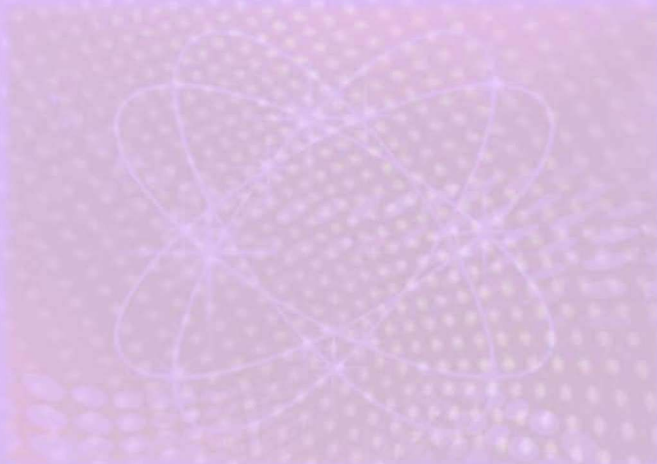


最受学生喜爱的哲理美文： 4

生活的品质

苗桂芳 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

生活的品质/苗桂芳主编. —沈阳: 辽海出版社, 2011. 1

（最受学生喜爱的哲理美文；4）

ISBN 978-7-5451-1095-1

I. ①生… II. ①苗… III. ①散文—作品集—世界 IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 008366 号

责任编辑：段扬华柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：45

字数：800 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：298.00 元（全 10 册）

版权所有翻印必究

前言

许多人为了领悟人生哲理费尽心机，殊不知一滴水里蕴藏着浩瀚的大海，一则短小的文章中孕育着博大的智慧。一个故事可以影响人的一生，一则美文可以改变人的命运。触动生命的美文珍品，千锤百炼的天籁之音。

如果我们有足够的勇敢去爱，有足够的坚强去宽容，有足够的度量去为别人的快乐而高兴，有足够的睿智去理解充溢于我们身边的爱，那么我们便可得到前所未有的满足感。千万别珍藏什么东西去等待一个合适的机会，你活着的每一天都是一个机会，不论何时，生活应该是一种享受的过程，而不是等待。当一扇幸福之门关闭时，另一扇便会开启。可大多数时候，我们却因过久地凝望那扇紧闭的门，而忽视了另一扇早已敞开的大门。说出感谢不仅能让他人的世界更明媚，也会点亮你的生活。如果你觉得失落，不被关爱、不被欣赏，那就试着去接触他人，也许这正是你需要的一剂良药。

此套书收录的经典哲理美文，其内容涉及人生的方方面面，力争在给读者带来一种与众不同的视觉享受和想象空间的同时，也会给忙碌的现代人带来一片憩息心灵的家园。

目 录

温暖的黑暗	1
音乐处方	3
读莫扎特与忆乡村	5
婴儿的拥抱	7
幸福和痛苦	9
永远	11
奔跑的火焰	13
潘多拉与谎言	16
那一刻..... ..	19
生命要有希望	22
采撷幸福	24
落叶	26
云淡	28
冬窗夜雨	30
苹果是一颗心	32
怀抱一轮明月入眠	35
母爱	37
精神明亮的人	39
假如你想做一株蜡梅	41
最高滑雪者	43
遗言	44
沙漠	46
小鸟每天唱的歌都不一样	49
月是故乡明	52
艾青评传（节选）	54
吃干草的骆驼	57

胖子和瘦子	59
免费午餐	61
低语	64
回家的花朵	67
牛的写意	70
来自阿米西人的慰问	72
稻草的用途	74
羡慕	77
都搞“山寨”，谁来创新？	79
爱情是什么	82
上帝阅读着尘世的每一个人	84
半爪	85
给自己奖赏	87
停	88
微笑是一把神奇的钥匙	90
哲学家的小木屋	92
猜猜哪位名人会来	94
别样的美丽	96
寻找生活	99
成功的秘诀	101
想念夕阳	103
敦煌的月光	105
人生旅行	107
不为彼岸只为海	109
干干净净的傅雷	111
假如丘吉尔生活在中国	114
伯爵的土坟	116
钢琴家的脚	119

庄子，会飞翔的人.....	122
曾几何时，我们不再是孩子.....	127
当梦想无法走进现实	129
一颗宁静的良心.....	132
诗意地长大	135
献给一个人的音乐会	138
底色.....	140
前方.....	142

