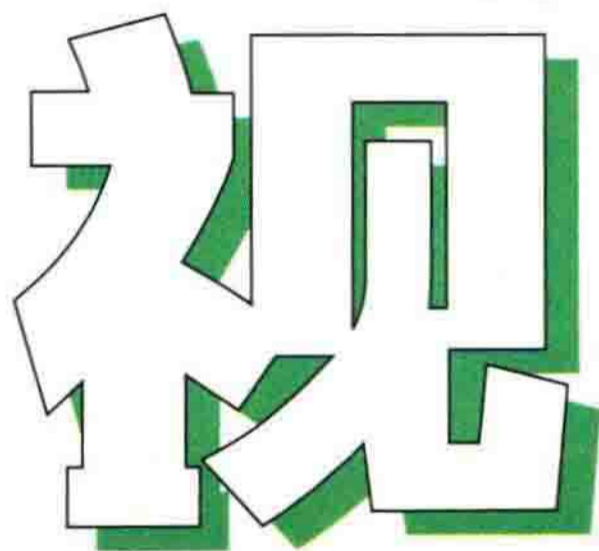



用最震撼的视角



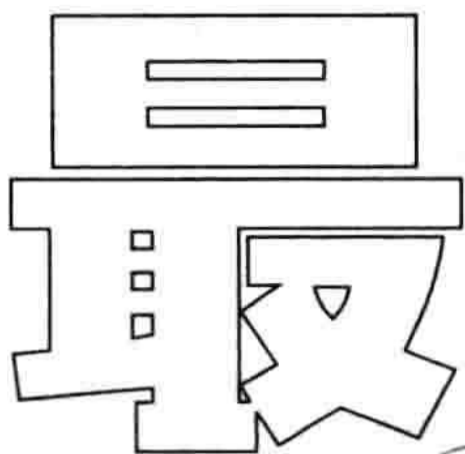
角 3

编 著 宋亚军

 语文出版社

ZUI SHIJIAO 3

YONG ZUI ZHENHAN DE XINLING SHIJIAO XIE MANFEN ZUOWEN



心灵


用最震撼的视角



写满分作文



编著 宋亚军

 语文出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

最视角3：用最震撼的心灵视角写满分作文 / 宋亚军编著
--北京：语文出版社，2012.11

ISBN 978-7-80241-641-3

I. ①最… II. ①宋… III. ①作文课-高中-教学参考资料 IV. ①G634.343

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第257499号

责任编辑 光明明

策 划 马 裴

装帧设计 吴丽丹

出 版  语文出版社

地 址 北京市东城区朝阳门南小街51号 100010

电子信箱 ywebsywp@163.com

排 版 作文树工作室

印刷装订 北京威远印刷厂

发 行 语文出版社 新华书店经销

规 格 787mm × 1092mm

开 本 1/32

印 张 6

字 数 132千字

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

印 数 1-5,000册

定 价 12.00元

本书如有质量问题，请与本社发行部联系。☎：010-65251033

前言

在这里，
阅读的收获将会成为黄金的智慧

这是一本让你在瞬间感受人文精神的书，是一本主题生动，与高考紧密相接的书。这些主题每一个都与高考密切相关，而又能让你在轻松阅读中拓展思维，真正领悟主题的内涵、人文精神的真谛。

好的作文要有好的素材。

作文是要靠材料来“编织”的；没有材料，“巧妇难为无米之炊”。作文强调积淀，有积淀便能“厚积薄发”，就如经一冬的积蓄而萌生的春茶那样馨香迷人。本书就立足于此，为同学们提供了大量富有人文气息和具有深厚文化底蕴的素材，从多角度思辨，来提高思维能力、感悟水平。

好的作文更要有震撼人心的视角。

本书教你用最震撼的心灵视角写高考满分作文。

这里有你心灵诗意的栖居地；在这里每个人都可以成为美丽的天使；这里有内心强大的道德律，抒发着大丈夫顶天立地的豪情；这里散发着阳光的味道，也有花的淡淡芬芳……

本书力图在真、善、美与广大中学生的心灵间架起一座情感的桥梁，愉悦你的眼睛，陶冶你的情操，告诉你用友爱、豁达、感恩的心去品味美好心灵的清香，从内心深处受到启发，感受生命的热度。

