

地球科普王国系列丛书

故事是历史的缩影，故事是文化的窗口，
是反射民族个性的镜子。



渗透生命的 哲理故事

仲西山 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



故事是历史的缩影，故事是文化的窗口，
是反射民族个性的镜子。



渗透生命的 哲理故事



仲西山 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

渗透生命的哲理故事 / 《地球科普王国》编委会编写. —武汉:
武汉大学出版社, 2013.6

(地球科普王国系列)

ISBN 978-7-307-11088-5

I. ①渗… II. ①地… III. ①生命哲学—青年读物
②生命哲学—少年读物 IV. ①B083-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第146456号

责任编辑: 瞿 嵘 吴惠君

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(网址: www.wdp.com.cn)

印 刷: 三河市德辉印务有限公司

开 本: 690mm × 940mm 1/16 印 张: 14 字 数: 170千字

版 次: 2013年6月第1版 印 次: 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-307-11088-5 定 价: 34.80元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前

言

鸟飞高空，难免会遇到狂风暴雨；鱼游深海，不时会碰到惊涛骇浪；人活世上，烦恼、庸俗常来缠绕。如何扫除生活中的种种烦忧，让不堪负重的生命之舟扬帆远航？一则则发人深思的哲理故事，一篇篇感动心灵的情感美文，能够给你的航行注入勇气和力量，能够让你的人生更加幸福和成功。

荡涤心灵的尘埃，让快乐时刻相随。消融心中的冰点，感受幸福的温度。高贵的心灵之所以高贵，正是因为它虽被庸俗所包围或缠绕，却不会被庸俗所污染。用财富装扮身躯，不如用道德美化心灵！

《渗透生命的哲理故事》中收录了大量的哲理故事，将使读者感受不一样的心灵盛宴，获得终身受用的人生智慧。书中收录的经典哲理美文，其内容涉及人生的方方面面，它们睿智凝练，让心灵为之震撼。每篇故事都在向人们讲述一份美好的情感，一种人生的意义；每篇故事又似涓涓细流，在你无暇的心田缓缓流淌，渗透在生命的每一个脚步中，使你获得心灵的洗礼，在品味中得到智慧与快乐的启迪和感悟。

凡尘俗世充满了太多的喧嚣，为了所谓的幸福我们常常疲于奔命，却不知在这段疲惫的旅程中，无数的风景已经被我们错过。

生命需要鼓舞与希望，心灵需要温暖与滋养。自私、贪婪、狭隘、虚荣……只会让心灵不堪重负。点亮温暖的心灯，打开紧闭的心门，让光明充满



你的整个心房，让幸福从此与你相伴。

多一点睿智，人生将多一分从容；多一些领悟，生活将多一分淡定。

人生没有彩排，生命只有一次。寻寻常常的日子，烹一道心灵鸡汤，为疲惫的身心注入新的活力，从此开始一段全新的旅程。

目 录

第一章 调试自我才能驱逐黑暗

坦然面对自己	2
学会自我调节	3
让时间来化解仇恨	4
学会靠自己	5
可以被消灭，不会被打败	6
猜疑，人性的弱点	7
敞开心扉，融入人群	8
学会等待	9
忠于自己	10
成大事只要一点点勇气	11
勇于自我展现	12
跌倒之后爬起来	13
成就卓越	14
佼佼者之歌	17
奇迹就在“坚持”之中	18
不犹豫，成就无悔的人生	20
做好自己，你就是唯一	21
夸大害处，只会吓倒自己	22
天下本无事，何必自扰之	24
过分追求完美，只会迷失自己	25

爱慕虚荣，人生的祸根	26
顺其自然	27
退一步，海阔天空	28
学会拯救自己	29
坚守心灵的宁静	30
摆脱世俗的偏见	31
不断超越自我	32
冷静面对挑战	33
成败就在一念之间	34
别为自己找借口	35

第二章 诚实守信才能立足社会

樊迟学信礼	38
王拱辰中状元	39
宋江看瓜	41
曹操断发	42
信守诺言的鲁肃	44
嵇康托孤	45
童年宋庆龄	47
樊无期舍生守信	48
退避三舍	50
诚实的乐羊子妻	51
李勉葬银	53
诚言直谏的孙伏伽	54
邓稼先以诚交友	56
黄裳还珠	57
诚实的史官董狐	59
张良纳履	60

尚文会育孤	62
毕沅回家	63
七擒孟获	64
张去华烧契约	66
十千克丹参叶	67

第三章 宽容他人方能美丽自己

宽容，赢得人心	72
放下仇恨，学会宽容	73
宽容比惩罚更有力度	74
舍弃不愉快的情绪	75
善待他人也是善待自己	76
宽恕自己	77
不要活在过去	78
不原谅别人，自己也会痛苦	79
“原谅”是一个睿智的选择	80
以德报怨会收获更多的快乐	81
你的情感不该具有毁灭性	82
宽容是人生的甘泉	83
提高自己的思想境界	84
心包太虚，量周沙界	85
把伤害留给自己	86
宽容是一种潇洒	87

