



追求梦想与憧憬，做乐观的人。
可以启迪、指引和力量，做充满智慧的人。
真善美的人性之光，伴我们穿越泥泞、黑暗和迷惘。
阅读，感悟人生，成就梦想；闭上眼睛，远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

青少年  阳光心灵 系列

我是世间的一粒尘埃



施 晗/主编
谢莉莉/编著

*Yingshaonian
Yangguang Xinling Xilie*

内蒙古人民出版社

具 青 少 年 人 气 的 经 典 美 文



追求梦想与憧憬，做乐观的人。
可以启迪、指引和力量，做充满智慧的人。
真善美的人性之光，伴我们穿越泥泞、黑暗和迷惘。
读，感悟人生，成就梦想；闭上眼睛，远离喧嚣世界，找寻心中的那片海。

青少年  心灵 系列

我是世间的一粒尘埃



施 晗/主编
谢莉莉/编著

Y. Qingshaonian
Yangguang Xinling Xilie

内蒙古人民出版社

具 青 少 年 人 气 的 经 典 美 文

图书在版编目(CIP)数据

我是世间的一粒尘埃/谢莉莉编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.8

(青少年阳光心灵系列/施晗主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10134 - 4

I. 我… II. 谢… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138093 号

青少年阳光心灵系列

主 编 施 晗

责任编辑 波勒格太

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京凯通印刷有限责任公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 280

字 数 3000 千

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1 - 15000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10134 - 4/I · 2153

定 价 478.00 元(全 20 册)

前言

青春是阳光的，有阳光的青春才称其为华美与溢彩。

青春同时又是一本太仓促的书，掠过一页页的锦瑟年华，翻过一页页的青涩岁月。在合上这本书的那一刻，请闭上眼睛，你会发现，每一次回味都是甜蜜的。

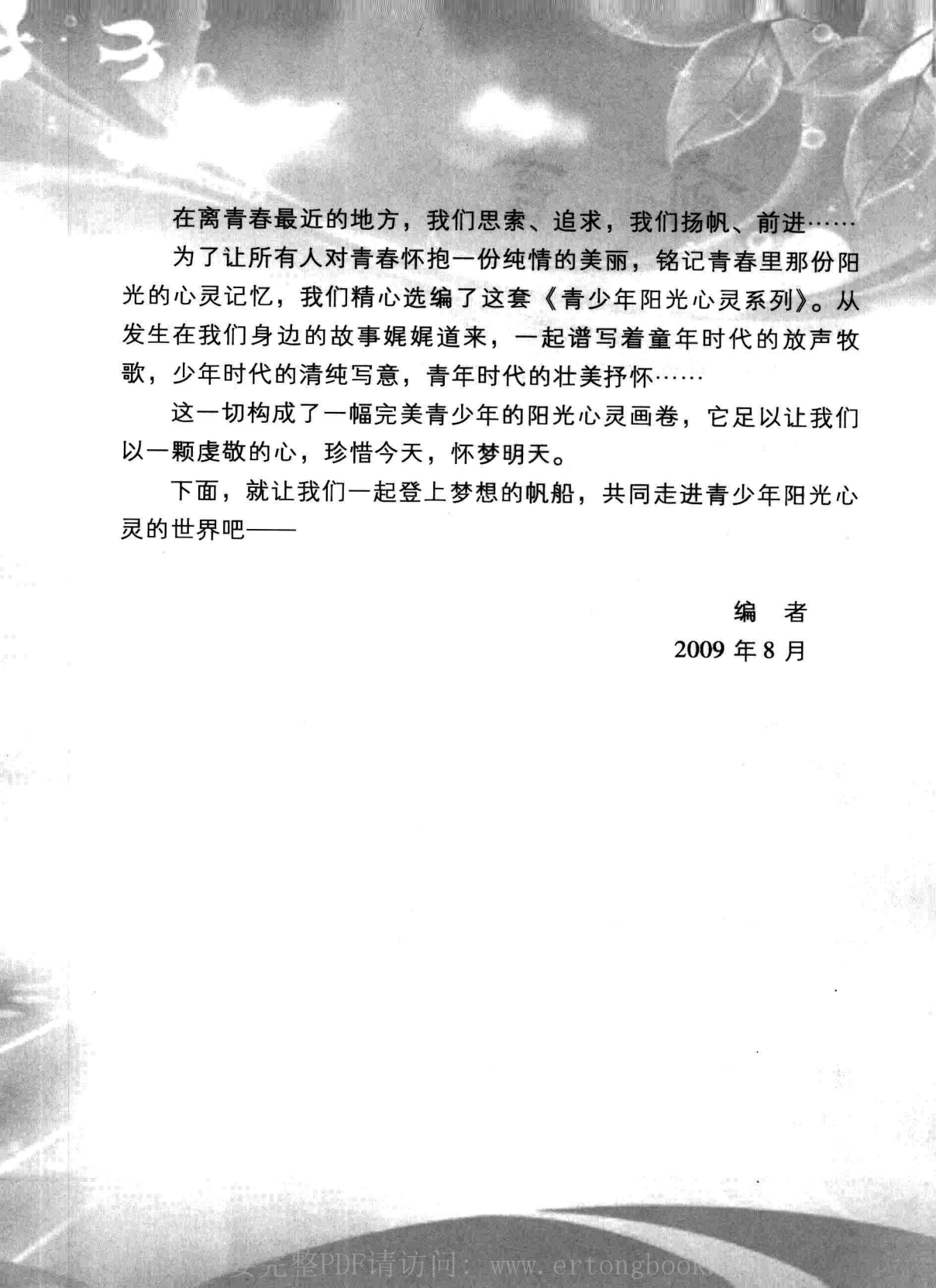
——用敏锐的目光捕捉生命的雨丝；
——用丰富的内心感悟生活的气味；
——用美丽的情怀追忆岁月的风尘；
——用睿智的大脑思考人生的命运……

