

开启花季智慧科普丛书

linggan de huohua
sikao ganwu

这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

刘刚◎编著

灵感的火花 思考感悟



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

开启花季智慧科普丛书

linggan de huohua
sikao ganwu

刘刚◎编著

灵感的火花 思考感悟



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

灵感的火花：思考感悟/刘刚编著. —西安：太白文艺出版社，2013.1

(开启花季智慧科普丛书/刘刚主编)

ISBN 978-7-5513-0417-7

I. ①灵… II. ①刘… III. ①人生哲学—青年读物
②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006023号

开启花季智慧科普丛书

灵感的火花——思考感悟

主 编 刘 刚
编 著 刘 刚
责任编辑 王大伟 荆红娟 李 丹
封面设计 梁 宇
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail: tbwx802@163.com
tbwyzbh@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司
开 本 700毫米×960毫米 1/16
字 数 105千字
印 张 10
版 次 2013年3月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0417-7
定 价 19.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印刷公司质量科对换

邮政编码 100022

前言 ● ● ●

青少年“好像早上八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”诚如毛泽东同志所言，青少年朝气蓬勃，充满理想，敢于追逐，勇于实践。在他们身上有着无尽的可能，无穷的希望。一方面，我们对他们寄以殷切的希望，希望他们能实现自己身上所有的可能性，有所建树，有所成就。另一方面，我们也明白，青少年时期是人生最重要的转折点之一。转折得好，人生就会向着积极的方向发展；可是如果没有转折好，也未尝不可能向着消极的方向堕落。这也是投向我们希望的曙光中，一斑挥之不去的阴影，萦绕在我们心头，使我们如坐针毡，如芒在背。

“玉不琢，不成器。人不学，不知道。”古人云，“少而好学，如日出之阳。”这里的“学”，不单单指的是学习课本上的知识，更重要的是如何立志修身，为人处世，面对人生中可能碰到的种种顺境与逆境、困难和挫折，并且最终战胜它们，达到你的理想和成就。其实，我们的先贤对青少年的教育也不是只重知识而轻修养，更不是在他们童蒙未开之时就灌输一些他们尚不能理解的大道理、空口号，而是非常重视循序渐进和教育内容的选择。譬如，童子先教其“扫洒应对”之道，即基本的自处和与人交往的礼节。然后，等他们少年之时，教其礼、乐、射、御、书、数，即礼节、音乐、射箭、御车、书记、算术等基本的知识，其中也蕴含着人格的修养。及至其青年之时，乃入大学，这时候有了之前知识和修养的基础和准备，才教其格物、致知、诚

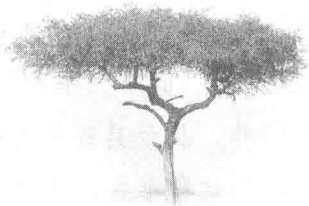
意、正心、修身、齐家、治国、平天下之大道。按照这样的程序对青少年进行教育，古人认为才能培养出知识全面、人格健全的人才。“可以托六尺之孤，可以寄百里之命”，可以“穷则独善其身，达则兼济天下”。

时代在前进，观念在变化。但是我们对青少年的希望和古人是一样的。有些规律性的已经由时间证明的成功的经验，我们还是应当吸取。

所以在这套《开启花季智慧科普丛书》中，我们是希望在课本之外，为青少年的人格修养、人品塑造、人生道路提供一些有益的建议和指导，使他们尽可能地有所收获，少走弯路，更加顺利和健康地成长，并为他们今后的发展打下一个坚实厚重的基础——不单单是知识和学业上的基础。

丛书内容几乎覆盖了我们所能想到的所有方面，从学会面对压力和挫折，到如何培养激励自己；从与人交往之道，到懂得感恩与回馈；从学会读书到守望智慧；从树立远大理想到培养高尚情操……在材料选择上，我们也颇费苦心，力图既富有时代气息，又贴近青少年心理，同时减少说教的口吻。

当然，丛书编得究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中难免会有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者提出宝贵的意见和建议。



