

为青春点一盏心灯

阳光心态主题

宿宁 编著



这本书里，有信念的星辰，有理想的光芒，
永恒闪耀在少年的天空

中国学生

阳光晨读
书系

重庆出版集团  重庆出版社

 果壳文化传播公司

为青春点一盏心灯

阳光心态主题

宿宁 编著



这本书里，有信念的星辰，有理想的光芒
永恒闪耀，在少年的天空

中国学生

阳光晨读
书系

重庆出版集团 重庆出版社

果壳文化传播公司

图书在版编目 (CIP) 数据

为青春点一盏心灯：阳光心态主题 / 宿宁编著.

— 重庆：重庆出版社，2014.3

ISBN 978-7-229-07751-8

I. ①为… II. ①宿… III. ①散文集—世界 IV. ①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第065294号

为青春点一盏心灯：阳光心态主题

WEI QINGCHUN DIAN YIZHAN XINDENG

YANGGUANG XINTAI ZHUTI

宿 宁 编著

出 版 人：罗小卫

责任编辑：张 捷 袁婷婷

责任校对：杨 婧

策 划：怀黎文化



重庆出版集团
重庆出版社

出版



景壳文化传播公司 出品

重庆长江二路205号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>

重庆天旭印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话：023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店
cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：10

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07751-8

定价：18.80元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

目录 contents

第一章 人间温情 /1

- ◎ 席慕容：写给生命 /2
- ◎ 利奥·巴斯卡利亚：一片叶子落下来 /9
- ◎ 彼得·辛格：大多数人都是物种歧视者 /16
- ◎ 张晓风：我喜欢 /23
- ◎ 张抗抗：逝去的书信 /31
- ◎ 莫泊桑：西蒙的爸爸 /37

第二章 哲思之光 /43

- ◎ 阿尔伯特·爱因斯坦：我的世界观 /44
- ◎ 毕淑敏：蚕是被自己的丝裹住的 /49
- ◎ 刘易斯·托马斯：水母与蜗牛（节选） /54
- ◎ 托马斯·沃尔夫：远与近 /60
- ◎ 德富芦花：断崖 /66
- ◎ 梁遇春：途中 /72
- ◎ 尼采：快乐的知识（节选） /80

第三章 不会消逝的身影 /89

- ◎ 苏青：豆酥糖 /90
- ◎ 萧红：忆祖父（节选自《呼兰河传》） /97
- ◎ 迟子建：会唱歌的火炉 /104

- ◎ 鲁彦：父亲的玳瑁 /109
- ◎ 欧·亨利：最后一片藤叶 /117

第四章 燃烧的激情 /125

- ◎ 约翰·邓普顿：幸福：逐之则去予之则来 /126
- ◎ 安徒生：一个豆荚里的五粒豆 /131
- ◎ 阿·盖达尔：一块烫石头 /137
- ◎ 马丁·路德·金：我有一个梦想 /143
- ◎ 西奥多·罗斯福：勤奋生活论 /149
- ◎ 德富芦花：散文一则 /154

第一章

人间温情

renjian wenqing

0



写给生命

席慕容

作者介绍:

席慕容，蒙古族女诗人。蒙古名字全称穆伦席连勃，出生于四川。十三岁起在日记中写诗，十四岁入台北师范艺术科，后又入台湾师范大学艺术系。1964年入比利时布鲁塞尔皇家艺术学院专攻油画。毕业后任台湾新竹师专美术科副教授。举办过数十次个人画展，出过画集，获多种绘画奖。1981年出版第一本诗集《七里香》，一年之内再版七次。其他诗集也是一版再版。

入选理由:

成年之后，读到这些文字，想起曾被微风吹起的衣裙和发梢，田野里的青春草，以及落了一地的花瓣、无穷无尽的光景流年。

——天涯网友的评价

经典导读:

无论做什么事，我都可以甚至喜欢同时听着音乐，然而读席慕容时却不。她的文字就是音乐，顿挫有韵味，断句的节奏也总能贴合心情起伏的节拍。所以，就像人不能同时听两首歌一样——读诗时兼顾音乐，我做不到。

——豆瓣网推荐书评



(一)