这一切，无不向我们诉说着青春的智慧与才情。

在离青春最近的地方，我们可以不去理会他人对我们的误会，也可以不去关注一个陌生人对我们的冷眼与不解，我们只可朝着既定的目标勇往直前，尽管：

年少时，我们在渴望成长中遗失青春；
懂事时，我们在玩耍与游戏中消磨青春；
年轻时，我们在作业与考试中错失青春；
立志时，我们在生存与家庭中沉沦青春；
年老时，我们在回忆与后悔中淹埋青春。

然而，因为青春，我们依然美丽，依然拥有一颗阳光的心灵。就算有一天化为一抔黄土，我们亦为那些曾经拥有的阳光岁月欢歌。



在离青春最近的地方，我们思索、追求，我们扬帆、前进……
为了让所有人对青春怀抱一份纯情的美丽，铭记青春里那份阳光的心灵记忆，我们精心选编了这套《青少年阳光心灵系列》。从发生在我们身边的故事娓娓道来，一起谱写着童年时代的放声牧歌，少年时代的清纯写意，青年时代的壮美抒怀……

这一切构成了一幅完美青少年的阳光心灵画卷，它足以让我们以一颗虔敬的心，珍惜今天，怀梦明天。

下面，就让我们一起登上梦想的帆船，共同走进青少年阳光心灵的世界吧——

编 者
2009 年 8 月



目录



第一章 我是世间的一粒尘埃

渺小的尘埃	3	当一条小鱼又何妨	17
极其平凡的伟大	4	你是独一无二的	20
拒绝平庸	7	从沙粒到珍珠	21
渺小与伟大	8	命运掌握在自己手中	22
渺小亦是一种伟大	10	做自己的主人	23
可以平凡不能平庸	11	一颗自由勇敢的心	24
平凡与平庸	12	勇敢的心	25
假如我是一棵小草	14	勇敢者的游戏	27
上帝永远垂青不甘平庸的人	15	一条很勇敢的题词	28
秉持自己的本色	16		

