



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

花落了还会开吗



施 晗/主编
 陈小丽/编著

*Yingshaonian
 Yangguang Xinling Xilie*

内蒙古人民出版社

最 具 青 少 年 人 气 的 经 典 美



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

花落了还会开吗



施 晗/主编
 陈小丽/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

图书在版编目(CIP)数据

花落了还会开吗/陈小丽编著. —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. 花… II. 陈… 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 138096 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；

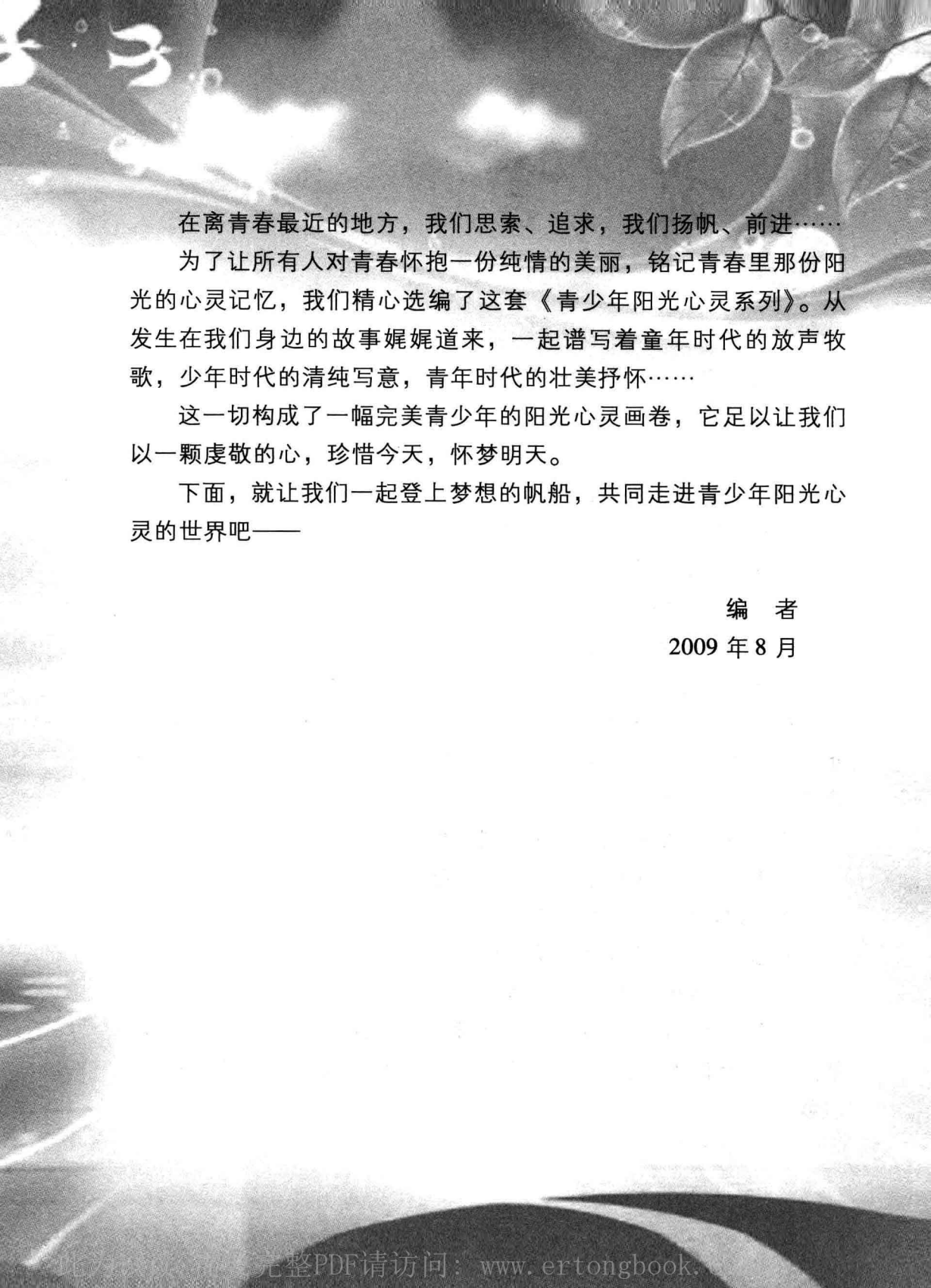
懂事时，我们在玩耍与游戏中消磨青春；

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 给生命一份从容的平安

感恩生命	3
生与死的选择	5
生命的滋味	6
生命时钟	8
生命路上的心灵震撼	9
生命是一溪泉水	13
生命的真正含义在于努力	13
生命中的美好	15
生命的余光	16
给生命一分从容的平安	18
生命的美丽	19
生命列车	21
生命的尊严	22
生存的意义	23
珍惜生命	24
热爱生命	25
向生命鞠躬	26
在生命的外衣下	28
生命之翼	29

花
落
了
还
会
开
吗





第二章 不要让人偷走你的梦

青 少 年 阳 光 心 灵 系 列

幸运永远属于生活的强者	33
要相信苦难不会持久	34
坚持到底就会胜利	36
有勇气改变你能够改变的	37
只要努力就会成功	39
脚踏实地地走好自己的路	40
受苦之后才能获得荣耀	41
不要计较一时的得失	43
不要轻易被“拒绝”所打败	45
付出就有收获	47
下定决心坚持到底	48
执著的梦想	50
把发现进行到底	52
相信自己成功就在眼前	53
永不放弃,永不言败	55
实现目标的关键	57
年轻没有失败	60
