

SHOCK Your HEART 成长·心灵圣经

一部相伴一生的心灵圣经，一掬滋润心灵的智慧甘霖



◎ 毕淑敏·韩少功·蒋光宇·崔修建等著 ◎

是心灵的渴望，开阔了求索的视野；是心灵的飞翔，催动了奋进的脚步；

是心灵的富有，孕育了生命的奇迹……

湖南人民出版社

Success

YOUNG MANAGER

成长·心灵圣经

中国第一本写给年轻人的心灵圣经 中国第一本写给年轻人的心灵圣经



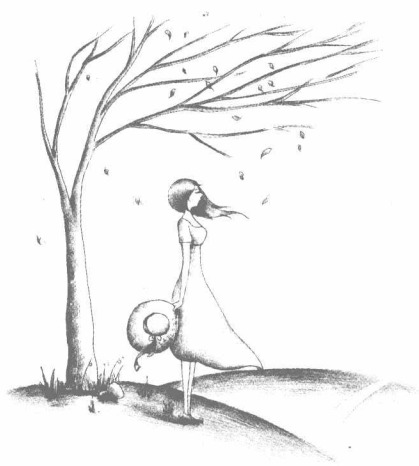
中国第一本写给年轻人的心灵圣经

中国第一本写给年轻人的心灵圣经
中国第一本写给年轻人的心灵圣经

中国第一本写给年轻人的心灵圣经

成长·心灵圣经 (第2辑)

激扬人生智慧·震撼读者心灵



图书在版编目 (CIP) 数据

成长·心灵圣经 (第2辑) / 贤才文化编. —长沙:湖南人民出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5438-5346-1

I .成… II .贤… III .①散文-作品集-世界②故事-作品集-世界 IV .I11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第113068号

出版人:李建国

监制:彭铁余 曹有鹏

责任编辑:曹有鹏 张志红

装帧设计:贤才文化

成长·心灵圣经 (第2辑)

湖南人民出版社出版、发行

网址:<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编: 410005)

营销部电话: 0731-2226732 13707313708

湖南省新华书店经销 长沙鸿发印务实业有限公司印刷

2008年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 351, 000

ISBN 978-7-5438-5346-1

定价: 24.80元

序

泰戈尔曾说：“年轻的时候，我的生命犹如一朵鲜花——当和煦的春风到她的门前乞讨，她便从那富丽繁华中摇落一两片花瓣，丝毫也不觉得有任何损失。如今青春已逝，我的生命犹如一枚坚果，已无物可施，只等待着把自己彻底奉献，连同那甜蜜的重负。”我们还在成长，世界已如同洪水涌进生命，我感到所有的星星在灵魂的夜幕中闪耀，美丽的花儿在身体里正徐徐绽开。而成长的躁动正如一缕薰香在我心中冉冉升起，如果生命还要来一次孤单的旅行，那么，我只愿带上一个简单的行囊，装着一本契合心灵的小书，让它深掘内心的梦想，安抚那永无静止的生命拍打羽翼时的躁动和拥挤时光的轰鸣。

“人的一生也许不会成功，但一定在成长。”然而有些成长并不是我们想要的，有些路并不是我们想走的，我们如此脆弱地承受着生活的洗礼，有些人因此而更加坚毅，有些人却在苦海里挣扎沉沦。我们不想辜负了父母含辛茹苦的教诲，不想误解了课堂上老师谈笑风生的意义，更不想过早地意识到沧海一粟的渺茫与世俗的迷惘，所以当我们手足无措的时候，只能高声呐喊：“让书籍那喷涌的泉水洗净我生命中污浊的浮华！”

古语有云：“书中自有黄金屋，书中自有千钟粟，书中自有颜如玉。”而我却说是书给了你成长的智慧，面对困难的勇气，面对生活的那点坦然与豁达。无怪乎这么多年来人们再累也要读书，工作再忙也要谈书，收入再少也要买书，住处再挤也要藏书，交情再浅也要送书。无论是平民匹夫还是商界巨子，人们无一例外地从书中汲取着生存的养料，开启了别样人生，接受来自心灵深处高贵的洗礼，然后走上了各自的朝圣路。是啊，书籍，饥之以当食、寒之以当裘、忧患以当安乐、孤寂以当金石琴瑟。成长可以舍弃白昼，但却不能缺少这盏明灯！

