



校园蒲公英
经典阅读系列

每一种生活都

让震撼心灵的文字，
滋养我们的精神生命！

可以流光溢彩

李婧\主编

{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

每一种生活都

让震撼心灵的文字，
滋养我们的精神生命！

可以流光溢彩

李婧 / 主编

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

图书在版编目 (CIP) 数据

每一种生活都可以流光溢彩/李婧主编. —武汉: 武汉大学出版社. 2013. 6

(校园蒲公英系列 / 滕英杰主编)

ISBN 978-7-307-10890-5

I. ①每… II. ①李… 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 145928 号

责任编辑: 瞿 嵘 程 佩

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 978-7-307-10890-5 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 每一种生命都可以精彩

- 生命是美丽的 / 2
- 快乐的真谛 / 4
- 幸福和苦难都属于灵魂 / 6
- 让心灵高贵起来 / 8
- 寻找快乐 / 10
- 缘分与命运 / 12
- 树影下的家族 / 14
- 拒绝阳光的向日葵 / 16
- 肖邦的独语 / 20
- 完美与残缺 / 22
- 林则徐的光彩 / 24
- 生命的问句 / 27
- 每一种生命都可以精彩 / 29
- 生命中都有奇迹 / 31

第二辑 在孤独中绽放美丽

- 孤独的乐趣 / 34
- 寂寞是一种美丽 / 37
- 孤独的旅程 / 39



每一种生活都可以流光溢彩

MEIYIZHONGSHENGHUODOUKEYILIUANGYICAI

生命列车 / 41

大漠中的走日兰 / 43

孤独的美丽 / 45

享受寂寞 / 48

无人喝彩 / 50

享受寂寞 / 52

第三辑 平凡也是一种精彩

平凡也是一种美丽 / 56

我是一个平凡的人 / 58

看守心灵之树 / 60

心存感激 / 62

喜欢淡淡的人生 / 66

淡泊 / 68

生命的节奏 / 70

点点滴滴的幸福 / 72

人生如莲 / 75

简单是一种快乐 / 77

让自己的心灵回家 / 79

第四辑 生活如同一颗柠檬

假如人生没有磨难 / 82

抽打枣树 / 84

承受你生命中的不幸 / 87

让青春的火花闪耀 / 89

如箭人生 / 92

生活如同一颗柠檬 / 94

停止与开始 / 97

造心 / 100

人生如船 / 103

心脏的两间卧室 / 106



- 圆梦的翅膀 / 108
感谢秋 / 110
磨难是上帝给予的最好礼物 / 113
锻造心情 / 115
磨难的祝福 / 117
期冀满眼绿荷 / 120

第五辑 因为爱，你的精彩更温暖

- 滋 润 / 124
雨的四季 / 126
秋天的童话 / 129
心怀感恩 / 132
一瓣馨香 / 134
永恒的母亲 / 136
这辈子最爱的人 / 138
两片树叶 / 141
当我们想家的时候…… / 144
带着笑脸回家 / 146
想 念 / 149
亲情的力量 / 151
黑花朵和蚯蚓 / 153
幸福的牵扯 / 155
邂逅爱情，邂逅美丽 / 158
抽屉里装满爱 / 161
爱自己 / 163
享受得心安理得 / 165

第六辑 追逐阳光，让生命流光溢彩

- 有一缕阳光就会灿烂 / 168
角落里也有阳光 / 170
太阳每天都是新的 / 173



每一种生活都可以流光溢彩
MEIYIZHONGSHENGHUODOUKEYILIUGUANGYICAI

天赐假日 / 175

感受大自然 / 177

收藏阳光 / 179

阳光的语言 / 181

面朝大海，春暖花开 / 183

有了阳光 / 185

风不能把阳光打败 / 187

人生的光彩其实很简单 / 189

幸福是颗感恩的心 / 191

让生命流光溢彩 / 193



第一辑

每一种生命都可以精彩





生命是美丽的

生命本身就是美丽的，精彩活着更是一种美丽。不同的生命都是以不同形式存在的，因而每个人也都在不同的精彩着。生命就像玫瑰，有人只看到了它的刺，有人在被玫瑰刺伤后仍会看到它的美丽。生命不缺少美丽，只是缺少发现。

