

——健全的心灵，比什么财富都重要——

Viben Zirun Qingshaonian Xinling De Haoshu
XINLINGSHU

一本滋润青少年心灵的好书

心灵书

吴文奇 主编

人生，因心灵的健康而健康！但愿普天下的人都有一颗美好的心灵。但愿书让心灵的土壤植满晶莹的种子，传递心灵深处那份特有的情感，让宽广的胸膛飘满温柔的花瓣、绽放心灵之光。



宁波出版社
Ningbo Publishing House

——健全的心灵，比什么财富都重要——

Yiben Zirun Qingshaonian Xinling De Haoshu

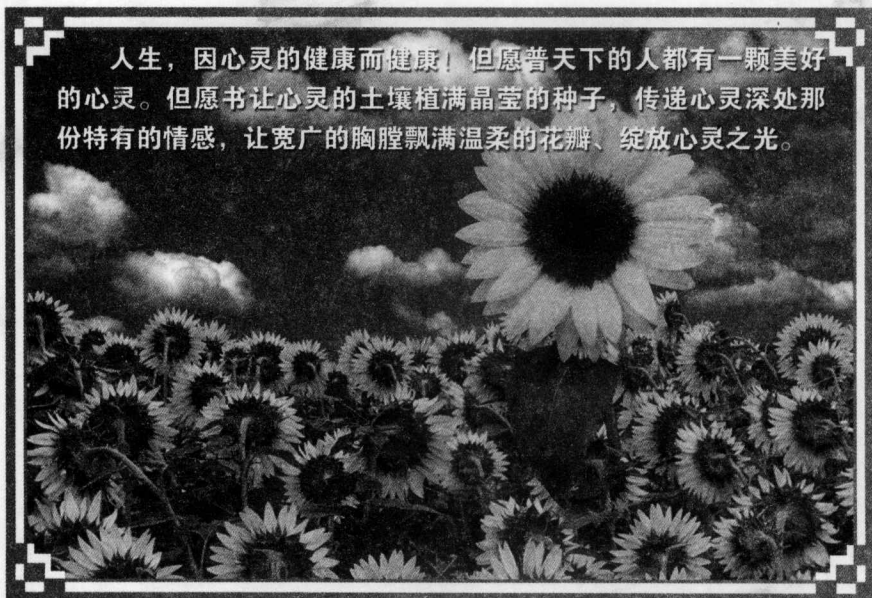
XINLINGSHU

一本滋润青少年心灵的好书

心灵书

吴文奇 主编

人生，因心灵的健康而健康！但愿普天下的人都有一颗美好的心灵。但愿书让心灵的土壤植满晶莹的种子，传递心灵深处那份特有的情感，让宽广的胸膛飘满温柔的花瓣、绽放心灵之光。



宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

心灵书/吴文奇主编. — 宁波: 宁波出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80743-075-9

