



使我们追求梦想与憧憬，做乐观的人。
给我们以启迪、指引和力量，做充满智慧的人。
点亮真善美的人性之光，伴我们穿越泥泞、黑暗和迷惘。
细细品读，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

敞开自己的心扉

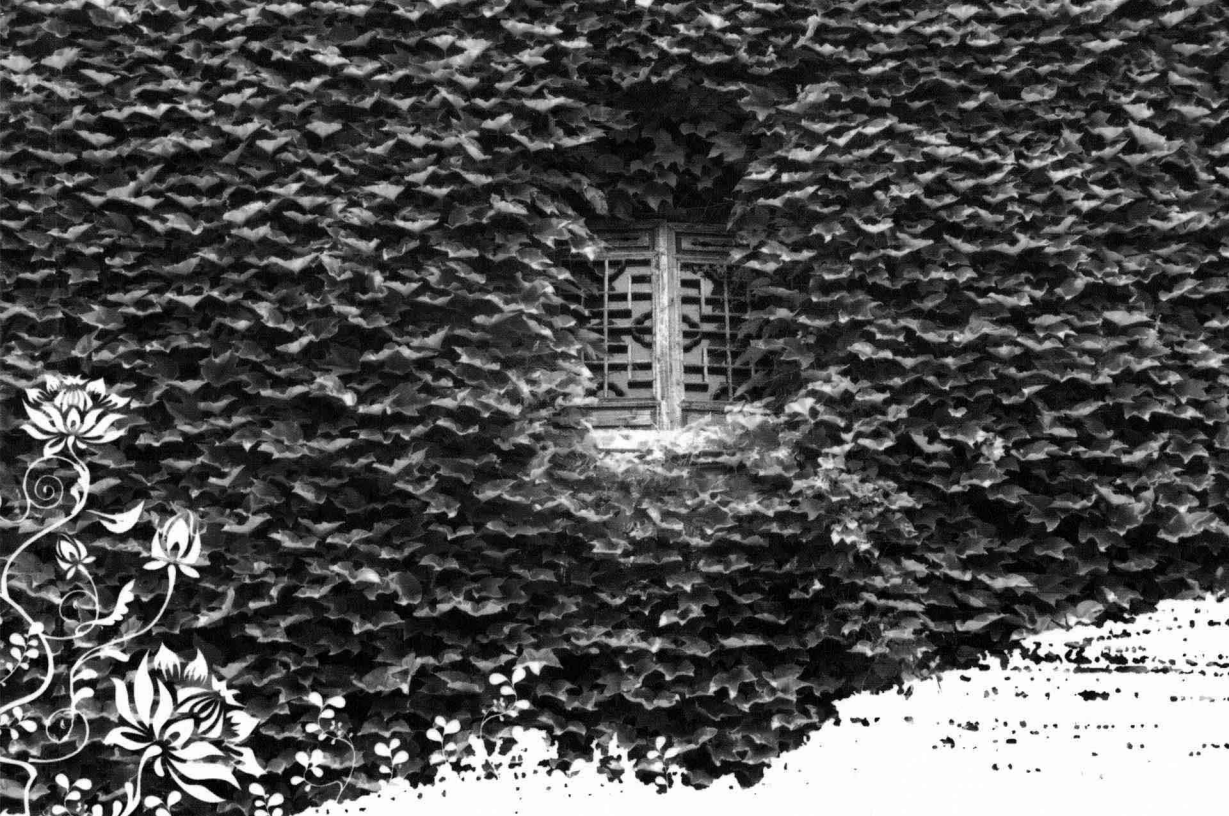


施 晗/主编
徐少杰/编著

Y. Qingshaonian
Yangguang Xinling Xilie

内蒙古人民出版社

最 具 青 少 年 人 气 的 经 典 美 文



使我们追求梦想与憧憬，做乐观的人。
给我们以启迪、指引和力量，做充满智慧的人。
点亮真善美的人性之光，伴我们穿越泥泞、黑暗和迷惘。
细细品读，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

敞开自己的心扉



施 晗/主编
徐少杰/编著

*Qingshaonian
Yangguang Xinling Xilie*

内蒙古人民出版社

最 具 青 少 年 人 气 的 经 典 美 文

图书在版编目(CIP)数据

敞开自己的心扉/徐少杰编著. —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. 敞… II. 徐… 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 138092 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；

