



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

心有灵犀的微笑



施 晗/主编
 谢莉莉/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



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

心有灵犀的微笑



施 晗/主编
 谢莉莉/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

心有灵犀的微笑/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. 心… 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 138090 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。

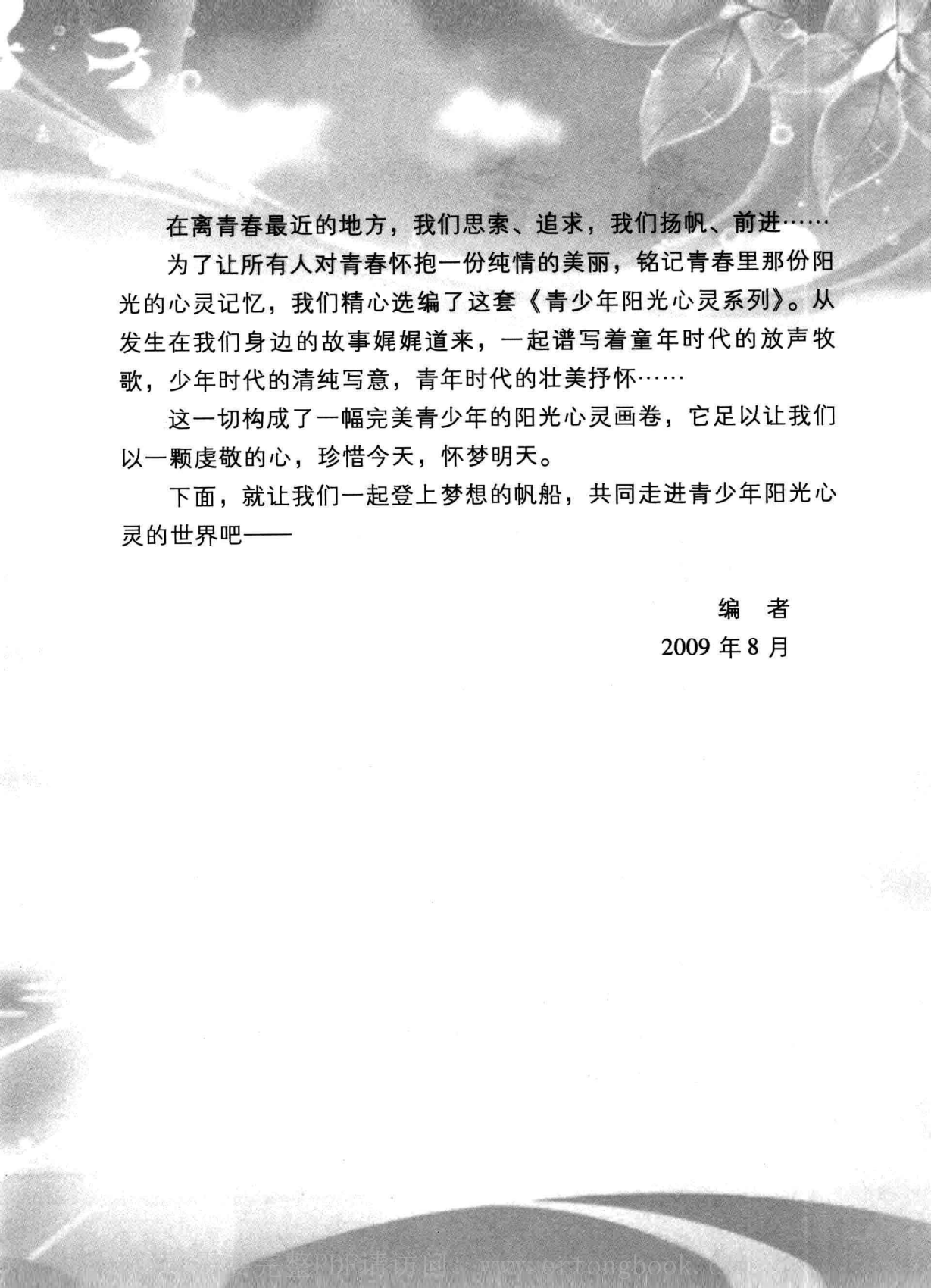
- 用敏锐的目光捕捉生命的雨丝；
- 用丰富的内心感悟生活的气味；
- 用美丽的情怀追忆岁月的风尘；
- 用睿智的大脑思考人生的命运……

