

青少年枕边书

提高个人素养，
增加成功的保险系数

心境

XIN JING

李雪峰 编著

每一天都是一份礼物，让生活充满
把自已的舞鞋擦亮，给心灵化妆
人生的精彩，留给自己欣赏自己

青少年枕边书

心境

XIN JING

李雪峰 编著

图书在版编目(CIP)数据

心境/李雪峰著. —北京:西苑出版社,2009.8

(青少年枕边书系列)

ISBN 978-7-80210-038-1

I. 心… II. 李… III. 人生哲学—青少年读物

IV. B821-49

中国版本图书 CIP 数据核字(2005)第 046423 号

心 境

编 著 李雪峰

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010-88624971 传 真:010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 787×1092mm 1/16

字 数 280 千字

印 张 14.5

版 次 2009 年 8 月第 2 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-038-1

定 价 28.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有

翻印必究

目 录

卷一 · 每一天都是一份礼物 (1)

每一天都是一份礼物	(2)
可能的,才是最美的	(4)
人生的舍得	(6)
人生的脚印	(8)
世界的镜子	(9)
机遇的港湾	(10)
心灵的眼睛	(11)
完美的设计	(13)
人生的盲点	(15)
负重,才不会跌倒	(16)
人生的夜色	(17)
人生不打稿	(19)
心灵的窗	(21)
发掘自己	(23)
让自己成为钻石	(24)
锤炼自己	(25)
心灵的灯芯	(27)

卷二 · 让生活沸腾..... (29)

不要打碎心灵	(30)
锁链的秘密	(31)
炼金的秘诀	(33)

人生的寻找	(34)
别人的肩膀	(35)
提醒自己	(37)
你必须动起来	(39)
让生活沸腾	(41)
只需变换一下位置	(42)
退后一步	(43)
两个病人	(44)
比果实珍贵	(46)
欲望是一个陷阱	(47)
看轻自己	(49)

卷三 · 把自己的牌打完

梦想和命运	(52)
归 零	(54)
把自己的牌打完	(56)
把石块放在哪里	(58)
你是一个富翁	(60)
稀释苦难	(62)
人生的不满	(63)
换一种思维	(65)
生命的乐趣	(66)
后退的哲学	(68)
别人最需要的	(69)

卷四 · 给心灵化妆

开花的心	(72)
人生的劣势	(74)
路,在没路的地方	(76)
给心灵化妆	(78)
人生的过程	(80)

等长的路	(82)
柔软的心	(84)
多看一眼	(86)
生命的光芒	(88)
人生的泥泞	(90)
我听见了长大的声音	(92)
拧紧命运的每一颗螺钉	(94)
清理心灵	(96)
你会做一顿饭吗	(97)
人生的楼梯	(99)

卷五 · 人生的炼炉 (101)

上帝的宴会	(102)
人生的放弃	(103)
成功,在路上	(105)
自己的对手	(107)
人生的炼炉	(108)
生命的背影	(109)
打破常规	(110)
弱小与强大	(112)
生活的泥土	(114)

卷六 · 留一只眼睛看自己 (117)

成功的推动器	(118)
成功可以预料	(120)
两堆碎片	(121)
生命的弯腰	(122)
炮轰羽毛	(123)
人生的信念	(125)
盛满水的瓶子	(127)
失败的成功	(128)

把成功分段	(129)
人生不止一步	(131)
假如时光可以倒流	(133)
自信才优秀	(135)
蝶的美	(137)
成功的门,要敲很多次	(139)
我,只有一个	(141)
留一只眼睛看自己	(143)
人生的勇气	(145)
心灵的迷失	(146)
成功需要多长时间	(148)
肯定自己	(150)
我在第一排	(151)
一滴海水里的世界	(152)
只要你是对的	(154)

卷七 · 看轻你的果实

(155)

沙漠之路	(156)
生命的搀扶	(157)
为他人开一朵花	(159)
跨前一步	(160)
比生命更重要的	(162)
马屁股规则	(163)
心灵的伤疤	(164)
人生的距离	(165)
活在当下	(167)
动的效应	(168)
看轻你的果实	(169)

成功的位置

(171)

一只鹰眼里的天空	(173)
----------------	-------

心灵的湖	(175)
人生的风浪	(177)

卷八 · 裁去人生的败笔 (179)

成功的角度	(182)
人生的偶然	(184)
命运的舵	(186)
自己的价值	(188)
不停地叩,门总会开的	(190)
有缺陷的种子	(191)
裁去人生中的败笔	(193)
挑剔自己	(194)
为停留买单	(195)
思考的力量	(196)