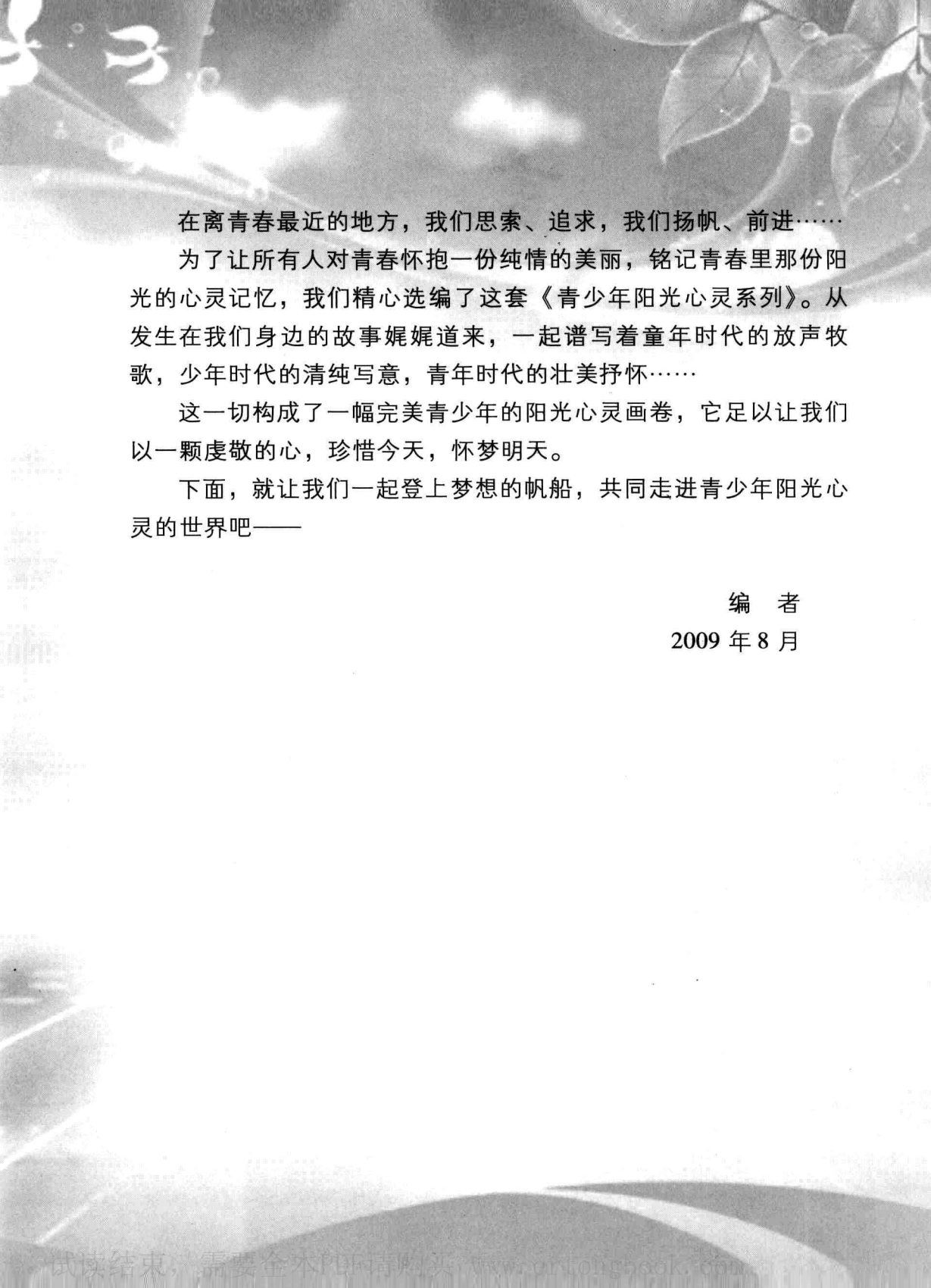
懂事时，我们在玩耍与游戏中消磨青春；

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 放飞心灵的期盼

埋下逐梦的种子	3
奔向成功的门	4
誓言	5
记住你的目标	7
请再试一次	7
执著地去敲成功之门	9
绝望是希望的开始	11
希望成为飞行员	12
贾金斯的烦恼	13
钥匙在心中	14
脆弱的生命也能创造奇迹	15
一生的志愿	16
理想不是空想	18
飞上蓝天	20
执著的梦想	22
决不背叛梦想的艺术	24
怀有梦想的女孩	25
一个球迷的梦想	27