培育人文精神之树，书写震撼人心作文。

目 录 Contents

- 01 清除嫉风妒雨生成的瘴疫——告别嫉妒 \ 1
- 02 我们应该抱着一颗感恩的心活着——勿忘感恩 \ 25
- 03 让我们的心灵诗意地栖居——心灵的诗意 \ 43
- 04 每个人都是美丽的天使——天使在人间 \ 59
- 05 梨虽无主，我心有主——内心的节制 \ 73
- 06 点一盏心灯——心灯永恒 \ 87
- 07 爱是世界的回音壁——彼此相爱 \ 103
- 08 一流的化妆是生命的化妆——生命的化妆 \ 115
- 09 亲吻阳光的味道——亲吻阳光 \ 131
- 10 做人要做大丈夫——男儿当自强 \ 147
- 11 为他人开一朵花——付出的芬芳 \ 161
- 12 同披一轮月，相携入灵台——心有灵犀 \ 173



01

清除嫉风妒雨生成的瘴疫

告别嫉妒

古语云：“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”

奥赛罗在嫉妒，林黛玉在嫉妒，周公瑾在嫉妒，甚至连神话故事中那些顶天立地的天神也在嫉妒。嫉妒使他们苦恼、失态、疯狂、自残，又使他们变得真切而凄楚，决绝而苍凉，不能不引起人们加倍的关怀和同情。（余秋雨《霜冷长河·关于嫉妒》）

嫉妒是指因自己的品德、才能不如别人而对之心怀怨恨。嫉妒者往往对别人的优点和成绩不但不感到高兴，反而觉得不舒服，认为有损于自己的利益。这种人看到别人的成功比看到自己的失败还难受。嫉妒是一种不健康的心理表现。严重的嫉妒，不仅会使人與人关系紧张，互相诋毁，而且也是嫉妒者本人患身心疾病的原因。巴尔扎克曾经说过，嫉妒者所受的痛苦比任何人遭受的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福，都使他痛苦万分。所以，有嫉妒心的人，应及时改变自己的不良心理状态，培养容人纳贤的优良品德，记住“心底无私天地宽”的名言。

在我们的人生旅途中，很有必要清除嫉风妒雨生成的瘴疫。

最影像

嫉妒的本性

文 余秋雨

关于嫉妒

谈嫉妒，不忍心过于严厉。

它当然不是一个好词，但为什么古往今来一切大作家都喜欢侍弄它？它或许还牵连着某种让人难以割舍的美？

奥赛罗在嫉妒，林黛玉在嫉妒，周公瑾在嫉妒，甚至连神话故事中那些顶天立地的天神也在嫉妒。嫉妒使他们苦恼、失态、疯狂、自残，又使他们变得真切而凄楚，决绝而苍凉，不能不引起人们加倍的关怀和同情。

这是有道理的。在文学中，不管是正面人物还是反面人物，提炼得越纯粹就越难与读者沟通，而只要出现诸如嫉妒这样的毛病，立即就进入了正常人群的心理感知系统，开始与读者产生实质性的联系。

与其他毛病相比，嫉妒的价值非同一般。它比一般的性格特征严重，严重到足以推进人格的挣扎、事件的突变，但它又不强悍到可以混淆善恶的基本界限；嫉妒具有很大的吸附性，既可以附着于伟大的灵魂、高贵的躯体，也可以附着于躲闪的心机、卑琐的阴谋，几乎可以覆盖文学中的一切人物；更何况一切被它覆盖的人物不管是好是坏都不愿意公开承认它的存在，焦灼在隐秘中，愤怒在压抑中，覬覦在微笑中，大有文学的用武之地。

猜忌和嫉妒是
爱情和友情的天敌。
——[美]莎士比亚



然而，这一切都不应仅仅看成是作家们的技巧性选择。文学与嫉妒的因缘，来自于人类与嫉妒的因缘。就像我们无法轻易地嘲笑奥赛罗与林黛玉，我们也无法断然宣称自己是一个从不嫉妒的人。面对嫉妒，谁也难以充当一位居高临下的医生。这是我们城堡中一种源远流长的传染病，已有不少人因它而疯，因它而死，只是还留下了不少病情较轻的人。就像古代欧洲某些城堡被病疫笼罩的情景，轻病人侍候着重病人，活着的埋葬着已死的；城门已关，道路已断，指望不了外来的救星。

我读过那些古代欧洲城堡的记载，肆虐的病毒似乎已经胜利，一天天过去，又一个黄昏来临，能在街上轻松行走的人越来越少，但是，人类的尊严终于在经历了巨大的恐惧和怨恨后点燃火花，连那些挣扎在病榻上的人们也盘算起抗拒的可能。终于，胜负的平衡器产生了微妙的倾斜，不知从哪一个黎明开始，街上有了纷杂的脚步声。

