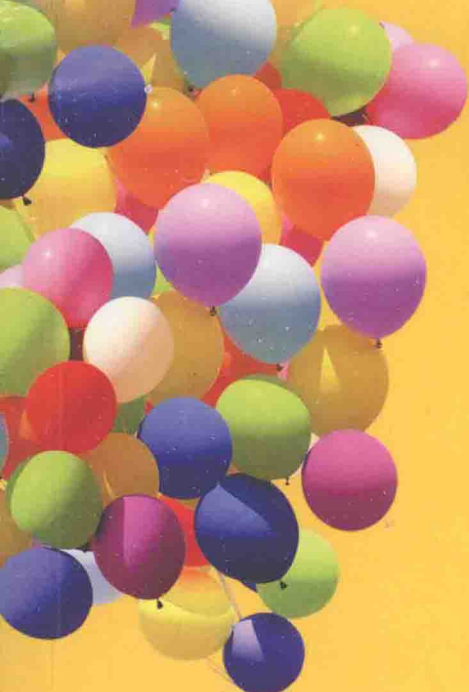




读者

文摘
精华

[学生版]



四色插图本

杨 晖 主编

珍惜每一天的生活

给中国孩子最好的课外读物 家长也可以一起分享阅读
学习成长之路，要有好书相伴！

假如生活欺骗了我们，我们仍然要微笑着面对。人生充满了未知，值得每一个人用心去探索。

北京工业大学出版社

四色插图本

杨晖主编

读者

文摘精华

学 生 版

珍惜每一天的生活

DUZHE WENZHAI JINGHUA

XUESHENG BAN

ZHENXI MEIYITIAN DE SHENGHUO

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

珍惜每一天的生活 / 杨晖主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2014. 10

(读者文摘精华: 学生版)

ISBN 978-7-5639-4046-2

I. ①珍… II. ①杨… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 215047 号

读者文摘精华·学生版：珍惜每一天的生活

主 编：杨 晖

责任编辑：丁 娜

封面设计：新纪元工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：730 毫米×1020 毫米 1/16

印 张：12

字 数：188 千字

版 次：2014 年 10 月第 1 版

印 次：2014 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4046-2

定 价：20.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



在人的一生中，学生时期是积累文化知识、塑造思想品德的重要时期。要想开阔自己的视野，丰富自己的人生，在同龄人中成为佼佼者，仅凭课本上的知识是远远不够的，我们还必须多读书、读好书。

好书可以增加我们知识的深度和广度，好书可以传递深邃的人生哲理，好书可以让我们树立正确的人生理念，让我们拥有一个更广阔、更光明的世界。

一个人面对自我时，需要的是镜子；一个人面对外面的世界时，需要的是窗子。使用镜子才能看见自己的污点，通过窗子才能看见世界的明亮。

学生时代，我们常常需要开启心灵的窗子，通过和别人的交流获得益处；我们也常常需要借鉴别人的经验，以此做镜，来照亮自己的人生。





古今中外图书浩如烟海，如何充分利用宝贵的时间，如何选择那些具有知识性、思想性的读物，提升自己的文学修养，增加自己的思想深度，是每个处于这一阶段的人都必须面对的问题。

《读者文摘精华·学生版》就是这样一套好书，它融各类精品文章于一体，主旨在于陶冶情操、启迪智慧。它用真实质朴的文字，讲述了一个个感人至深、发人深省的故事。无论是单纯的阅读，还是为了积累写作素材，学生们都可以在书中找到一份意想不到的收获和满足。

学生们无不对未来有着美好的憧憬，然而，很多人在涉世之初，因为缺少正确的指导，往往会事倍功半，无所作为，还有的甚至受了误导，踏入歧途。

经验有好有坏，不能囫囵吞枣，一股脑地接受，应当有所选择，择优而从。我们听惯了空洞的说教和死板的理论，那些只会令人乏味，而生动的故事和质朴的哲理却能晓之以理，动之以情，让人乐于接受。

本书所选的故事都具有深刻的生活内涵和丰富的教育功能，不仅可以激发我们对社会、人生进行多角度的思考，还可以点燃我们内心深处的智慧火花，有助于我们开阔视野、丰富语言知识，同时也能极大地培养我们的思维能力、理解能力以及分析问题和解决问题的能力。

