



人生感悟

青鸟工作室 / 编



友谊是一棵树
他的成长需要阳光
你的热情
让我体会到人生的真谛

内蒙古人民出版社



少女经典美文

人生感悟

内蒙古人民出版社

1999·呼和浩特





目 录

1	快 乐
4	我们真正需要什么
6	没有上帝
8	大方地领情吧
11	一片树叶
13	越是禁果越要尝试
16	爱不是用数字可以计算的
18	活着对别人有用才能快活
20	超然时刻
23	人和机会
25	没有白吃的午餐
27	天 赋
31	青蛙实验
33	抱着生命过海洋
35	悟



37	灵魂的港湾
39	内心的陌生人
41	愿作一颗寒星
42	现 在
44	信是有缘
47	起风的日子
48	说肥瘦长短之美
50	小杂感
53	吹牛的妙用
56	屈伸自如
58	失 物
60	男人和女人
62	阿弥陀佛
65	远山如烟
68	二泉吟
71	光
73	一闪而过的冰与鹰
74	一方青草地
76	平 凡
78	走向从容豁达
80	别再妄自菲薄
88	多给一分宽容，多得一分快乐



92	克里斯的梦
98	帽子的旅程
100	白色精灵
103	不怕人笑
110	眨眼写巨著
111	夙愿终遂
117	丽人闯天关年薪五百万
122	我比残疾强大
125	风雪中亮出青春的旗
129	跨越命运之栏
134	父亲、儿子和长城
138	不许哭
140	热线电话
143	天若有情
145	不就是摔了跤吗？
147	涩涩酸楚的爱与关怀
152	枫树的启示
154	永恒的变化
155	生命的烛光
159	猛虎和蔷薇
163	女强人妈妈的阴影
173	感受青春

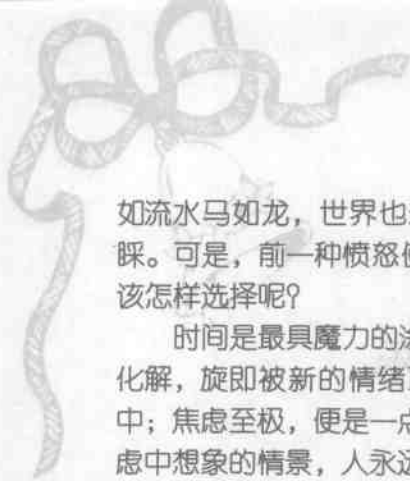


快乐

我曾一直不明白，人文主义者伊拉斯谟在《愚颂》中的一段话，何以不断地被人引用：“如果一块石头掉到你的头上，你一定会感到疼痛，但是，羞愧、耻辱和诅咒只是在你感觉到它们的时候，才会感到它们存在。只要你不注意它们，它们不会打搅你的。只要你能自我赞美，又何必害怕世人的讥讽嘲笑？愚蠢是打开快乐之门的唯一钥匙。”

我起先以为，这不过是阿 Q 式的精神胜利法，或者鸵鸟策略。但后来渐渐有些明白，这是在赞颂人的理性力量，所谓愚蠢，乃正话反说。它要说的是，只有人才会意识到自己的存在，具有主观自觉和反思能力，能发现和识别自身与自然的异同，有决定自己幸福的能力。人的快乐与否主要不在外物，而在人自身。亚里士多德有言：“快乐即自足。”大意近之。

你走在大街上，或独处一室，忽然想起不平之事，可恼之人，不禁怒火中烧。你在想象中与之争辩，激烈时甚至幻想挥出拳头，其时，月朗风清，四野岑寂，世界一点也未察觉你的沸腾，对你不理不睬；同样，你忽然想起快意之事，高兴得合不拢嘴，走路也在喃喃自语，其时，车



如流水马如龙，世界也未察觉你的亢奋，也对你不理不睬。可是，前一种愤怒使你自伤，后一种愉悦使你舒畅，该怎样选择呢？

时间是最具魔力的涂改液。愤怒之后，便是一点点地化解，旋即被新的情绪取代，人不可能永远生活在愤怒中；焦虑至极，便是一点点的遗忘，发现等待你的并非焦虑中想象的情景，人永远不可能预知某日某时你的情绪怎样。既然如此，人为什么还要愤怒、焦虑？

