

珍藏本

谢玲 / 主编

是什么让你变得如此不同？是什么让你光芒四射？
内在的涵养，精神的力量，最终铸就了一个人的魅力。

每一个故事
都蕴含丰富的人生哲理

读者文摘精华

人生不可或缺的涵养

北京工业大学出版社



北京工业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

读者文摘精华·人生不可或缺的涵养 / 谢玲主编. —北京:
北京工业大学出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5639-5927-3

I. ①读… II. ①谢… III. ①文摘 - 世界

IV. ① Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001341 号

读者文摘精华·人生不可或缺的涵养

主 编: 谢 玲

责任编辑: 贺 帆

封面设计: 书心瞬意

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) hgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 河北赛文印刷有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 127 千字

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5927-3

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

导 读

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。这种状态使感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激励过你的一切不能再激励你，这时，你就需要寻找另一片风景。

《读者文摘》杂志的创始人华莱士曾说过：“只有人性的东西才能征服人心，即使在一个物欲横流的社会里，人们还是会敬畏些什么的，那就是看似简单朴素的真、善、美。是真、善、美在拯救和平衡人的内心。”

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。幸福并非完全来自于物质的充盈，它来自于一种用奉献、牺牲所获取的愉悦和满足感。

本书精选了几十个至善至美的故事，这些故事曾经影响了千千万万的人。用心去看、去领悟，或许有的故事会给你以智慧的启迪，有的故事会让你感动落泪，有的故事会让你有特别的感受，

有的故事则会让你会心一笑。你会感到本书如同春风一样轻轻吹拂着你，帮你从平淡的生活中找到一片舒畅甜美的心境。阅读本书，将会使你活得激情满怀，爱得深沉博大；会使你更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，本书将给你以慰藉；在遭到打击、挫折时，本书将给你以力量和智慧。

毫无疑问，本书会成为你的终生益友！

目 录

第一辑 发乎内心的优秀品质

- 002 有一种温情叫爱惜
- 004 真正有意义的梦想
- 007 永远都不放弃
- 010 印刷工的志向
- 013 口粮
- 016 发乎内心的优秀品质
- 020 “冲动”的结果
- 025 圈套
- 029 圣诞老人的爱心
- 032 当一名合格的护士
- 034 生死选择

037 阳光女孩，人品至上

040 用心当好医生

043 “苛刻”的责任心

047 论说谎

052 爱的谎言

055 真话不容易说

057 真话与假话

第二辑 一个人的心态与修养

062 修养与动气

067 聊天儿

077 很好

083 论诚意

087 论做作

092 寂寞的境界

094 淡泊以明志

103 季羡林的八十人生感怀

109 丑也是一种美

112 贪心的紫罗兰

117 相守于小岛

- 123 略懂，就好

第三辑 凝望远方的崇高

- 127 凝望远方的崇高
- 133 高贵关乎责任和尊严
- 142 人生的最高境界和价值
- 146 大学应该有大追求
- 149 国人的“不良习性”
- 155 让给别人的好处
- 159 超越个人恩怨的眼光
- 162 1948 年的高考满分作文
- 164 为正义和真理代言
- 167 什么才是一流的大学
- 171 大师的度量
- 176 人生真义
- 181 生命的价值与价格

第四辑 人类美好精神的传承

- 185 论求知

- 187 要生活得写意
- 190 悼念乔治·桑
- 193 贝多芬百年祭
- 200 世间最美的坟墓
- 203 塞纳河畔的早晨
- 205 自然
- 209 乡村
- 212 音乐
- 214 美与实用有关
- 216 作品中的梦
- 217 施舍的树
- 220 流星
- 221 母亲架设的桥
- 224 父亲的形象
- 232 母亲的消息
- 239 同情

第一辑

发乎内心的优秀品质

有一种温情叫爱惜

当我们在秋天的原野拾起一穗被人遗忘的麦穗时，心中会涌起一种情感……

当我们用一只手紧紧拧住水龙头的闸门，眼看着一滴椭圆的水滴将要滴下时，心中会涌起一种情感……

当我们凝望宝蓝的天空因为浓雾而浑浑浊浊时，心中会涌起一种情感……

当我们注视到一个正义的人无力捍卫自己的尊严，孤苦无助的时候，心中会涌起一种情感……

这种波动的情感因痛而起，我们给它起了一个名字——爱惜。

说这两个字的时候，我们要压低声音，从肺腑最柔软的孔隙中吐出，生怕惊碎了这薄而透明的温情。

爱是一个大前提，对于爱惜而言。爱是一种最珍贵的

情感，它根植于人类最深刻的本能和绵绵的眷恋之中。爱比其他一切情感都先一步，无声息地浸入幼童微小而晶莹的心灵。爱那赐予自己生命的母亲，爱那清新的空气和芬芳的大地，爱那清晨第一缕阳光，爱那欢欣游荡在花丛中的蝴蝶……

爱惜的土壤是在意。当我们在意某种东西时，我们希望它广大和持久，害怕它衰落和凋零。当我们在意的事物变得不确定时，我们会选择吝啬。我们会俭省珍贵的资源，我们会珍爱不可重复的时光，我们会制造机会以期重享愉悦，我们会细水长流反复咀嚼快乐。

于是，爱惜就这样不声不响地发生了。

爱惜发生时，保护和奋斗也滋生了。保护需要勇气，奋斗不容迟疑。真爱要用生命护卫，真爱要义无反顾。没有保护的爱惜，就是无源之水；没有爱惜的保护，也就是横生枝节，显得粗鄙而毫无生趣。

