

# 读者文摘

READER'S  
DIGEST

精粹版 X



Fly Your Soul

心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。  
—— [俄] 列夫·托尔斯泰

让  
心  
灵

去  
旅  
行



最完美的心灵健康。

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了

—— [美] 弗·培根

陕西师范大学出版社

# 读者文摘

READER'S DIGEST 精粹版 X

## 让心灵去旅行



心灵有时应该得到消遣，这样才能更好地回到思想与其本身。

—— [古罗马] 费德鲁斯

你失掉的东西越多，你就越富有：因为心灵会创造你所缺少的东西。

—— [法] 罗曼·罗兰

心灵建造了天国，也建造了地狱。

—— [英] 弥尔顿

心灵反映生活，面貌反映心灵。

—— [法] 巴尔扎克

建议上架：畅销、励志、自我管理

ISBN 978-7-5613-3784-4



9 787561 337844 >

定价：29.80元

读者文摘 READER'S DIGEST 精粹版 X

Fly Your Soul

让  
心  
灵  
去  
旅  
行



陕西师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

让心灵去旅行/东方笑主编. —西安:陕西师范大学出版社,2007.6  
(读者文摘精粹版X)  
ISBN 978-7-5613-3784-4

I.让... II.东... III.①散文-作品集-世界 ②随笔-作品集-世界  
IV.I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090993 号  
图书代号:SK7N0596

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  
字 数: 213 千字  
版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5613-3784-4  
定 价: 29.80 元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

## 序言 从心开始

为什么总是渴望着出发，向着未知的远方？每天，开车穿越这个充满现代气息，也充满灰尘气息，有鸟语更有人声车声，有绿树，更多的是钢筋混凝土建筑的城市。望着车外行色匆忙的人，还有那些不相干的建筑或道路，心中是一种漠然。无论花开花落，无论春夏秋冬，生活总在继续。而我们依然，来来去去的，在城市游荡。

幸运的是，生活又让我们拥有一颗不囿于凡俗的心灵。庆幸的是，心灵是不受躯体的羁绊，不受金钱的纠葛，除了远足，还有一种心灵的出游，可以放逐心灵，随心所欲。让我们来看下面一则故事：

艾布纳是一家大公司的设计师。从早上睁开眼睛起，就开始想工作的事；吃喝拉撒都是要精确到秒，路上开车时脑子里也在为公司的事运转，尽可能增加工作时间；即使睡觉，梦里的场景也经常是在办公室里。

小儿子汤尼一直有一个愿望，就是希望爸爸能带自己到附近的麦田去玩，可每次得到的答复总是：“宝贝儿，下周末爸爸一定带你去。”直到汤尼长大成人，有了自己的事业，艾布纳也终于退休了。一次艾布纳坐着儿子的车去看望老友，刚好要经过以前上班的那条路。这时汤尼突然指着窗外说道：“爸爸，你还记得麦田的事吗？”艾布纳向外望去，这才恍然大悟——原来儿子小时候要去的麦田，就在他天天上班所经过的地方……

在匆忙的人生旅程中，如果不曾领略过内心纤尘不染的洁丽，的确是一种遗憾。所以我们应该学会不时地在岁月中沉静下来，坐在树荫下

而不是急着赶路，看看身边忙碌的人们，欣赏一下路旁的风景，扯一缕清风梳理思绪，眯着眼睛做一个白日梦，哪怕手捧阳光发一会儿呆，任由某一种思绪主宰着，只要放松心情，给疲惫的心灵以短暂的休整……

