

励志小品

LIZHIXIAOPIN

感悟心灵

滋养一生的 85 个记忆

GANWUXINLING



…吴景明/编著…

雨果说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”
人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、
卑鄙、懒惰所笼罩，不论我们富甲天下或是位极至尊，也不可能求得快
乐。但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、刻苦、纯朴之泉的灌溉，
不论我们一贫如洗或是位卑如蚁，也可以求得快乐。

延边人民出版社

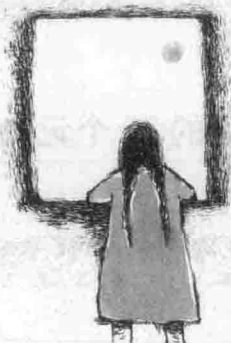


勵志小品
LIZHIXIAOPIN

感悟心灵

滋养一生的 85 个记忆

GANWUXINLING



…吴景明/编著…

雨果说：“比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，不论我们富甲天下或是位极至尊，也不可能求得快乐。但如果我们的心灵能不断得到坚韧、顽强、刻苦、纯朴之泉的灌溉，不论我们一贫如洗或是位卑如蚁，也可以求得快乐。

延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

励志小品/吴景明 编著. —延吉, 延边人民出版社,

2002.2(2008.4 重印)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 249 - 5

I. 励… II. 吴… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848 - 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004689 号

感悟心灵——滋养一生的 85 个记忆

编 著:吴景明

责任编辑:张光朝

策 划:隋 婷

出版发行:延边人民出版社

开 本:710 × 1000mm 1/16

印 张:180

字 数:200 万字

印 数:1 - 5000 册

版 次:2008 年 4 月修订 2008 年 4 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 249 - 5

定 价:309.60 元(全 12 册)

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)



前言

生活是阅不尽的书。你今天读到哪个章节并不重要,重要的是哪一个文字击中了你的心灵。这样的文字就是一道道场景,它会如子弹向你袭来,而它同时又裹挟着巨大的磁力,你不仅要被笼罩还要主动向其飞翔。

其实,这样的场景无处不在,例如花开的声音、蝴蝶的飞舞、一个盲人向你投过来的一切皆无的眼神、邻家的孩子、阳台上的对话……这些生活的场景你需要用心去聆听、用心去感悟,当你迷惘时,也许你立刻就能看到脚下的路;当你混沌时,也许就能茅塞顿开;当你舔噬伤口时,那场景会幻化成一条白色的药体纱布,为你疗伤。

本套丛书收集了关于人生格言、人生哲理、人生感悟以及感人故事、寓言故事、哲理故事和情感故事等等。

希望读者能够通过本套丛书更加领悟到人间真情!

阅读生活吧,愿你阅读出无尽的爱与暖意。



目 录

第一辑 走进星星的世界

生命的彩虹	2
欲望是条繁复的锁链	3
走进星星的世界	4
活在当下	5
富裕的心	7
约定	10
好好活着就划得来	12
活着多好	14
生活是一棵长满可能的树	15
不能流泪就微笑	16
紫藤公园的下午茶	18
生命没有过渡	21
欣赏生活	22
生命的海岸	24
人生最珍贵的是什么	26
幸福的秘密	28
自我心灵的解脱	30





第二辑 简单就是快乐

快乐的距离	32
简单就是快乐	34
快乐即成功	35
珍惜是福	36
欲与之,先取之	38
放弃也是一种美丽	39
贝丝的观念	41
幸福	43
有一种拥有叫失去	44
取舍之间	46
退而求其次	48
谁能舍弃一个瓶子	49
选择适合自己的生活方式	50
学会选择,懂得放弃	51
这是件好事	52
抵制诱惑	53

第三辑 没有痛苦哪来自由

平和的心是金	56
适合自己的鞋	58
谁也不能拥有世界	60
感谢骂我的人	62
没有痛苦哪来自由	64
心灵美容费	66
走过痛楚的心灵驿站	69
不要背着包袱赶路	72



