

海鸥文丛
李旭 主编

七彩的虹

董立勤 著

大众文艺出版社

七彩的虹

董勤

江苏工业学院图书馆
藏书章

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

七彩的虹/董立勤著. —北京:大众文艺出版社,2008.2

(海鸥文丛/李旭主编)

ISBN 978-7-80240-172-3

I. 七… II. 董… III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 018831 号

- 书 名 七彩的虹
编(著)者 董立勤
策划编辑 韩嘉川
责任编辑 杨淑萍
封面设计 岳晓泉 王 琳 秦艺瑄
出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 84040746
地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009
经 销 新华书店
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛新新华印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 94
字 数 1600 千
印 数 2000 套
版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80240-172-3
总 定 价 128.00 元

序

当我想有一个笔名的时候,我奋不顾身地确立了“阳光”这个名字。

我甚至做梦时,都想着去创立一个“阳光智慧学”,哪怕是完善和光大也行。

毕竟,这个世界上人们太需要阳光了。虽说在自然界,太阳几乎每天都在照耀大地,可是在有些人的心中,太阳却不常出现,阴雨迷雾笼罩着自己的心灵,而且常常还不被发现,甚至心安理得。

迎着阳光去思考,去行动,它可以帮你晒干发霉的思想和潮湿的心,去营造七彩的人生。

莎士比亚说过:“我正效法着太阳,它容忍污油的浮云遮避它的庄严的宝像,然而当它一旦冲破丑恶的雾障,大放光明的时候,人们因为仰望已久,将要格外对它惊奇赞叹。”这也使我想起了一句哲语:“看着事情光明的一面就不会使眼睛疲劳”。

阳光智慧是心灵的清洁剂;

阳光智慧是事业的速成剂;

阳光智慧是人生的防腐剂;

人类呼唤“阳光智慧学”。

七彩的虹,就是阳光,至少它是阳光的折射,亦即阳光不同形式的照耀。七彩人生,就是用阳光智慧垒砌的阳光人生,不管它是什么颜色,它都是“彩”。

此书将努力成为在校大学生提升素质的教材,成为青年人才提升竞争力的良师,成为在励志路上前行者的加油站。并以此特别奉献。



目 录

阳光定律(一)	(1)
快乐定律(一)	(16)
人格定律	(34)
感恩定律	(51)
责任定律	(76)
和谐定律	(94)
幸福定律(一)	(111)
命运定律	(123)
微笑定律	(142)
执著定律	(161)
善良定律	(171)
选择定律	(192)
健康定律	(220)
爱的定律(一)	(245)
准备定律	(271)
工作定律	(299)

阳光定律(一)

○ 阳光是思想的海。人,在很多事情面前,需要销毁你的精神垃圾,重塑你的精神天花板,让一束圣洁的阳光,从天窗洒入。

○ 尽管我们可以根据自己的需要去选择远距离或近距离的“触摸阳光”,但无论如何是不能回避阳光的,因为我们那颗被尘世所累、被尘世所染而且极易发霉的心,随时都是需要晾晒的。

○ 人在无法改变失败和不幸厄运时,要学会接受它,适应它,学会改变自己的情绪,积极乐观地去面对。毕竟,太阳在明天会照常升起,而今天并不是世界末日。

(一)

阳光是什么？阳光是思想的海。

人，在很多事情面前，需要销毁你的精神垃圾，重塑你的精神天花板，让一束圣洁的阳光，从天窗洒入。

有这样一个事例：

1972年，新加坡旅游局给总理李光耀打了一份报告，大意是，我们新加坡不像埃及有金字塔，不像中国有长城，不像日本有富士山，不像夏威夷有十几米高的海浪。我们除了一年四季直射的阳光，什么名胜古迹都没有，要发展旅游事业，实在是巧妇难为无米之炊。

李光耀看过报告，非常气愤。他在报告上批了这么一行字：你想让上帝给我们多少东西？阳光，有阳光就够了！

后来，新加坡利用那一年四季直射的阳光，种花植草，在很短的时间里，发展成为世界上著名的“花园城市”，连续多年，旅游收入列亚洲第三位。

有人说得好，没有思想的文章是苍白的文字堆砌；没有意义的头脑是一个仅会转动的空壳。思想是凝聚着心血与汗水的，所以思想养人；思想是释放激情与梦想的，所以思想带电！当我们把自己带着丰富营养的思想传送给别人时，有时会有一种慷慨捐赠的感觉。思想是需要阳光照耀的，或者进步的思想本身就是阳光。

