

一則故事 改變一生

薛冰著

心灵系列②

意林®

◎启迪心灵的168个生活故事◎

《意林》杂志社 编



心灵之旅

要生活啊，别等待明天
就在今天采摘生命的玫瑰

168个故事

168次心灵旅程

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

变一生 陈永贵

心灵系列②

意林®

◎启迪心灵的168个生活故事◎

《意林》杂志社 编

心灵之旅

要生活啊，别等待明天
就在今天采摘生命的玫瑰

168个故事

168次心灵旅程

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

释放心理压力的生活故事

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵之旅/秉礼, 杜务主编.—西安: 未来出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5417-3183-9

I.心… II.①秉…②杜… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第197298号

心灵系列丛书·心灵之旅

选题策划 尹秉礼 顾 平

丛书统筹 陆三强 孟讲儒

责任编辑 唐荣跃

特约编辑 刘晓婷

美术编辑 董晓明 张盈盈

技术监制 慕战军

发行总监 高 舒 李振红

封面设计 大象设计

出版发行 未来出版社出版发行

地址: 西安市丰庆路91号 邮编: 710082

电话: 029-87259356 84280368

经 销 全国各地新华书店

印 刷 郑州文华印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 18.5

字 数 330千字

版 次 2007年12月第1版

印 次 2007年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5417-3183-9

定 价 26.80元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作, 我们未能与部分作品的作者取得联系, 在此深表歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址: 北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部 (100022)

电话: 010-51908602

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换)

第一辑·心理人生

- 002 可怕的远足◎黑泽明
004 神话◎张祖文
006 墓园小路◎列昂纳德·罗斯 译/沈东子
008 一念之间◎林敏玉
009 天花板高度决定思维方式◎杨孝文
010 最深的悔恨◎刘文丽
012 认识的火苗◎李江树
015 人狗之间◎施 雨
016 帕帕斯蒂岛上的锁◎沈岳明
018 害怕寂寞就别追逐梦想◎佚名
019 比病更可怕的◎柴 静
020 生死之间◎黑泽明
022 令人畏惧的虔诚◎维 舟
024 自恋的甜柠檬◎阿 松
026 坏消息综合征◎刘茂胜
028 朝三暮四还是朝四暮三◎阿 松
030 别用眼睛伤害他◎杨 鹏
032 失败的跳伞者◎流 沙
034 你为何总是拖延?◎小屋
036 走出黑暗巷道◎毕淑敏
040 群体的压力◎阿 松



- 044 你的侧影好美！◎张晓风
- 045 多谢了◎更 美
- 046 失踪◎隐 地
- 048 阿维安卡52航班的悲剧◎佚 名
- 050 与恶人共舞◎Lilla Glass
- 052 感激生活中每一根稻草◎陈 彤
- 054 委婉是一道善意的门缝◎陈大超
- 055 你对朋友能“久而敬之”吗◎张保文 许庆元
- 056 和平制造者◎西恩·图伊 译/吴 唯
- 058 爱你的仇人◎卞毓方
- 059 人缘◎王鼎钧
- 060 普鲁斯特的交友之道◎王克林
- 061 新鲜人成功6招◎佚 名
- 062 隐者之城◎韩少功
- 063 留吻给墙脚◎丁丁丁
- 064 木拐杖◎徐彩云
- 065 尊重◎蒋光宇
- 066 其实这只需要一小步◎张小失
- 067 最贴切的拥抱◎潘台成
- 068 肯定比否定更有效◎佚 名
- 069 爱的方式◎希 林
- 070 我爱唱反调◎ Anne Laure Gannac 译/静 子
- 072 幸运抽奖◎王 悦
- 073 一双手的态度◎流 沙
- 074 礼仪在细节中◎孙 岚
- 076 讨厌我就是敌人？◎吴淡如
- 077 赞美的杀伤力◎亦 舒
- 078 咖啡加奶精◎刘 墉
- 080 最好的选择◎鲍勃·伯克斯 译/张霄峰
- 081 最难演奏的乐器◎译/廖 恒
- 082 友情似鞭◎毕淑敏
- 084 如果职场是一张餐桌◎苏 珊
- 086 一次性做客◎辣 子
- 087 友情之花◎林月丝
- 088 没人喜欢我◎Karen Lsere 译/刘润奎
- 090 宽恕他人，自己受惠◎陆 陆
- 091 善说理 免争执◎阿 浓

