

健康心灵美文书系

一篇美文可以影响一个人的一生，一个哲理可以改变千万人的命运。



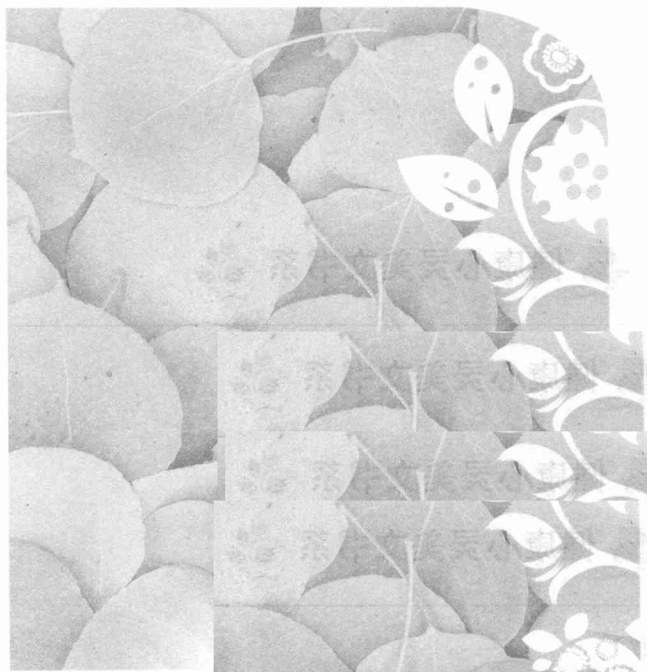
伤感 散文 精选

过错是暂时的遗憾
错过是永远的遗憾

史东梅 主编

内蒙古人民出版社

健康心灵美文书系



伤感 散文 精选

史东梅 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

伤感散文精选/史东梅 主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008. 11
(健康心灵美文书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09761 - 6

I. 伤… II. 史… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 181803 号

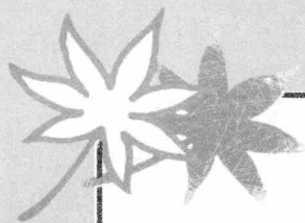


健康心灵美文书系



-
- | | |
|------|---|
| 主 编 | 史东梅 |
| 责任编辑 | 波勒格太 |
| 图书策划 | 腾 飞 |
| 封面设计 | 袁剑锋 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 北京中创彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 710 × 1000 1/16 |
| 印 张 | 330 |
| 字 数 | 3000 千 |
| 版 次 | 2008 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2008 年 12 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1 - 5000 套 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 204 - 09761 - 6/I · 2058 |
| 定 价 | 616.00 元(共 22 册) |
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471) 4971562 4971659



前言

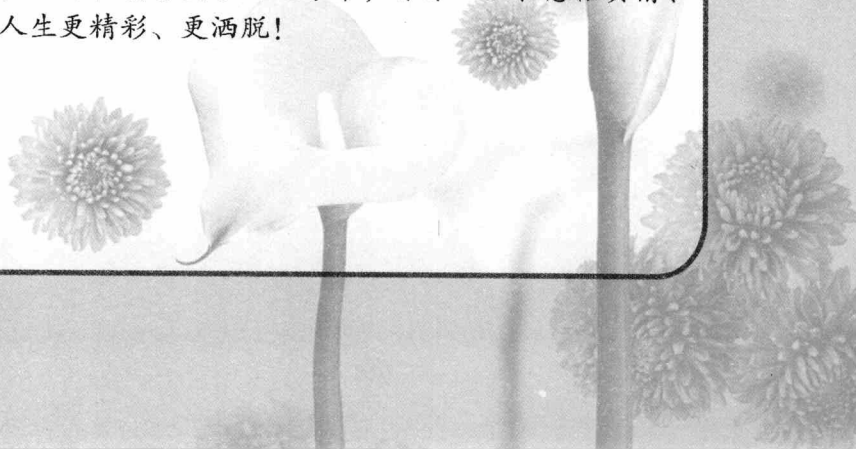
美文是文学世界的一束奇葩，是跳跃在纸上的心灵文字。阅读经典美文，不仅能开阔眼界、增长知识、启迪心灵，还会在悄无声息中照亮我们生命中的每一个角落。

