

第一辑 心灵履痕



第一辑

心灵履痕

越努力，越幸运

和妻子一起看喀山游泳世锦赛直播，为劈波斩浪的宁泽涛加油。当“小鲜肉”为中国男子一百米自由泳项目实现零的突破时，我们从沙发上欢腾而起。

妻子问：“宁泽涛算不算一战成名的幸运儿？”我摇摇头，说：“宁泽涛的右膝在发育过程中骨头钙化，走路训练一直疼痛难忍。他还遭遇手腕扭伤、胸椎错位等意外伤病。最困扰他的是肠胃炎，每次大赛后，他都会因为过度消耗体能而引发浅表性肠胃炎，上吐下泻。但是，这些磕磕绊绊都没有削弱宁泽涛的冠军心，他走过艰辛坎坷，不断提高成绩，这次终于赢得了‘世界第一飞鱼’的美誉。”妻子点点头。

我想起时下流行的一句话——别在能吃苦的时候选择安逸。是啊，锦瑟流年，韶华易逝，与其祈祷天上的馅饼降临自己身上，不如用自己的汗水去换取好运。

青年作家路勇是我的一位文友，他就因为不懈努力而获得好运垂青。路勇年轻时，连高中都没上完，就到华中理工大学做了一名保安。休息时，当别的保安在打麻将、斗地主，路勇则躲在一边，默默地看书和写稿。后来，他跳槽到一家彩扩店上班。不忙的时候，他就趴在冲洗机的平台上奋笔疾书。当彩扩店倒闭后，路勇选择了做一名自由撰稿人。他时刻提醒自己要勤奋，不能有丝毫的放松。当苦尽甘来时，路勇已经出版了《梦想是心灵的呐喊》《慢慢

禅》《笨生活，快乐活》《爱的刻舟求剑》和《相信自己，相信明媚》等多部散文集，成为深受大众喜爱的励志作家。

唯有努力，才能唤醒一个人内心的强大动力。即使是一个弱者，因为有努力这个后盾，也能与强者比肩。

我喜欢听歌，尤其倾心于韩红天籁般的歌声。我曾在一本书中读到，韩红还没出道时，身材和相貌成了她的“挡路石”。她没有泄气，高亢的歌声从来没有停歇。直到二十世纪九十年代，香港艺人柯受良来内地进行飞越长城和黄河的表演，韩红有幸参加了一次试飞时的文艺演出。柯受良听到韩红的歌声，被深深打动了，他说：“她的歌声太有震撼力了，给了我勇气和力量。”就这样，韩红成了柯受良正式飞越时的一名参演歌手。正是在那次万众瞩目的飞跃中，韩红声名鹊起，被广大电视观众所熟知，她的演艺人生也因此发生了巨大的转变。

宁泽涛、路勇、韩红的才华和实力毋庸置疑，这与他们的持续努力是分不开的。从默默无闻到星光熠熠，他们的奋斗历程告诉了我们一个道理：越努力，越幸运。道格拉斯·麦克阿瑟说过：“最好的运气就是自己创造的。”是的，只有起得比别人更早，跑得比别人更快，付出得比别人更多，才能经受岁月的洗礼，得到好运的青睐，走向成功的彼岸。

让信任开花

女儿所在的幼儿园组织了“父爱陪伴”活动，就是让年轻爸爸为孩子们讲课。爸爸们轮番上场，各显神通，受到了众多孩子和家长的欢迎。

那天，一位爸爸上台开讲，我们在下面倾听。他讲的是关于孩子如何加强自我安全防范的内容。他说，在孩子们的眼中，世界就是一个童话。“你们是那么的天真无邪，完全不知道世界的残酷。其实，这个社会充满了危险和欺骗，就像一首歌里所唱的，童话里都是骗人的。”他还告诫孩子们，不能和陌生人说话，不能吃陌生人给的食物，不能要陌生人的玩具，不能让陌生人触碰身体……

陌生人等于“大灰狼”的理念，就这样被这位爸爸植入到孩子们的小脑壳里了。孩子听得目不转睛，我却陷入了沉思。

在孩子们的童心里，这个世界有可爱的白雪公主，还有善良的蓝精灵，总之是那样美好。可是，在大人的眼光里，我们这个社会可谓江湖险恶、人心叵测。于是，让孩子平安顺利地成长，成了每一个家长的朴素心愿。增强自我保护的意识，就要提早灌输给年幼的孩子。

