

谭 盈/编著

相伴一生的 心灵感悟

成才之路

XIANGBAN YISHENG DE
XINLING GANWU

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

相伴一生的心灵感悟

谭盈 编著

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相伴一生的心灵感悟 / 谭盈编著 . -- 石家庄 : 河北科学技术出版社 , 2015.6
(成才之路)
ISBN 978-7-5375-7535-5

I . ①相… II . ①谭… III . ①品德教育 - 青少年读物
IV . ① D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 092984 号

相伴一生的心灵感悟

谭盈 编著

出版发行：河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本：700mm × 1000mm 1/16
印 张：8
字 数：80 千字
版 次：2015 年 6 月第 1 版
2015 年 6 月第 1 次
定 价：29.70 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。
厂址：北京市大兴区黄村镇黄鹅路西 电话：（010）81883182 邮编：102618

相伴一生的心灵感悟

目录

第一章 心 灵——心中那片宁静的港湾

- 1 请帮我穿上红衣服
- 2 留在我心底的眼睛
- 3 人生开关
- 4 晒太阳需要什么条件
- 5 弹断100根琴弦
- 6 失明的女孩儿
- 7 种植一棵烦恼树
- 8 快乐的拉奇
- 9 心的存折
- 10 神枪手
- 11 走不回来的人
- 12 清洁天使
- 13 流泪是因为真诚
- 14 装满水的器皿
- 15 心中有一片开阔的大海
- 16 分羊
- 17 最大的敌人是自己
- 18 学会转弯
- 19 将心比心
- 20 收藏阳光
- 21 邻家的星期四
- 22 潇洒走一回

第二章 快乐——由你自己定义

- 1 不过丢了两块钱
- 2 没有时间老
- 3 快乐的富翁
- 4 但丁问鱼
- 5 送你一把万能钥匙
- 6 扒眼皮的猩猩
- 7 全然快乐的秘方
- 8 窗户和镜子
- 9 你的筷子好温暖啊
- 10 丘比特之箭
- 11 天堂是个大笼子
- 12 拦不住的小伙子
- 13 生命只需要一颗心脏
- 14 多亏了幽默
- 15 快乐就在自己手中
- 16 把烦恼还给百万富翁

第三章 爱心——爱是永恒的奉献

- 1 球王贝利的感恩之心
- 2 棉袄与玫瑰
- 3 哥哥与弟弟
- 4 真正的消防队员
- 5 泰坦尼克上的陌生人
- 6 你死了谁会哭
- 7 一件夹克的故事
- 8 这条小鱼在乎
- 9 流浪汉的屋檐
- 10 妈妈，我不是天使
- 11 等待两分钟

- 12 把鲜花送给需要的人
- 13 爱如灯盏
- 14 真正的施主
- 15 一杯牛奶传递的爱
- 16 给心灵吃点儿冰淇淋
- 17 爱满人间
- 18 母爱的升华
- 19 抽彩
- 20 暖意
- 21 两颗钉子
- 22 一堆干枯的马草
- 23 温情苹果

第四章 亲 情——一辈子的避风港湾

- 1 北风乍起时
- 2 未上锁的门
- 3 爱是生命的支点
- 4 超越5000米高山的母爱
- 5 挖土豆的儿子与当总统的儿子
- 6 奇迹的名字叫父亲
- 7 小杰造反
- 8 最美的声音
- 9 缴电话费的老人
- 10 28个未接电话
- 11 妈妈感冒之后
- 12 加州的巨杉
- 13 曾经被判死刑的胎儿
- 14 爱在不经意回头的那一瞬间
- 15 给母亲的短柬
- 16 贱贱的爱

- 17 傅雷的母亲
- 18 要好好地活
- 19 血缘之爱
- 20 儿女们遥远的故事
- 21 幸福住在隔壁
- 22 骚扰电话
- 23 父爱无边
- 24 永不缩回的双手