书外只有一个人人生，如你也如我，书里却有无数个成长的轨迹；书外只有一个世界，如我们肉眼所见，而书里却有无数个天堂，只有心可以领



悟。它教给你知识，告诉你如何去爱，也告诉你如何成长，教会你如何感恩，它唯一没有给你的是人世间的罪恶种种，误入歧途的是非与狰狞。它砸碎贝壳，和你一起寻找那被囚禁在黑暗中哑然无语的珍珠；它唱响歌曲，在你灵魂的岩洞里震颤腐朽的黑暗。

不能容忍 15 岁少年点火自焚的事实，无法面对 16 岁少女纵身高楼的悲惨，也不愿目睹“同室操戈”的凄凉，青春是稚嫩的任性！然而面对那洒落于尘埃中的殉难者和母亲的眼泪，我们还有什么理由不为人类的成长造一个精神的殿堂，指引成长中的他们在书海里做一个徐徐绽放的花蕾？

面对严峻的社会现实，面对青少年空白的阅读世界，我们在强烈的社会责任感的驱使下，组织了陈建功、谭谈、毕淑敏、韩少功、高洪波、陈世旭、王跃文等众多知名作家，教育学、心理学专家编选了一系列精品章目，汇成“成长”系列青春励志丛书，希望此书能洗尽读者心中的浮华、躁动和虚假，启悟人生妙谛，培养广大青少年的人文品质和完美人格。此丛书共有数册，包括美文精萃、青春励志、纯情校园、感恩的心、心灵之约等，以后陆续出版，每一册书都是根据广大青少年朋友的阅读兴趣，审美口味精心选编，希望在愉悦的阅读享受中，有更多的人学会爱，学会理解，学会豁达，健康成长，最终以一颗感恩的心回报家人和社会！

成长的路上，你我有关，让我们一起等待青春破茧成蝶！

湖南人民出版社



Content 录

快乐是一种选择

牢记黄金规则	2	机会在敲门	19
苹果的味道	4	不必勉为其难争第一	21
欣赏生活	5	别忘了自己是谁	23
罐装生活	7	自己先快乐起来	25
快乐是一种选择	9	仇人与恩人	27
边走边悟	11	勇敢的头	29
荣誉无价	13	漂泊者的故乡	31
孝心就是美德	17		

谜一样的母亲

后娘让他别再回家	35	谜一样的母亲	59
盛满爱心的午餐盒	37	小房子,大理想	61
鲜花中的爱	40	偷听电话余音	64
一个女孩和一棵树	42	爱的另一种方式	66
雪孩子	44	最勇敢的妈妈	68
无言电话	46	无须证明的父亲	70
猜猜我有多爱你	48	面对古老的选择	72
旁听生	50	伟大的家书	74
给儿子一个骄傲的背影	52	母亲,玫瑰刺开出的花	78
藏在背后的眼睛	54	偷偷听你	81
温馨“骗子”	57		

绝地开花

与海豚共游	84	以笑声面对残酷的命运	101
红红的蝴蝶结	86	峭壁下的奇迹	103
天使帽子	88	绝地开花	106
跳出思维的误区	91	离上场最近的路	108
化敌为友	93	另一种坚持	110
黑暗中的创意之花	95	逆风的香	111
第六枚戒指	99	大方地领情吧	113

善良那根弦

幸运蟑螂	116	无价的珍珠	139
两根蜡烛	118	患难之交	141
母亲节的礼物	120	那个贫穷而又温馨的春节 ...	144
丢失的戒指	122	战争中的回形针	146
和风不语,至爱无言	125	善良那根弦	148
春天不再孤独	127	两个女人,两样人生	150
心债	130	风雪激活温暖心	152
睡在鞋子里的小松鼠	133	一个日耳曼男人的眼泪	154
善有善报	137		



Content 录

活在希望中

高大的枫树	158	成功的坚持	171
深远的眼光	160	今天是个好日子	173
路口的抉择	162	袜子里的秘密	175
弯腰拾起你的尊严	164	人生节目单	177
活在希望中	165	跑出自己的速度	179
清风流水	167	真英雄何所惧	180
翅与涛	169		

又见薰衣草

牵挂	183	用明媚唤醒你	205
今夜有暴风雨	185	爱一直留在家里	207
走了十年去爱你	187	看不见的爱	209
爱情的气质	189	执手	211
死亡之吻	191	一个寻死的男人	212
169 种香草	195	失去你,拥有这世界又如何 ...	214
又见薰衣草	198	最后的名画	217
牵手走过,便是爱情	201	用四年等待一个拥抱	220
爱火传递	203	蚊子的眼泪	222