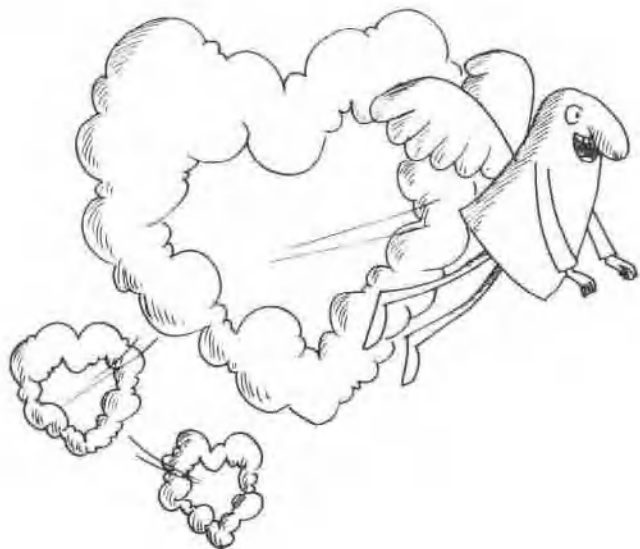
人的心总是在远方，走的越远离自己的心就越近！人的灵魂总是在天空，登得越高离自己的灵魂也就越近。那么，让心灵去旅行吧！去聆听寒风萧索，细看人生沧桑，——体味世间甜酸苦辣！徘徊在生疏的国度，那里有熟悉而真正的自我。

让心灵去旅行，当第一颗露珠滋润了干裂的土地，当第一声鸟啼唤醒了沉睡的春天，当幽幽的百合香万里，暖暖的阳光普送温情——让心灵去旅行吧，向着蓝天，向着绿树，向着明媚的晨光……

让心灵去旅行，用你的全心感受生命，忘却所有的艰辛困苦，曾经的挫折烦恼，忘却心头百般爱恨交织的感情，你不必点头也不必摇头，你不必招手也不必挥手，就任你的心灵自由地去驰骋，去拥抱蓝天，拥抱绿树，拥抱明媚的晨光。

让心灵去旅行，让久贮的梦想复活，不要蜷缩于那张网中任岁月蹉跎；让心灵去旅行，让年轻的激情复苏，不要让那张无形网冻结了那份激情；让心灵去旅行，去重温生活的浪漫与温馨，不要因为暂时的困惑而否定生命的美丽。真诚的双眸在期待着那张久违的笑脸，坦然地面对一切，不要让已逝的伤痛阻止了前行的脚步。

当上帝关闭了所有的门的时候，他会为你留下一扇窗。只是我们不是转过身从那扇窗中去感受外面的世界，而是把所有的时光用在全身心去撞开那早已关闭了的门上。其实，生活中一切的一切，当我们换一种眼光用另一种心态去对待，生活将是另一方天地。



## 目录

### 第一篇 放飞心灵的纸鸢

享受美丽的人生	3
不为回报而付出	4
快乐地活着	6
凭良心做事	8
勇于承担	9
谁更聪明	11
破灭的美梦	13
一步之遥	14
距离金子三英寸	16
没有什么不可能	17
有了愿望的石头	18
不认输就不会输	20
不怕输才能赢	21

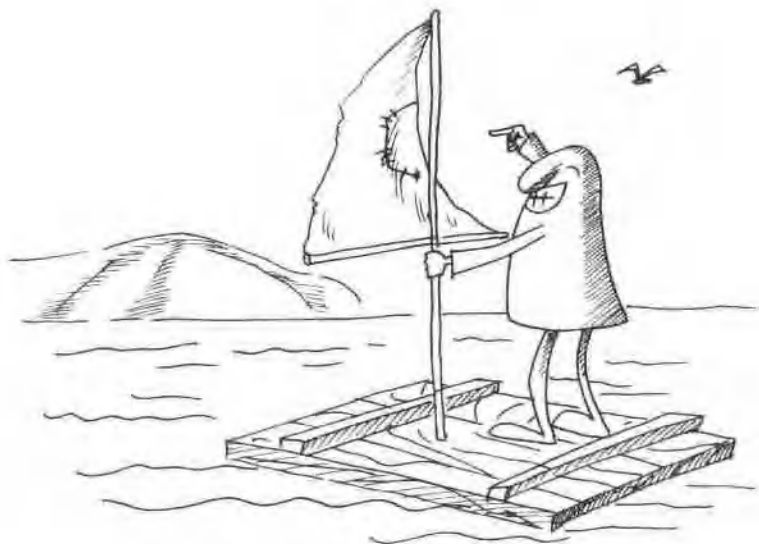
被拒绝的巨星	23
上帝就是你自己	24
从最佳角度看问题	25
苦难是一笔财富	27
当生活抛弃了你	29
最难说的字	30
勇敢者令人敬畏	33
甩掉怯懦的法官	34
盲人跳伞	36
缺憾的完美	37
男孩的勇敢	39
看不见的爱	40
寻找快乐	42
企鹅专家	44
如果是我	46