感觉和观念是永远拆不开的连体兄弟，感觉在先，观念在后，但观念又不时干扰感觉，感觉也会诱发新的观念。倘若专想不平、不快、不幸的事，死钻牛角尖，最后你会大哭，以为世界的不平全降到你的头顶；相反，还是这个人，还在这个地方，还是你拥有的一切，倘若专想快慰之事，知足常乐，自我欣赏，会越想越兴奋，由忍俊不禁到开怀大笑。比如说，一位最成功的作家，要哭也能哭，他会想，这么多年了，还没有写出传世之作，诺贝尔奖也得上，真是窝囊废，白活了，于是悲从中来，大哭一场。当然，要笑也能笑，他会想，生而为人，著作等身，比起芸芸众生来，真是风光占尽，贡献卓越，于是喜上心头，哈哈大笑。

所以，伊壁鸠鲁哲学未必没有几分道理，他们认为，身体无痛苦和灵魂无纷扰乃是快乐的前提。可惜，人人都觉得自己活得艰难，总在艳羡别人，说：“看，他多么自在”，其实，快乐不在房子多大，级别多高，存款多多，既不在为一时虚荣牺牲当下的需要，也不在将终生幸福委之于一个虚位，快乐在于自我感觉。浮士德沉浸在美好的瞬间时说：“留着罢，你是如此美妙。”他注重提高每一瞬

间的生活质量，这就叫快乐。

快乐的大敌是给自己“垫砖”，把自己“拔高”，以为自己如何伟大，别人只配适应自己。一旦把自己架起来，世界就变色变味了，快乐就逃遁了。

雷 达

少女经典美文·人生感悟



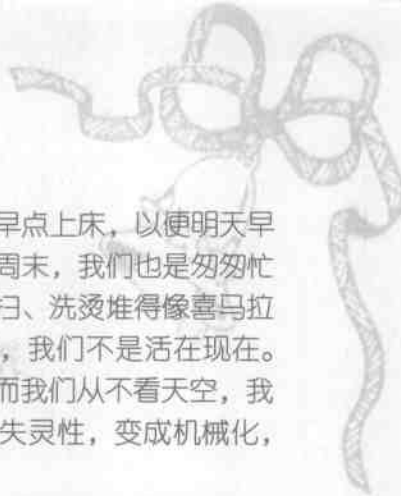
我们真正需要什么

李 蕾

一天，我在杂货店看见一些无须等糕饼冷却便可洒上去的糖霜。“真荒唐！”我心里想，“难道我们连等糕饼冷却的时间也没有了吗？”那天晚上我参加女儿学校的家长招待会，结果在那里得到答案。学校安排父母们在会见老师前先到大礼堂听学校乐队演奏莫扎特的作品。音乐总监很周到地指出作品很短，只要两分钟便可奏完。

我看看坐在他背后预备尽力为我们演奏的孩子们。总监所以那样说，是因为看见家长们紧绷着嘴，不停看表。我深感羞愧，心想：如果我们连欣赏孩子演奏莫扎特作品的时间也没有，那我们还有时间做什么呢？

我孩子小的时候，他们许多衣服都是我自己缝的。有个朋友问我何以不嫌麻烦——“太花时间了。”她说。但我实在喜欢看蹒跚学步的小孩在几乎跟她同样大的布匹当中，挑选最喜欢的颜色时那种认真考虑的模样。我喜欢剪刀剪布声，以及童装由无到有的过程。亲手制作生日贺卡、小甜饼、学步车，可能正是消除我们许多人所害疾病的良方，那病就是时间不够用、做事没意义。也许我们从头到尾做出一样东西，能使人们的生活节奏放慢，提醒我们事物的自然秩序。也许我们会想起自己真正需要什么：一种快乐和宁静的满足感。



晚上我们匆匆赶回家是为了能早点上床，以便明天早点起床上班，然后再赶回家。每逢周末，我们也是匆匆忙忙开始下个星期的家务：烹饪、打扫、洗烫堆得像喜马拉雅山的衣物。我们一味着眼于将来，我们不是活在现在。我们必须努力工作以应付开支。然而我们从不看天空，我们的某部分便会萎缩：我们便会丧失灵性，变成机械化，与周围的自然世界格格不入。

“以前的日子”尽管十分艰难，但可能容易过得多。人人都明白自己在做些什么，因为能看到事物的直接关系。种马铃薯可以给孩子吃，然后看着他们长大成人。我们现在的工作却越来越抽象。

我与每个人一样问心有愧。宣布孩子的音乐会开始时我马上看表，排队时没有耐性，还没读杂志上的故事就先翻看篇幅有多长。我总是在催促孩子，为什么？举例说，车驶入家里的车道，为什么就要催促他们下车，慢一点又何妨？反正已到家了。但拼命赶已成了常规，成了我们的自然步调，只不过它其实是违反自然的。