人生的成长就是心灵跋涉的历程，其间难免要经历情感的困惑、欲望的折磨和失败的迷茫，它们会像尘垢一样裹住心灵，使心灵失去本来的清新与灵动，这个时候就需要给心灵以洗涤。为此我们精心编排了《健康心灵美文书系》，用启迪思想的哲理和触动情感的文字，帮助读者洗去心灵的浮躁与疲乏，让心灵得到呵护和润泽，重新焕发生命的热情与活力，让你以一颗健康的心灵和积极乐观的心态去创造幸福美好的人生。

本书所选的美文，均是名家以自身的生活经历和对人生的感悟及细腻激扬的情愫，凭借生花的妙笔，写下的无数文采斐然、脍炙人口的美文佳作。它们不仅丰富了世界文学宝库，而且在人类文明史上留下了永恒的印迹。

读一篇优美的文章，犹如和一颗至纯至美的心灵在晤谈。精选的经典美文，字字珠玑，每天读一刻钟，便能提高你的阅读能力，丰富你的审美情趣，提升你的人文内涵，培养你的综合能力。在美文的浸润中，培养你优雅的气质，练就你坦荡的胸怀，丰富你的深厚的底蕴。品味精致典雅，解读意趣智慧，激发读写灵感，体会成功启迪！

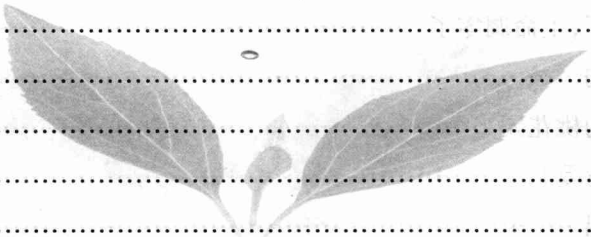
感人的美文犹如灿烂的阳光，可以温暖我们成长的岁月；温馨的心灵小语犹如汨汨清泉，可以滋养我们的心田；字里行间闪现的智慧之光，可以为我们指明前行的方向。我们诚挚地期望，本书能够洗涤你的心灵，提升你的人生品位，让你在精彩美妙的文字中，体味人生、感悟真情、汲取营养，让你的人生更精彩、更洒脱！





目 录

你是我心中永远的痛	1
过一种有意义的人生	3
荒废的院落	4
拥抱死亡	6
假如我是一名患者	9
生命的脆弱	11
一季荼蘼	13
圣诞夜路口的十字架	14
他在大洋上飞翔	18
青春祭·流光飞舞	23
秋 殇	25
带着心伤赶路	27
又是一年清明时	29
会呼吸的痛	31
病入膏肓	33
凋落的记忆	35
绝 情	37



当时我并不害怕	40
情有多深,伤有多重	42
读懂你的心,我落泪了	45
过去该跟谁告别	48
怨我不能与感情逢场作戏	50
春 殇	51
心痛的感觉	53
绝路求生	55
凝滞的沙漏	57
把生命留住	58
此心若水水成冰	60
回首沉重,转身向前	62
黑夜漫过我的忧伤	63
阿珠的死	66
重拾人生	68
神啊,永别了	70
时光中老去	72
找个让心灵栖息的地方	73
艰难的追寻	76
今夜,心事堆积	80
谁是那个让你流泪的人	82
今夜,我寂寞了	85
花朵绽放了,生命凋零了	87
幸福的忧伤	89
再见梦中的桃花园	91
追忆千年的爱恋	93
生命的绝唱	95