## 第二篇 获得人生的财富

一生的财富	51
黄鹌鸟的启示	52
别让自己变得空虚	53
有志者,事竟成	55
跌倒了就再站起来	56
用坚韧达到目的	57
将嘲讽化为动力	58
笑容背后的秘密	60
首席执行官的秘密	61
点亮自信的蜡烛	63
有压力才能激发潜力	64
走出失败的阴霾	66
放弃假设	67

埋葬“不可能”	69
坚持到底	71
勇敢的水手	72
蚌的胸襟	73
拿破仑的不幸	74
上帝没有光环	76
一支铅笔的用途	77
你的脚边有钻石	79
富翁的思维方式	80
最佳路径	82
美好时光	84
大海里的船	85
细节决定成败	86
成功源自勤奋	88
埃及之旅	89



### 第三篇 破冰之旅

打破你心中的冰点	93
海水都是咸的	94
坚持就是胜利	95
追求卓越的个性	96
身残志坚的勇士	97
没什么好担心的	99
新闻效应	100
抓住自己的树叶	102
爷爷的遗产	104
死马骑	105
没有理由失礼	107
至高境界的宽容	108
别给心灵戴上枷锁	109

美德是至高无上的	110
诚实是最好的通行证	111
只要一条漂亮的青鱼	113
与工作约会	114
你长大后想干什么	115
专注的精神	116
梦想的价值	118
珍视你的朋友	119
学会让别人快乐	121
化敌为友	122
遗憾	123
不能永远拘泥于过去	125
思考是致富的捷径	126
药丸	127
梦想成真	129



#### 第四篇 荒漠甘泉

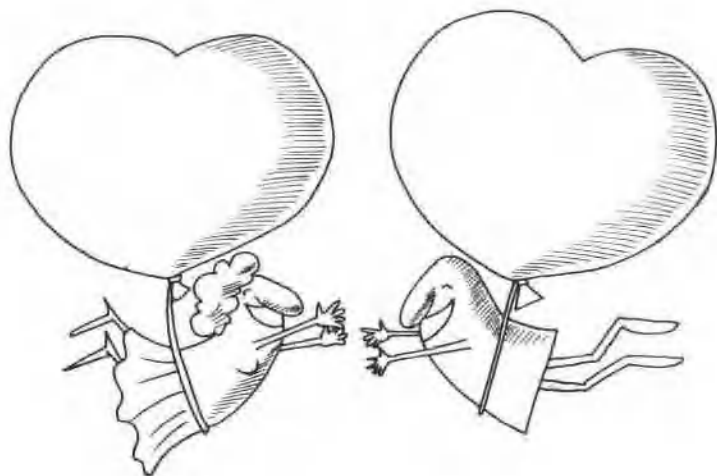
存有希望	133	爱的延续	155
百炼成精钢	134	爱的觉悟	157
孩子的诗朗诵	136	意外的重逢	159
设想最坏的结局	138	敢于放弃	161
不屈不挠的米契尔	140	刻骨铭心	163
做好分外之事	141	爱之链	165
走长路的诀窍	143	夫妻之间	167
主宰生命	145	莫让爱迟到	169
净化心灵	146	懂得人生的意义	171
一句话改变一生	147	心病	172
第六枚戒指	149	把握现在	173
天使的礼物	151	独立的今天	174
爱的真谛	153	每天都是新的	176
		燕子和小男孩	177
		面对最坏的情况	179



## 第五篇 成功正前方

成功的一半是方向	183
好习惯终身受益	184
奇迹是自己创造的	185
生命的代价	186
谁坐头等舱	187
伸手攫住机会	188
恨的力量	189
半开之美	190
藏在画像中的遗嘱	192
宽容六十年	193
真正的高手	194
改变思维改变你	195
尊严比生命重要	196