始终保持成功的愿望	62
再坚持一下	64
勇敢地面对挫折	66
永不放弃是成功的关键	67



第三章 点亮一盏心灯

没有退路可能就有出路	71
不要总是多虑	72
放弃也是一种快乐	73



心态把厄运赶走	73
不要等到明天	74
案头放一盆沙子	75
除去不必要的心墙	76
不要迷失了自我	77
内心的缺陷	78
留住心中的美好	80
保持一颗知足的心	81
我的处境并不糟糕	82
摆正自己的天平	83
微小的勇气	84
先把泥点晾干	85



第四章 生活像金鱼一样美丽

积极面对人生	89
生活是会重复的	90
最人性的就是最好的	92
常怀一颗善心	93
不要抱怨生活	95
逃避不是办法	96
生活不需要假如	97
不放弃任何希望	98
品味生活	99
勇敢活下去	100
生活会美得让你流泪	101
不要太多欲望	103
生活的勇气	104
生活就是一面镜子	105
压力是自己找的	106

花
落
了
还
会
开
吗



第五章 自己就是自己的神

青 少 年 阳 光 心 灵 系 列

让自己走向成功	109
努力改变自己	110
信心是成功的底线	111
自信带你走向成功	112
请不要自卑	114
每个人都有自己的特长	115
你是最美的	116
飞向自己的目标	118
真正认识自己	119
亮出你自己	121
谁拉你走向了平庸	122
没有不可能	123
看重自己	124
把自信握在手中	125
心中的门	126
满怀信心很简单	127
认识你自己	128
靠自信来成功	129



第六章 掌控人生灿烂的时光

教导人生	133
哲学的人生	135
人生的加减乘除	136
人生的柠檬	137
人生充满着精彩	138
人生并不总是光荣的冒险	140



人生的光彩	142
人生是不是一个大游乐场	144
人生在世	145
人生如吃饭	146
人生是丰盈的	147
掌控人生灿烂的时光	149
人几时才会做人	151
如歌的人生	152
浮生若茶	154
人生的意义	155
掌握人生自主权	157
历练后的飞翔	160
跨出人生的圆圈	161



第七章 芳香自己的心灵

做个心灵快乐的人	165
放飞心灵的风筝	166
心 门	167
清扫心灵的垃圾	168
芳香自己的心灵	169
变换心境	170
心灵的宁静	171
打扫心灵	173
给心灵洒点光	174
让爱走进我们的心灵	175
生命——心灵	177
走过痛楚的心灵	181
心灵的伤疤	183
心灵的选择	184
心灵的痕迹	185