第三辑· 且歌且行

- 094 听泉◎东山魁夷
096 与梦同行◎肖复兴
098 鼓神◎王 雁
100 额外的恩赐◎阿其博德·罗雷基
102 回家◎严小利
105 世界上最开心的事◎赵 婕
106 堵车的启示◎阿尔·马丁内斯 译/李 致
108 时间◎农 妇
109 翠鸟◎列那尔
110 庄周的燕子◎格 致
112 生命的滋味◎苏菡玲
114 重量◎齐扬萍
116 丈量幸福◎佚 名
117 平静◎戴尔·卡耐基
118 放弃◎彭明榜
119 一个树木的家庭◎于·列那尔
120 只能送你一点糖◎查一路
121 凿子◎尤 今
122 内心的缺陷◎星 竹
124 妈妈永远的“好”◎译/刘宇婷
126 孩子的眼睛◎吴若增
128 我在◎张晓风
130 跟随自己◎储秋实
131 换个方式回忆痛苦◎佚 名
132 被时间磨损的手表◎陈 冰
133 安与患◎黄小平
134 当尸体不再是陌生人◎艾兹拉·贝达 译/胡因梦
136 摆脱过去的桎梏◎慧 玲
137 机会的底线◎佚 名
138 我是一切的根源◎许宜铭
139 心中的垃圾◎喻 红
140 良心的谴责◎王建兰



- 144 画出最丑的自己◎查一路
- 145 毒◎罗 朗
- 146 长寿不衰◎王之双
- 148 人如其食◎安 利
- 149 深奥的医术◎赵 红
- 150 他为什么不快乐◎格兰迪斯·帕拉克 译/李 嘉
- 152 小心这儿的病菌◎佚名
- 154 何时不再害羞◎佚名
- 155 你会“阅读”身体语言吗?◎佚名
- 156 母腹中的微笑◎王书亚
- 158 你为什么懒?◎许佩佩
- 160 极地探险家与维生素A◎佚名
- 161 内心的羁绊◎译/乖女瑶瑶
- 162 生命或脸◎李江树
- 164 美丽是美丽者的墓志铭◎何 月
- 166 幸福为什么越来越少◎格雷戈·伊斯特布鲁克
- 168 黑色星期五的魔咒◎李雪霓
- 170 注意力也是一种能量◎译/慕 木
- 171 妈妈的左怀抱◎张玉庭
- 172 狮子的眼神◎孙道荣
- 174 意料之外◎芦 森
- 175 非我族类◎张纯璞
- 176 爱恋方程式◎Megan Gressor
- 178 醒来◎安东尼·德·梅洛 译/源 一
- 179 人类能预见死亡吗?◎佚名
- 180 第100个◎秦德龙
- 182 我做了模特◎余秋雨
- 183 别让眼睛老去◎佚名
- 184 10招提升幽默感◎佚名
- 186 布雷迪的猴子◎毕淑敏
- 188 绑匪的字条◎余秋雨
- 190 谁在喊◎刘心武

