

阅读原来可以如此美好！用一颗纯洁的心灵去感受人生旅途中的缕缕清香！

Reader's Digest

让人快乐幸福的

讀者文摘

〔美〕杰利·哈普特◎编著

戴尔◎译

55 篇

发现美好心灵的清新故事

你是我的惟一的阳光，是一张创造奇迹的照片……



学生阅读
青春范本

人民日報出版社

图书在版编目(CIP)数据

让人快乐幸福的读者文摘 / 杰利·哈普特编著. —北京: 人民日报出版社, 2003.9
ISBN 7-80153-739-4

I. 让… II. 杰… III. ①散文—作品集—世界—现代 ②随笔—作品集—世界—现代 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087230 号

书 名: 让人快乐幸福的读者文摘
 你是我的心

编 著: 杰利·哈普特

责任编辑: 曼 曼

装帧设计: 天地人工作室

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号 邮政: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京富达印刷厂

开 本: 640mm × 960mm 1/16 开

字 数: 1100 千字

印 张: 78

印 数: 5000 册

印 次: 2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-739-4/I · 056

全套定价: 108.00 元 (本册 18.00 元)

前言

愉悦心灵的阅读，在现代人的生活中已成为新的时尚。忙碌的工作之余，诵读一篇篇洋溢着至善至美的真情故事，如澄澈甘甜的泉水滋润我们的心灵，丰富着我们的生命。

本书收录的近百个精彩故事，温馨生动，真挚感人。用心去看去领悟，或许某些故事会给读者以智慧的启迪，有的会让你感动落泪，有的会有特别的感受，有的则会让你会心一笑。你会感受本书如同春风轻轻吹拂你，帮你从平凡的生活中找到一份舒畅甜美的心境。

有意义的作品，能照亮心中的黑暗。本书的故事大多是作者的亲身经历，每位作者都提供了他们的生活体验和处世哲学。书中一个个充满温情和理性的好故事，会引导你在生命的各个阶段都壮志满怀，蓬勃向上。

慰藉心灵的阅读，在我们的记忆中会永远地留下清香。阅读该书，会给你带来前所未有的喜悦。

如何阅读本书

许多读者告诉我们，这里的每篇故事对他们来说具有无法衡量的价值。

需要用心去阅读，一旦进入书内，读者会时而发出会心的微笑，时而予以赞同的首肯，其贯穿始终的是愉悦的体验和感动。

每个故事都会有不同的感受，让每个故事将你的思绪带往崭新的远景。

如果读到一篇感人的故事想与人分享，那就将文章传阅，也不妨多花点时间消化你特别喜欢的故事。

.....

当然了，你可以选择自己的方式去阅读，在静悄悄的夜晚，或者在旅途中……总之，你会有意想不到的收获。

目 录

A 辑 成功的关键 1

我坚信，我是自己的救世主	2
从罗丹得到的启示	6
铭心的记忆	9
为小事而生气的人生命是短促的	12
忧愁，可有排遣之良方	15
成功的关键	19
超越生命的障碍	23
一张创造奇迹的唱片	28
难忘的体罚	32
过几天再说	35
受宠若惊	38
一件婚纱裙	40

B 辑 天堂回信 43

峭壁下的奇迹	44
天涯海角的华尔兹	48
天堂回信	52
古堡的秘密	56
探险者的一课	59
小丑的眼泪	61
洞里的孩子	67

困陷在冰川	73
读你已迟	80
计程车上的乘客	82
沙丘上的陌生人	85
永远也不晚	90
相信自己，即使没有人相信你	91
有几分傻气又何妨	93

C 辑 荣誉无价 95

如愿以偿	96
荣誉无价	99
梦想成真	104
一条手帕的故事	108
木碗	110
渔舟	113
琴缘	116
轻蔑的一瞥	119
情变的忏悔	123
天使玛丽亚	126
翅与祷	130
话的力量	132

D 辑 心中的井 135

母亲的鞭策	136
我没有钓住那条鱼	139
妈妈的秘密	141
妈妈和乔丹小姐	144
妈妈和房客	148
父子间的小秘密	151
父与子	154
父亲的报复	157
爸爸娶老婆	161
最美妙的父亲节	167
难忘的父爱	171
女儿长成苹果树	176