生命的美丽在于奋斗后的坦然。“天空没有留下鸟的痕迹，但它已飞过。”泰戈尔对生命的美丽是这样诠释的。一位白发苍苍的老人，一位学术界的权威，在烈日下为一位年轻学子看守行囊近一个小时，然后对学子的惊诧报以坦然的一笑，北大教授季羡林是这样谱写生命的美丽的。不论是森林的参天大树，还是荒漠中的柔弱小树，只要它的存在对于别人，对于它的生存环境是有意义的，那么它的生命就是美丽的。没有蓝天的深邃，可以有白云的飘逸；没有大海的壮阔，可以有小溪的悠雅；没有原野的芬芳，可以有小草的翠绿。我们应该懂得对生命的美丽的珍惜。

生命的美丽在于痛苦并着快乐。一味地快乐未免肤浅，一味地痛苦未免沉重。苦与乐并存才是生命的味道，你无法选择其一。“采菊东篱下，悠然见南山。”陶渊明是快乐的。而他怎能没有“误落尘网中，一去三十年”的痛苦呢？你能说他的生命不美丽吗？是苦与乐填充着生命的美丽，是哭与笑拨动着生命的旋律。

岳飞以“三十功名尘与土，八千里路云和月”来总结了自己的一生。曹操以“对酒当歌，人生几何”抒发了对生命的感慨，李清照却以“帘卷西风，人比黄花瘦”将相思忧愁蕴于生命之中。苏轼却钟情于“惊涛拍岸，卷起千堆雪”的激狂的生命。其实，一缕阳光透入，你会发现一杯清水中也会折射出七色之光，何况你的生命呢？去珍惜，奋斗吧！暴雨之



后，你会发现，阳光下你的生命也很美丽，很精彩！



心灵感悟

生活不缺少美丽，缺少的是发现美丽的心灵。生活既有快乐，也有忧伤；既有坦途，也有沟坎。既有成功，也有失败，苦与乐谱写着生活的华丽乐章。每个人的人生经历是不相同的，走过的道路也有很大差别。但是，每个人的生命都放射着精彩的光芒，努力发掘生命中精彩的部分，生命将更加美丽。



快乐的真谛

世上的人分为两种：悲观者和乐观者。为何会这样呢？这是因为个人对生活的态度不同所造成的，其实客观的世界并没有什么不同。所以我们要活得快乐，就必须改变自己对生活的态度。我想，这就是快乐的真谛吧！

最能说明这个问题的，是我在一家卖甜甜圈的商店前面见到一块招牌，上面写着：“乐观者和悲观者之间的差别十分微妙：乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小小空洞。”这个短短的幽默句子，透露了快乐的本质。事实上，人们眼睛见到的，往往并非事物的全貌，只看见自己想寻求的东西。乐观者和悲观者各自寻求的东西不同，因而对同样的事物，就采取了两种不同的态度。

有一天，我站在一间珠宝店的柜台前，把一个装着几本书的包裹放在旁边。当一个衣着讲究、仪表堂堂的男子进来，开始在柜台前看珠宝时，我礼貌地将我的包裹移开，但这个人却愤怒地看着我，他说，他是个正直的人，绝对无意偷我的包裹。他觉得受到了侮辱，重重地将门关上，走出了珠宝店。我感到十分惊讶，这样一个无心的动作，竟会引起他如此的愤怒。

后来，我领悟到，这个人和我仿佛生活在两个不同的世界，但事实上世界是一样的，有差别的是我和他对事物的看法相反而已。

几天后的一天早晨，我一醒来便心情不佳，想到这一天又要在单调的例行工作中度过时，便觉得这个世界是多么枯燥、乏味。当我挤在密密麻麻的车阵中，缓慢地向市中心前进时，我满腔怨气地想：“为什么有那么多笨蛋也能拿到驾驶执照？他们开车不是太快就是太慢，根本没有资格在



高峰时间开车，这些人的驾驶执照都该被吊销。”后来，我和一辆大型卡车同时到达一个交叉路口，我心想：“这家伙开的是大车，他一定会直冲过去的。”但就在这时，卡车司机将头伸出车窗外，向我招招手给我一个开朗、愉快的微笑。当我将车子驶离交叉路口时，我的愤怒突然完全消失，心情豁然开朗起来。

这位卡车司机的行为，使我仿佛置身于另一个世界，但事实上，这个世界依旧，所不同的只是我们的心境。每个人在生活中都会有类似的小插曲，这些小插曲正是我们追求快乐的最佳方法。



心灵感悟

快乐是发自内心的情感，招之不即来，挥之不即去，它是无私的，也是高贵的，更能产生极大影响力。迎着风，你与别人分享快乐，你会发现风止时世界都为你感到幸福；淋着雨，你诉说快乐，你会发现雨住时天地都因你而璀璨。



