



成长读书课 · 幸福么么茶 ·

送你一枚阳光戒指 善待自己

金露◎编著
SONGNIUMEIYANGGUANGJIEZH



我来到这世上是为见到太阳和苍穹的恢弘；
我来到这世上是为见到群山的巍峨；
我来到这世上是为见到生命和自然的多彩……
我把世界囿于一瞥，我就是它的主宰。
一切都因我的心而变得美丽，
一切都充满了神的隐喻。





成长读书课
Chengzhang Dushu Ke


·幸福么么茶·



善待自己

——送你一枚阳光戒指

金露 编著

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

善待自己/金露编著. —长春: 吉林大学出版社,
2010. 4

(成长读书课/李新田主编. 幸福么么茶)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5476 - 3

I. ①善… II. ①金… III. ①散文—作品集—世界
IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025848 号

编者声明

《成长读书课》是献给学生的青春礼物，它的出版得益于优秀的作者和出色的作品。由于联系上的困难，部分入选文章的作者（译者）未能取得联系，谨致深深的歉意。敬请原作者（译者）见到本书后，及时与我们联系，以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

联系电话：0431 - 88498209

邮 箱：jindingwenbo2008@163.com

善待自己

金露◎编著

主 编：李新田

策 划：张显吉 刘冠宏

责任编辑、责任校对：刘冠宏 李天白

出版发行：吉林大学出版社

社 址：长春市朝阳区明德路 421 号

邮 编：130021

电 话：0431 - 88499826

网 址：<http://www.jlup.com.cn>

E - mail：jlup@mail.jlu.edu.cn

印刷装订：三河市国英印务有限公司

开本：787 × 1092mm

1/16

字数：300 千字

印张：17

版次：2010 年 5 月第 1 版

印次：2010 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5601 - 5476 - 3

定价：11.00 元

版权所有，翻印必究。本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换。



Introduction 总序

有人说，成长是疼痛的美丽。像小小的蚕蛹，在茧里挣扎。它在成长的同时，也承受着成长的痛楚和煎熬，没有谁知道这是怎样一种痛。然而当它最终破茧而出，化成一只美丽的蝴蝶，换来的是艳羡的目光和满意的微笑。

有人说，成长是一个残酷的过程。我们不停地在追逐，在梦想，在憧憬，同时也不断地感受迷惘，破灭，失落。在得到与失去中，在成功与失败中，在欢喜与哀愁中，我们一天天地长大，一天天地读懂什么是“成长”。

有人说，成长是一场幸福的灾难。两个简单的词组合在一起，让“成长”变得出奇的迷人。所有的一切都是不曾经历的，那么新鲜好奇，所有的感受都是强烈的，有用不完的热情和力量。

无论怎么说，成长是一个永恒的话题，是一个循序渐进的过程，一个妙不可言的过程。尽管我们有时候拒绝成长，想象儿时那样无忧无虑无烦恼，可时间的湍流不容我们停滞不前。我们只能一直一直在长大，像所有的孩子一样，一直长到不是孩子那么大了，回忆便成了一门必修课。

曾经的感受，年少的场景，一幕幕地翻涌上来，如同海啸一般铺天盖地，让人无所遁形。内心里难免会泛起一阵莫名的落寞：怎么不知不觉之间就长大了？好像长大就是一朝一夕的事情，当初看似那么遥不可测的成长之路，这会儿竟近似昨日。一直以为自己时刻体验着成长的感觉，没想到一转身已是时光荏苒，华年虚度。

谁希望自己的青春岁月一片苍白，谁希望自己的成长过程毫无意义，尤其是初高中时期的孩子，是成长的关键时期，他们是年轻的，是稚嫩的，思想像漂泊不定的小船，心灵渴求一盏灯火的指引，躁动不安的青春需要一双给予抚慰的

手，让它安静下来，让它充实起来。

特别是在这种没有英雄、崇拜泛滥、极度开放的时代，成长中的我们需要寻觅一种力量，带我们走过迷失，支撑我们迎接挑战，躲过脆弱，告诉我们成长不是任性，不要冷漠，需要的是心与心的沟通与碰撞，需要的是感受生命的美好，情感的珍贵。