温暖的黑暗

有一天，是我值班。照例我要到操场上去转转，操场在教学楼的后边。周围是零星的几盏路灯，有极淡的一点光晕射出来。我带着手电筒出来，开始沿着跑道往里走。学生们大都回宿舍睡觉去了，我到操场上转转的目的，无非是怕有的学生还没有回去。毕竟在这样一个春末的晚上，清新的空气以及舒爽宜人的温度是让人留恋和眷顾的。如果还有别的目的的话，那就是看看还有没有男女生在操场上——提防有早恋的学生。

果然，再往夜色更深处走，我看到了两个人的背影，那该是一个男生和一个女生。我快走几步，赶上了他们。

我问，这么晚了，为什么还不回去休息。他俩嗫嚅着，说不出话来。听他们的气息，显然被吓坏了，声音中透着紧张和惶恐。我面对他们站着，但暗淡的光，还是未能让我辨清他们的面目。

我问了他俩的班级和姓名。当时，我没有武断他们在早恋，也没有回避这个问题，而是旁敲侧击地讲了一些早恋对学习产生如何如何危害的话。两个学生低着头，只是默默地听，不插话，也没有辩解。宿舍楼熄灯的铃声响过后，我让他们回去了。

之后，过了好几年，我早把这件事情忘了。然而，一天，一封来自珠海某公司的信飞至我的案头，我觉得很蹊跷。当我怀着好奇读完了那封信之后，才明白了事情的原委。

原来，信是那个女生寄来的。信里边谈及的内容，也是关于那个晚上的。她说，马老师，那个晚上，被您抓住之后，我很害怕。其实那一刻我一直担心着一件事情，就是您手中的手电筒，我怕您会突然之间拧亮您手中的手电筒，然后毫不留情地照在我俩的脸上。我觉得，

那时我一定会无地自容。我是在惶恐中熬过那几分钟的，记得当时我一直在盯着您的手看，手电筒在您的手里翻转过来，又翻转过去，但是最终您没有让它亮起来。即便是后来，您让我们回去的时候，也没有亮过，哪怕是一次。这些年，我一直忘不了这件事情。今天给您写去这封信，我要对您说声谢谢您。

我在那个晚上，心底里并没有感觉到亮不亮手电会对那件事产生的意义。然而，对于这样的一个孩子，对于一个犯了错误的孩子，是多么大的尊重。这件事情之后，我开始更多地注意生活中的一些细节了，比如，把愤怒的姿势换成握手，让一句厉声的呵斥变得温和，轻拍对方的肩膀，给仇怨一个宽容的眼神，用心倾听卑微的人的话语，等等。我不想从这些细节中得到什么回报，但我知道，这些细节一定会碰上一颗善于感知的心灵。实际上，这已经足够了，就像阳光照耀大地万物的时候，它并不会在意一朵花是否会散发出幽香和芬芳一样。

或许，它所在意的是，光线的每一个细微的部分，是不是给了花瓣最温暖的触摸。

音乐处方

纷繁喧闹的都市，生活着我们这样一群为俗务缠身的人。每天随日出睁眼，每夜伴月色入眠，身心疲惫，迷惑重重。

我们，能在心中为自己留下一片空明地带吗？我们，能在寂静无人时心无牵挂地面对自己吗？

音乐，可以让我们做到。

一曲洞箫声起，呜咽缠绵；几处古筝弦响，芳华绝世。万籁俱寂，只余音乐，让我们为之沉醉，为之起舞，为之焕然一新。音乐仿佛迎合了我们身体内某种磁场的共振，直接进入我们的内心，触碰着我们喜怒哀乐的细小纤维。

音乐和人体的神秘呼应，来自于两者之间节奏的共鸣。音乐的基础之一便是节律，如果音乐节奏和人体的某些生理节奏和谐，生理共振就产生了。紧接着，我们的皮肤温度、心跳速度、呼吸频率都有可能发生变化，最终产生快乐、兴奋和幸福感。在《同一首歌》的演唱会上，听众们狂热地挥舞荧光棒，便是音乐带来的兴奋迷醉的效应；我们每个人在幼儿时期，听着母亲嘴里哼着的摇篮曲安然入睡，便是音乐的安神静心的作用。

音乐是生活赐予人类的特种维生素，一张完美的解压处方上一定会有它。这张处方的第一行应该写下它的原则：选择一种与你当时心境比较契合的音乐，然后慢慢改变音乐风格，使之与你想要达到的心境相吻合。比如，如果你是一个遭到打击的中年男子，不妨听一听刘德华的《男人哭吧不是罪》，在刘德华抑郁的呐喊中，你能找到类似的心境，从歌声中得到共鸣，让自己彻底放松。然后你可以选择一些稍微平静的曲子，可以是罗大佑的《恋曲 1990》，可以是邓丽君的《但愿人长久》，也可以是各种轻音乐。最后再慢慢过渡到你喜欢的