幸福和苦难都属于灵魂

幸运所生的德性是节制，厄运所生的德性是坚忍……因此幸福不是表面的快乐，而是灵魂的愉悦，苦难所带来的悲恸也不是表面的痛苦，而是灵魂的哀伤。别被幸福冲昏头脑，长久的幸福来源于不懈的努力，别被苦难彻底打败，苦难洗礼后的人生更有价值。幸福和苦难让我们拥有不一样的心境，但它们都和灵魂有关。

幸福是一种内心快乐的状态。它不是表面的，而是非常强烈和深刻的，发自内心的，以至于那些感到幸福的人们总是觉着活着是一件多么有意思的事。所以幸福的感受和体验最直接地包含着我们对生命意义的肯定评价。

感到幸福，也就是感到自己的生命意义得到了实现。不管拥有这种体验的时间多么短暂，这种体验却总是指向人整个一生的，所包含的是对生命意义的总体评价。当人感受到幸福时，心中仿佛响着一个声音：“为了这个时刻。”我若没有这种感觉，说“幸福”就是滥用了大字眼。人身上必有一种整体的东西，是它在寻求、面对、体悟、评价整体的生命意义，我们只能把这种东西叫做灵魂。所以，幸福不是零碎和表面的情绪，而是灵魂的愉悦。

“幸福”这个概念的确切含义，是“活得有意义”的鲜明感觉。它必须通过反思，所以会有“身在福中不知福”之说。幸福只是灵魂的事，肉体只会有快感，不会有幸福感。

既然一切美好的经历必须转化为内心的体验才能称其为幸福，那么，内心体验的敏感和丰富与否就的确是重要的，它决定了一个人感受幸福的



能力。对于内心世界不同的人来说，相同的经历具有完全不同的意义——事实上他们也并不拥有相同的经历。

苦难与幸福是相反的东西，但它们有一个共同之处，就是都直接与灵魂有关，并且都牵涉到对生命意义的评价。在通常情况下，我们的灵魂都是沉睡着的，一旦我们感到幸福或遭遇苦难时，它便醒来了。如果说幸福是灵魂的巨大愉悦，这愉悦源自对生命的美好意义的强烈感受；那么，苦难之所以为苦难，正在于它撼动了生命的根基，打击了人对生命意义的信心，因而使灵魂陷入了巨大痛苦。生命意义仅是灵魂的对象，对它无论是肯定还是怀疑、否定，只要是真切的，就必定是灵魂在出场。外部的事件再悲惨，如果它没有震撼灵魂，也只能成为一个精神事件，就称不上是苦难。一种东西能够把灵魂震醒，使之处于虽然痛苦却富有生机的紧张状态，那它一定具有某种精神价值。

快感和痛感是肉体的感觉，快乐和痛苦是心理现象，而幸福和苦难则仅仅属于灵魂。幸福是灵魂的叹息和歌唱，苦难是灵魂的呻吟和抗议，在两者中凸显的是对生命意义的或正或负的强烈体验。

领悟悲剧也须有深刻的心灵，人生的艰难关头最能检验一个人的灵魂深浅。有的人一生遭遇不幸，却未尝体验过真正的悲剧感情。相反，表面上一帆风顺的人也可能经历巨大的内心悲剧。



心灵感悟

幸福是生命意义得到实现的鲜明感觉。一个人在苦难中也可以感觉到生命意义的实现，因此苦难与幸福未必是互相排斥的。但是，在更多情况下，人们在苦难中感觉到的却是生命意义的受挫。我相信，即使是这样，只要没有被苦难彻底击败，苦难仍会深化一个人对于生命意义的认识。



让心灵高贵起来

高贵的心灵也许常常会被庸俗所嘲笑，就像不修边幅的学者常常会受到披金戴银、衣冠楚楚者的鄙视一样，但高贵的心灵不会去作任何寻求廉价赞美的努力，而是在庸俗的嘲笑里保持着自己的清醒和独立。高贵的心灵也许会与庸俗穿着同样色彩和款式的衣服，就像同一条藤上开放的争奇斗艳的花朵，但庸俗却如那随风飘落后陷于虚空的黄花，而高贵的心灵却是硕果累累。