卷九 · 爱是一种修行 (199)

爱的细节	(200)
爱的怀抱	(202)
爱的效应	(204)
许下幸福	(206)
藏下善良	(207)
爱的灯盏	(209)
给妈妈的音乐	(211)
爱是一种修行	(214)
爱,不会消逝	(216)
心读	(218)
爱的伤痕	(220)
母亲的道歉	(222)

卷一·每一天都是一份礼物

每一天都是一份礼物

有一个朋友，因为少年时的一次不幸车祸，很早就坐在轮椅上了。他的下肢已经彻底瘫痪，只能每天手摇着轮椅，像蜗牛一样地摇来摇去。

我们都十分替他惋惜，是啊，像他这样将在轮椅上度过一生的人，人生对他还会有什么乐趣呢？他不能满世界地去远足，去欣赏异地的山光湖色，甚至很难走遍这个不大的小镇；他不能去绿茵场上踢球，不能去山谷里散步，不能去体味任何运动的快乐；他不能去观赏音乐演出，甚至很难参加朋友们的聚会。对于他来说，那辆小小的轮椅就是他的整个人生世界，那辆小小的轮椅就是他人生的一个小小囚牢。我们臆猜他一定是很痛苦和伤心的，也肯定是落寞和失意的，如果他颓废、沮丧我们都是可以理解 and 予以深深原谅的。

但他却根本不是这样。

每天早上，他都很早起床了，把脸洗得净净的，穿着一件运动服坐在轮椅上，兴致勃勃地摇着轮椅到离他家不远的那片杨树林里去，同那些晨练的人们一起伸胳膊、扭腰，有时还会亮开嗓门吼天吼地唱一唱，甚至快乐地学几声鸟儿的歌唱；中午和下午时，他会把轮椅摇到他家的巷口，满脸笑意地同镇上的街坊邻居们说笑和善意地打招呼。所有认识他的人都很惊讶，不知道像他这样不幸的人为什么竟有那么多笑意和快乐。是的，我们许多人都有如意的工作，都有甜美的生活，还有健康的身体，我们有许多足以让他羡慕不已的东西，但我们都常常有沮丧和不开心时，但他那么不幸，为什么却有那么多开心和快乐呢？

偶然的一个清晨，我和他在那片杨树林里相遇了。他虽然吃力地摇着轮椅，但依旧满脸洋溢着满足的笑意，他衣帽整洁、整齐，甚至打着漂亮的领带。面对满脸阳光的他，我忍不住向他提出了我们大家都想不明白的疑惑，他微笑着听了，然后笑着说：“每一天都是生活给予我们的一份礼物，拥有这一份礼物，我们还有什么理由可以不幸福和快乐呢？”

他告诉我说，因为那次车祸，他已住了很多次医院，看了难以计数的医生，刚刚发生不幸的时候，他也曾沮丧过、绝望过，望着别人的健步如飞，看着别人的开心和快乐，他也有过生不如死的感觉，他也曾悄悄吞食过大把的安眠药，痛苦地拔掉过自己身上的输液管，想决然地和生命与世界告别，但当他目睹过医院里的许多病人后，他渐渐有些醒悟了，他说他永远忘不了一个小病人，那是一个12岁的女孩子，那正是花朵一样的生命啊，但她却不幸患了白血病，但为了能够



活着，为了能够让自己的生命持续下去，小女孩总是咬着牙配合着医生化疗、医治。小女孩曾经和他一起倚着病房的窗户，无限羡慕地看着窗外的一切。他问小女孩化疗痛苦吗，小女孩忽闪着大眼睛说：“十分难受，但为了能多活一天，再难受都值得。”他说，在病房里，那个小女孩每天清晨睁开眼睛，都会欣喜地喊道：“真好，我又活了一天！”

他说：“从此，我就知道了每一天有多么的珍贵，每一天都是上帝给生命的一份礼物。”他顿了顿叹了口气说：“同许多像那个小女孩一样不得不告别生命和这个世界的人来说，我是多么的幸运啊，上帝多给我一天，就是多给我一份礼物，我为什么不感到高兴和幸福呢？”

每一天都是一份礼物，多么让心灵震颤的一种心灵省悟啊！我们都在静静享受着这生命的礼物，但我们却很难体会这份礼物的珍贵和华美，我们却不去体味这份礼物的甜美和幸福。其实，所有生活的痛苦和这份礼物相比，那些痛苦和忧伤是多么的微不足道啊。