不知不觉间，我们走入了一个信任危机的时代。科技的发展，让人与人的沟通更加便捷，可是心与心的距离却越来越远。我们的孩子，从小就被教育成了戒备达人，不再相信任何陌生的人。等他们长大了，人人自危就会让冷漠蔓延。

孩子们正处在人生观形成的黄金时期，我们为他们扣的人生第一粒扣子很重要。孩子就像一张纸，你最初涂抹了什么，就很难擦掉。同样，信任也如同一张纸，皱了就永远皱了，再也回不去了！

想起过去在家乡时，路边摔倒，掉了东西，咨询问路……都会有素不相识的人过来帮忙。他们不求回报，被帮助的人也不会揣测谁居心不良。可是现在呢？陌生人之间有的只是防备和猜疑，信任的处境越来越糟糕。

我的一个朋友，组织了一个“顺风车队”。善良的队员们每天开车上路，随时准备搭载顺路的人，可是很少有人敢坐这免费的车。真诚和信任，如今像濒临灭绝的“国宝”。信任的缺失，也开始让我们的生活变得寡然无味。

从幼儿园回来的路上，我教给女儿一首老歌《熊猫咪咪》：“请让我来帮助你/就像帮助我自己/请让我去关心你/就像关心我们自己/这世界/会变得更美丽。”多美好的感觉，让人沉醉。

行文至此，我想起了艾青《大西洋》中的两句诗：“我们信任他们，像信任自己的良心。”信任别人和被别人信任都是一种幸福，那么，就让信任在孩子心中拔节开花，让生活绚丽多姿起来吧。

特殊的房客

我正在外地出差，突然接到了房客小王的电话。原来，她打算回老家创业，就要告别这个城市了。她说要坐当晚的火车走，我就让她把钥匙寄放在门房。

挂了电话，怅然若失的感觉涌上我的心头，就像水里的皮球，按下去，马上又浮上来。

几年前，我在单位附近买了一套新房。我把旧房精心收拾了一下，就出租了出去。当我和几批房客打过了交道，才知道房东并不好当。

第一批房客，是两个行将毕业的女生。俩人模样挺端庄，可就是经常丢三落四。一次小区停水时，她们忘了关水龙头。等物业给我打了电话，我才知道家里的水已经漫了楼道。

第二批房客是附近一家饭店的服务员，有男有女。有一次，不知是谁用完抹布就扔进盆里，随后被人连同脏水一起倒进了马桶里，结果把马桶堵了个结实。没辙，还是我找工人才疏通好了。

第三批房客是几个小伙子，穿戴得很时髦，项链、戒指一应俱全。和他们一起搬进来的，还有架子鼓、马头琴等乐器。从此，这个单元音乐声不断。忍无可忍的邻居劝说无果后，选择了报警。

小王是我的第四批房客。刚一见面，就觉得她眉清目秀，笑起来两个酒窝煞是可爱。她一搬进来，就把家里进行了一番大扫除。玻璃亮堂了，沙发套洗了，连抽油烟机都给擦干净了。她还在墙上贴上鲜花、树叶图案的卡通画。原本暗淡的小家，顿时有了温馨的

气息。从此，小王就把出租房当成自己家来爱护，我再也没有为此而操心。渐渐才知道，小王和我有着相同的爱好，都喜欢陶醉于书香之中。

出差回来的第二天，我去了出租房。一打开房门，扑面而来的是缕缕花香。循香而去，只见客厅里摆着一盆玫红色月季花。错落有致花瓣像是一团跳动的火焰，热情似火地迎接我的归来。嗅一下月季花那独有的幽香，心便荡漾起来。

环顾四周，所有房间都被打扫得一尘不染，甚至，比我居住时还要洁净如新。她添置的脚垫、杯托、遥控器罩等，都没有带走。似乎，她还要搬回来。

在茶几上，我发现了一封她留下的信：

“亲爱的房东：我就要走了，真舍不得这个温暖、整洁的小家。书桌上的《群山之巅》，是迟子建的新书，送给你留做纪念，我知道你最喜欢她的作品。那盘月季花，是我刚从市场上买来的，专门送给下一任房客，希望他或她也能好好珍惜这个家。祝你好梦圆圆，好事连连！”