这种力量来自哪里？老师？父母？的确，老师给我们知识，父母给我们疼爱，但更重要的是自己体悟，在阅读中体悟，在体悟中成长。也就是说，这种力量来自于——阅读。

从儿时起，我们就开始学习阅读，从最简单的字母到精彩的文集，阅读让我们遨游于无穷无尽的知识海洋，让我们打开一扇通往世界的天窗。我们一直没有停止阅读，然而，我们真正明白自己在读什么，想读什么，读到了什么吗？还是只是在意小说是否精彩，故事是否离奇，满足一时的好奇心？或者只是在读枯燥无味、一成不变的学习教材？

这不是我们想要的，这种阅读也是不利于成长的。

我们不能怪谁，我们也不必懊悔，因为我们可以选择。选择属于我们自己的阅读方式和自己喜爱的文学作品。

《成长读书课》就是专门为成长中的小学、初高中学生准备的丛书。

本丛书不再拘泥于传统语文教科书“标准答案”，希望每个同学心中都有自己的答案；不特设课后练习，以避免制约大家的思维；不使用高深莫测的语言，因为我们相信，真实最能打动人；不以写作技巧为准，而是纯粹的阅读、欣赏。

丛书采用开放式结构，按照主题选取同学们喜欢的经典篇辑，并由浅入深，渐入佳境，逐渐拓展我们的视野，充实我们的精神底蕴。完全打破条条框框，以高屋建瓴的眼光，强调读书无疆界、思想无禁区，让同学们通过阅读，穿越时空，横渡古今，漫游于人类所创造的精神空间。

更为重要的是本丛书偏重思想磨砺和情感熏陶，引导学生培养阳光健康的心智而读书，为丰富自己的青春和人生而读书，让他们感受文字的魅力，将阅读当成一场不可替代的精神盛宴。同时，引导他们关注社会，关注生活，关注人性，培养一种热爱阅读和从阅读中吸取精神营养的习惯。

如果你能被《成长读书课》中的真情真爱真诚而感动，从而得到一点启发和收获，感受到一丝慰藉，思想得以升华，心灵得以充实，那就是我们最大的成功。



Preface
前言

在我们漫长的生命中，每个人都难免经历许多的无奈，遭受到许多的不公平。很多时候，命运不仅不会像你希望的那样垂青于你，往往还会在不经意间把你摺在一个荒芜的土坑之中，让你体会到失败的痛楚滋味。于是你抱怨：要费尽心机花十二分努力才能达到别人三分工夫所达到的境界；没有大树的绿荫庇护，只能一个人硬撑着独闯天下，在不如意的时候、受委屈的时候，都无人倾诉，只能打落牙齿和血吞；走错了方向，迷失了道路，也没有人为你指点迷津，反而有人落井下石……然而，生命就在这一声又一声的哀叹中变得黯淡无光，一次又一次的机遇在埋怨与追悔中与你擦肩而过。

其实，不如换一个角度来想，这些不如意的事虽然让我们痛苦，但却是构成我们生命的一部分，谁也无法摆脱，更推不开。因此，与其哀怨失落，不如振作精神，努力奋斗。千万不能因此而愁肠百结、心灰意冷、放纵自己，甚至放弃生活。这只能让我们体味“举杯消愁愁更愁”的滋味，让我们的人生毫无生机，甚至毫无意义。

人生在世，应该学会善待自己。一个人的一生不可能永远生活在欢乐与幸福中，痛苦是正常的，没有经历痛苦的人生一定是肤浅而又简单的，能够品尝痛苦但不被痛苦压垮的心灵才是真正健康的。痛苦能够使人冷静，使人深邃，使人清朗。只有经历过痛苦的人生才会有深度。当我们跨越了痛苦，就会一步步走向快乐，走向成熟，并且拥有一种乐观向上、积极进取、淡泊

名利的人生态度。不管处境有多艰难，当你在痛苦中真正体会到生命的尊严与来之不易，明白人生的价值，就会油然而生对心灵的感动，并且由衷地觉得好好活着是多么美好，也因此学会了善待自己。

善待自己，要学会换个角度去思考问题。遇到事情要多角度、多侧面分析问题，学会换位思考，学会转弯，不固执、不纠结，学会豁达与大度，你就能渐渐领悟到，一个人的悲欢沉浮相对于这个广袤的宇宙而言，不过是沧海一粟，实在算不了什么。