希望每一个学生都能愉快地阅读本套丛书，自信而蓬勃地成长进步！

目 录



第一辑 要有良好的心态

花开的声音	1	更多的安慰给自己	25
通往天堂的秘密	2	承受痛苦的容积	26
荒芜的花园	3	特别的礼物	27
换一种心态看问题	4	积极面对的态度	29
没有什么好忧虑的	5	人生的两个机会	31
为自己创造一种新生活	6	修炼身心	32
不要成为情绪的奴隶	8	你的烦恼不比别人多	33
学会释放压力	9	不要抱怨生活	35
心灵创可贴	10		
与上帝共进午餐	12		
用拥抱回报	13		
舒心的人生最难得	15		
好心情从放松开始	16		
活的是心情	17		
放下心里的包袱	19		
驱逐心灵的阴影	20		
固守心灵的静谧	21		
越过绝望的深渊	22		
小事不必介怀	23		



别为明天而烦恼	36	有了热情，心灵才年轻	38
留一点时间给自己	37	勇敢地面对现实	38

第二辑 珍惜美好的生活

泡茶与比剑	40	笑着面对人生	72
性定菜根香	42	保持赤子之心	73
保持对生活的热情	43	心存美好的期盼	75
在暴风雨之夜睡个好觉	45	让心灵先到达那个地方	76
不做生命的过客	46	多点艺术细胞	77
追求心灵的自由	47	尽情享受生活中的喜悦	78
忙中偷闲	49	心态好，一切都好	80
心是快乐的根	50	珍惜拥有的一切	81
让心灵自由放飞	52	依米花之美	82
真正的健康	54	懂得生命的珍贵	82
简化生活	54	怎么生活才幸福	84
风景的内涵	55	点亮自己的“心烛”	85
音乐的天空	57	豁达开朗，拥有阳光心态	87
欢唱的山姆	57		
微笑不需要理由	59		
遥不可及与唾手可得	61		
好酒适时要喝	62		
太阳照常升起	63		
美丽人生	65		
学会欣赏	65		
人生的三个层次	67		
家务活该怎么干	69		
用心去感受生活	69		
看淡一切不如意的事	71		



第三辑 追求幸福快乐的人生

幸福的秘密	89	一切随缘	109
简简单单就好	91	把快乐握在手中	110
小女孩的祈祷	92	遇事往好的方面去想	111
快乐何处寻	93	欢畅的心	112
随手关上身后的门	95	给予是快乐的源泉	114
真正富有的人	95	多一些幽默	115
农民的幸福	97	快乐不需要理由	116
安心享受自己的生活	97	给心理“美容”	117
努力过精致的生活	99		
幸与不幸	100		
创造快乐	102		
付出也是一种快乐	103		
发现属于你的快乐	105		
快乐比外表更重要	106		
快乐因痛苦而存在	107		



第四辑 要懂得如何与人交往

桌上的花朵	119	努力做一个好人	131
幸运的小女孩	119	凡事要留余地	133
可笑的礼物	120	一匹马的命运	133
学会呵护如何说话	122	得饶人处且饶人	134
恶有恶报	123	巧用“新瓶装旧酒”	135
感恩节的火鸡	125	还击别人的无理取闹	136
用仁爱感化对手	126	诚恳地接受他人的意见	137
大大方方地接受	126	多多赞美别人	138
世界上最难说的字	128	赞美是最大的仁慈	139
对不良朋友敬而远之	129	信任是一种力量	140
危难之时见真情	130	错了就承认	142



做人要大度	143
保持真诚的本色	144
轻视弱者是可耻的	145
时刻顾及别人的面子	146
给别人一个回旋的余地	147
留一点空隙，留一点余地	148
聪明反被聪明误	149
不要虚度此生	151
不做有损他人颜面的事	153
雪中送炭的意义	154
软绳子捆得住硬柴火	155
有爱，生命才永恒	156
清风流水	158
爱能浇灌出春天	160

常怀一颗感恩的心	160
不要显得比别人聪明	161
没有把握的事儿别吹牛	163
给朋友想要的东西	164
善待他人	165
人情就是财富	166
同舟共济，排除万难	167
与他人和谐相处	168
好人缘改变一生的命运	169
朋友可以与你一起合作	170
对失意朋友伸出自己的手	171
用互助代替对抗	172
友谊需要忠诚保障	173
种下什么，收获什么	175
关照是两颗心之间的桥梁	176
生命的养料	176
四个字的奇迹	178
一个祝福的价值	179
把爱说出来	181