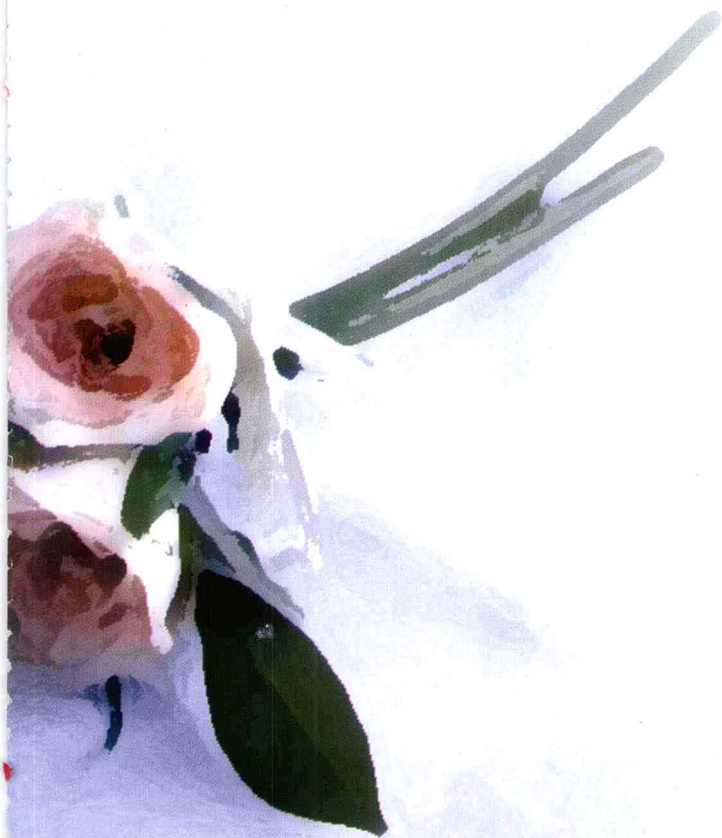
第五辑·健康书

- 194 ○ 抑郁症是病，不是灾难◎崔永元
195 人类还会进化吗？◎时 震
196 小心遭雷劈◎Lisa Collter Cool
198 你是正常，还是疯了？◎William Speed Weed
200 吝啬与健康◎佚 名
202 你的大脑你做主◎译/赵国因
204 基因失常造就天才◎李津军
206 莫扎特的力量◎译/马永恒
208 心境防割◎毕淑敏
210 疲倦◎毕淑敏
212 生物钟为25个小时吗？◎译/梁利槐
215 一项别开生面的游历◎史铁生
216 一只年轻而倒悬的梨◎李奇蕾
218 手的颂赞◎琼·考伍德
220 饮食改变命运◎钟呼顺
224 疼吗？请用思想镇痛！◎董国明
225 急救◎利俊兴
226 你能在火灾中逃生吗◎佚 名
229 有色足环引出的人文思考◎林 静
230 大脑的性别游戏◎译/李 嘉
233 安逸是生命的杀手◎黄小平
234 你失去了哪些本能？◎山鸡哥
236 耳朵里的玄机◎兰晓雁
238 柯诺克咒语：没有健康的世界◎佚 名
240 一个有趣的实验◎许积忠
241 悲秋◎佚 名



第六辑·壮游

- 244 一个人的墨脱◎王 强
246 尼泊尔：一起走向美丽天堂◎佚名
248 走向珠穆朗玛◎学 群
250 西游记◎陈 敏
252 阿里无人区鲜花绽放◎安 子
254 缅甸：花叶世界，微笑菩提◎佚名
257 天籁◎周同宾
258 危险美感◎励 捷
260 暴走活火山◎亦 博
262 生活可以在别处◎小 如
264 热斯坦巷早晨◎刘亮程
266 常常，我想起那座山◎张晓风
270 麋鹿阻拦着去路◎张曼娟
272 行走世界需要的两种语言◎马乔里·哈姆林 译/王 豪
274 冒失的想象◎白冬冬
276 灌木丛中的钻石◎卡洛尔·娜普 译/唐小蒂
279 灯光◎弗·柯罗连科 译/永 刚
280 寻找山清水秀的地方◎莫小米
282 海市◎张抗抗
284 白鹿潭◎郑芝溶 译/薛 舟 徐丽红



第一辑：

心理人生

如果能追随理想而生活，
本着正直自由的精神、
勇往直前的毅力、
诚实不自欺的思想而行，
则定能臻于至美至善的境地。



——居里夫人

因寒冷而打仗的人，最能体会到阳光的温暖。——惠特曼



可怕的远足

◎黑泽明

地震引起的火灾刚刚控制住，哥哥就急不可待地对我说：“小明，去看看火灾痕迹吧。”我简直像远足一样，兴致勃勃地和哥哥一同动身了。

等我发觉这个“远足”是多么可怕而想退回时，已经晚了。

哥哥看出我要打退堂鼓，便硬拉着我足足跑了一天，遍观了大片火灾地区，还看了难以计数的尸体。开头只是偶尔看到几具烧焦的尸体，但越走近工商业区，这样的尸体越多。哥哥不容分说，抓住我的手走近尸体。