第四章 惜时如金才不虚度生命

一次失约的代价	90
活字印刷之祖毕升	91
惜时如金	92

爱迪生的故事	93
少年安得长少年	94
“时间是我的财产”	96
鲁迅刻“早”字	98
陈景润惜时如金	99
双面神像	100
突破时间限制	101
猫头鹰的启示	102
生命应有的长度	103
守时守约	105
人生最初的财富	106
生命有限	107
时间富人	109
时间就是生命	110
珍惜每一分钟	111
时不我待	112
把握今天	114
时间账	115
每一天都是特别时刻	117
马上去做	118
持之以恒	119
命运的门铃	120
人到中年	121
自然解决	122
“五分钟”的代价	123
抓住现在	125
期望与失望	126
生命中的大石头	128

李阳学英语	129
间歇闲余	130
闭门谢客的故事	132
海迪精神永放光芒	133
涨价卖书	134
明日何其多	136
磨刀不误砍柴工	137
一个建议	138
有效控制时间	139
安排好时间	140
有序的生活	141
今日事，今日毕	142
走好眼前的每一步	143
职场精英	144
定时闹钟	146
游刃有余地做事	147
麦当劳的效率	148
时间计划	149
一个半小时	150
自己给自己时间	151
不愿浪费一分钟	152
留些时间思考	153
一页纸的效力	154
勿急于求成	155
效率不是一切	157
等 待	158
方法与效率	159

第五章 胆识过人方可所向披靡

胆怯的猫	162
当过猫、狗和老虎的老鼠	163
豹的复仇	165
小小妇人	166
汉梭和葛蕾特	167
缇萦上书救父	171
不肯长大的小泰莱莎	173
杰克和豆茎	179
位卑也要尊严	183
老人	185
少女勇降烈马	186
斯库拉和卡律布狄斯	189
林肯挑战恶势力	191
为民除害的比沃伊	193
圣·法兰西斯与狼	195
荷兰的小英雄	198
一个降落伞包	200

第六章 善于自省方能镜中无瑕

自己是无法替代的	204
正视自己，各有所长	205
生活不会亏待尽心的人	206
为自己的存在而骄傲	207
相信自己	208
做人不可自怨自艾，自暴自弃	209
清醒地了解自己	211
扮演好自己的角色	214

第一章

调试自我才能驱逐黑暗



坦然面对自己

经济学专业毕业的路婷业务能力极强，走到哪里都能得到上司的赏识。但是，她参加工作三年来，竟然换过六家公司。路婷为什么会频繁跳槽呢？其实既不是她不适应业务，也不是老板炒她的鱿鱼，每次都是她自动辞职。她困惑地对心理医生说：“我不知道如何与同事相处。为什么总有人造谣诬蔑我？总有人排挤我？总有人向老板告我的黑状？我从没做错什么，为什么他们就不能容忍我的存在？我只好逃避……”

通过聊天，心理医生了解到：路婷小的时候，父母认为她是女孩子，对她极端保护，从不鼓励她和其他小朋友交往，因此她独处的时间比较多。上学后，她也极少参加集体活动。比如参加演讲会，即使不要求她去演讲，只是做个听众，她都会紧张。

上大学时，对于同宿舍的同学，她总是看这个不顺眼，看那个有毛病。

心理医生明白了，路婷的问题是：老用自己的标准去衡量别人，看不到别人的优点，只看到别人的缺点，在心里为自己围上了一面墙，不愿与周围的人交流。

学会自我调节

张颖从小好胜心就强，对生活 and 未来有着美好的憧憬。但她两次参加高考都落了榜，对她的打击很大。第三次参加高考，虽然勉强榜上有名，但看到很多昔日不如自己的同学都考上了更好的学校，她内心又深受刺激，先是愤愤不平，继而郁郁寡欢。因此，虽然踏进了大学校门，但她内心深处极不平衡，感觉很压抑，行为也逐渐变得无所适从，让人很费解。

有一次，她的一位好友责怪了她两句， she 就把那位好友的书丢到地上，并宣称与好友绝交。气消了之后，她又主动要求与好友和好，弄得那位同学哭笑不得。还有一次，帮一位男同乡洗被子时，因为一件小事，她又大发雷霆，不但把洗好的被子从窗口扔到了楼下，还把那位同乡辛辛苦苦从三楼提到五楼上来的水泼了个底朝天，令在场的人惊诧不已。