那个圣诞,我永远的痛	98
无刺的黄玫瑰	100
春天,不堪承受之重	102
爱一生醉一世	105
点一支烟,燃一份心情	107
望穿秋水,依然承载哀怜	109
今夜月明人尽望	111
恼 月	113
深夜倒一杯咖啡	115
在无雪的冬天里	118
红尘有泪	120
凋谢的康乃馨	122
笑着流泪	123
想我了,就请把香烟点燃	126
分手后,是不是就不相遇	128
片 段	130
那只悲伤的白狐	132
孤独不寂寞的夜精灵	134
雪地里撒野,何时再有?	136
花祭	138
默默守候的爱	140
伤感的爱情没有巧合	143
受伤的小鸟	145
痛并快乐着	148
和欲望一起忧伤到老	150
保持一份真爱	151
把微笑留给伤害你最深的人	153

无情并非错	155
两度的爱情	157
你快乐时,我刚好感到悲伤	160
悼念我的岳母大人	162
雨夜随笔	164
春雪无痕	166
把回忆烧掉	168
我的眼泪里有你多少爱	170
碎梦之音	174
伤心人在天涯	175
不要分手! 好吗	177
注定要失去的,不要太在意	183
早晨的电话	185
漂流与安定	189
不知是对是错的爱	191
淡淡的思念	195
最让我感到内疚的事情	196
秋阳下的野白菊	198
孤独的岁月	200
收藏感动	202
马蔺草悲歌	204
相思树下话相思	207
缚 伤	209
哥哥,我“害怕!”	211
心寂寞	213
爱你,需要解释吗	214
即使碎了,也很美丽	216

来生愿我是你的那根肋骨	217
暮色黄昏	219
问君能有几多愁	221
花自飘零,花自怜	222
拂 生	224
独自寻找	226
最“美好”的爱情——暗恋	227
释放自己,释放失恋	229



你是我心中永远的痛

我们已经有 15 天 8 小时 45 分 09 秒没有联系了。终于盼到你的短信了。你知道这一分一秒是怎么的在煎熬着我吗？你怎能如此狠心？

突然我又后悔了，后悔不该看这短信。短短的几行字几乎把我的心都穿透了，那一个个字似一把把的利剑直刺进最深处，鲜红而热烈的血液慢慢的冰凉。泪水砸到手背上生疼生疼的，你知道有多痛吗？我真不知道我们之间为什么会这样，我们是那么深爱着彼此，总想要对方幸福快乐，但往往却是把对方伤的越深。我们到底怎么了？知道吗？钱真的不是万能的，你对我的伤害不是金钱就能够弥补的。

从小我就一个人生活在一座空旷的大房子里，这是哪里？是家吗？什么是家？家是冷冰冰的吗？你就知道挣钱，你有没有想过你那可怜的女儿一个人在晚上面对四面墙害不害怕，她一个人会不会寂寞，她一个人会不会照顾好自己？你有想过吗？你真的以为给她好吃的巧克力，漂亮的公主裙，她就永远是最快乐的吗？她就会满足了吗？

我每天晚上坐着坐着就会发呆，我想你了，我害怕，我想你回来陪我，你知道吗？可是我眼泪都哭干了，大门还是没有开。我每天守着电话到天明也等不到你的声音。

不知什么时候我们之间也出现了代沟，我们真的很少有机会去沟通，而我们太不了解彼此了。以至于我们每次好不容易的见面都以吵架告终。这是你想要的吗？

终于在我没有眼泪的时候，我决定离开了，离开这个伤心地。很高兴你同意了。我从这个城市浪荡到另一个城市，没有停留太久，免得日久生情，牵挂的感觉是如此撕心裂肺。

你发现了吗？自从我们分开以后，我们的感情似乎变好了耶，不再像以前



那样总是吵架了。你给我打电话的次数也多了，关心的话语更温暖了，每当听到你的欢声笑语，你知道我有多幸福吗？所以我愿意，继续流浪，只为了能少一分烦恼，多一分有你的快乐。我紧紧的攥着手机，一遍又一遍的看你送我的祝福“我将从你的世界消失”，这是什么意思？你真的就这么忍心不再走进我的视线了吗？其实很多时候我只是想和你交流一下，谈谈我的感受，因为我们之间有隔阂，所以这些在你的心中就变成了我对你的不理解。为什么我们要相处的这么艰难？仇人都不过如此。

