

图书在版编目(CIP)数据

给心灵洗个澡/东方笑主编. —西安: 陕西师范大学出版社,
2007.4

(读者文摘精粹版Ⅷ)

ISBN 978-7-5613-3932-9

I.给... II.东... III.小品文-作品集-世界 IV.I16
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039031号
图书代号 SK7N0271

责任编辑: 周宏

封面设计: 红十月

版型设计: 祝志霞

插图: 刘凯

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大120信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17.75

字 数: 239千字

版 次: 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-3932-9

定 价: 29.80元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

序言 祛尘明心

在这个充满激烈竞争的社会里，尤其是在钢筋水泥构筑的城市森林里，每个人都面色凝重，步履匆匆。生活节奏每时每刻都在以令人头晕目眩的速度递增，人们像拉紧的弹簧一般无法松弛下来，即使在身心俱疲的情况下，也无法放缓迈动的脚步，身不由己地被涌动的人流推着走，渐渐在那如陀螺般高速的旋转中丧失了原有的快乐，原有的一份内心的宁静。

如何才能找回曾经所拥有的那份淡定与舒缓呢？让我们来看看下面的一则故事：

曾经有一位国王，他拿出最丰厚的奖金，希望有画家能画出最平静的画。这吸引了许多有名的画家。国王从中挑出了两幅最为他所喜爱的画，并决定从中作出选择。

一幅画的是一潭平静的湖水，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。大凡看到此画的人都同意这是描绘平静的最佳图画。另一幅画上也有山，但都是崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。

但当国王靠近一看时，他看见瀑布后面有一细小的树丛，其中有一鸟筑成的巢。在怒奔的水流中间，母鸟安坐在它的巢中——享受着完全的平静。

国王最终选择了后者，大臣们对此疑惑不解，而国王解释道：“平静并不等于一个完全没有困难和辛劳的地方，而是在那一切的纷乱中间，心中仍然平静，这才是平静的真正意义。”

显然,一个人是否享有平静的生活并非取决于他所处的环境,而是取决于他是否拥有一个良好的心态,是否懂得在任何情况下,都不忘清洗自己的心灵,以让自己活得更为轻松,自在与洒脱。

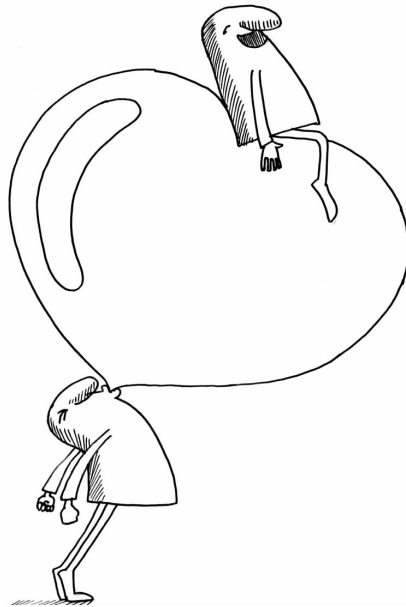
每当你的心不堪重负之时,何不暂把一切尘埃拒之门外,给自己寻找一个让心灵喘气的机会?在冷静的反思中给心灵洗个澡,深夜的凉风可以清醒你的灵魂,而反思中的灵魂可以放松你负重的身心;感到疲惫之时,不如找个空间,让心灵歇息片刻,然后再意气风发地迎接新的挑战。

生活中失去了平静,就如小鸟失去了翅膀一样,永不能享受翱翔于蓝天的自由。失去了平静,人生就会像花朵得不到阳光,失去娇艳和芬芳。智者在生活中发现美好的事物,他们懂得如何保有一份纯净的心灵来享受这片刻的美好;愚者总是忙忙碌碌地像陀螺一样,生活在压抑、烦躁之中,他们无法破译生活的真正意义,活得像一部会说话的机器而毫无乐趣可言。智者和愚者共同生活在一片天地中,却有两种不同的生活方式。智者在生活中知道给自己的心灵放假,使自己在充满喧嚣和紧张的生活节奏中享受到快乐和轻松;愚者却像一张紧拉着弦的弓,无时不处在紧张之中,但这张弓可能在某一天会由于过度的紧拉而崩断。