火灾后是一望无边的暗红色。火势很猛，以至所有木材都成了灰，那灰时被风扬起。这种地方跟红色沙漠毫无二致。

在这令人窒息的红色之中，躺着各种姿势的尸体。有烧焦的，有半烧焦的，有死在阴沟里的，有漂在河里的，还有相互搂抱着死在桥上的。还有一块四方方的地方摆满了尸体。总之，我看到了以各种各样姿态离开人世的人们。

当我不由自主地背过脸去不看的时候，哥哥就厉声斥责我：“小明，好好看看！”

我不想看，为什么非让我看不可呢？我不明白哥哥是何居心，十分痛苦。特别是站在已被染红的隅田川岸上，望着那些渐渐漂上岸边的成堆的尸体，我浑身无力，简直马上就要跌倒。哥哥无数次揪住前襟提着我，让我站稳：“好好看看哪，小明！”我毫无办法，只好咬着牙去看。

那惨不忍睹的光景闭上眼睛仍历历在目，为什么还要看？！想到这里，就不再听他摆布了。

我看到的一切，实实在在难以形容，也难于表述。

记得当时我想过，地狱里的血海也不过如此吧。

这里我写的染成红色的隅田川，并不是用血染成的红色，只是和火灾废墟的暗红色一样，像臭鱼眼睛那种由混浊的白色变成的红色。

漂在河里的尸体个个膨胀得快要破裂，肛门像鱼嘴一样张着。有的母亲背



上还背着孩子。所有的尸体都按一定的节奏被水波摇晃着。

极目望去，不见有活人踪影。这里，活人只有我和哥哥俩人。我觉得我们俩人在这里只是两粒小小的豆子。我觉得我俩也成了死人，此刻正站在地狱门前。

然后哥哥带我过了隅田川桥，去了被服厂前的广场。这里是大地震中烧死人数最多的地方，死尸一望无际，随处可见成堆的尸体。有一堆死尸上面，有一具坐着烧焦了的尸体，简直就像一尊佛像。

哥哥伫立良久，目不转睛地看着，然后自言自语地说：“死得庄严哪！”不错，我也是这么想的。

这时，我已区分不出尸体和瓦砾，此刻的心情倒是莫名其妙的平静。

哥哥看我这副表情，说：“咱们往回溜达吧。”

我们从这里再次渡过隅田川，去了上野大街。大街附近有一个地方聚集了很多，这些人无不拼命地寻找着什么。

哥哥看了看之后苦笑着说：“这儿是正金堂。小明，找个金戒指作为纪念吧。”

那时，我遥望着上野山的绿色，伫立良久，一动不动。我感觉，仿佛已经有几年不见树木的绿色了。我还感觉，好久没有到有空气的地方来了，不由得做了一下深呼吸。

大火所到之处，没有一点绿色。绿色如此珍贵，在此以前是没有体会的，而且从来也没想过。

结束这趟可怕远足的当天晚上，我以为一定难以入睡，还会大做噩梦，但头刚刚沾枕就到了第二天早晨了。睡得极香，而且连梦都没有，更不要说噩梦了。

我觉得这事非常奇怪，便告诉哥哥，问他是什么原因。哥哥说：“面对可怕的事物闭眼不敢看，所以就觉得它可怕；什么都不在乎，哪里还有什么可怕的呢？”

现在想来，那趟远足，对于哥哥来说可能也是可怕的。也可以说，正因为它可怕，所以必须征服它。那次远足也是一次征服恐怖的远征。



当没有希望的时候，也就没有忍耐。——缪塞尔·约翰逊



神 话

◎张祖文

他是一个超级运动健将。所有的运动项目，他只要参与，就必定会有所收获。在他的奖牌陈列室里，装满了各种项目的金牌，有篮球的，有足球的，有中长跑的，有赛马的，甚至还有水上、冰上项目的。