隔着门的友谊

科学家的小老师	226	隔着门的友谊	241
偶尔想做个坏女孩	228	我是谁	243
迎新	230	起死回生的友情	247
爱上圣母玛利亚的小女孩 ...	233	白色的风信子	251
梦想成真	236	针扎的爱情	254
诺言	239		

生命是有弹性的

心理医生与喜剧演员	259	才华与品德	270
“钻石”就在你身上	261	给生命留白	272
只为今天	263	文明的坚守	274
人生的泥泞	264	小泥人过河	276
能走多远走多远	266	为你自己高兴	278
生命是有弹性的	268		

快乐是一种选择

快乐是一种态度

而不是状态

这种态度在于你清洗百叶窗时听着咏叹调

或收拾衣柜时依然兴致勃勃

快乐是家人围坐在餐桌边吃团圆饭时

快乐就在眼前

而不在某个遥远的承诺

等我们有时间……





两个错误加起来，永远不可能制造出一个正确！

牢记黄金规则

“不许伤害我的小鸡！放下它！”我气昏了头，哭喊着。

“偏不！”她回头瞪着我。

我看见那只黑色的小母鸡扇着翅膀，极力想挣脱詹妮丝的魔爪。爸妈在后院里养了一些鸡，此刻，詹妮丝正抓住一只黑母鸡的脖子，就是不肯撒手。

“詹妮丝，放开我的小鸡！否则，你一定会后悔的！”我大吼。

“它是我的小鸡！”她一边说，一边攥得更紧了。

4岁的我坚定地跺着脚，说：“你等着，看我怎么收拾你！”

我冲进屋里，很清楚自己要做什么。在詹妮丝掐死小鸡之前，非得让她放手不可，我一定要保护我的小鸡！

我径直跑到妈妈房间，找到一根给弟弟小萨米别纸尿裤的别针，又冲进后院。

“放下我的小鸡，詹妮丝，要不我就用别针扎你。”

“不！”她尖叫。然后我就一针扎了过去。

最棒的就是，她终于放下了那只小鸡；可糟糕的是，我一点都不后悔扎了她。3岁的她跑回家，一边用最高的音量哭号，一边揉着她那只被别针扎伤的小胳膊。

谢天谢地，我的小鸡安全了。我心满意足地走进屋子，可哪知这事儿还没完呢。

梅迪，就是詹妮丝的妈妈，准是她向我妈告了状，反正我妈知道了这件事。我被她用一根桃树枝结结实地抽了一顿。

哇！如果你没挨过打，就想象不出那种滋味儿。我才4岁，就学到了重要的一课，那就是——再也没有什么东西比桃树枝抽起人来更疼的了！桃树枝使我记忆深刻，很快就懂得了这个道理。

妈妈想用“以其人之道，还治其人之身”的法子让我明白，伤害别人的行为是不对的！以小小的皮肉之苦来教育一个孩子不要伤害别人，这种做法在今天看来似乎太严厉了，但我的经历证明它的确管用——我可不想再重上那一课。

我一边哭，一边说对不起，我不该伤害詹妮丝。

妈妈说：“等你爸回来，我会告诉他这件事。用那根纸尿裤别针，你可能会把詹妮丝伤得很重呢！苏珊，即便别人做错了事，你也仍然应该尊重他。两个错误加起来，永远不可能制造出一个正确！”

我从没闯过这么大的祸，而且也没想到会让爸爸难过。我只是想救我的小鸡。

第二天，爸爸回来过周末。我坐在水泥走廊上，爸爸出来坐在我身边，手里拿着一根纸尿裤别针。

“你妈说你昨天用这根旧别针扎了詹妮丝。这是真的吗，苏珊？”

“是的，爸爸。谁让她掐我的小鸡呢！”

“我知道那只小鸡的事，苏珊。我想让你摸一摸这根别针的针尖，你就知道它有多尖了。来，轻轻摸一下，小心点。”

我摇摇头，哭了起来。

“它真的很尖，”爸爸接着说，“想想看，你要是被这根针扎了，会不会很痛？”

