

心灵物语

抬头辩解

不如低头认错

严文科
主编

长江出版传媒 湖北教育出版社

抬头辩解

不如低头认错

主 编：严文科

副主编：王小丹

编 委：习一帆

张贵子

王永华

周玉倩

杨 梁

赵 德

张 燕

吕成武

赵 新

金国良

刘志刚

张倩霞

刘孟德

王俊峰

李雁彬

李雁彬

杨 虎

严娟娟

马中武

李晓龙

赵国三

刘 燕

国 辉

苏启明

白辛农

祁何娜

马 悦

鲁建德

崔欣鑫

习一帆

李小成

李 刚

王小丹

索木东

刘燕呢

石泉新

郑秀芹

孙玉凤

于连成

左鸿存

王旭日

段德虎

祁晓静

白 雪

安增红

程 敏

王 峰

何 涛

朱秀红

北 方

李静美

王茂胜

左文开

李长河

孟志成

毕玉华

闻 兰

白文芳

张艳青

王晓敏

祁再彬

李 强

刘 兴

程学峰

张宪成

罗 云

吴丽丽

陈宝军

梁美桐



(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

抬头辩解 不如低头认错/严文科主编.

—武汉:湖北教育出版社,2017.8

(心灵物语)

ISBN 978-7-5351-9728-3

I.抬…

II.严…

III.阅读课—中学—课外读物

IV.G634.333

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 178990 号

抬头辩解 不如低头认错 TAI TOU BIAN JIE BU RU DI TOU REN CUO

出品人 方 平

责任编辑 李 镭

责任校对 刘慧芳

装帧设计 牛 红 何亦明

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒 430070 武汉市雄楚大街 268 号
湖北教育出版社 430070 武汉市雄楚大街 268 号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 湖北新华印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长风路 31 号

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 7.75

字 数 179 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版

印 次 2017 年 8 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5351-9728-3

定 价 19.80 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027-83637493 进行调换)

让心灵的黑夜变得明亮起来

本丛书是一套专门给12岁到18岁这个年龄段的青少年阅读的人生励志及人生哲学图书。旨在帮助青少年成为人格独立、品德高尚、心理健康、思维活跃、情感丰富、全面成长的阳光公民。

—

我们精选了30个能体现现代人生哲学和青春密码的汉字，围绕每个汉字，从中外有真情实感、意味隽永的小品文中选编了能体现、说明这个汉字内涵和外延的文章，从不同层次、多个角度来阐述和探索我们所思考的主题。

丛书共分感动卷、青春卷、智慧卷三个系列。

感动卷包括“家”“恋”“爱”“惜”“念”“生”“仁”“禅”“励”“悟”。从情感入手，探索人性的表象和内在，感知社会表象下面的真实存在，梳理人与人、人与事之间的各种关系，给社会转型时期形成的很多人生疑问和困惑一个简单、清晰、正确的目标和方向以及一些基本的原则，帮助我们构建善良、友爱、真诚的情感世界。

青春卷包括“缘”“恒”“砺”“慕”“志”“惑”“奋”“怅”“蜕”“狂”。从人格成长的角度出发，结合我们成长过程中遇到的各种社会难题，突出青春的张力、生命的激情，让自尊、独立、坚韧、友爱这些公民在现代社会中所必须具备的品格清晰化、明确化，在心灵层面上剖析生命的真实价值，滋养、构建当下青少年更加积极、坚韧、博大的人格世界。

智慧卷包括“善”“因”“容”“追”“新”“勤”“舍”“谦”“和”“勇”。从人的智慧启迪这一角度出发，突出当下人们所经常面对的

热点问题及由此衍生出来的智慧和人生哲学。人生处处有智慧，每个人、每件事因智慧的存在而变得可爱和美好，点点滴滴的智慧可以美化当代青少年的心灵。

二

本书所编选的文章，大都比较短，但意蕴深长，阅读的引导和感悟简洁，适合青少年阅读。

本书所选文章的作者，有中国的，有外国的，有的声名远播于世界，有的著名于一国。有的像隐士，名气不十分大，但却如一盏灯，在自己居住的城市或乡村，在生活 and 工作中耕耘思想，用思想中的光亮和温暖去影响着周围的人。可以这样说，所有的作者，都是思想者，是光明的传播者，他们无一例外都在探索人类心灵的世界，把真善美的光明传递给我们。