I. 心... II. 吴... III. 散文-作品集-世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 047540 号

责任编辑: 吴 波

封面设计: 吉祥广告

心灵书

吴文奇 主编

宁波出版社

宁波市苍水街79号

邮政编码: 315000 电话: 0574-87341015

全国新华书店发行

宁波大港印务有限公司

开本 720×970毫米 1/16 印张 21.5 字数 230千

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80743-075-9

定价: 30.00元

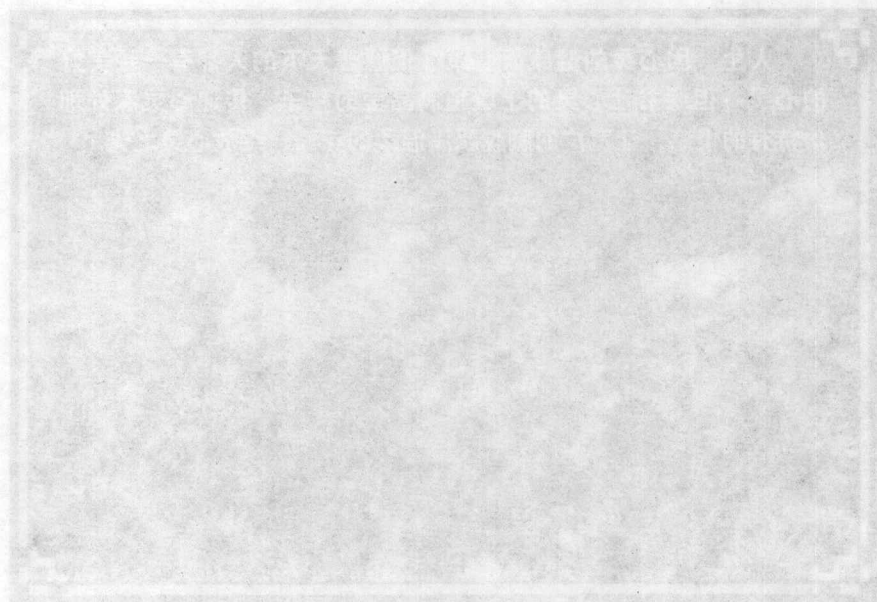
版权所有, 侵权必究。举报电话: 0574-87248444

主 编:吴文奇

编写人员:(以姓氏笔画为序)

王巧君 王小明 吴文奇

杨 柳 张雨樱 骆 奇





序：呵护你我的心灵

哲学家伯特兰·罗素说过：“人类还从来没有像今天这样如此多的忧虑，也从来没有过为如此多的原因而忧虑。”在社会迅速发展的今天，人们物质生活越来越好，但是心理问题却越来越多。据现代一些心理健康权威部门调查，随着社会的发展，心理亚健康或心理病态，甚至变态的人与日俱增。我是一名教育工作者，就以身边看到的一些孩子来说：不少孩子智力发展很好，知识也很丰富，但缺乏情感，缺乏健全而温暖的心灵，行为自私，缺乏爱的付出；缺乏坚强的意志和奋斗的豪情；缺乏对家庭、对他人、对社会的责任感。许多儿童过分“以自我为中心”，社会适应能力差；一些儿童青少年品德不良，青少年犯罪问题越来越突出；厌学、逃学、自杀事件也时见报端……每次听到如此事件时，我内心深处总有一种无法言表的情感。专家认为，忽视对孩子的“心灵教育”是导致以上问题发生的主要原因。为此，许多有识之士大声呼吁：关注“心灵教育”理应成为全社会一种共同的责任。

说到“关注心灵教育”，我的脑海中很自然地想起曾经读过的一篇短文，题目叫《款待心灵》。文中说到：“世界上很多没有成功的人大都是年轻时放纵自己造成的。他们的生活模式几乎是一样的，作息时间混乱，基本上凭本能，凭感觉懒洋洋地生活，想喝了，就去喝，想吃了便去吃，过得随心所欲，浑浑噩噩，不断地浪费时间，从来不懂得在人的一生中，要留一点属于自己的时间，与自我的心灵对话，看清自己，认识自我，扩大自我的生活空间，重建自己的生命。”同时，文章还从正面例举了一些有成就的人是如何留一点时间给自己，让自我的心灵解放出来，远离那些无关紧要的事情，去注意那



些必须做的事情。譬如,闻名于世的美国著名成人教育大师戴尔·卡耐基很强调这样一种观点,即一个人事业上的成功,只有百分之十五是由于他的专业技术,另外的百分之八十五要靠自我心灵、人际关系和处世技巧。因此,他的基本哲学思想,就是着眼于人的自我心灵培养和人与人之间的沟通、交往、宽容,并汲取了行为科学和心理学的最新成果,使人们成为事业成功、家庭幸福、个人快乐的人。

透过上述种种信息,我们不难感受到“呵护你我的心灵”关乎一个人的健康成长,关乎一个家庭的幸福快乐,乃至关乎一个社会的稳定和谐。也正是基于这些认识,我开始了心灵教育的探索,开始了本书的编写。