“会痛的。爸爸。”我羞愧地低声说道。

“你不可以用伤害别人的方式来解决，两个错误永远不会制造出一个正确。你必须学会动脑筋想出其他解决办法。如果你除了伤人以外，找不到别的解决办法，那就什么也不要，等到有人帮你想出好办法后再说。你明白我的意思吗？”

“是的，爸爸。我本来应该去告诉妈妈的。”

“这就对了，苏珊。即使面对做错了事的人，你也总要问问自己：如果别人也这样对我，我会高兴吗？如果你不乐意别人这样对待你，你就不应该这样对待别人。在生活中如果能遵循这条黄金规则，你就不会做错了。”

早在2500年前，孔子就说：己所不欲，勿施于人。自己不喜欢做的事情，就不要勉强别人去做；如果你不乐意别人这样对待你，你也就不要这样对待别人。学会全面看问题，用一颗宽容的心去包容别人的错误，这才是一个有智慧的人。

（唐尧）



一个有思想的人，才是一个力量无边的人。

苹果的味道

学生们向苏格拉底请教怎样才能坚持真理。苏格拉底让大家坐下来，他用手指捏着一个苹果，慢慢地从每个同学的座位旁边走过，一边走一边说：“请同学们集中精力，注意嗅空气中的气味。”

然后，他回到讲台上，把苹果举起来左右晃了晃，问：“哪位同学闻到了苹果的味儿？”

有一位学生举手回答说：“我闻到了，是香味儿！”

苏格拉底再次走下讲台，举着苹果，慢慢地从每一个学生的座位旁边走过，边走边叮嘱：“请同学们务必集中精力，仔细嗅一嗅空气中的气味。”

稍后，苏格拉底第三次走到学生中，让每位学生都嗅一嗅苹果。这一次，除一位学生外，其他学生都举起了手。

那位没有举手的学生左右看了看，慌忙也举起了手。

苏格拉底脸上的笑容不见了，他举起苹果缓缓地说：“非常遗憾，这是一个假苹果，什么味儿也没有。”

（凡 夫）

真理与谬误是邻居，如果不仔细认清门牌号，就有可能误入谬误之门。一旦找到了真理的通道，就应该坚持不懈地朝前通行。坚持真理就是在众说纷纭中不坠青云之志，坚持真理就是在人云亦云中岿然不动。

拥有一份正确的坚持，人生才会有智慧的闪光。

（向彩霞）



只要你有一双发现的眼睛，你就能找寻到生活中的大美。



欣赏生活

在亚里桑那沙漠过第一个夏天，斯蒂芬想自己会被热死的。华氏 112 度的高温快把人烤熟了。

第二年 4 月，斯蒂芬就开始为过夏天担忧，3 个月的地狱生活又要来了。有一天，当他在凤凰城的一个加油站给车加油时，和主人希普森先生聊起这里可怕的夏天。

“哈哈，你不能这样为夏天担忧，”希普森先生善意地责备斯蒂芬，“对炎热的害怕只能使夏天开始得更早、结束得更晚。”

当斯蒂芬付钱时，他意识到希普森先生说对了。在自己的感觉中，夏天不是已经来了吗？开始了它为期 5 个月的肆虐。

“像迎接一个惊人的喜讯那样对待酷暑的来临，”希普森先生说着找给斯蒂芬零钱，“千万别错过夏天带给我们的最美好的礼物，而对夏天的种种不适，只要躲在装有空调的房间里就过去了。”

“夏天还有最美好的礼物？”斯蒂芬急切地问。

“你从不在清晨五六点起床？我发誓，6 月的黎明，整个天际挂着漂亮的玫瑰红，就像少女羞红的脸。8 月的夜晚，满天繁星就像深蓝色的海洋里漂浮的海星。一个人只有在华氏 114 度的高温里跳进水里，他才能真正体会到游泳的乐趣！”

当希普森先生去给另一辆车加油时，站在一旁的一位加油工轻声对斯蒂芬说：“好啊！你得到了希普森的特别服务——免费传授他的人生哲学。”

使斯蒂芬惊奇的是，希普森先生的话果然有效。他不怕夏天了，

昔陶潜采菊东篱，怡然自得，孰不知南山在多数人眼里只是一派荒芜。为何同样的景致，有人看到了繁华，有人却身陷荒凉？这在于各人心境的不同。

生活原本平凡，有红花必有杂草，有乌云必有日头，这不可避免。但是，如果你善于发现，怀一颗欣赏之心，你就能找到生活的美，你就能悟到生活的味。

(阳立军)