爱惜时常发生。在不经意的时候，我们的眼帘已被打湿。

爱惜好像一朵绽开的花朵，在经历凋谢之后，随后慢慢在原先的骨朵上，沁润阳光和雨水之后，一个鲜活的生

命出现了，于是结出了果实。

真正有意义的梦想

美国福特汽车公司是世界上最大的汽车工业巨头之一，曾经来了一个朝气蓬勃的小伙子，这个小伙子很快就凭借自己出众的才华和工作能力赢得了福特先生的赏识。福特先生决定帮助这个年轻人获得更快的成长。

福特先生问年轻人：“你最大的理想是什么？”

“我最大的理想就是可以赚到 1000 亿美元！”年轻人的回答毫不犹豫。此话一出，福特先生一下子就目瞪口呆，因为那时福特公司的财产也不过才 100 亿美元，1000 亿已经相当于十个福特公司了。福特先生十分不解，问年轻人：“那么你能不能告诉我你赚这么多钱打算用来做什么呢？”

年轻人这次没有脱口而出，而是想了一会才说：“说实话我也不知道我要这么多钱做什么，但您问我的梦想是什么，这就是我的梦想，在我看来这才能算是成功。”

福特先生拍了拍年轻人的肩膀，语重心长地说：“小伙子，一个人如果真能有那么多钱，那么他可以左右一个国家的经济，甚至能对整个世界的金融造成威胁。要想赚到那么多钱，是一件遥不可及的事。有梦想是好的，但是我们要清楚自己为什么要有这样的梦想，如果这个梦想不切实际，那就只能是幻想了，它不能给人带来任何价值，你的人生也不会因此获得圆满。”

对年轻人说完这番话，福特先生转身就走了，从那以后福特先生就再也没有理会这个年轻人。因为在福特看来，这个年轻人脑子里有的只是不切实际的空想，凭着多年的努力才获得现在的成就的福特对自己看人的眼光十分自信，他断定这个年轻人不会有什么大出息。

但这个年轻人回去后，却把福特的这一席话牢记在心，他被福特的这番话给震动了，因为此前他确实从来没有思考过梦想的意义。每次有人问起他的梦想时，他想到的只是自己想得到的东西，从来没有想过自己为什么想要得到这些东西。他决定重新开始审视自己的梦想。

这个年轻人在之后的几年里一直有着卓越的表现，然而却再也没有得到福特的重视和关注。年轻人在福特公司干了几年后就离开了那里，想出去寻找属于自己的天地。

福特先生认为这个年轻人出去之后必定会遭受失败，像他这种不切实际的人注定不会有什么成就。

几年过去了，有一天，福特先生收到了那个年轻人的来信，信中说想要来拜访福特先生。福特先生也想看看这个年轻人出去的这几年是否有了变化，于是回信同意他的到访。当年轻人再次坐在福特面前时，福特先生微笑着问：

“你现在的梦想是什么？”

这次，这个年轻人并没有像当年那样不经思考就脱口而出，他看起来已经变得很稳重。他这样回答了福特的问題，他说：“我曾经以为赚足够的钱是我的梦想，但是自从你那次问了我这个问题之后，我才发现原来我所谓的梦想其实是那么的空洞，所以我决定开始探寻什么才是自己真正的梦想，这些年来，我明白了真正有意义的梦想并不是让我个人满足，而是能够帮助到更多的人。所以，我有了一个全新的而且十分有意义的梦想，那就是办一所大学，通过让更多的人接受教育来改变他们的人生。而且我暗下决心，不管筹款遇到什么困难，我都会坚持这个梦想，最终实现它。”

听完年轻人的这番话，福特向他投来了赞许的目光，又问道：“那么我可以帮你做些什么来让你快一点实现这

个梦想呢？”

年轻人笑着说：“说实话，这次我来拜访您就是希望可以得到您的帮助。这些年来，我为了筹集资金四处奔波，现在已经筹得了 700 万美元，还差 100 万美元就可以办一所好大学了。我希望您能给予支持，帮我补齐空缺的 100 万，让这所大学尽快地办起来，这样可以让学生们更快地得到上大学的机会。”

“小伙子，你的这个梦想很有意义，那 100 万美元我会给你的。”福特爽快地答应了。

在福特先生的支持下，年轻人很快就把这所大学建成了，这所大学就是后来全美最著名的大学之一——伊利诺斯大学，是以这个年轻人的名字命名的。伊利诺斯实现了自己的梦想，这个梦想在他和福特看来，都是十分有意义的。

永远都不放弃

一九四一年的欧洲笼罩在战火之中，平民百姓首当其

冲成了这场战争的牺牲品。有一个男孩的母亲，她是反战联盟的成员，写了很多揭露侵略者的暴行的文章。一天，她正在给儿子洗衣服的时候，冲进来一群法西斯侵略者，当着才四岁的儿子的面就把她给带走了。小男孩大声哭喊着要妈妈，这位母亲回头看着自己的儿子，大声地喊着：“别哭！等妈妈回来，永远别放弃！”

从此母子俩就天各一方，互相没了对方的音讯。孩子的母亲被送进了集中营，而孩子则沦落成了一个四处流浪的小乞丐。为了填饱肚子，他白天乞讨，晚上则在街头找一个角落睡觉。每当夜深人静之后，他都会想起自己的妈妈，希望妈妈能早一点回来。每当他想起妈妈的时候，脑海中总会响起妈妈被抓走时跟他说的话：“等妈妈回来，永远别放弃！”

四年就这样在艰难的等待中过去了。一九四五年，美军的先遣队冲进了达豪集中营，这是纳粹最臭名昭著的集中营之一，短短的几年时间里就有 20 多万生命葬送在纳粹的屠刀之下。美国士兵从一堆死尸中拖出来一个已经奄奄一息的中年女人，并迅速把她送往医院。经过医生的抢救，这个女人脱离了生命危险。被救活的这个女人就是那个男孩的母亲。孩子的母亲在医院里住了一个多月，体力已经