

善待生命

WODEXINSHOUZAINIGEBI

我的心守在你隔壁

人的一生其实非常短暂，
如同白驹过隙，稍纵即逝。

因此，

我们更应该把握生命，
善待生命。

珍惜生命，善待生命，
就要懂得把握生命中的每一天，
关爱生命中出现的每个人。

回首人生之路，
生命的墓碑上不会刻上你所拥有的金钱，
只会刻上你所做出的贡献；
不会刻上你享受过的物质，
只会刻上你的奉献。

善待生命，
让我们的一生在关切与奉献中温暖如春。



上架建议：青少年励志 / 文学

ISBN 978-7-5601-5474-9



9 787560 154749 >

定价：11.00 元

图书在版编目(CIP)数据

善待生命/徐彩虹编著. —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 - 5474 - 9

I. ①善… II. ①徐… III. ①散文—作品集—世界
IV. ①II16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025864 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

善待生命

徐彩虹◎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 - 5474 - 9

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扰，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辑，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

在这个世界上，任何事情的发生都是偶然的，只有一件事情对于每个人来说都是必然，那就是死亡。从我们出生的那一刻起，就开始一步步走向死亡。所以，我们要善待生命。然而，谁都知道生命是最宝贵的，但很少有人懂得善待生命。

我们每天行走在车水马龙的街道上，穿梭在忙忙碌碌的人群中，我们快乐着自己的快乐，从来没有关注有多少生与死曾经或也许发生在我们身旁。或许，我们也会因为在某个遥远地方的一个生命的陨落而悲伤，但很快，那些残存的记忆就会被岁月的海浪冲刷得一干二净，而这些依然不足以让我们领悟到善待生命的重要。

人生苦短，稍纵即逝，但在这不长的旅程中也充满了快乐与苦难。快乐与苦难是我们生来就必须经历的，任何人都无法避免，但我们可以用一双敏锐的眼睛去发现快乐，用一颗包容的心去化解痛苦。我们不能因为享受而浪费生命，但也不能因为苦难而放弃生命。“身体发肤，受之父母，不得损毁”，我们的生命来自于我们的父母，我们不仅对自己有责任，也要对我们爱的那些人负责。那些拥有生命，却不懂得善待生命的人是自私的。

善待生命，就是即使正在遭受着病痛的折磨，仍然坚定地相信人间有爱；善待生命，就是在面对苦难的压迫时，依然能笑看人生。善待生命，更要善待自己，无论路途有多么艰难凶险，也不要再在生命面前轻言放弃，因为有无

数颗心会在你需要他们的时候竭尽全力帮助你。善待生命的人，更懂得生命如时光易逝，来之不易，更懂得如何爱自己，如何依靠别人的帮助来摆脱病痛与苦难的困扰。

善待生命，就要努力让生命过得更有意义。我们活着的价值，除了让自己快乐之外，还应该让周围的人感到幸福。当你功成名就时，人们会羡慕你，敬仰你，希望拥有和你一样的生命。这时，你的生命就是伟大的，因为你用你的努力和行动维护着它的尊严。然而，当你靠不义之财想得到别人的艳羡，那么，就只会遭人唾弃。不为名，不逐利，这样的生命本身就是精彩的，这样的生命在人们心中的地位更高；我们所获得的那些无形的财富，它比金银更贵重。其实，生命的高贵与否并非体现在权势高低上，而是体现在你能否善待生命上。那些身外之物不会改变一个人的生命价值；有些人想用金钱和名利来弥补生命的缺憾，殊不知，这只不过是欲盖弥彰，最后的结果只能像葛朗台那样深陷其中不能自拔。放眼望去，贪污受贿者如此，勾心斗角者亦如此。即使拥有百万家产、显赫身份，也换不回完整而精彩的生命。只有淡薄名利，修身奉献，才能得到完整而精彩的一生。

生命是最可宝贵的，它对于每个人来说都只有一次，然而却不是每个人都懂得珍惜生命，善待生命。拿生命当儿戏，将安全弃之不顾者大有人在。一旦祸从天降，就只有悔恨，无法挽回。很多生命往往就在这样的不经意间随风而逝。逝去了生命，又怎么可能去感受爱情的美好、自由的可贵呢？没有了生命，一切美好的理想都将成为水月镜花。没有了生命，生命的价值与意义就成了过眼云烟。我们怎能不善待生命？

