



校园蒲公英

经典阅读系列



心如大海

田园园 \ 主编

让震撼心灵的文字，滋养我们的精神生命！

{校园蒲公英}

<<< 经典阅读系列 >>>

让震撼心灵的文字，滋养我们的精神生命！

这触动灵魂的优美文字，
源自文学大师的心灵深处，

在岁月的长河里，如宝石般熠熠生辉，陪伴着我们一路远行。



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

校园蒲公英
经典阅读系列



心如大海

田园园 \ 主编

让震撼心灵的文字，滋养我们的精神生命！

{校园蒲公英}

<<< 经典阅读系列 >>>

让震撼心灵的文字，滋养我们的精神生命！

源自文学大师的心灵深处，
在岁月的长河里，如宝石般熠熠生辉，陪伴着我们一路远行。



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心如大海/田园园主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2013. 5

(校园蒲公英系列 / 滕英杰主编)

ISBN 978-7-307-10893-6

I. ①心… II. ①田… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 145925 号

责任编辑: 瞿 嵘 方 方

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: 北京海德伟业印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12.5 字数: 130 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-10893-6 定 价: 24.80 元

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



目 录

第一辑 塑造一个魅力四射的心灵源泉

塑造一个魅力四射的心灵源泉 / 2

擦净心灵的天空 / 4

月亮再弯,亮着就好 / 6

学会欣赏 / 8

有一种胸怀似大海 / 10

感恩的胸怀更快乐 / 12

感恩生活 / 14

拥有一颗平静的心灵 / 16

要随缘,不要攀缘 / 18

从内心修炼好自己 / 21

善良是心间绽放的莲花 / 23

你是别人眼中的风景 / 25

心如大海,人生更精彩 / 27

第二辑 有一种美丽叫宽容

带上一把宽容的钥匙 / 30

有一种美丽叫宽容 / 32

原谅是一种解脱 / 34

种植宽容,收获感动 / 36

不轻易发怒的人有大聪明 / 38



- 让爱在宽容中永恒 / 41
为自己留条后路 / 43
宽容是一种自我升华 / 46
宽容的人很坦然 / 49
宽容是福 / 52
让心灵开放 / 54
点燃宽容之灯 / 57
宽容的乐趣 / 59
宽容的女人最美丽 / 61
用宽容酿出两人世界的甜蜜 / 63
维护别人的面子 / 65
爱的极致是宽容 / 68
宽容是一朵美丽的品德之花 / 70

第三辑 让失去的你更可爱

- 为你的心开一扇窗 / 74
放弃才能得到 / 76
懂得放下,才能收获更多 / 78
低头才能看见自己 / 81
放弃是一种选择 / 83
有一种爱叫放弃 / 85
放弃是一种解脱 / 89
给人一个希望,得到一个善果 / 91
把优越感让给别人 / 93
放弃就是拥有 / 96
用忘怀填平伤害的洼地 / 98
忍痛割爱 / 101
不要让我们的心太累 / 103
把烦恼沉入心底 / 106
放弃也是美丽的 / 109



第四辑 微笑看人生

- 一个阳光的微笑 / 112
- 微笑是给自己最好的礼物 / 114
- 给挫折一个微笑 / 116
- 微笑是人生最好的名片 / 118
- 荡漾微笑的阳光 / 121
- 微笑可以“灭火” / 124
- 沧桑也美丽 / 127
- 微笑,让春暖花开 / 129

第五辑 容下多少人,就赢得多少人

- 关爱是心灵的桥梁 / 132
- 让成功在合作的怀抱里微笑 / 135
- 爱自己的最好方法是去爱别人 / 138
- 容下多少人,就赢得多少人 / 141
- 气度是你成功的右翼 / 144
- 活用“大化”“小化” / 147
- 把敌人当成朋友 / 152
- 忍让可以双赢 / 155
- 给别人让路,就是给自己留路 / 157
- 感恩的心让你赢得好人缘 / 161
- 解开心结,得到一番新境界 / 164