花开的声音

小区里新开了一家花店，店主是一位老太太。花店的生意很清淡，但是老太太脸上却没有一丝担心和忧虑，只有幸福和满足，好像生意的好坏与她无关似的。没有顾客的时候，老太太就拿一本书，坐在花丛里静静地看，她的腿脚好像不太利索了，而且身材较矮小，但她的脸上依然露出灿烂的笑容——她就像一位花仙子。

这位老太太的恬静、幸福、快乐让小区那些每日为名利奔忙的人们羡慕不已，他们背地里猜测着老太太一定是出身书香门第并且是某位巨富的遗孀，要不，她怎么穿得起质地良好、高雅有风韵的旗袍？她怎么品得起名贵的龙井？她怎么喜欢看原版的英文名著？

老太太的外甥事后对人说：“姨妈



幼年丧父，中年丧夫，老年丧子，人生三大不幸她都遭遇了。但她从来就没在厄运面前低下头，她说虽然改变不了上苍给予她的命运，但她能改变自己的心情，能改变自己对命运的态度。所以，每一次遭遇不幸之后，姨妈都能很快地调整心情，姿态从容地度过每一天。”他的话不但解除了人们的疑问，而且让人们对生活有了更多的感悟。

一次，一位失意的年轻人，对生活心灰意冷，他无意识地走进了老太太的花店。

老太太对他说：“孩子，我不知道是什么原因使你失去了快乐，但咱们先不探讨这个。来，你先坐下，听听花开的声音。”

“花开有声音？”年轻人非常纳

闷儿。

“是啊，每一种花开都有声音。”

“我以前怎么没听到过呢？”

“那是因为你内心装满了怨恨、忧虑、绝望、恐惧……如果你剔除它们，你的心就会变得轻松，因为只有空着的心才能听到花开的声音。能听到这种声音的人，一定是世界上最快乐、最幸福的人。”

年轻人听后，沉默良久，他已找到了调节心情的法宝——豁达、从容、乐观……

点睛妙语

我们改变不了命运，但能改变自己的心情，能改变自己对命运的态度。请试着调整心情，从容地过好每一天吧！

通往天堂的秘密

生活中，许多人总是把活得很累、活得很窝囊的主要原因归结于外界的客观条件，却从未好好审视过自己。很多事实证明，感觉自己活得累多是心理负荷太重的结果。好的心态决定好的命运，只要你不给心灵施压，你就能生活得轻松、快乐。

在埃及的国家博物馆里，有一件奇怪的展品：一只用精美白玉雕刻的匣子，大小和常用的抽屉差不多，匣子内被十字形玉栅栏隔成四个小格子，洁

净通透。

玉匣是在法老的木乃伊旁发现的，当时匣子内空无一物。从所放位置看，匣子是十分重要的，可它是盛放什么东西用的呢？为什么要放在那里呢？寓意何在？谁都猜不出。这个谜，在很长一段时间内，让考古学家们百思不得其解。

很多年后，在埃及中部卢克索的帝王谷，卡尔维斯女王的墓室中，考古学家发现了一幅壁画，才破解了玉

匣的秘密。

壁画上有一位威严的男子，正在操纵一架巨大的天平。天平的一端是砝码，另一端是一颗完整的心。这颗心是从一旁的玉匣子中取出的。

原来，在埃及古老的传说中，有一位至高无上的美丽女性，名叫快乐女神。快乐女神的丈夫是一位明察秋毫的法官。据说每个人死后，心脏都要被快乐女神的丈夫拿去称重。如果一个人是快乐的，心的分量就很轻，女神的丈夫就会引导有着羽毛般轻盈的心的灵魂飞往天堂；如果那颗心很

重，被诸多罪恶和烦恼填满，快乐女神的丈夫就会判拥有这颗心的灵魂下地狱，永不见天日。

原来，白玉匣子是用来盛放人的心灵的。谁的心轻盈，谁就能上天堂。

点睛妙语

请试着扪心自问，你的心是轻还是重？千万不要等到快乐女神的丈夫用天平来称重，那时就太晚了。不如趁现在，我们随时随地都可以把心灵上的包袱一一卸下，这样，我们活得才会轻松、快乐。