有一个诗人，在大雪纷飞的时候，边走边思考一篇诗稿。突然听到一个声音，“你在干什么？”

他回过头来，一棵树下靠着一个雪桩。他吓了一跳，那雪桩动

起来，雪从身上落下去，像脱落掉的锈斑，是一个人。

“我在作诗。”他说。

“你就是一首诗。”那个人说。

“你在干什么？”

“看绿。”

“绿在哪儿？”

“绿在树枝上。”

树上早没有了叶子，一群小鸟栖在树枝上，一动不动，是一树会唱的绿叶。

“你还看到什么了？”

“太阳，太阳的红光。”

“下雪天没有太阳的。”

“太阳难道会封冻吗？瞧你的脸，多红；太阳的光看不见了，却晒红了你的脸。”

他叫起来：“你这么喜欢冬天?!”

“冬天是庄严的、静穆的，使每个人去沉思，而不再沉浮。”

“噢，冬天是四季中的一个句号。”

“不，是分号。”

“可惜冬天的白色多么单调……”

“哪里！白是一切色的最丰富的底色。”

“可是，冬天里，生命毕竟是强弩之末了。”

“正是起跑前的后退。”

“啊，冬天是个卫生日子啊！”

“是的，是在作分娩前准备的伟大的孕妇。”

“孕妇?!”

“不是孕育着春天吗？”

说完，两个人默默地笑了。

两个陌生人，在天地一色的雪地上观赏冬景，却也成了冬景里

的奇景。

这种关于冬天、春天的哲理，充满了阳光，使人们不再觉得冬天就是荒凉和冰冷了。

正如一首诗是这样抒情雪天和冬日的阳光：

“大雪把如画的山河信手涂抹
我敢将如诗的人生随意删改
化雪时冷得令人出奇地清醒
清醒时明白得叫你说不出话来”

……

“冬日的阳光在哪里
在经烘烤变暖的新鲜空气里
在吸足了阳光后略带糊味的衣被上
你可注意到冬日阳光的颜色
浅浅白白地加上少许的鹅黄
哈气成冰的季节里就这点暖色调
透着严寒中人们的期盼和希望
那就是：冬天到了，春天还会远吗？”

人的心灵有个“四重奏”，它是由乐观、悲观、积极、消极四个音符组成的，每两个音符又组成一个小乐章：

乐观而积极的人，除了内心独白是阳光的，他还会把心里的阳光露出来，去感染他人；

乐观而消极的人，内心独白是阳光的，但不会把心里的阳光说出来，而是一人独享；

悲观而积极的人，内心独白是阴郁的，但不会把心里的阴郁说出来，而选择独自承受；

悲观而消极的人，除了内心独白是阴郁的，他还要把心里的阴郁说出来，散布四周。

看看，这四重奏的强音弱音之分，完全取决于他的阳光程度，

阳光决定心灵的美与丑。

在自然界,每一片树叶都有正反两面,平滑光洁的正面迎着太阳,承接阳光雨露,使树木焕发勃勃生机,欣欣向荣。人也一样,人生有阴面和阳面,不要老是向着阴面悲观叹息,而要转过身来,你将面对一个光辉灿烂的世界。这个道理就如同这样一个现象:两个人同时往窗外看,一个看到地上的污泥,一个看到天上的星星。

有位中年妇女,因工厂倒闭而成为失业者,当她带着一脸的愁苦低头走在路上时,碰到了昔日的同学。同学早些年就干个体,赚了不少钱,日子过得挺舒适。看到老同学的困难,把她拉到了路边,悄声说:“我有5万元存折,是积下来准备给孩子上大学用的,我有个乱花钱的习惯,怕手不紧给花完了,你会过日子,又是个仔细人,就放到你那儿保管吧。”