敞
开
自
己
的
心
扉



写下你的梦想	28
理想的高度	29
为妈妈买一所房子	30
执著化缘的和尚	31
追随梦想	32
梦 想	33



第二章 拥抱多彩的人生

不要背着包袱赶路	37
你可以生活得很快乐	38
从容人生	39
让生命之舟轻快划行	40
人生在世	41
最好的消息	42
平和人生	43
对一朵花的微笑	44
难回平常	45
坦然看人生	46
把身后的门关上	47
事情的两面性	48
笑看人生输赢	49
走过痛楚的心灵驿站	50
也许生活并没有痛苦	52
保持一颗平常的心	53
兰花之心	55
复杂中的简单	56
散步的心灵	56
坦然面对	57
人生最珍贵的是什么	58
不要抱怨生活	60



快乐很简单	61
简单日子再简单一点	63



第三章 分享缤纷心情

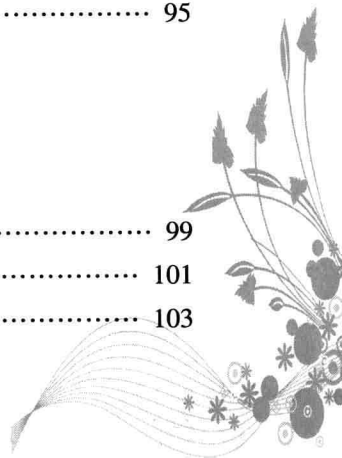
把欢笑传递给他人	67
理应欢喜	68
幸福的汤匙	69
富裕的心	70
心里的喜悦	73
快乐的距离	74
简单就是快乐	75
感觉幸福你就跺跺脚	76
成人之美	78
真心微笑	79
心灵的体验	80
共同走过的记忆	81
感谢你的沉默	83
心痛的感觉	84
往事不再来	85
真情如酒	87
失落的岁月	88
早晨的电话	91
每个年龄都是最美好的	95

敞
开
自
己
的
心
扉



第四章 共浴自然情怀

让心灵去旅行	99
五月槐花香	101
人生旅途	103



寻梦桃花源	105
漂流与安定	107
我是一只蚂蚁	108
初春心情	109
第一次打猎	110
自然的诱惑	112
九寨沟	115
江南烟雨	117
香港柏	119
脚步声	120
拥抱大自然	122
故乡的芭蕉林	124
浮生半日闲	125
敞开的花园	127
行走,停不下的旅途	128
在城市中游走	130
河畔幽情	132
塞纳河岸的早晨	136
林中小溪	137

第五章 拂去心底的尘埃

铅笔的用途	143
小丑	144
卖鱼也艺术	145
求职者詹姆斯	146
寻宝	147
小矿工买油	148
挑水	149
小泥人过河	150
助听器的烦恼	151

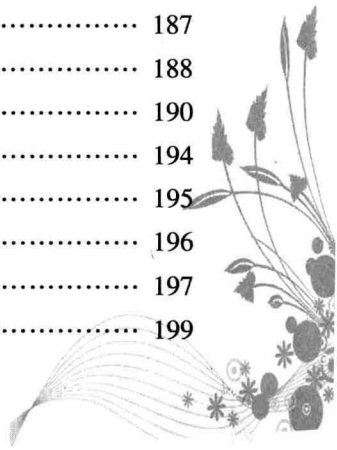


国王的妻子	152
阿尔法的加薪	154
邻座的先生	155
一枚硬币	156
你会打篮球吗?	157
买 油	160
酒桌上的面试	161
得与失	163
一盒钉书钉	165
凯迪拉克的钥匙	167
别被不必要的“包袱”压垮	168
适可而止莫贪图	169
教授的第一堂课	171
颁 奖	173
打破心中的瓶颈	174
清扫心灵的垃圾	175



