

畅游心灵版

# 阅读迷

系列丛书

丛书主编——严岷龙——白辛农

## 美好是可以传染的

山东出版集团  
山东教育出版社



我终于见到了花落后  
新的绿叶盈盈满把，那绿  
滴，仿佛要滴出鲜活的生

的木棉，疏朗的淡青色树枝间清  
色轻盈得仿佛要飞起来，在阳光下那种青翠欲  
命力来。

# 阅读迷系列丛书

丛书主编 \ 严岷龙 \ 白辛农

心灵版A

## 图书在版编目(CIP)数据

美好是可以传染的/严岷龙等主编. —济南:山东教育出版社,2008

(阅读迷系列丛书. 畅游心灵版;A)

ISBN 978—7—5328—5688—6

I. 美... II. 严... III. 散文—作品集—中国—当代  
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 046555 号

阅读迷系列丛书

主编 严岷龙 白辛农

畅游心灵版 A

美好是可以传染的

---

主 管: 山东出版集团

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)

电 话: (0531)82092663 传真: (0531)82092661

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

版 次: 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 787mm×1092mm 16 开本

印 张: 11.75 印张

字 数: 208 千字

书 号: ISBN 978—7—5328—5688—6

定 价: 20.00 元

---

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

(电话:0539—2925659)

# 编委会

BIAN WEI HUI >>

丛书主编：严岷龙 白辛农

本册主编：张贵子 李 强 王忠明

本册编委：田丽娟 王红霞 朱秀红 翟存方 安春巧

赵国栋 张俊辰 郑秀芹 宋玉发 魏晓静

张 燕 李凤銮 张安全 王伟丽 袁占斌

石奇江 王云峰 任秀中 李 娟 白 雪

李桂花 王 刚 韩安平 杨 驰 郑国强

刘 燕 王 志 俞宇茂 樊吉伟 贾力武

李 强 郑振茹 曹立巍 王玉霞 刘 炯

王 峰 王晓敏 齐春芹 苏昌怀 张贵子

刘 昱 石泉新 魏继发

责任编辑：温玉川 孙光兴 李岸冰 刘卫红

# 目录



## 像阳光一样自由的生活

穿透声音的微笑 .....	杨柳岸	2
主动快乐 .....	孔建霞	3
回想快乐 .....	施性国	5
记住,总会有人喜欢你的 .....	邓海建	6
真爱 .....	乔爱思·维塞尔	8
仿佛身在异乡 .....	[苏]高尔基	9
永恒的情结 .....	白赞	11
寂寞天鹅美 .....	佚名	12
木棉 .....	苏鸿	14
一盆阳光 .....	张亚凌	16



## 美好是可以传染的

画家的一生 .....	罗冲	20
最美好的时刻 .....	格拉迪·贝尔	21
漫步人生 .....	佚名	23
在过往里生活 .....	白水人	25
你来自怎样的城镇 .....	佚名	27
像水一样的生命 .....	笑君	28
感受春天 .....	方天	30
山之恋曲 .....	苏琪	31

那株樟树 .....	临绝顶	33
渴望流浪 .....	孙钦礼	35
黄昏 .....	季羨林	37
故乡的榕树 .....	黄河浪	40
秋天启示录 .....	感动	44



### 这个世界所教会我们的

母亲的诗 .....	[智利]米斯特拉尔	48
人间第一爱 .....	季羨林	50
信任的课程 .....	勒莱·利伯里希	52
土地中的金子 .....	佚名	54
烦恼的对象悄悄地变 .....	沈湘	55
100元钱收获的友情 .....	吴永俊	57
44份爱心晚报 .....	蒋平	59
85美分创造的奇迹 .....	祁文斌	60
真情的忏悔 .....	赵功强	62
一杯凉草茶 .....	蒋平	64
一元钱的捐款 .....	吴永俊	66
菩萨狼的故事 .....	苏合香	68
幸福的补鞋匠 .....	佚名	70
大爱无涯 .....	马相才	72
父亲的借口 .....	叶梓	75
最悲壮的母爱 .....	佚名	77
飓风中的两个瞬间 .....	周俊根	78