我们特意在每本书中选编了几首诗歌，诗歌是人类思想的灵魂，读一首清新隽永的诗，可以让你的心灵增加一份美丽。

三

读书可以让心灵的黑夜变得明亮起来，读书可以让夜行人看见天边的北斗，读书可以让远航的船只看见灯塔！当生命纠结得一塌糊涂时，读书可以让人清醒，让人振奋！

从青春年少到疲惫的暮年，你所向往的足以让你心灵宽慰、满足、惬意的神奇的地方，就在你的心灵里，当你的心里充满了阳光，当你的心灵因为到处是光明而没有遮碍，那些有形无形的墙就自然消失了，那些原本出不去的城堡，也就会有向敞开的门！

这时，你就可以听见世间万物的低语，他们如大地上的风，在四季，在任何地方，从任何方向，向你诉说着他们心底里珍藏的声音……

主编：严文科

目录

c o n t e n t s

第一辑 / 因为真实，所以高贵

- 002 俗人苏东坡 / 梅玉荣
- 005 镜子前的拯救 / 张小平
- 008 无知的乐趣 / [英国] 罗伯特·林德 筱夕 (编译)
- 012 真实的高贵 / [美国] 海明威 飞雪 (编译)
- 014 在白宫做服务生 / 谢素军 (编译)
- 017 不接天上掉下的馅饼 / 孙建勇
- 020 把错误亮出来 / 洪德斌
- 022 狗鼻子 / [苏联] 左琴科 筱夕 (编译)
- 025 别把自己当明星 / 邵火焰
- 028 我的心灵没有说谎的嗜好 / [法国] 蒙田 尧君 (编译)

第二辑 / 保持君子的风度

- 031 不嫉妒的心 / 薛 峰
- 034 莫言的“攻击”与“投降” / 孙建勇
- 037 生命的初衷 / 陈晓辉
- 041 你有没有一颗郑重的心? / 西 风
- 044 达尔文的无懈可击 / 鲁先圣
- 048 注目礼 / 戚万凯
- 051 质 朴 / 查一路
- 054 节制是心灵的闸 / 韩 青
- 057 班廷的坚持 / 蒋骁飞

060 我的行为榜样 / [美国] 罗杰·迪安·凯瑟尔 孙宝成 (译)

第三辑 / 心若大，距离则近

- 065 温暖一生的圣诞卡 / 崔修建
068 夏晚的萤灯 / 张光恒
071 爱是给予 / [苏联] 苏霍姆林斯基 筱夕 (编译)
075 萨姆苏的改变 / 沈岳明
078 给 予 / 汪国真
080 让服务隐形的智慧 / 陈亦权
083 国王沙迪克 / [黎巴嫩] 纪伯伦 筱夕 (编译)
087 距 离 / 费陆文 聂振亚
089 清扫心灵的尘埃 / 刘述涛
092 面 试 / 薛 峰
095 海的高度 / 黄小平

第四辑 / 擦亮我们人生中的镜子

- 098 没有图书的图书馆 / 王吴军
101 隔一段距离远远地看自己 / 路 勇
104 别人的问题 / [巴西] 保罗·科埃略 夏殷棕 (译)
107 跟自己比 / 韩 青
110 扫帚把上的沉思 / [英国] 斯威夫特 飞雪 (编译)
113 失败是一面镜子 / 邵火焰
116 本能与本事 / 黄小平
118 谁是最聪明的人 / 李良旭
122 做一个智慧的人 / 张力曼

- 124 暴雨之后会有彩虹 / 鲁先圣
 128 最珍贵的礼物 / [阿根廷] 克劳迪娅·基亚拉维利奥
 筱夕 (编译)

第五辑 / 清空你的杯子

- 132 清空你的杯子 / 万 雁
 134 不可始终让人仰视你 / 薛 峰
 138 冠军的眼睛 / 黄志浩
 140 “龙套”里的人生哲学 / 苏 洁
 144 我不是唯一的 / 邵火焰
 147 你就一常人 / 刘述涛
 151 从清洁工做起 / 崔 立
 155 沙和尚职场卖萌 / 刘志军
 158 人身上的三台秤 / 李景香
 161 说“面子” / 鲁 迅

第六辑 / 我的墓志铭

- 166 星 星 / 臧克家
 168 丢失的花冠 / [芬兰] 索德格朗 西风 (译)
 170 我的名字 / [俄国] 普希金 飞驰 (译)
 172 口 供 / 闻一多
 174 眼睛，我不敢在梦中相见 / [英国] 艾略特 远方 (译)
 176 我沿着初雪漫步 / [俄国] 叶赛宁 飞翔 (译)
 178 薔 薇 / 风和云
 180 我 愿 / 汪国真

