

青少年  
快乐成长 智慧  
QINGSHAONIAN  
KUAILECHENGZHANG  
ZHIHUIWENKU 文库



文茂 张俊红 编

# 生命强音

ShengMingQiangYin

新疆美术摄影出版社



# 生命强音

张俊红/编

新疆美术摄影出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生命强音 / 张俊红编. — 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社, 2012.4

(智慧文库 / 文茂主编. 第1辑)

ISBN 978-7-5469-2346-8

I. ①生… II. ①张… III. ①散文集-世界 IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 075332 号

主 编 文 茂

副主编 杨俊生 赵智英

## 生命强音

---

编 者 张俊红

责 编 吴晓霞

出版发行 新疆美术摄影出版社

(乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路7号 830011)

总 经 销 新华书店

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

开 本 700 mm × 1 000 mm 1/16

印 张 15

字 数 130 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5469-2346-8

定 价 29.80 元

## 智慧文库编委会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 任 | 文 茂 |     |     |     |
| 副主任 | 张俊红 | 杨俊生 | 赵智英 |     |
| 委 员 | 文 茂 | 张俊红 | 杨俊生 | 赵智英 |
|     | 张启明 | 安 静 | 曹 静 | 赵羨彩 |
|     | 程 平 | 黎京航 |     |     |



|                            |      |
|----------------------------|------|
| <b>一、认识生命，生命是美好的</b> ..... | (1)  |
| 生命是美好的 .....               | (1)  |
| 生命真美好 .....                | (2)  |
| 生命的召唤 .....                | (4)  |
| 一片树叶 .....                 | (7)  |
| 生命不仅属于自己 .....             | (9)  |
| 活着，千万别错过生命 .....           | (11) |
| 生命的韧性 .....                | (12) |
| 一气呵成的生命 .....              | (14) |
| 生命的滋味 .....                | (16) |
| 我想起“生命”的悲哀 .....           | (18) |
| 生命的滋味 .....                | (20) |
| <b>二、珍惜生命，生命最宝贵</b> .....  | (23) |
| 珍爱生命 .....                 | (23) |
| 生命的出口 .....                | (25) |
| 生命的五种恩赐 .....              | (27) |
| 生命中的四位爱人 .....             | (29) |
| 有用的只是生命 .....              | (31) |
| 敬畏生命 .....                 | (33) |
| 热爱生命 .....                 | (36) |
| 生命像什么 .....                | (37) |



|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 生命的列车 .....                 | (40)         |
| <b>三、身体，生命的载体 .....</b>     | <b>(43)</b>  |
| 感谢身体 .....                  | (43)         |
| 身体是梦想的翅膀 .....              | (47)         |
| 哀哉肉体 .....                  | (49)         |
| 谁在轻视肉体 .....                | (52)         |
| 让身体等等我们的灵魂 .....            | (57)         |
| 让身体和大脑一样发达 .....            | (59)         |
| 关于生病 .....                  | (61)         |
| 生活在大自然的怀抱里 .....            | (63)         |
| 运动拯救生命 .....                | (65)         |
| 27 年的跑步生涯 .....             | (68)         |
| 休息的艺术 .....                 | (70)         |
| <b>四、追问生命，我们为什么而活 .....</b> | <b>(73)</b>  |
| 人生有何意义 .....                | (73)         |
| 人生真义 .....                  | (74)         |
| 为什么而活着 .....                | (77)         |
| 生命在于付出 .....                | (78)         |
| 人的价值 .....                  | (82)         |
| 谈人生价值 .....                 | (84)         |
| 人生的意义 .....                 | (86)         |
| 漫谈人生的意义与价值 .....            | (88)         |
| 生命的意义 .....                 | (90)         |
| 点燃生命的圣火 .....               | (92)         |
| 活出意义来 .....                 | (95)         |
| 生命的意义 .....                 | (97)         |
| 只要有爱，就值得活在世上 .....          | (98)         |
| <b>五、爱，生命的天性 .....</b>      | <b>(101)</b> |
| 痴心石 .....                   | (101)        |
| 父母的心 .....                  | (103)        |