荒芜的花园

史密斯太太是美国一位有钱的贵妇人，她在波士顿城外修了一座花园。花园又大又美，吸引了许多游客，他们毫无顾忌地跑到史密斯太太的花园里游玩。

年轻人在绿草如茵的草坪上跳起了欢快的舞蹈；孩子们扎进花丛中捕捉蝴蝶；老人们蹲在池塘边垂钓；有人甚至在花园当中支起了帐篷，打算在此度过他们浪漫的盛夏之夜。



史密斯太太站在窗前，看着这群快乐得忘乎所以的人们，看着他们在属于她的园子里尽情地唱歌、跳舞、欢笑。她越看越生气，就叫仆人在园门外挂起一块牌子，上面写着：私人花园，未经允许，请勿入内。

然而，这一点也不管用，那些人还是成群结队地走进花园游玩。史密斯太太只好让她的仆人前去阻拦，结果发生了争执，有人竟拆走了花园的篱笆墙。

后来，史密斯太太想出了一个绝妙的主意，她让仆人把园门外的那块牌子取下来，换上了一块新牌子。新牌子上写着：欢迎你们来此游玩，为了安全起见，本园的主人特别提醒大家，花园的草丛中有一种毒蛇。如果哪位不慎被蛇咬伤，请在半小时内采取紧急救治措施，否则性命难保。最后告诉大家，离此地最近的一家医院在威尔镇，驱车需要50分钟左右。

这真是个绝妙的主意。那些贪玩的游客看了这块牌子后，对这座美丽的花园望而却步了。

几年后，有人发现史密斯太太的花园因为园子太大，走动的人太少而杂草丛生、毒蛇横行，几乎荒芜了。孤独、寂寞的史密斯太太守着她的大花园，这时，她非常怀念那些曾经来她的园子里游玩的快乐的游客。

我们每个人心中都有一座美丽的花园，如果我们愿意让别人在此种植快乐，同时也让这份快乐滋润自己，那么我们心灵的花园就永远不会荒芜。

点睛妙语

林肯说：“人的快乐程度多半是由自己决定的。”其实，我们每个人心中都有一座美丽的花园，如果我们愿意让别人在此种植快乐，同时也让这份快乐滋润自己，那么我们心灵的花园就永远不会荒芜。

换一种心态看问题

人生百味，就看你抱着什么样的态度去品尝。同一种食物，乐观者品尝到的是甘甜，消极者品尝到的是苦涩。而你品尝到什么样的滋味，就会有什么样的人生。

院子里有一棵几年前种的李子树，已长得枝繁叶茂，果实累累。

主人非常高兴，他摘下许多李子

送给邻里尝鲜，让他们也分享一下这份快乐。

他送给了一位经商的邻居。

邻居用手拿起一个小心地送进嘴里，忙说：“好吃，好吃，多少钱一斤？”

“不要钱，请你尝尝。”他说。

经商的邻居不愿意，坚持要付钱。无奈，他只好收下了。

他把李子送给做领导的邻居。

这位邻居接过后一直注视着他，然后疑惑地问：“你有什么事吗？”