给心灵洗个澡,留一份清澄在心间,一如人类亘古不变的希望。你终会发现,没有月亮的夜晚,还是会有星星伴你走过漫漫长夜。那深埋于心的往事,也许平时从没有想起翻开晾晒,可就在把整个身心浸入清澄的瞬间,全都涌进了记忆的屏幕之上。尽管闪现的时间极短,或许只有零点几秒,可这也如一道闪电,给黑夜的心空带来一次刻骨铭心的照耀。

给心灵洗个澡,什么也不愿意去想,甚至把过去现在与将来统统都忘掉,尽情享受那少有的宁静与安详。只给自己的心灵留一片最为空白的空间。也只有这时候,才感到身处的世界是如此祥和宁静,前所未有的轻松之感便会充溢心间。

目录



目 录

第一篇 心灵舞者		敢于冒险	22
		可怕的热情	24
欣赏生活	3	做不成的买卖	26
幸福的秘密	5	成功源自执著	27
珍惜是福	6	一地鸡毛	29
可别这样结尾	8	诚实为本	30
失礼 没有理由	10	四字诀一生	31
马铃薯薄片	11	我相信你	33
伞下去躲雨	12	鲜花送给他	34
逃难的国王	13	可曾记得爱	35
贝丝的观念	15	岔路口	37
多虑的代价	16	0.1%的希望	38
我要当老板	18	第 16 家出版社	40
成功的失败者	19	仁慈的谎言	41
换个方式	21		



第二篇 智慧驿站

跳出思维的误区 47
森林和木炭 48
独具慧眼 49
小镇居民 50
观念决定一生 51
口吃的经理人 53
苹果的味道 54
行行出状元 55
木鞋的教训 56
赚取五戈比 57
弯腰拾起你的尊严 59
享受自己的生活 60
一粒糖果的诱惑 62

青年与国王 63
卖鱼的享受 64
盛怒的国王 66
法庭的证人 67
痛苦的自由 69
国王的妻子 71
亲亲那个姐姐 72
自己先站起来 73
我没有用错人 74
一道特殊的测试题 75
杂技高手的问题 76
倦怠中走向灭亡 78
决定心情的心境 80
一切都可能改变 81

目录



第三篇 情感巴士

嗨,你好	85
重拾自我	87
坦然面对失败	89
克奇尔的瓜地	90
慎言慎行好处多	92
感恩的谢柬	94
给狗戴上口笼	96
温暖的冬之光	98
明天也要做伴	100
朋友别哭	102
分享营火	104
最后的食物	107
心灵创可贴	109

小鹌鹑	110
爱上爱	112
远去的爱	115
蓝色的连衫裙	119
奇迹般的爱	121
香槟里的秘密	124
紫菊花的魔力	126
一起行动吧	129
婚礼蛋糕	131
捕鼠器	133
鸟儿的忠告	134
他是我的英雄	135
不能走路的狗	136
撞玻璃的小虎鲨	139

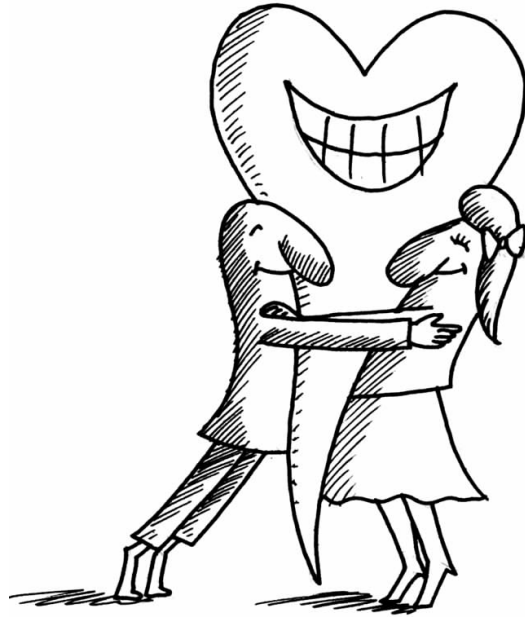


第四篇 名人效应

被拆两次的亭子	143
这是詹姆斯的儿子	144
米莎太太的小费	145
26个孩子和一道题	147
无价的10美元	149
你是上帝的妻子吗	151
百万富翁17岁	152
普利特凭什么	154
送往澳洲的犯人	155
名著从一页纸开始	156
蚊子叮了一口之后	158
打鞋带的主意	159
爱恩斯坦的悔悟	161