- 182 你的微笑 / [智利] 巴勃罗·聂鲁达 飞雪 (译)
 185 登八达岭 / 查 干

第七辑 / 每天都可以进步

- 188 那些道理你我都懂 / 薛 峰
 191 生命在于“静止” / 张珠容
 194 请你做好最后一天 / 傅友福
 198 流传久远的建筑 / [美国] 拉什沃斯·里德尔
 孙宝成 (编译)
 201 又读教科书 / 杨文凭
 204 像蚂蚁一样满足 / 刘述涛
 207 你那点痛算什么 / 朱国勇
 210 卢西安的意外收获 / 张小平
 213 一小步与一大步 / 陈晓辉

第八辑 / 你还是你，我还是我

- 217 明 白 / 池 莉
 219 最重的惩罚是误赏 / 张小平
 223 吹牛的妙用 / 庐 隐
 226 让心灵告诉你 / [黎巴嫩] 纪伯伦 飞雪 (编译)
 230 自信的背面 / 黄志浩
 232 从常规中寻取捷径 / 苏栈山
 235 满分有时也是错误 / 刘述涛
 238 惹人厌烦的人 / [英国] 罗伯特·林德 飞雪 (编译)

第一辑

· 因为真实，所以高贵

在人生的清醒时刻，在哀痛和伤心的阴影之下，人们真实的自我最接近。

在人生或者职业的各种事务中，性格的作用比智力大得多，头脑的作用不如心情，天资不如由判断力所节制的自制、耐心和规律。

我始终相信，开始在内心生活得更严肃的人，也会在外表上开始生活得更朴素。在一个奢华浪费的年代，我希望能向世界证明，人类真正需要的东西是非常之微小的。

悔恨自己的错误，而且力求不再重蹈覆辙，这才是真正的悔悟，优于别人，并不高贵，真正的高贵应该是优于过去的自己。



人活世间，难脱俗字。观东坡之俗，达观坦荡，率真可爱，毫无矫揉造作之态。漫漫俗尘不掩其雅致慧心。

俗人苏东坡

梅玉荣

苏东坡有三大俗。

丢不开的俗名。他少年得志，21岁便高中进士，从此一生在仕途奔波。曾任京官，也曾外放，在密州、徐州、湖州等地任知州。可才华横溢的他，官越当越小，人越贬越远，一个“乌台诗案”，险些让他丢了性命，幸得当朝太后相保，方得以贬至黄州，挂上了“团练副使”的闲职。经过几次入朝、贬官……饱尝宦海沉浮之苦。一度被贬到惠州、儋州等蛮荒之地，至徽宗建宗靖国元年（1101）再次被召还京时，病逝于常州，享年64岁。终其一生，哪怕经历生死大劫，也没能看透官场，从未有过辞官之念。他坚持不懈地追求官运，见自己遭遇坎坷，便把希望寄托于下一代，曾在《洗儿诗》中，自嘲式地表达了这样的愿望：“唯愿我儿愚且鲁，无灾无难到公卿。”可惜此儿病死，未能实现他的“公卿”之愿了。

舍不掉的俗欲。七情六欲人所共有，苏东坡亦未能免之。古时男人有个三妻四妾没什么大不了，苏东坡也便从了这一流俗。结发妻子

王弗与他感情甚笃，王弗病亡后，东坡在其坟前遍植松树以示悼念，更填得一曲《江城子》，至今感人肺腑：“十年生死两茫茫，不思量，自难忘……”可不到三年，他便娶了王弗之妹王闰之，“明月夜，短松岗”的断肠句不知是否置之脑后了。命运多舛，第二任妻子陪伴了他艰难的二十五个春秋，便先他而去，苏东坡对这位妻子的死也是痛断肝肠，甚至在祭文中立下“唯有同穴”的誓愿。王朝云是他的第三任妻子，原先是他的侍妾，也是他的红颜知己，“不合时宜，唯有朝云能识我”的典故，表明她在苏东坡心目中有极重的分量。三位妻子，到底他最爱谁呢？而且据一些史料推测，苏东坡还曾暗恋过自己的堂妹，用情之深也曾见于诗文。由此看来，苏东坡虽是多情至性之人，却没有对任何一人表现出“曾经沧海难为水”的深情执着，更没有展露生死相依的梁祝之念，可见是俗人一个！