他被誉为有史以来最伟大的运动员。

一次，他参加了一次自行车环湖大赛。他们一千运动员，用了近半个月的时间，才绕着那个湖跑了一圈。当然，最后的金牌依然毫无争议地成了他的囊中之物。

在颁奖仪式上，有记者问他，今后还有什么想挑战的项目？

他说，我准备在今年冬天，用20天时间围着湖游一圈！

这个消息瞬间就登上了各种媒体的头条，他再次成为人们关注的焦点。

转眼到了冬天，那个湖因为他的到来而再次变得热闹起来。他做好了准备，在媒体的镁光灯前，他镇静地脱了衣服，穿上游泳衣，下了湖，开始了自己新的征服旅程。

5天过去了，他的精力依然像刚下水时那样充沛。

10天过去了，他只感到有一丝丝的疲劳。但他想，游程都过半了，一丝丝的疲劳说明不了什么问题。

到了第15天，他开始感觉到湖水真有一点冷。

第18天，终点已经能够一眼望见。所有的人都不得不为他的毅力而惊叹。大家都说，看，毕竟是超级运动员，毫无悬念，这次他又将创造一个神话！

但在水中一直奋力游着的他，此时，却真的感受到了一种精疲力竭的疲惫和全身刺骨的寒冷！他的整个身体，几乎都要全线崩溃了！

他望了望岸上和湖中坐着小艇跟在他身后的那些人，眼中竟有了些许的模糊。在第19天的时候，他感觉自己全身没有了一丁点儿的力气，看所有的人都只是一个影子。而自己往前游的动作，已完全变成了一种下意识的行为。



无感觉。

他真的意识到，自己不行了！

但是，他又不能张口对大家说自己不行了。毕竟，自己已经是一个人们心目中的超级运动员。自己辛辛苦苦赢得的荣誉，无论如何都不能毁于一旦。于是，他咬咬牙，继续坚持！他不得不用两只已经没有任何感觉、麻木了的双手在前面划着水，用两只已变得僵硬如冰块一般的腿在后面蹬着水。

但是，不管他再怎么努力，他都感觉到自己真的是无能为力了。到某个时候，他竟然觉得自己没有了一丝丝继续游下去的精力和体力。他的眼睛几乎都快闭上了。他努力睁了睁眼，身边的人们正兴奋地在朝他呼喊，因为终点就在前面。但他感觉现在即使仅仅是睁眼，也很累。于是，他又闭上了眼。

他感觉湖水是那样无情地在压迫着他，全没有了刚下水时的那种亲近感。

突然，他的脚下碰着了一个东西。凭他在水中那么多年的经验，他知道，那是鲨鱼。但是，他却一点都没有惊慌，更没有闪避，甚至对鲨鱼的到来，内心竟还有了一点点下意识的欣慰。

这时，岸上的人也都看到了游弋在他身边的鲨鱼。大家都发出了一阵惊呼！所有人都知道鲨鱼嗜血的本性，所以，立即有人赶来救援。

正当人们就要靠近他时，却看到水中突然就冒起了一股异常鲜艳的血！

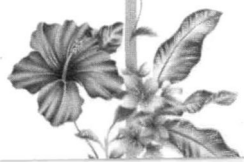
那些正在等待他即将冲过终点的人们，突然之间，就看到了水中出现的惨烈的一幕。虽然已经有人赶来援救，但面对残暴的鲨鱼，却明显无能为力。

于是，人们都惊呆了！所有的人都伤感地说，真是太可惜了，他本来马上就可以再创造一项神话的，不想，最后却出了意外！

所有的人，都不知道，是他，拼尽全力，用劲咬了一下自己的手指头，鲜血流出，才在瞬间就吸引了鲨鱼过来。

因为他不敢面对周围的人们，更不敢让人们看到，其实，他已经没有任何办法能游到终点了。

即使终点与他遇难的地方，仅仅只有一步之遥。



胆小鬼之所以胆小，是因为他有一颗怯懦的心。——塞涅卡



墓园小路

◎列昂纳德·罗斯 译/沈东子

伊万是个害羞的小个子男人——害羞到村民们都叫他“小鸽子”，甚至给他起了个外号“伊万胆小鬼”。每天晚上伊万都到乡村公墓旁的俱乐部闲逛。他从来没有从公墓中间走过去，回公墓对面自己那间孤零零的小屋。横穿公墓的小路比绕行要近好几分钟，但伊万从未走过——甚至在月色如水的夜晚也未走过。