### 比黄金更珍贵

一篮子金黄的感恩 .....	古保祥	82
会感激,也是一种成熟 .....	杨梅	83
友谊是出于一种本性的冲动 .....	[古罗马]西塞罗	85
停下 .....	佚名	87

海狮的项圈 .....	林清玄	88
谢天与怨地之间 .....	刘 墉	90
宽容的至高境界 .....	崔鹤同	92
享受心安理得 .....	朱晓琳	93
好客人的心 .....	洪 兰	95
悠然下山去 .....	佚名	96
把身后的门关上 .....	龙际礼	98
你是我最笨的学生 .....	安 宁	99
生怕失去,所以冷漠 .....	陈志宏	101
两个人的旋转木马 .....	王 懿	103
还我一束木槿花 .....	陈永林	105
回形针的拥抱 .....	邓 笛	108
等着小偷来还钱 .....	罗 宇	110



## 做人是一种素质

季姆卡的煎饼 .....	黄小平	114
世间最难写的字 .....	金乾波	115
上帝的机会 .....	高兴宇	117
高贵起于平实 .....	佚名	120
穷人的风骨 .....	马 德	122
征服 .....	阿 洁	124
吞下最后一句话 .....	千 花	125
装满石头的篓子 .....	佚名	128
最好的东西都是免费的 .....	蔡雨玲	129
首脑与小孩 .....	蒋光宇	131
敬礼! 贾斯廷中士 .....	何亚非 译	133
天使的翅膀 .....	李阳波	135
上帝的礼物 .....	金 属	137
贝多芬的吻 .....	佚名	139
优雅的标准 .....	佚名	140
学会求人 .....	沈岳明	142

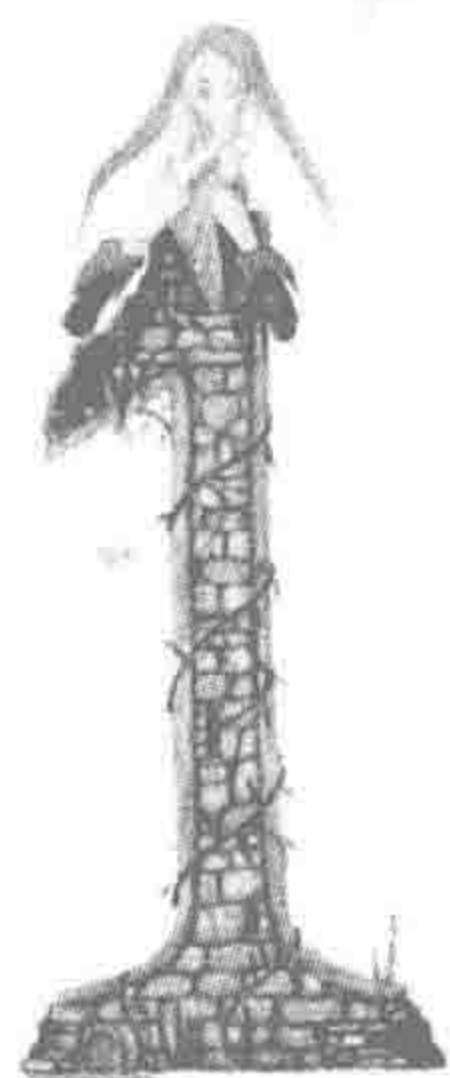
冷水+热水=? .....	高兴宇	: 144
普朗克的忏悔书 .....	佚名	: 146
补鞋老人 .....	笑君	: 147
蜘蛛网 .....	刘敏	: 149