目 录 Contents

一 生命的感悟.....	1
生命的起源.....	1
谱写绚丽的生命华章.....	3
生命诚可贵.....	8
一张生命清单.....	11
朝闻道，夕死可矣.....	18
二 自然的感悟.....	22
感悟自然，感悟生命.....	22
保护我们共同的母亲——地球.....	24
别让最后一滴水是人类的眼泪.....	27
绿色的希望.....	28
同一个世界，同一个梦想.....	29
三 社会的感悟.....	34
生活在社会中的人.....	34
法律：共同的准则.....	35
远离犯罪.....	38
知识是民族的基石.....	41

无规矩不成方圆·····	42
爱护公共财物·····	46
关爱美好家园·····	48
四 劳动的感悟·····	52
劳动是人生的第一堂课·····	52
劳动书写美丽人生·····	54
劳动最光荣·····	56
珍惜他人的劳动·····	59
五 真情的感悟·····	63
亲情无价·····	63
我爱我家·····	66
最伟大的母爱·····	70
别因疏忽冷落亲人·····	77
珍藏友谊·····	80
友谊让生活充满阳光·····	82
朋友是永不褪色的画·····	85
爱情：世界上最绚烂的花·····	89
爱情的洗礼·····	100
六 青春的感悟·····	108
青春无悔·····	108
苦涩的禁果·····	109
难言的尴尬·····	111
美好的青春·····	115
漫步人生花季·····	117

七 人生的感悟.....	120
人生宛若播种.....	120
一本幸福日历.....	124
圆满的人格.....	127
走进自己的心灵.....	132
理想是人生的灯塔.....	136
活出真自己.....	141
卸下过去的行囊.....	143
内心的巨人.....	146
信心的力量.....	148

一 生命的感悟



Do you love life? Then do not squander time, for that's the stuff life is made of.

——Benjamin Franklin

你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为生命是由时间组成的。

——美国总统 富兰克林·B.

生命的起源

人类起源于第三纪中新世的森林古猿中的一支，经过腊玛古猿（晚中新世到早上新世）和南方古猿（中、晚上新世）两个过渡阶段的演化，终于在上新世末——第四纪初出现了真正的人类，从而有了人类及其文化、社会形态。

地球上生命的起源基本上有这样三个过程：第一个过程是从无机物到有机小分子，从无机界到有机界的变化；第二个过程是从有机小分子演变到生物大分子；第三个过程是从生物大分子演化到原始单细胞的生命。生命起源的过程非常艰难。在这些过程中还具有很强的偶然性，并不是有某种环境，有某种形成条件，就能产生生命。也许，我们生活的这个蓝色星球，是生命的唯一乐园。我们不能奢望地球上第二次的生命起源，生命的产生是千万相关事件幸运结合的意外收获。

经历过“天崩地裂、沧海桑田”的巨变后，地球以其厚重孕育着丰

富的生命，经历过悠悠岁月和一代代繁衍生息，我们人类逐渐演变为最复杂、最完美和最高级的生命。

哲人说，一个人的生命比地球还重。这是因为一个人能够来到世上，本身就是一个创世纪，一个新纪元，一处新景观，在它的孕育过程中，充满了艰辛与偶然。正如下面这个“对话”所描述的，作为个体的生命，我们能够来到这个世界上，是一件多么神奇和幸运的事情！

精子：我的名字叫精子，我的外形似蝌蚪，全长 60 微米，是人体中最小的细胞，也是不能再生发育的细胞。

卵子：我的名字叫卵子，成熟的我直径可达 15 毫米，是人体中最大的细胞。

精子：父亲每次射精，将有 2 亿～5 亿个我的同胞兄弟降生。其中形态异常、智低体轻的约占 40%。

卵子：妈妈每次只生我一个，顶多也只有两个同胞姐妹同时降生。而且只允许一个，最多两个精子同时与我们结合。

精子：噢，看来我们兄弟之间要进行抢亲比赛啦！大家进入人体后，要闯过一道道艰难险阻，需要 4～5 小时，全凭咱自身的能力，最终只有强壮的、充满活力的兄弟才能有幸与你成亲。而那些体弱的、畸形的兄弟，途中就被一个个淘汰掉了。