第五章 友 情——相伴一生的财富

- 1 我知道你会来
- 2 荒芜的花园
- 3 一个伟大的对手
- 4 九个躬对九个躬
- 5 高山流水
- 6 热胀冷缩的人生
- 7 与陌生人同桌
- 8 一个半朋友
- 9 婚礼上的唯一来宾
- 10 共同的秘密

第六章 爱 国——崇高而神圣的使命

- 1 一句话救国
- 2 每个士兵都向前跨了两步
- 3 兄弟，我们不哭
- 4 我们应该这样爱国
- 5 最后一课
- 6 1945年的通信
- 7 国旗、国歌、民族精神

第一章 心 灵——心中那片宁静的港湾

人生应该如蜡烛一样，从头燃到底，一直都是光明的。这光明，就是我们美好的心灵，它既让别人感到温暖，也让自己感到温暖。

1 请帮我穿上红衣服

在我做教师和健康护理员双重身份的职业中，我一直工作在许多感染艾滋病毒的孩子中间，同这些特殊孩子们的关系永远是我一生的财富。尤其是从泰勒那里学到了勇气。让我把泰勒的故事讲给你们听。

泰勒出生时就感染有艾滋病毒，他的母亲也感染了这种病毒。从他生命的开始，就依靠药物生活。当泰勒五岁的时候，通过外科手术在他的血管中植入一个软管，这个软管同他背着的包裹内的泵相连，药品挂在泵上，不断地通过软管，输送到血液之中。有时，他需要补充氧气来维持他的呼吸。

泰勒不愿因为这种致命的疾病而放弃童年时代的每一分钟。在他家后院的周围，经常能看到他玩耍奔跑的身影，背着盛满药物的包裹，抱着装着氧气瓶的小车，我们所有的人都对他十足的喜悦和精力感到惊奇。他的妈妈经常开玩笑似的对他说，他跑得太快了，只有让他穿上红色的衣服，这样，当她在窗前看他在院子里玩时，能很快认出他。

最后，这种可怕的疾病使像泰勒这样充满活力的肌体也衰弱下去了，他的病情很快加重了，很显然他活不了多久了。不幸的是，他的妈妈也接着病倒。泰勒的妈妈同他谈了“死”，安慰他说她也很快会死的，不久他们会在天国团聚。

在泰勒临死的前几天，他示意我靠近他的床，低声说：“我可能很快就死了，我不害怕。当我死的时候，请帮我穿上红色的衣服，妈妈说很快也会来天国，当她到那儿时，我正在玩，我要确信她能找到我。”

（肯德迪·霍尔姆）

正如著名的哲学家托马斯·富勒所说：任何理解生命意义的人，决不会害怕死亡。小泰勒用自己的勇气，延续生命的长度，为我们如何正确对待死亡做了最好的示范。

2 留在我心底的眼睛

那时候，是1966年的8月。那时候，我是个27岁的青年，在大学里教书。可我却不明不白地成了“反革命分子”。

一天中午，太阳正毒，我蹲在校园的铁栏墙边拔草。铁栏外，是一条通往近郊农村的小道。小道上来来往往的行人。骑车的，步行的，凡看到我们这些拔草者，都会停下来，或者默默地看一阵，或者低声地议论一番。

不知道什么时候，在铁栏外站了一群小学生。他们是去参加义务劳动，还是劳动归来，我也说不清。他们站在铁栏外，指手画脚地议论我们，用最纯净的心诅咒我们，还有几个男孩子用土块、小石头砸我们。

我不能违犯“纪律”离开铁栏杆。我只有忍受那咒骂、那石块，我觉得整个世界都坍了，四周是一片黑暗。假如连纯洁的孩子都疯狂了，生活还有什么希望。

就在这时候，一声轻轻的、甜甜的声音在我耳边响起：“叔叔！”