|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| 打往天堂的电话 .....           | (105)        |
| 改变一生的闪念 .....           | (107)        |
| 只有爱才会教人去爱 .....         | (109)        |
| 三十年的重量 .....            | (111)        |
| 生命中的明灯 .....            | (113)        |
| 生死跳伞 .....              | (114)        |
| 爱心不会闲置 .....            | (116)        |
| 男孩的城 .....              | (117)        |
| 用爱疗伤 .....              | (120)        |
| 用爱倾听 .....              | (123)        |
| <b>六、时间，就是生命 .....</b>  | <b>(127)</b> |
| 时间即生命 .....             | (127)        |
| 时间改变一切 .....            | (129)        |
| 时间怎样地行走 .....           | (131)        |
| 日历 .....                | (133)        |
| 生活不需要假如 .....           | (136)        |
| 只为今天 .....              | (137)        |
| 谋杀时间 .....              | (138)        |
| 生命中的大石头 .....           | (140)        |
| 光阴的故事 .....             | (141)        |
| 和时间赛跑 .....             | (143)        |
| <b>七、为自己的生命喝彩 .....</b> | <b>(145)</b> |
| 精神明亮的人 .....            | (145)        |
| 人的伟大 .....              | (149)        |
| 我的灵魂 .....              | (151)        |
| 出了名的笨小孩 .....           | (152)        |
| 荣誉无价 .....              | (154)        |
| 一枚菱形的胸针 .....           | (158)        |
| 我的三次生命 .....            | (160)        |
| 如何挣到 20 块钱 .....        | (163)        |

|                |       |
|----------------|-------|
| 邻居的狗 .....     | (165) |
| 病房里的感动 .....   | (167) |
| 科林的圣诞蜡烛 .....  | (169) |
| 丑陋的声音 .....    | (172) |
| 快乐的便士 .....    | (172) |
| 一个十岁男孩的梦 ..... | (175) |
| 我必须做英雄 .....   | (178) |

## 八、爸爸妈妈赐予我们生命 .....

|                  |       |
|------------------|-------|
| 天国的来信 .....      | (181) |
| 麦黄黄杏黄黄 .....     | (184) |
| 丁当的水晶心 .....     | (188) |
| 高高的白桦树 .....     | (190) |
| 看不见的爱 .....      | (194) |
| 我的疯娘 .....       | (195) |
| 耳朵在哪儿 .....      | (201) |
| 架子鼓声里的母爱心跳 ..... | (203) |
| 奔跑的母亲 .....      | (205) |
| 世上最艰难的工作 .....   | (207) |
| 送给妈妈的阳光 .....    | (209) |
| 母亲节的康乃馨 .....    | (211) |

## 九、死亡是生命的一部分 .....

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 论死亡 .....         | (215) |
| 死亡与人生的形式 .....    | (217) |
| 死亡不是一件可怕的事情 ..... | (219) |
| 生命何必以心跳来衡量 .....  | (222) |
| 和死亡赛跑 .....       | (227) |
| 轻轻地走与轻轻地来 .....   | (228) |



## 一、认识生命，生命是美好的



### 生命是美好的

一个有思想的人必然会热爱生命，对死亡也会有必要的心理准备。我认为，这是由于他已经感悟到生的价值和死的玄妙，所以才能够坦然面对。一个世俗而平庸的人定然是害怕死亡的，对死亡充满了恐惧，这是因为他还没有领悟到人类生与死的玄机。

.....

生命是美好的。既然生命如此美好，就应该让它存在下去！每一个热爱生命的人，都会本能地希望生命永存。

我们热爱生命、热爱知识和力量，因为它们都是美好的。在这个永恒的世界里，相信我们永远不会放弃对美好生活的追求。

生活每时每刻都在教育我们，即使在尚未知晓的时间和空间里，我们仍然可以体验无处不在的美与幸福。人类所创造的艺术与文明哺育我们成长，给予我们心灵上的慰藉。我们绝不应该目光短浅地画地为牢，而应该把眼光放得更远一些。上帝创造了世间万物，我们所看到的只是其中的一小部分。然而我相信上帝，相信我没有看到的那些事物，也许比我所看到的更加雄伟，更加壮观。所有的这一切都是上帝为我们准备的，等待着我们去认识、去了解。未来取决于我们所掌握的各种才能，取决于我们努力的程度，取决于我们的智慧、激情、希望、想像和理性。世俗的生活并不能限制我对精神和理想的追求，我们都希望堂堂正