善待自己，要拥有一颗平常心，懂得“不以物喜，不以己悲”。世界是多变的，也是精彩的，保持一颗平常心来看待世界，善待自己，你就能够领悟到不一样的人生风景。在生活中，更要懂得“尽人事，听天命”。为人处事只要用心尽力了，无论结果如何，都可以问心无愧了。

善待自己，放飞心情。在你劳累困乏或空虚孤寂的时候，听一首悠扬的歌、阅读一本乐趣横生的书、品一杯浓香四溢的茶，就会疲倦顿消，烦恼远逝，让你有勇气面对一切荣辱纷争。在灿烂阳光下，昂起你的头来，给人生留下一道多姿多彩的风景吧。

善待自己，珍惜现在你所拥有的一切。不要一直沉缅于过去，更不要只顾憧憬未来，这样反而会使生命从指缝中溜走；过好今天，把握此时此刻，你就活出了生命的每一天。

善待自己，善待生活，善待人生，你便会发现，在你的人生中，每一天都是非常特别的。捕捉生活中的美好点滴，分享生命中的幸福时光，在心灵的花园里，播种幸福快乐的种子，进行至情至性的耕耘，收获生命的丰盈。

目录

Contents

第一辑 给自己的心灵放个假

每天在人山人海的人群中来来往往，穿梭于熙熙攘攘的尘世间，我们的心开始变得麻木了，心灵的草场逐渐荒芜，杂草丛生。在适当的时候，给自己的心灵放个假吧。不留恋眼前的辉煌，在前进中寻找不足，从成功中总结经验，和昨天的胜利说声再见，好好思考一下未来要走的路，勇敢地超越自己，快乐地继续明天的征途，让心灵的牧场茁壮繁茂。

生命仅仅需要一颗心	2
放弃也是一种快乐	5
你的信，寄出去了吗	8
给自己的心灵放个假	12
延续的亲情	15
谁也不曾辜负自己的青春	18
被需要胜过被感激	22
沉默的蓝鸦	26
拨动心弦的微笑	30
平凡的幸福没有套路	33
3.5米长的微笑	36

第二辑 让自己在爱中行走

善待自己，要让自己在爱中行走，懂得爱，更要学会爱那些值得你爱的人，父母、爱人、朋友、兄弟姐妹，或于你有恩，或与你有缘，付出爱，便是收获爱！即使是一个擦肩而过的路人、一个陌生的旅伴，也会因为一个善意的微笑，一句亲切的问候，而使你的天空豁然开朗。

爱是世界的回音壁	40
一条手绢给予的成功	43
上善若桥	46
爱的方式	49
天使的翅膀	53
感恩的庄稼	57
假如你有一支神笔	60
怀念十四岁的一辆自行车	63
这个世界上的另一种富有	67
冬夜有声	70
道德的觉醒	74
为了一种爱	77
眼泪那么近，背影那么远	80

第三辑 让自己保持阳光心态

也许你是一朵开在幽谷里的兰花，也许你是一株默默无闻的野草，也许你是一束鲜艳欲滴的玫瑰，也许你是一枝散发着清香的百合……不管你是什么，不论你身处哪里，不管你曾经经历过什么，都要时刻让自己保持阳光心态，忘记过去的快乐，让它随风而去，享受现在的幸福，静下来好好爱自己，善待自己。

在心间播种公平的种子	86
------------------	----

给自己打造一把自信的钥匙	90
过错面前，宽容对待	93
萨拉的故事	96
月牙眉	99
加上快乐的分数	102
当空瓶子有了梦想	105
母亲的矿泉水	108
笑对苦难	111
温暖一生的谎言	114
大度也是一种美	117
会飞的猪	120
在路上	124

第四辑

让自己在青春中成长

五彩缤纷的青春是美丽的，在这段美好的岁月里，我们充满了快乐，同时也有悲伤相伴，但无论怎样，青春的色彩都不会褪色。善待自己，让自己在青春中成长起来。善待自己，学会欣赏自己，享受上苍赐予我们的一切美好：美的风景，美的心情，美的意境，更要享受青春的活力与光彩。