从在母体内孕育成熟，到呱呱坠地，这是多么不可思议、多么神奇！在母体中，我们要经过与其他兄弟姐妹激烈竞争，才能顺利来到这个世界。而当降临到这个世上后，我们就不再是一个孤零零的个体。我们需要穿别人做的衣服御寒，需要吃别人种的粮食长大，还不断感受着各种关爱。成长，不是孤单的历程，它充满着爱与需要，显得分外温暖与美妙。

2001 年 6 月，北京、上海和沈阳等地的新闻媒体纷纷报道的中国大陆首例骨髓捐赠异地移植手术的消息，一时成为人们关注和谈论的热点。这一事件为什么深深吸引了众人的目光？是什么让人们的心灵受到震撼？因为这是一个跨越北京、上海、沈阳三地的爱心传递！这是一场与死神争夺一个年轻生命的搏杀！这是一曲用热血谱写的无私奉献的赞歌！

1999年9月的一天，一位年仅19岁的沈阳姑娘——郭娜，上午刚收到沈阳师范大学法律系的录取通知书，下午居然拿到一张急性淋巴细胞白血病的诊断书。突如其来的厄运犹如晴天霹雳，死神时刻威胁着郭娜的生命。

2001年3月，郭娜盼来了一缕希望的曙光。中华上海骨髓库找到了与郭娜白细胞抗原相符的骨髓捐献者——中科院上海硅酸盐研究所的唐铮。唐铮是这样说的：“我的付出有可能挽救一个人的生命，世上再没有什么比这更有意义。”因此，她毫不犹豫地接受了这个请求。2001年6月19日15点15分，由上海航空公司特意安排的“爱心航班”带着100毫升造血干细胞飞往北京；18点01分，北京307医院，唐铮的造血干细胞通过颈部静脉注射成功地移植到患者的体内，郭娜的生命得到了挽救。

我们从啼哭的婴孩，成长为懵懂的少年，走向成熟……在这神秘多彩的生命历程中，有亲人的养育、朋友的帮助、师长的指引和社会的关爱。正是这诸多的“爱”，让我们的生命如此多“情”。生命属于我们自己，却也不完全属于我们个人；它蕴藏着深厚的内涵，承载着厚重的社会意义。任何人都没有权利随意践踏生命。每个人都应该珍视生命，让生命散发无尽的光辉！

谱写绚丽的生命华章

生命不仅在于我们“活着”，更在于活出意义和价值。只有不断追求人生的理想，懂得体悟人生的意义，我们才能从一个“生物人”真正转化为一个有思想的、独立的、有尊严的社会人，即成为大写的“人”。缺失生命的意义，人只能混同动物。

在人生旅途上，每个人都面临着选择。什么样的生命才有意义，这是每个人都应该认真思考的问题。有的人认为，生命的意义就是读好书，找一份好工作，快乐地生活；有的人认为，人生在世，生命的意义就是吃喝玩乐；有的人认为，人生就是一场闹剧，得过且过；有的人认为生命仅此一次，应该好好把握……不同的选择，体现了人们对生命意义不

同的追问和对人生价值不同的诉求。

还记得那位甘愿作一颗“社会主义建设事业中的螺丝钉”的雷锋同志吗？他的生命比起许多人来，可以说是极为短暂的，只有22个春秋，而他那“为人民服务”的精神却整整影响了几代人。

