

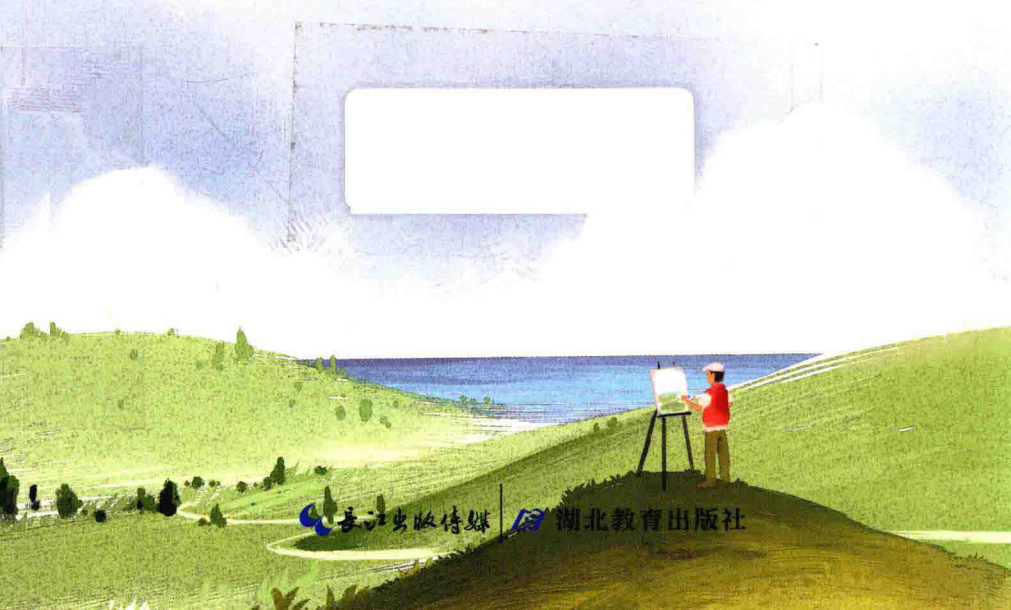
心灵物语

在迷茫中

寻找出路

怅

严文科
主编



长江出版传媒



湖北教育出版社

在迷茫中 寻找出路

主 编：严文科

副主编：王小丹

编 委：习一帆

张贵子

王永华

周玉倩

杨 梁

赵 德

张 燕

吕成武

赵 新

金国良

刘志刚

张倩茹

刘孟德

王俊峰

李雁彬

李雁彬

杨 虎

严娟娟

马中武

李晓龙

赵国三

刘 燕

国 辉

苏启明

白辛农

祁何娜

马 悦

鲁建德

崔欣鑫

习一帆

李小成

李 刚

王小丹

索木东

刘燕呢

石泉新

郑秀芹

孙玉凤

于连成

左鸿存

王旭日

段德虎

祁晓静

白 雪

安增红

程 敏

王 峰

何 涛

朱秀红

北 方

李静美

王茂胜

左文开

李长河

孟志成

毕玉华

闻 兰

白文芳

张艳青

王晓敏

祁再彬

李 强

刘 兴

程学峰

张宪成

罗 云

吴丽丽

陈宝军

梁美桐

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

在迷茫中寻找出路/严文科主编.

—武汉:湖北教育出版社,2015.10

(心灵物语)

ISBN 978-7-5351-9748-1

I.在…

II.严…

III.阅读课—中学—课外读物

IV.G634.333

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 205233 号

在迷茫中寻找出路 ZAI MI MANG ZHONG XUN ZHAO CHU LU

出版人 方 平

责任编辑 谭 萍

封面设计 牛 红

责任校对 刘慧芳

责任督印 张遇春

出版发行	长江出版传媒 湖北教育出版社	430070 武汉市雄楚大街 268 号 430015 武汉市青年路 277 号
------	-------------------	---

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 武汉中远印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长丰大道特 6 号

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.25

字 数 144 千字

版 次 2015 年 10 月第 1 版

印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5351-9748-1

定 价 16.80 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027-83637493 进行调换)

让心灵的黑夜变得明亮起来

本丛书是一套专门给12岁到18岁这个年龄段的青少年阅读的人生励志及人生哲学图书。旨在帮助青少年成为人格独立、品德高尚、心理健康、思维活跃、情感丰富、全面成长的阳光公民。