善待生命，善待生活，善待人生，我们的生命终将因爱而完美，因善待而精彩。

目录

Contents

第一辑 让生命在禅意中芬芳

在山上的一处寺院里，禅师的卧房每到下雨的时候都有一小块地方会漏雨，“啪嗒、啪嗒”地落到小瓷碗里，发出的声音是令人讨厌的，但禅师从来不去修它，除非到不得不修的地步。有人问，你为什么不提前修房子，这个对房子会很不好。禅师看了他一眼说，这是一种生活乐趣，当我听到雨打瓷碗的声音，那是一种享受。你不觉得荒着是一种美，一种寂静而凄凉的美吗？

收藏幸福	2
一元钱，两份暖	5
生命的四季	9
斑马线上的天使	16
善待别人就是善待自己	20
槐花香满人生	23
亲爱的右脸	27
沉默的泥土	32
放下就是快乐	35
花开无声	39
人的高贵在于灵魂	43

第二辑 让生命在苦难中柔韧

人的一生其实就是一场旅行，每个人都拥有着相似的开始和终点，这段旅程中重要的是沿途风景，无论是悲剧还是喜剧都没有关系，只要你坚信，无论多么苦难的人生总会过去。有一本书叫做《生命肖像》，这是本记录人生前与死后的书，端详书上那一张张脸，照片上，无论是两岁的婴儿还是八十多岁的老人，无论他们死前面对摄像镜头的表情是苦痛、恐惧、坚持或者绝望，然而一旦阖上眼睛，却无一例外地呈现出令人诧异羡慕的宁静祥和。

把苦难夹在面包中	48
苦难磨亮的人生	51
幸福的第六根手指	54
钟摆摆一下是多长时间	58
苦难智慧的人生	62
面对苦难	66
最后一份盒饭	69
墓碑里的外婆	73
下辈子，不要再做我的孩子	77
面对苦难，他们这样选择	81

第三辑 让生命在坚持中前行

生命需要坚持。在坚持的一路风尘中你的生命得以丰盈，生命因你的坚持而得到了最好的诠释。生命是一种坚持，不管是在人生道路上的选择，还是肉体生命的延续。内在的坚持会转化为一种神奇的力量，创造生命的奇迹。正因为坚持，小草才有破土而出的殷殷绿意，雀儿才有冲破牢笼的勃勃生机，坚持生命的本身，是对生活充满信心，让生命重放光彩。坚持是一种生命的力量，生命的力量是一种坚持。

没有卖不出去的豆子	88
快乐鸟的许诺	91

赎回梦想	96
借一扇窗发现爱	99
史蒂夫·乔布斯在斯坦福大学毕业典礼上的演讲	103
上帝的备份	109
一个梦改变一生	111
奇迹是自己创造的	114

第四辑 让生命在爱中丰盈

生命中不能没有爱，我们的生命因为爱而得到了丰盈。当青春年华渐渐逝去之时，对于青春时的美丽的爱恋的回忆便成为了人生的一道更亮丽的风景。然而，无论如何，我们的脚步总要向前，而不是一直回首那过往的路口。生命是一次新鲜而刺激的旅行，你拎着一个收集标本的花篮在时光里穿梭，遗失了的美丽就让岁月的空间为你保存，而握在手中的便也会有永恒的光彩。

赶不上你追逐的脚步	120
浪漫樱花轻似梦	125
朝来暮去	131
风舞飞扬	138
我的心守在你隔壁	144
谁为青春写下美丽诗句	148
我是一条会倒立的鱼	154
许你一个春天	159
很爱很爱你	164
永远的皇后星座	168

第五辑 让生命在关切中温暖如春

人的一生其实非常短暂，如同白驹过隙，稍纵即逝。也因此，我们更应该把握生命，善待生命。珍惜生命，善待生命，就要懂得把握生命中的每一天，

关爱曾经在你生命中出现的每个人。回首人生之路，生命的墓碑上不会刻上你所拥有的金钱，只会镌刻上你所做出的贡献；不会刻上你的物质享受，只会刻上你的奉献。善待生命，让我们的一生在关切与奉献中温暖如春。

朋友是永远的财富	174
匹诺曹的纸条	178
桂花香，香到忧伤	183
友情如歌	188
手拉手走出青春黑洞	191
杰克的圣诞袖子	195
童年的那双眼睛	198
吹兵	205
过年回家陪父母	213