我抬起头，一个十二三岁的小姑娘站在铁栏外面对着我。她乌黑的短发下有一双明澈的眼睛，清秀的脸颊上滴着汗水，手里捏着两根冰棍儿。

“叔叔，给！”她把一根冰棍儿从铁栏外伸过来，两只眼里全是真诚和期待。

周围的孩子们哄地发出一片嘲笑和指责。她连头也不回，只是伸着那只拿冰棍儿的手，期待地望着我。

小姑娘凝望着我，给我以鼓励和安慰。我终于忍不住，伸过头去，咬了一口那冰凉、甘甜的冰棍儿。然后，伸出脏手，捏住那冰棍儿，把它递给一位老教授。那老教授也小眼模糊，颤抖着手接过这孩子最珍贵的赠与。

啊，你这清秀的小姑娘，你的姓名我不曾知道，但是你的爱心，你的正直，你的清澈的眼睛给了我希望，给了我力量，使我度过了那疯狂、颠倒的岁月。你的那双眼睛永远留在我心底，它将伴随我走完生命的路程。

（苏叔阳）

一根冰棍儿能温暖人的心灵，一双眼睛能激励人继续前行。在困难的岁月里，一颗真诚的心灵可以伴随我们走完生命的全部历程。

3 人生开关

我小时候家里很穷，那年考上了大学，却没有钱去上学。唯一能来钱的办法是上山砍柴。附近有一座矿山，矿上每天要烧很多柴。民工们从山上挑到公路边，由矿上派人来收购，再用车装到矿山。我也加入了砍柴民工的队伍。

我力气小，砍柴很慢，以这样的速度，只怕是夜里不睡觉也挣不够上学的钱。后来，矿上来收柴的张叔要找一个人替他过磅记数，由矿上开工资。这是一份好差事，他知道我缺钱上学，特地把这差事安排给了我。

过了几天，和我一起来砍柴的大毛悄悄跟我说：“给我多记一点儿，我拿了钱分给你一半。”

张叔是按我记的数字给民工发钱的，只要笔下轻轻一画，不出力不流汗就能来钱，天底下原来还有这样便宜的事！我问道：“张叔会不会发现呢？”大毛说：“不会。柴是一车车拉走的，少个三五百斤谁也不会知道。”“好，就算不知道，但我这么做，对得住张叔吗？”大毛说：“咳！你真是的，柴是公家的，又不是张家的，有什么对不住张叔的？”

我差不多被他说得心动了，但总还有些觉得不对劲。我把这事说给我娘听，娘听了坚决反对，她说：“吃了不该吃的会拉肚子的。”我听了娘的话，后来就没有理会大毛。

那年我挣够了上学的钱，踏进了大学的门槛，毕业分配时分到了一个我喜欢的地方，有了一份我喜欢的工作。从此，我的人生道路很顺畅。

后来，我回家探亲，见到张叔。提起那段旧事，我问他：“假如我那时虚报冒领，会怎么样？”张叔说：“你要是想昧心多拿一点儿，最后会连一点儿都拿不到。”他告诉我，柴拉回矿里，他中间抽检过几次，没有发现差错。我吃了一惊：幸好当初没有听信大毛的蛊惑，不然的话，我此后的人生道路会是什么样子呢？

一位先哲说过，人生的道路上有很多开关，轻轻一按，便把人带进黑暗或光明两种境界。这话我信，因为当年在那座大山脚下的公路边，我接触过一个这样的开关。

（淑 珍）

人生的道路上有很多开关，轻轻一按，便把人带进黑暗或光明两种境界。关键时刻，要记住，必须摸着自己的心去选择。

4 晒太阳需要什么条件

在一个天气晴朗、风和日丽的下午，一位富翁来到海边度假。他决定拍摄一些海上的景色，于是咔嚓咔嚓地拍了起来。拍摄声吵醒了一位正在睡觉的渔夫，渔夫抱怨富翁破坏了他的好觉。富翁说，今天天气这么好，正是捕鱼的好天气，你怎么在这睡大觉呢？

渔夫说，我给自己定的目标是每天捕20斤鱼，平时要撒网五次，今天天气好，我只撒网两次，任务全部完成了，所以没事睡睡午觉。富翁说：“那你为什么不趁机多撒几次网，捕更多的鱼呢？”“那又有什么用呢？”渔夫不解地问。