我多么希望此书能成为你心灵忠实的呵护神。当你处于奔波的劳累、极度的紧张、身心的疲惫之际,你不妨为自己沏上一杯清香的绿茶或是浓浓的咖啡,翻开此书,书中那种静静的、淡淡的、沉沉的、细细的……说不清的感觉,也许会轻柔似水,引领你进入无我的境界;也许会令你心旌神荡,仿佛身置尼加拉瓜瀑布下,体验天水倾泻而来的快感;也许会令你豁然开朗,体验一种新奇感。这将是多么惬意,多么自在,多么怡然。

我多么希望此书能成为你朋友心灵忠实的呵护神。请你不要吝啬地告诉自己的朋友,烦闷时读书,可寻得一份解脱。告诉你的朋友,人们感叹生活不易,钩心斗角地争名,昏天黑地地赚钱,没有止境地攀比……欲望与烦恼缠绕时,痛苦和焦虑悄悄地消耗着生命时,书是一味解痛的良药,是一剂醒世的良方。烦恼时走进书中,犹如打开心灵的天窗,放飞心痛、心烦的感觉,淡化烦恼与忧愁,换来的将是平静与升华。

我也多么希望此书能成为你身边其他熟悉的人心灵忠实的呵护神!闲暇时读书,可获得一轮积累。古人曰,闲愁难忍。快节奏的现代生活中,享受闲暇已成为一种奢侈。忙里偷闲地读读书,可以读出柔情万般,读出才情万千;也能读出灵感,读出创作的冲动,继而享受成功的欢愉。走进书中,犹如徜徉于春的交响曲、夏的奏鸣曲、秋的和弦以及冬的浪漫之中……



人生，因心灵的健康而健康！但愿普天下的人都有一颗美好的心灵。但愿书让心灵的土壤植满晶莹的种子，传递心灵深处那份特有的情感，让宽广的胸膛飘满温柔的花瓣，绽放心灵之光。

吴文奇

2006 年 12 月于杭州

目 录

序：呵护你我的心灵/1

1. 乐观向上/1

生活是美好的/2 困境即是机遇/3 公平的上帝/4
他失明却不失败/5 侍弄生命/6 快乐的真谛/7
父与子/9 六个著名的字/10 笑对人生的残局/12
不必忧虑/13 两份履历/15 把自己的生活变为最好
的时代/16 没有人注意我/18 海伦·凯勒/19 人
人都可能当总统/21 打开那扇窗/23 人生的真谛/25
化解悲伤的蝴蝶/27 妈妈的银行存款/29 信念的旋
律/32 每天都度假/34 看见阳光就微笑/37 再坚
持一下/39 喷泉里的两枚硬币/41 我不完美，但我
快乐/44

2. 勇敢坚强/47

勇气/48 海中救援/49 军神/50 普罗米修斯/51
庸医与华佗/52 一件小事的震动/54 石上题词/55
地震中的父与子/56 我算一个/58 纤儿/59 艾米
的圣诞愿望/61 船长/63 生死攸关的烛光/64 红
头巾/66 如果只有一件防弹衣/68 忘不了的背影/70
帕多瓦的爱国少年/72 勇敢地向前跨出你的脚/74
“诺曼底”号遇难记/76 石缝间的生命/79 我的心中有
个梦/81

3.诚实守信/84

去年的树/85 第六颗钻石/86 乌鸦与小乌鸦/87
刻骨铭心的一课/88 诚实节是怎么来的/89 还你一
枝清莲/91 我愿意为你拆一座亭子/92 小男孩桑
狄/94 信任/95 爸爸错了/97 幸运源于诚实/98
水晶姑娘/99 要起诉威廉——为了32个孩子的生命/101
立木建信/102 宝剑赠知音/104 “樱桃树”的故事/105
两个分苹果的故事/107 放弃射门/108 一碗牛肉
面/110 诚实的分量/112 闪光的礼物/114 巧克力
饼屋/116 狗和豪猪/118 金斧头/120