第六辑

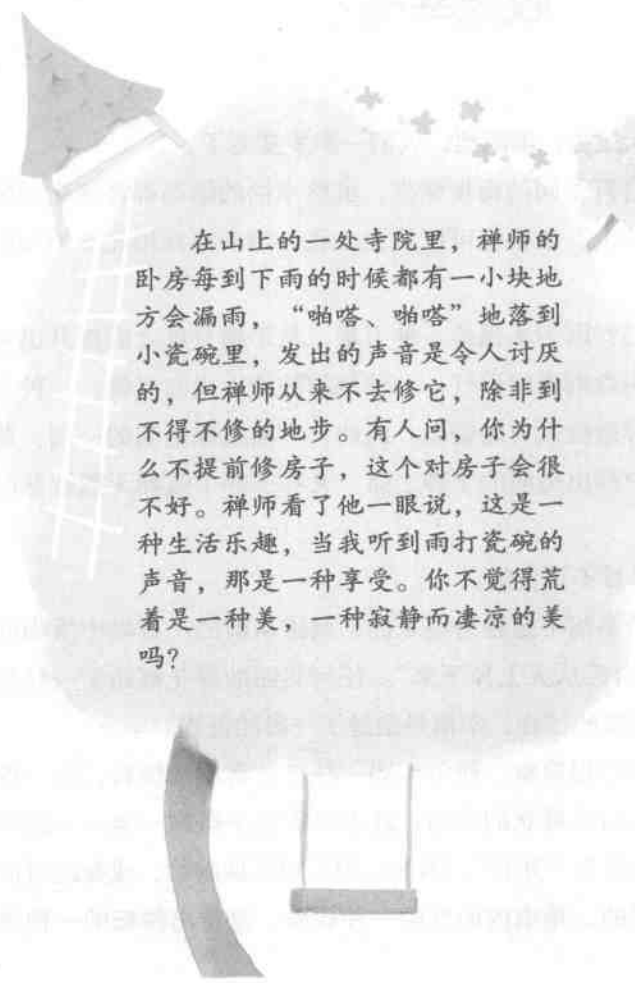
让生命在感恩中熠熠生辉

人生的旅途漫长而又艰辛，在这段旅程中我们不断体会着生命的万般滋味，有的时候我们跌倒了，有的时候我们碰壁了，这个时候，旁边伸出的一只手将我们拉起，让我们重新站立起来。我们应该感谢这些给我们安慰、勇气和鼓励的人，并用我们的行动来给他们回报。懂得感恩，我们的生命就能够熠熠生辉。

爷爷走好	218
遗失在天堂的父爱	222
祖母泪	225
没有背影的父亲	231
只因她是母亲	235
父亲是一本书	239
贵人	244
最深沉的爱	247
错位的眼镜	252

第一辑

让生命在禅意中芬芳



在山上的一处寺院里，禅师的卧房每到下雨的时候都有一小块地方会漏雨，“啪嗒、啪嗒”地落到小瓷碗里，发出的声音是令人讨厌的，但禅师从来不去修它，除非到不得不修的地步。有人问，你为什么提前修房子，这个对房子会很不好。禅师看了他一眼说，这是一种生活乐趣，当我听到雨打瓷碗的声音，那是一种享受。你不觉得荒着是一种美，一种寂静而凄凉的美吗？

有一天，如果你觉得自己很幸福，请把幸福收藏起来吧！这个世界上还有很多很多的人，他们没有机会播下一粒种子，也没有时间等到花开的一刻，他们需要更多的是被人分担而不是与人分享。



收藏幸福

渐渐地，日子一天天过去；渐渐地，人们一岁岁变老了。

何谓幸福？每个人自有不同的衡量标准，虽然幸福的结局都是那么的皆大欢喜。幸福可以漾在脸上，幸福也可以写在心底，当幸福在阳光下熠熠生辉时，幸福是灼人的。

为什么幸福是灼人的？因为幸福是一种力量，是千锤百炼之后提升出来的一种力量。一种踏遍阴森荆棘的勇气，一种翻越陡峭山崖的气魄，一种走过血雨腥风的从容，一种透析人身的姿态。因此，幸福就像退潮的一刻，黄昏的一刻，在天地交会中画出美丽的宁静之弧，又在宁静中蕴涵无数智慧的精灵。

因此，幸福，其实是妙不可言的。

幸福的妙不可言在于幸福不是轻易得来的，就像从前的一首歌中所唱的“幸福不是毛毛雨，不是自己从天上掉下来”。任何美丽的鲜花都始于一粒被人忘却的种子，幸福是创造的过程，幸福是走过了一段的征程。

有人说，幸福其实可以很简单，简单到喝一杯自己喜欢的饮料，穿一件自己喜欢的衣服，做一件自己喜欢的事情，或者对着镜子微微一笑——这些浅浅的感觉，我更愿意称之为“开心”，因为它们瞬间展露的，或是此时彼刻的。而幸福，是有深度的，是由内而外的一种欢愉，是付出耕耘的一种收获。