断不了的俗根。苏东坡一生好参佛悟道，与佛印等僧人交游甚密，虽偶有所得，却未透彻过，终难断尘缘。有个小故事颇能证明这一点。苏东坡在瓜州任职时，经常与佛印禅师谈禅论道。一日，东坡自觉修持有得，撰诗一首，派书童过江送给禅师，诗中有“八风吹不动，端坐紫金莲”的句子。禅师看过拿笔批了两个字，叫书童带回去。苏东坡打开批示，却见写着“放屁”二字，不禁无名火起，乘船过江找禅师理论，气呼呼地说：“禅师，你不赞赏也就罢了，何必骂人呢？”禅师若无其事地说：“我骂你什么？”苏东坡将诗上批的“放屁”二字指给禅师看。禅师大笑道：“哦，你不是说‘八风吹不动’吗？怎么就‘一屁打过江’了呢？”苏东坡听罢，惭愧不已。这个故事说明东坡参悟不透，没有倾心向佛所需的“慧根”，言行均未达到“本来无一物，何处染尘埃”的境界。也许正因为命运不济，他才把视线投向佛，希求寻得一些安慰。然而佛和禅都解决不了现实问题，以其聪明敏锐的洞察力，或者迫于无奈的想法，他还是选择了从俗。

人活世间，难脱俗字。观东坡之俗，达观坦荡，率真可爱，毫无矫揉造作之态。漫漫俗尘不掩其雅致慧心。“唐宋八大家”他有一席之地，“宋代四大书法家”他是其中之一，“豪放词派”他堪称鼻祖，诗词歌赋无不精通，他还研习美食、农事、军事等，可谓兼收并蓄，心纳百川。正因为如此，他才成为一个独步千古雅俗共赏的苏子，调出了人生七彩，尝尽了人生五味，流芳百世而让人念念效之。

智慧微信

红尘又叫“俗世”，大家都生活在这滚滚红尘之中，又如何能脱俗呢？

然而俗，又分很多种，有些俗是令人厌恶的；然而有些俗，却是可以接受的。

《红楼梦》中，贾宝玉就曾坦言：“我就是一俗人。”但是能够坦诚说自己俗，也是一种勇气，一种率真。这种坦然是值得钦佩的。

记得《天龙八部》当中，虚竹评价天山童姥：“老前辈心地确实不太善良，不过，却胜在够坦白。”可见坦诚也是一种了不起的胸怀。

如若不能免俗，那就俗得大方一些，坦然一些，承认自己俗并不可耻，在俗世中活出不俗来，也是一种本领。

（左夏林）



一面镜子尚且可以在蛤蟆身上被用来作为利及人类的器具，那么在一个人，在他还未丧失对丑陋的敬畏时，镜子就理应可以帮他拯救自己。

懂得敬畏丑陋，知耻后勇，生命就有挽回的余地，岁月的精彩也必将冲蚀流年的灰暗。

镜子前的拯救

张小平

20 世纪 80 年代，日本几家媒体受北海道札幌市政府的委托，面向读者开展了一次公开征集“拯救生命金点子”的活动。

原来，自 1971 年札幌市地铁站建成开通以来，不到 10 年内，那里就发生了 50 余起卧轨自杀事件。这让地铁站工作人员伤透了脑筋，更让市民对政府的管理能力产生了质疑。迫于公众压力，政府多次责令地铁站加强管理。地铁站紧急行动起来，组织专人对四个站点实行 24 小时巡逻，还在事件多发地带装上了现代监控装备，可轻生的人依旧前赴后继。出于管理的责任和对生命的关爱，政府决定开出 1000 万日元巨奖，公开征集防止自杀事件的最有效办法。

有人建议在地铁站周围全部修建隔离护栏，乘客上车须由专人监看；有人建议将地铁站点缩减为一个大站，站内由武警不分昼夜地站

岗；还有人建议改进列车刹车装置，给列车员配备高倍望远镜，发现可疑物5秒内即可刹住车……还有更离谱地建议将轻生者照片公之于众，在铁轨上浇满粪便等等。这些建议不是因耗费巨大难以实施，就是可以预想到即使实施也无多大用处。负责整理意见的札幌市公共事务的研究员宫井太郎认真读完每封来信，不禁摇头长叹。