我的心头忽然一热，小王的笑靥又浮现在眼前。她那纯洁善良的心灵，融化了我对房客的偏见。不知道下一任房客，还会不会像她一样，用心享受每一个黎明和黄昏。

你若阳光，明媚自来

我去看望一个久未谋面的朋友。寒暄过后，我发现朋友脸上挂着一丝不易察觉的忧郁。

我半开玩笑半认真地问：“这是咋的了，啥时学会多愁善感了？”

“没什么，就是最近事比较多。”朋友幽幽地说，“我咋老是这么倒霉呢！”

“为什么啊？”我有些好奇。

朋友苦笑了一下：“就说前天早上吧。本来孩子要上幼儿园，结果他赖床不起。我把他从被窝里拎出来，朝他吼了一通，他还不服气地哭了一鼻子。好不容易带孩子出了门，我骑着电动自行车拼命往幼儿园赶。到了幼儿园，食堂早点已经凉了，幼儿园老师又把我训一顿。”

我说：“这有什么啊，小事一桩而已。”

朋友叹了口气，接着说：“这还没完呢。我灰头土脸去公司上班，路上一不小心闯了红灯，结果被路口的交警逮个正着，好说歹说也不行，只好在路边摇了二十分钟小旗旗。这倒好，到了公司一刷脸，因为迟到被扣了半天工资。昨天，我参加职称考试了，可是我这两天闹心得根本复习不进去，结果考得一塌糊涂。”

听朋友说完，我想起前些天在心理咨询师培训班学习时，老师讲过的一个心理学定律“费斯汀格法则”。这个法则是由美国社会心理

学家费斯汀格提出的，大意是，生活中的百分之十是由发生在你身上的事情组成，而另外的百分之九十则是你对所发生事情如何反应决定的。

我把“费斯汀格法则”讲给朋友。我说：“人生不如意十之八九，很难遇到真正的一帆风顺。如果一点点不如意都放在心上，那就会环环相扣，无限放大，直到出现更加糟糕的局面。”

朋友若有所思地说：“看不出来啊，这真是一着不慎，满盘皆输啊！”

我想起过去读过的一则西方民谣：失了一颗铁钉，丢了一只马蹄铁；丢了一只马蹄铁，折了一匹战马；折了一匹战马，损了一位将军；损了一位将军，输了一场战争；输了一场战争，亡了一个国家。是啊，失了一颗铁钉，其实没有什么大不了的，只是任事态继续发展，竟然亡了一个国家。

我告诉朋友：“不要老是抱怨自己总是倒霉，干什么都不顺。我们要运用好‘费斯汀格法则’，让积极情绪带动良好心态，那样我们就会变闹心为顺心了。”

朋友点点头，说：“我懂了，以后遇到事情，我首先要控制好自己的情绪，然后寻找解决问题的良方。谢谢你啊！”

“要谢就谢费斯汀格吧。你若阳光，明媚自来！”我对朋友说，也是对自己说。

始于专，强于精

没搬家之前，我经常乘坐公交车往返于家和单位。我发现，有一个女司机驾驶的公交车总是深受大家欢迎。

每次那个女司机一打开车门，大家就鱼贯而上。此时，耳边总会响起亲切的问候：“您好！欢迎乘坐公交车！”行驶过程中，她还要不断提醒：请您扶好站稳，小心摔倒；请大家给老人和孩子让个座；请您带好自已的物品……温柔的声音，犹如春风拂过耳际，让人感到熨帖。再看清洁如新的车厢内，绿色藤蔓爬满四周，还有那别致的提示牌、周到的应急箱，让流动的空间里充满了绿意和生机。我打量身边的乘客，他们大都神态安详，面露微笑，感受着此刻的温馨和愉悦。