第六章 让爱走进心里

让爱走进我们的心灵	179
保持一份真爱	180
生之爱	182
爱的资本	185
爱的最高境界	187
在此岸聆听彼岸	188
爱在左情在右	190
为爱长大	194
爱的故事	195
破碎的美丽	196
爱的手臂	197
爱的行囊	199





父亲的梨	199
紫色木槿花	201
爱的丝语	204
爱的姿势	204
爱需要传递	205
别样的乐音	206
隐藏的伤疤	208
有一种爱,很小	209
爱仅一板之隔	211
母亲意味着生命	212

第一章

放飞心灵的期盼





梦虽然遥远，但只要坚持，终有实现的一天。人生因梦想而有活力，没有想法与期盼的人生就如同黑夜里没有光一样，充满黑暗与不安；有梦想才有欢笑，有梦想才会有远方。





埋下逐梦的种子

日本有一个童话故事。

有两个小孩到外边去玩，玩累了，两人就躺在沙滩上睡着了。其中一个小孩做了个梦，梦见对面岛上住了个大富翁，在富翁的花园里有一整片的茶花，在一株白茶花的根下，埋着一坛黄金。

这个小孩就把梦告诉另一个小孩，说完后，不禁叹息着：“真可惜，这只是个梦！”

另一个小孩听了相当动容，从此在心中埋下了逐梦的种子，就说：“你可以把这个梦卖给我吗？”

这个小孩买了梦以后，就往那座岛出发，千辛万苦才到达岛上，果然发现岛上住了一位富翁，于是他就自告奋勇地做了富翁的佣人。他发现，花园里真的有许多茶树，茶花一年一年地开，他也一年一年地把种茶花的土一遍一遍地翻掘。就这样，茶树愈长愈好，富翁也就对他愈来愈好。终于有一天，他由白茶花的根底挖下去，真的掘出了一坛黄金！

买梦的人回到了家乡，成了最富有的人，卖梦的人，虽然不停地在做梦，但他从未圆过梦，终究还是个穷光蛋。

梦虽然遥不可及，但只要坚持，一样会有实现的一天。

人因梦想而伟大，没有梦想的人生，也是最枯燥乏味的人生啊！

敞
开
自
己
的
心
扉



奔向成功的门青
少
年
阳
光
心
灵
系
列

“好莱坞向这个年轻人敞开大门，倘非绝后，那肯定也是空前的！”一位老资格的影评家这样说。这位影评家在贝佛利呆得太久，感情自然日见枯涸，但那天却潸然泪下。

被评论的年轻人叫查里斯。他出生时，大夫告诉他的母亲：“趁现在还来得及——最好送他到疯人院去。”查里斯没去那儿，但家里却为此吃足了苦头。快3岁时，他才摇摇晃晃地会走第一步，整整一个冬天，他的两个姐姐带他坐在一面大镜子前，抓着他的手点着自己的鼻子，问他：“这是什么？”“嘴巴。”更糟的是，包括他父母亲在内，很少有人能听懂他说的话。4岁那年，他被送往“肯尼迪儿童中心”学习。在那儿，他终于有了进步。一天，他捧回一个刻着“Cheerios”字样的盒子给母亲：“看，上面有我的名字！”（他的名字为：Chris）母亲高兴得流下了眼泪。

一天下午（那年他正好8岁）他翻出一本旧的照相本，里面有他的两个姐姐幼年时在电视广告中的剧照。他一下给迷住了，痴痴地一再嚷道：“我要……我也要上电视！”他的父亲忧心忡忡地劝道：“我实在看不出有这种可能性。”

查里斯却从没忘怀他的梦。一有空，他便一遍遍地借助着录像带练习唱歌和跳舞。4年后，机会终于来了。他在学校的圣诞晚会上扮演一个牧羊人，唯一的一句台词是：“嗨，真逗！”为这句话，他反复练习了两个多星期，连在梦中也念叨不已。

演出的那天，观众席上的一位来宾听说了这件事。“真逗！”他对自己说。又过了10年，这位好莱坞制片人准备推出一部肥皂剧的时候，发现还少个跑龙套的角色。他抓起电话，“嗨，小伙子，对好莱坞还有兴趣吗？”千里之外，查里斯热情洋溢的声音顿时打消了他的疑虑。“好莱坞？太棒了！要知道我没有一天不想它呢！”