花
落
了
还
会
开
吗





挣脱心灵的枷锁	187
打破心中的瓶颈	188
给心情放个假	189
让理解搭起一座舒心桥	191



第八章 在挫折中选择快乐

青 少 年 阳 光 心 灵 系 列

浅薄也是一种快乐	195
尾巴上有快乐	196
快乐源自心境	197
快乐的距离	198
快乐的一瞥	199
简单就是快乐	200
在挫折中选择快乐	201
处处充满欢乐	202
花钱买快乐	203
快乐是一种权利	204
快乐很单纯	206
快快乐乐过一生	208
快乐的理由	209
快乐的钥匙	211
赚的是快乐	212
大巴上的笑声	213
心是快乐的根	214

第一章

给生命一份从容的平安





生命的意义在于使生命好好地存在,并延续下去。一个对生命的存在有坚定信念的人,会不断地拥有许多东西。生命是美丽而又脆弱的。因此,我们要对生命持有应有的敬畏,要珍惜生命。不管遇到什么事,请让我们给生命一分从容的平安。





感恩生命

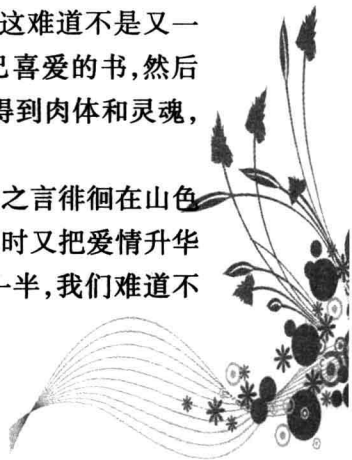
从呱呱坠地、啼声冲破襁褓的那一刻起，亲爱的同胞们，我们已经获得了生命。那么获得生命意味着什么，我们仔细地想过没有？就一坠地最简单的意义上讲，我们已无偿地获得了一具富有活力和创造力的肉体，顺便我们就获得了蕴藏其中的灵魂——一种依附肉体，无形无质，虽有善恶之分，但撑起生命，却高于生命的力量。理所当然地，我们也获得了父母和社会为支持我们成长而提供的物质条件，最重要的是他人寄于我们的感情（包括喜怒哀乐）和希望（人间最珍贵的东西）。同时随着成长成熟，我们又额外地获得许多弥足珍贵的东西。

孩提时，我们驾驭着轻盈的步履、闪烁着好奇的目光、播撒着欢乐无邪的笑声和同伴们奔跑在广阔青绿的田野上，捧起温馨的泥土，把脸伏在上面，呼吸着清润的气息，用它捏着泥人和各种小动物；我们还摘下一片树叶，用舌舔舔它的味道，搜寻着它的脉络，似乎还若有启发地想到了以后的人生之路，不过这只是一瞬即逝的，随后又发出让天空忍俊不禁、让大地为之展颜的笑声；因贪玩而被母亲亲昵地嗔责，因淘气而被父亲意味深长地教育，都是我们莫大的获得。这时我们必须感恩，感恩父母给予我们启蒙、给予我们各种感情的基础——亲情，我觉得连爱情、友情都是从亲情中衍生出来的。

窗外潺潺雨下，我们可能会独自一人坐在窗前，默听着雨落地时清脆的韵律，也许我们会产生一种寂寞的感觉，但我们难道不应该因此而感到幸福吗？因为我们知道了寂寞是一种什么样的滋味，让我们增加一种精神阅历，这难道不是又一种无偿的获得吗？这时我们还可以悠然品着香茗，捧着一本自己喜爱的书，然后情动于其中。这时我们应该饮水思源、看书思著，我们先是无偿得到肉体 and 灵魂，然后又以此为资本无偿得到各种物质享受和精神享受。

也许在这迷濛雨幕下，我们挽着爱人共撑一把伞私语着肺腑之言徘徊在山色湖边，此时我们沉浸在融融爱意中，体验着爱情的每一丝真谛，同时又把爱情升华到更高境界。此情此景，我们难道不应该感恩上苍赐予我们另一半，我们难道不应感恩爱人对我们无微不至的关怀吗？