高贵的心灵也许并不鄙视庸俗，就像雍容典雅的兰花不会鄙视善于邀宠的月季，但高贵的心灵绝不会在庸俗的泥淖中沉沦。

像行驶在滚滚江河里的航船无法躲避浊流和漩涡一样，我们的心灵在现实的生活里也无法躲避庸俗的缠绕。曾经有过多少燃烧着渴望卓越之火的灵魂，却在人生的岁月里被庸俗的浪花溅湿了理想的柴薪，窒息了进取的烈焰。然而，那些无论在任何情况下都不愿失去自己高贵追求的人，却乘着永不沉没的生命方舟扬帆前进，任凭那庸俗的浊流在舟底暴涨翻卷，也只能将那些沙尘埃土、腐枝败叶吞没。

高贵的心灵也许会在岁月里与庸俗乘坐同一班列车，就像美丽的天鹅与丑陋的野鸭，在迁徙的途中会在同一个湖泊里歇息，但细细地倾听那湖面上晚风送来的阵阵夜歌里，恐怕没有一个人会把天鹅动听的声音当成嘶哑的鸭鸣。

高贵的心灵根植于生命的大智慧，而庸俗却产生于愚昧无知；高贵的心灵常常感受到自己的卑微，因此，他总是养护好自己胸中的浩然之气以保持自己人格的完整，而庸俗却处处表现着自己的不可一世的自大和鸡鸣狗盗般的“小聪明”……



几千年前，当有人拿着一块硕大明洁的美玉去贿赂宋国的宰相子罕时，遭到了子罕的拒绝。贿赂者以为子罕不识货，就对他说：“这块美玉可是经过玉匠鉴定过的价值连城的稀世之宝啊！”子罕却掷地有声地答道：“我以不贪为宝，而你以玉为宝，我们俩都应该各安其宝啊！”好一个“以不贪为宝”，这不正体现着一个人的高贵心灵吗？在这样高贵的心灵面前，天下任何财宝都为之黯然！

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，但却不会被庸俗所污染。

高贵的心灵是永不沉没的人生方舟，任凭庸俗的流水泛滥横溢，它永远都将保持住自己。

高贵的心灵，能帮助你从灵魂的死寂生活中解脱出来；

高贵的心灵，能使你从最可悲的精神麻痹中振作起来；

高贵的心灵，能使你的世界摆脱阴冷和恐怖，变得充满阳光灿烂起来。



心灵感悟

世界因心灵的高贵而和谐，生命因心灵的高贵而放异彩。高贵的心灵是永不沉没的人生方舟，它能使你的生活充满阳光，它能使你在庸俗中保持住自己的高度。给自己一个追求，让心灵高贵起来；给自己一个鼓励，让心灵高贵起来；给自己一个希望，让心灵高贵起来。



寻找快乐

人的一生，顺的时候少，不顺的时候多，这几乎是绝大多数人的命运。就像人穿衣服，本来穿上衣服就可以出门了，但却在那儿挑挑拣拣，脱来换去，而且大多的原因不是从个人舒适出发，更多的是让别人看了舒服。因此我们就少了很多本应该拥有的快乐。每个人都想快快乐乐地活着，因而要努力地寻找快乐。

人，活在这个世界上，到底是快乐的时候多呢，还是不那么快活的时候多呢？没人做过这方面的统计。但是我想，“人生识字忧患始”，如果不是那么十分浑浑噩噩的话，稍稍有一点头脑，“不如意事常八九”，大概是一种比较准确的状态描写。快活并不是每个人都有幸碰上的，不快活则是随时随地在等待着你。

假如你一早睁开眼，天气不好，恐怕不会太开心。其实这是常事，而且说实在的，除非下刀子，天气似乎无关紧要。但晴朗和阴霾对人的情绪怎么也有影响，老天爷总不开脸，铅灰色的云层，像一块砖头压在心上，能痛快吗？

接着，你皱着眉头吃完老样子的早餐，从果腹这个角度看，也许无可挑剔，但人终究和吃饲料的动物有所不同，胃口大小、心情好坏，乃至于咸淡、干稀都有些个人的讲究。于是，就有喜欢与不喜欢的分别。“嗟来之食”固然难以下咽，“守着多大的碗，吃多大的饭”也影响食欲，想到终日奔忙，只是为了糊这张嘴，也就开心不起来了。

你捉摸不透马路上这股服装潮流，一会儿这么变，一会儿那么变，不知何时是个头。而且变过来变过去，弄得人无所适从，就更为苦恼。你纯粹是在为别人穿衣服，还得十分小心谨慎。超前了，怕人家说你，落在后