

心之语 系列

生活的真谛

· 吴飞 主编

就忘了为什么要出发。

有时候，人走得太远，

悟，是一个重新认识自我的过程。

我们只要经过不断地悟，不断地自我更新，

才能站在一个崭新的台阶上，

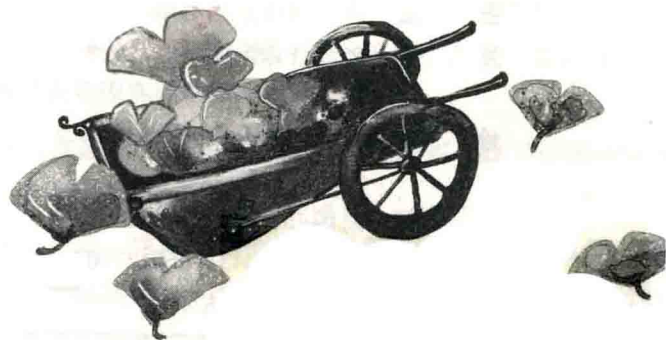
一步一步地走向成功。



吉林出版集团有限责任公司

生活的真谛

• 吴飞 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

生活的真谛 / 吴飞主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2011.9

(心之语系列)

ISBN 978-7-5463-5771-3

I. ①生… II. ①吴… III. ①品德教育 - 少年读物
IV. ①D432.62-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 128996 号

生活的真谛

作 者 吴 飞 主编
出 版 人 王保华
责任编辑 孟迎红
责任校对 赵 霞
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 14.5
印 数 1-5000 册
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012915
发行科: 0431-86012770
印 刷 北京通州富达印刷厂

ISBN 978-7-5463-5771-3

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012892



代序

学会转换你的生活态度

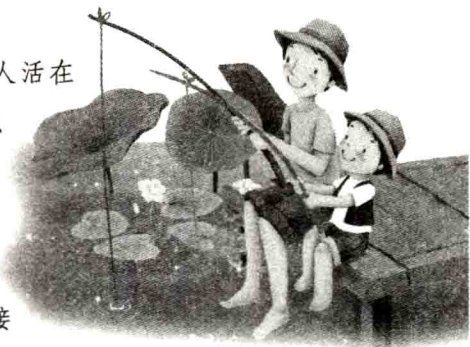
人生如梦，岁月无情，人活着其实是一种心情；穷也好，富也好，得也好，失也好，都是过眼烟云。记得在一本书里，我看到这样的故事，看后很受启发。

“一位教师给学生上课时拿出一只十分精美的咖啡杯，当学生们正在赞美这支咖啡杯的独特造型时，教师故意装出失手的样子，咖啡杯掉在水泥地上摔成碎片，这时学生中不断发出惋惜声。

教师指着咖啡杯的碎片说：‘你们一定对这只杯子感到惋惜，可是无论怎样惋惜也无法使咖啡杯再恢复原形。今后在你们生活中发生了无可挽回的事情时，请记住这支破碎的咖啡杯。’

这是一堂成功的素质教育课，学生们通过摔碎的咖啡杯懂得了，人在无法改变失败和不幸的厄运时，要学会接受它、适应它，学会转换自己低落的情绪。”

天有不测风云，人有旦夕祸福。人活在世上谁都难免要遇上几次不幸或者难以改变的事情。这个世界上，有些事情是可以抗拒的，也有很多事却无法抗拒的。如亲人的亡故和各种自然灾害，即已成事实，你该如何？只能接





生活的真谛

受它、适应它。否则，忧郁、悲伤、焦虑、失眠会接踵而来，最后的结局是，你不能改变这些无法抗拒的事实，而是让无法抗拒的事实改变了你。

很多人问我：为什么总感觉到你是快乐的？

其实，谁没有烦恼？谁又可以抗拒各种情绪的困扰？

这个时候，我会把自己陷入短暂闭塞的空间，戴上耳机与天籁之音相吻；会打开音箱，与歌手一起痴醉；会冲一个热水澡，卸去心灵的疲惫；也会准备一顿丰盛的晚餐，约上几个朋友大吃一顿；也会来到空旷的田野发自肺腑的呐喊，把积压的委屈趁机发泄出来，或者是写点东西，把一些愤懑体现在字里行间。这样做了，心里会轻松很多，再睡个好觉，等天亮时一切都会变的崭新。