### 值得你去做

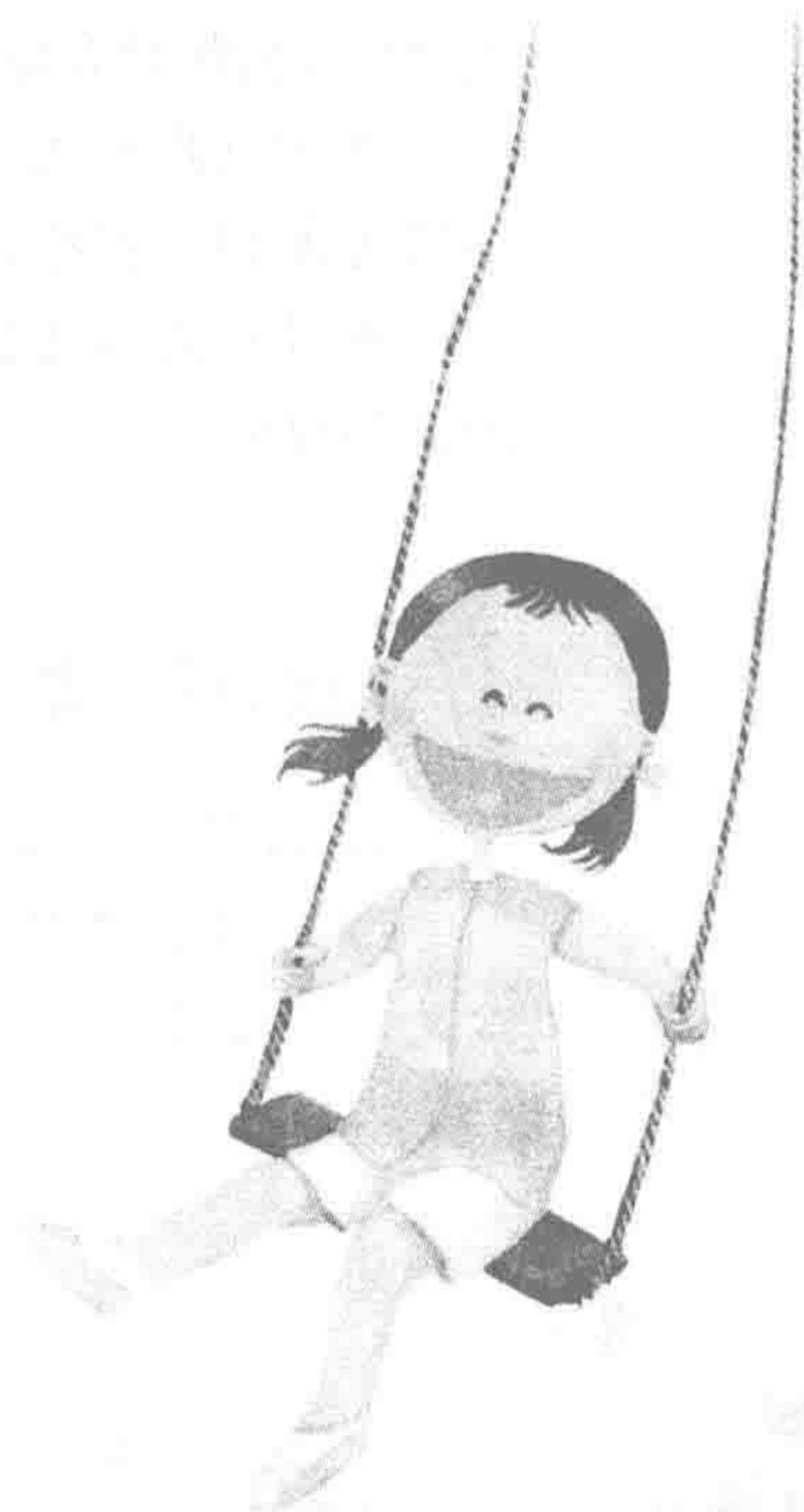
把伤痕当酒窝 .....	许嵩	: 152
面熟的陌生人 .....	艾丽斯·斯坦贝奇	: 154
信心的力量 .....	佚名	: 156
铁块的最佳用途 .....	张书春	: 158
传染 .....	陆勇强	: 160
东方式的主动 .....	高飞	: 161
有一种笨,叫聪明 .....	易江南	: 163
天台上的树 .....	感动	: 165
一个人的坚守 .....	流沙	: 167
小狗待售 .....	丹·克拉克	: 169
时光往往不留痕迹地逝去 .....	[德]叔本华	: 170
让每个人按自己的方式和性格去发展 .....	[德]歌德	: 172
你为何总是拖延? .....	小屋	: 173
婴儿的哭声 .....	李阳波	: 176
野牧 .....	佚名	: 177
大声地生活 .....	林夕	: 179
后 记 .....		: 181