第六辑 有多大的心就能做多大的事

- 心有多大,世界就有多大 / 168
- 一个人最大的敌人是自己 / 170
- 战胜自己 / 172
- 行走在目标之中 / 175
- 目标是生命的向导 / 177
- 大象的路标 / 180
- 流急之处有大鱼 / 182



命运不轻视配角 / 184

让自己成为钻石 / 186

选择比自己强的对手 / 188

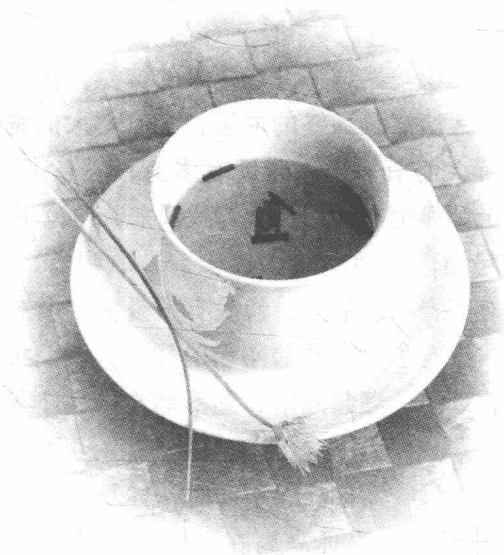
作品上的墨渍 / 190

当蚌把沙子包起来 / 192



第一辑

塑造一个魅力四射的心灵源泉





塑造一个魅力四射的心灵源泉

大海般的心，沉稳、清澈、友爱，不因尔虞我诈而仇恨，不因碌碌无为而停歇脚步，不因尘埃密布而蒙蔽双眼，不因生命的短暂而万念俱灰，不因社会冷漠而孤独。

心如大海，博大无垠。倘若你没有博大的胸襟，犹如笼中之鸟，犹如长在钵盂里的小树，无法摆脱最终的厄运；拥有博大的胸襟，就拥有了世界，甚至超越了世界。心有多宽，爱就有多宽；心有多深，爱就有多深。大海般博大的心，走到哪都有汨汨径流奔腾涌来，川流不息。

心如大海，潮起潮落，活跃着，快乐着，歌唱着，挽起强有力的胳膊，呼唤青春。没有了青春的活力，就没有了爱情，没有了激情，没有了力量，没有了健康，没有了大步向前闯荡的神武。我们可以失败，但不可以悲观，不可以放弃理想。潮起潮落，潮落潮起，这才是心中魅力四射的源泉。

心如大海，宁静致远。当你狂躁不安时，你是一事无成的；当你闷闷不乐时，你是困难重重的；当你高高在上时，你是孑然一身，孤独终老的；当你好高骛远时，你是屡战屡败的。如果你默默耕耘，你一定会收获连连；如果你心无旁骛，你一定会学有所成；如果你平易近人，你一定会灼灼放光；如果你坚韧不拔，你一定会曲折地向前延伸，最终到达梦想的彼岸。心如大海，孕育万物。真善美，假恶丑，皆由心生。情仇爱恨，皆长在心。善举在你的一念之间，恶果是你自己埋下的种子。一言一行，都是代表着此时此刻的心，都暴露了心在胸膛里的模样。“一片冰心在玉壶”是你的心，“恶从权钱生”还是你的心。

心如大海，晶莹剔透。心无城府，坦坦荡荡，清清白白做人，毫无害



人之心，常怀利人之心。透明的心才是洁白无瑕的，晶莹的心才像圣水一样，恩泽万物。



心灵感悟

晶莹剔透的心才是天真无邪的，才是人们向往的精神家园，那里才有通往天堂的路，还可以遇到天使，还可以坐上圣诞老人的马车，走入梦境里的童话。

擦净心灵的天空

其实，作为大千世界芸芸众生里的匆匆过客，我们都应该在心底珍藏着人生路上的一些回忆，哪怕只是美丽的瞬间，我们都应该小心地珍藏起来，让它成为心中的财富。

作为凡夫俗子，生活中总免不了有一些伤怀。当真情被曲解，友谊被亵渎，善良被欺骗，好意被中伤，我们总免不了发出一些感慨甚至咒骂，但事过之后，我们该以怎样的心态对待人与事，却是个值得深思的问题。