在当今这个压力越来越大的社会，人很难保持一个良好的心态，适当转换情绪，改变态度是必不可少的。懂得处理好自己的情绪，你才会拥有健康的心态，才有可能创造更美好的生活。



目 录

第一辑 那份浓浓的爱温暖你一生 1

父母的养育之恩是作儿女的无以报答的恩情，感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，父母养育之恩比天高，比海深，惟有用纯真的心灵去感动去铭刻去永记，才能真正对得起给你生命的人。

第二辑 享受生活中的阳光 41

看看你所拥有的每一天吧，一个明亮而充满生机的清晨，推开窗子便可呼吸到的新鲜空气，穿在身上的温暖舒适的衣服，让你自由行走的畅通的马路，你所看到的一朵朵生机勃勃的小花，让你的心变得敏感的日落的光，在黑色的幕布下一闪一闪的星星，在那一片灯火中为你点亮的那一盏橘黄色的灯光……

第三辑 聆听每次的花开花落 81

自然不经意中告诉人们生命的真理。花朵簇簇的春日、绿意盈盈的夏天、微风习习的秋天、白雪皑皑的冬日，像一个人的生命四





季，青春时当努力绽放，壮年时当不顾一切地付出，中年时及时地收获与体悟，老年时需用一颗慧心休憩与感恩。



第四辑 岁月如海，友情如歌 137

生命中的感动牵系在朋友的情谊中，心灵间的思念牵挂在朋友的情谊中，淡淡的想念起是朋友的你，淡淡的牵挂起是朋友的你，淡淡的温暖将友情的灯光点亮，温馨地照耀这人生的旅途，拥有朋友的人生不再孤单，拥有友情的生命不在孤独，拥有情谊的生活不在寂寞。



第五辑 不能忘记的眷眷师恩 179

拥有一颗感恩的心，我们才懂得去孝敬父母。拥有一颗感恩的心，我们才懂得去尊敬师长。拥有一颗感恩的心，我们才懂得去关心，帮助他人。拥有一颗感恩的心，我们就会勤奋学习，真爱自己。拥有一颗感恩的心，我们就能学会包容，赢得真爱，赢得友谊。拥有一颗感恩的心，我们就会拥有快乐，拥有幸福。我们就会明白事理更快的长大，我们就能够拥有一个美好未来。



第一辑 那份浓浓的爱温暖你一生



父母的养育之恩是作儿女的无以报答的恩情，感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，父母养育之恩比天高，比海深，惟有用纯真的心灵去感动去铭刻去永记，才能真正对得起给你生命的人。

爱的盛宴



母亲摆出一场爱的盛宴，只等着她心爱的小鸟来啄。

福的小鸟啊，你无须付费，只管用欢畅的啄食来尽情享受这人间珍馐吧。

我曾给学生讲过一个发生在我朋友身上的真实故事。

朋友在外地工作，常年不回家，母亲盼呀盼，终于得到儿子要在除夕之夜回到家里的喜讯。那天，在爆竹声中，母亲包好了三鲜馅儿饺子，专等着儿子回来后下锅。馅儿是精心调配的，应该正对儿子的胃口；但是，母亲心里还是有一些忐忑，她想预先知道这饺子的咸淡，便煮了两个来品尝。一尝之下，母亲大惊失色，饺子馅儿里竟然忘了放盐！母亲看着两屉包好的饺子，绝望已极。她知道可以让儿子蘸着酱油吃，她也知道即便蘸着酱油吃，儿子也会欢呼“好吃死了”，可她不愿意让千里迢迢赶回家来的儿子吃到有缺陷的饺子，怎么办？这个聪慧的母亲，居然从邻居那里讨来了一支注射器，调好了盐水，开始逐个给饺子“打针”。儿子回到家时，饺子也注射完毕。母亲煮好了饺子，让儿子尝尝味道如何。儿子尝了，连说“好吃”。这时候，母亲得意地举起那支注射器给儿子看，向儿子夸耀说，她可以将一个缺陷修复得让他察觉不出来。可是，儿子听着听着就哭了，他在想，这些年他一个人在外面打拼，也曾吃过很多饺子，那些饺子，咸的咸，淡的淡，他都咽下去了，有谁，能像母亲这样在意儿子的口味？为了让儿子吃到咸淡适宜的饺子，母亲竟想出了这样高妙的法子。吃着这样交织着母亲的爱与智慧的饺子，哪个孩子能不动容？