4.慈善谦逊/122

妈妈，我不是最弱小的/123 有一种高贵无须证明/124
卡罗琳小姐的玫瑰/125 仁爱的行动/126 少年的鲜
花/127 付不起的小费/128 “五块钱成交”/129 田
鼠过冬/130 同情的眼神/132 尊严/133 人性的善
良/134 伏天的罪孽/136 一个商人买忠告的故事/137
人性的光辉/139 哦！冬夜的灯光/140 母亲的眼泪/142
柔弱的人/144 请君珍视心中的爱/146 温暖你的
心/148 岩缝里钻出的小草/151 真正的大师/152
古井/153 海明威的获奖演说/154 心田上的百合
花/155 孔子学琴/156 我没有钓住那条鱼/158 生
长在路边的蓟/159 我的老师/161 贪心的紫罗兰/163

5.惜时刻苦/167

青春的呼唤/168 做时间的主人/169 时光/170 莫
辜负时光/171 两条路/172 给人生算账/173 “人
惜寸阴，我尤惜分阴”/175 假如今天是我生命中的最

后一天……/177 假如我有九条命/179 充分利用时间的“边角碎料”/181 生活/184 学无止境/185 宋濂刻苦求学上进/186 求知如采金/187 论读书/188 凿壁偷光——匡衡/190 刻苦读书的居里夫人/191 一朵红色的报春花/192 勤能补拙是良训——华罗庚/194 伊林少年时代的故事/196 从罗丹得到的启示/198 第二个普罗米修斯/200 热爱读书的民族/202 一代画师自学成才——王冕/204 刻苦读书 自强不息/207 敢于怀疑上帝的人/209

6. 勤劳节俭/213

房梁挂钱/214 卖狗嫁女/214 纪昌学射/215 美丽的小路/216 小螳螂学艺/217 昂贵的哨子/218 节俭的元帅/219 廉洁的魏征夫人/220 给播种者的种子/221 母亲架设的桥/222 周恩来的质朴风范/224 王羲之教子习书法/225 十二个懒汉/226 爷爷的毡靴/228 天堂与地狱比邻/231 白头翁/233 赞奋斗不息/235 霍勒大妈/238

7. 悦纳感恩/241

对岸/242 爱是最好的老师/243 一杯牛奶的温暖/244 散步/245 感恩生命/246 我希望你是我的女儿/247 秋天的怀念/248 母爱/250 母亲的手/251 给儿子的信/253 感恩的心/254 住在母亲的掌心/256 我的母亲/257 红色玻璃球/259 风中跌倒不为风/261 乞丐让我富足/263 一个母亲一生的八个“谎言”/264 时尚圈外的年轻人/266 藏羚羊跪拜/268 寻找一颗善良的心/270 笔友/271 弗利克斯回来了/273 多余

的最后一句话/275 一磅亲情/277 父爱/279 分享

营火/281

8. 奉献进取/284

七颗钻石/285 悼念玛丽·居里/286 赢自己一把/287

每天都做一点点/288 成功者的黑夜/289 盘古开天

辟地/290 为生命祝福/292 翅与祷/293 尝试像天

才一样思考/295 永远向前/296 我的信念/298 施

舍的树/300 在生活面前/302 聘任/303 时游/305

今世的五百次回眸/307 神童的推销/309 不要让别

人偷走你的梦想/311 最好的忠告/313 一个追求完

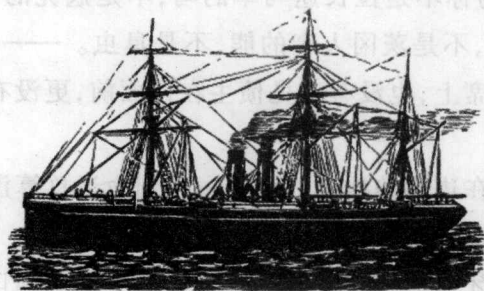
美的人/315 不再耻辱/318 猎人海力布/321 小溪

流的歌/323 腾出一只手给人/327

后 记/331



1. 乐观向上





生活是美好的

生活是极不愉快的笑话，不过要使它美好却也不难。为了做到这点，光是中头彩赢了二十万卢布，得了“白鹰”勋章，娶了个漂亮女人，以好人出名，还是不够的——这些福分都是无常的，而且也很容易习惯。为了不断的感到幸福，甚至在苦恼和愁闷的时候也感到幸福，那就需要：（一）善于满足现状；（二）很高兴地感到：“事情原来可能更糟呢。”这是不难的：