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 好好享受你的所有

好好享受你的所有	3
适应一种新生活	4
真的想要就去争取	5
欣赏闪电	6
掉到地上的冰激凌	6
音乐在你心中	7
剩下的都是利润	8
世界的最后一晚	8
医治小狗的药丸	10
鞋匠和铁罐	11
人脑的交换	11
多注意生活中的美好	12
大家的听力都差不多	13
忍不住要歌唱	14
水管工的“烦恼树”	14
有必要把这些门关上	15
窗子和外面的世界	16

心有
灵犀
的
微笑



向往乡村的鞋匠	17
快乐的城堡	18
把鞋带系好	20
堵在村口的巨石	20
当你感到痛苦的时候	21
把全部的苦难都赶走	22
困境的价值	23
为什么没有快乐	24
小男孩和燕子	24
一套美丽的蓝色连衫裙	26
用诚挚的感情来培植	27
喜欢你已经拥有的	28
爱斯基摩人和北极熊	29
最美好的时刻	30
捉蜻蜓的乐趣	31
解脱烦恼的方法	32



第二章 爱从来不卑微

爱从来不卑微	35
每一次感动都值得流泪	36
洁白的木槿花	38
感动的理由	40
友好的报答	41
一份圣诞礼物	43
最好的老师	45
永远的思念	47
一个陌生人的礼物	49
他曾那样朴素地疼过我	50
月光下的叮咛	53



感觉到被爱	54
懂事的孩子	55
经常吵架的哥哥和妹妹	57
要想着家里的父老	58
一个颇具传奇色彩的管家	59
一架新的红木钢琴	61
表达心中的感激	62
谁看见花会不高兴呢	63
最重要的是有人爱着我	65
鲜花中的爱	66
爱的礼物	67
只有奇迹才能救他	69



第三章 别让灰尘落到心上

别让灰尘落到心上	73
快乐的距离	74
简单就是快乐	75
幸福如汤,要趁热喝	76
捕捉幸福	77
幸福的秘密	78
快乐即成功	79
轿夫的快乐	80
爬楼梯的人生哲学	81
转移注意	82
幸福的标准没有可比性	83
平和的心是金	84
适合自己的鞋	85
谁也不能拥有世界	86
感谢骂我的人	87

没有痛苦哪来自由	89
心灵美容费	90
走过痛楚的心灵驿站	92
也许生活并没有痛苦	94
不要背着包袱赶路	95
多虑的代价	96
最大的败笔	97
烦恼与菩提	98
老人与树叶	99
欲望是条繁复的锁链	100
走进星星的世界	101
正视自己的恐惧	102
坚固的防盗网	103
最好的消息	104



第四章 弱者回首就变强

弱者回首就变强	107
命运掌握在自己手里	108
让生命力发挥到最大极限	109
用最单纯的做法达到目标	110
再试一次就是奇迹	111
第一与第二的差距	111
像野兔那样奔跑	112
一美元购买一辆车	113
卖 画	114
给自己一片悬崖	115
大鱼和小鱼	116
成功源自执著	117
盲妇指路	118



能与不能来自信心	119
从容自信	120
最后一次投稿	121
跳出思维的误区	122
敢于行动	123
独具慧眼才能成功	124
创造条件	125
比别人多付出一点	126
付出多少就能得到多少	127
成功只是多说一句话	127
打开心门	128
再坚持一下	129
跳出你心中的高度	129
一次未见面的面试	130
小心连那块“心愿石”也扔掉	131
5 美元的竞拍	132
让苦难芬芳	133
人生和信念	134
成功只在“一念之间”	135
用上所有的力量	136
每天进步一点点	137
跨一步就成功	137
不妨再试一次	138
命运未必可靠	139
我比别人更在乎	140
成功有多远	141
只有你可以帮你	142
计划不如实践	143
计算与行动	144
我要当老板	146
成功的失败者	147