嫉妒的本性

嫉妒的起点，是人们对自身脆弱的隐忧。

一个人落于凡尘，就产生前后左右的社会关系，而在这种关系中，没有人会是彻底的强者，也没有人会彻底的弱者。彻底的强者是无法生存的，因为如果要彻底，他的头顶必须没有天空的笼罩，他的身边必须没有空气的摩擦，他该站在哪里？彻底的弱者也是不可能存在的，因为只要一有高度就有更低的尺寸，一有分量就有更轻的事物，他要弱得彻底，只能无形无质，那又弱在何处？

所以，人生在世，总是置身于强、弱的双重体验中。强势体验，需要有别人的弱势来对照；弱势体验，则需要寻找强势的背景。据我看，就多数人而言，弱势体验超过强势体验。强势体验大多发生在办公室、会场和各种仪式中，而弱势体验则发生在曲终人散之后，个人独处之时，因此更关及生命深层。白天蜂拥在身边的追随者都已回家，突然的寂寞带来无比的脆弱，脆弱引起对别人强势的敏感和防范，嫉妒便由此而生。

这是一种隐隐然的心理失落。人们在儿童时就已经开始承受，家长和教师也习惯于利用它来刺激儿童，儿童大多没有消解的办法，只能以直接的方式做出反应。但是一次次的反应使他们懂得，多数反应既无必要又无作用，于是他们也就不再认真，自然地获得了自我消解的功能。麻烦的是，直至年长，有一些心理失落仍然消解不了，变成了天天啃噬内心的隐疾。因此，嫉妒的严重性，不在于它的一时爆发，而在于它的长期保留。

记得早年读过一首儿童诗，句子已记不太准，大

体意思是这样的：

满街都是新鞋，我是多么寒碜。
缠着妈妈一路哭闹，
直到突然看到，一位失去了腿的人。

这首小诗曾经使我领悟到人世间的许多大道理，而就它的本体而言，却是描述了一种嫉妒的消解过程。

但是，我们会不会遇到这样的对手呢：他老在自己眼前晃动，什么都高出自己一筹，好不容易到了势均力敌的当口，定睛一看又成了他的下手；躲他避他不再想他，绕了九九八十一个弯，猛然抬头，他又笑咪咪地出现在前方。

那是一双永远穿着新鞋子的强健腿脚，选择的路向与自己处处巧合。它带领着我又阻挡着我，陪伴着我又遮盖着我，是同道战友，又是冤家对头。差不多的兴趣，差不多的格调，差不多的频率，差不多的追求，这是互相合作的条件，又是互相否定的渊源。

前不久翻到过一本叫做《文人相轻》的书，搜集了古今中外一对对著名文化人相互斗法、两败俱伤的伤心事件，读了颇多感慨。他们结仇的全部原因，在于他们太相像。

这些文化人大多名重一代、气韵高华，有足够的胸怀藏古涵今，也有充分的能力判断对手的文化品位，却为什么气恼了糊涂了？我想主要是发觉自己的生命受到了近距离的遮蔽。

嫉妒者可以把被嫉妒者批判得一无是处，而实质上，那是他们心底最羡慕的对象。自己最想做的事情，居然有人已经做了而且又做得那么好；自己最想达到的目标，居然有人已经达到而且有目共睹，这就

忍不住要用口和笔来诅咒、来批判了。但又不能明火执仗，只能转来转去，东躲西藏。这种特殊的呈现方式就是嫉妒的证据。

例如一般的批判再严厉也总是有的放矢的，倘若批判者缺少对问题的具体指向，而快速地把兴趣转向了人，转向了这个人的生存状态、心理趋向、名誉地位，那么，就可以不必在嫉妒之外找更多的原因；

例如一般的批判动用的主要是理性，倘若批判者感情用事，厌恶的程度与批判的内容不成比例，那么，也可以不必在嫉妒之外找更多的原因；

例如一般的批判总是越明确越好，倘若批判的语气有点暧昧，批判的素材半明半暗，而且经常说明自己不是出于嫉妒，那么，也可以不必在嫉妒之外找更多的原因；

例如一般的批判不会纠缠不休，讲清道理也就罢了，哪能一直关爱下去？倘若对批判对象铆上了劲，一见这个名字就目光炯炯，那么，也可以不必在嫉妒之外找更多的原因。

——不是嫉妒就无法解释这一切，因此我们也就找到了嫉妒存身处的诸多路标。

只是为了心头那一点点嫉妒，人们竟然要动那么多脑筋，而且隐晦曲折，用心良苦。嫉妒，支付那么高的成本，实在是人类心头最奢侈的供奉。✿

最观点 越谈越独到

1 当一个人的嫉妒之心产生后，想的是如何拖住别人或掩盖别人的才华，到头来不仅自己一事无成，还有可能害了别人，真是害人又害己。

2 对于庸人和蠢材，别人不会嫉妒也不屑于嫉妒。别人的嫉妒，从反面证明了你或是优秀或是卓绝。

3 如果别人的嫉妒能把你打倒，说明你可能是优秀的，却不是最优秀的，在意志上更加不是最优秀的。

4 爱·杨格曾以剧作家的笔墨，刻画出嫉妒的如下特征：“吹毛求疵，无中生有，任意猜测，然后又在自己构想的幻境中丧失理智。”