## 像阳光一样自由的生活

“妈妈，”儿子喊着又跑了进来，端着红塑料盆，很吃力很小心的样子——空的？“我接了一盆太阳光！”他说着将盆子举起倾斜倒向床，“妈妈可以在床上晒太阳了！”好可爱的傻儿子！我想笑，却流出了泪。



## 穿透声音的微笑

杨柳岸

微笑是人面部的一种表情。但是，你信不信？有时，它可以通过声音来传达。

奇宾·当斯是美国底特律最受欢迎的电台节目主持人之一。他的节目收听率极高，他的知音不仅遍布底特律地区，而且遍及全美国。当问到人们为何喜欢收听他的节目时，有的听众说，他的声音带着微笑；也有听众说，我们透过他的声音看到了他的微笑。曾有听众要求见见当斯，想目睹他的微笑。结果，这位听众如愿以偿了。当他看到声音、面部微笑如一的当斯时，兴奋地说：“当斯，你的微笑和我们听到你的广播时所想象的一模一样。”当斯称，这份发自内心的、穿透声音的微笑让他收获了意想不到的快乐。

珍妮是个普通的美国女孩，既无背景，也无技术专长。美国联合航空公司招聘员工，珍妮带着她的微笑走进了面试间。面试开始了，主考官却是背对着珍妮说话的。珍妮有几分不解，但她还是自信、愉快地回答了所有提问。最后，主考官转过身来，对她解释道，因为她的工作将是通过电话来完成有关预约、取消、更换或确定飞机航班的事宜，他背对着她，并非无视她的存在，而是在体会、感觉她的声音里是否加进了微笑。答案是肯定的，珍妮被录取了。这以后，通过电话，顾客们感到珍妮的微笑一直伴随着他们。在这浸润着微笑的声音中，他们开始了愉快的旅程。

通过声音传达微笑是艺术的。但是，穿透声音的微笑并不是艺术，它是美好心灵的天然反映。

### 佳句回味

◎ 微笑是人面部的一种表情。但是，你信不？有时，它可以通过声音来传达。

◎ 通过声音传达微笑是艺术的。但是，穿透声音的微笑并不是艺术，它是美好心灵的天然反映。

微笑原是一种面部表情,但通过声音而传达的微笑达到了更高的境界!

当你能以声音来表达你的微笑时,相信你的微笑就是发自内心的,是真正能打动人的心灵的。

文中的主持人奇宾·当斯以声音的微笑打动了他的听众,同时,他的听众也以声音的微笑让他获得快乐。而平凡的女孩珍妮则以真诚的微笑而面试成功。这些故事告诉我们,微笑,无论是作为一种面部表情还是一种感觉,只要真诚在心中,都将打动人心,并将给你迎来意想不到的收获。

记住,用心表达你的感受,用你的声音去传达微笑。

(王刚)

## 主动快乐

孔建霞

在很久很久以前,有两个好朋友,相伴一起去遥远的地方寻找人生的幸福和快乐。他们一路上风餐露宿,在即将到达目的地的时候,遇到了风急浪高的大海,而海的彼岸就是幸福和快乐的天堂。关于如何渡过大海,两个人产生了不同的意见:一个积极地想办法克服困难,建议采伐附近的树木造一条木船渡过去;另一个则从没想过要挑战困难,他认为无论哪种办法都不可能渡过,与其自寻烦恼和死路,不如等大海的水流干了,再轻轻松松地走过去。