生活中，我们可以找到许多的佐证，以德报怨者有之，口是心非者有之，趁火打劫者有之，落井下石者亦有之。作为善良的人，总希望这世界处处鲜花簇拥，气候宜人，但现实中时常有些不如意的小插曲。要紧的是我们要保持一颗平俗而包容的心态。换言之，就是要学会感激和忘却。

拥有一颗感激的心，就如同苍劲的树，能经得风雨，能感受暖阳，在风雨交加的夜里可以傲视黑暗，在寒风萧杀的冬天可以雄踞山岗，在与自然的对抗中书写春夏秋冬，在年轮的丰盈里镌刻无华篇章。

《幸福的黄手帕》里的主人公从狱中走向家乡时，他所希冀的只不过是一条飞舞的丝巾迎接他。可是，当他看到乡邻家家都悬挂起的黄手帕时，止不住热泪滂沱。一条丝巾都足以能感动一颗冷酷的心，生活中的我们还能有什么不被感动的呢？

生活中，我们之所以走不出自我，之所以怨天尤人，正是因为我们没有挂出黄手帕的大度和心胸。于是，便有了许多无奈的伤怀和抱怨。其实，得到别人的尊重和感激，有时仅需一个细微的举动。同样，感激他人，在很多时候也只不过是需要一个理解的眼神而已，因此，请不要吝啬。



在年轻时，深爱一个人，也许并没有结果，但只要心动过，心痛过，便是一个心醉的历程了。读到一篇文章说：一个多情而浪漫的女孩，苦苦爱恋着一位优秀的男人，但她最终还是悄然远离了。因为她觉得有距离的爱，才有魅力，她想永远拥有那份完美的爱，必须理智地切断缠绵于心中的真爱，这样才能在心中永远保存着一段美丽的情缘，美丽的梦。以后，无论她经历怎样的幸与不幸的人生，她都能在孤独时，用那段美丽的回忆温暖她的心灵。

《廊桥遗梦》中的弗朗西丝卡，深深地爱着罗伯特，但她也没有跟着他浪迹四方，而是柔肠寸断地看着心爱的人，开着小卡车消失在远路上，留下了令人心碎的遗憾和美丽。

学会忘却，则可以释放心灵的重负，甩开缠绕心头的磕磕绊绊，自在而洒脱地前行。一个心胸宽阔的人，是不计较发生于生活中、朋友间的些许不快的。

“如烟往事俱忘却，心底无私天地宽”，更是人生路上的佳境。《列子·周穆王》中讲述了这样一个故事：宋人华子得了健忘症，“朝取而夕忘，途则忘行……”后来，有人把他的病治好了，结果他把与邻里间数十年的得失好坏都记了起来，甚至连妻子和孩子的不恭不孝都一一记挂心头。终“扰乱万绪，操戈逐邻”，搞得四邻鸡犬不宁，举家不安。

现实中，有很多的事情正是因为我们的念念不忘，才让自己焦头烂额的。与其身受其累，我们为何不想开些，看开些，大度些，洒脱些呢？

其实，坦途就在我们的脚下！



心灵感悟

让我们擦净心灵的天空，甩掉羁绊的灯笼，忘却那些无伤大雅、无碍原则的得失，做一个洒脱的人生旅行者好吗？

月亮再弯，亮着就好

有些人，有些事，只做留恋，不作苛求。月亮也不会永远都是圆的，缺缺合合，穿越了千年才成就现在的皎洁。月亮再弯，只要亮着就好。

人生短暂如瞬，道路却漫长无垠。在仅有的一段人生里，跋涉万水千山，翻山越岭，也许到了离别这个世界的时候，才发现自己还在路上，前方的道路没有尽头，看见的只是沿着一个方向，遥遥相去，也许不过上百里，也许远隔重洋。