我是世间的一粒尘埃





第二章 尘埃一粒,自信人生

羡慕自己	31	隐藏的伤疤	44
你 just 是一道风景	32	不要看轻自己	45
寻找自己的“繁星”	33	自信带你走向成功	46
谁把你拉向了平庸	35	最优秀的人是自己	48
亮出你的名字	36	握住自信	49
相信你自己	37	信心是成功的底线	50
脆弱的生命也能创造奇迹	39	请不要自卑	51
我能做到	40	心中的门	52
挑战自我	41	我可以	53
没有什么是注定的	43		



第三章 小小尘埃,阳光心态

直面苦难	57	为失败而笑	70
平和人生	58	坦然面对	71
坦然看人生	59	不碎的是意志	72
笑看人生输赢	60	不能流泪就微笑	73
也许生活并没有痛苦	61	成功背后的磨难	74
保持一颗平常的心	62	艰难的生存环境	75
快乐是一种心态	64	阳光总在风雨后	76
把苦难赶走	65	吃苦,是一种资本	77
在逆境中学会微笑	66	灯芯将残	78
微笑面对人生	67	没有痛苦哪来自由	79
于心种一株快乐的兰花	69		



第四章 有爱,我的人生才精彩

爱的姿势	83	最美丽的爱	94
有一种爱像大海	84	幽幽玫瑰香	95
爱的行囊	85	母爱不朽	96
绿色的手	86	有一种爱,很小	97
两根火柴	87	生死相依	99
怀揣两块糖	88	黑鱼之爱	100
爱是永恒不败的	89	女教师的特异功能	101
山崖上的生死之爱	90	最后的馈赠	103
大爱无私	91	爱之链	104
母爱创造奇迹	93	爱是一根线	105



第五章 放飞心灵,随风飞扬

放飞心灵的风筝	109	有阳光就够了	120
点亮心烛	110	挣脱心灵的枷锁	121
打破心中的瓶颈	111	清扫心灵的垃圾	122
心门	112	给心情放个假	123
行走的心灵	114	幸运补丁	125
让心灵去旅行	115	芳香自己的心灵	126
学会感动	117	心存感激	127
忘记伤痕	118	心灵的宁静	128
散步的心灵	119	给心灵洒点光	129

我是
世
间
的
一
粒
尘
埃



第六章 奏响生命华美的乐章

生命的彩虹	133	生命之爱	148
享受生命的春光	134	生命的药方	149
生命的绝唱	135	命运之上的风景	150
生命因相拥而美	137	命运要靠双手去改变	151
生命的感动	139	把握命运的密码	152
向生命鞠躬	140	让我为你唱支歌	153
生命不留遗憾	142	给生命一份从容的平安	155
如歌的人生	143	生命列车	156
生命的价值	145	在生命的外衣下	157
生命的意义	146	人生的光彩	159
在生命的背后	147		



第七章 一粒尘埃的幸福

我是最幸福的那片云	163	目光中的幸福	178
幸福就是在一起	166	幸福的记忆	180
幸福的滋味	168	幸福是一个保温杯	183
幸福是一种心境	169	感知幸福	184
捕捉幸福	170	幸福是个弯弯绕	185
等待是一幸福	171	夸张的幸福	187
相守的幸福	172	难忘的幸福时刻	189
幸福是一种灵魂的香味	174	知足就是幸福	190
父亲支撑起来的幸福	175		



第八章 尘埃落定,从容选择

从容人生	193	选择后悔	203
让生命之舟轻快地划行	194	生命之舟	204
放弃也是一种快乐	195	学会放弃	205
放下就是快乐	196	放弃也是一种美丽	206
失败了也要昂首挺胸	197	贝丝的观念	207
什么也没得到	198	学会选择,懂得放弃	208
选择是一种智慧	198	张开你紧握的手	209
微小的勇气	199	选择幸福	211
我们心里有眼睛	200	选择的智慧	212
生命的十字架	201	选择漂亮鱼	213
无法换回就学会放弃	202		