那一个个字像长了针一样刺进了我的眼睛，流出了一些透明的液体，传遍全身的是苦苦的酸涩，我感到咸咸的难过。直到泪水模糊了我的双眼，我才感到痛苦少了些。如果可以，我愿让眼泪化成海水，让它淹没一切，让我看不清你的脸。

妈妈，你辛苦了大半辈子，是该好好休息了，可是你可不可以，不要在我的世界消失？因为你是我世界的支柱，没有了支柱，那它不就垮了吗？没有了你，我真的不知道该怎么办。答应我，你要好好的，我也会好好的，我们都会好好的，我们都会永远好好的，好吗？

妈妈，现在在干什么呢？妈妈，你现在在哪儿呢？我想你了！妈妈，我想我没？我们今天又考试了？想知道我考的怎么样吗？

妈妈……

我一遍又一遍的向你的手机不厌其烦的发着短信，你知道吗？我天天都在发，即使我知道你永远也看不到，你的电话永远是“你所拨打的电话已停机”，但我还是要自欺欺人，因为我没有办法。你真的从我的世界消失了，而且消失的一干二净，不留一丝痕迹，我没有你的一点消息……

妈妈，我今天写了一篇关于你的作文，你想看看吗？

精彩回放

突然我又后悔了，后悔不该看这短信。短短的几行字几乎把我的心都穿透了，那一个个字似一把把的利剑直刺进最深处，鲜红而热烈的血液慢慢的冰凉。泪水碰到手背上生疼生疼的，你知道有多痛吗？



过一种有意义的人生

每一种感情最终都会趋于平淡,不论最开始多么绚烂,多么华丽甚至暧昧,经过岁月的历练后,回归一种最平时最真切最具有韵味的最割舍不下的缱绻与缠绵!就好像父亲与母亲一样,他们相知默契,父亲可以在睡觉时帮母亲把被子展开,还不承认自己的真实目的,找其他理由搪塞,可是母亲也并不恼火,她也知道父亲言不由衷,只是偷笑;而母亲可以在父亲梳头时,递过梳子,很温柔的帮他把头梳好,口里还念着父亲有多笨,父亲这时就会像一个小孩似的,咧个嘴傻笑,不冷不热得吐出一句话,人家谁稀罕你给我梳头,真是哭笑不得。母亲有的时候太累了,就会没好气,就会向父亲撒脾气,她瞪着眼,决裂似的拉扯着脸,你这个人,什么也不张罗,什么都靠我,哪天我三个女儿都出嫁了,我过年就去闺女那里,不管你。一副你欠了我十斗米的样子。父亲这时就无可奈何的苦笑道:毛病又犯了,刚好两天,看你那样。哎,长出一口气,嘴里念叨着:我不跟你一模样,然后悻悻的走开了。母亲也会在父亲出门前为他拉直那卷缩的裤腿,那弯下腰的刹那,眼中充满了无限的柔情,但父亲看不到。他说道,真是的,我自己来,脸上洋溢着叫做满足和幸福的表情……

爱情融入生活后是如此的真实,又如此的醉人,我们常常担心两个人在一起会慢慢的厌倦,所以洋溢着高傲的,不屑的,胜利的姿态,一边忐忑着、一边隐藏着、一边回避着、又一边向往着,矛盾着徘徊在爱情的围墙外,不惜耽误时间,不惜蹉跎青春,到最后往往踏实的值得纪念的东西留下太少,终究感觉不够生活,于是就这样相遇了,又当面错过了,其实爱情来的时候就好好去爱,狠狠地去爱,往死里去爱,纵然有一天因为某种不能改变的原因两个人不能在一起,面对必须分离的命运,这时至少你真正爱过了,灵魂已不在苍白,你也更深刻的理解了爱情,也就更容易接近幸福,遇到下一个时会更有判断力和掌控力。而且,人非草木,孰能无情?真心真情的付出一般都能走到最后,因为时间不仅能够