每一天都是生命的一份礼物，只要拥有这份华贵的礼物，我们还有什么可以去值得忧伤和痛苦的呢？我们为什么不能去笑着幸福地生活和工作呢？

每一天都是一份礼物，生命，是多么华美的一种幸福啊！



可能的，才是最美的

市里搞了一个消防技能讲座，来听课的人很多。

培训快要结束时，搞了一次别开生面的实地演练。地点选在市郊一幢废弃的、就要被拆毁的旧楼里。怎样灭火？怎样在火海中逃生？怎样在火海中抢救贵重的东西？演练场景中，声光电、烟雾等技术、设备全部用上了，一切都演练得惟妙惟肖而活泼精彩。当然，也有许多智力测验节目，例如，怎样在浓烟滚滚中保持生命的正常呼吸，怎样才能从遍地熊熊大火中找出一条生路，等等，但我最喜欢的还是另外一些节目，它很机智，也不是很难，但答案常常出乎人的意料，甚至在大家忍俊不住，笑过后，有一些结果确实值得我们去用心细细地玩味。例如这则《抢宝》游戏：

在一个面积很大、又分隔成很多个小珍藏室的房间里，导演在一块块十几斤重的石块上，分别写上“宝石”、“黄金”、“古画”等等，然后把一块石头放进一个房间，当然，最贵重的那块“宝石”，就放在最靠里边、出入难度最大的那个小房间里。而最外边，最接近门口的地方，则放着一块石头，上写着：“古玩，价值100元。”导演说，这是这个屋子里近百件“宝物”中最不值钱的一个。

这个游戏的规则是，假设这是一个藏宝室，但现在它失火了，给每个游戏者一个等长的时间，让他们到藏宝间抢运物品，最后，谁从“火”中救出的宝物价值高，谁就是优胜者。

游戏开始了，在光电模拟出来的噼噼叭叭烈火声和一团团模拟的浓烟中，第一个人上场了，只见他身手敏捷地直潜最里边的几间密室，意图很明确，想抢运出那件最珍贵的宝物，但令他痛悔不迭的是，他还没有来得及找到密间里放着的那个宝物，就听大门口轰隆一声，时间过了，唯一的出口坍塌了，他“葬身”在火海里了。

第二个参与者上场了，他猴子一样钻进去，抱起了一件宝物，但嫌一件太少了，于是伸出另一只手又去抱第二件，他也没能“活”着出来，因为太贪婪，他也被大火给“烧”死了。

接着第三个、第四个、第五个……

但很遗憾，很多人进去，都未能“活”着出来，当然也没抢出一件有价值的宝物来。

最后，轮到六十多岁的老人，这位老人腿脚不怎么灵便不说，也不怎么



说话。

当导演哨音一落，他就跳了进去，他没有像其他人那样往里边的密室里跑，他抱起离门口最近的那个“宝物”就扬手甩了出来，然后又甩出了两个，当象征坍塌的声音响起时，他已抱着第四件“宝物”毫发无损地“逃”了出来。

大家都笑这位老同志虽然填补了大家抢救出的物品是零的空白，但按导演标明的价格，那些物品的总价值也根本不值得去轻轻一提。

但教练却不这么看，教练认为这位老同志十分了不起，因为在相同时间内别人连一件也没抢出，他却一个人一口气抢出了足足4件。教练问老人以前在什么地方工作，那个老人嗫嚅了很久，才低声说：“在市博物馆。”老人顿了顿说：二十多年前，我们市博物馆曾发生过一次火灾，我亲历过那次火灾，在熊熊大火中，我曾同各位刚才的表现一样，一心想从火海中抢救一件最珍贵、最价值连城的文物，但最后却空手而出。我能侥幸活着出来，也是因为老馆长啊，他救出了紧靠门口的3幅珍贵字画，还救出了我。若不是为了救我，他至少还能救出一幅作品，甚至还可能活着走出来，但因为救我，他只救出了3幅作品，老馆长就再也没能走出那片可怕的火海。老人说着，一串老泪涌出了眼角。

大家蓦然肃静下来，都愣愣地看着那个身材已略略有些佝偻的老人。

老人顿了顿，又望了大家一眼说：“可你们知道吗，当初那挂在展厅门口3幅最不值钱的画儿，现在，每幅都不下一千万啊！一千万啊——”

大家全愣了。

后来，我曾同许多人谈起这个老同志在火海中的故事，许多人听后，都涌起了各自的感慨感悟，但我觉得一位老教授总结得最好、最一语中的，他说：“不管一个梦想的价值有多大、多珍贵，但对一个人来说，离你最近，最可能实现的梦想才是你最珍贵的梦想！”

