



你光明，世界就不黑暗

做一个拥有正能量的人

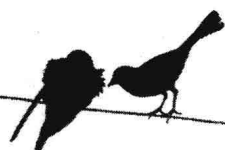
陶尚芸/编著

在复杂世界里安顿内心，点亮心灯，照亮自己和他人

当我们被这个时代的负面信息淹没的时候，每个人都需要心灵救赎。

当生活陷入暗淡、当社会让人无奈、当世界让你失望的时候，请主动“出击”！

 中国画报 出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



你光明， 世界就不黑暗

陶尚芸/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

你光明, 世界就不黑暗 / 陶尚芸编著. -- 北京:
中国画报出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5146-0505-1

I. ①你… II. ①陶… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第150989号

你光明, 世界就不黑暗

出版人: 田 辉

编著者: 陶尚芸

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 制: 傅崇桂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0505-1

定 价: 28.00元

版权所有 翻版必究

前言

曾经有这样一则小故事：

一天，一位老人坐在小山村的村头，这时走来一个年轻的小伙子，他问老人说：“老头，这里的人们坏不坏？我打算搬到这里来住。”

老人没有抬头，只是问他：“你原来住的地方人们坏不坏？”

小伙子说：“他们真是坏透了，所以我才想搬家。”

老人说：“那你走吧，因为这里的人们和你原来住的地方的人们一样坏。”

过了一会儿，来了一个年轻的姑娘，她低头问老人：“老爷爷，你好！请问这里的人们好不好？”

老人抬起头向她问了同样的问题：“你原来住的地方人们好不好？”

姑娘回答说：“我原来住的地方人们好极了，我非常喜欢他们，只是因为工作的需要，我不得不搬家。”

老爷爷微笑着说：“姑娘，你来吧，因为这里的人们和你原来住的地方的人们一样好。”

故事中的小伙子，无论到哪个地方，都可能碰到冰冷、阴暗的面孔；而故事中的姑娘，无论到天涯海角，都会有温馨、灿烂的笑容迎接她。因为，如果你的心中没有阳光，就算周围一片光明，你也会感到灰暗；如果你的心中充满阳光，就是在黑暗中也能看到希望。

心态决定我们的生活和人生。如果我们心中阴冷灰暗，就会把自己打垮，甚至毁灭，而如果我们心中阳光明媚，即使身处逆境，也能于风雨之后迎来彩虹。

曾几何时，我们左顾右盼，心事重重，神魂不宁。往前看，我们忧心

忡忡；往后看，我们追忆或懊悔；往左看，同学朋友发达了，房车美妻；往右看，哥们姐们破落了，吃苦受累。曾几何时，我们后顾前瞻，辗转反侧，我们百般计较，万般挑剔……这样的生活里只有灰暗，没有阳光。

我们应停止疑虑和抱怨，把沮丧失落的情绪克制在合理范围之内。我们应卷起袖子，去帮助那应该帮助的人，去做我们能做到的事。

我们改变不了环境，但我们可以改变自己；我们改变不了事实，但我们可以改变态度；我们不能样样顺利，但我们可以事事尽心。

如果我们可以在无边的黑暗中，不抱怨、不沮丧、不沉沦，自己来点亮一盏灯，那么前方就是一片光亮。心中若是有一缕阳光，寒冷就不会将我们带到绝望的边缘，悲伤也不会把我们带进孤独的深渊。

如果没有一个阳光的内心世界，而只会怨天尤人的话，势必会悲苦一生。我们的一生可能会遇到许多的挫折和不开心，生活有灰暗的一面，也有阳光的一面，无论何时，要保留心中的那一缕阳光。没有人会拒绝心灵的阳光，因为它给了我们希望，给了我们进取的动力，给了我们温暖和力量。

其实，我们每个人都是阳光，只要人人都放射光芒，就能温暖整个世界。尽管我们渺小如萤火，但永远不要忽视了自己身上的能量，也永远不要低估了世界将给我们的回馈。你的微笑和阳光，会回赠你一整片天空、一大片草原，你的梦想和希望，都可以在那里翱翔。