爱之赢	197
心灵召唤	198
白色是什么色	199
记住别人的恩惠	201
做自己最好	202
保持清醒	203
细节之处见真知	204
最后一周粮食	205
多一点关爱给别	206
告诉妈妈,我爱她	207
没时间忧虑	208
难忘的一课	210
镜子里的你	211
本色模特	212
最“完美”的人	214

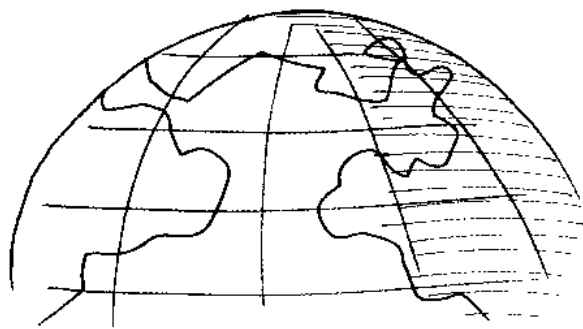
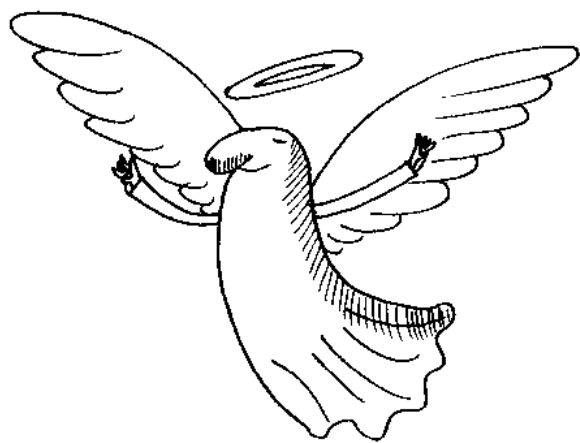


## 第六篇 幸福现在时

守塔人的筹码	219	刺激未必是坏事	241
珍惜每一分钟	220	曼德拉的顿悟	243
活着就有希望	221	华盛顿的“决斗”	244
感悟生活的美	224	白衬衫黑木炭	246
用心做一件事	226	想学飞行的人	247
积极的态度	228	空等不如行动	249
心情的选择	229	第二次机会	250
生活是美的	231	不同寻常的想法	252
环境不是问题	234	每朵花都是美丽的	253
分享的快乐	236	死神也怕咬紧牙关	255
一诺千金	237	带上枪杆去旅行	256
谁听谁说	239	自我升值	257
真正的爱心	240	矮子的优势	259
		信仰的力量	260

第一篇

放飞心灵的纸鸢





## 享受美丽的人生

生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。

——车尔尼雪夫斯基

哈斯夫妇俩一直渴望有个孩子，而且也老早就取好了孩子的名字，但是，他们却等了十多年才如愿以偿。

库兹亚是他们的宝贝，哈斯夫妇想尽办法教导儿子，连走路的方式也清清楚楚地告知：“我的好孩子，走路时记得要看着地上啊！如果你走在木板上要专心看着脚底下，因为木板最容易让人滑倒。”

这是库兹亚开始学习走路时爸爸的叮咛。乖巧的库兹亚也相当遵从父亲的教导，只要走在木质地板上，他一定紧盯着脚下。

有一天，哈斯一家人来到山间游玩，爸爸又教导库兹亚：“在山路行走时，你还是要看着地上，每一步都要相当小心，不然你会从山顶摔到山谷中；而下山坡时，你一样要看着脚下，否则一个闪神，你就会扭伤脚踝的，知道吗？”

库兹亚点了点头，说：“是的，爸爸！”

有一天，库兹亚准备到海边旅行，妈妈连忙叮嘱他：“儿子啊！当你走在沙滩上时，千万要小心啊！双眼一定要紧盯着脚下，因为海浪随时都会出现，幸运点只会溅湿了你的全身，最可怕的是它会将你卷入海里。”