是的，追求梦想的时候，我们更多关注的是那些梦想成功后的社会和经济价值，而没有真正关注过这些梦想到底距我们有多远，到底有没有实现的可能性，以致使许多人山一程水一程地走尽了迢迢一生，而他的梦想依旧是梦想，留下了永远无法弥补的生命遗憾。

不论梦想有什么色彩和什么光幻，那距我们最近、最有可能实现的才是我们最美的梦想。

人生的舍得

一个旅人，途经一片沙漠时发觉自己水袋里的水已经一滴不剩了。在烈日炎炎的无边沙漠里，如没有水就意味着没有了生命。

看着再也挤不出一滴水的水袋，这个旅人十分惊惶，他踩着漫漫黄沙，深一步浅一步地找了很久，但还是没有找到他渴望的一个水源。旅人绝望极了，他感到自己的嘴唇已经干裂了，不停有腥腥的血迹从涸裂的唇缝里渗了出来，并且很快风干在自己的唇上，嘴唇火辣辣地疼痛。同时，火球似的太阳照在他的身上，就像一簇簇的火焰燃烧在他的皮肤上，凶猛又强悍地榨着他体内的最后一点点水，他四肢酸困无力，眼昏脑胀，感到自己随时都可能倒在这渺无人烟的茫茫大漠上。

还算幸运，就在这个旅人就要倒下的最后时刻，黄昏来临了，一丝丝的清风徐徐从四面八方吹过来，给了这个旅人再喘一口气的机会，旅人躺在沙漠上休息了半天，然后摇摇晃晃站起来，又坚持着趑趄趑趄地往前走；令这个旅人感到更加幸运的是，一弯残月斜挂中天的时候，旅人在沙漠中遇到了一个破旧的木屋，木屋里有一口压井，在压井的旁边放着一个剩着半盆清水的木盆。这个风尘仆仆的旅人惊喜极了，他端起木盆就要喝水，但在他端起木盆的时候，发觉木盆下压着一块写满了字的小木块。他放下木盆，拿起小木块借着如霜的月光细细看去，只见木板上写着：

请将盆里的水倒入压井，然后你会压出更多更鲜的水来！

看完木板上的留言，焦渴得喉咙冒火的旅人看看那半盆清水和那个压井，他犹豫了好久，但还是忍着焦渴把半盆水缓缓地倒进了那口压井里，然后他就拼命地上下扳动压井的手柄，随着手柄的越来越重，终于哗的一声，一股沁凉的井水从井口欢快地喷涌而出，旅人欣喜若狂地滋滋喝了个痛快，又将自己的水袋咕咕装满，然后高兴地又踏上了他的漫漫旅程。旅人知道，有了这满满一袋清水，他可以轻松地走出这个茫茫沙漠了。

还有一个旅人，他也走到了这片茫茫沙漠上，同那一位旅人一样，走到沙漠中间的时候，他水袋里的水也滴水不剩了，在生命的最后时候，他也十分幸运地遇到这个破旧的小木屋和那口压井，当然也发现了那半盆清水和那块写着留言的小木块，和那位旅人不同的是，这位旅人没有像那位旅人一样，能够按照留言的吩咐把那半盆清水倒进压井里去，他担心如果把这珍贵的半盆的水倒进压井里，



最后却压不出水来，那么他会很快渴死的。他实在舍不得这捧在手上的半盆清水，犹豫了半天，他还是仰脖将这半盆清水喝得滴水不剩。喝过后，待全身缓过力气，他才去摇动压井的手柄，但由于没有引水，任凭他怎样拼命地摇，那口压井还是没有流出一滴水来。这位旅人只好沮丧地带着他空空如也的水袋上路了。

不久，他就渴死在了那片沙漠里，永远也走不出那片沙漠了。在生命的最后时刻，奄奄一息的他禁不住痛悔万分，他痛悔自己为什么不按照那木板上的留言，将那半盆清水果断地倒进压井里充作引水，舍去半盆水，自己反倒可能得到更多的水，甚至可以拯救自己的生命啊！

我们每个人的生活都是一片茫茫沙漠，在人生的漫漫旅途上，谁都可能会遇到让你选择舍弃或得到的时候，是选择浅薄的获取，还是选择先舍后得的更加丰富的得到，这对我们的人生成败都是一个严峻的考验。那些失败者们，他们无一不是经受不住面前那些唾手可得利益的诱惑，不愿做出暂时的放弃，于是他们失去了成功的“引水”，最后两手空空地倒在了自己人生事业的中途；而那些成功者们，他们甘愿舍弃许多手边的利益，保留了自己成功的“引水”，于是他们得到了自己人生成功的汨汨甘泉。