第五章 生命其实很精彩

青
少
年
阳
光
心
灵
系
列

神奇的运气	151
灿烂的时光	152
小小的碎片	153
智慧就是财富	154
让我想想办法	155
夏日的帆船	156
珍惜亲恩	159
妈妈哭了	160
错过的毕业礼物	161
金色小提琴	162
爸爸的卡片	164
一万枚金币	166
栅栏与桥	168
主教的礼物	169
治愈悲伤	170
要懂得分享	171
真正的价值	172
完美的组合	173
大雁飞行的秘密	174
再努力一些	175
你是哪一种	175
成大事者	176
未经打磨的钻石	177
把爱留住	178
母爱箴言	179



第六章 闲看云卷云舒

笑看人生输赢	183
坦然看人生	184
保持一颗平常的心	185
纯善的心	187
在心中种一株快乐的兰花	187
简单日子再简单一点	188
为失败而笑	190
灯芯将残	191
复杂中的简单	192
散步的心灵	193
缺少一点儿缺少	194
从容人生	195
让生命之舟轻快地划行	196
人生在世	197
平和人生	198
难回平常	199
远远地望着你	200
感动馈赠	201
珍藏激动	202
流泪的阅读	203
最感人的一句话	204
舞动人生	206
事情的两面性	207
感动是一种养分	208
行走的心灵	209
让心灵去旅行	211

第一章

好好享受你的所有





当我在洗碗的时候,我一面洗一面玩弄着白色绒毛似的肥皂水,我用手在里面轻轻地搅动着,然后用手捧起一堆细小的肥皂泡泡儿,把它们拿得高高的,对着阳光看,在那些小小的泡泡儿里面,我看到了鲜艳夺目、宛如彩虹般的色彩。





好好享受你的所有

心有灵犀的微笑

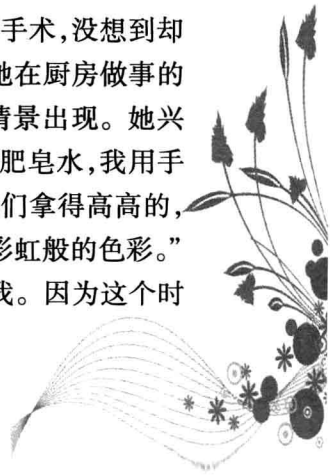
包希尔·戴尔只有一只眼睛,而且还被严重的外伤给遮住了,仅仅在眼睛的左方留有一个小孔。所以,每当她要看书的时候,就必须把书拿起来靠在脸上,并且用力转动自己的眼珠从左方的洞孔向外看。

但是从小到大,包希尔·戴尔拒绝别人的同情,也不希望别人认为她与一般人有什么不一样。当她还是一个小孩子的时候,她想要和其他的小孩子一起玩踢石子的游戏,但是她的眼睛看不到地上画的标记,因此无法加入他们的行列中去。于是,她就等到其他的小孩子都回家去了以后,趴在他们玩耍的场地上,沿着地上所画的标记,用她的眼睛贴着看,并且,把场地上相关的事物都默记在心里,之后不久,她就变成了踢石子游戏的高手了。她一般都是在家里读书的,她先将书本拿去放大影印以后,再用手将它们拿到眼睛前面,她的睫毛都碰到了书本,就是在这种情况下,她还获得了两个学位:一个是美国明尼苏达大学的美术学士,另一个是哥伦比亚大学的美术硕士。

当她得到学位之后,便开始在明尼苏达州的一个小村庄里当教员,后来成为一家学院新闻学与文学的副教授。其间,她经常在妇女俱乐部里演讲,以及在美国的广播电台介绍一些作家和文学著作。她回忆说:“在我的内心深处,一直存在一种害怕面对黑暗的恐惧心理,为了克服它,我就用愉快的心情去过我自己的生活。”