一路走来，泪眼心酸。来来往往无数人从身旁走过，又一批批络绎不绝地在身后接踵而至。也许此刻相遇，今生便再也不会相见；也许此时擦肩而过，下一刻又重逢在某个路口。人生就是如此，你总是要面对一张张陌生的面孔，从相遇到相知，也许逢着一个丁香一样结着愁怨的姑娘，在剩下的时间里，白首终老。没有人知道下一秒会遇见谁，下一秒又会有谁从身边走过。

快乐的时光总是太短，就像飘落的雪花，还没来得及握在掌心细细端详便已融化。回首时才发现，那些快乐，那些欢愉的背后，似乎都是苦楚的交换。慢慢地都已习惯，经历痛苦后的回味享受便有了快乐，才会感觉快乐来之不易，痛苦又是情理之中。

我想，人的一生，总是避免不了一段刻骨铭心的记忆，或是爱情的折磨，或是亲情的离去，或是友情的背叛。每当遭受这些挫折时，似乎感觉生存失去了意义，没有了信仰，没有依靠，更失去了原有的激情斗志，不知不觉已经陷入痛苦的深渊。尝试着忘记，也尝试着放下，更尝试着重新来过。后来，慢慢地在时间的涤荡下，渐渐地淡去，心里从澎湃恣肆的海



浪慢慢地变成了明澈的溪水，抛却了躁动和不安。有时候想起也不再是心中的绞痛，只是过往岁月里的点滴悸动。此刻没有泪眼，没有辛酸，只是一声轻轻地唏嘘。当初迟迟不肯放下的，在心底蔓延怒不可遏的悲愤，现在也慢慢忘记，只是在张狂的青春里走马而过。因为我们学会了成长，懂得了珍惜。把过去的躁动在心底缓缓磨平，没有棱角，没有尖峰。

如果说一个人，再度面对刻骨铭心的悲痛，不再有心灵的触动，不再有过往情愫的涌现，我想那次伤害并不够，并不足以让一个人学会成长，更谈不上是一次镂进骨髓的痛苦。我们总要学会面对现实，面对一个我们必须承认的事实。

面对过去，不要悲伤，也不要气馁。也许失败过，受挫过，但事实上没有什么比苦难更珍贵。过去的事情就应该让它过去，让它在脑海里圆满地画上一个句号，时刻告诫自己已经结束。下一刻的机遇又会出现眼前，流失的时光，路过的风景，邂逅的人还会再来。



心灵感悟

失去的不要再怀念，错误的不要再后悔，因为流失的风景会再有，也许会更美丽。错误的只需改正，不要你重蹈覆辙。

学会欣赏

茫茫人海，滚滚红尘，回眸四望，欣赏一道绝美的风景，一隅人人渴望、四季相宜、风味独特的景观。学会欣赏，你便懂得享受；学会欣赏，你便拥有快乐；学会欣赏，你便走近幸福；学会欣赏，你便成为一个大写的人！

欣赏是一种享受，是一种实实在在的享受。无论何时何地，你学会了欣赏，你便收获快乐，收获温馨。懂得欣赏，你的心情便永远阳光灿烂。欣赏是一种情怀，是一种博大高雅的情怀。没有爱心的人，不懂得欣赏；缺少情趣的人，不知道欣赏。欣赏需要资本，欣赏是一种幸福，是一种少数人才能享受到的幸福。大千世界，芸芸众生，自以为是者多，懂得欣赏别人的少，不懂得欣赏别人的多（自私自利者多），专门利人者少。

欣赏滋生幸福，幸福需要懂得欣赏。欣赏是一种学习，是一种真心实意的学习。生活里每个人都有每个人的优点，每个人有每个人的弱点。学会欣赏，就要时刻看到别人的优点，让别人的优点自觉地成为你的优点。久而久之，你便自然成为一个优秀的人。优秀的人，自然也懂得欣赏。