富翁自以为很聪明，就得意地说：“那样你可以在不久的将来买一艘大船。”“那又怎样呢？”“你可以雇人到深海去捕更多的鱼。”“然后呢？”“你可以办一个鱼加工厂。”“然后呢？”“你可以买更多的船，捕更多的鱼，把加工后的鱼卖到世界各地。”“然后呢？”“那你就可以做大老板，再也不用捕鱼了。”“那我干什么呢？”“你就

可以在沙滩上晒晒太阳，睡睡觉了。”渔夫说：“那我现在不就在睡觉、晒太阳吗？”

大聪明就是这样无欲无求，其聪明之处就在于：他能超出了欲望的需求而追求品德的完善。无数事实证明，凡追求人格高尚者都信仰“人到无求品自高”。因此他们能够遵循人格的要求，有所为并有所不为。

5 弹断100根琴弦

一个失明的老琴师带着一个失明的徒弟浪迹天涯，到处为人弹琴。老琴师以前的师傅告诉他，琴里面有一张医治失明的药方，但要弹断琴上的100根弦以后，方能取出。这时候，老琴师已经弹断99根了，回想自己的一生，也总算没有白过：既带给别人无尽的快乐，又充实了自己的人生，最后仍能幸运地看一眼这个世界，也死而无憾了。

突然间，一阵清脆的响声，老琴师弹断了第100根琴弦，当他兴奋地打开琴取出药方奔到药店时，药店老板却说，那只是一张白纸……对于别人，这也许是个晴天霹雳，但老琴师并没有难过，反而有所领悟了。他对他的徒弟说：“原来师傅记错了，是120根而不是100根，记住，你一定要用心地弹啊！”

老琴师虽然没有得到眼睛复明的结局，但这个过程却让他得到了整个心灵的复明！

有句古话：谋事在人，成事在天。谋事即为过程，成事即为结果。它实际是告诉我们，人生是一个不断追求的过程，人所应该尽的责任就是去体验、控制这个过程。

6 失明的女孩儿

有一支乐队每个星期天的下午在鲁姆勒公园举行音乐演奏会。如果天气好，演奏会的听众中几乎每次都有我，因为我觉得这实在是消磨时光的好办法，况且他们演奏的很多是我喜爱的曲子，其中有些曲子你还可以和上俏皮的口哨，何乐而不为呢？

有一次，观众中多了一个双目失明的女孩儿，她坐在观众席的最前面，她面前站的就是乐队指挥。从外表上看，她最多不过14岁。她静静地坐着，直到乐队奏起从来没在

这儿奏过的《蓝色多瑙河》。我想这支曲子好像有一种神奇的魔力，因为刚刚演奏了几小段，那失明的女孩儿就站了起来，和着音乐的节拍，手臂跟乐队指挥的指挥棒一起挥舞了起来。

一会儿，越来越多的人把目光从乐队指挥身上转到了失明的女孩儿身上，显然，指挥也意识到了身边发生的事。他是一个非常明智的人，当我取下帽子向他示意时，他慢慢离开了他的位置，向旁边走去，以便让乐队能更清楚地看到女孩儿的指挥。当然，乐队队员对曲子很熟，演技也是娴熟的，绝对出不了什么差错。然而失明的女孩儿指挥得很自然，很流利，掌握音量的高低柔亢一点儿也不比乐队指挥差。说实话，从那以后，我再也没听到比这演奏得更好的《蓝色多瑙河》了。