我相信，铭记着这则故事的人一定会珍惜母亲做出的每一餐饭，会在寡



淡的饭菜中品出一种难得的真味与厚味。母亲摆出一场爱的盛宴，只等着她心爱的小鸟来啄。幸福的小鸟啊，你无须付费，只管用欢畅的啄食来尽情享受这人间珍馐吧。

(张丽钧)

小男孩儿的心愿



看到儿子在母亲节——5月第二个星期天——送给自己如此贵重的礼物，除了结婚戒指外没有任何贵重的礼物的她热泪夺眶而出，一把将儿子紧紧搂在怀里……

12岁的鲁本是加拿大某地的一个小学生。这天他从一家商店经过时，橱窗里的一件商品使他怦然心动。

虽然眼下自己一文不名。可鲁本仍推开这家商店的门走了进去，说：“我想买橱窗内的那件商品，不过，我现在没有钱，请您先别卖，给我留着好吗？”

“行。”店主微笑着对他说。

鲁本很有礼貌地告别店主，走出了商店。他走着走着，突然从旁边一条小巷子传来一阵敲打钉子的声音。鲁本循声朝施工场地走去，当地居民正在盖自己的住房，他们每用完一小麻袋钉子，就顺手把装钉子的麻袋给扔了。他早就听说有家工厂回收这种袋子，于是，他从这个工地捡了两条拿去卖了。在回家的路上，他的小手里一直紧紧拿着两枚5分硬币，生怕掉了。

鲁本把两枚硬币放在铁盒里，藏在他家粮仓旁的干草垛底下。每天下午放学，鲁本总是先做家庭作业，并干完母亲交给他的家务活儿，然后一日不



辍地到大街小巷去捡装钉子的麻袋。尽管不时受到饥寒困乏的折磨，可小鲁本依旧日复一日地走街串巷捡麻袋。因为购买橱窗内那件商品的强烈愿望始终激励着他，赋予他勇气和力量。

第二年5月的第二个星期天，他把藏在粮仓草垛底下的小铁盒取出来，用发抖的手小心地将里面的硬币倒出来，仔细数了一遍。哇，只差20分就凑够5加元啦！于是，他祈祷上帝保佑自己傍晚前能捡到对他来说至关重要的4条麻袋。随后，他把装钱的铁盒藏好，急匆匆地去找麻袋。夕阳逐渐西沉时，他一溜烟赶到那家工厂。此时，该厂负责回收麻袋的人正准备关门。鲁本心急火燎地冲他喊道：“先生，请您先别关门！”那人转过身来，对脏兮兮汗淋淋的小鲁本说：“明天再来吧，孩子！”“求求您啦，我今天说什么也得把这4条麻袋卖掉！”耳闻孩子颤抖的哀求声，这个人不禁动了恻隐之心。

拿到4枚5分硬币后，鲁本含糊不清地向回收麻袋的人道了一声谢，便飞也似地跑回粮仓，取出铁盒。继而又拼尽全力，飞跑到那家商店，二话没说，便把100枚5分硬币倒在柜台上。