E 辑 回报生活 179

大桥天使	180
我的苹果树	185
一个女孩和一棵树	187
柔情	190
小男孩情窦初开	194

A 辑 成功的关键

坚持不懈对生活很重要，选择
需要果断地思考，如果有成功，那一
定是你自己成功。

「我坚信，我是自己的救世主」

在那些虽被判定必死无疑却不想死的人看来，生存的机会是永远存在的。

9年前，医生告诉我说，我脑部那个长了十几年的良性肿瘤已骤然变为恶性。他们说那肿瘤无法开刀切除，我大概只可以再活3个月。

那时是圣诞节前一星期。我没有回家过节，而是坐飞机来到了这家在美国数一数二的医院。

节日的喜庆气氛使这个可怕的消息显得有些荒诞，令人难以相信。可是诊断是由这样著名的医院作的，又不由你不信。

我回到旅馆，把咖啡厅里的小肉桂包吃光。然后我仔细衡量自己的境况：现在34岁，正在撰写我写作生涯中第一部重要著作——画家杰克森·波洛克的传记。奇怪的是，虽然在我看来我的生命才刚过了一半，令我最难过的不是我将要英年去世，而是这部写了一半的书没法完成了。

那天稍晚的时候，我才发觉自己真是个傻瓜。那个坏消息一定搞错了。不是说关于肿瘤的结论错了，因为那些扫描图我也亲眼看过；错的是那个说我必死的结论。

他们说我只可以再活3个月。那是什么意思？是不是跟盛牛



奶的纸盒上标示的保鲜限期那样？如果我好好保养，能不能多撑些时候？

我把电视当作镇静剂，治疗我沮丧的情绪。忽然间，我豁然醒悟了。气象预报员面带歉疚的笑容报告说：“明天最好把雨伞准备好。”我明白了。我的医生跟气象预报员一样，他们的预测是根据经验作出的，而不是根据铁定的自然规律。气象预报员说“明日有雨”，指的是有百分之九十的可能性有雨，仅是可能性而已。

我的肿瘤从一开始就令人莫名其妙。有好长一段时期，医生只能无奈地耸耸肩，说我的肿瘤是“自发的”，意思是“我实在弄不懂你怎么会得这个病”。

后来我才想起，我的病是1971年读大学的时候开始的。有一次，我不小心头撞到了游泳池池底，事后头痛了几天，但除此之外我没有别的异常感觉。大约3年之后，我的双脚开始隐隐作痛。我去看足病专科医生，他怀疑我生了摩顿氏神经瘤——一种常常在妇女脚部发现的肿瘤。我问医生这病是怎么来的，他耸耸肩，自发的。

我的病情一天天恶化，到我进法学院攻读时，我几乎动一动就痛，每跨一步，握一次手，或者打个喷嚏，都痛得难受。X射线照片显示我的骨架有数十条细如头发的缝隙。原因何在？自发的。

一位医生查出我的肾脏“渗漏”磷质，说我得了“磷酸盐性多尿症”。我因为血液中磷质不足，无法正常地生成新骨。那就是骨裂和疼痛的缘由。但渗漏的原因是什么呢？自发的。

后来我因为耳痛去看医生，医生无意中找到了罪魁祸首——中耳里的一个小瘤。多年以来，尽管我全身的骨头都急需磷质，这个小瘤却一直在分泌某种物质“哄骗”我的肾脏把磷质排出体外。如此说来，我双脚的疼痛是头部的肿瘤引致的。我开刀切除了肿瘤，以为问题就此完全解决了。谁知那竟是多次假痊愈的第一次。

4年后，我觉得眼角有轻微麻木的感觉。这小小的症状有多

严重呢？医生替我做了电脑 X 射线分层扫描检查，发现这个“小症状”很严重。原来的肿瘤复生了，而且比以往更大。原先的瘤是楔在耳道里的，现在这个瘤却依偎着脑组织，像母鸡身下的蛋。我又动了一次手术，症状再一次消失了。

又过了 4 年。这时我已在撰写波洛克的传记。一天，我去参加圣诞节宴会，端起一杯果汁甜酒举到唇边的时候，那深红色的酒竟顺着下巴淌到衬衫上去了。原来我的右脸麻痹了。

几天后，我在旅馆房间里吃小肉桂包，看电视上的气象预报，考虑如何与命运一搏。同一天，我开始了一个至今尚未停止的学习过程。在动笔写波洛克的传记以前，我和这本书的联合撰写人决定四出采访，广泛搜集资料，设法尽量多了解这位画家。我们找到了各种各样独特有趣的新资料。为什么我不用同样的做法去对付这个致命的怪瘤？

我计划的第一步是去找寻国内乃至世界上所有善于医治我这种病的一流医生。医生所服务的医院是否有名、他们曾就读于什么学校、治疗过哪些名人，我全不计较。我关心的只是：他们是否治疗过我这种病。