不时问问自己是否真的需要这么快，也许会有点帮助。亲手做点什么也是一种方法：做点针线活、以写信代替打电话。告诉你：看到自己的日常生活方式隐藏着危险，我不能再坐视不理不设法改变。因此下次再到杂货店的时候，我会掠过高科技产品糖霜，走到老式方片巧克力糖那儿去。我会自己烘小巧克力饼，并且好好坐下来10分钟，待巧克力饼冷却，那时什么也不做，只是享受那阵阵香气。

〔美〕伊丽莎白·伯杰



没有上帝

没有上帝。

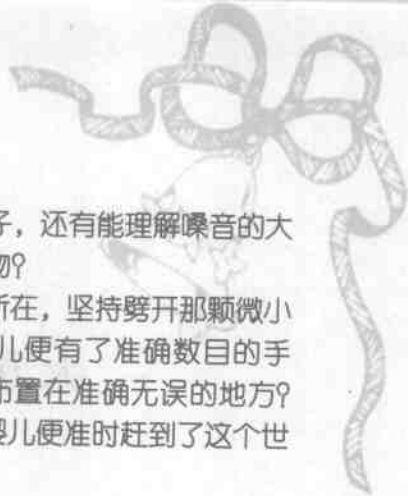
我们周围的奇迹都是偶然事件。几亿亿颗星星自己创造了自己，并非出自一只全能的手。它们自己按一定的路径一成不变地运行，没有什么力量牵制它们。由于饥饿和伤痛，婴儿学会了啼哭。为了医治那些懊丧之心，一种小花自己发明了自己，我们于是有了洋地黄制剂。

地球自己安排了白昼黑夜，自己倾斜了身子，我们于是有了四季之轮回。没有地球磁极，人类也可以在没有标记的天空海洋中航行，但南北磁极仍然自顾自地存在和变化。

胰腺糖分自动调节是怎么回事？为了保证足够的体能，它在血液中维持着一定浓度的糖分。没有这种机能，我们大家都会昏迷和死去。

为什么白雪一直坐在山顶等待，恰恰在山下玉米苗儿口渴的时候被温暖的春日所融化？实在是令人可爱的巧合。

人心搏动七八十年，没有停止。在跳动之间，不知道它怎样获得充分的休整。肾会过滤血液中的毒物，只把好的东西留下来。可不知它是如何做到良莠分明的。



是谁给了人类善言能辨的嗓子，还有能理解噪音的大脑，但却拒绝给予所有其他的动物？

是谁出示了两性相爱的孕育所在，坚持劈开那颗微小的卵子，足日足月之后，一个婴儿便有了准确数目的手指、眼睛、耳朵和头发，而且都布置在准确无误的地方？当强健得足以支撑生命的时候，婴儿便准时赶到了这个世界。

没有上帝。

〔美〕吉姆·毕晓普 曾国平 译

少女经典美文·人生感悟



大方地领情吧

朋友邀请我参加他的银婚纪念会，我因为自己行动不便推辞了，可是，住在楼上的黛娜和塞勒斯坚持送我去。几天后，伴我度过寒冷长夜的“随身听”坏了，他们的儿子费利又替我把它修好。

我十分感激，于是送他们一盒巧克力，附带一张谢卡。黛娜随即一脸不悦地捧着那盒巧克力来到我门前。“求求你，”她声音发抖地说，“你不能这样。请拿回去。”

我解释说我只是想送他们一点东西，聊表谢意而已。

“但是你根本就用不着谢我们，”她说，“我们是朋友啊！”

虽然我终于说服了她把巧克力收下，但她显然不大高兴。我有点不明白，也有点伤心。为什么他们不肯大方地接受我的礼物呢？

后来我才渐渐明白：黛娜以为我送礼物是为了还人情债，把她一家人义助朋友的行为贬低了。但我呢？倒还不至于蠢得以为自己可以偿还他们对我的关怀，我只是想回赠一些东西而已。我这才恍然，不能大方地领情的原来是我自己。

为什么我们总是那么不愿意领别人的情呢？我有个朋

友永远在恋爱，永远在追求。但是，他所追求的女子一开始还他以情，他就会马上打退堂鼓。“我在示爱时，一切由我控制，”他说，“但如果反过来，那就变成她控制我了。”