近来，每逢她感到压抑、心情不好时，晚上睡觉就发出惊恐的喃喃声。同宿舍的同学吓醒后，喊她摇她都不起作用。若不叫醒她，她就四肢打挺，继续发出奇怪的梦呓。

通常，人在遭受了剧烈的精神刺激后才会发癔症。其实，人可以通过自我暗示的方法进行调节——“我可以成为大家欢迎的人。”“我能给朋友和家人带来快乐。”“我正在进步。”……这样一遍一遍来暗示自己，就能摆脱心里的重重疑虑，建立起良好的人际关系。



让时间来化解仇恨

报复现象，在这个社会中是比较常见的。报复学习成绩比自己好的同学，报复自己索爱不成的人，报复不让自己成为主角的组织者，报复有能力的同事，等等。

有个漂亮女孩想不通自己为何还不如一个相貌平平的女孩吸引人，便经常在众人面前贬低那个长相不如她的女孩。但是那个相貌平平的女孩对这种贬低一点都不在乎，仍一如既往地坚持自己热情、真诚和乐于助人的行为方式，拥有的朋友越来越多。相貌平平的女孩做的再正常不过的事情，在漂亮女孩看来，都是在和她作对。有一天，相貌平平的女孩和她的朋友手牵着手准备去看电影时，漂亮女孩突然手拿打开盖的硫酸瓶冲了上来。好在旁边的人眼疾手快，及时抱住了漂亮女孩，才没让悲剧发生。事后，漂亮女孩的朋友更少了，人们都开始躲避她，害怕她再做出什么伤害人的事来。

报复是人性中一个扭曲的心理死结。人们总认为报复的受害者是被报复者，其实不然，最倒霉的往往是报复者本人。三毛说：千万不要心存怨恨，因为受伤的是你自己。报复心会扭曲人的心智，让纯洁的灵魂受污染。最后还是让我们远离仇恨，相信时间和爱心可以消融一切仇恨吧！

学会靠自己

突至的一场大暴雨使河边的一座教堂陷入水中，一位神父当时正在祈祷，被困在了里面。这时，一个救生员驾着小艇向神父喊道：“神父！快上来！我来救你了！”

神父说：“不！我深信上帝会来救我的！”

洪水已经淹过神父的腰了。

这时又有一个救生员开着小艇对神父说：“神父！快上来！我来救你了！”

神父说：“不！我深信上帝会来救我的！”

最后，洪水把教堂淹没了，神父只好抓着教堂顶端的十字架。

一架直升机飞过来，丢下绳梯之后，飞行员大叫：“神父！快上来！我来救你了！”

神父还是说：“不！我深信上帝会来救我的！”

最后，神父被淹死了。神父上了天堂后，委屈地对上帝说：“上帝，您为什么要抛弃您虔诚的信徒啊？”

上帝一脸郁闷地说：“我已经派了两艘小艇和一架直升机去救你了，是你自己放弃了生存的机会啊！”

过分地依赖别人的人，会给自己设置前行的障碍，使自己不能发挥个人的积极性去思考问题、解决问题，总把自己放在被拯救的位置上等待别人的施舍，最后只会落个可怜可悲的下场。做人，一定要学会靠自己，因为只有自己能救自己。



可以被消灭，不会被打败

美国著名作家欧内斯特·米勒尔·海明威凭中篇小说《老人与海》荣获1954年诺贝尔文学奖，从此闻名世界。同《老人与海》中的状况类似，海明威的生活经历也充满了紧张与压力，在身体上企求生存，在心理上却渴望死亡。小说《老人与海》的主人公桑提亚哥在海上与鲨鱼搏斗的经历与内心活动，间接诠释了海明威这一矛盾的心理状态。

打鱼的老头儿第85天出海时，经历了三天两夜的搏斗，终于捕到一条巨大肥硕的大马林鱼。为了不使马林鱼被鲨鱼吃掉，老人凭着超人的勇气和力量，一次次把凶残的鲨鱼击退，但最终拉到船上的马林鱼仍只剩下了一副骨架。“你可以被消灭，但不会被打败。”老人的内心独白简直就是海明威一生的写照。作家诺曼·迈勒鲁说：“海明威这种漂泊不定的生活的真正根源，使他的一生都在跟沮丧、恐瞑和自杀的念头作斗争。他的内心世界犹如一场噩梦。他的每一个夜晚，都是在同死神的搏斗中度过的。”

为挣脱焦虑与沮丧的罗网，海明威在女人与烈酒上寻求刺激，但是仍无济于事。1961年夏季的一天，海明威用子弹结束了自己的生命。

沮丧症的主要症状既有生理上的，也有精神上的。一般来说，自尊心极强、缺乏抑制力或对生活的不幸和艰难缺乏准备的人，都会有不同程度的沮丧表现。

只有抛弃沮丧的心态，勇敢地面对挑战，我们才能在挑战中改变自己的命运。