欣赏是一种态度，是发自内心羡慕的态度。当你读到一首清新流丽、情味隽永的小诗，当你看到一幅别有格调、神韵悠然的国画，你不能不激动，你不能不羡慕，除非你是傻瓜，此时羡慕无需理由。欣赏是一种风格，是一种独特自在的感情风格。纷繁世界，无奇不有，有山有水，有花有草，有风有雨，时时刻刻，变幻无穷。懂得欣赏，便懂得感悟，感悟愈深，生活得愈滋润、愈轻松，轻松滋润的生活便是至高无上的生活。既然知道至高无上生活的秘诀，为何不学会欣赏？利人利己的欣赏，应当义不容辞、义无反顾！



欣赏是一种精神，是一种情高趣雅的精神。蚂蚁有蚂蚁的生活，大象有大象的情调，仙鹤有仙鹤的风姿。懂得欣赏，你便懂得生活的真谛；懂得欣赏，你便拥有别人所没有的情调；懂得欣赏，你也便拥有迷人的风姿。

欣赏是一种力量，是一种与时俱进、自强不息、自我奋斗的力量。

学会欣赏，你便懂得珍惜，你便拥有更多，奉献更多。欣赏是阳光，是雨露，是冬天里的一把烈火；欣赏是玉液，是琼浆，是夏日里的一片浓阴。让我们学会欣赏，让我们温暖处处；让我们学会欣赏，让我们阴凉处处……



心灵感悟

放飞心情，轻松过好每一天。以愉快的心情迎来第一缕阳光，以平静的心态送走最后一抹晚霞。晚上好好睡一觉，早上灿烂笑一笑，忘掉烦恼和不快，痛苦和委屈真的没什么大不了。

雨果说过：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。”心如大海，你的志向就会变得更加高远；心如大海，你就会变得更加愉悦；心如大海，你的人生会精彩异常。



有一种胸怀似大海

胸怀是人生的志向和抱负，是人格的品位和质量，是人对待世界万物的气量和风度的定位；胸怀是友谊的桥梁，是治疗心病的良药，是让人拥有快乐心情的百年陈酿；胸怀是一株使人人格高大的常青树，胸怀还可以让一个人站得高、看得远。

翻阅历史的书卷，你可以了解到很多“成也胸怀，败也胸怀”的经验和教训。《三国演义》中，官渡之战后，有人从营中搜集到一些人给袁绍写的欲降信，问曹操如何处置。曹操说：“在大战时，我自己还有丧失信心的念头呢，更不用说别人了。”于是连看都没看便把信全部烧掉了，这一烧，不知烧掉多少人对他的疑心，也铸就了这些人对他的衷心。相比之下，周瑜的胸怀就逊色多了，他嫉妒心理严重，对比自己能耐强的人，他是绝难相容的，胸怀不足，损害了自己的一世英名。

成功需要本领和力量，而胸怀是最大的本领和力量。如果给成功的要素排个序的话，我认为胸怀应该是首位的，为什么？因为胸怀能够吸纳智慧、凝聚人才。历史地看，但凡人才，不唯能力和智慧独具，而且往往性格独特，有着较强的自尊心，善于独立思考乃至爱提意见，喜发议论，观念比较超前，行为不同寻常。欲求成功者，就要有开阔的胸怀、容人的气度，注意尊重各种人才的人格，倾听他们的意见，维护他们的自尊，尤其是他们遇到困难和挫折时，更要多加理解，多加鼓励，使他们放下包袱。这样，才能产生巨大的凝聚力和感召力，从而实现广纳群贤、广聚群智的理想。

胸怀也是一个人的精神境界的尺度。中国传统文化中的“厚德载物”精神，其中之要义就是提倡以宽阔的胸怀去面对一切、处理一切。一个有