那年的青春没有秘密	128
海棠无香	136
19岁的夏天和10本日记	142
错过夏天的向日葵	147
蓝扣子红裙子	152
到不了的爱情叫远方	157
湖边有棵许愿树	161

第五辑 让自己拥有一颗善良的心

《圣经·四福音书》中记载着这样一个故事。耶稣在迦百农的时候，一次，他的门徒问他，天堂里谁最大？耶稣便叫过一位孩童，让他站在众人中间，说：“只有恭谦如同孩子，卑微如同孩子，像孩子般单纯、率真而没有自以为是，才能在天堂成为最大。”又说：“一个天堂里最大的人，在人间必有一颗善良的心，一个纯净的灵魂。”

那个先偷苹果的人	170
世界上最美丽芬芳的花朵	174
那场下进灵魂的雨	177
来生，比你还快	182
送你一枚阳光戒指	187
放手的美丽	191
请你相信，我一定回来	195
上帝刚刚来过	199
毕业留言	202
没有一种爱的名字叫卑微	207
公主的月亮	212
天梯之上	215

第六辑 让自己成为生活的勇者

善待自己，要让自己成为生命的勇者。生活不同情弱者，它只会朝强者微笑。如果你曾经想过放弃，如果你曾试着堕落，如果你曾感到厌倦……这些都于事无补。抛开这一切，拭干所有的自怜自艾的泪水，笑一笑，你依然是个强者。不要选择逃避，逃避的背后只是空洞的黑暗，只有迎着风雨，才会走出属于自己的一片天空，才会感觉阳光的美丽。