正地活着，而不是卑贱地苟且偷生。我不想只为了自己的家、果园、牧场和名画而生活，我希望过一种高尚的生活。

[美国] 爱默生



## 生命强音

清晨，深呼一口气，闭了眼，感受心跳的频率。雨后，深吸一口气，闭眼，感受泥土的芬芳。

生命如此美好。还记不记得上次开怀大笑是什么时候？那种开心和幸福，相信至今一定还留在你的记忆深处。可是，为什么很久，没有再重温过？是不是为琐事羁绊了牵挂，因烦恼困扰了那些美好？

美好的事物，是用心经营和感受的结晶。而我们的感知，应该放在更多的美好之上，不要让琐碎里的杂质，玷污了我们发现美和感受美的心灵。

用心去感受，生命里总有些美好。人生不可太执着，任自己陷入生活的漩涡，有时候何不换一种心态，也许会好过得很多。



## 生命真美好

人一旦到了70岁，就会觉得心胸上更开阔，心理上更坦然、更从容不迫，也更喜欢回忆往事，愿意总结和感悟生命的意义。因为死亡已经越来越近了，而且随时随地都可能降临，让人无法避免地去思考生与死这个命题。

生命的全部意义在于尽情享受生活所带来的乐趣，但是不良的生活方式以及许多意外事故却有可能导致生命的早逝。

我在古稀之年的今天，回首逝去的70年岁月，发现有许多知己和朋友因为酗酒而先于我离开了人世。我对此十分不理解，难道人生在世没有比醉酒更让人愉快的事了吗？在他们的眼里，或许一醉方休、英年早逝才是人生的最大幸福？



除了酗酒这个原因外，另一个促使早亡的因素是过量美食和过度劳累。

我的一位朋友是著名的美食家，为了品尝鳗鱼之鲜，可以不顾百里之途的劳累，而且每次光顾浜松的那家著名餐馆，从来没有给我打过电话，因为那家餐馆是我介绍给他的，可见他吃鳗鱼的时候是多么的投入，我这个老朋友早已被他忘到九霄云外去了。大量的美食造成脂肪的堆积，这位美食家就这样过早地死去了。

过度劳累同美食和酗酒一样是人的意志所难以控制的，尤其是有了一定的成就以后，就会身不由己地为名利所累。不信你看，艺术家和通俗作家中很少有人长寿。

有人也许会说，回避那些美味佳肴，粗茶淡饭、孤独清贫地生活就好吗？我想结论应当是肯定的。

人能活在这个世界上才是最美好的，我之所以放弃许多东西，为的是让生命能够更长久地存在下去。因为只有活着才能领略到瞬息万变、千奇百态的世间人情，才能够真切地体验到人生的真正意义。

也许，只有像我这样活到 70 岁的人，才有可能领悟到这个人生的真谛，那些以酗酒的方式解除疲劳之苦，误以美食而享乐人生的人，是认识不到这一点的。

非常令人惋惜的是，有些人尚未到 60 岁就过早地死去了，大千世界里千变万化的事物，丰富多彩的风貌，国际上的风云变幻，再也没有机会体味和观赏了，这是多么遗憾的事啊。

我的生活原则是：远离烟、酒、美食，工作量力而行，凡事适可而止，绝不勉强为之。

有一位编辑朋友经常和我开玩笑说：“你很会保养啊！”每逢听到他的话，我总是笑着回答：“我可是时髦作家呀！”其实，人出名以后被许许多多人追捧着，这是一件可怕的事。然而，意识到这一点的时候大多已在弥留之际，可以说是太晚太晚了。

所谓的感悟人生无非是能够清楚客观地看待生命与生活，我每天都能感受到生活的厚重和幸运；与此同时，我针对自身的情况，坦然选择了适合自己的生活方式。作为战争的幸存者，我还要做一些不辱使命的工作，我相信无论何时都不会陷入那种磨难中，也绝不会为任何名利和