轻松欢快的曲子上去，这样你的心情会慢慢地由压抑沉痛变得轻松愉快起来。

这张处方的病症一栏，得由你自己填。是睡眠有问题，还是精神不振作？症状很多，但都有对应的音乐疗法。如果你恰好是古典音乐的爱好者，这里有一份简单的对你胃口的音乐处方：若想催眠，请听《平湖秋月》、舒曼的《梦幻曲》、莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的《栗色头发的少女》；欲解抑郁，请听《喜洋洋》《江南好》；想除悲怆，请听海顿的《创世纪》、柴可夫斯基的《第六交响曲 d 小调——悲怆》、贝多芬的《第五交响曲 c 小调——命运》；想振作精神，请听《金蛇狂舞》《步步高》；若要去烦躁，请听《梅花三弄》《塞上曲》《空山鸟语》；想促进食欲，请听《花好月圆》《青春舞曲》；想降血压，请听《平湖秋月》《雨打芭蕉》《春江花月夜》《姑苏行》。

其实，大自然是一个更大的音乐宝库，人类创作的音乐正是对自然界各种音响的复制。金秋时节，漫步在林阴道上，且听风吟，细品鸟语，静谧的自然空间里，连树叶在空中的舞蹈都伴随着音乐的妙响。耳朵带领着心灵，自由地旋转，畅快地呼吸。山间林畔，溪流潺潺，泉水叮咚，静谧祥和的快乐是那样的随处可得。海边沙滩，波涛翻涌，拍击岸石，又带给人一份开阔浪漫的心绪。大自然的音樂之美遍布各处，就是早晨初醒打开窗户听到的第一声鸟鸣，都可以让我们感受到音乐带给人的宁静和清新。

人类是何其不幸，天灾人祸遍布世界，世俗烦恼时刻发生；人类又是何其有幸，享受天然的音乐，生活在大自然的各种宝藏之中。让音乐成为我们生活中必不可少的一瓶复合维生素，时不时拿一颗出来咀嚼一番吧！

读莫扎特与忆乡村

我曾在老家的沟道里，放过一个冬天的羊。那是一生放羊的父亲，被沟顶上飞来的土石砸伤后，我在一个下雪的日子里，从他无奈的手中，接过那杆伤心的鞭子。那年，我七岁。

我想不明白，在我出生之前，就给我买好笔墨纸砚的农民父亲，怎么忍心把我从学校里放逐出来，在他流放生命的山坡上，也让我流放希望呢？直到后来，我和乡亲们一起清理父亲生存的年代时，才恍然大悟，作为父亲，在中国最贫穷的年代，他最重要的任务就是想方设法让他的子女活下来。除此之外，错过什么光宗耀祖的事，都不值得惋惜。这就是中国农民在兵荒马乱、天灾人祸降临在头顶上时，所能显示的人的本能。在特殊的年景里，再没有比用劳动换取粮食更重要的事了。

这悲哀吗？

几十年后，当我沉睡在大脑里的那根属于音乐的神经，突然被莫扎特的灵光启悟后，我觉得那个苦难的冬天，变得十分重要。或许，我今天能在音乐之中，让一个懂得诉说的灵魂接受音乐的淘洗和催化，那颗缘分的种子，就种在我放过羊的那面十分孤苦的山坡上。在岁月贫瘠地流淌的过程中，它没有被风化，没有被腐蚀，没有被一只比人还要饥饿的鸟儿无情地叼走。

现在，我就坐在莫扎特的钢琴奏鸣曲里，回想我放羊的山坡。

这是我回想乡村生活时，一种最能入化的氛围。乡村生活是朴素平淡的，只有反复内省，才能唤回那份清贫的亲切感。事实上，莫扎特的钢琴奏鸣曲，也是极其朴素平淡的，那种内省的亲切感，也只有靠反复耐心的倾听才能获得。

那时，我坐在被雪埋得很虚的山坡上，除了羊蹄踩雪的声音，万物中更多的声音几乎都被雪冻僵了。可以想象，羊有多少寂寞，我就有多少寂寞。我只有倾听，在羊蹄踩雪的声音以外，挣断头发地倾听。就在我鞭子一扬的时候，一种隐秘的声音，通过长长的鞭梢，传至我的耳朵。那是我从未听过的一些声音，它让我站立不安，它让我血流加快，它让我骨头发热，它让我魂不守舍。我不知道，宇宙的深处，也有自己的声音，也有用声音构架而成的生命的信息桥。