鲁本汗流浹背地跑回家，撞开房门，冲了进去。“到这儿来一下，妈妈，请您赶快过来这儿一下！”他扯着嗓子朝正在收拾厨房的母亲喊道。母亲刚一走到他的眼前，他便迫不及待地将自己用一年多的心血换来的珍宝放在妈妈的手里。妈妈轻轻打开包装纸，里面包着一个蓝天鹅绒首饰盒，盒内放着一枚心形胸针，上面镶着灿烂炫目的镀金大字“mother”。看到儿子在母亲节——5月第二个星期天——送给自己如此贵重的礼物，除了结婚戒指外没有任何贵重的礼物的她热泪夺眶而出，一把将儿子紧紧搂在怀里……

(佚名)



守望的天使



天使们虽然很苦很累，有时还得承受着不应该有的孩子的压力。
但尽管是这样，天使们总认为这是世界上最幸福的工作。

圣诞节前几日，邻居的孩子拿了一个硬纸做的天使来送我。

“这是假的，世界上没有天使，只好用纸做。”汤米把手臂扳住我的短木门，在花园外跟我谈话。

“其实，天使这种东西是有的，我就有两个。”我对孩子闪闪眼睛认真地说。

“在哪里？”汤米疑惑好奇地仰起头问我。

“现在是看不见了，如果你早认识我几年，我还跟他们住在一起呢！”我拉拉孩子的头发。

“在哪里？他们现在在哪里？”汤米热烈地追问着。

“在那边，那颗星的下面住着他们。”

“真的，你没骗我？”“真的。”

“如果是天使，你怎么会离开他们呢？我看还是骗人的。”“那时候不明白，不觉得这两个天使在守护着我，连夜间也不合眼地守护着呢！”

“哪有跟天使一起过日子还不知不觉的人？”“太多了，大部分都像我一样的不晓得。”

“都是小孩子吗？天使为什么要守着小孩呢？”“因为上帝分小孩子给天使们之前，先悄悄地把天使的心放到孩子身上去了，孩子还没分到，天使们听到他们孩子心跳的声音，都感动得哭了起来。”

“你胡说，哪里有那么笨的天使。”

“有一天，被守护的孩子总算长大了，孩子对天使说——要走了。又对天



使说——请你们不要跟过来，这是很讨人嫌的。”

“天使怎么说？”汤米问着。

“天使吗？彼此对望了一眼，什么都不说，他们把身边最好最珍贵的东西都给了要走的孩子，这孩子把包袱一背，头也不回地走了。”

“天使关上门哭了是吧？”

“天使哪里来得及哭，他们连忙飞到高一点的地方去看孩子，孩子越走越快，越走越远，天使们都老了，还是挣扎着拼命向上飞，想再看孩子最后一眼，孩子变成一个小黑点，渐渐地小黑点也看不到了，这时候，两个天使才慢慢地飞回家去，关上门，熄了灯，在黑暗中静静流下泪来。”

“小孩到哪里去了？”汤米问。

“去哪里都不要紧，可怜的是两个老天使，他们失去了孩子，也失去了心，翅膀下面没有了要他们庇护的东西，终于可以休息休息了，可是撑了那么久的翅膀，已经僵了，硬了，再也放不下来了。”

“走掉的孩子呢？难道真不想念守护他们的天使吗？”“啊！刮风下雨的时候，他自然会想到有翅膀的好处，也会想念得哭一阵呢！”

“你是说，那个孩子只想念翅膀的好处，并不真想念那两个天使本身啊！”

为着汤米的这句问话，我呆住了好久好久，捏着他做的纸天使，望着黄昏的海面说不出话来。

“想念也回不去了，因为他们在某一地发现自己也长了翅膀，自己也正在变成天使了。”

“有了翅膀还不好，可以飞回去了！”

“这种守望的天使是不会飞的，他们的翅膀是用来遮风蔽雨的，不会飞了。”“翅膀下面是什么？新天使的工作是不是不一样啊？”

“一样的，翅膀下面是一个小房子，是家，是新来的小孩，是爱，也是眼泪。”

“做这种天使很苦！”汤米严肃地下了结论。

“是很苦，可他们认为这是最最幸福的工作。”

汤米动也不动地盯住我，又问：“你说，你真的有两个这样的天使？”

“真的。”我对他肯定地点头。





“你为什么不去跟他们在一起?”