是的，不愿舍弃一条小溪的人，是难以走到自己人生的一片大海的；不愿舍弃一丛小草的人，是很难寻觅到人生森林的。“舍”是“得”的引水，只有勇于舍弃，才能更丰富地得到。



人生的脚印

那是几十年前的事情了。

那时，一个小村上修整街道，工人们铲掉了沙土铺筑的泥街路面，准备铺一条光滑平实的水泥街道。

新街道很快就铺好了，那水泥铺成的街道光可鉴人，平可溜珠，小村上的居民惊讶极了，因为在此之前他们谁都没听说过水泥，谁也不知道用水泥铺起的路面竟是这么的平坦、光滑。街面刚刚铺好，为了防止充满惊奇的小村居民在水泥未凝结之前踏上小街，铺路的工人在街道两侧拉起了两道长长的拦绳，并竖上了许多的警示标志。

但还是有一个人在水泥没有凝结之前就贸然走上了这条新铺的道路，在水泥路上留下了一串深深的脚印。他是一个三四岁的小男孩，对新铺的道路和拦街的两条长长拦绳充满了好奇。于是，趁没人注意自己时，他脱掉鞋子，赤着脚丫，摇摇晃晃地走上了那条还没有凝结的道路，小小的脚丫，在光滑的路面上留下了一串清晰的脚印。

开始时，铺路的工人准备抹平街面，将那一串脚印重新抹掉，但村上的一群老人们不同意，他们说：“留下一串脚印未必有什么不好，它或许能让后来人知道，敢先破一些规矩的人才能被人们所记住。”在老人们的一再坚持下，这行小小的脚印终于完整地保留下来了。

这个村，就是后来的安徽省凤阳县小岗村，在农村大锅饭吃得几乎日暮途穷时，他们果断抬起自己的脚，走上了包产到户的中国农村改革新路，在中国农村历史和中国现代史上，留下了一串自己的脚印。

历史，只记住第一个吃螃蟹的人；岁月的路上，只能铭刻下第一串行走者的足迹。



世界的镜子

她曾是一个天使一样漂亮又快乐的女孩子，她喜欢音乐，喜欢舞蹈，喜欢画画，喜欢摄影，喜欢到繁花似锦绿草如茵的地方放纵和旅游。但没有想到，这样一个阳光明媚的女孩子，命运却和她开了一个黑色的玩笑。

17岁那年，她被医生诊断为肾坏死。听到医生的诊断，她惊呆了，先是长久的默默无语，然后是两行总也揩不干的冰凉泪水。

快乐和笑容一下子从她的心灵和脸上走失了。她整天躲在房间里，不再仰望那蓝色天鹅绒一样蓝得精美又蓝得柔和的蓝天；不再到公园里坐在绿色的草坪中，让那一丝丝的绿色渐渐漫到她的心间和思绪中去；她不再喜欢盛开的花朵，也不再喜欢那些缤纷的水彩。一天，妈妈带她去海边看海，她勉强地去了，扶栏站在大海边的时候，她幽幽地说：“这么大，又这么深的深渊，瞧那海水黑得多么狰狞。”妈妈流着泪水带着她很快就黯然逃开了。后来，妈妈又带她去听一场音乐大师的钢琴演奏会，那是她一直十分崇拜的一位音乐大师，她经常如痴如醉地倾听他黑白键琴上流淌的乐章，她曾经有一个最大的愿望，那就是，如果有可能的话，她想亲自抚摸一下大师那美妙而传奇的指尖。但现在，妈妈带着她坐在人头攒动的演奏厅里，当舒缓的音乐在大厅里渐渐开始萦绕时，她双手痛苦地捂住了自己的耳朵，浑身剧烈地抽搐了起来，妈妈抱上她伤心地离开了。

后来，经过换肾手术，她的病奇迹般地痊愈了，又站在微风轻拂的海边时，她被海的湛蓝和辽阔深深吸引了；又一次参加那位音乐大师的钢琴演奏会时，她的脚步禁不住随着那优美的旋律悄悄舞蹈起来。

其实，一个人的心灵，就是世界的一面镜子，你心灵的镜子明亮，世界在你心中就是明媚的；你心灵的镜子灰暗，世界在你心中就是黯淡无光的。

一个人有怎样的心灵，他就拥有怎样的世界；一个人有怎样的心灵，他就拥有怎样的命运。