后来,这位下岗女工,用这笔钱开了一个花店,几年下来,连本加息还上了同学的钱,还买了一套中档房子,过上了小康生活。

当她回忆这段经历,总是感慨地说,“对我的老同学,不是一句感谢的话就能表达出自己的心情,阳光的助人,总是暖融融地让人化掉心中的寒气,这种助人所体现的崇高境界是尊重而不是施舍。”这又是另外一种意义上的思想之海。

德国社会学家内尔伯恩有过这样一个观点:“超凡的快乐让我们热爱世界;巨大的悲痛让我们理解世界。”这种对快乐与悲痛的理解,是一片深深的思想之海。

一位与癌症顽强抵抗了5年的乐观者谈对生活的最大感悟:我感觉“生”容易,“活”也容易,“生活”却很不容易。人人都有快乐之时,也有悲愁离苦、伤老病死的时候,因此,我对生活最大的感悟,就是要努力保持阳光心态,永远心存希望。“阳光心态”就是思想之海,是生活的落脚点,无可替代,永立人间。

(二)

阳光,有人这样理解,说它只是单纯的平淡的理性意义上的一种东西,它存在于人们生活的众多角落,甚至说它是廉价的。

阳光,也有人这样理解,像一首诗所说的:

“阳光照射进来

像一杯刚挤出来的泛着泡沫的牛奶

还带着牛棚和甘草的气味

睡衣的颜色。”

这不仅是称颂阳光的如此美丽,原来它也充满感性。

也许,它应该是理性与感性的混合体。

你认真地、有意识地体会过“触摸阳光”的感受吗?

如果是在严寒的冬天,你坐在窗前的书桌上,阳光走着猫步,温和地照射进来,使你脸上、手上、身上感受着它的热,你因为有了它,不再寒冷了,你会说,“近距离触摸阳光的感受是多么爽。”

如果是在炎热的夏天,太阳直着照在你的脸上、身上,你会流汗,甚至被晒得疼痛。这时,你会想到,触摸阳光还是远距离好,于是撑上一把太阳伞,脸上擦些防晒霜,人为地将距离拉远,我们可以理解为这是本能。

人是按照自己的需要来选择和评判近距离触摸阳光与远距离触摸阳光的。对于阳光来说,它很少去体会人的感受,它只是按照它自己的运行规律,匆匆来了,又静静地离开。它是公平的,它也是坦然的。

电影演员钱勇夫说过:我现在高兴的是,每天我醒来的时候,



都发现钱勇夫还活着,活着就高兴!所以每天我都是迎接阳光,用一种极其愉悦的心情去迎接每一天。这是精神上的“触摸”阳光,也是精神上的依赖阳光。

从“触摸阳光”这个普遍意义上说,尽管我们可以根据自己的需要去选择远距离或近距离,但有一点是肯定的,人是不能回避阳光的,因为我们那颗被尘世所累、被尘世所染而极易发霉的心,随时都是需要晾晒的。

在老家农村,有这样两个人,一个叫林,一个叫刚。年龄差不多,都是男孩,脸上都有一块较大而丑陋的胎记,还在一个学校读书。长大以后,俩人的命运却完全不同。林在农村种田,刚则当上了大学老师,娶了城里的媳妇,事业和生活双丰收。

后来,一个偶然的机会有,说起他俩在对待胎记的态度上存在着明显的差异。

小时候的林,父亲总是这样教导他,“孩子,胎记是下生讨的,谁叫咱运气不好呢?没有办法,咱只能受着,你最好少到一些公共场合去,免得别人说三道四,非去不可的地方,把头低下,少讨别人嫌”。此后,林总认为这是自己的缺陷,是低人一等的缺陷,和外界接触的很少,把自己封闭了起来。

小时候的刚,父亲是这样告诉他的:“儿子,你出生前,我向上帝祈祷,请他赐给我一个与众不同的孩子,于是,上帝给了你特殊的才能,还让天使给你做了一个记号。你脸上的标记是天使吻过的痕迹。他这样做是为了让我在人群中一下子就能找到你。”从此以后,遇到陌生人的惊讶,刚便以为这是羡慕,于是便更加努力,生怕浪费了上帝给的特殊才能。考上了大学,留校做了老师,并成为成功的演说家。