一

我们精选了30个能体现现代人生哲学和青春密码的汉字，围绕每个汉字，从中外有真情实感、意味隽永的小品文中选编了能体现、说明这个汉字内涵和外延的文章，从不同层次、多个角度来阐述和探索我们所思考的主题。

丛书共分感动卷、青春卷、智慧卷三个系列。

感动卷包括“家”“恋”“爱”“惜”“念”“生”“仁”“禅”“励”“悟”。从情感入手，探索人性的表象和内在，感知社会表象下面的真实存在，梳理人与人、人与事之间的各种关系，给社会转型时期形成的很多人生疑问和困惑一个简单、清晰、正确的目标和方向以及一些基本的原则，帮助我们构建善良、友爱、真诚的情感世界。

青春卷包括“缘”“恒”“砺”“慕”“志”“惑”“奋”“怅”“蜕”“狂”。从人格成长的角度出发，结合我们成长过程中遇到的各种社会难题，突出青春的张力、生命的激情，让自尊、独立、坚韧、友爱这些公民在现代社会中所必须具备的品格清晰化、明确化，在心灵层面上剖析生命的真实价值，滋养、构建当下青少年更加积极、坚韧、博大的人格世界。

智慧卷包括“善”“因”“容”“追”“新”“勤”“舍”“谦”“和”“勇”。从人的智慧启迪这一角度出发，突出当下人们所经常面对的

热点问题及由此衍生出来的智慧和人生哲学。人生处处有智慧，每个人、每件事因智慧的存在而变得可爱和美好，点点滴滴的智慧可以美化当代青少年的心灵。

二

本书所编选的文章，大都比较短，但意蕴深长，阅读的引导和感悟简洁，适合青少年阅读。

本书所选文章的作者，有中国的，有外国的，有的声名远播于世界，有的著名于一国。有的像隐士，名气不十分大，但却如一盏灯，在自己居住的城市或乡村，在生活 and 工作中耕耘思想，用思想中的光亮和温暖去影响着周围的人。可以这样说，所有的作者，都是思想者，是光明的传播者，他们无一例外都在探索人类心灵的世界，把真善美的光明传递给我们。

我们特意在每本书中选编了几首诗歌，诗歌是人类思想的灵魂，读一首清新隽永的诗，可以让你的心灵增加一份美丽。

三

读书可以让心灵的黑夜变得明亮起来，读书可以让夜行人看见天边的北斗，读书可以让远航的船只看见灯塔！当生命纠结得一塌糊涂时，读书可以让人清醒，让人振奋！

从青春年少到疲惫的暮年，你所向往的足以让你心灵宽慰、满足、惬意的神奇的地方，就在你的心灵里，当你的心里充满了阳光，当你的心灵因为到处是光明而没有遮碍，那些有形无形的墙就自然消失了，那些原本出不去的城堡，也就有了向你敞开的大门！

这时，你就可以听见世间万物的低语，他们如大地上的风，在四季，在任何地方，从任何方向，向你诉说着他们心底里珍藏的声音……

主编：严文科

目录

c o n t e n t s

第一辑 / 我们追求什么，什么就是最重要的

- 002 生命中的五种恩赐 / [美国] 马克·吐温 风铃 (译)
005 石 无 言 / 陈志宏
009 你已有多久没有抬头看天空了 / 曾 颖
012 莫慌做铁石心肠的船长 / 蒋方舟
015 以出世之心，做入世之事 / 彭雪茹
018 何时静心读点书 / 朱文科

第二辑 / 幸福就在我们身边

- 022 来吧，和生命跳支舞 / 陈晓辉
025 艾塔斯卡湖里的网 / 沈岳明
028 幸 福 / [英国] 毛姆 金铃子 (译)
031 好好地过好青春 / 金明春
034 年少的蜗牛没有壳 / 安 宁

第三辑 / 良好的教育造就希望之星

- 039 成成的理想世界 / 柴 静
044 老虎洗手了吗 / 张珠容
047 让孩子学会做事 / 杨新涯 杨从彪
050 习惯把电梯摁到1层 / 段奇清

- 054 孩子，跑直 / 师宪宪
- 057 想走正路的螃蟹 / 沈岳明
- 060 从孩子的照相说起 / 鲁 迅
- 064 阳光老师 / 朱树元

第四辑 / 言宜慢，心宜善

- 068 真 诚 / 汪国真
- 070 言宜慢，心宜善 / 朱国勇
- 075 最深的伤害 / 郭 龙
- 078 “莫言”之智 / 纳兰泽芸
- 082 知止而为 / 佛 刘
- 085 假装的种子永远开不出坚强的花 / 风为裳
- 090 避免“脾气败” / 高兴宇
- 093 找个圈子锻造自己 / 沈青黎
- 096 让心灵解冻 / 程 刚
- 099 你激起的水花可以掀动世界