“雷锋是位好战士、好党员。说他平凡，是因为他所做的事人人都能做到；说他伟大，就是他把有限的生命投入到无限的‘为人民服务’之中。”雷锋生前的战友夏孝栋这样说：“我第一次见到雷锋是1960年1月8日在营口火车站迎接新战士入伍的行列里。当时我任雷锋所在团三营营部书记……记得那天我刚吃罢午饭，雷锋就来到我的办公室。他看到我室内的报刊、杂志杂乱无章，顾不上喝水，就帮我整理得整齐有序，还打来水将我房间的桌椅、窗户擦拭得干干净净。他上厕所看到地面不大干净，还主动帮助打扫。因工作关系，我曾多次坐过他驾驶的13号车。有一次，我从抚顺搭乘雷锋驾驶的汽车到铁背山工地去，遇到一位老农民拦车。雷锋将车靠边停下来，和蔼地向那位农民解释说：‘我的驾驶技术不高，山路弯多路滑，怕不安全，再说团里有规定不准带人，实在对不起。’说着从兜里掏出2元钱塞到那位老农手里，并告诉他如何搭乘公共汽车。还有一次，雷锋驾车给我们营运粮，他停下车后就和我们一起卸车。我们见他个儿小，200斤一袋的粮食压在他身上太吃力，让他进屋休息喝口水，他说啥也不肯，硬是和我们一起卸完了满满一车粮食。由于雷锋乐于助人，做事机灵，勤奋好学，很快在我心目中留下极好的印象。”

服务社会，奉献他人，这是雷锋追求的人生意义。几十年过去了，时代变了，生活变了，而雷锋精神没有变，因为真善美的东西永远值得我们追求和缅怀。雷锋的生命是短暂的，而他生命的意义是不能用时间来衡量的，他的精神将永垂不朽！

与雷锋短暂而充实的一生相比，我们的一些同龄人却选择了百无聊赖的生活。他们从小在大人的呵护中长大，衣食无忧，却被空虚无聊的情绪缠绕，感叹生活没有意思，活着没有意义。他们不想听课，不想学习，



不想读书，或者就是没有任何自己的想法，没有前进的目标与方向，如同浮萍般四处飘荡；他们不珍惜他人的劳动果实，不珍惜现有的美好的生活，沉迷于电子游戏不可自拔。这种游戏人生、虚度光阴的做法，是多么的幼稚，多么的不负责任！

生活对5岁就因疾病而下肢瘫痪的张海迪来说，是残酷的。但她始终热爱自己的生活，追寻人生的梦想，创造出了辉煌的人生。她出版的《轮椅上的梦》《生命的追问》，叙说着她的生命指向。全盲女孩井上美由纪是日本家喻户晓的人物，她把18岁的人生感悟写成《在黑暗中拥抱希望》，表述着她对生命的希冀。

在我们的社会中，有许多像张海迪和井上美由纪那样虽遭遇不幸，但仍能与生命顽强抗争，从而创造出绚丽生命乐章的人。他们或身体残疾，或失去双亲，或经济拮据……但是凭着对生活的挚爱，对生命意义的不懈追求，他们用超人的毅力谱写了一篇篇动人的生命乐章。他们对生命的珍惜，对自我的尊重，对生活的热爱，诠释了他们对人生意义的理解。

黄美廉是一位自小就患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她发声讲话的能力。从小她就活在诸多肢体不便及众多多样的眼光中，她的成长充满了血泪。

然而，她没有让这些外在的痛苦击败她内在奋斗的精神，她昂然面对，迎向一切的不可能，终于获得了加州大学艺术博士学位。她用她的手当画笔，以色彩告诉人“寰宇之力与美”，“活出生命的色彩”。

一天，她到一所学校讲课。全场的学生都被她不能控制自如的肢体动作震慑住了。这是一场倾倒生命、与生命相遇的演讲会。

“请问黄博士，”一个学生小声地问，“你从小就长成这个样子，你怎么看你自已？你都没有怨恨吗？”

“我怎么看自己？”美廉用粉笔在黑板上重重地写下这几个字。她写字时用力极猛，有力透纸背的气势。写完这个问题，她停下笔来，歪着头，回头看着发问的同学，然后嫣然一笑，又在黑板上龙飞凤舞地写了起来：

一、我好可爱！

二、我的腿很长很美！

三、爸爸妈妈这么爱我！

四、上帝这么爱我！

五、我会画画！我会写稿！

六、我有只可爱的猫！

七、还有……

忽然，教室内一片鸦雀无声，没有人敢讲话。她回过头来定定地看着大家，再回过头去，在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”