WC在哪里	162
独特的考试	163
意念能跳多高	164
烈马和女孩	165
莱恩的赠品	167
当你微笑的时候	168
“梅尔多”铁锤	170
去旧金山的机票	171
犹太人的请求	172
68岁考耶鲁	173
华盛顿大度结友	175
杰克逊情场决斗	176
基辛格外交妙语	177
密特朗死里逃生	179

目录



第五篇 真爱无涯

值得	183	拥抱心灵	207
邂逅	184	我没看成马戏	209
告别	186	未拆封的 CD	210
真爱	188	借鞋	212
优点清单	190	爱的礼物	213
最美的花	192	女人不迷信爱情	215
谁是盲人	193	金表与金手镯	217
神秘的乘客	195	准时的约会	219
巧妙的乞讨	197	甜蜜的咸咖啡	221
三朵黄玫瑰	199	病床上的化妆	223
标错的价签	201	爱的浴衣	225
卖面圈的小姐	203	两张卡片	227
乞丐让我富足	205	10 个毛病	228
		温暖的港湾	229

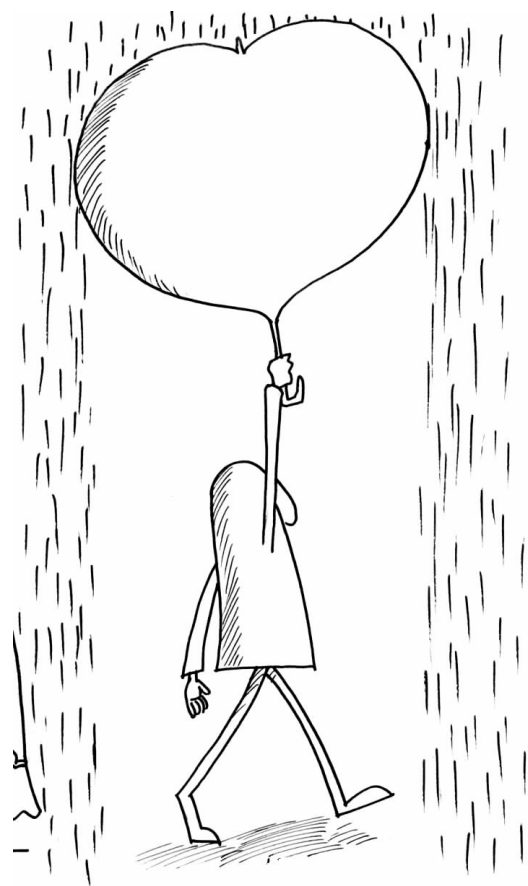


第六篇 善待生命

生命之水	233	态度决定一切	255
代孕妈妈	234	只是教堂的杂役	257
我不知道	236	比金子还贵重	258
一罐果酱	237	不平凡的农夫	260
特制鞋模	238	命运女神	261
人生无悔	240	视角与机遇	262
红色玻璃球	242	哥哥的兰花	263
幸运的水仙花	244	重要的一课	264
只错了一点	247	冬天的枯树	266
一美元的故事	249	你是哪一个	267
快乐与安稳	251	跳蚤的高度	268
乞丐的梦	253	老鞋匠的嘱咐	269
惬意一生	254	自由的杰作	271
		冲动的惩罚	272

第一篇

心灵舞者





欣赏生活

人生有两大目的，一是得到想要的东西；二是享受得到的东西。只有最聪明的人才能达到第二个目的。

——史密斯

在亚里桑那沙漠过第一个夏天时，斯蒂芬认为自己会被热死的——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，而夏天的种种不适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。一个人只有当他在华氏 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，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，他向斯蒂芬喊道：“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。