“我以前说过,这种天使,要回不去了,一个人的眼睛才亮了,发觉他们原来是天使,以前是不知道的啊!”

“不懂你在说什么。”汤米耸耸肩。

“你有一天长大了就会懂,现在不可能让你知道的,有一天,你爸爸妈妈--”

汤米突然打断了我的话,他大声地说:“我爸爸白天在银行上班,晚上在学校教书,从来不在家,不跟我们玩,我妈妈一天到晚在洗衣煮饭扫地,又总是骂我们这些小孩,我的爸爸妈妈一点意思也没有。”

说到这儿,汤米的母亲站在远远的家门,高呼着:“汤米,回来吃晚饭,你在哪里?”

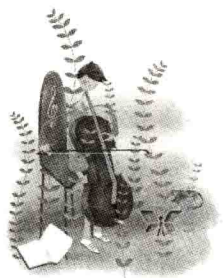
“你看,啰不啰唆,一天到晚找我吃饭,吃饭,讨厌透了。”

汤米从木栅门上跳下来,对我点点头,往家的方向跑去,嘴里说着:“如果我也有你说的那两个天使就好了,我是不会有这种好运气的。”

汤米,你现在不知道,你将来知道的时候,已经太晚了。

(三毛)

背 影



母亲踏着的青石板,是一片又一片碎掉的心,她几乎步伐踉跄了,可是手上的重担却不肯放下来交给我,我知道,只要我活着一天,她便不肯委屈我一秒。

那天的风特别的大,拍散在车道旁边堤防上的浪花飞溅得好似天高。我缓缓的开着车子,堤防对面的人行道上也沾满了风吹过去的海水,突



然，在那一排排被海风蚀剥得几乎成了骨灰色的老木房子前面，我看见了在风里，水雾里，踽踽独行的母亲。那时人行道上除了母亲之外空无人迹，天气不好，熟路的人不会走这条堤防边的大道。

母亲腋下紧紧的夹着她的皮包，双手重沉沉的各提了两个很大的超级市场的口袋，那些东西是这么的重，使得母亲快蹲下去了般的弯着小腿在慢慢一步一步的拖着。

她的头发在大风里翻飞着，有时候吹上来盖住了她的眼睛，可是她手上有那么多的东西，几乎没有一点法子拂去她脸上的乱发。

眼前孤伶伶在走着的妇人会是我的母亲吗？会是那个在不久以前还穿着大红衬衫跟着荷西与我像孩子似的采野果子的妈妈？是那个同样的妈妈？为什么她变了，为什么这明明是她又实在不是她了？

这个憔悴而沉默妇人的身体，不必说一句话，便河也似的奔流出来了她自己的灵魂，在她的里面，多么深的悲伤，委屈，顺命和眼泪像一本摊开的故事书，向人诉说了个明明白白。

可是她手里牢牢的提着她的那几个大口袋，怎么样的打击好似也提得动它们，不会放下来。

我赶快停了车向她跑过去：“姆妈，你到哪里了，怎么不叫我。”

“去买菜啊！”母亲没事似的回答着。

“我拿着超级市场的空口袋，走到差不多觉得要到了的地方，就指着口袋上的字问人，自然有人会拉着我的手带我到菜场门口，回来自己就可以了，以前荷西跟你不是开车送过我好多次吗？”母亲仍然和蔼的说着。

想到母亲是在台北住了半生也还弄不清街道的人，现在居然一个人在异乡异地拿着口袋到处打手势问人菜场的路，回公寓又不晓得走小街，任凭堤防上的浪花飞溅着她，我看见她的样子，自责得恨不能自己死去。

荷西去了的这些日子，我完完全全将父母亲忘了，自私的哀伤将我弄得死去活来，竟不知父母还在身边，竟忘了他们也痛，竟没有想到，他们的世界因为没有我语言的媒介已经完全封闭了起来，当然，他们日用品的缺乏更不在我的心思里了。