我站在月亮底下画铅笔速写。

月亮好亮，我就站在田野的中间用黑色和褐色的铅笔交替地描绘着。

最先要画下的是远处那一排参差的树影，用极重极深的黑来画出它们浓密的枝叶。

在树下是慢慢绵延过来的阡陌，田里种的是番薯，在月光下有着一种浅淡而又细致的光泽。整个天空没有一片云，只有月色和星斗。我能认出来的是猎人星座，就在我的前方，在月亮下面闪耀着，天空的颜色透明又洁净，一如这夜里整个田野的气息。

月亮好亮，在我的速写本上反映出一层柔白的光辉来，所有精略和精密的线条都因此能看得更加清楚，我站在田里，慢慢地一笔一笔地画着，心里很安定也很安静。

家就在十几二十步之外，孩子们都已经做完了功课上床睡觉了，丈夫正在他的灯下写他永远也写不完的功课，而我呢？我决定我今天晚上的功课要在月亮底下做。

邻家的狗过来看一看，知道是我之后也就释然了，在周围巡视了几圈之后，干脆就在我的脚旁睡了下来。我家的小狗反倒很不安，不明白我为什么不肯回家，所以它就一会儿跑回去一会儿又跑过来的，在番薯的茎叶间不停地拨弄出细细碎碎的声音。乡间的夜出奇地安静，邻居们都习惯早睡，偶尔有夜归的行人也只是从田野旁边那条小路远远经过，有时候会咳嗽一声，声音从月色里传过来也变得比较轻柔。

多好的月色啊！满月的光辉浸润着整块土地，土地上一切的生命都有了一种在白昼时从来也想象不出的颜色。这样美丽的世界就在我的眼前，既不虚幻也非梦境，只是让人无法置信。

所以，我想，等我把这些速写的稿子整理好，在画布上画出了这种月色之后，恐怕也有一些人会认为我所描绘的是一种虚无的美吧。

我一面画一面禁不住微笑了起来。风从田野那头吹过，在竹林间来回穿

梭，月是更高更圆了，整个夜空澄澈无比。

生命里也应该有这样一种澄澈的时刻吧？可以什么也不想什么也不希望，只是一笔一笔慢慢地描摹，在月亮底下，安静地做我自己该做的功课。

（二）

对着一班十九、二十岁，刚开始上油画课的学生，我喜欢告诉他们一个故事。

这是我大学同班同学的故事。我这个同学有很好的绘画基础，人又认真，进了大学以后发愿要沿着西方美术史一路画下来，对每一个画派的观念与技法都了解并且实验了之后，再来开创他自己的风格。他认为，只有这样，才能够画出真正扎实的作品来。

一年级的時候，他的风景都是塞尚的，二年级的时候，他喜滋滋地向我宣布：

“我已经画到野兽派了！”

然后三年级、四年级，然后教书，然后出国，很多年都不通音讯，最后得到的消息是他终于得到了博士学位，成为一个美术史与美术理论方面的专家了。

我每次想到这件事，都不知道是悲是喜。原来要成为一个创作的艺术家的，除了要知道吸收许多知识之外，也要懂得排拒许多知识才行的啊！创作本身原来具有一种非常强烈的排他性。一个优秀的艺术家就是在某一方面的表现能够达到极致的人，而因为要走向极致，所以就不可能完全跟着别人的脚步去走，更不可能在自己的一生里走完所有别人曾经走过的路。在艺术的领域里，我们要找到自己的极致，就需要先明白自己的极限，需要先明白自己和别人不尽相同的那一点。

因为不尽相同，所以艺术品才会有这么多不同的面貌。像布朗库西能够把他的“空间之鸟”打磨得那样光滑，让青铜的雕像几乎变成了一种跃动的光与速度。而麦约却要把流动的“河流”停住，在铅质的女体雕像里显示出一种厚