尽管生活无时无刻不在给人们出种种难题，带来诸多烦恼，但我们总能从中获得快乐与幸福，这一切源于我们拥有一颗善于发现生活美的心灵。



幸福的秘密

获得幸福的秘诀 ,并不在为了追求快乐而全力以赴 ,而是在全力以赴之中寻出快乐。

——纪德

有位商人把儿子派往世界上最有智慧的人那里 ,去讨教幸福的秘密。少年在沙漠里走了 40 天 ,终于来到一座位于山顶上的美丽城堡。那里住着他要寻找的智者。

我们的主人公走进一间大厅 ,他并没有遇到一位圣人 ,相反 ,却目睹了一个热闹非凡的场面 :人们进进出出 ,每个角落都有人在进行交谈 ,一支小乐队在演奏轻柔的乐曲 ,一张桌子上摆满了那个地区最好的美味佳肴。智者正在一个个地同所有的人谈话 ,所以少年必须要等上两个小时才能轮到。

智者认真地听了少年所讲的来访原因 ,但说此刻他没有时间向少年讲解幸福的秘密。他建议少年在他的宫殿里转上一圈 ,两个小时之后再回来找他。

“与此同时我要求你办一件事 ,”智者边说边把一个汤匙递给少年 ,并在里面滴进了两滴油 ;当你走路的时候 ,拿好这个汤匙 ,不要让油洒出来。 ”

少年开始沿着宫殿的台阶上上下下 ,眼睛始终紧盯着汤匙。两个小时之后 ,他回到了智者的面前。

“你看到我餐厅里的波斯壁毯了吗 ?看到园艺大师花十年心血创造出来的花园了吗 ?注意到我图书馆里那些美丽的羊皮纸文献了吗 ?”智者问道。

少年十分尴尬 ,坦率承认他什么也没有看到。他当时唯一

顾此失彼是人们时常遭遇的生活状态，因而幸福常常被认为是可望而不可及的。如果可以，请握紧手中的所有，如果能够，请尽情享受生活的赋予。

关注的只是智者交付给他事——不要让油从汤匙里洒出来。
“那你就回去见识一下我这里的种种珍奇之物吧，”智者说道，
“如果你不了解一个人的家，你就不能信任他。”

少年轻松多了，他拿起汤匙重新回到宫殿漫步。这一次他注意到了天花板和墙壁上悬挂的所有艺术品，观赏了花园和四周的山景，看到了花儿的娇嫩和每件艺术品都被精心地摆放在恰如其分的位置上。当他再回到智者面前时，少年仔仔细细地讲述了他所见到的一切。

“可是我交给你的两滴油在哪里呢？”智者问道。

少年朝汤匙望去，发现油已经洒光了。

“那么这就是我要给你的唯一忠告，”智者说道，“幸福的秘密在于欣赏世界上所有的奇观异景，同时永远不要忘记汤匙里的两滴油。”



珍惜是福

应该笑着面对生活，不管一切如何。

——伏契克

亨利6世时期，一个名叫特德的流浪汉很想成为一位富翁。

特德家境贫寒，从小到处流浪，努力寻求如何才能变成富翁的方法。他当过泥瓦匠，卖过服装，当过跑堂的伙计，还用多年积攒的钱贩卖过食盐。然而，几年过去了，他不仅没有变成富翁，反而将积攒的一点钱花得一干二净，他本人也因为屡屡失手而变得心灰意冷，他感叹人生无常、命运不公，觉得辛辛苦苦地干活也是无济于事，到头来还是个沦落街头、衣衫褴褛的流

浪汉。

在一个风雨交加的夜晚，一连三天水米未进的他跌跌撞撞地拐进了一座破教堂。雷电交加，照亮教堂里的一尊神像，他跪在地上，虔诚地向神诉求：“神啊，你大慈大悲，为什么不能指点我一条成为富翁的路呢？”他饿得厉害，一下子瘫倒在地上。

冥冥之中，特德仿佛听见神的声音，神说：“年轻人，世间的万物皆互为因果，因便是果，果即为因，从此以后，凡是碰到你的东西哪怕极为微小，你也要珍惜爱护。世上没有绝对无用的东西，为你遇上的人着想，你会有好报的。”

特德突然惊醒，神的话他却牢牢记在了心上，决心照神的指示去做，重新振作起来。次日清晨，他来到一条小河边洗了洗脸，见水面上浮着一片枯叶，上面一只小蚂蚁正在挣扎。他小心翼翼地捡起那片枯叶，将小蚂蚁放到地上。小蚂蚁迅速地领来了一群蚂蚁，他们排成黑压压的一队，指示特德往西南走去。果然，翻过一个小坡，下面是一片茂密的野果林。特德饱饱地吃了一顿，又摘了几个揣进怀里。他继续赶路，不久碰到一个躺在路边的商人，原来商人迷了路，已经几天没吃东西了。特德给了商人两个果子，商人甚是高兴，就送了特德一瓶灯油继续往前走。