不幸的是，在海边的叮咛后不久，哈斯夫妇相继离开了库兹亚。可怜的库兹亚逐渐长大，从小就习惯听爸爸妈妈的引导

有时候,我们就像“套子里的人”一样,谨小慎微,把自己包裹得严严实实,因为害怕受到伤害,要知道这样一来,我们眼中的世界除了灰蒙蒙一片,再不会有其他的色彩。

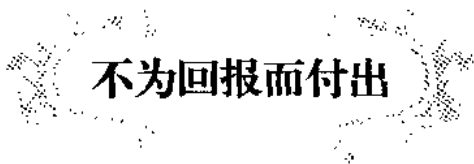
与叮咛,如今他只能在过去的叮咛中,继续生活;对于父母的话,他仍然相当遵从。

库兹亚认真执行父母的叮嘱,在木板上、在田野间、上山与下山时,他都用心地盯着脚下。即使来到沙滩,听见美丽的浪潮声,他也不会抬头看看,声音是从哪里来的。

不管走到哪里,“听话”的库兹亚,总是低着头往前走。

库兹亚从来没有跌倒过,也没有滑倒或碰伤过,一生几乎是毫发无伤的他,就这么“低着头”,走完他的一生。

不过,在他临死前,他仍然不知道,原来天空是蓝色的,天上不仅有美丽的云彩,还有耀眼迷人的星星。此外,他也不知道自己所走过的每一个地方,风光是多么美丽。



无私是稀有的道德,因为从它身上是无利可图的。

——布莱希特

寒冷的冬天,雪花四处飘舞着,暮色已经开始笼罩着四野,拜伦独自驱车走在回家的路上。他的家在一个小镇,随着经济的萧条,小镇越来越不景气了,他已经失业两个月了,虽然朋友们都相继地离开了小镇,不过拜伦并没有这样的打算,因为他在那里出生,在那里生活,他的父母就埋葬在这个小镇,他的童年的玩伴,也就是他的妻子也在这个小镇上工作。所以,他不愿意离开这里。想到妻子,拜伦的脸上露出了欣慰的笑容。他们彼此是那样的相爱,即使在这样困苦的环境下。

前方似乎有人的车坏了,透过玻璃,雪花飞舞中,拜伦看清了,原来是一位开着奔驰的富有的老太太。在这么个四顾无人

的野外坏车，又是在这么寒冷的傍晚，这实在不是一件美好的事情。拜伦知道，如果没有他的帮助，也许这个老太太会在这里过夜的。他停下了车。

暮色中老太太的钻戒闪闪发光，看到拜伦停下了摇摇晃晃的老爷车，她露出了害怕的神色，拜伦对此有所准备，因为他看起来的确穷困潦倒。

他微笑着对老太太说：“别害怕，老妈妈，我是来帮你的。这里离镇上还很远。你先到车里去吧，外面真的有点冷。修好了我会叫你的。”

原来是轮胎被扎破了，只要换上备用胎就可以了。但是天气这么寒冷，让人的手都快拿不出来了，即使拜伦一个大男人，独自忙上忙下也并不是一件容易的事情。拜伦因此擦破了手臂，还弄脏了他唯一的一件比较体面的衣服。

看到车真的被修好了，老太太才消除了紧张，但随后她向拜伦提出了一个问题，你需要多少钱，并且表示多少钱她都愿意支付。因为她知道，如果没有拜伦的帮助，在这个陌生的野外，简直是什么都有可能发生。老太太的问话出乎拜伦的意料，因为他从没有想过帮助别人也是一项工作，他一直认为当别人遇到困难时伸出援手是他应该做的，这和钱无关。

拜伦笑了笑，如果您真的想要报答的话，那么下次在您看到需要帮助的人就帮助他好了，这就是我要的报酬。老太太再也没说什么，走了。

开了一阵子车，来到了一个小镇上，老太太才意识到自己还没有吃晚饭，于是她把车停到了路边一家小小的咖啡馆，咖啡馆的设施很差，只有一个挺着大肚子的女招待在昏暗的灯光下招待她。

老太太看着女招待脸上的亲切的微笑，这个女招待看样子至少得有8个月的身孕了，却还要出来工作，究竟是什么原因呢？这么晚了，她竟然还能对一个过路人这么热情，老太太忽然