掌声在学生群中响起，美廉倾斜着身子站在台上，满足的笑容从她的嘴角荡漾开来，眼睛眯得更小了，有一种永远也不被击败的傲然写在她脸上。

名誉、金钱或爱情，什么都没有，这不算什么。我有一颗能为一切现世光彩而跳跃的心，就很够了。这颗心不仅能够梦想一切，而且可以完全实现它。一切花草既然都能从阳光下得到生机，各自于阳春烟景中芳菲一时，我的生命上的花朵也待发现，也待发展、待开放，必然有惊人的美丽与芳香。

人生之旅，有平坦也有坎坷，有阳光也有风雨。生命中有许多遗憾和无奈，有许多无法实现的愿望。生命的蓝图如何描绘，关键在于我们怎样看待自己。善于悦纳自己的人，更容易看到生活的精彩和生命的意义。我们每个人，应该像鸿鹄飞越山岭，像骆驼穿越沙漠，以高远的志向和持久的耐力开创生活的新天地，实现自己的人生价值。

有的人看透了人生的虚浮，看淡了生活的附加，只是以一颗平和的心淡淡地体味繁华的世界，面对真实的生命，这也是一种对生活意义的选择——解放自己的心灵，摆脱对物质和金钱的欲望，在平淡中超越自我，超越世俗，将生命的意境提升到另一个层次。

每个人的生命只有一次，我们可以选择辉煌，也可以选择平淡；可

以选择坚强，也可以选择懦弱；可以选择迎难而上，也可以选择不断逃避。不同的选择，有不同的人生。“世界还是那个世界，只是感受世界的那颗心不同而已。”也许我们只能做个平凡的人，我们生命的价值无法体现在轰轰烈烈的伟业中，但如果能让自己的生命旅程绚烂多姿，让生活内容丰富多彩，我们平凡的生命同样具有意义。怎样选择，才能让来之不易并且只有一次的生命充实、厚重起来，这是我们每个人都必须做好的人生答卷。

寻找生命的意义，需要我们正视苦难。在我们的一生中，难免遇到苦难。然而，苦难并不是对生命的折磨，苦难感、幸福感、成就感在人的生命中是融为一体、交感互动的，没有苦难的人生将是不完整的残缺人生。苦难，是对人生的历练，对生命极限的挑战。多一分苦难，多一分磨炼，多一种体验，我们的生命会变得更加坚定，更有意义。

当我们谈到苦难时，死亡是永远也避不开的话题。生命的自然死亡是无法逃脱的自然规律，哪里有生命，哪里就有死亡。正是死亡的黑暗衬托出了生命的光彩。如果生命得来容易，又像空气、沙粒一样取之不尽，用之不竭，我们也感受不到它的珍贵与庄严。法国思想家蒙田说过，“对死亡的熟思也是对自由的熟思。”谁学会了正确面对死亡，谁就能够解除它对心灵的束缚，不是在死亡面前缩手缩脚，而是放心大胆地生活与创造。当我们战胜了死亡的恐惧，懂得了生命的弥足珍贵之后，我们就更应把握好有限的人生，让我们的生活过得更有意义。

我们对待生活的态度应该积极，我们的心里该是充满阳光。珍惜现实中拥有的一切，不抱怨命运，不埋怨生活，为自己负责。

我们需要好好规划自己，需要洁身自好，远离伤害，远离毒品；我们需要珍惜自己的生命，让生命活得有意义、有价值；我们应该对他人负责，明白活着不是一个人的事情，我们的生命与他人有关，这其中包含了太多的责任与牵挂！

终有一天，我们要独自面对人生，面对自己生命的追问。我们作为现代人，要学会珍惜，学会感恩，学会宽容，学会合作，学会负责……

成就每一天，心怀坚定的目标，不断地迈向前方。也许有一天，蓦然回首人生之旅时，我们会惊异地发现，凡是觉得最苦最累最险的那段，往往会留下最有意义的一页。付出的代价越多，命运赋予、馈赠给我们的就越多。在无限的时空面前，“生命”似乎是脆弱的，然而生命的力量又是强大的，它能战胜一切，世上最有力量生物是人，是坚韧的生命。让我们的生命在成长的道路上绽放美丽的花朵！