是不是这一阵父母亲也没有吃过什么？为什么我没有想到过？





只记得荷西的家属赶来参加葬礼过后的那几小时，我被打了镇静剂躺在床上，药性没有用，仍然在喊荷西回来，荷西回来！父亲在当时也快崩溃了，只有母亲，她不进来理我，她将我交给我眼泪汪汪的好朋友格劳丽亚，因为她是医生。我记得那一天，厨房里有油锅的声音，我事后知道母亲发着抖撑着用一个小平底锅在一次一次的炒蛋炒饭，给我的婆婆和荷西的哥哥姐姐们开饭，而那些家属，哭号一阵，吃一阵，然后赶着上街去抢购了一些岛上免税的烟酒和手表、相机，匆匆忙忙的登机而去，包括做母亲的，都没有忘记买了新表才走。

以后呢？以后的日子，再没有听见厨房里有炒菜的声音了。为什么那么安静了呢，好像也没有看见父母吃什么。

“姆妈上车来，东西太重了，我送你回去。”我的声音哽住了。

“不要，你去办事情，我可以走。”

“不许走，东西太重。”我上去抢她的重口袋。

“你去镇上做什么？”妈妈问我。

我不敢说是去做坟，怕她要跟。

“有事要做，你先上来嘛！”

“有事就快去做，我们语言不通不能帮上一点点忙，看你这么东跑西跑连哭的时间也没有，你以为做大人的心里不难过？你看你，自己嘴唇都裂开了，还在争这几个又不重的袋子。”她这些话一讲，眼睛便湿透了。

母亲也不再说了，怕我追她似的加快了步子，大风里几乎开始跑起来。

我又跑上去抢母亲袋子里沉得不堪的一瓶瓶矿泉水，她叫了起来：“你脊椎骨不好，快放手。”

这时，我的心脏不争气的狂跳起来，又不能通畅的呼吸了，肋骨边针尖似的刺痛又来了，我放了母亲，自己慢慢的走回车上去，趴在驾驶盘上，这才将手赶快压住了痛的地方。

等我稍稍喘过气来，母亲已经走远了。

我坐在车里，车子斜斜的就停在街心，后视镜里，还是看得见母亲的背影，她的双手，被那些东西拖得好似要掉到了地上，可是她仍是一步又一步的在那里走下去。





母亲踏着的青石板，是一片又一片碎掉的心，她几乎步伐踉跄了，可是手上的重担却不肯放下来交给我，我知道，只要我活着一天，她便不肯委屈我一秒。

回忆到这儿，我突然热泪如倾，爱到底是什么东西，为什么那么辛酸那么苦痛，只要还能握住它，到死还是不肯放弃，到死也是甘心。

父亲，母亲，这一次，孩子又重重的伤害了你们，不是前不久才说过，再也不伤你们了，这么守诺言的我，却是又一次失信于你们，虽然当时我应该坚强些的，可是我没有做到。

守望的天使啊！你们万里迢迢的飞去了北非，原来冥冥中又去保护了我，你们那双老硬的翅膀什么时候才可以休息？

终于有泪了。那么我还不是行尸走肉，父亲，母亲，你们此时正在安睡，那么让我悄悄的尽情的流一次泪吧。

孩子真情流露的时候，好似总是背着你们，你们向我显明最深的爱的时候，也好似恰巧都是一次又一次的背影。

什么时候，我们能够面对面的看一眼，不再隐藏彼此，也不只在文章里偷偷的写出来，什么时候我才肯明明白白的将这份真诚在我们有限的生命里向你们交代得清清楚楚呢。

(三毛)

理解母亲



我忽然想去看看母亲，因为理解，也因为都是母亲。

小时候，我对母亲的印象几乎没有。因为母亲回上海生下我之后，不久就回到了她所选择的并为之付出青春乃至一生的边疆小城。一直生活在外公