我是世间的
一粒尘埃



第一章

我是世间的一粒尘埃





我是世间的一粒尘埃，普通却不愿平凡，渺小却不缺勇气，向往平静安详的田园生活，却义无反顾地投入喧嚣的城市，在我平凡淡定的外表下包藏着一颗别人看不见的“勇敢的心”。





渺小的尘埃

我是世间的
一粒尘埃

1999年，国际天文学联合会才正式裁定冥王星是太阳的一颗行星，想不到吧，原来我们一直说的九大行星居然只是一个模糊的猜想。

我不禁要抬头看看天空，深圳的天灰蒙蒙的挂着小雨，而记忆中故乡的星星依然在脑海中闪烁。浩瀚的宇宙中，不要说是一个人，即便是整个太阳系恐怕也是轻如鸿毛。组成你我的生命本来不过是一堆没有灵魂的分子而已。

人看得越远便越觉得自身的渺小，我看得不远，甚至不知道明天会有什么样的故事发生，但是精彩的地方不就在这里吗？每一天都有新挑战，每一天都有新变化，不论是好是坏，这证明我活着，新鲜的活着。如果只是期望着某天不用劳碌，日子一成不变，那么早点去那个小木头盒子里呆着不是更好。

如同书中所言，你我到来这个世界的背后都是复杂的变化与巧合。几百万，或者几亿年以来，我们原始的可能简单到单细胞的祖先没有因为饥饿死掉，没有被恐龙吃掉，没有因为近亲结婚而导致DNA变异。想想看，这还不足以让我激动吗？从这一点上说，我们每个人的到来简直可以说是个奇迹。只要这些环节出现一点点小小的差错，可能今天被踩死的小强就是我，你可能在潮湿的洞里吃青苔，或者我们正一起盘算钻到泥巴中去找条肥胖的蚯蚓饱餐一顿……

所以我现在感谢生命，我现在感恩生命，不论生活怎样，起码我有机会用眼睛看到阳光，有思想感悟生存，而不是那一大堆不可计数的简单分子。

也许对于宇宙来说，生命是渺小的，如同尘埃。而对于我们自己，生命的意义却是全部，重如泰山。我不愿再浪费时间去诅咒、去争斗、去抱怨。想想我们做的，想想我们所经历的，生活或者不公，命运也许颠沛，但这并不重要。无论喜与怒，哀与乐，享受它吧，这本就是神奇生命的一个部分。



极其平凡的伟大

青少年阳光心灵系列

如果，“伟大”二字只能配给一个人的话，我一定将它送给我的母亲！母亲的伟大是在于她极其的平凡！

母亲出生于一九二五年二月，病逝于一九九九年六月，享年七十五岁。母亲一生孕育了我们兄妹七人。我们兄妹大多出生在五六十年代里，贫穷、落后是那个年代的主要特征，尤为六十年代初，在那人祸天灾肆虐的日子里，别说温饱了，就连起码的生存条件都无法保证，何况还要拉扯这么多孩子，可想母亲的艰辛之巨、付出之多。

打我记事起，就没见过母亲忙碌的身影消停过。五十年代，我们家多至七八口人，真是上有老，下有小，奶奶和二叔还常年病着，父亲整天忙着开会什么的，很少顾得了家。那家里上上下下，里里外外全靠母亲操持着。

母亲的贤惠体现在她对老人的孝顺、对病人的体贴和对我父亲工作的支持上。五八年到五九年那档儿，奶奶和二叔的病情都越来越重了，尤其是奶奶那瘡背害得很厉害，长时间的卧床不起，是母亲天天给她洗呀，擦呀，端尿倒尿的。有了点好吃的，她总先把我们兄妹哄开，支远，然后再弄好给奶奶和二叔吃。她打听到偏方“胎盘”能治二叔的咯血病，就时刻留意着。一次村上有生了孩子的，将胎盘埋在野田里，深夜她把我叫起伴着，去那田里将胎盘挖了回来，然后洗净、炖好，给二叔服用。