要是火柴在你的衣袋里燃起来了，那你应当高兴，而且感谢上苍：“多亏我的衣袋不是火药库。”

要是穷亲戚上别墅来找你，那你不要脸色发白，而要喜气洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察！”

要是你的手指头扎了一根刺，那你应当高兴：“挺好，多亏这根刺不是扎在眼睛里！”

如果你的妻子或者小姨练钢琴，那你不要发脾气，而要感激这份福气：“你是在听音乐，而不是听狼嚎或者猫的音乐会。”

你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是寇克的“小点”，不是旋毛虫，不是猪，不是驴，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫。——你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有看见债主在你面前，更没有主笔土尔巴谈稿费问题。

如果你不是住在边远的地方，那你一想到命运总算没把你送到边远的地方去，你岂不觉着幸福？

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴，幸亏不是满口的牙痛起来。

你该高兴，因为你居然可以不必读《公民报》，不必坐在垃圾车上，不必



一下子跟三个人结婚。

要是你给送到警察局去了,那就该乐得跳起来,因为多亏没有把你送到地狱的大火里去。

要是你挨了一顿桦木棍子的打,那就该蹦蹦跳跳,叫道:“我多么运气,人家总算没有拿带刺的棒子打我!”

要是你的妻子对你变了心,那就该高兴,多亏她背叛的是你,不是国家。依此类推。——朋友,照我的劝告去做吧,你的生活就会欢乐无穷。

(契诃夫)

困境即是机遇

一天,狮子来到了天神面前:“我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格、如此强大无比的力气,让我有足够的能力统治整片森林。”

天神听了,微笑地问:“但是这不是你今天来找我的目的吧!看起来你似乎为了某事而困扰呢!”

狮子轻轻吼了一声,说:“天神真是了解我啊!我今天来的确是有事相求。因为尽管我的能力再好,但是每天天亮的时候,我总是会被鸡叫声给吵醒。神啊!祈求您,不要让鸡在天亮时叫了!”

天神笑道:“你去找大象吧,它会给你一个满意的答复的。”

狮子跑到湖边找到大象,看到大象正在气呼呼地直跺脚。

狮子问大象:“你干吗发这么大的脾气?”

大象拼命摇晃着大耳朵,吼着:“有只讨厌的小蚊子,钻进我的耳朵里,我都快痒死了。”

狮子离开了大象,心里暗自想着:“原来体型这么巨大的大象,还会怕那



么瘦小的蚊子,那我还有什么好抱怨呢?毕竟鸡鸣也不过一天一次,而蚊子却是无时无刻不骚扰着大象。这样想来,我可比他幸运多了。”

狮子一边走,一边回头看着仍在跺脚的大象,心想:“天神要我来看看大象的情况,应该就是想告诉我,谁都会遇上麻烦事,而神并无法帮助所有人。既然如此,那我只好靠自己了!反正以后只要鸡叫时,就当作它是在提醒我该起床了,如此一想,对我还算是有些益处。”

一个障碍,就是一个新的已知条件,只要愿意,任何一个障碍,都会成为一个超越自我的契机。

生活中,无论我们走得多么顺利,但只要稍微遇上一些不顺心的事,就会习惯性地抱怨老天亏待我们,进而祈求老天赐给我们更多的力量,帮助我们渡过难关。但实际上,老天是最公平的,就像它对狮子和大象一样,每个困境都有其存在的正面价值。

公平的上帝

欧洲某国的一位著名的女高音歌唱家,仅仅30岁就已经誉满全球,而且她拥有一位如意的郎君和一个美满幸福的家庭。一次她举行完一场成功的音乐会后,歌唱家和丈夫、儿子被一群狂热的观众团团围住。人们七嘴八舌地与歌唱家攀谈起来,赞美与羡慕之词洋溢了整个会场。