只要有一颗光明的心，世界就不会被黑暗所笼罩；只要心中有阳光，世界就会永远光明！让心中充满阳光，让自己，也让别人，与阳光同行！

CONTENTS

目 录

辑一 心中有阳光，世界就光明

心灵之间最美的距离 / 002

苦难中的微笑之乐 / 004

快乐无须刻意追求 / 007

宁静的心灵之道 / 010

攀比会让我们更伤心 / 013

自省让我们的心灵更迷人 / 016

抛开忧愁，远离喧嚣 / 019

选择一个方向，人生之路更好走 / 021

心在哪里，行动就在哪里 / 024

信心是我们的快乐之源 / 026

辑二 不是世界太黑暗，而是你的心太悲观

寻找属于自己的心花 / 030

接受美，也接受缺憾 / 032

坚守一份内心的光芒 / 034

裁剪欲望，驱赶诱惑 / 037

别让阴暗记忆变成阻碍前进的藩篱 / 039

人类最大的烦恼就是自寻烦恼 / 042

抱怨伤人又伤己 / 044

可以追求目标，不可急功近利 / 046

不要将悲观演变成悲剧 / 048

别失望，成功就在当下 / 051

辑三 点亮心灯，别让不良心态搞垮未来

请爱陌生人 / 054

修炼于当下 / 056

怨恨他人就是伤害自己 / 065

不用伪装，其实你真的很快乐 / 067

CONTENTS

目 录

当生命遭遇灾难 / 058

忘记不幸，激发自我勇气 / 061

高高飘扬的人道旗帜 / 063

学会接受，懂得释怀 / 069

贫穷不是放弃的理由 / 071

打开自卑孤独的心灵 / 074

辑四 给自己一双发现美的眼睛

青春的橄榄 / 078

缺憾也是一种美 / 080

挖掘幸运 / 083

做最好的自己 / 086

信心可以改变人生 / 089

请记住朋友的好 / 091

发现自己的美，承认自己的好 / 094

生活因书香而精彩 / 097

发现幸福需要眼睛，抓住幸福需要勇气 / 099

辑五 淡定，做好你的心灵SPA

平淡中的精彩生活 / 104

绕道而行，这边的风景亦美 / 106

寂寞的人生要淡定 / 108

寂寞是空虚前的尘埃 / 111

迷茫面前请转身，诱惑面前请绕行 / 113

人淡如菊，云卷云舒 / 115

请安顿好自己的内心 / 118

经得起平淡，载得起光鲜 / 120

心灵富足，你就不会迷路 / 122

CONTENTS

目 录

辑六 错过了美丽，也要把爱留下

曾经错过的爱情 / 126

梧桐树的守候 / 129

柠檬茶的爱恋 / 131

中国式“麦琪的礼物” / 133

转过身来，就是爱情 / 136

尘埃落定后的爱相随 / 138

被遗弃的苦丁香 / 140

不要用暧昧浪费你的爱 / 142

真爱就在谎言里 / 145

如果爱，请深爱 / 148

辑七 给心灵穿上温暖的衣裳

镌刻在记忆里的暖暖过往 / 152

被冤的荒凉，被帮的温暖 / 154

有一种感动叫温馨 / 156

用善良去御寒 / 158

纯洁有温度，微笑有热度 / 161

呼唤真诚，照亮温馨 / 163

友谊勾勒出的温存 / 165

关爱别人，温暖自己 / 167

给宽容再升点温 / 169

开启你的温情穿越剧 / 172

辑八 给世界一份包容，给自己十分从容

多一些宽容，少一些伤害 / 176

背起仇恨你的人 / 178

多为他人想一想 / 188

放弃也是一种包容 / 190

CONTENTS

目 录

收起小脾气，成就大肚量 / 180

敞开心扉，拥抱生命 / 183

给他的好建个档 / 186

最大的对手，最好的朋友 / 192

给失意一个宽心的微笑 / 194