5 嫉妒是一种社会顽症，古今中外都有。据《太平御览》记载，古时有个武阳女子，嫉妒心极强。有一次，她丈夫在观赏桃花时说了声“美哉”，她便妒意顿生，让人把满园的桃树砍了个精光。社会生活中“妒花女子”并不少见。唐朝诗人李白“大道如青天，我独不得出”的诗句，就是自述他在朝廷受嫉妒，被谗毁，被迫离开长安的失意心情。在《圣经》中，嫉妒被称为“凶眼”。《马太福音》中，更是直截了当地将魔鬼称作是“那个在夜间在麦子中种植稗子的嫉妒者”。

6 德国有一句谚语：“好嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。”所以，好嫉妒的人总是在40岁的脸上就写满50岁的沧桑。

7 法国科幻小说家凡尔纳，奇想联翩，饮誉海内，被人称为“科学幻想之父”，但临到死仍未能跨进法国科学院的大门，何故？是因为有三十多名嫉妒他的科学院士，用流言蜚语的墙挡住了他！

8 面对嫉妒要有自知之明，客观评价自己。当嫉妒心理萌发时，或是有一定表现时，能够积极主动地调整自己的意识和行动，从而控制自己的动机和情感。这就需要冷静地分析自己的想法和行为，同时客观地评价一下自己，从而找出差距和问题。当认清了自己后，再重新审视别人，自然也就能够有所觉悟了。

9 嫉妒是比较的产物，一般是由于把自己的才能、品德、名誉、地位、成绩、境遇，乃至容貌和身边的人进行了不合理的比较，从而造成心理不平衡，并因此而产生不满、敌视、怨恨、烦恼、恐惧等消极的内心体验。它是一种不健康的思想情绪，是一个人自私、狭隘、虚荣和缺乏自信心的表现。



嫉妒的人常自寻烦恼，
这是他自己的敌人。

—— [古希腊] 德谟克利特

10 据报道，德国政府已把嫉妒列为一种心理疾病，嫉妒者可以享受免费治疗，与麻风病患者同等待遇。可见，嫉妒在发达国家的危害已经引起人们的高度重视。要消除嫉妒，重要的是

提高人的素质，培养谦虚好学、尊重他人的品德，营造“见贤思齐”的良好氛围，大力弘扬正气，将嫉妒之心消灭在萌芽状态。

11 悦纳自己是克服嫉妒的最佳途径。每个人都不可能十全十美，承认自己在某方面的不足，并不等于自我否定。学习接受、悦纳自己，善待不够完美的自己，不但是一种非常重要的能力，同时也是一种高贵的品格。能悦纳自己的不足，也就可以接受别人比自己强的现实，那么，嫉妒心理就失去了生存的空间。

12 思想家罗素在其《快乐哲学》一书中谈到嫉妒时说：“嫉妒尽管是一种罪恶，它的作用尽管可怕，但并非完全是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现；人们在黑夜里盲目地摸索，也许走向一个更好的归宿，也许只是走向死亡与毁灭。”嫉妒其实也是个人追求自尊、进步的一种表现，只是这种表现不那么光明正大、恰当合理罢了。让嫉妒激发起自己不甘落后的进取心，将嫉妒由阻力转化为前进的动力，是克服嫉妒心理最为积极的方式。当别人超过自己时，不是去恶意打击、报复、中伤他，而是找出自己的差距和不足，不断地提高自己，充实自己，将嫉妒心转化为具有建设性的动力和热情，这才是上上之策。

13 荷马说得千真万确，“生来就知道尊敬走运的朋友而不怀嫉妒的人真是稀少”。

14 嫉妒是心中燃烧的罪恶之火，如同久旱的树林和草地野火蔓延，烧毁善功。

15 巴尔扎克说过：“嫉妒的本质就是愚蠢和蛮不讲理。”