花
落
了
还
会
开
吗





嗅一下蓬勃的花香,捡一片无助的落红,听一下啁啾的鸟语,尝一下秋后的果甜。然后,或俯仰天地,或极目远方,或拥抱高山,或搏击沧海,或缠绵丝雨,或嬉戏舞雪……。融身其境,我们身有何感?是沉醉、是哀怜、是沁脾、是甘蜜、是壮怀、是感动、是缠绵、是惬意。也许人间的感情都尝尽了,但是我们必须把一种最重要的感情留在最后,以填平感情起伏不平的沟壑,那就是感恩,感恩自然给予我们博大的物藏、感恩自然给予我们无尽的享受、感恩自然不求回报无私的奉献。

漫漫人生路,曲折何其苦。朝明夕晦,天灾人祸。下岗的反面展现着重新立业的机遇,受人诬陷可能正是证实了你不凡的业绩,重物的丢失也许会带来意想之外的奇遇,意外的伤残也许会逼出灵异的功能,谎言背后预示着伤痛的难言之隐,欺诈可能为的是另类善意的目的,亲人的离去让你明白思念的极点是什么,病魔的折磨让我们衍生强烈的求生的欲念,失败的背后孕育着成功的历练……。我们要知道凡事都是两面的,任何善良伟大之人都有其人性的缺点和阴暗的一面,任何大奸大恶的人都有其苦楚善良和脆弱的一面。所以我们看到善良优美的东西何必苦苦去追寻揭示它的缺点,而看到丑陋恶劣的东西为何不想想美好可人的一面呢?这种做法可能说来有一种自欺欺人的意味,但它确实不失为一种安慰自己和善待他人的好方法,我们做人毕竟要追寻快乐嘛!何必自己去找那些无端的烦恼呢?

我们要做到安慰自己和善待别人,就必须怀着一颗感恩的心。我们为何不用这样的目光去看待事物呢?幸福和欢乐是我们不懈追求的,是作为毕生莫大财富去拥有的,那么对于那些无可避免的灾难和痛苦为什么不也作为一笔财富去拥有呢?生活就像一锅白饭,那么喜怒哀乐就是佐料,要想吃得有滋有味,就要适当调配各种佐料,咸淡适宜,甘苦适中。臭和苦是我最不喜欢的味道,可是我们在细细咀嚼臭豆腐之后发现另类沁人肺腑的香味,在慢慢品尝苦咖啡之后感到另类香浓馥郁的甘甜。在面对死亡,我们是不是应该变得豁达无限呢?死亡有很多种形式:遭人谋杀、病魔索命、半途夭折,这些都不是我们所期望的,而我们所最崇奉的方式是寿终正寝,有个完满的结果。但是不论哪一种形式都是一个结果,那就是我们从这个世界上消失。在奄奄将息的弥留之际,我们为何不这样想呢?我已从这个世界上无偿得到了肉体 and 灵魂,并且在世上的这段时间,我又享受了很多很多,比起我来的时候并没少了什么,而我走的时候却带走了人间很珍贵的东西——回忆(可能它是金色、粉红色、灰色……),到头来我并没有亏反而赚了。感谢社会的赐予,感谢世界的赐予。于是我们又带着一种幸福感激满足的感觉走了,临走前又赚了令人赏心悦目的一笔。如果我们弥留之际怀着绝望、沮丧、懊恼、悔恨、



遗憾的心情,那岂不是太不明智了吗?为什么临走时不带走一点美好的东西呢?不错,要用感恩的目光看待事物,感恩父母、感恩社会、感恩自然、感恩一切的一切,更重要的是感恩无偿的生命。那时我们将发现不光自己是可爱的,世界的每事每物每个人都是可爱的,可爱的让你想去拥抱它!