天黑了，特德来到一间黑屋子前。屋里没有灯，只有孩子的哭声，原来这家人的孩子病了，天黑路远请不到医生，特德把灯油倒进油灯中，提着油灯请来了医生治好了孩子的病。

孩子的父亲十分感激年轻人，送了他一锭金子作为报答。特德用这锭金子买了一个果园，由于他为人厚道，帮助他的人很多。几年以后，特德有了自己的花园，成为远近闻名的富翁。

学会把握，懂得珍惜自己所拥有的一切，这是一个成功的理念。即使你是一个一无所有的穷光蛋，但如果是个懂得珍惜的人，那你仍然是个很富有的人。



可别这样结尾

智慧之子使父亲快乐,愚昧之子使母亲蒙羞。

——所罗门

护士海特把一张纸和一支笔放在米尔斯病床边的桌子上。

“谢谢您。”他说。

米尔斯先生有一个女儿。海特从医院的病人情况问讯处得到了她的住址及电话号码。

“珍妮·米尔斯小姐吗？我是苏·海特，医院的护士。我打电话是要谈你父亲的事儿。他患心脏病今晚住院了，而且……”

“哦，不！”她在电话中尖叫了一声。“他不会死的，对吧？”这与其说是询问，还不如说是恳求。

“他现在的情况还好。”海特说，并竭力使自己的声音听上去令人信服。

“你不能让他死，求求你，求求你！”她哀求道。

“他现在得到的是最好的护理。”海特试着安慰她。

“可你不知道，”她解释道，“爸爸和我曾吵过一架，吵得非常厉害，差不多已有一年了。我……我从那时起就没见过他。我对他说的最后一句话是：‘我恨你’。”她的声音变哑了，海特听到她突然哭了起来。海特静静地听着。一个父亲，一个女儿，就这样互相失去了对方。这时海特不由想起了自己的父亲。

珍妮竭力控制自己的眼泪。

“我就过去，现在就去！30分钟之内。”她说着挂断了电话。

海特努力想些别的事情，但海特不能。712号房间，海特觉得她必须回到712号房间去！海特几乎是奔跑着穿过了大厅。

米尔斯先生一动也不动地躺着,似乎睡着了。海特号了号他的脉,没有。

“哦,上帝!”海特祈祷着,“他的女儿就要来了,可别这样结尾啊!”

门突然被撞开了,医生和护士冲进了屋子。一个医生开始对他做人工呼吸。海特看着心脏监视器,没有一点反应,没有跳动一下。他们试了又试,可还是毫无反应。

一个护士关掉了监视器。他们一个接一个地走了。海特站在他的床旁,像被打晕了似的。海特怎么向他的女儿交代呢?当海特离开他房间的时候,海特看见了她。一个刚离开712室的医生正站在那儿扶着她,对她说着什么,然后他走开了,让珍妮靠在墙上。海特看到的是一张怎样痛苦的脸,一双怎样受创伤的眼睛啊!

“珍妮,对不起。”海特说。

“你知道,我从来没有恨过他,我爱他。”她说;“如果我能早来一会儿看他,”海特双手抱着她的肩,她们慢慢地沿着走廊走到712号房间去。她一下子推开了门,走到床前,把她的脸埋在床单里。

海特想不看这一幕悲惨的永别。突然海特看到床边桌上的一张纸,便拿起了它。

“我亲爱的珍妮,我原谅你,我恳求你也原谅我。我知道你爱我,我也爱你。爸爸。”

海特的手在颤抖着,忙把那纸条塞给珍妮,她读了一遍,再读一遍。她把那纸条紧紧地抱在胸前。

海特踮着脚走出房门,奔到电话机前。海特要打电话给父亲,对他说:“爸爸,我爱你。”

我们生活在大千的世界里,身边到处充满着爱意。任何一种爱都有人一一解读,唯有一种爱让人们不仅感到困惑,而且感到疑惑,那就是——父爱。