有的人恭维歌唱家少年得志,大学刚毕业就走进了国家级剧院,成了一名主要演员;有的人恭维歌唱家25岁就被评为世界十大女高音之一,年轻有为;也有的恭维歌唱家有一个优秀的丈夫,而膝下又有个活泼可爱脸上永远洋溢着笑容的小男孩。

在人们议论的时候,歌唱家只是静静地听,什么也没有表示。当大家把



话说完后,她才缓缓地说:“首先我要谢谢大家对我和我家人的赞美,我希望在这些方面能够和你们共享快乐。但是,你们只看到了一个方面,还有另一方面你们没有看到,那就是你们夸奖的活泼可爱脸上总带着微笑的小男孩不幸是一个不会说话的哑巴,而且他还有一个经常要被关在屋里精神分裂的姐姐。”

人们震惊了,你看看我,我看看你,似乎很难接受这样的事实。这时,歌唱家又心平气和地对人们说:“这一切说明什么呢?恐怕只能说明一个道理,那就是,上帝是公平的,给谁的都不会太多。”

完美的生活是每个人都渴望得到的,然而我们所生活的空间却注定是一个不完美的世界。有善良的天使,也有可怕的幽灵;有成功的喜悦,也有失败的痛苦;有鲜花与掌声,也有失败与挫折。但是只要我们用自己的智慧和汗水去接受上帝的给予,用坚强的毅力去坦然面对挫折,成功之门总有一天会向我们敞开。

他失明却不失败

佩奇·皮特是美国马塞尔大学传播学系的教授。

5岁时皮特便失去了97%的视力。虽然将近失明,但他拒绝进入残疾人学校,并争取到了公立学校的就读机会。他参加垒球队时,担任第一垒,凭着垒球在草上呼啸的声音设法捕捉低球;他踢美式足球时,担任二线拦截;他就读大学和研究院时,经常请同学念书给他听;当他成为大学教授后,又赢得了顶级优秀教授的美誉。

一天,一名冒失的学生问皮特教授,什么是最糟糕的伤残:失明还是失聪?缺手还是缺腿?抑或其他?当时,场中立时弥漫着一片凝滞且不祥的肃



穆。之后，皮特严肃地说：“这些都不是。了无生气、不负责任、欠缺渴求，才是真正的伤残。在这一课，若我不曾教你什么，但能让你明白与生命密切相关的某些东西，这一课将会是莫大的成功！”

没有人可以挑战皮特。他经常向学生怒吼：“你在这里并不是要学习平庸，而是学习如何卓越！”皮特还经常告诉学生：“倘若我要求你往外跑，经历人生，你却因为弄伤腿而不能成行，在救护车尚未到达前通知我，我便会原谅你。但是，不要随便找借口！这会令我受伤，解释更是在我的伤口上撒盐。”

皮特是对的。我们所面对的真正敌人——给我们最大打击的，往往不是失明或失聪等伤残，而是了无生气、不负责任、欠缺野心和渴求。也许你跟自小失明的皮特一样是伤残人士，也许你因伤残而自怜，失败时常常迅速地原谅自己，并为自己制造种种借口，将责任归咎于身体的伤残，说自己是环境的受害者……除非你发现最大的敌人原来是你自己，否则你的生命将一败涂地。

(萨 拉)

侍弄生命

有这样一户人家，在那个特殊的年代里，被迫从城里流落到乡下。朋友送他们走的时候，都落了泪。从小在城里长大的夫妻俩，手无缚鸡之力，除了满脑子的学问，几乎什么农活都不会做。更要命的是，他们的一对儿女还不到5岁呀！一家人该怎么活啊，望着他们远去的背影，朋友们都很担心，而他们的脸上却非常平静，根本看不出痛苦和绝望。

若干年过去了，城里的朋友决定去遥远的乡下看看这一家人。在朋友们看来，这家人一定生活得很凄惨。于是他们凑了一些钱，到商店里买了所有