因此——

幸福是不需要表白的，幸福更不是用来炫耀的，幸福是用来感受的，就像欣赏宇宙星空一样，在沉默中感受它的博大精深。

幸福是伪装不出来的，更不是攀比出来的，幸福是用来品尝的，就像面对一道诱人的佳肴，十个人的品薈会品出十种不同的滋味。

幸福是要小心呵护的，更是需要秘密收藏的，幸福就像世界上最香醇的泉水，唯有远离污染才能永葆清澈。

有人说，分享快乐，快乐就变成双份；分担痛苦，痛苦会减轻一半。快乐，其实也是一种开心的感觉，比起幸福的深厚，快乐就像鲜花上的露珠，阳光普照的时候，露珠就会消失——而幸福，则是那粒在泥土中不断舞蹈的种子，它的美妙的肢体暗藏在一份冷静的喜悦中。

看到鲜花，人们知道这个世界上存在着美好的事物，有些人可以从心里深深地感知，有些人可以在梦中暗暗地向往，有些人只能从眼角偷偷地窥视，也有些人，连偷窥的勇气都无以产生——曾经，每个人的心中都有一幅幸福的蓝图，有些人可以在有生之年闻到花香采到甜蜜，有些人只在生命的终点被鲜花簇拥，还有些人，只能是那么孤孤单单、了无声息地别离尘世。

有一天，如果你觉得自己很幸福，请把幸福收藏起来吧！这个世界上还有很多很多人，他们没有机会播下一粒种子，也没有时间等到花开的一刻，他们需要更多的是被人分担而不是与人分享。

课
外
驿
站

书法之祖——钟鼎文

商周属于奴隶社会的青铜时代。青铜器包括多种用途的器物，金文，就是铸或刻在这些青铜器上的铭文，又称“钟鼎文”“大篆”等。普通的铭文都很简短，但较之诸甲骨文长而完整。平均每器为二十至五十字，也有少于十字或多于二百字者。

千江有水千江月，万里无云万里天。幸福，应该是你心中的一份禅意，悄悄地收藏起来，在静默无语中相伴一生的花样美丽。

(傅露佳)

心灵维生素



幸福是需要每个人用心体会、认真收藏的。当你埋头于学习很多时日，终于在某个时刻顺利地完成了学习计划，站起身来，伸伸懒腰，推开窗去，恰好这一天外面是蓝天白云，花香草也香，那么，请深深地呼吸吧，放眼远望吧，微笑吧，呼喊吧，不要急于结束这一刻，不要忽略了这一刻，这就是幸福，慢慢品味它，享受它，并且收藏它吧。当你正沉浸在痛苦之中的时候接到朋友的电话，这个朋友仅仅从你轻轻的一声“喂”中立刻就捕捉到你此刻的难过，那么，这也就是人生的一种幸福，你应该感恩并且好好收藏它。幸福其实无处不在，与你如影随形，就看你是否能够捕捉到、体会到。

课外 驿站

“鸣沙现象”是怎么回事

当沙丘的表面倾泻的时候，沙层间摩擦产生的声音频率同沙丘的固有频率相同，引起了沙丘的共鸣。因此，当人们爬上沙丘或从上滑下来时，随着沙粒的倾泻，可以听到清脆悦耳的声音，像唱歌一样。

一元钱就这样被分成两份温暖。他知道从此以后，不管生活将怎样艰辛，他和这个孩子，都会勇敢地面对，并努力地给予这个世间，爱和温暖。



一元钱，两份暖

每天早上，女孩都来他的窗口买一元钱的煎包。

那时物价还没有开始上涨，一元钱，可以买六个煎包，女孩很娇小，饭量应该不大，早餐吃这些，足够了。可每次，他还是会刻意地挑选个头大一点的，小心地放入纸袋里。

因为，他能看出，女孩的家境不太好，穿的衣服虽然很干净，但都很旧了，料子也差。她手里，总是拎着一个装满水的小水壶。她不像其他孩子，穿崭新时尚的衣服，手里拿着可乐、牛奶、纯净水，而且每天早上，她是步行来上学的。路一定不近，有时候时间紧了，他会看到女孩光洁的额头有亮闪闪的汗珠。

这样的時候，他总会爱怜地责备女孩：“丫头，别睡懒觉，早起两分钟，路上慢点。大清早迎着风跑那么快，要肚子疼的。”

女孩笑，有点羞涩，有点欢快，然后说声“谢谢叔叔”，便一溜烟儿地朝对面的学校跑去。

春天的时候，物价涨得厉害，面、菜、肉、油……包括房租，都涨钱了。他本来就是小本生意，利润很薄，涨价后，六个煎包卖一元钱，要赔钱了。算来算去，他决定将价格定在一元钱四个，这样，利润基本能和过去持平。

那天早上，他在一张硬纸壳上用黑笔写了新的价格：一元四个。

七点多，不爱在家里吃早餐的孩子成双成对地挤在他的小店窗口。有个