/ [美国] 杰米·萨姆斯 班超 (编译)

第五辑 / 在迷茫中寻找出路

- 102 沙滩上的足迹 / 茅 盾
- 106 少 年 / 刘正权
- 110 太阳每天都会升起 / 若 荷
- 113 救 人 / 三 石

- 117 卖笑人 / [德国] 伯尔 枫叶 (译)
 121 希望与寻找 / 耿 耕
 124 静思轩窗前, 忆往昔青春 / 罗林江

第六辑 / 我小小的窗扉在春风中紧掩

- 128 一棵栎树屹立在路易斯安那 / [美国] 惠特曼 白雪 (译)
 130 印象 / 戴望舒
 132 逝去的夏季 / [德国] 海涅 河岸 (译)
 134 春天就是男孩子的心 / 北方
 136 致月亮 / [英国] 雪莱 晨光 (译)
 138 八月 / 扎西才让
 140 当浪漫成为往事 / 风和云
 142 过去的一切无法挽回 / [俄国] 叶赛宁 戴望舒 (译)
 144 黄昏的和声 / [法国] 波德莱尔 飞翔 (译)

第七辑 / 自然之美, 人间至善

- 147 学做一棵树 / 周丁力
 150 每天只卖20张门票 / 张珠容
 153 消逝的街心花园 / 徐仁河
 156 不想去看梅花 / 林 涛
 159 留一箱菜给鸟吃 / 周碧华
 162 种树小记 / 于 坚
 166 乡村 / [俄国] 屠格涅夫 金铃子 (译)

第八辑

活着就是生命的最大资本

- 170 一堆稻草 / 谭 岩
- 173 楼顶一棵树 / 光其军
- 177 农夫和死神 / [俄国] 克雷洛夫 春雨 (译)
- 179 互不相干的两段青春 / 安 宁
- 184 存 在 / 彭雪茹
- 187 生命的路 / 鲁 迅
- 189 论老之将至 / [英国] 罗素 秋风 (译)

第一辑

· 我们追求什么，什么就是最重要的

纷纷扰扰的世界，我们总会有烦恼，遇到困难，面对这些问题，唯有心平气和、泰然处之，否则将会陷入困境。

烦恼，像小溪流水般“哗啦啦”地流入我的心田；烦恼，像高山瀑布一样，飞流直下，凶猛地撞击着我脆弱的心灵；烦恼，就像一支小插曲，在我人生的乐谱中穿梭。面对烦恼，应泰然处之，像石头一样不躁不动。



欢乐、爱情、名望、财富，都只是些暂时的伪装。它们永恒的真相是——痛苦，悲伤，羞辱，贫穷。

生命中的五种恩赐

[美国] 马克·吐温 风铃（译）

黎明，仁慈的仙女带着她的篮子到来，对一个男人说：“这些都是礼物。你挑一样吧，把其余的留下。小心些！做出明智的抉择，哦，要做出明智的抉择啦！因为这些礼物中只有一样是宝贵的。”礼物有五种：名望，爱情，财富，欢乐，死亡。男人迫不及待地说：“不必考虑了。”他马上挑中了欢乐。步入社会，他沉湎于寻欢作乐之中。可是，每一次欢乐之后，留下的总是孤单、沮丧和空虚。在行将消逝时，它们都嘲笑他。最后，他说：“这些年我都白过了。假如再给我一次机会，我一定会做明智的抉择。”

仙女果然出现了，说：“还剩四样礼物。再挑一次吧。哦，记住——光阴似箭。这些礼物当中只有一样是宝贵的。”这个男人沉思良久，选中了爱情。他没有觉察到仙女的眼里涌出了泪花。好多好多年以后，男人坐在一间空屋里守着一口棺材，喃喃自语：“她们一个个都抛下我走了。如今，她——最亲密的，最后一个——也躺在这里了。一阵阵孤寂朝我袭来。为了那个滑头商人——爱情，卖给我的每

小时欢娱，我都付出了一个小时的悲伤。我从心底里诅咒它呀。”