正因为怕失去控制权，所以我们许多人不敢领情。人在给予的时候，会感到安全和优越。但接受却会使情形倒转，令我们感到自己受惠于人。

母亲的一位朋友每次上我们家，总是带一些糖果、进口干酪或亲手刺绣的靠垫套子来给我们，可是，要是我们给她一个蛋糕，她就会说：“我从来不吃甜的东西。”如果我们给她自制的泡菜，她会说：“我受不了泡菜，太酸了。”她总是拒绝我们的礼物。为了保持自信，她只做施与者，从不接受的一方。

也许，我们肯领情的另一个原因是生怕不能做等量齐观的回报。一位家境不大好的老邻居常来我们家看电视连续剧，但总是在节目播映完之前便离去，一面走一面说：“简直一塌糊涂，幸好我家没有电视机。”可是到了下个星期，他又来看同一个连续剧。他抵受不住电视的乐趣，却又不肯大大方方地享受这乐趣，因为如果他那样做，就等于承认自己欠了别人的人情，而这是他无力回报的。

其实，接受也是一种美德。这表示我们有能够相信别人真的关怀我们、希望我们快乐的自尊。这表示我们抛弃了假面具，不再以为自己可以无求于人，承认别人有能力丰富我们，给予我们所需要的。这表示我们敞开自己的心扉，露出最脆弱的自我，并在接受别人的爱时毫不恐惧。

“上帝喜欢乐意奉献的人。”圣经新约说。但是如果送

出的礼物不获赏识，无论施赠的人多么乐意，他仍是不会快乐的。因此，我们可以肯定上帝爱一个愉快地接受的人。

弗多斯·坎佳



一片树叶

人应当谦虚地看待自然和风景。为此，固然有必要出门旅行，同大自然直接接触，或深入异乡，领略一下当地人们的生活情趣。然而，就是我们住地周围，哪怕是庭院的一木一叶，只要用心观察，有时也能深刻地领略到生命的涵义。

我注视着院子里的树木，更准确地说，是在凝望枝头上的一片树叶。而今，它泛着美丽的绿色，在夏日的阳光里闪耀着光辉。我想起当它还是幼芽的时候，我所看到的情景。那是去年初冬，就在这片新叶尚未吐露的地方，吊着一片干枯的黄叶，不久就脱离了枝条飘落到地上。就在原来的枝丫上，你这幼小的坚强的嫩芽，生机勃勃地诞生了。

任凭寒风猛吹，任凭大雪纷纷，你默默等待着春天，慢慢地在体内积攒着力量。一日清晨，微雨乍晴，我看到树枝上缀满粒粒珍珠，这是一枚枚新生的幼芽凝聚着雨水闪闪发光。于是我感到百草都在催芽，春天已经临近了。

春天终于来了，万木高高兴兴地吐翠了。然而，散落在地面上的陈叶，早已腐烂化作泥土了。

你迅速长成一片嫩叶，在初夏的太阳下浮绿泛金。对

于柔弱的绿叶来说，初夏，既是生机旺盛的季节，也是最易遭受害虫侵蚀的季节。幸好，你平安地迎来了暑天，而今正同伙伴们织成浓密的青荫，遮蔽着枝头。

我预测着你的未来。到了仲夏，鸣蝉将在你的浓荫下长啸，等一场台风袭过，那喳喳蝉鸣变成了凄切的哀吟，天气也随之凉爽起来。蝉声一断，代之而来的是树根深处秋虫的吟唱，这唧唧虫声，确也能为静寂的秋夜增添不少雅趣。

你的绿意，不知不觉黯然失色了，终于变成了一片黄叶，在冷雨里垂挂着。夜来秋风敲窗，第二天早晨起来，树枝上已经消失了你的踪影。只看到你所在的那个枝丫上又冒出了一个嫩芽。等到这个幼芽绽放绿意的时候，你早已零落地下，埋在泥土之中了。

这就是自然，不光是一片树叶，生活在世界上的万物，都有一个相同的归宿。一叶坠地，决不是毫无意义的。正是这片片黄叶，换来了整个大树的盎然生机。这一片树叶的诞生和消亡，正标志着生命在四季里的不停转化。

同样，一个人的死关系着整个人类的生。死，固然是人人所不欢迎的。但是，只要你珍爱自己的生命，同时也珍爱他人的生命，那么，当你生命渐尽，行将回归大地的时候，你应当感到庆幸。这就是我观察庭院里的一片树叶所得的启示。不，这是那片树叶向我娓娓讲述的生死轮回的要谛。

〔日〕东山魁夷 陈德文 译