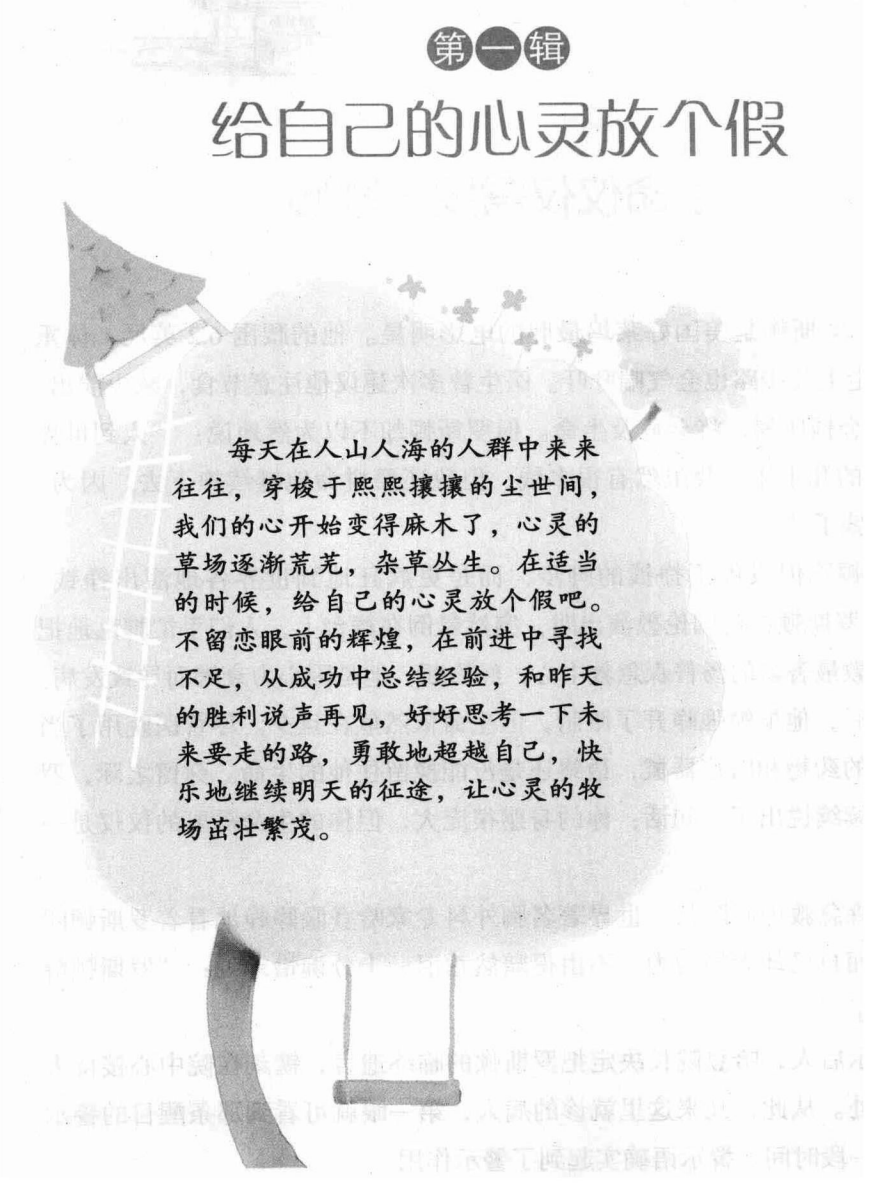
失败者也能成为偶像	222
手心里的伤痕	225

善待生活	228
那年，我高考	231
钢琴上的黑白左右手	235
再看一级，高看一眼	238
一个人的幸运跑道	241
你总得带回些什么	245
九寨沟的水是真的	248
一张生命的车票	252
实实在在就是机遇	256



第一辑

给自己的心灵放个假



每天在人山人海的人群中来来往往，穿梭于熙熙攘攘的尘世间，我们的心开始变得麻木了，心灵的草场逐渐荒芜，杂草丛生。在适当的时候，给自己的心灵放个假吧。不留恋眼前的辉煌，在前进中寻找不足，从成功中总结经验，和昨天的胜利说声再见，好好思考一下未来要走的路，勇敢地超越自己，快乐地继续明天的征途，让心灵的牧场茁壮繁茂。

多余的脂肪会压迫人的心脏，多余的金钱会拖累人的心灵，多余的追逐会增加生命的负担。要想活得健康和自在一点，就必须尊重自己的生命，舍弃那些“多余”的财富。



生命仅仅需要一颗心

利奥·罗斯顿是美国好莱坞最胖的电影明星。他的腰围 6.2 英尺，体重 385 磅，走上几步路也会气喘吁吁。医生曾多次建议他注意节食，减少演出，如果再为金钱所累，将会危及生命。但罗斯顿却不以为然地说：“人到世界只有短暂的几十年，我虽然有很多钱，但我还要拼命地继续挣下去。因为，我太喜欢钱了。”

罗斯顿不但没停下挣钱脚步，而是更疯狂地到世界各地演出挣钱。1936 年，罗斯顿在英国伦敦演出时，突然晕倒在舞台上，人们手忙脚乱地把他送到伦敦最著名的汤普森急救中心，经诊断，他是因心力衰竭而导致发病。紧急抢救后，他虽勉强睁开了眼睛，但生命依然危在旦夕。尽管医院用了当时最先进的药物和医疗器械，最终还是没能挽留住他的生命。弥留之际，罗斯顿断断续续说出了一句话：你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心！

汤普森急救中心院长、世界著名胸外科专家哈登眼睁睁地看着罗斯顿闭上了双眼而自己却无能为力，不由得黯然垂泪，十分惋惜地说：“罗斯顿醒悟得太迟了。”

为警示后人，哈登院长决定把罗斯顿的临终遗言，镌刻在院中心接待大厅的醒目处。从此，凡来这里就诊的病人，第一眼就可看到那条醒目的警示语，很长一段时间。警示语确实起到了警示作用。

转眼 47 年过去了，那条警示语虽然还醒目地保留在汤普森急救中心大厅的墙上，但罗斯顿已渐渐淡出了人们的记忆，心脏病却有增无减，而且已成为威胁人类生命的头号杀手。时间到了 1983 年夏天，汤普森急救中心接收了一名危重病人，他是美国石油大亨默尔。几天前，他来英国谈一笔很重要的生意，忽然晕倒在谈判桌前，随行人员紧急把他送到这家医院救治，诊断结果也是心肌衰竭。但重病中的默尔并没忘记自己的生意，不但包下了急救中心的一层楼，而且安装了联络总部和分部的电话及传真机，他一边接受治疗，一边忙碌地向各地发出道道指令。主治医生多次劝他，让他在生命的危急时刻，一定要静心休养，千万不能劳累，否则随时都会发生致命的后果。但默尔依然我行我素，医生也无可奈何。