“我没有什么事，只是想让你尝尝这些李子。”他告诉邻居。

他把李子送给一位少妇。

少妇颇感意外，她的丈夫一脸的警惕，像吃毒药一样吃了一口李子。从此，他们家就有了争吵声。

他把李子送给一个过路的老人。

老人吃了一口，摸摸白胡子说：“不错，不错”，就头也不回地走了。

他很高兴，终于找到了一个真正吃李子的人。

点睛妙语

通常，人们习惯用固有的一种态度去看待问题，常常感到烦恼与无奈，如果我们换一种心态，就会发现生活会变得更加美好。

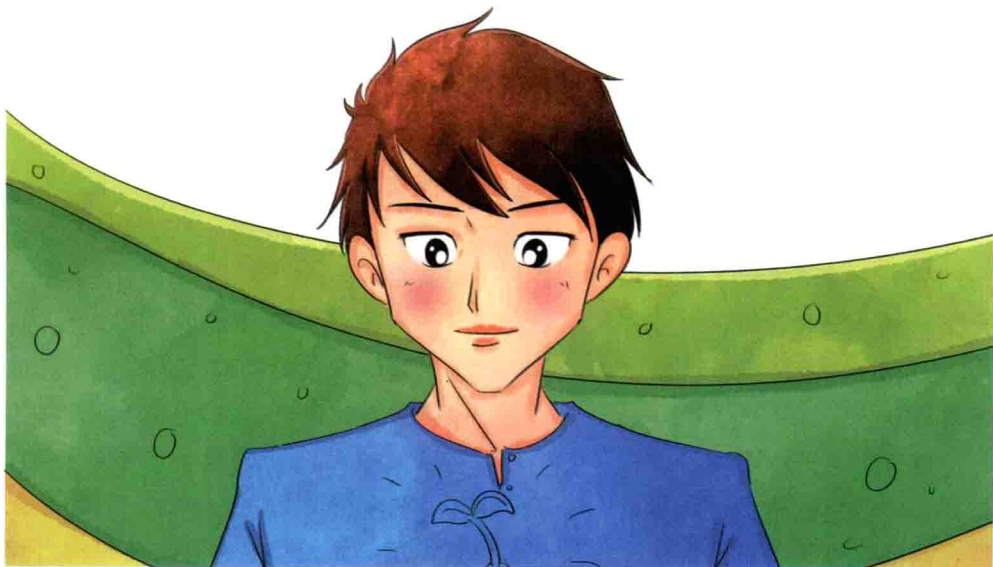
没有什么好忧虑的

古时候，有一位国王让大臣到民间去暗访，看什么样的臣民最快乐。这位大臣领旨而去。

三年后，大臣回到王宫，告诉国王最快乐的臣民是一位卖豆子的小商贩。

“为什么？”国王大惊。

“尊敬的国王，我调查了许多王公大臣，他们都不快乐，因为他们不是嫌自己的官衔太小，就是苦恼于与同僚间的明争暗斗。我也调查了一些商贾巨富，他们也不快乐，因为他们担



心市场千变万化，自己的货物卖不出最理想的价钱。我还问过一些农夫，他们在下雨天担心雨水冲坏禾苗，天晴时又担心禾苗得不到及时的灌溉，所以快乐也与他们无缘。可是，当我遇见一个卖豆子的小商贩时，他正在边唱歌边从豆子里挑拣出一些杂物。”

大臣还未说完，国王就打断他的话，说：“这个卖豆子的小商贩之所以很快乐，是因为他的生意好极了？”

“最初我也是这么认为的。可观察了三天后，却发现他的生意很清淡。”大臣接着说，“我就上前询问他生意不好为何还那么快乐的原因。那个卖豆子的小商贩说：‘我很快乐，因为我从来就不为豆子卖不出去而担心。假如豆子卖不完，我可以拿回家去磨成豆浆，再拿出来卖；如果豆浆卖不完，可以制成豆腐；豆腐卖不成，变硬了，就当豆腐干来卖；豆腐干再卖不出去的话，就腌起来，变成腐乳。此外，我还有一种选择，我可以把卖不出去

的豆子拿回家，加上水让豆子发芽，几天后就改卖豆芽；豆芽如卖不动，就让它长大些，变成豆苗；如豆苗还是卖不动，再让它长大些，移植到花盆里，当作盆景来卖；如果盆景卖不出去，再把它移植到泥土中去，让它生长，几个月后，它就会结出许多新豆子。一颗豆子现在变成了很多豆子，想想那是多划算的事啊！’我听后，觉得他的话很有道理，因此便认为他是最快乐的人。”

“是啊，卖豆子的小商贩的确是最快乐的人，他没有任何忧虑的事情。”国王说。

点睛妙语

很多人都喜欢杞人忧天，他们总是莫名地担忧。而实际生活中，我们所忧虑、害怕、担心发生的事情，根据概率计算，有90%以上不会发生。因此，我们还有什么好忧虑的呢？让自己的心平静下来，过一种属于自己的快乐的生活吧！

为自己创造一种新生活

将一块石子扔进平静的湖面，会产生一圈一圈的涟漪，一直会波及到岸边。心理学家把这种现象称为“涟漪效应”。

假如你的生活陷入了低谷，你不妨找一块这样的石子，让它把你从寂寞、忧郁中解脱出来，为自己创造一

种新生活。

老吴是一家建筑公司的工程师，他的妻子在他退休前不久去世了，这使老吴非常悲伤。此后，他每天晚上下班回家后，就总是坐在电视机前，一直看到睡着为止。不过，他的白天过得还不算太糟——他把全部精力都