“重新挑选吧。”仙女道，“岁月无疑让你聪明了。还剩下三样礼物了。记住——它们当中只有一样是有价值的，要小心选择。”沉吟良久，这个男人挑了名望。仙女叹了口气，扬长而去。好多年过去后，仙女又回来了。来到那个在暮色中独坐冥想的男人身后。她明白他的心思：“我名扬全球，有口皆碑。对我来说，虽有一时之喜，但毕竟转瞬即逝！接踵而来的则是忌妒、诽谤、中伤、怨恨和迫害。然后便是嘲笑，这是收场的开端。最后，则是怜悯。它是名望的葬礼。哦，出名的辛酸和悲伤啊！声名卓著时遭人唾骂，声名狼藉时被人轻蔑和怜悯。”

“再挑吧。”这是仙女的声音，“还剩两样礼物。别绝望。从一开始起，便只有一样东西是宝贵的。它还在这儿呢。”“财富——即是权力！我真瞎了眼呀！”那个男人叫道，“现在，生命终于变得有价值了。我要挥金如土，大肆炫耀。那些惯于嘲笑和轻蔑我的人将匍匐在我脚下的污泥中。我要用他们的忌妒来喂饱我饥饿的心魂。我要享受一切奢华、快乐。我要买，买！尊重，崇敬——一个庸碌的人间商场所能提供的人生的种种虚荣享受。我已经失去了许多时间，在这之前，我都做出了糊涂的选择。那时我懵然无知，尽挑那些貌似最好而不实用的东西。”短暂的三年匆匆而过。一天，那个男人坐在一间简陋的顶楼里瑟瑟发抖。他脸色苍白，双眼凹陷，衣衫褴褛。他一边咬嚼着一块干面包皮，一边嘀咕：“为了那种种卑劣的事端和镀金的谎言，我要诅咒人间的一切礼物，以及一切徒有虚名的东西！它们不是礼物，只是些暂借的东西罢了。欢乐、爱情、名望、财富，都只是些暂时的伪装。它们永恒的真相是——痛苦，悲伤，羞辱，贫穷。仙女说得对。她的礼物之中只有一样是宝贵的，只有一样是有价值的。现在我知道，这些东西跟那无价之宝相比是多么可怜卑贱哪！多么珍

贵、甜蜜、仁厚的礼物呀！沉浸在无梦的永久酣睡之中，肉体的痛苦和心灵的羞辱、悲伤，便一了百了。给我吧！我倦了，我要安息。”

仙女来了，又带来了四样礼物，独缺死亡。她说：“我把它给了一个母亲的爱儿——一个小孩。他虽懵然无知，却信任我，求我代他挑选。但你从没要求我替你选择呀。”“哦，我真惨哪！那么留给我的是什么呢？”“你只配遭受垂暮之年反复无常的侮辱。”

青参微信

马克·吐温是美国著名的讽刺小说家。他的文章因讽刺权贵、语言幽默、滑稽、犀利而备受喜爱。在这篇《生命中的五种恩赐》中，他一如既往地用犀利的语言讽刺了一个贪图享乐，热衷权势利益而又自私的人。他的一生只想让自己快乐，让自己富裕，让自己位高权重。然而到头来却只剩下垂暮之年反复无常的侮辱。

古人云：“独乐乐，不如众乐乐。”这告诉我们在快乐的时候要学会与人分享，多做善事，心灵便不会枯竭。因为帮助他人而得来的快乐要远远超过得到他人帮助而得来的快乐。

（左夏林）



一河乱石，大如卧虎细如莲，在冰冷的水里浸泡，无声无息。这些石头，历千万年风雨而不变色，阅千人万面而不乱心，见过多少丑恶，赏了多少美好，山压不喊苦，水冲不叫疼，千里奔移至这个孤独的城市，亦了无怨言。

活出真我的风采来，在茫茫人海中，站成石头一样无言的风景。

石无言

陈志宏

曾经，写了一篇关于京城大名人马未都先生的文章。

以他作品中的人生历练为参照，用我的语言从我的角度重新讲述，并悟导出人生道理。不曾料到的是，以此文为起点，以 2010 年央视春晚为圆心，掀起一个巨大漩涡，朝我翻卷而来。