于是,建议造船的人每天砍伐树木,辛苦而积极地制造船只,并顺带着学会了游泳;而另一个则每天躺下休息,然后观察海水流干了没有。直到有一天,已经造好船



的朋友准备扬帆出海的时候,另一个朋友还在讥笑他的愚蠢。

不过,造好了船的朋友并不生气,临走前只对他的朋友说了一句话:“也许我到不了快乐的彼岸,但是如果我不尝试,快乐的彼岸是不会自己走到我面前的。”

行动并不总能带来快乐,但是没有行动就肯定没有快乐。

大海终究没有干枯。

到了今天,海的一边叫失败和失落的原地,生活着一群容易被困难和烦恼击倒的人,他们内心有太多的欲望却又不能实现,他们对生活有着种种不满,他们还常常迷失自我,他们总是抱怨生活没有一点乐趣。但是他们却从来没有想过,要主动积极地想办法让自己快乐起来。

海的另一边叫幸福和快乐的沃土,生活着一群积极勇敢地追求快乐生活的人,他们的生活中也有苦难和悲伤,但是他们清楚地知道自己的追求,懂得面对问题,打败不愉快的情绪,并常常看到事情有趣的一面。

是的,要到达快乐的彼岸,我们就必须付出努力,并且要不畏困境。而我们要在现实中赢得快乐,就必须有意识地调整自己的心态,积极勇敢地面对让我们不快乐的问题,并且做一些能让自己时常感到快乐的事情。

### 佳句回味

◎ 也许我到不了快乐的彼岸,但是如果我不尝试,快乐的彼岸是不会自己走到我面前的。

◎ 行动并不总能带来快乐,但是没有行动就肯定没有快乐。

### 阅读心语

快乐其实是很容易的事情:以积极的态度去面对生活,以乐观的态度去淡化悲伤,以勇敢的态度去面对困难,我们就可以每分每秒都生活在快乐之中。其实,快乐是可以寻觅到的,它不会离你很远也不会离你很近,但是它的确需要你主动向它迈进。

抱怨和幻想只会消磨我们的时光,你的快乐在不远的地方等着你去争取。

(张燕)

## 回想快乐

施性国

朋友最近向我诉苦,他觉得很烦,对周遭的人与事老是看不顺眼,放工回家之后,对着四面墙壁,更是烦上加烦。该睡觉的时候睡不着,该上班的时候又躺在床上睡不醒,于是上班迟到,受了老板几句责骂之后,心情更是跌入谷底,动不动就发脾气。

发脾气未必伤到别人,但肯定是伤到自己,因为我们从没听过,发脾气会让人心情舒畅,发脾气更不能解决任何问题。

朋友问我,那有什么解决办法呢?我想了一会儿,告诉他先找出心情不好的原因,只有找出原因才能对症下药。另外一个不妨一试的方法就是回想曾经让我们感到快乐的人与事。以人来说,在我们的四周,一定会有一些值得你尊敬,让你见到就感到开心的人,他也许是你的亲人、师长甚至是一个不太熟悉的人,他的言行幽默风趣,一想起他,都会叫你感到开心自在。在事方面呢,好好想一下,一定有一些往事令你回味,令你的心情开朗起来。

俗话虽然说,不如意事常居八九,反过来说,如意事则占一二,也就是说,人生还是有一两件事是让我们称心如意的,我们为什么非得把这不开心的八九件事都挂在心上,为什么不去珍惜这一两件如意的事呢?如果睡不着,我的建议是先做一下深呼吸,合上双眼,从头到脚慢慢放松,然后集中精神去回想一两件曾经让我们开心的事,它也许离我们不久,也许已是遥远的往事,但想一想它总不会对你有所损害。