我只想，握在我手中的鞭子，为我在只有鸟儿才能飞过的天空，铺出了一条接收声音的路。于是，每当寂寞难耐时，我就在落满白雪的山坡上，甩下一路鞭花，我的散漫的羊群，也把充满语言的眼光，向我亲切地递过来。

莫扎特，萨尔茨堡也有那样的山坡吗？

让我对你说，那是东方的一个音乐的山坡，它属于一个乡村的穷孩子。那些游动如音符一样的羊，是他早年的音乐伙伴。

为了想念它们，今夜，让我爬上人类最后守住的一座四方城，再听一遍你的钢琴奏鸣曲吧。

婴儿的拥抱

我们是餐馆里唯一带孩子就餐的顾客，我把伊瑞克放进一把高高的婴儿椅里。突然，伊瑞克高兴地尖叫起来：“嗨，嗨……”并兴奋地用手拍打着椅把。当伊瑞克高兴地咯咯笑着扭动身体时，他的眼睛笑得起了皱纹，嘴巴咧开着，露出了没牙的牙床。我环顾四周，找到了让他快乐的根源。那是一个穿着肥大裤子的老头，脚指头从鞋子里戳出来，衬衫很脏。我们离他比较远，但我相信他身上一定很臭。

那个老头的手挥舞着：“嗨，我看见你了，小家伙。”我和丈夫交换了一下眼神：“我们该怎么办？”伊瑞克继续大笑着回答：“嗨，嗨。”餐馆里的每个人都看着我们，脸色古怪。

我们点的饭菜来了，那个老头大喊：“你们点小馅饼蛋糕了吗？你们知道躲猫猫（一种把脸一隐一现以逗小孩的游戏）吗？嗨，瞧，他知道躲猫猫。”没有人认为那老头是可爱的，他显然喝醉了，我和我丈夫感到很困窘。我们默默地吃着饭，伊瑞克则在为那个欣赏他的流浪汉表演自己的拿手好戏，那个老头把他大大地赞美了一番。

我们终于吃完了饭，丈夫去结账，我抱着伊瑞克去停车场等他。那老头就稳稳地坐在门口。“上帝，让我在他对伊瑞克说话之前顺利地走出去吧。”我在心里祈祷着。走近那个老头的时候，我转过身，试图横跨一步躲过他，避免他呼出的空气吹到我们脸上。但是，当我这么做的时候，伊瑞克努力把小小的身体向外斜伸出去，张着胳膊，做出“抱抱我”的姿势。我还没来得及阻止他，伊瑞克就已经从我的怀里向那个老头扑过去了。

一刹那间，一个身上带着臭味的老头和一个乳味小婴儿的爱达到了完美的极致。伊瑞克表现出来的是完全的信任和爱，他温顺地把他的脑袋靠在老人肩膀上。老人的眼睛紧闭着，我看见泪珠在他的睫

毛上闪烁着。他用他充满污垢、痛苦和艰辛劳作的手托着婴儿，抚摸着他的后背。这么短的时间里他们建立起这么深厚的爱，我站在旁边，肃然起敬。老头抱着伊瑞克，轻轻地摇着，用一种坚定的、命令的口吻对我说：“你要好好照顾这个孩子。”我的喉咙里像卡着一块石头，好不容易才说：“我会的。”他颇不情愿地将伊瑞克递给我，看起来非常伤心。我接过伊瑞克，那老头又说：“愿上帝保佑你，太太，你已经给了我一份最珍贵的礼物。”

我除了低声说“谢谢”之外什么也说不出。我抱着伊瑞克，向汽车跑去。丈夫看到我哭，并且把伊瑞克抱得那么紧时，他感到莫名其妙，只有我知道为什么。我刚刚亲眼目睹了一个看不见罪恶、不懂得评判的小婴儿表现出来的爱。我的伊瑞克看见的是一个人的内心，而我，他的妈妈，看到的则是一套衣服。这是我的小婴儿给我上的最好的一课。

幸福和痛苦

有一年夏天，我沿着黄河旅行，无数次站在黄河岸边，看滔滔河水像黄龙翻滚，自天际流下，把我的心都流成了无边无际的壮阔；无数次注视着落日像血一样融入河水，好像生命被一次次重新染色，每一次都有奔腾到海的冲动。

但让我感受最深的是在黄河边上，用瓶子灌一瓶河水。泥浆翻滚的水，被灌到水瓶里以后，依然十分浑浊，透过瓶子，看到的只是浑浊黄色的世界。在瓶子背后，看不到天，也看不到地。面对这样的水，我感到了痛苦和绝望，感到了黄河河床不断提高带来的灾难，感到了人们在这种灾难中的呼喊。我把水瓶放在边上，痛苦地坐在岸边，看着黄河发呆。