事件一出，网民留言如滔滔洪水，在马先生的博客上声讨、咒伐我，继而迅速将我的实名博客贴满人间最恶毒的话。顿时如坠冰河，冷彻股骨。从不热衷娱乐的我，被迫卷入全国各地报纸、各大网站娱乐版。事件挂在网上，点看新闻，风风雨雨，是是非非，不禁悲从中来，恼羞难当，心怯得不停地打冷战。

骂语太多了，我无力回击，无奈只好将自己博客上的内容成批量

地转入回收站，以免遭受更大伤害。陆续有博客好友说他们的博客也遭受恶意攻击，不得不将所有“好友”通通删除，以免伤及更多无辜。坐在电脑前做这些的时候，女儿坐在我腿上缠着，气头上，叫来母亲把女儿领走。我的母亲与女儿天生隔了一层，心不合，意不顺，犹如一大一小两座山。女儿死活不下来，母亲又不合时宜地唠叨：“大过年的，还天天打电脑，什么意思嘛？！”此语彻底将我激怒。我把身陷漩涡里所有的愤懑、气恼和悲苦，狂发泄出来，向母亲大吼大叫！女儿显然受了惊吓，大哭起来：“我不要爸爸！不要爸爸！我要妈妈。”女儿嘴里嚷着要找妈妈，却极快地从我身上滑下，钻入一向都不愿亲近的奶奶怀里。

两年多来，对女儿，我从来没有这样过，从来没有。那一刻，我心碎了，趴在电脑桌上，任泪水在眼眶打转。

人生中这第35个年，不知是怎么过来的，分分秒秒都是煎熬。

正月初六，太阳正好，我一个人牵女儿下楼，在小区花园里漫步。一条人工小河，因游泳池排水，被盈满冷冰刺骨的冬雨水。一河乱石，大如卧虎细如莲，在冰冷的水里浸泡，无声无息。这些石头，历千万年风雨而不变色，阅千人万面而不乱心，见过多少丑恶，赏了多少美好，山压不喊苦，水冲不叫疼，千里奔移至这个孤独的城市，亦了无怨言。安心如佛，灿然若花。古人云：“花繁柳密处拨得开，才是手段；风狂雨骤时立得定，方见脚跟。”眼前这些憨态可掬的大小石头们，任狂风暴雨，默默地站立着。

正深思着，女儿笑呵呵，大声叫喊：“爸爸，这个石头好漂亮！”她的小手托起一块大的石头，人和石，灿若桃花。我也笑了。自事件发生以来，自己还是第一次如此爽朗地笑。女儿手上托举的不是石头，而是亮丽我心情的法宝。

在无言的石头面前，一切烦忧算是放下了，风轻云淡万里天。

事后看来，当事各方均有所获，而我却被网民以“抄袭”的名义永远钉在他们竖立的耻辱柱上。难怪成都某媒体在采访春晚总导演后，对风波中我——这个小人物，定性为“受伤的人”。公道自在人心。春暖花开时节，看见一陌生博友总结此事——不想他却卷入了一场“风波”。这风波因他而起，过程与他无关，却伤他最多。

悟得石无言，人脱胎换骨一般淡定了许多。再回首，那些恶语，那最坏的局面，也能超然物外，心平气和了。之后网友对我仅存的几篇涉及本次风波的博文实施了黑客式攻击——将记述事情前因后果的帖子塞进重重乱码，并一度植入色情页面。我也懒得理会了，如石头般无言，任他们捣鼓去。

作家贾平凹先生说：“百鬼狰狞，上帝无言。”纷纷扰扰的人世，你争我夺几时休，想想女儿手中的那块石头，永远在岁月的风尘里静默无言，一切就释然了。

无言的我，不再害怕外在的打击袭扰我那曾经脆弱的灵魂，亦不怕人世的烦恼困缚我前行的双脚。活出真我的风采来，在茫茫人海中，站成石头一样无言的风景。

石头无言，任天地骤变，沧海桑田，石头却浑然不动，但它并非无感觉，这是真正的大气、大肚量，坐观天下大事，我心自安定。

纷纷扰扰的世界，我们总会有烦恼，遇到困难，面对这些问题，唯有心平气和、泰然处之，否则将会陷入困境。

烦恼，像小溪流水般“哗啦啦”地流入我的心田；烦恼，像高山瀑布一样，飞流直下，凶猛地撞击着我脆弱的心灵；烦恼，就像一支小插曲，在我人生的乐谱中穿梭。面对烦恼，应泰然处之，像石头一样，不躁不动。

（梁凤美）