这样热情服务的司机，谁见了不喜欢呢？于是，我记住了她的车牌号。不着急的时候，我甚至故意错过其他车，而专等她的到来。

后来我搬了家，就没再坐过那辆“温馨公交”了。直到有一天，我在报纸上看到，我所在的城市组织道德模范评选活动。在入选名单里，那位女司机的照片赫然在列，我才知道了她叫吕海燕。我常常感喟，服务乘客事儿不大，但专心致志做好，也能成就不平凡。因为，不改初心的人，上苍也会被感动的。

记得几年前，我赴京参加公安部春晚的录制。在晚会现场，我结识了来自黑龙江省某地级市的一位年轻刑警，他叫李传东。初次

谋面，我便被他胸前一片金灿灿的奖章晃了眼。闲聊起来，我知道了他的故事。李传东当了近十年刑警，每天都在忙着抓坏蛋，甚至午夜梦回还在“追逃”。难得有坐下来时，他就一遍遍翻看手机。但是，他摆弄手机可不是玩微信、打游戏，为的是熟记手机里的通缉令。他专门下载了海量的通缉令，一有空闲就盯着上面的照片猛瞅，恨不得把犯罪嫌疑人的模样烙在心底。有心人，天不负。好几次，他在工作中就碰到了嫌疑人，然后兵不血刃就将对方拿下。最绝的一次，李传东和同事在商场附近停车，突然看见有个男子从侧面走来。李传东一眼认出他是通缉令里的抢劫案嫌疑人，于是，二话不说就将其擒获归案。几年下来，李传东练就了一双火眼金睛，他因此成了抓逃能手，还被省公安厅授予“最美警察”荣誉称号。犯罪嫌疑人听到他的名字，都两股战栗，几欲先走。我想，来自组织和人民的嘉许，对于李传东这样如此走心的人民警察，是受之无愧的。

行文至此，我又想起当年上海有个叫沈京似的“吃货”。沈京似在吃上颇下功夫，曾拜谒南北名厨，遍尝中华美味。后来，他把家都吃穷了，就想找个工作，继续大吃特吃，然后在美食方面有所作为。可是，沈京似除了会吃，别无所长，谁也不想接纳他。时任上海市市长的陈毅听说了沈京似的事情后，就让他到上海国际饭店做了一名品菜师。沈京似不辱使命，靠他的一张刁嘴，提升了国际饭店的菜品质量，饭店也回报他以高额的工资。再后来，沈京似主持编写了《菜谱集锦》，成了烹调界公认的权威专家。看来，只要沉下心来，即使是吃，也能吃出一番名堂。

人生苦短，花开有期。与其面面俱到，看似门门精通，实则样样稀松，不如学习吕海燕、李传东和沈京似，脚踏实地，精雕细琢，专而后精，最终到达无限风光的险峰。

用诚信守住契约

曾经听过这样一个真实的故事：

一九八四年，他考上了杭州师范学院英语系。四年后，他面临毕业，因为表现突出，他获得了去杭州电子工学院做教师的机会。要知道，在这所学院历史上，还从未有学生能分配到大学任教。行将毕业的时候，院长和他谈话，要求他至少在工学院待够五年，否则，以后的师弟师妹们再也没有机会到大学去任教了。他毫不犹豫地答应了。

在杭州电子工学院的第一年，他作为“英文及国际贸易”讲师，每月的工资只有区区八十九元。那时，如果去广东做英语翻译，每月的工资可以达到一千元以上。为了那个不待够五年不离开承诺，他选择了坚守。后来，他的工资涨到每月一百二十元。他在杭州翻译界已经声名鹊起，如果去做翻译，月薪是三千六百元。但没到五年，他仍然没有离开。

就这样，他在那个大学带出了一批批品学兼优的学生，他也成为杭州优秀青年教师。在此期间，他又多次面对诱人的跳槽机会，但都只是心动而没有行动。直到六年后，他兑现了承诺，这才选择了离开。后来，他创立了阿里巴巴等企业，成为中国IT行业的领军人物，他就是马云。

人们羡慕马云的宏大事业，殊不知，马云正是凭借“诚信”这个特殊的资本，才换来了今天的辉煌。如果当初马云为了个人“钱途”而另攀高枝的话，他不仅要撕毁口头契约，也将失守做人根