重的量感来。毕沙洛的光影世界永远安详平和，而一样的光影在孟克的笔触里却总是充满了颤栗和不安。

每一个优秀的艺术家走到极致的时候，就好像在生命里为我们开了一扇窗户，我们在一扇又一扇不同的风景之前屏息静立，在感动的同时，也要学会选择我们所要的和不得不舍弃的。

（三）

当然，有些人是例外，就好像在生命里也常有些无法解释的例外一样。

在美术史里，有些例外的艺术家，就像天马行空一般地来去自如，在他们的一生里，几乎就没有所谓“极限”这一件事。

像对那个从天文、数学到物理无所不能，无所不精的达文西，我们该怎么办呢？

也许只能把他放在一旁，不和他比较了吧？不然，要怎样才能平息我们心中那如火一般燃烧着的羡慕与嫉妒呢？

（四）

我相信艺术家都是些善妒的人。

因为善妒，所以别人的长处才会刺痛了自己的心，因为善妒，所以才会努力用功，想要达到自己心中给自己拟定的远景。

因为善妒，所以才会用一生的时光来向自己证明——我也可以做得和他们一样好，甚至更好。

不然，美术史里那些伟大的感人的作品要怎样来解释呢，为什么会有人肯把生命里面最精华的时光与力量，放在那些好像并没有任何实质意义的东西上面去呢？

当然，你也可以说，创作的欲望来自人类内心的需求，是一种最最原始也最最自然的呼唤，我也完全同意。但是，我要强调的是，在创作的过程里，如果发现有人远远地超过了我们，在那一刹那，像是有火在心里燃烧的那种又痛

又惊的感觉，对我们其实是并没有坏处的。

因为，只有在那种时刻里，我们才能猛然省悟，猛然发现自己的落后是因为没有尽到全力。

把海浪掀激起来的，不就是那种使海洋又痛又惊的疾风吗？

（五）

也喜欢那些在安静地埋首努力着的艺术家。

在他们一生的创作过程里，其实就是一种自我的发现与自我的追寻。

一个艺术家也许可以欺骗所有的人，但是，他无法欺瞒他自己。因为，不管群众给他的评价是什么，最后他所要面对的最严苛的评判者，其实是他自己。

所以，当一个艺术家可以坦然面对自己的时候，他的面容自然会平和安详，谈话间的语气也自然会缓慢和从容起来。

每次和他们在一起，我心里都有种羞惭不安的感觉，和这些人相比，我是怎样的无知和急躁啊！

喜欢和他们一起画画，有时候是在一个市场的三楼，小小的画室里能有着温暖的灯光和温暖的关怀。有时候是在闹市狭窄巷弄里的一座平房，光洁古老的地板上隐约看出一些油画颜料留下的色点。

在这些画室里的艺术家都早已进入中年，却仍然安静地在走着这条从非常年轻的时候就已经开始走了的路。我每次走进画室时都会有一种触动，有时候是因为他们迎接我时的天真的笑容，有时候是因为他们脸颊上深深的纹路，有时候是因为他们花白的鬓角，有时候是因为画室中央那一把春天的花束；而更多的时候是因为画室里那一种亲切熟悉的气氛，混合着画布和亚麻仁油以及颜料的淡淡气味，朝我迎来。

是啊！就这样在这些熟悉的气氛与气味之间过完我的一生吧。让我们从复杂曲折的世界里脱身，一起把这样的夜晚献给那极明净又极单纯的绘画吧。让我们走入心灵的最深处，在茂密的森林里寻找各人自己原来该有的面貌。

然后，在这样一个共聚的夜晚之后，带着画完或者没画完的作品，带着一颗安静而又微醺的心，我们在星光或者月光之下彼此轻声道别。

然后，再走进闹市的崎岖巷弄里，再开始重新面对另外一个世界，另外一个在别人眼中也许是成功也许是失败的自己。

而一切都没有什么关系了，不是吗？如果在我们心里有一座茂密的森林，如果我自己知道我正站在丛林中的那一个角落，那么，这人世即使是崎岖难行，又能影响了我多少呢？

人的自由，在认识了生命的本质之后，应该是无可限量的啊！

晨读有感

席慕容多写爱情、人生、乡愁，写得极美，清新、易懂、好读也是她拥有大量读者的重要原因之一。而这一篇文章，作者却在以隽永的语言，深入思考人生的问题、创作的问题。作为一个热爱艺术创作，把创作当成自己生命一部分的艺术家来说，席慕容要告诉我们的是一些规律性的体验，那就是创作的原动力、人生的驱动力所在。我们都曾经追求某种理想化的境界，并为之付出自己的努力，过程中的艰辛，自不待言，也有人中途放弃，而当那历经坎坷，终于走到成功顶点的人总结过往时，会发现：那支撑我们一直走下去，并让我们取得成功的，往往并不是一个伟大的目标，堂皇的理想，而是很多细微而具体的，甚至无法对人言的卑微渺小的念头。作者说：“把海浪掀激起来的，不就是那种使海洋又痛又惊的疾风吗？”“我相信艺术家都是些善妒的人。”从艺术家的角度对嫉妒提出了另一种理解、态度！阐释艺术创作的原动力之一，告诉我们：其实，善妒更会促使你努力用功，体现自己要强的一面。“用一生的时光来向自己证明——我也可以做得和他们一样好，甚至更好”，这样的一种体验，会带给你更加精彩的人生！