那天，默尔散步来到院中心的接待大厅，发现了墙上那条警示语，情不自禁停住了脚步，聚精会神地默念起来，然后让随行请来主治医生，询问这条警示语的来由。医生原原本本给他讲了事情的来龙去脉。默尔听完后，顿时陷入了沉思，又在那条警示语前驻留了一个多小时，这才神情凝重地缓缓离开。

回到病房，他首先命令随从撤掉了所有电话和传真机，接着又指示公司财务部，让他们迅速核查账目，说他出院后有大事要办。

一个月后，默尔痊愈出院，他回到公司做的头件事，竟是卖掉苦心经营、资产已达数千万美元的公司，之后便带上家人，去了苏格兰乡下的一栋别墅，过起了逍遥自在的世外桃源生活。

默尔的特殊举动，顿时引起了外界的种种猜测，媒体更是对此兴趣十足，纷纷提出采访他的要求，期盼解开这个谜底，但都被默尔断然拒绝。

后来，人们还是在默尔的自传中解开了这个谜。在自传的结尾有这样一段话：“这个世界上，不知有多少人日夜在为金钱财富拼命，挣到了百万还想挣到千万，达到了千万又想挣到亿万，一门心思聚敛钱财，到头来，自己究竟得到了什么呢？我之所以要这样做，只不过是汲取罗斯顿的教训罢了，他那句临终遗言，‘你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心’，让

我大彻大悟。但我还要加上自己的感悟：富裕和肥胖没什么两样，不过是获得超过自己需要的东西罢了。多余的脂肪会压迫人的心脏，多余的金钱会拖累人的心灵，多余的追逐会增加生命的负担。要想活得健康和自在一点，就必须尊重自己的生命，舍弃那些‘多余’的财富。”

(启文)

心灵维生素



我们的生活是不是过得快乐，并不取决于我们所拥有的是什么，而在于我们是怎样看待自己所拥有的。如果我们的内心，不满足于自己所拥有的那些东西，甚至感到乏味、不满、厌烦、怨恨，那么，就算我们拥有再多的财物或是名声，也不可能快乐起来；然而，如果我们无比热爱自己所拥有的一切，哪怕处在别人认为很不堪的境遇中，我们自己也会觉得生机勃勃，让生活充满阳光和快乐。所以，不必去追求太多的身外之物，生命仅仅需要一颗心。记住罗斯顿的遗言：“你的身躯很庞大，但你的生命需要的仅仅是一颗心。”尊重你的生命，让自己快乐起来。

有时，失去不一定是忧伤，反而会成为一种美丽；失去不一定是损失，反倒是一种奉献。只要我们抱着积极乐观的心态，失去也会变得可爱。



放弃也是一种快乐

人的情感总是希望有所得，以为拥有的东西越多，自己就会越快乐。所以，这一人之常情就迫使我们沿着追寻获取的路走下去。可是，有一天，我们忽然惊觉：我们的忧郁、无聊、困惑、无奈、一切不快乐，都和我们的要求有关，我们之所以不快乐，是我们渴望拥有的东西太多了，或者，太执著了，不知不觉，我们已经执迷于某种事物了。

譬如说，你爱上了一个人，而他（她）却不爱你，你的世界就微缩在对她（她）的感情上了，他（她）的一举手、一投足，都能吸引你的注意力，都能成为你快乐和痛苦的源泉。有时候，你明明知道那不是你的，却想去强求，或可能出于盲目自信，或过于相信精诚所至、金石为开，结果不断地努力，却遭来不断的挫折。有的靠缘分，有的靠机遇，有的得需要人们能以看山看水的心情来欣赏，不是自己的不强求，无法得到的就放弃。

懂得放弃才有快乐，背着包袱走路总是很辛苦。

我们在生活中，时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望着取，渴望着占有，常常忽略了舍，忽略了占有的反面——放弃。懂得了放弃的真意，也就理解了“失之东隅，收之桑榆”的妙谛。懂得了放弃的真意，静观万物，体会与世界一样博大的境界，我们自然会懂得适时地有所放弃，这正是我们获得内心平衡，获得快乐的好方法。

生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