宫井太郎失落地准备离开，邮递员又递来一封信。他欣喜地打开，里面的内容却让人大跌眼镜：“在每个站点进站口处，安置一面镜子即可。”落款者是“黑泽明”。黑泽明是日本家喻户晓的名导演，可他居然提出这么貽笑大方的点子，该不会有人故意开玩笑吧？要是摆上镜子就能阻止自杀，那天下就该处处都摆满镜子，这样自杀的悲剧就再不会上演了……宫井太郎想到这，觉得来信者准是个无聊家伙，当即就将那封信甩进了垃圾桶。

无法征集到可行的方案，宫井太郎只能要求地铁站加派人手，加强巡逻。这样过了1个月，直到一天清晨地铁站打来电话，报告说有人不知在何时悄然进入站内，在四个站点左墙上都安置了一面长宽各三米的镜子。宫井太郎仓促地赶到现场，站在镜前照了又照，心中已猜到装镜子的人一定与那封荒诞的信有关，却怎么也不相信确系黑泽明所为。他哭笑不得地说：“世上竟然有这么执拗而可笑的家伙，就让镜子摆在这里，证明他的愚蠢吧！”

出乎意料的是，各站点在安置上镜子后，半年过去竟然未发生一起自杀事件。宫井太郎询问了站点人员，这才知道那里的巡逻人员早已撤离，防止自杀的唯一措施便是借助镜子。站点人员绘声绘色地说：“偶尔有举止异常的人进到站点，但他们在照过镜子后，就像是从里面望见了自已昨天犯下的错，望见了作践生命后惨不忍睹的模样，此后要么痛苦地摇头，要么捂住脸痛哭，要么摇晃着离开，再也没人选择轻生……”

一面镜子，真的可以拯救脆弱生命吗？宫井太郎百思不得其解。不久后，他又收到一封来信，讲了一个故事。在日本深山老林中，生长着一种相貌极丑、浑身长满了脚的癞蛤蟆。人们抓到这种蛤蟆后，就把它放在镜子前，让它们看到自己的样子。令人难以置信的是，这种蛤蟆对着镜子，居然被自己的丑陋吓出一身的油来。人们把这些油收藏起来，制成一种药材，对治疗伤痛效果奇佳。

一面镜子尚且可以在蛤蟆身上被用来作为利及人类的器具，那么在一个人，在他还未丧失对丑陋的敬畏时，镜子就理应可以帮他拯救自己。

来信者未署名，宫井太郎已猜到对方是谁，也借此知道了“惜名知耻”是人生的一道底线。“人有所不为，皆赖有耻心”。懂得敬畏丑陋，知耻后勇，生命就有挽回的余地，岁月的精彩也必将冲蚀流年的灰暗。

智慧微信

一面镜子，何以挽救无数轻生者的性命？

我们几乎每天都会在出门前照镜子，然而我们从镜子里看到的仅是我们容貌的娇美，却不曾省视我们心灵的高尚。显然，黑泽明在地铁站所装的镜子，并不是让行人用来整理衣帽的，而是让轻生者省视自己心灵的。也正因透过镜子，看到了自己的懦弱与逃避，轻生者才得以正视生命，才能够知耻而后勇。

古语云，君子每日三省吾身。真正的君子，透过仁义道德这面镜子，反省的便是自己的言行举止，以及对社会、家人的责任。

（段德虎）



如果说他们好像什么都懂，那么这仅仅只能说你我几乎什么都不懂。在他们发掘出的每一个事实下面总是有一笔无知的财富在等待着他们。

我们忘记了苏格拉底之所以以智慧闻名于世，并不是因为他无所不知，而是因为他在 70 岁的时候还认识到自己原来还是无知的。

无知的乐趣

[英国] 罗伯特·林德 筱夕（编译）

在这世上，成千上万的男女活着然后死去，一辈子也不知道山毛榉和榆树之间有什么区别，不知道乌鸦和画眉的鸣叫有什么不同。我们一生中都有鸟生活在我们周围，然而我们的观察力却如此微弱，以致许多人弄不清楚苍头燕雀是否会唱歌，说不出布谷鸟是什么颜色。我们像孩子一样争论着布谷鸟是否在飞翔的时候总是唱着歌还是有时也在树枝上唱歌，争论英国作家和翻译家查普曼的下面两行诗是根据他的想象还是根据他对大自然的认识写的：

当布谷鸟在翠绿的橡树怀中歌唱，

初次使人们在明媚的春天心花怒放。

然而，这种无知并不完全是可悲的。相反，从这种无知中我们