心灵光标

阅读使心灵成长。跟踪你的阅读心得，感受心灵获得的不同体验。

在我们的生活中，一定有过这种嫉妒的感受，看了这篇文章，你将如何对待自己的嫉妒情绪，走好自己的人生之路呢？

1. 嫉妒是一种无法控制的感情，我会尽量移情，把自己的注意力从嫉妒的人或者事上转移开。

2. 嫉妒的存在，证明优秀的存在，不遭人妒是庸才，我要尽量去发现对方值得学习的一点。

3. 努力去超越那个嫉妒的对象，把对方当成标杆，用自己持续的努力，去完成这种超越。



1. 逃避是一种弱者的表现，虽然这样可以获得短暂的内心安宁，但是时日一长，你会变成一个无法面对自己的人。

2. 你已经能够直面嫉妒，说明你有挑战自我的勇气。

3. 这是最好的方法，也是席慕容愿意教给她的学生们的重要人生信条，从这一刻起，把嫉妒转化成一种超越的动力吧。

一片叶子落下来

利奥·巴斯卡利亚



作者介绍:

利奥·巴斯卡利亚博士，世界著名演说家和作家，曾任美国南加州大学教授，率先在大学正式开设了“爱”的课程，受到各界的欢迎。他一生致力推行广义的“爱”，他的书几乎变成“爱的圣经”，演讲几乎变成爱的传道。他曾创造了5本书同时登上《纽约时报》畅销书榜的纪录。主要作品有《爱的智慧》《一片叶子落下来》《爱、生活与学习》《爱》《开往天堂的9路巴士》等。



入选理由:

这是一则关于生命的童话。图书出版后迅速在美国流传开来，第2周即登上《纽约时报》畅销书排行榜榜首，作者通过一片叶子经历四季的故事，来展现生命的历程，阐述生命存在的价值。简单亲切的文字，意味深长的寓意，清新简洁的画面，无不令人感动，给人慰藉。



经典导读:

《一片叶子落下来》是一本讲生命的书，作者用浅显易懂的文字告诉我们生命的故事，恬恬静静地听我念完，没有发表任何评论。

——《新京报》

春天过去了。

接着，夏天也过去了。

弗雷迪这片叶子已经长大，叶片又宽又厚实，五个角又尖又硬。

他长在一棵高大的树上。可春天里，当他在靠近树梢的那根大树枝上出现时，还不过是小小一片叶芽罢了。

在弗雷迪的周围，叶子真有成千上万，全都跟他一模一样，或者说，看上去全都跟他一模一样。很快他就明白，没有两片叶子是一模一样的，哪怕是在同一棵树上。他左边那片叶子叫艾尔弗雷德。他右边那片叶子叫本。他头顶上那片可爱叶子叫克莱尔。他们都是一块儿长大的。在春天的微风中，他们学会了跳舞。在夏日里，他们懒洋洋地晒太阳，让雨水给他们冲凉。

可弗雷迪最好的朋友是丹尼尔。丹尼尔这片叶子在这根树枝上最大，好像也最老。弗雷迪还觉得，丹尼尔在他们大伙儿当中最聪明。是丹尼尔告诉他们，他们是树的一分子。是丹尼尔向他们解释，他们生长在一个公园里。是丹尼尔讲给他们听，这棵树有茁壮的树根，埋藏在下面泥土里。他还给他们讲那些停到他们这根树枝上来唱晨曲的小鸟。他讲太阳，讲月亮，讲星星，讲一年四季。

弗雷迪真高兴他是一片叶子。他爱他这根树枝，爱他这些轻盈的树叶朋友，爱他这高高在空中的地方，爱轻轻吹动他的风，爱温暖他的阳光，爱在他身上投下洁白、柔和的影子的月亮。