心宽容万物，心净享人生 / 197

辑九 简单就是快乐，用心烹出生活的味道

握住美好，丢掉烦恼 / 200

脾气逃了，福气到了 / 202

笑对人生荣辱，淡看潮起潮落 / 205

从心上划过的幸福 / 207

柳暗花明又一村 / 209

不要让自己的心疲惫 / 211

实实在在，快乐之本 / 214

爱，从来不曾失败 / 216

平和就是生命之美 / 218

辑十 给心灵开个窗，幸福就在下一站

别让房子绑架幸福 / 222

成功就在磨难的尽头 / 224

盛满苦难的笑脸最无敌 / 226

孝道，爱与被爱的能量 / 228

幸福着你的幸福 / 230

与贫穷无关，与幸福有染 / 232

幸福潜伏在细微处 / 235

幸福却在灯火阑珊处 / 237

绕了那么远，幸福是终点 / 239

终我一生，宠你到老 / 242

辑一 心中有阳光，世界就光明

心中的阳光，不在于光芒的照耀，而在于心灵的释放。当你心中填满障碍，即使阳光洒满一地，你也会感到灰暗；当你心中充满阳光，即便在黑暗中，也能看到希望。

黑夜给你的不是黑暗，而是黑色的眼睛，你要用它来寻找光明。当你的心窗洋溢着明媚的阳光，你就会告别心中的阴影，活出自己的价值。因为漫漫的长夜吞噬不了即将到来的晨曦，飘摇的风雨磨灭不了阳光聚集的心灯。



心灵之间最美的距离

鹊桥拉近的是牛郎和织女之间的距离，彩虹拉近的是遐想与美好之间的距离；月亮拉近的是异地亲友之间的距离，太阳拉近的是温暖与幸福之间的距离……爱，拉近的是心灵与心灵之间的距离！爱是心灵之间最美的距离！

郝灵在这个边远的山村小学就职已经整3年了。

她喜欢这里的孩子，所以3年的支教生涯结束后，她没有回到城里，而是继续留在这个小山村里教书。

学校食堂的伙食简直糟透了，不是白菜萝卜就是萝卜白菜，而她的身体很虚弱，必须增加营养。从去年春天开始，她就经常到学校旁边的一位老太太家里买鸡蛋。

那天，她的母亲下乡来看望她，她就领着母亲四处看看：“妈，这里真的很好，空气又新鲜，我过得很快乐！”

“郝老师好！”她的母亲还没有来得及反驳女儿，就有一群瘦小却很可爱的孩子跟在母女俩的身后。

母亲走着走着，就觉得有些累了，孩子们建议她们在学校附近的曹奶奶家门口休息一会儿。

曹奶奶家养了3只鸡，每天能下3个蛋，看到曹老师来，她拿出一个小篮子，里面装满了鸡蛋：“小郝老师，这你带回去跟妈妈一起吃吧！”

“啊，这是土鸡蛋啊！”郝妈妈看到这些蛋，有些兴奋地说，“在我们城里很难买到土鸡蛋，这是最有营养的蛋！”

曹奶奶也乐了：“真的吗？你们城里人这么稀罕我们农村的鸡蛋啊？”

那你们赶紧拿着吧！”说着就把那篮鸡蛋塞进郝妈妈的手里，“你们爱吃的话，我会存下来，小郝老师一个星期来拿一次吧！”

“这怎么行？”郝灵看着鸡蛋，“我出钱买！”

“是啊，我们买，”郝妈妈提着篮子，“如果可以的话，我们定期买您的鸡蛋，我女儿确实太需要补充营养了，要不，我怎么会抢曹奶奶的营养品呢？”

曹奶奶笑了，她没有推辞：“我不爱吃鸡蛋，你们要出钱买，那我不客气了，再说，卖了钱，我可以去镇上买牛奶喝了！”

郝灵和母亲都欣慰地笑了。

“你们开个价吧！”曹奶奶看向郝妈妈。

“一个鸡蛋6角钱吧！”郝灵抢先回答了，她在想，家乡城里的超市里，平均一个鸡蛋5角钱吧，但是曹奶奶一个人生活，无依无靠，她就当自己是在“扶贫”吧。

结果，郝妈妈与曹奶奶达成了一个长期的友好贸易协定：郝灵每周从曹奶奶这里领取20个鸡蛋，支付12元钱作为报酬。

其实，一周20个鸡蛋，郝灵舍不得一个人吃，她还会分点给自己的学生吃。郝妈妈临走时，还嗔笑着数落女儿：“自己都瘦成这样了，还扶贫，真是有爱心啊！我就不怂恿你回城工作了，看样子，你的心已经跟村子里的老老小小连在一起了。”