生命诚可贵

生命是人生的前提和基础，没有生命的存在，什么都无从谈及。所以，世间最宝贵的是什么？我们认为，是生命。

曾有一位对生活前途感到绝望的少女，来到一处悬崖，她神态木然地向上攀登，直到站在可以举身投崖的边缘。就在这时，不知怎地，她的耳际伴着山崖之上的高空怒风，响起中学时代她曾为之倾倒的一句格言：自灭于山崖者，实为自贬生命之巍峨！

生命是美好的，青春年华更是五彩的生命之花。当年轻的生命遭受到肆意的亵渎与践踏，花朵将会枯萎，即使还能侥幸存活，也无法在春天的阳光里继续怒放。

据统计，目前全世界吸毒人口中，有超过 70% 的吸毒者是青少年。许多青少年只因遇到了一些不顺心的事情，或者受人诱惑，就选择吸毒，以此逃避烦恼，“享受人生”。有不少人因过早吸毒消耗了生命。一些吸毒青少年自杀时留下遗书，把自己的生命化作警告后人的文字。这里是一个只有 17 岁的吸毒少年为自己写的墓志铭：

梦儿——就这样——破了！碎了！远离而逝。

独留我，在空凄的旷野，伴无际黑暗。

任寒风吹得，四处飘零。

生命之烛已随风飘摇。

火熄灭后，最后一丝浊烟散去肆意飘飞。

是否，也将带走眼底永久的悲伤？

我不知，不知！

不知最后将归宿何方……

人生的道路上，面临考验，遭遇挫折，在所难免，吸毒并不能解决问题，它只会损害身体健康，使人意志消沉。因此，我们中学生应该远离毒品，珍视生命。无论如何，任何人都没有权利以任何理由放弃自己的生命。

例1 美国波特兰一名男子巴腾霍福，因无法摆脱毒瘾而选择轻生。在他从一座桥上跳下结束生命的时候，一群乘船的妇女刚好经过那里，及时地将他救起。令巴腾霍福震撼的是，这群妇女都是晚期癌症患者，她们有的已经60多岁，有的刚刚三十出头，尽管她们的生命已相当脆弱，但仍然与病魔进行着殊死的搏斗。这种对生命的执著和渴望令巴腾霍福自愧不已，和她们相比，他认为自己实在没有轻生的理由。

例2 一位癌症晚期患者，医院给他下了病危通知书，认为没有希望了，但他的母亲始终不肯放弃，哪怕只有万分之一的希望，哪怕只能延长一天的生命。他也经受了各种各样的折磨，因为治疗，皮肤都被烤焦了，他经历了生与死的考验，创造了奇迹。他的乐观，他的坚强，还有他母亲的乐观、坚强支撑他创造了奇迹。他是生命的强者！

感谢生命，让我拥有健全的身体与理智的头脑，使我不用在痛楚绝望中发出“假如我有三天光明”的感慨，也不用在病床抑或轮椅上磨过漫漫人生；感谢生命，为我创造了广阔的生存天地，清新的空气，明媚的阳光……使我能够在柔美宽广的大自然怀抱中尽情休闲与享受；感谢生命，让我拥有了梦幻的能力，使我能够在尽善尽美的意境中自由驰骋，恣意挥洒；感谢生命，让我拥有了高尚的真情，使我褪弃了植物的无知与动物的本能而懂得了何为爱恨，何为哀乐……

我们活着不是为自己一个人，还要为我们的亲人、我们爱的人以及爱我们的人而活着。每个人降临到这个世界上时是那么脆弱，皮肤弹指可破，小胳膊软软耷耷，父母含辛茹苦地养育我们，我们的生命沉淀了父母无尽的爱。我们在这个世间生存，与许多相识或不相识的人互相依靠，彼此搀扶，享受着来自社会大家庭的温暖。生命对于我们每个人都