16 面对嫉妒者的中伤，最容易做出的也是最下策的反应就是反唇相讥。这样，你会因为别人的无聊，自己也变得无聊，甚至有可能陷入一场旷日持久、使心智疲惫又毫无意义的纠葛。拜伦说过：爱我的我抱以叹息，恨我的我置之一笑。他的“这一笑”，真是洒脱极了。对嫉妒者的中伤，最妙的回答是——让心灵安详地微笑。

17 由于强烈的嫉妒——为占有欲和支配欲所驱使，英国戏剧大师莎士比亚笔下睿智高尚、骁勇善战的奥赛罗轻信小人的挑拨与谗言，杀死了自己纯洁的妻子，造成了不可挽回的人间惨剧，在真相面前不得不拔剑自刎，使自己一世英名付之东流（《奥赛罗》）。由于嫉妒，大诗人曹植的手足之亲曹丕，虽然贵为一国之君，却势必要置弟弟于死地而后快，这一逼却逼出了“煮豆燃豆萁，豆在釜中泣，本是同根生，相煎何太急”的千古绝句（《七步诗》），而曹丕的小心眼从此也就和这“七步诗”紧密相连了。汉高祖刘邦之妻吕后，在中国历史上可算个举足轻重的人物，就是这位中国的第一个行使皇权的皇后，由于嫉妒，制造出了人间闻所未闻的“人彘”；她将丈夫生前最宠爱的妃子戚夫人砍去双臂双腿，摘眼、挖耳、熏聋哑，然后弃之于猪圈中，这惨绝人寰的情景甚至吓病了她自己的亲生儿子。由于嫉妒，英姿勃发的周郎周公瑾，不幸被气崩了箭伤，英年早逝，临逝前他仰面向天，发出了沉重、无奈、流传千古的绵长叹问：“既生瑜，何生亮！”

18 两只老鹰，一只飞得很快，一只飞得很慢，飞得慢的老鹰，嫉妒那只飞得快的老鹰。一次，飞得慢的老鹰对一个猎人说：“前面有只飞得很快的鹰，你去用箭射死它。”猎人说：“可以的，只是我的箭上缺少一根羽毛，可否拔下你的一根？”飞得慢的老鹰说：“好！”它就拔下一根丢给猎人，猎人未能射中那只飞得快的老鹰。猎人说：“再拔一根来如何？”飞得慢的老鹰说：“好！”又拔一根，然而又未射中。这样，一支一支地射去，鹰毛一根一根地拔下，以至于把它自己身上的羽毛都拔完了。它不能再飞了，结果那位猎人把它捉去了。这是一个很明显的教训，大抵嫉妒别人，谋害别人者，结果不仅不会害到别人，反而害了自己。

19 《圣经》里有这样一句话：“嫉妒是骨中的朽乱。”意思是说一个人若是陷入嫉妒之中，就从根本上，从骨子里坏了，病入膏肓，无药可医。可是嫉妒又是人的天性，没有哪一个人敢说自已从来没有嫉妒过。我们没有得到的，有人得到了；我们想得到的，有人得到了；我们非常想得到的，却归了别人，那么嫉妒就是不可避免的了。

羡慕嫉妒恨

佚名

羡慕嫉妒恨，一种强烈情绪的强烈表达，人因不满情绪的递增而强烈到不能自持。“羡慕”“嫉妒”“恨”不能分开，要连在一起，从“羡慕”到“嫉妒”再到“恨”，表达效果逐渐递增，包含了嫉妒的结构层次和来龙去脉。

“羡慕嫉妒恨”的由来

嫉妒从羡慕来。羡慕是看到别人有某种长处、好处或有利条件，希望自己也有；嫉妒则是看到别人拥有这些东西，情绪抵触，心生恨意，你越是“向阳石榴红似火”，他越是“背阴李子酸透心”。日本的阿部次郎在《人格主义》中讲道“什么是嫉妒？那就是对于别人的价值伴随着憎恶的羡慕。”歌德讲得更透彻：“憎恨是积极的不快，嫉妒是消极的不快。所以嫉妒很容易转化为憎恨，就不足为奇了。”羡慕一嫉妒一恨，正好画出了嫉妒的生长轨迹，始于羡慕终于恨。羡慕只是嫉妒的表层，恨才是嫉妒的核心。

那么，恨什么呢？在我国古代的一些典籍中，把“嫉”和“妒”作了区分，如王逸为《离骚》“各兴心而嫉妒”作注：“害贤曰嫉，害色曰妒”。译成现代文，“嫉”大概相当于“红眼病”，侧重点在才能和仕途；“妒”大约相当于“吃醋”，侧重点是性和情爱。撮其要旨，一“贤”一“色”，男才女貌，是最易招致嫉恨的。