她 52 岁的时候,奇迹发生了——她在玛亚诊所动了一次眼部手术,没想到却使她的眼睛能够看到比原先所能看到远 40 倍的距离。尤其是当她在厨房做事的时候,她发现即使在洗碗槽内清洗碗碟,也会有令人心情激动的情景出现。她兴奋地说:“当我在洗碗的时候,我一面洗一面玩弄着白色绒毛似的肥皂水,我用手在里面轻轻地搅动着,然后用手捧起一堆细小的肥皂泡泡儿,把它们拿得高高的,对着阳光看,在那些小小的泡泡儿里面,我看到了鲜艳夺目、宛如彩虹般的色彩。”

当她从洗碗槽上方的窗户向外看的时候,是那么的愉快和忘我。因为这个时候,她还看到了一群灰褐色的麻雀在飘着大雪的空中飞翔。





她简直无法抑制自己在欣赏肥皂泡泡与麻雀时的欢快心情，一夜夜难以入眠。后来，她写了一本谈论关于勇气以及给人精神鼓励的著作，书名叫做《我要看》。她书中的结束篇里写道：“我轻声地对自己说，亲爱的上帝，感谢你，非常非常地感谢你！感谢你的恩赐，因为你能使我看见洗碗槽，使我看到肥皂泡里的小彩虹，以及在风雪中飞翔的麻雀……”



适应一种新生活

杰瑞进入军中服役，并且奉命参加以色列和阿拉伯之间的战争。他在一次战斗中受了严重的眼伤，眼睛因此而看不见东西。虽然他受了这么大的伤痛和苦楚，个性仍然十分明朗。他常常与其他病人开玩笑，并把自己配给到的香烟和糖分赠给好朋友。

医师们都尽心尽力想恢复杰瑞的视力。一天，主治大夫亲自走进杰瑞的房间对他说道：

“先生，你知道我一向喜欢向病人实话实说，从不欺骗他们。我现在要告诉你，你的视力是不能恢复了。”

时间似乎停下来，房间里呈现可怕的静默。

“大夫，我不知道。”杰瑞终于打破沉寂，平静地回答道，“其实，我一直都知道会有这个结果。非常感谢你为我费了这么多心力。”

几分钟之后，杰瑞对他的朋友说道：“我觉得我没有理由可以绝望。不错，我的眼睛瞎了，但，我还可以听得很好，讲得很好呢！我的身体强壮，不但可以行走，双手也十分灵敏。何况，就我所知，政府可以协助我学得一技之长，以让我维持生计。我现在所需要的，就是适应一种新生活罢了。”

这就是杰瑞，一名拥有明亮视野的盲眼士兵。



真的想要就去争取

心有灵犀的微笑

盖特丽是个孩子的时候,父亲失业,全家靠吃鱼市上卖剩下的鱼杂,勉强度日。一天,当她透过伍尔沃斯家的窗户,看到一个红色塑料花的胸针时,立刻就被它吸引住了。盖特丽跑回家恳求妈妈给她一角钱。妈妈叹息着。那时候,1角钱可以买到1磅碎鱼。但是她的父亲却说:“让她买吧,你以后还能用这么便宜的价钱为她买来快乐吗?如果你真的想要什么东西,一次旅行,或者一台录像机,假设这些能够使你的生活更丰富,那就去争取,否则,一旦错失,机会就不会再来。”那时,10分钱买来的东西使她感觉非常满足。

生活中有一些人对待花销的态度常常让他们节衣缩食的朋友震惊。

约翰逊一家连汽车都没有,但是去年他们竟然全家到夏威夷去度假了;伊夫虽然住在租来的房子里,却拥有一件时装设计师设计的服装,穿上那件衣服使她看起来像一个模特;还有艾达,虽然手头很紧,却开车带着她的4个孩子周游了全国,并在某天下午到一家童话旅馆喝茶。

“服务生们都带着白色的手套,”她向朋友回忆说,“四人组合的乐队在餐厅里表演。还有小小的冰激凌蛋糕,桌上放着精致的洗手的小碗儿,水是香的,上面还漂浮着玫瑰花瓣呢。作为一次奢侈的代价,我们吃了两天的面包加奶酪。但是孩子们早就忘记了我们整个夏天手头有多窘迫,却依然记得那一次喝茶的经历。”也许这已不仅仅是为了一样东西而放弃另一样东西的问题。