投入到工作中，因此工作成了他的精神支柱。

不久，他退休了。孤独一下子成了老吴生活的全部内容。很少有人来拜访他，甚至很少有人给他打电话，人们似乎已经忘记了他的存在。老吴迅速地衰老了。可他只有60岁。

老吴的女儿为此焦急万分。她记得，母亲在世的时候，父亲的性格总是那么开朗，精力总是那样充沛，好像没有什么东西能够难倒他似的；可现在……还有什么东西能够重新唤起他对生活的兴趣呢？

一个周末，女儿提着一只食品袋和一个长方形的礼品小包出现在父亲的面前。

“那是什么？”老吴看着那个小包问道，“今天又不是我的生日。”

“这是我给您的礼物！”女儿说，“你老是吃酱菜，我担心你会营养不良。”

老吴打开了礼物，问道：“是一本

烹饪书？”

“是的，”她说，“这是给初学者用的。”

女儿走了以后，老吴将这本烹饪书从头到尾翻了一遍，然后开始认真地阅读起来。

没过多久，他就买来了许多食材。第一次试验是做他最喜欢吃的红烧排骨。根据烹饪书的指导，他照葫芦画瓢地做了一遍。意想不到的是，第一次尝试，红烧排骨的味道就相当不错。他觉得自己从来没有吃过这么好吃的排骨，而且，更重要的：这是他亲手做出来的。从此，烹饪成了老吴的兴趣爱好。

不久，老吴已不再满足于仅仅是为自己烹饪了。这时，他对自己的烹饪技艺已十分自信，觉得自己完全可以在众人面前露一手。

于是，老吴开始邀请邻居和朋友到自己家里来吃饭。无论是炒菜，还是炖菜，他做的每一道菜都赢得了客



人们的啧啧称赞。老吴也因此得到邻居和朋友们的回请，这样，他又结识了许多新朋友，他的客人随之也越来越多了。老吴于是买来了一本又一本的烹饪书。他几乎每天晚上都会为客人端出一道新的菜肴。

烹饪重新点亮了老吴的生活。他不再感到孤独和寂寞，他又变得像以前那样开朗，那样神采奕奕了。生活对于老吴来说，又展现出了迷人的魅力。

由此可见，生活中所做出的改变，无论它看上去是多么的微不足道，它

对你的影响，都会像一块石子扔进湖里一样，产生一圈又一圈的涟漪，一直影响到岸边。如果你的生活陷入空虚寂寞中，不妨培养一些爱好，让它把你从寂寞中解救出来，从而为自己创造一种全新的生活。

点睛妙语

当我们尝试着忘掉某些事情时，心情就会变得开朗很多。如果我们的大脑里储存的是一些快乐的事情，把忧虑、焦虑、烦恼等统统抛进“垃圾桶”，那么，我们的生活每天都会是新鲜而有趣的。

不要成为情绪的奴隶

美国有一位非常著名的女演员，正当她的事业如日中天时，却突然遭遇不幸。她在横渡大西洋时被暴风雨掀倒在甲板上，腿部严重受伤，必须锯掉大腿才能保全性命。知道这个消息后，她的亲人和朋友们都十分担心，害怕她难以承受如此之重的打击，而消沉下去。

当主治医生犹豫了很久，才把诊断结论告诉她时，她看着医生沉默了一会儿，然后平静地说：“如果非这样不可的话，那也只好这么办了。你们放心地去准备手术吧，我相信自己能承受得住。”

她被推进手术室，她的儿子站在一旁哭泣，她却挥挥手，安慰道：“不要走开，我马上就回来。”

在手术室等候时，她一直在背诵着曾演过的一出戏的台词。有人问她是否在为自己壮胆，她说：“不是的，我是想让医生和护士轻松一下，他们承受的压力实在是太大了。”

在手术完成并恢复健康以后，这位女演员继续她的演艺事业，依然使她的观众倾倒和着迷。

毫无疑问，这位女演员之所以能很快恢复健康，与她在不幸来临时始终保持乐观的心态有着极大的关系。