这样，当查里斯22岁那年，他第一次来到了好莱坞，和那些大明星在一起，他感到无比高兴和激动，说话也变得流畅自然了。



电视剧原定于1987年9月播出，然而全美电视网联播公司拒绝购买播映权。查里斯的梦幻破灭了。

他又回到了原先工作过的单位。到1988年，他已有了令人羡慕的固定薪水。他的家人和一些朋友都为之欣慰。他们一再对他说：“你必须忘掉那些关于好莱坞的陈词滥调，那扇门不会向你打开的！”但查里斯深信，门会开的。

好莱坞也没忘记他。不少人都说：“让这个迷人的小伙子离开银幕太可惜了，何不再安排一次机会让他碰碰运气呢？”于是，一个编剧专为他写了一部家庭伦理片。剧中父子两人（儿子像查里斯一样，患有先天性残疾）相濡以沫，共度艰难人生。正式开拍那天，查里斯站在摄影机前，泪流满面。他想起了自己坎坷不平的人生道路，想起了父母亲过早花白的头发，想起了无数帮助过自己的认识的和不认识的朋友，更想起了那些在疯人院中孤苦无助的同龄人。他泣不成声地对“父亲”道：“天真黑！爸爸，拉我一把。你的手会给我温暖和勇气。让我们手拉手，共同走完这条人生路上泥泞的短暂的隧道……”

查里斯成功了。所有的评论家都说：“这部影片可能不是最出色，但肯定是最感人的。”

一夜间，查里斯成了人们的偶像。信件铺天盖地般涌来。一个中学生来信说：“我今年17岁，和你一样，我也患有严重的残疾。你是我心中的英雄。是你，改变了我的生活。”

“我不是英雄，”查里斯告诉他。“我只是努力去改变自己。也许，生活也因此一天天地变得更美好了些。”

敞
开
自
己
的
心
扉



誓言

罗伯特·巴拉尼1876年出生于奥匈帝国首都维也纳，他的父母均是犹太人。

他年幼时患了骨结核病，由于家庭经济不宽裕，此病无法得到根治，使他的膝关节永久性僵硬了。

父母为自己的儿子伤心，巴拉尼当然也痛苦至极。但是，懂事的巴拉尼，



尽管年纪才七八岁，却把自己的痛苦隐藏起来，对父母说：“你们不要为我伤心，我完全能像健康人一样生活，并且取得事业的成功。”

父母听到儿子这番话，悲喜交集，抱着他不知该说些什么，只是以泪洗面。

巴拉尼从此狠下决心，埋头勤读书。父母交替着每天接送他到学校，一直坚持了十多年，风雨不改。巴拉尼没有辜负父母的心血，也没有忘掉自己的誓言，读小学、中学时，成绩一直保持优异，名列同级学生前茅。

18岁进入维也纳大学医学院学习，1900年，获得了博士学位。大学毕业后，巴拉尼留在维也纳大学耳科诊所工作，当一名实习医生。

由于巴拉尼工作很努力，该大学医院工作的著名医生亚当·波利兹对他很赏识，对他的工作和研究给予热情的指导。巴拉尼对眼球震颤现象深入研究和探源，经过3年努力，于1905年5月发表了题为《热眼球震颤的观察》的研究论文。

这篇论文的发表，引起了医学界的关注，标志着耳科“热检验”法的产生。巴拉尼再深入钻研，通过实验证明内耳前庭器与小脑有关，从此奠定了耳科生理学的基础。

1909年，著名耳科医生亚当·波利兹病重，他主持的耳科研究所的事务及在维也纳大学担任耳科医学教学的任务全部交给巴拉尼了。繁重的工作担子压在巴拉尼肩上，他无畏劳苦，除了出色地完成这些工作外，还继续对自己的专业进行深入研究。

1910年至1912年间，他的科研成果累累，先后发表了《半规管的生理学及病理学》和《前庭器的机能试验》两本著作。由于他工作和科研有突破性的贡献，奥地利皇家授予他爵位。

1914年，他又获得诺贝尔生理学及医学奖金。

巴拉尼一生发表的科研论文184篇，治疗好许多耳科绝症。他的成就卓著，当今医学上探测前庭疾患的试验和检查小脑活动及其与平衡障碍有关的试验，都是以他的姓氏命名的。