母亲回城后，郝灵继续过着平静的教书生活，和孩子们一起分享着读书的乐趣和鸡蛋的营养。

后来，有一个星期天，她又像往常一样来到曹奶奶家买鸡蛋，还没到门口就听到一个陌生男人的声音：“曹奶奶，土鸡蛋城里人是稀罕，价格也比土鸡蛋高很多，但是，7角一个已经是很高的价钱了，您就卖给我吧！现在是炎热的夏季，您这鸡蛋日子长了会坏的！您卖给我，我去城里

一售而空，您赚我也赚，您看，我对您也不坏吧，哪次去城里买药品和牛奶，不是我帮您老人家代买的呢？”

“你对我再好，我都不能把鸡蛋卖给你！”曹奶奶的声音很坚决，
“因为我要卖给那个小郝老师，她这么瘦弱，她需要营养，她妈妈说土鸡蛋最有营养，城里人都不容易吃到，我要让小郝老师吃到城里人都吃不到的鸡蛋，我希望她越来越胖，我希望她在这里长期待下去，因为孩子们都喜欢她、需要她。”

郝灵站住了，她一直以为自己是这个村子里的“救世主”，不曾想，她自己却生活在大家的呵护与爱的海洋中。

心灵有约：

用自己的心去环绕别人的心，就是心相印，那是心灵之间最短的距离。用自己的手去牵别人的手，那是手牵手，那是心灵之间最短的距离。用自己的肩去支持别人的肩，那就是肩并肩，那是心灵之间最短的距离。

世界上最遥远的距离不是天涯海角，而是两颗冷漠的心无言地相对；世界上最近的距离不是彼此在一起，而是两颗心在沉默之中能够彼此了解。爱，可以把心灵串起来，呈现心与心之间最美妙的距离。

苦难中的微笑之乐

每个人都有自己的命运，自己的故事，生活给予每个人的苦难也不一样。对于苦难，我们要接受它、克服它、战胜它，在苦难中学会坚强和微笑。生活再苦、再难、再累，也要笑着活下去，这笑容里诠释出的是一

种勇敢、一种信心。

这是一个真实的、美丽的故事。

珍妮特从4岁开始，就得了肿瘤，接着她的身体不断地出现常人所无法面对的困扰与痛苦。她11岁时腿上长脓肿，12岁时得了脊柱侧弯，13岁时第一次做脊椎手术，在背部植入了金属钢条和支架。之后，她又得了颈椎间盘突出、肩膀二头肌腱炎……

她是在无数次的手术中长大的，可以说她已经习惯了手术，习惯了伤痛，习惯了疤痕，习惯了一种时刻与伤痛斗争的生活。

疤痕一直寄居在她的身体上，她也曾情绪低落、黯然神伤，她对自己疤痕累累的背部很敏感，哪怕有人站在她背后，她都会有不舒服的感觉，甚至吃饭的时候也会选择背对着墙，因为她不愿意看到同情的目光。

她不能轻易地弯腰，更不能像其他女孩一样自由地舒展身体、展现舞姿，但她会微笑，她的脸上总是悬挂着坚强的笑容。她不能漂亮地穿露背装，更不能像其他女孩一样仪态万方地穿上礼服，展露肌肤，但她会微笑，她的脸上总是装点着迷人的笑颜。因为她希望把自己美丽的地方展现给身边的人，所以她爱上了微笑。

她从13岁那年开始就养起了长发，不为别的，只为遮盖手术后背部的伤疤，好让她有机会穿起好看的露背装。每当疼痛来临，她都会面带笑容，像往常一样穿好衣服，看看当天的训练安排和比赛日程——她是一名台球球员。

当她站在球场上，就是一名最抢眼的姑娘。黑色的披肩长发、黑色的无袖上装、黑色的手套和皮裤，黑色的尖头高跟鞋，再加上她那扮酷的微笑，一切都是那样的赏心悦目，很少人知道，这一套高雅的黑色是在掩盖自己身体上的伤痕和缺陷。

在与病魔抗争的日子里，她还幸运地遇到了自己的真命天子，那时她25岁，打球7年，她明白了一个女人终究要以家庭作为归宿，于是她进入了婚姻的殿堂。

幸福的婚姻没有减轻她身体上的伤痛，每天晚上睡觉前，她光是上药就需要1个小时，还要让丈夫帮她按摩。但不管怎样，她都努力着让自己乐观地活下去。

有一次，她连续37个小时练球，直至被送进医院接受紧急治疗，即便这样，她依然微笑着在艰辛中一次次站起来，她的意志和信念因为微笑的支撑而更加顽强和坚毅。

后来，她成为了一名体育明星，成了台球桌边闪光的女王。

某个世界闻名的时尚杂志推出了明星写真的专题，征集各界名人的写真，这个对自己的伤疤讳莫如深的女人，此时做出了一个惊人的举动：她不再为自己动过手术的身体而自卑，毅然挽起黑色长发，大胆地向世人展示了她的伤疤。