当音乐结束的时候，听众中爆发出了雷鸣般的掌声，我想，城镇另一边的人也一定听到了。当女孩儿在我身边坐下的时候，我看见两行泪珠从她的脸上滚了下来。

我敢说，那天，绝不只失明的女孩儿一个人哭了。

双目失明的小女孩儿和正常人一样能够欣赏优美的音乐，一样能够感受世界的美好。或许她比我们感受得更深刻、更真切，因为她是用心灵的眼睛在看，用心灵的耳朵在听。

7 种植一棵烦恼树

水管工彼得这几天的运气糟糕透了：第一天，先是因为车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时。再就是电钻坏了。最后呢，开来的那辆载重一吨的老爷车趴了窝。他收工后，雇主开车把他送回家去。到了家门前，水管工邀请雇主进去坐坐。在门口，满脸晦气的水管工没有马上进去，沉默了一阵子，再伸出双手，抚摸门旁一棵小树的枝丫。待到门打开，水管工笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。在家里，水管工喜气洋洋地招待这位新朋友。雇主离开时，水管工陪他向车子走去。雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”水管工爽快地回答：“有，

这是我的‘烦恼树’。我到外头工作，磕磕碰碰，总是有的。可是烦恼不能带进门，这里头有太太和孩子嘛。我就把它们挂在树上，让老天爷管着，明天出门再拿走。奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半都不见了。”

烦恼，谁没有呢？我们所缺的是“烦恼树”。那么，栽上一棵吧！有的人马上反驳我说：“想得倒天真，烦恼仿佛钞票或垃圾似的，可以卸下来，存进去，或者扔掉。它和快乐、思念、回忆以及对以前错误的痛悔，对无法把握的未来的焦虑，纠缠在一起，能单独放下吗？”我以为，回答这一困扰，不需多少人生的智慧，一点实事求是就行：不把烦恼“挂”在树上，后果怎样？水管工整夜愁眉苦脸，趴着的破车明天还是趴着。所有烦恼，不因他的执着、他的忧虑，减去分毫，却有无穷的害处：他的脾气一定很坏，不愿意和太太说话，不会抱起孩子，用拉碴胡子把他们扎得哇哇叫，一家子的晚饭桌上没有好气氛。然后，是一个人乃至两个人赌气、争吵、失眠。旧烦恼不去，反而衍生新烦恼，岂不是加倍的倒霉？

（刘荒田）

我们该有一棵“烦恼树”，它不一定在家门前。它可以是无形的，栽在心田一角；它可以是有形的，在私人日记本上宣泄，自我的化解和安慰或向亲人倾诉、和朋友交流。对于半夜辗转的无眠人，“烦恼树”是枕边一双倾听的耳朵。

8 快乐的拉奇

拉奇是一个很快乐的人，于是安特去拜访他。拉奇笑呵呵地听她提问。

安特问：“假如你连一个朋友都没有，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸好我还有自己。”

“如果你被人莫名其妙地打了一顿，你还会开心吗？”

“是呀，我会想，还好没被他们杀害。”

“假如医生拔错了牙齿，你还会高兴吗？”安特问道。

“当然，我会高兴地想，幸好拔错的只是一颗牙，而不是我的内脏。”

“假如你的妻子背叛了你呢？你还高兴得起来？”

“我会想，幸好她背叛的只是我，而不是国家。”拉奇回答。

“假如你失去了生命，你还能高兴吗？”安特问道。

“当然，我会想，我开心地度过了我的一生，就让我跟着死神，高兴地参加另外一个宴会去吧。”

安特彻底服了拉奇：“这么说，生活中没有什么是你痛苦的，生活永远是一串快乐的音符吗？”

“是啊，只要你愿意，你就会在生活中发现和找到快乐——痛苦不请自来，而快乐却需要我们自己去发现。遗憾的是，明白这个道理的人不多。”拉奇快乐地说道。

保持乐观的生活态度，拥有快乐的心。生活中就到处充满了快乐，它需要我们自己去发现。

9 心的存折

十四年前的一个夏天，金小姐作为一名公司职员从台湾去美国芝加哥参加一个家用产品展览会。午餐就在快餐厅自行解决，当时人很多，金小姐刚坐下，就有人用日语问道：“我可以坐在这里吗？”抬头一看，是一位白发长者正端着饭站在她面前。她忙指着对面的位子说：“请坐。”接着起身去拿刀、叉、纸巾这类的东西，担心老人家找不到，便帮他也拿了一份。一顿快餐很快就吃完了，老人临走时递来一张名片，说：“如果以后有需要，请与我联络。”金小姐一看，噢，原来老人是日本一家大公司的社长。