冠冕所累。我所做的一切都是为了延长我的生命，为了更充实地活着，其中的甘苦得失都是值得的。

有人也许会产生疑问：人生在世，未尝酣畅的快乐，未品佳肴的美味，未有忘情的奋斗，未知美女的销魂，这算是什么人生啊！我在这里坦然地告诉他：我非常珍惜美好的生命！

[日本] 伊藤桂一



### 生命强音

当我们闻着花香，生命便被付诸以芬芳。当我们渴饮鲜水，生命便被付诸以甘霖。当我们得到微笑，生命便被付诸以善意。

未必一定要一览众山小，点滴中感受生命的妖娆。未必一定要英雄到老，平凡中也有美好。只是很多时候，我们被挫折挫掉了勇气，被怀疑伤到了和气，被琐碎耗掉了锐气，被平凡磨掉了生气。呼是出一口气，吸是争一口气。

生命不息，呼吸不止。生命的绝美只有在大自然的舞台上才能展现，自然的灿烂也只有在生命的热情上才能发现并为之感动。大自然给了我们很多的启示，当我们阅读自然时，看春去春来，花开花谢，我们感悟人生，看世事沉浮，世间百态。这大概就是我们所追求的闲逸神仙般的生活吧！



### 生命的召唤

记得小时候，我住在加拿大挪瓦斯科塔乡下时，发生过一件事。邻居一位太太去世，鳏夫整日酗酒，根本不管孩子。村中有位寡妇把邻家的一个男孩带回自己家。她很贫穷，又没上过学，但却竭尽全力照顾这个浑身发抖、性情孤僻的孩子。男孩好像转眼间变了，个子长高了，性格也开朗了。但是我们和他不熟，谁也不跟他讲话，这使他很自卑。

有一天，他的养母看见我们在玩耍，而那孩子却躲在一边抽泣，没



人理睬。她把他带到屋里，然后对我们大动肝火：“我不准你们这样待他！这孩子也是人。现在的生活会影响他的一生。每次我使他稍微抬起头来，你们又把它压下去。你们不想让他活吗？”

许多年过去了，我总也忘不了这件事。它使我第一次领悟那深刻而严肃的人生哲理——人能成全他人，也能毁弃他人，互相帮助能使人奋发向上，互相抱怨会使人退缩不前。人与人之间的这种影响，就像阳光与寒霜对田野的影响一样。每个人都随时发出一种呼唤，促使别人荣辱毁誉，生死成败。

一位作家曾把人生比作蜘蛛网。他说：“我们生活在世界上，对他人的热爱、憎恨或冷漠，就像抖动一个大蜘蛛网。我影响他人，他人又影响他人。巨网振动，辗转波及，不知何处止，何时休。”

有些人专会鼓吹人生没有意义没有希望。他们的言行使人放弃、退缩或屈服。这些人之所以如此，可能是因为他们自己受了委屈或遇到不幸，但不论原因如何，他们孤僻冷淡，使梦想幻灭、希望成灰、欢乐失色。他们尖酸刻薄，使礼物失值、成绩无光、信心瓦解。留下来的只是恐惧。

这种人为数不多，但类似的冷言冷语我们都遇到过。例如，妻子因丈夫身体虚弱，收入微薄，便讥笑他：“你也配做男人？”又如，妻子努力学习烹调，而丈夫的回答却是：“我看你根本不是那块料。”再如，学生写了一篇有才华有创见的论文，而老师却嫌他书法拙劣，有错别字。

这种人使人觉得没有办法应付人生，从而灰心丧气、自惭形秽、惊惶失措。而我们可能又会将这种情绪传染给别人，因为我们受了委屈，一定要向人诉苦。

但是那些生性爽朗，鼓励别人奋发，令人难以忘怀的人又怎样呢？和这些人在一起，会感到朝气蓬勃，充满信心。他们使我们表现才能、发挥潜力、有所作为。

我上小学时，遇到过这样一位好老师。她讲课生动，充满激情。她在课上念我们幼稚的作文时，我们看到她脸上惊喜的表情，或会心的微笑，听到她愉快的赞叹，或同情的低泣。每当我们的文笔有清新之处，她一定倍加鼓励。她的批评恳切而委婉：“这里还可以加加工”，“那里



还可以更深刻。”