幸好，5 年来外科技术突飞猛进，那个在过去“不可开刀”的脑瘤现在奇迹般地“可以开刀”了——至少在一位合适的医生手中是可以开刀的。我找到了这样的医生：弗吉尼亚大学的维恩科·多兰克。

多兰克医生对脑部我生瘤的那个部位施行手术的次数，比世界上任何一位外科医生都多。他解剖过数以百计的尸体，根据经验发明了一种巧妙的方法，可深入过去无法达到的死角去动手术。经他开刀的病人差不多全部活了下来，我后来也成了其中之一。

这番经验告诉我，医学“奇迹”总是从对症投医开始的。我从个人经验中更体会到，找寻一位这样的医生是件艰难的工作。当

你得了致命的病，你也许会拒绝相信奇迹，或者准备认命，觉得寻找一位合适的医生好似大海捞针，是毫无意义的事。无怪乎许多病人虽然有权或者有机会自己选择医生，却都放弃了。

但是，在那些虽被判定必死无疑却不想死的人看来，生存的机会是永远存在的。

《美国医界精英》一书就是这样诞生的。我联络全国各地的一流医生，请他们推选各自专业领域中的佼佼者。每当我得到一个可望替我治病的医生的名字，我就打电话去咨询，或者坐飞机去求诊，要不就把扫描图寄去。我请教过澳洲一位血管瘤专家，瑞典一位放射外科专家，以色列一位神经外科专家，以及美国各地数十位专家。

后来我终于找到了纽约的神经放射外科专家萨达克·希拉尔医生。他建议用栓塞法——一种可以使血管瘤缩小的疗法。手术后几星期，扫描图显示肿瘤缩小了一半，麻痹的右脸也大部分复原了。我继续工作，把波洛克的传记写完，后来还得到普利策传记文学奖。

格雷格里·怀特·史密斯



「从罗丹得到的启示」

一个人一定要能够把他自己完全沉浸在他的工作里。

我那时大约二十五岁，在巴黎研究与写作。许多人都称赞我发表过的文章，有些我自己也喜欢。但是，我心里深深感到我还能写得更好，虽然我不能断定那症结的所在。

于是，一个伟大的人给了我一个伟大的启示。那件仿佛微乎其微的事，竟成为我一生的关键。

有一晚，在比利时名作家魏尔哈伦家里，一位年长的画家慨叹着雕塑美术的衰落。我年轻而好饶舌，热烈地反对他的意见。“就在这城里，”我说，“不是住着一个与米开朗琪罗媲美的雕刻家吗？罗丹的《沉思者》、《巴尔扎克》，不是同他用以雕塑他们的大理石一样永垂不朽吗？”

当我倾吐完了的时候，魏尔哈伦高兴地指指我的背。“我明天要去看罗丹，”他说，“来，一块儿去吧。凡像你这样赞美他的人都该去会他。”

我充满了喜悦，但第二天魏尔哈伦把我带到雕刻家那里的时候，我一句话也说不出。在老朋友畅谈之际，我觉得我似乎是一个多余的不速之客。

但是，最伟大的人是最亲切的。我们告别时，罗丹转向着

我。“我想你也许愿意看看我的雕刻，”他说，“我恐怕这里简直什么也没有。可是礼拜天，你到麦东来同我一块吃饭吧。”

在罗丹朴素的别墅里，我们在一张小桌前坐下吃便饭。不久，他温和的眼睛发出的激励的凝视，他本身的淳朴，宽释了我的不安。

在他的工作室，有着大窗户的简朴的屋子，有完成的雕像，许许多多小塑样——一只胳膊，一只手，有的只是一只手指或者指节；他已动工而搁下的雕像，堆着草图的桌子，一生不断的追求与劳作的地方。

罗丹罩上了粗布工作衫，因而好像就变成了一个工人。他在一个台架前停着。

“这是我的近作，”他说，他揭开湿布，现出一座女性正身像，以黏土美好地塑成的。“这已完工了，”我想。

他退后一步，仔细看着，这身材魁梧、阔肩、白髯的老人。

但是在审视片刻之后，他低语着，“就是这肩上线条还是太粗。对不起……”

他拿起刮刀、木刀片轻轻滑过软和的黏土，给肌肉一种更柔美的光泽。他健壮的手动起来了；他的眼睛闪耀着。“还有那里……还有那里……”他又修改了一下，他走回去。他把台架转过来，含糊地吐着奇异的喉音。时而，他的眼睛高兴得发亮；时而，他的双肩苦恼地蹙着。他捏好小块的黏土，粘在像身上，刮开一些。