一年以后，金小姐自己注册了一家小公司。生意做了不到一年，客户突然不做了，而这时，新一年的生产计划已经定了，连样品都做好了，更何况，这是她唯一的客户！

怎么办？真的一起步就要破产吗？她忽然想起那位日本老人来，就抱着一线希望发去了一封简单的信，说不知你是否还记得我，我现在自己开了一家小公司，如果你来台湾希望能来看一看。信发出后一个星期，就收到了回信，老人说即日启程来台湾。两天后，他真的来了，还带来了六七个公司职员。他们拿出样品让她试加工，在肯定了产品质量之后，当场下了足够金小姐做一年的大订单。金小姐惊喜地问：“您在台湾有很多大客户，而我这里只是个小公司，您真的信得过我吗？”老人从皮箱里拿出一本书来，名字叫做《人心的贮存》，说：“当初你在芝加哥给我小小的帮助时，你并没有想到会有这样的回报。就像我在书中所写的：‘人心就像一本存折，只有打开来才知道到底有多少收益。’每本心的存折正是用一点一滴的善去积累的。”

人生旅途中的一件很小的善事都能让人慨叹不已，都能改变一个人的命运。每本心的存折是用一点一滴的善积累起来的。

10 神枪手

纳粹占领了一个村庄。这个村庄里有一个出名的“神投手”。

纳粹把全村老少集聚在一起，命这位“神投手”当众连续投一百个球，只要其中有一个球没有投中，他们便要当场杀死全村的人，也杀死他。

于是一场残酷的表演在生死之界展开。

这个神投手开始投球，一个、二个……五十个……六十人……

一直到第一百个。

他没有一次失手。他救了众人，也救了自己。

这种残酷的游戏真令人震撼，而这位神投手在面临生死威胁时所调用的这些应急能量，拯救了一村人的性命，是多么可贵啊。

11 走不回来的人

曾读过一个贪心人的故事。说是有个地主去拜访一位部落首领，想要一块地。首领说，你从这儿向西走，做一个标记，只要你能在太阳落山之前走回来，从这儿到那个标记之间的地都是你的了。

太阳落山了，地主没有走回来，因为走得太远，他累死在路上了。贪心人走不回来，是因为贪。然而现实生活中还有一类人，他们不贪，可是也走不回来。

有一次，我要在客厅里钉一幅画，请邻居来帮忙。画已经在墙上扶好，正准备砸钉子，他说：“这样不好，最好钉两个木块，把画挂上面。”我遵从他的意见，让他帮着去找木块。

木块很快找来了，正要钉，他说：“等一等，木块有点儿大，最好能锯掉点儿。”于是便四处去找锯子。找到锯子，还没有锯两下，“不行，这锯子太钝了，”他说，“得磨一磨。”

他家有一把锉刀，锉刀拿来了，他又发现锉刀没有把柄。为了给锉刀安把柄，他又去校园边上的一个灌木丛里寻找小树。要砍下小树，他又发现我那把生满老锈的斧头实在是不能用。他又找来磨刀石，可为了固定住磨刀石，必须得制作几根固定磨刀石的木条。为此他又到校外去找一位木匠，说木匠家有一现成的。然而，这一走，就再也没见他回来。当然了，那幅画，我还是一边一个钉子把它钉在了墙上。下午再见到他的时候，是在街上，他正在帮木匠从五金商店里往外搬一台笨重的电锯。

工作和生活中有好多走不回来的人。他们认为要做好这一件事，必须得去做前一件事，要做好前一件事，必须得去做更前面的一件事。他们逆流而上，寻根探底，直至把那原始的目的忘得一干二净。这种人看似忙忙碌碌，一副辛苦的样子，其实，他们不知道自己在忙什么。起初，个别的人也许知道，然而一旦忙开了，还真的不知忙什么了。