英国大诗人白朗宁也是这样的人。他使他的妻子伊丽莎白·巴莱特重获新生。伊丽莎白母亲去世很早，留下 11 个子女。伊丽莎白从小体弱多病，全家都对她特殊照顾，医生也怀疑她身患肺病，使伊丽莎白自己深信不疑，整日闷闷不乐，生活毫无乐趣。

她 40 岁时，遇到白朗宁。他对她一见倾心。见面一两天后，就给她写来热情洋溢的信。他否认她有任何疾病，消除了她的恐惧。他把她带出病室，和她结了婚。她 41 岁时周游了世界，43 岁生下了一个健康的孩子。她的才华得到了充分施展，她后来写的诗充满了激情。不热爱生活的人是写不出这样的诗句的。

我们谁不愿像他们，使别人的生命之火燃烧？最重要的是先要弄清自己是否热爱生命，是否具有活力。热爱生命的人才能分享于他人。不要按捺住自己的热情，应该拿出来为别人打通幸福的道路。

我们珍惜自己的生命，但也应该同样尊重别人的意志。我们应当了解别人的生活和理想与我们不同，应当倾听别人的诉说，找出他们的长处，给他们表现的机会，并让它继续生长。任何生物都要生长。生长是生命的过程——生命是棵生长着的树，不是毫无生机的雕像。

是的，人的一生非常曲折，甚至艰辛，但前途无穷，富有生机，充满机会。那些有希望的人都不是怨天尤人的人。

珍惜自己生命活力，便也使他人分享了你的活力。有给予，必有报答。人生和爱情一样，不会自己滋长，必须先给予而后才有发展。给予越多，生命便越丰富。

[美国] 惠特曼



### 生命强音

“人能成全他人，也能毁弃他人。”这是一个不变的人生哲理。

我们都有这样的经历，与积极上进，性格开朗的人在一起，我们能感受到生命的活力和激情。而与终日抑郁，消极沉闷的人在一起，我们的活力也似乎被对方抽空。这就是生命的召唤，每个生命在靠近另一个生命时，都能感受和影响到彼此的情绪和精神。



所以，首先让我们做一个充满热情和热爱生活的人吧。热爱生命才能分享给他人，而分享之后，你会发现，我们共同打造了一条通往幸福的道路，我们的生命，因给予之后，更加丰富。



## 一片树叶

一、认识生命，生命是美好的

人应当谦虚地看待自然和风景。为此，固然有必要出门旅行，同大自然直接接触，或深入异乡，领略一下当地人们的生活情趣。然而，就是我们住地周围，哪怕是庭院的一木一叶，只要用心观察，有时也能深刻地领略到生命的含义。

我注视着院子里的树木，更准确地说，是在凝望枝头上的一片树叶。而今，它泛着美丽的绿色，在夏日的阳光里闪耀着光辉。我想起当它还是幼芽的时候，我所看到的情景。那是去年初冬，就在这片新叶尚未吐露的地方，吊着一片干枯的黄叶，不久就脱离了枝条飘落到地上。就在原来的枝条上，这幼小的坚强的嫩芽，生机勃勃地诞生了。

任凭寒风猛吹，任凭大雪纷纷，你默默等待着春天，慢慢地在体内积攒着力量。一日清晨，微雨乍晴，我看到树枝上缀满粒粒珍珠，这是一枚枚新生的幼芽凝聚着雨水闪闪发光。于是我感到百草都在催芽，春天已经临近了。

春天终于来了，万木高高兴兴地吐翠了。然而，散落在地面上的陈叶，早已腐烂化作泥土了。

你迅速长成一片嫩叶，在初夏的太阳下浮绿泛金。对于柔弱的绿叶来说，初夏，既是生机旺盛的季节，也是最易遭受害虫侵蚀的季节。幸好，你平安地迎来了暑天，而今正同伙伴们织成浓密的青荫，遮蔽着枝头。

我预测着你的未来。到了仲夏，鸣蝉将在你的浓荫下长啸，待一场台风袭过，那蝉鸣变成了凄切的哀吟，天气也随之凉爽起来。蝉声一断，随之而来的是树根深处秋虫的合唱，这唧唧虫声，确也能为静寂的秋夜增添不少雅趣。