一段时间后，我把眼神从远处收回来，猛然发现身边瓶子里的水开始变清。浑浊的泥沙沉淀下来，上面的水变得越来越清澈。我看着这种变化，直到泥沙全部沉淀，只占整个瓶子的五分之一，而其余的五分之四都变成了清清的河水。我慢慢把瓶子举起来，透过瓶子，我看到了天，看到了地，看到了生命中幸福与痛苦的界限。

原来我们的幸福和痛苦也像黄河水一样。我们在匆忙和浮躁中，拼命地摇晃我们的生活，直到我们的生活变得一片浑浊，使所有的幸福都掺杂了痛苦的成分。假如清水是幸福，泥沙是痛苦，那我们一生幸福的总量应该大于痛苦。我们时时感到痛苦，不是因为痛苦多于幸福，而是我们用不恰当的方式，让痛苦像脱缰的野马，随意奔跑在我们生活的每一个角落。因为痛苦的渗透，我们本来应该清澈如水的生话，变得像黄河水一样，有了太多的杂质。如果我们能够静下心来，让痛苦沉淀在我们的心底，不管痛苦能不能消失，都只让它占有我们心里的一小片空间，那大部分的空间就会被幸福充实。每一个人出生

伊始，一辈子所经历的幸福和痛苦的总量都应该是相同的，之所以有的人更痛苦，有的人更幸福，不是人们对待幸福的态度不同，而是人们对待痛苦的态度不同。想到这里，我把水瓶中的水晃动了一下，已经变得非常清澈的水在一瞬间就又变得浑浊不堪。

而生命的难处在于，我们很难让生命静止不动，使我们能够把痛苦和幸福截然分开，并彻底把痛苦沉淀在某个被遗忘的角落不再翻滚。痛苦和幸福在我们的生活中，或多或少都会搅和到一起。如果我们陷入其中不能自拔，生命将失去存在的最本质意义。那痛苦和幸福相混合的生活是不是就失去意义了呢？

我再次把目光投向黄河，我发现它是那么的壮阔和美丽。看着滔滔的河水，翻滚的浊浪，从地平线那头流过来，从我脚下流过，又消失在地平线的另一头，使人无法不感受到我们这个星球所蕴涵的勃勃生机。我突然意识到，人的生命如果不断被放大，放大到像黄河一样壮阔，从远古和天边流来，向未来和大海流去，那我们的生命就无所谓幸福和痛苦的混合，而变成了一曲永远唱不完的黄河交响曲。

永远

永远，是个很吓人的词，既缥缈又虚无。只要这两个字从嘴里蹦出，它就变成了两只蚂蚱，倏地跳入草丛，无影又无踪。谁能告诉我：永远到底有多远？

假若它有时空之距的话，那么，是上游到下游，此岸到彼岸，花开到花落，风乍起到风骤息，抑或是白天到黑夜？永远，也许它什么距离都不表示，仅仅是说话者手里断线的风筝，想飘到哪就飘到哪。正因为它是不可捉摸的，所以，在现实生活中才会产生诸多的诱惑，“祝你永远健康”“祝你永远快乐”——这样的祝福是多么的软弱、无力，它又能给予别人什么样的欢欣与慰藉？

我要把“永远”像橘子一样地剥开，剥去它粗糙的皮、凌乱的经络，直至它多汁的、酸涩的内核。当你提及永远——譬如说永远爱你时，更多的，你是想给对方一个定心丸，给自己一份自信心。

其实当你说“永远爱你”的时候，恰恰证明了你的底气不足，天地有大美而不言，为何你要急于表白呢？这多少有些像给自己虚空的身体吃一副补药，至于这药有没有效，先吃了再说，管它三七二十一还是三八二十四。反正，有些病急乱投医。

永远，有着水泥的属性，它最善于和语言的红砖掺在一起，构筑所谓誓言的大厦。永远，表示着将来时，但也更多地意味着现在时。种子，如果害怕埋没，那它永远是不发芽的种子；铁矿，如果不投入熔炉，那它永远是一堆废弃的石头；瀑布，如果害怕悬崖的陡峭，那它永远走投无路，因此，也就永远不会创造一道壮丽的景观……够了，这样的例子俯拾皆是，无须举得太多，也足以说明永远其实并不远，就像真理与谬误是一对邻居一样，“永远”与“现在”，其实是有血缘关系的亲戚。不知是否可以这样说：