消极而阴暗的思维,使胎记成了丑陋和自卑的象征。积极而阳光的思维,使胎记成了天使的吻痕和幸运的标记。命运的不同则是这般简单,触摸阳光又是这般非同小可。



一位智慧的妈妈，利用彩虹的美，鼓励和教育了残疾的孩子。

“妈妈，你看，彩虹！”

“美吗？”

“美！”

“宝贝，你知道吗？彩虹其实就是阳光。”

“阳光？我们平时见到的阳光，为啥没有这么美呢？”

“因为在雨后，空中留存的雨雾把阳光折射了，从而产生了七彩的光芒。这阳光的折射，就像人生的挫折，折射使阳光美丽起来，挫折也会使人生美丽起来。”

“妈妈，我知道了，彩虹就是受了挫折的阳光。”

雨后清新的阳光，照在那位妈妈的身上，照在那个孩子的身上，也照在孩子身下的那张轮椅上。

(三)

向一位培训老师，在讲完“阳光情绪”这个题目后，要求听他课的7位学员，每人讲一个“阳光情绪”的小事例，以加深理解，互相启发。

年龄大一点的涛先讲了：

坐朋友的车外出郊游，本来俩人很高兴地谈东扯西。突然一辆车紧贴着我们的车呼啸而过，让我俩大吃一惊。这时，我的朋友破口大骂，因此而发脾气，长时间不高兴，嘴里不停地埋怨：

——这个家伙真是逞能；

——他是明着在欺弄人；

——不行，得追上去问个明白。

朋友发火了,我不能再火上加油,我用阳光智慧灭了一次“火”:

——他可能有急事才强行超车;

——他也许是被前边的同伴拉下了才拼命追赶;

——要不,这家伙一定是老婆赶着去生孩子。

说完,我俩同时放声大笑。事情过去了,我们继续有说有笑地愉快赶路。

我的朋友曾谈了坐出租车的事,一路上五六个红绿灯,怎么那么巧,每个绿灯眼看就要过了,马上变了红灯。朋友说:“真倒霉,一路碰红灯,总是最后一个过不去。”

司机师傅笑笑说:“不倒霉,红灯变绿灯,咱们都是第一个走。”司机的“阳光”,“照”得朋友不好意思,傻傻地笑了。

轮到学习小组长丽讲了。

这是一个听来的故事:

有位中年男子出了车祸,整个车头都撞坏了,幸亏没有伤到人。他回家一脸沮丧地向老母报告这个意外。

“真走运。”八十多岁的老母说。

“走什么运,车都撞坏了。”

“幸亏你开的是那辆旧车,要是开你新买的宝马车出去,损失就大了。”

“我今天偏偏就开了那辆新车。”中年男子更加沮丧地说。

“真走运。”他老母又一笑,“要是你开旧车出去,只怕早没命了。”

“你怎么左也对,右也对呢?”

“当然了,只要我儿子保住一条命,就什么都对。”老母一席话,充满了阳光的智慧。中年男子也笑了,“是呀,车是上了保险的,没什么大不了的。”

罗斯福的故事也很有味道。曾任美国第32任总统的富兰克

林·罗斯福家中失盗，被偷去了很多东西。他的朋友担心他会烦恼，就写信去安慰他。罗斯福给朋友写了这样一封充满阳光智慧的回信：

“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安，感谢上帝。因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”这既幽默又阳光的回信，让朋友很开心。

年纪最轻的学员岩也讲了一个：有位癌症晚期的中年人，给别人的印象总是面带微笑，他说微笑是我们脸上的阳光。他跟别人常说的一句话是：“当你低头时只能看见自己的阴影，即便头顶有再多的阳光。”他不但笑面人生，还坚持写作，成为小有名气的作家。他是在用脸上的阳光把信念搓成一根长长的绳子与磨难拔河，与困苦对峙，与命运掰手腕，以胜利者的姿态阔步在命运险恶的两岸。他化解的何止是不良情绪，他的阳光“化疗”，承接的是生命的工程，生命的延续。

大学刚毕业的山讲道：在一家商场亲眼看到了这样一幕：

一位母亲为孩子买了一件童衫，结果发现越洗越大，便去找商店老板评理。店老板满脸堆笑地说：

“我们店出售的童装，是能和孩子一起长大的，您若嫌孩子长得不快的话，可以退货。”