一个隆冬的寒夜，凄厉的北风夹着雪片扑打着俱乐部的窗户，村民们又开始奚落伊万。他温和的抗议使他们胃口大开，在一片哄笑声中，一位年轻的哥萨克中尉对他们的猎物骂道：“你是只小鸽子，伊万，是个兔崽子，懦夫。你在这个鬼天气回家只敢绕着公墓走，却不敢从公墓中间走过去。”

伊万嗫嚅地说：“公墓——走过去也没什么，中尉，我不怕。公墓不过就是一些泥巴罢了。”

中尉大叫：“好，够意思！今天晚上你从公墓中间走过去，伊万，我就给你5个金卢布——5个金卢布！”

也许是因为伏特加的作用，也许是因为5个金卢布的诱惑，谁也不知道为什么，伊万舔了舔嘴唇，居然脱口说道：“行，中尉，我从公墓中间走过去。”

在村民们的嘲笑和惊讶声中，中尉朝大伙儿使了使眼色，然后解下马刀，说：“拿着，伊万，以此为证。你走到公墓中央那座最大的坟墓前面时，就把我的马刀插进地里！明儿一大早我们大伙儿都进去看，如果马刀插在那儿，5个金卢布就归你！”

伊万慢慢接过马刀。村民们一齐举起酒杯。“为伊万大英雄干杯！为伊万胆小鬼干杯！”然后哈哈大笑起来。

伊万刚把身后俱乐部的门关上，寒风就吼叫着将他包围，风儿像屠夫的尖刀一样刮刺着他的脸。他扣紧自己的长大衣，穿过脏兮兮的泥巴路，可以听见



那个哥萨克中尉仍在他的身后高叫：“5个金卢布，小鸽子！5个金卢布——只要你能活下来！”

伊万大步走到公墓门口，犹豫片刻后推开了大门。

他走得很快。“泥巴，不过是些泥巴……跟其他的泥巴没有两样。”