夏天特别好。漫长的炎热白昼让人觉得舒服，暖和的夏夜是那么宁静、美妙。

那个夏天，公园里的人多极了。他们经常走过来，坐在弗雷迪这棵树底下。丹尼尔告诉弗雷迪，给他们遮阴是他的志愿之一。

“志愿是什么啊？”弗雷迪问过他。

“就是活着的目的。”丹尼尔回答说，“我们活着，就是要让别人过得快乐。我们活着，就要给因为家里太热，到这里来避暑的老人遮阴。我们活着，

就要给孩子们一个阴凉地方，好让他们来玩。人们到树下来野餐，在格子台布上吃东西，我们活着，就要用叶片给他们扇风。我们活着，就是为了做这些好事情。”

弗雷迪特别喜欢老人，他们安静地坐在凉爽的草地上，难得走动，悄悄地交谈他们过去的时光。

孩子们也好玩极了，尽管有时他们会在树皮上挖窟窿，或者刻上他们的名字。看着孩子们跑得那么快，嘻嘻哈哈不断地笑，也是非常好玩的。

可是弗雷迪的夏天，很快就过去了。

十月的一个夜里，它一下子消失了。那天夜里，弗雷迪觉得从来没有这样冷过。所有的叶子都冷得索索发抖。他们给披上了一层薄薄的白色东西，它很快就融化掉，留下的是露水，在早晨的阳光中闪烁。

于是丹尼尔又告诉他们，他们这是经历了第一场霜冻，这说明，秋天已经到来，冬天也不远了。

这时候，整棵树，其实应该说是整个公园，几乎一下子变得五彩缤纷。树上几乎再没有一片绿叶子。艾尔弗雷德变成了深黄，本变成了闪亮的橙色，克莱尔变成了火红色，丹尼尔变成了深紫色，而弗雷迪呢，红当中带金色又带蓝色。他们看上去都是多么漂亮啊！弗雷迪和他那些朋友让他们这棵树变成了一片彩虹。

“我们都在同一棵树上，”弗雷迪禁不住问道，“为什么我们会变成不同的颜色呢？”

“我们每一片叶子都是不同的。我们的体验各不相同。我们面对太阳的方式各不相同。我们投下的影子各不相同。我们为什么就不能有不同的颜色呢？”丹尼尔实事求是地说。丹尼尔告诉弗雷迪，这个了不起的季节就叫作秋天。

有一天，一件非常奇怪的事情发生了。同样是那些风，过去让他们在树枝上轻轻地舞动，如今却把他们在叶茎上狠狠地吹过来，吹过去，好像在大发脾气。这样一来，有些叶子从树枝上被吹走，随风打转，最后轻轻落到了下面

地上。

这一下，所有的叶子都吓坏了。

“到底出什么事啦？”他们悄悄地你问我，我问你。

“秋天就是这样的，”丹尼尔告诉大家，“到了叶子离开树枝落下去的时候了。有些人把这个叫作死。”

“我们全都会死吗？”弗雷迪问道。

“是的，”丹尼尔回答说，“万物都会死。不管是大小，是强是弱。我们先完成我们的任务。我们经历日晒月照、风吹雨打。我们学会跳舞、欢笑。最后我们死去。”

“我不想死！”弗雷迪斩钉截铁地说，“你也要死吗？”

“是的，”丹尼尔回答说，“到时候我就得死。”

“到什么时候呢？”弗雷迪问道。

“谁也说说不准。”丹尼尔回答说。

弗雷迪看到别的叶子在陆续飘落。他想：“一定是他们的时候到了。”

他看到有些叶子跟风对抗，有些叶子乖乖地让风吹走，安安静静地飘落到地上。

没多久，这棵树就几乎变得光秃秃的了。

“我怕死，”弗雷迪坦白地告诉丹尼尔，“我不知道下面是什么样的。”

“对于不知道的事，我们全都害怕，弗雷迪。这很自然。”丹尼尔回答说，“不过，春天变成夏天你不害怕；夏天变成秋天，你也不害怕。这些都是自然的变化。那么，你为什么要害怕这个死的季节呢？”

“那么，这棵树也要死吗？”弗雷迪问道。

“有一天它也要死。不过有一样东西比树更强。这就是生命。它将永存，我们大家全都是生命的一部分。”

“我们死了到什么地方去呢？”

“谁也说说不准。这是一个大秘密！”

“我们会回到春天去吗？”