让你们充分厌倦,还能让你们充分理解爱情的真谛,也许你再也离不开那个人,也许你再也离不开那份柔情,那份归属和依靠,熟悉的港湾!所以,我们每个人对爱情要保持乐观,好好的爱眼前的人,别给自己留下任何遗憾,在无限虚妄的生命中,倘若能留给别人一些温暖的会忆,倘若能幸福你想幸福的人,让他变成世界上充满笑容的一个人,那便是一种有意义的人生,那才叫不浪费生命!亲爱的,你想过一种怎样的人生,是充实的温柔的,还是肤浅的虚华的呢?你想去感受怎样一种体验,是洋溢的幸福的,还是孤独的灰暗的?我相信心性善良的你定愿意选择前一个,对吧?所以去吧,去幸福你想幸福的那个人,你也会得到幸福,真的!别等到他走了,才后悔,去过一种有意义的人生,我们每个人都加油!你说呢,亲爱的!

精彩回放

爱情融入生活后是如此的真实,又如此的醉人,我们常常担心两个人在一起会慢慢的厌倦,所以洋溢着高傲的,不屑的,胜利的姿态,一边忐忑着,一边隐藏着,一边回避着,又一边向往着,矛盾着徘徊在爱情的围墙外,不惜耽误时间,不惜蹉跎青春……



荒废的院落

破旧的房屋塌陷后被拆掉了,忙碌的工人把有用的东西都运走了,院落荒芜了,废砖、废石、杂草,乱七八糟地散落在地面上,整个院落失去了生机。尤其是寒冬的岁月,没有了生命的迹象,就更显得惨淡。

这个院落就坐落在我办公楼的后面,我不时地去观望它。突然有一天,在我的视线里出现了一个能移动的活物,我定睛一看是一只黄颜色的大猫,原来我先前的判断是错误的,荒废的院落并不是我想象中的那么寂寞,它里面自有生气的所在,只是我缺少发现罢了。为了放松心情,我又一次从办公楼的后窗



看现代都市中的荒废院落，拆散的屋瓦碎片，一片狼藉。看着看着，一只猫悠闲自在地在院落内玩耍。我想：谁家的猫被主人抛弃，来到这大的院落安家呢？又一天，从后窗又看到了那只黄色的孤单的猫。我在想：它能够自己享受孤单也不简单。可是，当今天我再看到它时，它依旧独自玩耍，一会儿爬墙，一会儿上树，自己玩的好不自在。我用搜寻的眼光，想发现另一只猫的踪迹。可不，在距离黄猫十几米的地方，另一只灰色的猫正悠闲地散步游玩，我边看着两只猫心想：它们就不能挨近些吗？正想着，南边的黄猫向北面的灰色的猫逐渐靠近，待看到它们快到一块儿时，黄猫好像发现了什么猎物似的，又向南墙根儿奔跑过去，也没看到它有什么收获。一会儿，发现它从下水道内钻出来了，溜着墙根又悠闲地迈起真正的四方步来。原来黄猫并不孤单，它有灰色的猫在暗中经常露面地陪伴着，我猜想这黄猫一定是公的，它为了寻找食物所以常走出它们的小窝觅食，而那灰色的猫就是母猫了，它不出小窝也一定有点寂寞，也就出来觅食，晒太阳，享受新鲜的空气和阳光，它们一家过着美丽的荒院生活，也真是幸福的一对，什么时光啊，岁月啊，权利地位都不用过问，能捉到老鼠就美美的吃一顿，三天不觅食也舒心。

在这荒僻的院落里，有时候也有一对斑鸠光顾。你不可能同时看到两个，你若发现一个，只要你有足够的耐心，另一只也会在你的眼前出现，它们也是一对恩爱夫妻。凭我的经验，我发现动物们比我们人类更知道享受夫妻一同游玩的快乐，它们一边觅食一边互相照应，发现危险就互相通报，消除隐患，这就是聪明的动物的智慧。

精彩回放

我用搜寻的眼光，想发现另一只猫的踪迹。可不，在距离黄猫十几米的地方，另一只灰色的猫正悠闲地散步游玩，我边看着两只猫心想：它们就不能挨近些吗？



拥抱死亡

死亡是生命的一种存在形式,是任何人都要直面的事情。因为它的必然性,我们没必要忌讳去谈论死亡问题,要解放思想,笑对死亡,拥抱死亡。

不知死,焉知生? 不研究死亡,就不会热爱生命,就会浪费生命、践踏生命、蔑视生命。三毛、顾城毅然放弃了大漠流浪的异域精彩,主动地完结了生命,留给人无尽的思索。也许,这正应了德国叔本华的经典论述:当一个人对生存的恐惧大于对死亡的恐惧时,他会自杀。

当人面对死亡的召唤,山盟海誓已无意义,万贯家财成了黑色幽默,高官厚禄成了昨日黄花。“世人都晓神仙好,唯有功名忘不了;古今将相在何方? 荒冢一堆草没了。世人都晓神仙好,只有金银忘不了;终朝只恨聚无多,及到多时眼闭了。世人都晓神仙好,只有娇妻忘不了;君生日日说恩爱,君死又随人去了。”《红楼梦》中的跛足道人一曲“好了歌”,真是大彻大悟道尽世情。前段日子听到了一个极好的譬喻,是说人的生命是“1”,财富是“0”,纵有1000万,生命的“1”不在了,就是“0”了。倒也形象,想来还是有一番道理的,足可以警醒一批梦中的人。

想不开时,有一句很好的安慰话——“别想不开,80年后咱就是一个车间啦。”官高人一等或者钱比人多几倍,面对死亡时都成了茫然,生命是最公平的,走过坟墓,将同样的站在上帝的跟前。

有个李松堂,这人逆向思维开了一家临终关怀医院,号称国内首家。“谁没去临终关怀医院参观过,可能将是终身的遗憾”,他创办的松堂关怀医院是世界上照护临终老人最多的一家医院,也是志愿者光顾最多的一家医院。“对大多数数人而言,死亡是可怕的,避之唯恐不及。至于那些走到生命尽头的人的愿望和心声,即使是至爱亲朋,又有多少人能真正听懂,我多年与临终者相伴,送走



过上万个亡灵,这次把发生在临终者身上的真实又感人的故事写出来,要让更多的人珍惜他们的现在。”这句话说得真好,李松堂希望让更多的人了解这个行业,让大家能理解这份爱心,让临终者的生活变得温馨美好,让生者对生命有新的感悟。

鲁迅说:“死亡于我并不可怕,再大的痛苦就只一次,只要挺一挺就过去了。”这虽然是幽默的调侃,但也正是对死亡问题的达观的态度与正确的看法。家乡年轻帅气的会计爱上了村里的一个姑娘,姑娘的母亲不同意,嫌他家穷。他一时想不开,喝了农药,据说是剧毒的那种,麝在水中,那药像豆汁一样,喝了两大碗。他喝了农药后没有马上死,白瓷大碗摔破在地上。家人哭叫着,他痛苦的在地上翻滚,大声地喘着气,口里吐着白沫。那时村里还没有汽车,拖拉机就一辆,来不及去叫,帮忙的人赶快骑来了自行车,可是晚了,不等送医院,他把腿痛苦的一伸,就不动了。村人叹息:有什么看不开的嘛。他的死因是“想不开”。那时节,家乡的人相对封闭,为婚姻这事徇情的先后竟然出了好几出,有上吊的,有跳井的,大多数是喝农药或者老鼠药。这种做法虽然不可取,但都是那样重爱情过于生命。不像现在,爱情都是快餐了,可以速配,从相识到上床到结婚,就是几天的事情。结了婚,不合适,就离婚,结了离,离了结,没有负担,轻轻松松,再也不会出现喝农药的傻事。这件事让生者知道,生死变换是很快的,由生到死不过一个多钟头就解决了,可以一下子将十几年几十年的生命勾去。