本。马云的故事告诉我们，守住诚信，就守住了成功！

红尘紫陌，诱惑太多。信守承诺，兑现契约，就会让你赢得信任和尊重。拥有了诚信这种宝贵的品质，即使前方之路是重重险阻，你也会变天堑为坦途，收获一份无悔的人生！

生如蚁，美如神

打开电视机，正播着一个访谈节目。落落大方的女嘉宾，在娓娓讲述她的心路历程。

出生于湖北农村的她，从小就是个假小子。她性格活泼，说话风趣，擅长表演。二〇〇一年，她考上了中央戏剧学院，成为首届相声班的学生，班主任是冯巩。此后，她如同一块海绵，尽情吸收着知识养分。毕业时，许多同学改行了，但她还是决定坚守相声这条路。男朋友劝她一起去南方做生意，她为了心爱的事业，忍痛放弃了这段感情。

然而，北漂的生活异常艰辛。北京房租太贵，她只好租住在不足八平方米的地下室里。演出得不到保证，饥一顿饱一顿是常事。更严酷的是，因为作品有限，她经常在同一地方演同一个作品，有的观众就骂了起来。她委屈地落下眼泪。擦干眼泪，她发誓要苦练本领，去迎接相声的春天。

二〇〇九年，她和校友创办了北京新笑声客栈。然而，从开业起就一直亏损，后来被迫停业。于是，她不停地四处打工，拼命赚钱，然后把钱投到新笑声客栈里。为了吸引年轻人，她又开创了“酷口相声”。渐渐地，新笑声客栈有了起色，最终成为北京最火的相声剧场，以致一票难求。

二〇一〇年，她和搭档表演的相声《大话捧逗》终于登上了央视春晚的舞台。二〇一五年央视春晚，她以小品《喜乐街》大火特

火。她在节目中自黑“没钱没料”，可是她却受到了观众的推崇，因此被誉为“最能撑起春晚颜值的女星”。她，就是有着“女相声演员第一人”之称的贾玲。

节目中，主持人问贾玲：“会不会因为北漂十多年的籍籍无名而对自己产生怀疑？”她幽默地反问：“无论是火了还是没火，我不是照样说相声吗？”这就是另类的贾玲，没有姣好的面容，却能靠才华走红。这让我们看到，原来“女汉子”也可以很美。

人生恰似山峦，难免起起伏伏。即使上苍赐予我们的是时乖命蹇，我们也要坦然笑纳。谁说卑微的生命孕育不出丰硕的果实，芨芨草也会有春天。就像顾城所写的，“人可生如蚁而美如神”。每一天，保持自己的纯真与执着，收获微小的幸福和快乐，向着奋斗目标阔步前行，就会给世界留下迷人的背影。

善良无痕更无价

我的父母是共和国的同龄人，他们受先辈的熏陶，一辈子恪守与人为善、以诚待人的处事原则。父母通过言传身教，始终在潜移默化地教导我们，永远做一个善良的人，这也成了根植于我们心底的家风。

善良为人，诚信待人，是父母一生不渝的追求。一九七二年，我家还住在农村。父亲每天下地干活，面朝黄土背朝天，汗珠落地摔八瓣。母亲在家操持家务，同时还帮邻居宋姨照看襁褓中的孩子。

一天早上，宋姨照旧把孩子送过来，就急着上班走了。母亲把孩子放在炕上，正要整理孩子衣物，突然发现襁褓下面有一个纸包。母亲很是奇怪，打开一看，里面竟然有一百二十五元钱。一百二十五元啊，在当时，这绝对是一笔不小的数字，相当于父亲的半年工资。母亲想，这笔钱可能是宋姨落下的，要赶紧给人家还回去。母亲抱着孩子找到宋姨工作的砖厂，没想到宋姨肯定地说，“这钱不是我丢的”。母亲满脸疑问，难道这钱是天上飞来的？

晚上，父亲从地里回来，母亲就把捡钱的事情和父亲说了。父亲完全支持母亲的做法，说一定要找到失主。父母仔细回忆了一下，家里这几天也没来过其他客人，于是决定去宋姨家问问。来到宋姨家，结果她还是一口咬定没丢钱。父母一时也不知如何是好。此时，宋姨的爱人回来了，听说此事，脸色一变，赶忙进屋查找，