也许有些人会说,这是逃避现实,其实不然。只要你回想快乐的往事,心情就自然而然平静下来,心情一旦平静,头脑就会清醒,一旦清醒就会审查自己的言行,就不容易发脾气,一旦不发脾气,对己对人总是有百利而无一弊。

朋友又问我,那么看你经常这么开心,总是满面春风,你又会想些什么呢?我想了一会儿,告诉他想一想无常吧!因为想一想无常,就会珍惜目前所拥有的快乐。

朋友看着我,脸上露出微笑,我想,他应该领悟了。

## 佳句回味

◎ 只要你回想快乐的往事,心情就自然而然平静下来,心情一旦平静,头脑就会清醒,一旦清醒就会审查自己的言行,就不容易发脾气,一旦不发脾气,对己对人总是有百利而无一弊。

◎ 想一想无常,就会珍惜目前所拥有的快乐。

## 阅读心语

快乐很简单,关键是心态。

其实自始至终,学习成效的好坏都和人们的心情挂钩,保持快乐的心境是学习进步的最大良药,所以在情绪低落时多多回想快乐的人和事,会帮助你构筑理想的学习心态,做学习战场的常胜将军。

(曹立巍)

## 记住,总会有人喜欢 you

邓海建

几年前,我去一个小镇支教,小孩子对新老师有着天然的热情,课前课后总围着我,怯怯地问一些海阔天空的问题,但有一个小男孩,一直安静地坐在南边靠窗户的地方,手撑着头,眼睛散漫地望着窗外空荡荡的天空。

他的伙伴私下里告诉我,他是班级里成绩最差的一名学生,孤傲,霸道。一个女孩子狠狠地补充一句:“没有人喜欢他的。”

一天下午,他迟到了,裤管儿、袖口全是泥,左手上还有一个鲜红的小口子,气喘吁吁地喊“报告”。我看看表,已经上课一刻多钟了,真是气愤,便严肃地问:“到哪儿去玩了?为什么迟到?”他扭扭衣角,犹豫了半天,就是说不出什么理由。我更坚信了

自己的判断,便决然地说:“好,既然迟到,先站到教室后面去听讲。”这是我第一次“体罚”学生。

课后我安慰自己:是他做得太过分了。

下班后,我和同事一起推车回宿舍,竟然发现车篓里多了一堆橘子,红红黄黄的,不好看,青涩的叶子还在,但个头很大。我也没想出橘子是谁送的,回来就被大家瓜分了。

从那次之后,他又打了一次架,我更是被气得很少喊他回答问题。有一次,他终于忍不住来问我:“老师,你是不是不喜欢我?”我说:“是的,又迟到又打架,没有人会喜欢你……”我的本意是先批评他一顿,再和他交流的,哪知我话还没说完,他就走了。

第二天上体育课,练单杠时,他摔伤了,躺在地上死活就是不肯去卫生所,谁的话也不听。我很着急,说:“谁去给我把他爸妈叫来。”

班上的“机灵鬼”很快就找来了他的家长——一个穿着打补丁的中山装的老爷爷。老爷爷是推着小车来的,一车的橘子,红红黄黄的。他急急地扔下小车就来搀他,心疼地帮他拍打身上的尘土,连声问“要紧不”。他撒娇地说不大疼,用热水敷敷就好了。我说,还是去看看医生吧。他终于骄傲地回了我一句话:不要紧,爷爷会喜欢我的!