你的绿意，不知不觉黯然失色了，终于变成了一片黄叶，在冷雨里垂挂着。夜来秋风敲窗，第二天早晨起来，树枝上已经消失了你的踪影。只看到你所在的那个树枝上又冒出了一个嫩芽。待到这个幼芽绽放绿意的时候，你早已零落地下，埋在泥土之中了。

这就是自然，不光是一片树叶，生活在世界上的万物，都有一个共同的归宿。

一叶坠地，绝不是毫无意义的。正是这片片黄叶，换来了整个大树的盎然生机。这一片树叶的诞生和消亡，正标志着生命在四季里的不停转化。

同样，一个人的死关系着整个人类的生。死，固然是人人所不欢迎的。但是，只要你珍爱自己的生命，同时也珍爱他人的生命，那么，当你生命渐尽，行将回归大地的时候，你应当感到庆幸。这就是我观察庭院里的一片树叶所得的启示。不，这是那树叶向我娓娓讲叙的生死轮回的真谛。

[日本] 东山魁夷



### 生命强音

人生就像水一样，当外界温度太高时，水就变成气体；当外界温度太低时，水就变成冰；处于常温状态时，水就是液体。无论如何变换，水的成份都没有改变，换言之，水的生存哲学是变化，但并没有在变化中失去自己。如果在花儿绽放的日子里，拥着这样清逸的幽香入梦，感受彼此无言的默契，抛却俗世间的喧嚣嘈杂，用心地呵护这含苞欲放的花蕾，让它远离风吹雨打的摧残，让它安然地在阳光下绽放。

很多人听过“一叶知秋”的典故。不错，从一片树叶，可以窥出整个季节的兴衰，从而看到生命清晰的脉络。

岁月枯荣，生活更迭。但生命不息，周而复始。一片树叶的启示，一段人生的启迪。脆弱的背后未必真的脆弱，野火烧不尽。短暂的背后未必真的短暂，春风吹又生。人的华年和树叶的华年，本质没有什么不同，都是自然赋予的奇迹与恩赐。



## 生命不仅属于自己

一、认识生命，生命是美好的

母亲已经去世十几年了，怪得很，还是在梦中常常见到，而且是那样清晰。一个人与一个人的生命就是这样系在一起，并不因为生命的结束而终止。

记得那一年母亲终于大病初愈了，那时，我刚刚大学毕业。一直躺在病床上，母亲消瘦了许多，体力明显不支，但总算可以不再吃药了，我和母亲都舒了一口气。记不得是从哪一天的清早开始，我忽然被外屋的动静弄醒，有些害怕，因为母亲以前得的是幻听式精神分裂症，常常是在半夜和清晨时突然醒来跳下床，我真是生怕她的旧病复发。我悄悄地爬起来往外看，只见母亲穿好了衣服，站在地上甩胳膊伸腿弯腰的，有规律地反复地动作着，显然是她自己编出来的早操。我的心里一下子静了下来，母亲知道练身体了，这是好事，再老的人对生命也有着本能的向往。

大概母亲后来发现了每早的锻炼吵醒了我的懒觉，便到外面的院子里去练她自己杜撰的那一套早操，她的胳膊腿比以前有劲儿多了，饭量也好多了。正是冬天，清晨的天气很冷，我对母亲说：“妈，您就在屋子里练吧，不碍事的，我睡觉死。”母亲却说：“外面的空气好。”

也许到这时我也没能明白母亲坚持每早的锻炼为了什么。后来有一次我开玩笑说她：“妈，你可真行，这么冷，天天都能坚持！”她说：“咳，练练吧，我身子骨硬朗点儿，省得以后给你们添累赘。”这话说得我的心头一沉，我才知母亲所做的一切是为了孩子，她把生命的意义看得是这样的直接和明了。在以后的很多日子里，我常常想起母亲的这话和她每天清早锻炼身体的情景，便常让我感动不已。一直到母亲去世的那一天，她都没给孩子添一点儿累赘。母亲是无疾而终，临终的那一天，她都将自己的衣服包括袜子和手绢洗得干干净净，整齐地叠放在柜门里。

也许，只有母亲才会这样对待生命。她将生命不仅仅看成自己的，