五九年冬，奶奶病逝，按风俗在家里留了牌位，每天要供三顿饭的。那正是吃食堂的年代，食堂在大庄上，离家有一段路，待将那一小碗（只意思而已）如汤的稀粥端到家时，已经一点热气也没有了。于是，母亲还要想法给热上，再放到奶奶的牌位前，据说亡灵享用的就是那点热气。就为那每顿一小碗如汤的稀粥，母亲还没少受气。那个奶奶曾几乎用三条生命的代价掩护下来的（五个共产党的地方武装人员之一）某某立，时任司务长，每看母亲盛那小碗稀粥时总耷拉着阴沉的脸，还说：“那哪是给死人吃的，是留给自己当小灶吃的



吧。”为此，母亲曾委屈得哭了好几回。

在我记忆里，母亲和奶奶、二叔相处的近十年中从未发生过争吵或不愉快的事情。我想，像奶奶那刚强的个性，二叔那“病人多古怪”的脾气，要不是母亲有那温顺、宽容，和敬老爱小的可贵品德，是很难使一家子和睦相处的。仅这一点，对我父亲工作就给予了很大的支持，使他为家庭少操了多少心，对工作又多尽了多少力。

母亲的劳累大多是家务事的劳碌。想想那时候我们乡下的情景，比那刀耕火种的原始时代也好不了多少。耕种工具仍是那上千年延传下来的犁耙家什，收获还是刀割，肩挑，牛拉，碌碾的。要吃到嘴里，还得用磨磨，碾压，碓臼冲。我小时候最怕的事就是拐磨，那拐磨是很急人的，在那原地周而复始地一推一拉，老不见那箩筐里的粮物少下去。后来我大了点，就主动去喂磨，扶住磨担，推拉着磨的转向，自己将那粮物一点一点地喂进磨眼里，那着急的心情就好多了。这拐磨是每天必不可少的活儿，大多是晚上把第二天要吃的磨好，要不就在天亮前起来磨，睡得正香时被叫醒，那滋味可真难受，好多回扶着磨担还回到梦里……每次拐磨总少不了母亲，因为那簸啊，筛啊，罗啊，全得靠她。其实家务事最繁杂的还是那煮啊，刷啊，洗啊，捞啊，再就是喂猪和侍弄菜园子等。这些是母亲的“专职”，一直到妹妹长大后才帮上了母亲的一些忙。

还有一样活是我们都帮不了忙的，那就是针线活。一家七八口人的衣服、鞋袜，那都得母亲一针一线地缝起来。那时城里也有了裁缝，但做件衣服得好几毛或许块把多钱，那可不是小数目，要一个劳力挣上好几天呢，所以谁也不轻易去城里做件衣服。我记得，这些活大多是母亲在夜里做出来的。每天晚上拐完磨后，我们都睡了，母亲坐上床，依着身后的大木箱子，在那昏暗的小煤油灯下，一针针、一线线地缝着，困了，打个盹，醒了再缝。有多少次我半夜醒来，看见母亲就倚着那木箱睡着了，我一动她就醒来，揉揉那惺忪的眼，打个哈欠，又继续缝着。真记不清有多少次母亲就这样通宵达旦的补啊缝的。

母亲的手很巧，什么样的衣服都能裁得出来，那村上好多人家常请母亲为他们裁剪，大人的、小孩的，褂子、裤子，甚或鞋帮都让母亲给剪。有些人为了感谢母亲帮忙，常将那不大有用的碎布片留下些，权且作为酬劳。母亲把那些碎布片拼接起来，给弟妹们做个“花”枕套啊，“花”布兜啊，或是“花”短裤、“花”棉鞋的，真的物尽其用了。