当记者问她为什么有勇气展露自己的伤疤时，她微笑着说：“每个女人都会有自己的伤疤，有的在身体上，有的在心里。苦难并不可怕，如果你驾驭和征服了苦难，苦难就会是一条项链，使你变得更美丽。”

她总是微笑，享受着台球和运动的快乐。媒体上说，她的气质和魅力，都来自于一如既往的台球训练，以及坚定、美丽、坦然的微笑。

微笑让珍妮特美丽，而苦难中的微笑让珍妮特超越了美丽。她意气风发、光彩照人，最终成为深受球迷喜爱的女子花式九球项目的世界冠军。

♡ 心灵有约：

肯德基的创始人桑德斯上校曾经说过：“我相信苦难，因为苦难是一

种人人敬而远之的味道，但我喜欢将它夹在面包里慢慢品尝。”珍妮特的美丽来自她的苦难和微笑，那是一种从心里涌出来的生命的澎湃，痛并快乐着，快乐并辉煌着。

生活即使无比艰难，我们也要对生活充满感恩和爱，从心底发出一种灿烂和明媚的笑容，人生的路上有微笑相伴，会倍感香甜。让我们在微笑中学会坚强，学会奋斗，学会忍耐，学会珍惜这如花的生命！

快乐无须刻意追求

快乐需要用心地品，而不是刻意地求。如果你用快乐的眼光去看待万物，用快乐的心情去体验生活，用快乐的态度去描绘世界，那么，万物是美丽的，生活是美好的，世界是美妙的，你就是快乐的。

强是一位房地产公司的老板，诚是一位传媒传播公司的总裁。强和诚是发小，也有很多相似的地方，比如，他们都很优秀，都很出色，但都不快乐。

据说有一座十分灵验的寺庙，能实现人们的愿望。于是有一天，他俩相约去朝拜。

强和诚踱着方步在寺院里转了一圈以后，又回到大雄殿，双手合十立在神殿的神像前，十分虔诚地叩拜祈祷。

寺庙的住持看着两个一身贵气的中年男人，有些惊讶：“两位施主，好像事业有成、威风凛凛啊，莫非你们也有不如意的事，也有要许的愿？”

强和诚都点了点头。

住持问清两人的身份后，对强说：“你已经如此富足，虫草当饭，燕窝当茶，还有什么可求的？是不是求平安，求更好的前程？”

强回答：“不仅仅是平安和前程，主要是求快乐。虽然在常人看来我财源不断，名利双收，但我并不快乐。别人希望有更多的钱，而我却因为钱多而烦恼。”

住持转而问诚：“那么你求什么？”

诚答道：“我也是求快乐。虽然我事业有成，但时时感到压力巨大，危机四伏，成日替别人做嫁衣，还经常被别人孤立起来，也不快乐。”

住持没有答话，带着他俩来到一座偏殿。

只见殿中一男一女两个孩子，男孩衣着单薄，女孩面带秀色，他们也是在求快乐。

男孩说：“只要爸爸到年底能结到工钱，能给我买一件外套，就是最大的快乐。”

女孩说：“只要妈妈寒假不要天天逼我学钢琴学舞蹈，我就是最快乐的人。”

强和诚摇摇头，那是小孩子家的把戏。

住持又带着强和诚走到隔壁的偏殿中，那里有两位青年跪在神佛前，不停地叩首、念叨，原来他们也是在求快乐。

其中一个青年求的是今年生意兴隆，能够扩大商铺，有进步就有快乐；另外一个青年求的是今年能够顺利升官，有发展就有快乐。

强和诚摇摇头，青年人哪识人生百味。

住持又带着强和诚来到第三个偏殿，那里的两个中年妇人也在求快乐。其中一位眉目间刻着精明，她说：“请尽快把我那颗还有一点良知的心给收回去，带着良心挣钱是不会快乐的。”