店老板抓住了天下母亲的共同心理，又以“可以退货”作为承诺，用其阳光的表达和处理方法，使这位母亲不知不觉清除了心中的怒气，自然就不好意思再去提退货的事了。

漂亮的女士梅讲了一个她朋友的故事：

我的朋友森，在他40岁生日这天，突然感到不快乐，想象自己已经40岁了，40岁叫什么？40而不惑。这意味着自己最美好的时光已经过去，心中充满了惆怅。

早晨，他来到海边，看到在一小片松树林边，有一位白胡子老

人站在那里打太极拳,完毕,站在一个小土丘上眺望大海,静静地观看,脸上带着笑容。

森走了上去,“老人家,你好啊!”

“小伙子,你看上去心情没有我这般好。”

“怎么,你叫我小伙子?”森惊讶地问。

“和我这老翁相比,你难道不是小伙子?”

森苦笑了一下。尔后问道:“你今年多大岁数了?”

“说来真巧,今天是我80岁生日,儿孙们正在家忙活给我庆贺80大寿呢。”

森睁大了眼睛,许久没有说出话来。

“我不知道到了您这个年龄时,我将怎样回忆自己最快活的一刻。老人家,你生命中最快活的一刻是什么?”

老翁停了一会儿,回答说:

“当我在幼儿园的时候,爸爸妈妈下班后去接我,因为见到爸妈了,又因为眼看就要回家了,所以,那是我最快活的一刻。”

“上小学时,看到我的作业本上净是‘优’,老师在同学们面前表扬我时,我浑身的热血在沸腾,那是我最快活的一刻。”

“中学毕业后,我考上了大学,当接到录取通知书时,我高兴得跳起来了,那是我最快活的一刻。”

“大学毕业,我得到了第一份工作的时候,因为我有了明确的社会责任,那是我最快活的一刻;一个月下来,我领到了第一份工资,因为这不仅可以养活自己,可以不再给父母增加负担,同时有条件报答他们了,那也是我最快活的一刻。”

“30岁那年,我恋爱了,我坠入了爱河,那是我最快活的一刻,因为人有了爱情则不同。”

“两年以后,我结婚了,组成了一个家庭,是人生的一个台阶,那是我最快活的一刻。”

“再后来,我有了自己的孩子,又有了自己的孙子,这些都是我

最快活的一刻。

“现在,我已经 80 岁了,我很健康,我觉得生活很美好,要是你问我现在最快活的一刻是什么,我除了要说遇见你这位朋友之外,就要用‘……’喽!”

这时,森的眼睛已经潮湿了。是这位大他一倍年龄的老人的阳光智慧,教他怎样对待人生。其实,我们每个人的经历,不都是和那位老人大致相同吗?为什么我们有那么多的快活一刻都感受不到呢?原来,我们的心潮湿了,心中的火点不着了,所以我们看不到光和亮。还得用那个古老而管用的办法——放在阳光下晒一晒,我们的不良情绪就随之挥发了。

森怕自己的眼泪流出来,赶紧把目光从老人那里收回来,“明天早晨您还来这里吗?”老人点点头,用手轻轻拍了一下森的肩膀,示意应该回家了。

男子汉气概十足的强讲了一个曼德拉的故事:

1975 年,南非前总统曼德拉首次被允许与女儿津姬见面。曼德拉入狱的时候,女儿只有 3 岁,如今女儿已经是 15 岁的大姑娘了。在监狱里与女儿见面,双方心理上都有些压力,复杂而压抑的情绪可想而知。曼德拉特意穿上一件漂亮的新衬衣,他不想让女儿感到自己是一个衰弱的老人。他知道,对于女儿来说,自己是一个她并不真正了解的父亲,一个她只能远远看着的父亲。他知道,女儿一定会感到手脚无措。于是当女儿走进探视室的时候,他的第一句话是:“你看到我的卫兵了吗?”然后指了指寸步不离的看守。女儿微笑了,气氛顿时轻松起来,而且在女儿的心中,爸爸的形象始终是高大的,即使在监狱。

由曼德拉的故事联想到那一则笑话:一鸟与其他鸟打架,身上的毛被对方啄掉了,还美其名曰:“它还行,老子不光膀子还打不过它。”阳光支起了自尊的架子。

性格内向的桃最后一个讲: