

「精品文摘系列」

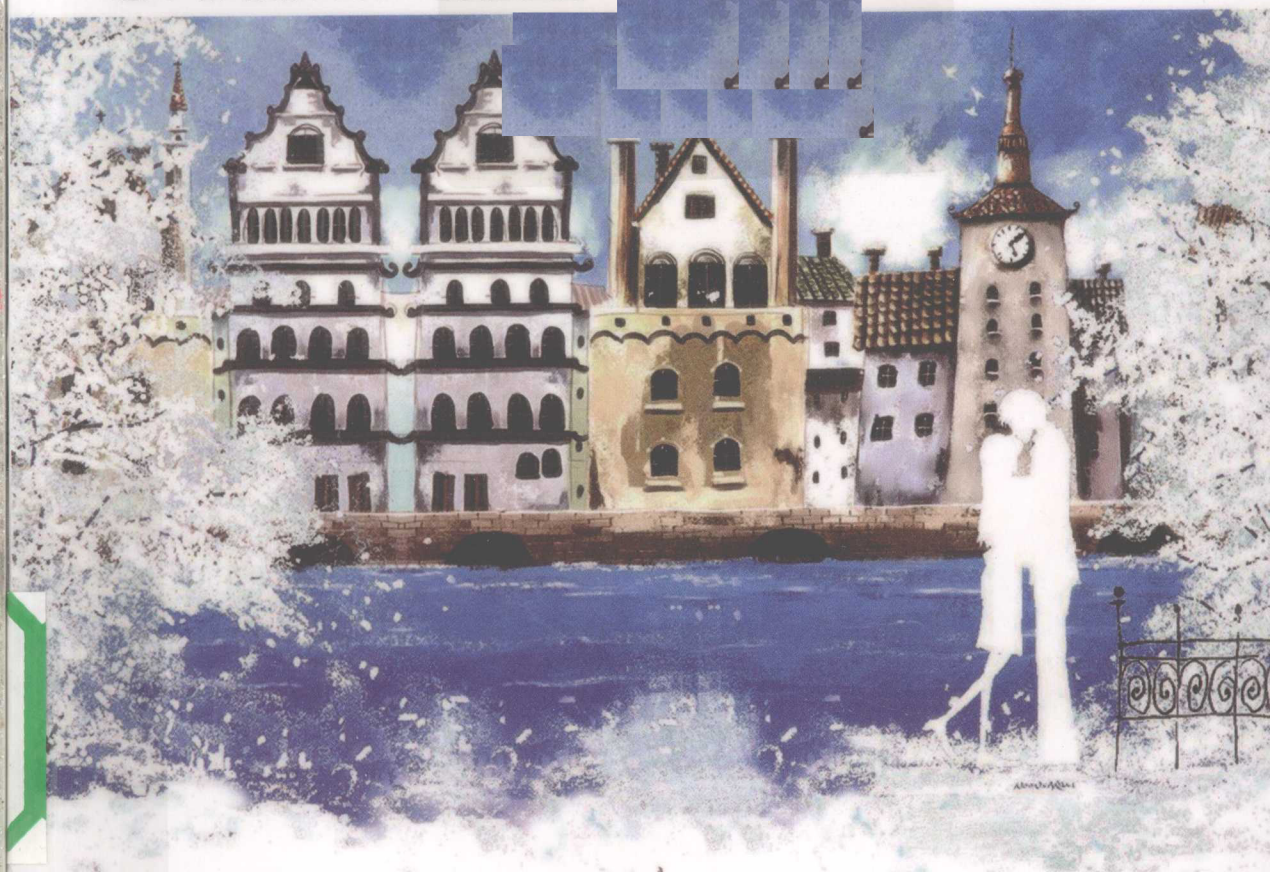
精品 励志 文摘

心灵的感悟

keep on going never give up

超人气作者精华文萃◎心灵独白篇

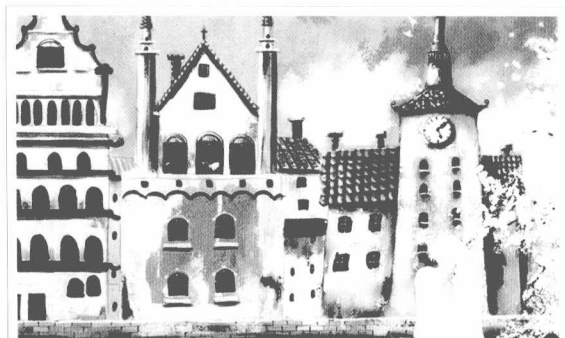
选编 谭波



湖南人民出版社

「 精 品 文 摘 系 列 」

精品 励志 文摘



心灵的感悟

keep on going never give up

选编 谭波

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的感悟 / 谭波选编. —长沙: 湖南人民出版社,
2010. 2

(精品励志文摘)

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6272 - 2

I. 心… II. 谭… III. 文摘 - 世界 IV. Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 240051 号

心灵的感悟

谭波 选编

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 李 进

装 帧 设 计: 果子殿

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

印 次: 2010 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 18

字 数: 260000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6272 - 2

定 价: 29.80 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

| 想想 十年后的自己

(代序)

文/周 迅

十八岁之前，我是个不知道自己想要什么的人，那时我每天就在浙江艺术学校里跟着同学唱唱歌，跳跳舞。偶尔有导演来找我拍戏，我就会很兴奋地去拍，无论多小的角色。

如果没有老师跟我的那次谈话，那么也许直到今天，仍然没有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天，教我专业课的赵老师突然找我谈话：“周迅，你能告诉我，你对于未来的打算吗？”

我愣住了。我不明白老师怎么突然问我如此严肃的问题，更不知道该怎么回答。

老师问我：“现在的生活你满意吗？”我摇摇头。

老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在就想想，十年以后你会是什么样？”

老师的话音很轻，但是落在我心里却变得很沉重。我脑海里顿时开始风起云涌。沉默许久，我看着老师的眼睛，忽然就很坚定地说：“我希望十年后的自己成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问我：“你确定了吗？”

我慢慢地咬紧着嘴唇回答：“Yes”，而且拉了很长的音。

老师接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后，你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”

“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行学习和思考。另外在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音了。”

“23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”

“20岁的时候就要开始作曲，作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。”

老师的话说得很轻松，但是我却感到一阵恐惧。这样推下来，我应该马上着手为自己的理想做准备了，可是我现在却什么都不会，什么都没想过，仍然为小丫鬟小舞女之类的角色沾沾自喜。我觉得有一种强大的压力忽然朝自己袭来。

老师平静地笑着说：“周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能在空闲的时候，想想十年以后的自己，到底要过什么样的生活，到底要实现什么样的目标。如果你确定了目标，那么希望你从现在开始做。”

一年以后，我从艺校毕业了，老师的话从那天开始一直刻在了我的心底：想想十年后的自己。是的，当我意识到这是一个问题的时候，我发现我整个人都觉醒了。

从学校毕业后，我忙于接拍各种各样的影视剧。我始终记得，十年后我要做最成功的明星，所以对角色我开始很认真地筛选。后来我拍了《那时花开》，拍了《大明宫词》，我渐渐被大家接受，也慢慢地尝到了成功的快乐。

2003年4月，恰好是老师和我谈话后的十周年，我不知道这是偶然还是必然，我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

其实你也和我一样。如果你能及时地问自己一句：“十年后我会怎么样？”你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着十年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。



◆ “土拨鼠”的青春记事	文/苏 珊	01
◆ 19个常读常新的哲理短文	文/王寿臣	05
◆ 爱的极致是宽容	文/吴志强	17
◆ 把谁裁掉	文/[俄] 米哈依尔·扎多尔诺夫	18
◆ 悲观·执著·超脱	文/周国平	20
◆ 信念的力量	文/鲁先圣	22
◆ 别让你的技巧胜过品德	文/梁园雪	24
◆ 不将就的人生	文/梅 雪	26
◆ 不可预期	文/流 沙	28
◆ 搀扶	文/浮海散人	29
◆ 长着同样屁股的猴子	文/朱学勤	31
◆ 诚实的分贝	文/朱成玉	32
◆ 从最后一道题开始做起	文/朱成玉	34
◆ 等待是另一种形式的行走	文/易水寒	36
◆ 懂了遗憾，就懂了人生	文/我不可能	37
◆ 独木桥的走法	文/未 可	40
◆ 火把的启示	文/方冠晴	42

内心中的活禅

- ◆ 发出声音永远是有用的 文/毕淑敏 45
- ◆ 分出一点灯火 文/丁 方 47
- ◆ 佛罗里达的阴沟 文/风中百合花 48
- ◆ 孤独的假象 文/佚 名 49
- ◆ 好运气是自己做出来的 文/罗 西 50
- ◆ 合作的黄金定律 文/林 夕 52
- ◆ 交换男友 文/南在南方 54
- ◆ 接受帮助也是美德 文/吴思强 61
- ◆ 今生和谁在一起 文/筱 萌 63
- ◆ 觉得味蕾疲软了 文/郭韶明 64
- ◆ 空木 文/落 落 66
- ◆ 蓝鸟为什么灭绝 文/马付才 68
- ◆ 灵魂的枷锁 文/丁立梅 70
- ◆ 美嘉的舞台 文/软 毛 72
- ◆ 目标崩塌 文/莫小米 76
- ◆ 内心中的活禅 文/绘 丹 78
- ◆ 内在的洁净 文/毕淑敏 80
- ◆ 那盒假饭票 文/蝶舞沧海 82



人生需要一个回望的角度

- | | | |
|---------------|--------|-----|
| ◆ 那些青春的小残片 | 文/张 鸣 | 85 |
| ◆ 那一刻，我必须站起来 | 文/莎拉王 | 88 |
| ◆ 你以为你是谁 | 文/王志军 | 90 |
| ◆ 你有什么资格说尊严 | 文/赵守玉 | 92 |
| ◆ 女孩的故事 | 文/婷自由飞 | 94 |
| ◆ 青春期的第一场雪 | 文/筱 菁 | 98 |
| ◆ 青春无敌 动物医生 | 文/衷 声 | 103 |
| ◆ 穷，但可以不酸 | 文/查一路 | 107 |
| ◆ 穷的记忆 | 文/安 顿 | 109 |
| ◆ 穷人的茉莉花 | 文/朱成玉 | 113 |
| ◆ 让“行为”醒来 | 文/张丽钧 | 115 |
| ◆ 人和人 | 文/佚 名 | 117 |
| ◆ 人生第一课 | 文/佚 名 | 118 |
| ◆ 人生需要一个回望的角度 | 文/马 德 | 119 |
| ◆ 忍耐造就日本崛起 | 文/刘 迪 | 121 |
| ◆ 认真是一种可怕的力量 | 文/楚流湘 | 123 |
| ◆ 如果长颈鹿要回家 | 文/张曼娟 | 125 |
| ◆ 三个同桌 | 文/刘 栋 | 130 |
| ◆ 散落在雪夜的母爱 | 文/尉克冰 | 134 |

以人为镜，方能善待人生

◆ 傻狗自有傻福	文/星 竹	137
◆ 善良是一颗种子	文/佚 名	139
◆ 舍己树	文/青 青	141
◆ 信任	文/魏振强	142
◆ 没人会踢一只死狗	文/潇 迅	144
◆ 唯有爱，造就爱	文/佚 名	145
◆ 深圳让我怀念梁子	文/佚 名	147
◆ 生活本该简单却复杂	文/陈 漠	153
◆ 生活的乐趣	文/姜钦峰	155
◆ 迟子建：生活并不会对你格外宠爱	文/阿 红	157
◆ 生命就像环法赛	文/俊 子	162
◆ 生命中的那个夏天	文/牧 村	167
◆ 师傅有一天会离开你	文/淡 墨	170
◆ 以人为镜，方能善待人生	文/佚 名	173
◆ 视网膜效应	文/佚 名	174
◆ 输给下属的价值	文/陈亦权	176
◆ 谁跟谁善良	文/狄 马	178
◆ 谁人使你爱偏离	文/苏小懒	182
◆ 是谁偷走了我们的怜悯之心	文/朱成玉	187
◆ 睡在我上铺的兄弟	文/渝 李	189
◆ 思维定人生	文/张 伟	194

我爱故我在

◆ 坦率的伟大	文/佚名	195
◆ 桃花芳菲时	文/丁立梅	197
◆ 贴上道德标签的疾病史	文/白路	200
◆ 同学少年	文/知更鸟的乐舞	204
◆ 弯路比捷径好走	文/孙君飞	208
◆ 完美也是被冷落的原因	文/豆角	210
◆ 温馨的冬夜	文/慕名诗(译)	212
◆ 我爱故我在	文/周国平	215
◆ 我的香蕉皮王子	文/滕洋	217
◆ 我等一会儿再来俘虏你	文/王常权	222
◆ 我和我的建筑都像竹子	文/[美] 贝聿铭	223
◆ 我有诺言, 尚待实现	文/李丹崖	226
◆ 五美元的伟大	文/姜汝祥	228
◆ 物理学家下叉	文/董玉洁	230
◆ 袭人的服务与领导	文/王蒙	232
◆ 小声说话的好处	文/施一平	233
◆ 笑容不能浪费	文/[美] 安娜·戈德堡	235
◆ 鞋	文/刘茂胜	237

相信自己是一种力量

◆ 心灵的黑夜	文/芳 华	239
◆ 开心一笑	文/星 竹	240
◆ 幸福的三个境界	文/海棠美美	242
◆ 幸福很小	文/佚 名	245
◆ 学会另一个角度看困境	文/李 津	246
◆ 一场梦的距离	文/乔小乔	249
◆ 一个民工的记事簿	文/代淑蓉	251
◆ 一个胖女孩的美丽与哀愁	文/火 锅	253
◆ 一个士兵的成长	文/刀 口	256
◆ 一生换取一滴泪	文/晓 甘	260
◆ 一生最重要的人	文/佚 名	262
◆ 永不休息的鬼	文/林清玄	264
◆ 贼的眼泪	文/王 飞	265
◆ 竹篮打水未必空	文/曾 雁	268
◆ “子曰”一生	文/查一路	269
◆ 逼出来的人生角度	文/曾 颖	271
◆ 百花丛里过片叶不沾身	文/林清玄	273
◆ 相信自己是一种力量	文/成 龙	275
◆ 自尊的灵魂令人仰视	文/蒋光宇	276
◆ 镜子里的哲学	文/柳林河	278



：“土拨鼠”的青春记事

文/苏珊

凯西是我的同屋兼死党。历史书上解释：朋党，意气相投耳。我也没有料到，在我波澜不惊的教书生涯中会有一个来自美利坚的曼妙女子和我称兄道弟形影不离。凯西是学校请来的美籍教师，一个典型的金发美女，白皮肤，蓝眼睛，秀挺的鼻子，丰满的胸脯，一见人就笑，无论老人小孩，良民色狼……当我在这里历数她的优点时，真恨不能钻进我妈的肚子里重新投胎一次。我长得不美，借用一个网络词汇叫“恐龙”，皮肤黑，鼻子扁平，眼睛下面还有两块“雀斑农场”，因为太瘦，无论多昂贵经典的衣服穿到我身上都显得滑稽可笑。有好几次，我对凯西说：“凯西，这太不公平了！”她瞪着一双漂亮有神的眼睛说：“什么意思？”我委屈地说：“每次出门总有无数人看着我们指指点点，我让你更美，你却让我更丑！”我本是开个玩笑，凯西却用不太流利的中文一本正经地解释道：“不，苏珊，我和别人走在一起时人家老是看我，但和你走在一起，大家都是看你。”我几乎晕倒：“因为我太吸电！”“什么吸电放电，因为你走路的样子神采奕奕，看上去像一只自信而漂亮的孔雀。”我靠！长到24岁，凯西是世界上第一个说我漂亮的人。

我和凯西每天出双入对，像一对反义词，相随相伴，成为外语系一道风景。她是美女，我是土拨鼠，灰土豆。久而久之，“抗挫”能力日益加强。毕业前夕，我们四处求职，四处抛媚眼，同寝室的女孩子每天早出晚归，回来碰头的第一句话通常是：卖了吗？离校前夕，寝室里的姐妹或“高攀”或“下嫁”，反正都有“主儿”了，只有我一个人左冲右突，毫无战果，最后一次应聘，那个人事部经理直言不讳地对我说：“你的外语不错，性格也开朗，可是如果是你这副样子代表公司去谈业务，或者作为总经理的翻译出席各种谈判，怕让人觉得有些突兀。”这就是血淋淋的伤害，好像合情合理，实则凌厉如刀。走出那扇玻璃门时，我差点被一辆疾驰而过的出租车刮伤，本来想追上去和他寻个你死我活或做



个了断，转头一想，不行啊，我全身不少一个指甲盖儿，不缺一根神经，我妈怀足了月生下我好端端一个外语系的才女，我就这么耍赖算什么孝顺女儿啊？

大学里，有一个模样不错学习不错的男孩子想追我，他借一瓶二锅头的热量跑到女生宿舍楼下喊我的名字，我说，你脸红什么？怕我不出来？他说不是，我其实是怕别人听见我喊你的名字。我大跌眼镜。果然，他陪我吃了若干次饭，看了若干次电影以后就自作主张结束了我的初恋。后来有人告诉我他在他的兄弟们面前说：苏珊绝对是一个开心的妹妹放心的老婆，可是现在我还不想找老婆，只想先找一个女朋友。我听了，心里大笑，看来长得丑的人，想上当受骗或练习练习爱情都不行，看来日后若有人追我撵我，八成是想把我娶回家去，都用不着我睁大慧眼去辨别他是真是假爱我几分，多省事。

凯西说：我很奇怪，你这样可爱的女孩子没有人追，如果在英国，你的男朋友都有一打了。我笑得前俯后仰：“凯西，我哪儿可爱？”凯西眨着一双妙目说：“你连你自己的优点都不知道？真是遗憾，你聪明、幽默、善良、乐观、自信、善解人意……哦，太多了，我数不过来了。”“可是，如果可以选择，我宁愿乏味无比，也不愿走在街上影响市容。”我心里想。

好在，我还有工作和一大群“咿呀学语”的学生，我一个星期要上30多节课，是外语系课时最多也最疯狂的老师。我不愿走下讲台，讲台就像我的舞台。虽然我不美，但站在讲台上时，我是一个传播知识和智慧的人，我是一个精神富有的人，我连续上四节课还是一副意犹未尽的样子，让同事们大喊佩服。他们哪里知道，只有在讲台上才没有人能窥见我心底的自卑。有一次，我的学生用仰慕的眼光看着我：“老师，为什么你总可以这样滔滔不绝，难道你就没有犯堵的时候吗？”我不假思索地说：“有啊，那就是一想到我的模样我就犯堵，恐怕这辈子没人愿意娶我了。”我绝没有想到，全班的男同学哗啦啦地站起来，异口同声说：“我们愿意娶你！”我拔脚就跑。

凯西很不满我一副嫁不出去的自贱模样：“忘记你的外表，修炼你的内心，你会是世界上最快乐富有的人。”不知道她是从哪本杂志上看来的句子，好像是专门对付我这种因外貌而自卑情怯的人。“每次我总觉得别人要挑剔我的相

貌。”真是一朝被蛇咬，十年怕井绳。“为什么要在乎别人的评价，你是要活出自自己的个性和精彩，不是要活得没有缺点。”

凯西放弃在国内优越的工作独自一人跑到异国他乡，来体验一份属于她自己的独一无二的生活，凭的就是一份忘记一切的勇气吧？

学校校庆期间迎来了一位著名的美籍华人陈女士，我和院领导一同去接机。那天我精心收拾了一番，白衬衫，及膝的黑裙子，小巧的红色坤包，出门前还喷了凯西的法国香水，可是在候机厅贵宾室，我从周围看过来的目光知道，今天我的打扮又有某个地方出了不可原谅的错误。但是已经来不及收拾难堪的情绪了。陈女士被搀扶着从舷梯上下来了，省市领导谦恭地迎上去，媒体记者蜂拥上来，我也不示弱，灵活的身子穿过一群衣袂生香的绅士淑女，站在了陈女士的前面说：“I am English interpreter, I am Susen.”同时大大方方伸出了右手。陈女士微笑着握住了我的手说：“Interpreter, oh, good, very good.”坐在去宾馆的车里，我得意极了，今天和陈女士握手的人肯定不会超过十人，而我是其中之一——一个没有职务没有头衔脸上有两块“雀斑农场”的女孩。她握着我的手说“very good”！

市里也派了一个专业翻译来，但是那天，尊贵的陈女士却当着省市领导和我的领导的面说：“让苏珊留下来吧，我看她不错！”我差点儿缺氧，因为幸福的感觉来得太突然，就在刚才，在宾馆门口，旅游局那个精明能干而漂亮的女局长对我的领导说：“你这个翻译，口语倒是不错，但是衣服穿得太奇怪了，要训练训练。”她是不忍说我形象太差啊。

接下来的几天，我几乎天天跟着那些名人，每到一处就给他们作现场翻译，陪他们吃饭、聊天，讲当地的风俗和奇闻轶事。我感觉到，我已经大大抢了那些大官的风头了。

陪完客人，深夜很晚回到家来，凯西还没睡，客厅的吊灯放着耀眼的光。凯西一看见我就从沙发上跳起来，拥抱我，说：“苏珊，今天你太漂亮太精彩了！”我想起那个女局长看我的眼光，沮丧地说：“有人说我衣服穿得好奇怪。”“No No，”她说，“你今天自信而美丽，不信，你自己看。”我扭头一

看，电视里正在播放今天的新闻，我站在陈女士和她的一群朋友旁边滔滔不绝地解说着呢。那个大胆自信，完全忘记了自己的“雀斑农场”的人，是我吗？我几乎不敢相信。

开始有鲜花进驻我们的房间了，不再是送给美女凯西的，包裹着鲜艳玫瑰的玻璃纸里夹着漂亮的卡片：送给漂亮能干的苏珊。嗨嗨，我不动声色，也不慌张，无论人家想不想把我娶回家去，我且观察，我且惜售！





19个常读常新的哲理短文

文/王寿臣

价值标准

一次，一个人在他的地里掘出了一个绝代佳人的大理石雕像。于是他就拿着它到一位喜欢各种艺术珍品的收藏家那里出售。收藏家用高价买下这尊雕像，然后他们就分手了。

回家的路上，他拿着钱边走边自言自语地说：“这笔钱能使人生活得多么美好！石雕是死的，埋藏在地下谁也想不到已有千年，怎么会有人出这么多钱买它呢？”

而收藏家却在欣赏他的雕像。他思索着，也自言自语地说：“多么美丽！多么栩栩如生！多么伟大的杰作——而她刚从千年的酣睡中苏醒！为何竟有人宁愿不要这一切，而要既无生命，又无诗意的钱呢？”

皇帝与磨坊

德国皇帝威廉一世（1797～1888）曾经在波茨坦建了一座离宫，有一座古老的磨坊就在这座离宫的围墙外面不远处。

一次，威廉一世到波茨坦巡视，住进了离宫，登上高处远眺波茨坦市的全景，但是有许多景物却被那座磨坊挡住了。威廉一世大为扫兴，随即传令随员去找磨坊主人，洽谈买下这座磨坊后即行拆除。谁知磨坊主人却十分藐视这个皇帝，对前往洽谈的人员说：“我这个房基代代相传，无法计算它的价值。”

威廉一世听后勃然大怒，立即令人将磨坊拆毁。磨坊主人对此并不恐惧，一边袖手旁观任其拆毁，一边自言自语道：“当皇帝的可以这样胡作非为，我们国家的法律还有什么用？”不久，磨坊主就为此事向最高法院提起诉讼。最高法院



根据德国的法律判决威廉一世重建磨坊，并赔偿磨坊主的损失。

数十年后，威廉一世和磨坊主都相继去世了。磨坊主的儿子却不能守其旧业，乃至破产，因此写信给当时的皇帝威廉二世，自述经济拮据，自愿将磨坊房基售予小皇帝，并在信中述说自己的父亲与老皇帝的交涉。小皇帝读信后，十分感慨，亲笔回信说：“亲爱的邻居：我怎么忍心让你丢掉这份产业？你应当竭力保住这份产业，并传之子孙，使其世代代在你家主权之下。这件事与我们国家关系极大，这座磨房应当永远保留下来，以作为我们国家司法独立和裁判公正的纪念。你现在很困难，我十分同情，今赠给你六千元，供你偿还债务。你亲爱的邻居威廉复。”

小磨坊主收到小皇帝的信后，再不提及出售磨坊地基这件事，并且教育其子孙珍惜这份祖传遗产，因此这座磨房一直被保存至今。

什么是真理

一头大狮子，在树林中散步，第一个遇到他的是只猴子。狮子扑将上去，抓住猴子道：“谁是林中的大王？”吓得半死的猴子回答：“狮子，力大无比的狮子。”于是，狮子让猴子走了。

第二个遇到狮子的是只斑马。狮子一个猛扑抓住斑马吼叫着：“谁是树林中的大王？”斑马战战兢兢地答道：“狮子，力大无比的狮子。”于是，狮子让斑马走了。

狮子走着走着，最后碰到大象。狮子用同样的方法对待大象，并提出同样的问题。大象一言不发，一屁股坐在地上，用鼻子抓住狮子的尾巴，甩将开来。待狮子在半空中旋转几圈后，大象突然把鼻子一松，于是，狮子在离大象15米远的地方重重地摔在地上。

狮子从地上爬起来，愤愤不平地嚷道：“就算你不知道怎么回答，也没有理由如此粗暴无礼呀。”



优势无存

有个胸怀大志的农民，听说有一种新的优质种子，于是买了一些来种，结果收成甚丰。他的邻人既惊诧又羡慕，都请求他卖些新种子给他们。可是那农民因为怕失去竞争优势，断然拒绝了。

第二年，新种子的收成并不太好。第三年的收成更进一步减少时，那个农民终于找出了原因。原来，他的优势玉米种子接受了邻人田中劣等玉米的花粉。

价值的转换

一位勤劳的农民，从自己的菜园里收获了一个大得不得了南瓜。他又惊又喜，把这个南瓜献给了国王。国王一高兴，赐给农民一匹骏马。这件事很快家喻户晓。财主想，献一个大南瓜就能得到一匹骏马，如果献一匹骏马，国王会赐给我什么呢？

于是财主向国王献了一匹价值连城的千里马。国王同样很高兴，吩咐侍臣：就将那个农民献给我的南瓜，赐予这个献给我骏马的人吧。结果财主得到了南瓜。

冒险

春天到了。两颗种子躺在肥沃的土里，开始了下面的对话。

第一颗种子说：“我要努力生长！我要向下扎根，还要‘出人头地’，让茎叶随风摇摆，歌颂春天的到来，我要感受春晖照耀脸庞的温暖，还有晨露滴落花瓣的喜悦。”于是它努力向上生长。

第二颗种子说：“我没那么勇敢。我若向下扎根，也许会碰到硬石；我若用力往上钻，可能会伤到我脆弱的茎；我若长出幼芽，难保不会被蜗牛吃掉；我若开花结果，只怕小孩子看了会将我连根拔起。我还是等情况安全些再做打算