母亲的箩篾手艺也不错，什么菜篓子、草篮子、盛粮的箩、盛面的筛；各

式各样的席子，遮阳挡雨的斗篷，凡是乡下人用得着的，用芦苇篾编制的东西，她都能编得出来。秋天，母亲会用沟岸河畔的柳条来编些车筐抬筐的，还有小孩子的窝篮等；我最爱母亲用那去了皮的细柳条编成的小提箩和笊篱，洁白美观，小巧玲珑，还真有点工艺品的味道。

还有一样活计，母亲跟奶奶一样也会“接生”，这是否跟奶奶学的，我不知道。在过去那样的年代，乡下是谈不上什么医呀疗的，远近有个把郎中都是男的，按当地习俗，生孩子人家也不会去找他们。因此一个好的“接生婆”四邻八庄都会有人来找。母亲和奶奶一样，在前后庄里接生了不少孩子。

母亲是个“全备人”，就是夫妻膝下儿女齐全，家庭十分和睦的人。庄上好多人家孩子结婚都爱找母亲去当“全福奶”或叫“大宾奶”。母亲虽不识字，可那“喜话”说得却是一套一套的。特别是七五年以后，我和二弟结了婚，母亲有了孙子、孙女，那就更加“全备”了。于是找她当“全福奶”的人家就更多了。当庄的找，亲戚家找，有的外庄人家还来找呢。这是好事，又是喜事，母亲也很乐意。因此，那些年我们家那些孩子喜糖真的没少吃。

母亲，就是这样一个深受左邻右舍，庄里庄外，老老少少敬慕的人，在她病危的日子里，来看望她的人络绎不绝，人们四下议论着母亲的为人，数说着母亲的诸多好处，为母亲的病情而懊悔，为将失去这一好人而不舍！

母亲，是一个极其普通的人，她的一生极其平凡。可在她那极其普通的故事里，我看到了人性的最美！在她极其平凡的人生中，我感受到了“母亲”的伟大！



拒绝平庸

我是世间的一粒尘埃

人生在世，当纵情驰骋、叱咤风云，不辜负老天赐予的生命，就得拒绝平庸。

平庸，就是随大流、没主见、人云亦云。如果你想象世界上其他那些庸碌碌的生物一样在世间留不下一点痕迹的话，那么就选择平庸吧。人是生物，但人不仅仅是生物。人有崇高的理想和远大的志向，人的使命就是去闯去奋斗，就是不凡。蹉跎一世枉为人！

古往今来，那些平庸的人都做了些什么？他们在等待、生存、繁衍；他们在吃、喝、拉、撒、睡；他们在消耗生命。而推动历史车轮、加快人类文明进程的正是拒绝平庸的人。鲁迅说得对：“中国自古就有埋头苦干的人、有拼命硬干的人、有为民请命的人、有舍身求法的人……他们才是中华民族的脊梁。”他们这样的人，不仅是中华民族的脊梁，也是全人类的脊梁。“木秀于林，风必摧之。”要胜利必会有牺牲，想跳高就得先下蹲。做拒绝平庸的人，就不能在意个人得失；做人类的脊梁，就得肩负世界观责任。为真理，布鲁诺死在火刑架上；为梦想，万户死在实验场上；为自由，李贽囚死狱中；为黎民，杜甫客死他乡；为学说，孔子奔走终生；为祖国，屈原葬生鱼腹。为了和平，有多少志士战死沙场、马革裹尸？为了民主，有多少仁人肝脑涂地、血染红旗？“俯首甘为孺子牛”，求索的道路因他们而通达畅顺；“我自横刀向天笑”，英雄的史诗因他们而熠熠生辉！英雄们抛头颅洒热血的疆场是何等的悲壮？然而它却承载着众生的幸福。他们是一座座丰碑，无愧古人；他们是一面面旗帜，感召来者。这就是牺牲小我，成就大我。

这就是拒绝平庸，成就不凡。

拒绝平庸并不是那些“伟人”才能做的事，我们人人都是可以活得随性率真、潇洒自如。“天生我材必有用，千金散尽还复来。”伟人们并不生来就是伟人，但他们必须相信自己能成就大事。伟人们并不生来就有超群的能力，但他