这样过了半点钟，一点钟……他没有再向我说过一句话。他忘掉了一切，除了他要创造的更崇高的形体的意象。他专注于他的工作，犹如在创世之初的上帝。

最后，带着舒叹，他扔下刮刀，一个男子把披肩披到他情人肩上那种温存关怀般地把湿布蒙着女正身像。于是，他又转身要走，那身材魁梧的老人。

在他快走到门口之前，他看见了我。他凝视着，就在那时他才记起，他显然对他的失礼而惊惶。“对不起，先生，我完全把你忘记了，可是你知道……”我握着他的手，感谢地紧握着。也许他已领悟我所感受到的，因为在我们走出屋子时他微笑了，用手抚着我的肩头。

在麦东那天下午，我学得的比在学校所有的时间都多。从此，我知道凡人类的工作必须怎样做，假如那是好而又值得的。

再没有什么像亲见一个人全然忘记时间、地方与世界那样使我感动。那时，我醒悟到一切艺术与伟业的奥妙——专心，完成或大或小的事情的全力集中，把易于松弛的意志贯注在一件事情上的本领。

于是，我察觉我至今在我自己的工作上所缺少的是什么——那能使人除了追求完整的意志而外把一切都忘掉的热忱，一个人一定要能够把他自己完全沉浸在他的工作里。没有——我现在才知道——别的秘诀。

斯·茨威格





「铭心的记忆」

我常常想起你和你买的鞋子。看，是你决定了我的一生。

托尼·尤克脸涨得通红，觉得浑身不自在。为什么老师总是盯着他？她的嘴唇还似乎不满意地蠕动着。

托尼才10岁，非常崇拜他的老师汉森太太，一个脸上总是挂着宁静微笑的身材修长的妇女。有一次当着全班同学的面，她抚摸着他的头，告诉他，他知道这个问题的答案，只需稍微想一想。托尼绞尽脑汁，终于想出了结果。从那时起，取悦于她成了他生活中重要的事。现在，出了什么事？他什么地方做错了？

放学后，托尼心事重重地在街上溜达着。他在一家商店的橱窗前停下来，打量着自己：带补丁的衣服，露脚趾的网球鞋。这不是他的错，这是1932年冬，整个美国都处于大萧条之中。

托尼的父亲生于乌克兰，原来在一家钢铁厂工作，由于大萧条而被暂时解雇了。托尼的母亲为人家糊墙纸，1个房间1美元，这成了6口之家的主要经济来源。

第二天中午，托尼正准备回家吃午饭，汉森太太突然出现在他身边。“跟我来，托尼，”她命令道。托尼的心一沉，心想可能是要叫我去校长办公室。

汉森太太走上大学街，街上有一家旧货店。她走了进去，托

尼跟在后面。“坐下，”她以不容置疑的口吻对托尼说。托尼坐了下来。

“你能找一双适合这个男孩穿的旧鞋吗？”她问。店员让托尼脱下他那双网球鞋，量了量他的脚，然后很抱歉地说他们没有合适的鞋。“那就要一双黑色的长统袜。”汉森太太说着把手伸进了钱包。托尼忧郁地低下头，看了看伸在鞋外的脚趾。走出旧货店，托尼本想回学校，可是汉森太太一句话也不说就朝另一个方向走去，托尼不得不跟在后面。他们进了一家百货店。这次店员拿出了一双崭新的黑色高帮皮鞋，汉森太太笑着点点头。托尼瞥了一眼付款单——那是一笔他从未看到过的大数目。他们拿着鞋盒子进了一家饮食店，汉森太太给自己要了一块三明治，给托尼买了一碗汤。

我永远不会忘记这一切，托尼对自己说。回到学校，他坐在衣帽室的地板上，换上了他的新袜子和新鞋子。

不久，学校被迫关闭了。学生和教师们各奔他乡。托尼还没找到合适的机会向他的老师表示谢意，他敬爱的老师就离开了学校。

后来，托尼以优异的成绩高中毕业，在关岛的海军陆战队服役，获得柴心勋章。再以后，他成了一名工程师，先在北太平洋铁路公司工作，随后去了柏林村北方公司。他结了婚，有4个孩子。他还建立了一个义务献血组织，并连续26年在学校和医院里义务演出。

1970年，托尼患大面积心绞痛。躺在病床上，他又想起了他的老师。他想知道他的老师是否还活着，住在哪儿。他知道他还有一桩心事没办完。

1984年8月，托尼·尤克，已经62岁了，并是3个孩子的祖父，给明尼波里教师退休基金会写了封信。几天后，汉森太太的女儿给他回了电话。她说，她就住在附近，她的母亲早在15年