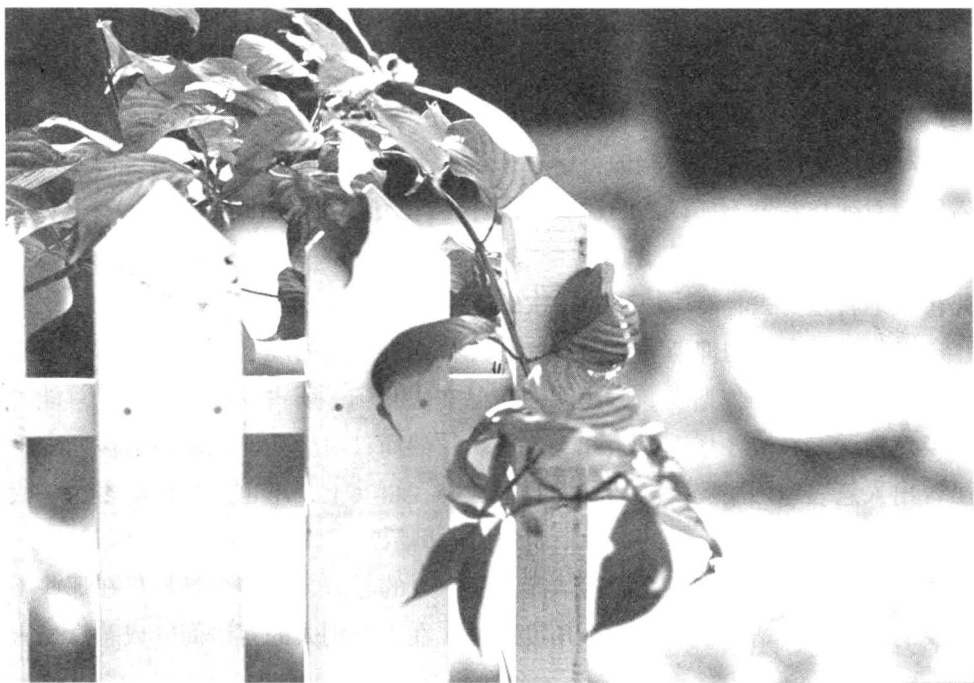
可是黑暗空前吓人。

“5个金卢布……”寒风呼啸，手里的马刀像冰一样冷。伊万缩在又长又厚的大衣里不住地发抖，拔腿便一瘸一拐地跑了起来。

他认出了那座大坟墓。人人都认识那个大玩意儿。伊万一定哭了起来——可是哭声被风声淹没了。伊万跪下来，又冷又饿，在巨大的恐惧中将马刀刺向坚硬的地面。非常困难，他用拳头狠狠将马刀扎进泥土，一直扎到刀柄。完成啦！公墓……挑战……5个金卢布……5个金卢布！

伊万想站起来，可是不能动弹。好像有什么东西揪住了他！他挣扎着又试了一次，可是什么东西无声无响地将他紧紧拽住。伊万拼命诅咒、扭动、前后乱爬——在寒风中冒汗，在狂乱中喘息，在惊惧中发抖。可是什么东西死死揪住了他。他因恐怖大叫起来，与那看不见的力量殊死搏斗，竭尽全力想站起来，但是一切都归于徒劳。

第二天早晨，在公墓中间那座大坟墓前，人们找到了伊万。他脸上的神情表明，他并非死于严寒，而是死于某种无名的恐惧。中尉的马刀插在地上——刚好刺穿他那件破烂长大衣的下摆。



一把火的愤怒，最先烧焦的是自己，缩回伸出去的手掌吧！——萧白



一念之间

◎林敏玉

十九世纪著名的“铁血宰相”俾斯麦，是当时一位相当杰出的决斗家；他不仅决斗的经验丰富，也愿意为任何事情而决斗。近来在书上，恰读到一则俾斯麦在决斗场上的故事，觉得它颇能表现出这位伟大政治家面临意外与智谋权衡间的分寸掌握。

一次，俾斯麦因科学家维磋的言语侮辱而非常愤怒，他的愤怒促使他对这位科学家提出决斗的邀请。收到邀请的维磋，既吃惊又为难；身为科学家的他，并不像军人那样的喜欢并擅长决斗，但因俾斯麦已提出邀请，囿于习俗，他也不能不接受。

决斗当天，俾斯麦当着其他见证人的面，大方地让维磋优先选择决斗所用的武器。令人惊讶的是，维磋拿出的，却是两条好看而多汁的腊肠，并解释：

“因为我是个科学家，所以选择腊肠作为决斗的武器；这腊肠，一条十分可口，一条却灌满了致命的细菌。”他接着看向俾斯麦，说：“来吧，你选择你的武器，我们一起吃吧！”

对这位从没有决斗经验的科学家来说，上决斗场彼此开枪射击，何异于蒙着脸面对死亡？倒不如以腊肠对决，或许还有险胜存活的机会。

俾斯麦望着这两条腊肠，愕然半晌；他清楚其中一条意味着必死无疑，于是生气地转过身去，有生以来第一次红着脸退出了决斗场。

想到威严非常的俾斯麦，面对腊肠红脸绝尘而去的场景，令人忍不住会心一笑。身手敏捷的俾斯麦，因为明白自己在决斗场上所占的优势，所以总能了无惧意地屡屡在决斗场上拼生死、决胜负。然而，对生死向无所惧的俾斯麦，虽曾出人意料地因腊肠决斗形式而自愿放弃，事实上，不也正是俾斯麦这一代宰相从不打毫无把握之仗的一种精明作风的显示？

生活的“质”如何，往往就掌握在一个人的心力，有多少是损耗在那些不必要的纷争及事情上。以另一个角度来看，在面对别人的言语侮辱或恶意伤害