4月和5月也就自动与炎炎夏季区分开了。当高温天气真的到来时，清晨，斯蒂芬在天堂般的凉爽中修剪玫瑰花；下午，他和孩子们舒舒服服地在家里睡觉；晚上，他们在院子里玩棒球游戏，做冰激凌吃，痛快极了。整个夏天，他还欣赏了沙漠日出特有的壮观景象。

几年之后，斯蒂芬一家搬到北部的克来兰德，不到9月，邻居们就为过冬担忧了。当12月的大雪真的落下时，他们的孩子，10岁的大卫和12岁的唐真是兴奋极了，他们忙活着滚雪球，邻居们都站在一旁盯着看“这两个从没见过雪的愣头愣脑的沙漠小子”。

后来孩子们坐着雪橇上山滑雪去湖面滑冰，回来以后，大人、小孩都围坐在斯蒂芬家的壁炉旁，津津有味地吃热巧克力。

一天下午，一位中年邻居感慨地说：“多年来，雪只是我们铲除的对象，我都忘了它真能给我们这么多快乐呢！”

几年之后，他们又搬回沙漠。斯蒂芬开车到加油站，新主人告诉他希普森先生因年事已高把加油站卖了，在不远处又经营了一个小型加油站。

斯蒂芬开车到那儿，拜访希普森先生，并让他给自己加油。他更瘦了，满头银发，但是他那愉快的笑容依旧。斯蒂芬问他感觉怎么样。

“我一点儿也不担心变老，”他说着从车篷下走出来，“在这里光欣赏生活的美都欣赏不过来呢！”

他边擦手边说：“我们有三棵果实累累的桃树，卧室窗外还有一个蜂鸟窝，想想还没有我指头大的美丽的小鸟，看上去真像一只小企鹅。”

他开着发票，继续说：“黄昏时，长耳大野兔奔跑跳跃；月亮升起来时，小狼在山坡上成群出现。我从来没有看到有这么多野生动物在春天活动。”斯蒂芬开车离开时，他向斯蒂芬喊到：“去观赏吧！”

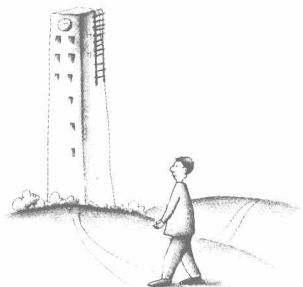
回家的路上，希普森这位可爱的老人的幸福秘诀一直回荡在斯蒂芬的脑际。

是呀，尽管生活会给人带来种种烦恼，但重要的是，你要学会发现和欣赏生活中的美。

(安妮·韦尔斯)



再精致的罐装生活，也掩不住内在的苍白单一。



罐装生活

和儿子一起观赏了N部大片。儿子说，他从N部大片中总结出一个规律。

我想，他要么受到教育，要么收获娱乐，要么得到启迪。他一摇头否定。他说，他发现影片中的人喝水，喝的都是罐装的饮料，“啪”一声打开冰箱门，“扑哧”一声拉开易拉罐。他说那种“扑哧”的声音比什么音乐都动听，令人激动得想撒尿。

上个世纪七八十年代的影片中，许多人尚有品茶和喝咖啡的时间。到现在，似乎影片中的人比以前匆忙了许多。喝水的方式变了，不经意间，暗示出人的生活方式的变化。上个世纪的电影镜头经常停留在咖啡杯子上腾的热气，而现在的镜头更多的是跟拍脚步——不同人的、匆遽的脚步。不知导演是有意，还是无意，在用镜头捕捉生活方式的某种变化。

罐装的饮食，开启和食用快捷、简单。贝克汉姆去马德里之前，是位于柴郡的萨姆菲尔超市的常客，该店的一名员工说：“贝克汉姆是狂热的方便面爱好者，他每次到这儿来都要买上二十包面，不多不少，正好二十包。”除此之外，小贝还非常钟情饮料。其妻维多利亚说：“大卫非常狂热。我们有三个电冰箱，一个放食品、一个放沙拉、一个放饮料。放饮料的冰箱里所有东西都对称放置。如果多出来一瓶健康可乐，大卫会把它放到碗橱里，这样看上去就不会不协调了，大卫不会让冰箱里出现奇数。”

小贝声称自己有强迫症。其实，这只是长期的职业行为对心理