生与死的选择

山洪暴发了,两个钓鱼人被困在河中间的沙碛上。浑浊的水汹涌着,沙碛的面积在逐渐缩小。

“我们游过去吧!”第一个钓鱼人说,“趁这沙碛还没有被完全淹没的时候。”

“我以为,”第二个钓鱼人表示意见道,“还是不要冒险的好!因为第一,也许这水不会再涨了;第二,说不定会有被营救的机会,谁料得到就没有小船经过这里呢?”他们研究了一会,谁也说服不了谁。于是,各自按照自己的想法行事。

第一个钓鱼人下水了。开始,浪头推着他直往下游冲去;到了河中心,他被浪头淹没,看不见一点形影。留下的钓鱼人叹着气说:“唉!不听我的劝告。偏要去冒无谓的危险,有什么办法呢!说到游水,我的本事不比他差,然而我就懂得小心谨慎。”过了一会,第一个钓鱼人的脑袋又出现在下游的水面,他好像游得有些吃力,然而却渐渐接近对岸了。“他能到达岸上吗?很难说!”第二个钓鱼人想,同时张望着有没有过路的小船来搭救自己。不久,远处的岸上出现了一个黑点,证明第一个钓鱼人是达到目的了。

“他侥幸游过去了。”留下的钓鱼人想,“我虽然还困在这里,但我并不后悔。冒那么大的危险,太不值得。咦,水怎么涨得这样快?糟糕!还没有小船经过沙碛已经没有了,而且,留下的钓鱼人已被水淹到胸部了。”

“唉,我这回大概完蛋了!”这个钓鱼人无可奈何地叹着气,但随即又对自己说:“不过,我并不后悔。我是小心谨慎的,没去冒险。死在小心谨慎里总比死在危险里强!”说完,水就漫过了他的头顶。

花
落
了
还
会
开
吗





生命的滋味

青
少
年
阳
光
心
灵
系
列

只有一个真正严肃的哲学问题,那就是自杀。这是加缪《西西弗斯神话》里的第一句话。朋友提起这句话时,正躺在医院的急诊室,140粒安定没有撂倒他,又能够微笑着和大家说话了。

另一位朋友肺癌晚期,一年前医生就下过病危通知书,是钱、药、家人的爱一点一点地延长着他的生命。于病人,病痛的折磨或许会让他感到生不如死,对于亲人来说,不惜一切代价,只要他活着,只要他在那儿。

人无权决定自己的生,但可以选择死。为什么要活着?怎样活下去?是终生都要面对的问题。

有一个春天很忧郁,是一种看破今生的绝望,那种找不到目的和价值的空虚,那种无枝可栖的孤独与苍凉。一个下午我抱了一大堆影碟躲在屋内,心想看吧看吧看死算了。直到我看到它——伊朗影片《樱桃的滋味》,我的心弦被轻轻地拨动了。

那时我的电脑还没装音箱,只能靠中文字幕的对白了解剧情。剧情大致是这样的:

巴迪先生驱车走在一条山间公路上,他的神情从容镇静,稳稳地操纵着方向盘。他要寻找一个帮助埋掉他的人,并付给对方20万美元。一个士兵拒绝了,一个牧师也拒绝了,天色不早了,巴迪先生依然从容镇静地驱车走在公路上寻觅。这时他遇到了一个胡子花白的老者,老者给他讲了一个故事:我年轻的时候也曾想过要自杀。一天早上,我的妻子和孩子还未睡醒,我拿了一根绳子来到树林里,在一颗樱桃树下,我想把绳子投在树枝上,扔了几次也没成功,于是我就爬上树去。正是樱桃成熟的季节,树上挂满了玛瑙般晶莹饱满的樱桃。我摘了一颗放进嘴里,真甜啊!于是我又摘了一颗,我站在树上吃樱桃。太阳出来了,万丈金光洒在树林里,涂满金光的树叶在微风中摇摆,满眼细碎的亮点。我从未发现林子这么美丽。这时有几个上学的小学生来到树下,让我摘樱桃给他们吃。我摇动树枝,看他们欢快地在树下捡樱桃,然后高高兴兴地去上学。看着他们的背影远去,