我愣了。

在办公室,他爷爷问我:“你就是那个外地来的老师吧,毛毛说你的课上得好,他很喜欢你的,我种了几亩橘子,前几天,他非得让我给你送,我说人家外地老师不稀罕的,他就搬了个小凳子去摘,还弄得划了道小口子,呵呵……”我忽然觉得自己犯了一个天大的错误。

在后来的课堂上,我一直“讨好”他,他还是对我爱理不理的。

终于,我要走了,他哭得一塌糊涂,弄得其他学生都特惊讶,他还给我写了一封长长的信。我终于知道了这个为我摘橘子而迟到的孤儿,知道了因为别的学生说我“坏话”被他“教训”的经过,知道了他赌气故意摔坏自己证明这世上还有人真心喜欢他的“报复”……看着看着,我泪流满面。我忽然觉得,这封信是我这一段时光最大的感动和最深的遗憾……

他说:无论老师你喜不喜欢我,我都喜欢上你的课。信的末尾是这样一句:老师,记住吧,总会有人喜欢你的,就像爷爷那么那么喜欢我一样……

## 佳句回味

◎ 无论老师你喜不喜欢我,我都喜欢上你的课。信的末尾是这样一句:老师,记住吧,总会有人喜欢你的,就像爷爷那么那么喜欢我一样……

## 阅读心语

一个生性淳朴、善良、乐观的小男孩,仿佛是上帝特意派来的宠儿,他是为清除世俗布满残骸的偏见而降临到“我”身边来感化世人的!

那颗任何珍贵、华丽的物质都无法取代的心,让“我”由衷地感觉自己的渺小,那份爱憎分明的真诚,仿佛也给“我”上了永生都无法忘却的最珍贵的一堂课!

(石奇江)

## 真爱

乔爱思·维塞尔

墨西的外貌极其平凡,除了身材五短之外,还是个古怪可笑的驼子。

一天,他到汉堡去拜访一个商人,这个商人有个心爱的女儿名叫弗西,墨西无可救药地爱上了她,但弗西却因他的畸形外貌而拒绝他。

到了必须离开的时候,墨西鼓起了所有的勇气,上楼到弗西的房间,把握最后和她说话的机会。她有着天使般的脸孔,但让他十分沮丧的是,弗西始终拒绝正眼看他。经过多次尝试性的沟通,他害羞地问:“你相信姻缘天注定吗?”

她眼睛盯着地板答了一句:“相信。”然后反问他:“你相信吗?”

他回答:“我听说,每个男孩出生之前,上帝便会告诉他,将来要娶的是哪一个女孩。我出生的时候,未来的新娘已许配给我了,上帝还告诉我,我的新娘是个驼子。

我当时向上帝恳求:‘上帝啊!一个驼背的妇女将是个悲剧,求你把驼背赐给我,



再将美貌留给我的新娘。””

当时弗西看着墨西的眼睛,并被内心深处的某些记忆所搅乱了。她把手伸向他,之后成了他挚爱的妻子。

### 佳句回味

◎ 求你把驼背赐给我,再将美貌留给我的新娘。

### 阅读心语

当墨西恳求上帝时,有没有想过驼背会自己的生活带来什么麻烦?但他知道那并不重要,为了他的爱人能平静、幸福的生活,他宁愿承受痛苦。

有人说,真正的爱,是不断地付出。不是以你能得到什么为基础,而是根据你可以付出什么给对方。爱若是以付出为出发点,便会得到惊人的回报。你会发现付出了百分之百,可能得到百分之一百五十。放下对得失的衡量,收获到的也许更多。

(张燕)

## 仿佛身在异乡

[苏]高尔基

这里的人以捕鱼为生,大多贫困不堪。下个月就是捕鱼季节,冒着十月间狂风暴雨的天气,他们又要出海了。也有不少人在外国的商船上当水手,长年离家远航,很久与家庭没有联系,葬身鱼腹的事也经常发生。我在岛上遇见过几个可怜的女人,她们的男人都在海上丧命。这种事情很容易发生,因为通常父亲总带着儿子,驾同一条船出海。

航海对于这些人有巨大的魔力;可是我相信,他们大家一定觉得待在家里最舒服。即使他们乘船来到阳光明媚、月色浪漫的南方,那里所有的鲜花也不可能填平他们心头思乡的隐疼。他们身在鸟语花香的春天的异乡,心里却又怀念起他们一片沙