人生是一条线段,而不是射线。这条线段有终结的时候,这条线段长短不一。

村中老人多,生老病死的事也算经常。村里一个老女人值得一提,人们不知道她的名字,户口上登记的只是某某氏,人们谈论她的时候都是说某某他娘。她一生养了四个儿子,都不孝顺。儿子们住在宽大明亮的瓦屋里,但她住在一个废弃的烤烟用的窝棚里,我见过她一次,那次她拄了拐,在村委院子里,扯着村支书的衣服,让村支书帮他向孩子们要粮食。那个在家里养着猪杀着驴赚钱赚疯了,经常吃个请,有机会就受点贿、嫖点娼的村支书,哪有这样的闲工夫管这事。向那老女人推一把,那老女人一个踉跄跌倒在地上,村支书拍拍屁股扬长而去。不久,老女人死了。昏黄的日光从小木格子窗子挤进来洒在她灰色打满皱褶的脸上,一床破被子盖在身上,顺墙放着那条槐树枝做的拐棍。门外,明亮而灿烂的阳光白花花的照着,四个儿子在忙忙碌碌,村里烹饪出了名的老三



头把厨房搞得热气腾腾香气扑鼻。老女人死后似乎得到了应有的社会尊重,丧事办得轰轰烈烈,送葬的孝子贤孙们排得队伍浩浩荡荡。埋葬了老女人后,孝子贤孙们个个喝得脸如三月刚刚绽放的灿烂桃花。儿子和同族的人似乎很有脸面,因为他们办的丧事,在村子里是规模最大的。孝子贤孙又多,送葬队伍大,吹手吹吹打打,看热闹的人山人海。这件事让我似乎觉得:生是痛苦的,死是灿烂的。老女人在村人中的价值,是在死后葬礼中体现出来的。村里的老太太们很羡慕她,说:“死了值得,活着受了罪,在那边可以好好享福啦。纸猪纸羊纸马纸轿子纸童子一大堆,到那边该阔啦。”

幼年丧父、中年丧妻、老年丧子是人生的大不幸,死于非命更是莫大的悲剧。当一个活生生的生命因消防不达标失火而死,在走路时被醉酒的司机用汽车碾死,在官商勾结的煤窑中塌方砸死,在疏于管理缺乏预警机制的大堤决口中淹死,在乱世的战争中被炮弹炸死,在庸医的误诊中、在假药中惨死,在被人两头通吃后的冤案中屈死……。面对这样的死亡,活着的人们变得忧郁、冷漠、悲观,一下了将人摧垮了。年轻的、年老的,生命都变得像草纸般薄弱。

直面死亡,就应该想想在死亡来临之前留下点什么,做点事才是最有意义的。古人说:人在世上走一遭,高的境界是立功、立德、立言。人们即使做不到高境界,就做点事。人的生命是短暂的。假如我们能活 90 岁,那么我们所生存的时间是 32872 天,算得更精确一些就是 788928 小时。如果去掉幼年、老年、生病等,其中可以自由自在的年月并无多少,再去掉一天 8 小时的睡眠,剩下的时间不足 20 万个小时,我们不能不为生命的短暂而叹惜。池丽说:“人生本没有什么意义,因为活着,你就得赋予它一种意义。”

生如春花之灿烂,死如秋叶之静美。一个农村的朋友,感到身上不适。开始不曾在意,过了几天,莫名其妙地疼痛。主动去看医生,检查结果出来,医生的眼光复杂起来。医生意味深长地问:家属来了吗?回去吃点好的,多玩玩。他呆了,脑海里一片空白。回到家中,胡思乱想,心情沉重,心理上开始准备后事。没想到复诊竟然一路绿灯!这位朋友紧绷的神经一下子松弛下来,心狂喜而跳。他的妻子喜极而泣,疲惫得如同生了一场大病。对一般人而言,怕死是正常的,没有人愿意去死。因为不愿,死才显得恐怖。对自己来说,是一种不幸;可对于别人,则不一定。还是陶渊明说得好:“亲戚或余悲,他人亦已歌。死去何所道,托体同山阿。”