败笔	73
人活着要有梦	74
别让灰尘落到心上	76
永远看得起自己	77
烦恼与菩提	78
把恐惧画下来	80
最好的消息	82

第四辑 诚实是生活之本

老人与树叶	84
将心比心	85
一念之差	86
哀莫大于心死	87
买油	88
压力	89
让心灵先到达那个地方	90
不要抱怨生活	92
错了就承认	93
把门关上	95
共同的信赖	96
人性	98
慈爱的心	100
不要争论	102
诚实是生活之本	105

第五辑 勿以善小而不为

成熟的麦穗懂得弯腰	108
兽性与人性	110



失礼,没有理由	114
最重是心债	116
为你点亮一盏灯	118
生命的礼物	120
勿以善小而不为	123
另起一行	124
做事先做人	126
善的回声	127
我知道你是明星	129
诚实无价	131
做人做事脚踏实地	132
日行一善	134
相信一回陌生人	136

第六辑 理解才能好相处

天堂与地狱	140
世上只有亏好吃	142
白色的雪佛莱	144
马铃薯薄片	145
上帝修复的疤	146
到别人的伞下去躲雨	150
一毫米的自信	152
入乡随俗	154
第一堂课	155
看清自己	157
可怕的热情	159
诚实是最好的策略	161
积小善而成大德	163
信任的温暖	164
理解才能好相处	166



宽容	168
坦率地承认和检讨错误	170

第七辑 帮助别人就是帮助自己

宽容与友善	172
王者之心	174
黄色法拉利与蓝色宝马	176
多一句赞美	178
关注对方的希望和愿望	180
有一种伤害	181
把生意转让给对手做	183
帮助别人就是帮助自己	185
鼓励创造奇迹	186
信任	188
打败对手的一瓶水	189
我相信你不是那样的人	191
爱能化解仇恨	192
传递一串甜美的葡萄	193
把敌人也要当人	195
油灯	196

第八辑 发现自己的位置

生命需要赞美	198
把鲜花送给对手	200
福特的鼓舞	201
宽恕的力量	202
亚述的大钟	203
何必忙着为自己解释	206



水桶	208
释放自己	209
对自己说“不要紧”	210
萝卜、鸡蛋和咖啡	212
发现自己的位置	213
从迷途之中走回来	215
讨好自己	217
牢骚太盛防肠断	218
真正的爱,在自己心间	220
人要学会为自己伴奏	222
你是不是付出了爱	225
改变一生的四个字	227
可别这样结尾	229



第一辑

走进星星的世界





生命的彩虹

生命的价值也许并不仅仅体现在伟人们的英勇上。更本质的是，生命是否可以超越平凡，升入更高的境地。在更高的高空，彩虹的美是有目共睹的。因为只有经历过风雨的洗礼，生命才更美丽，才更能显示出它宝贵而华美的价值，才更凸现出美妙的含义。

涛的双腿残疾，但他的心情似乎从未因此而沉闷、忧郁，他在每日的黄昏都会吹起他心爱的笛子。

乐声像清晨的光芒，从他修长的手指间倾泻而出。那些欢快的、像露珠般纯洁、像水晶般剔透的音乐，感染着附近的居民，给他们木然而单调的生活增添了一些鲜活的色彩。因为涛的笛声，人们发现那里的天空是那么明丽，生活是那么轻松惬意。

那个时候，在炎热的夏夜，涛的笛声四处回旋，让人们忘却了白天的紧张、劳累和压抑。在灰色又琐碎的生活背后，普通的人因涛的笛声而安详、快乐，对每一天都充满期待，对每一个邻居都充满笑意和感谢。

涛只活到30岁，但他的生命历程到今天都没有消失。在那条街，只要有音乐，有夏夜的星空，就有涛临窗而坐的身影，有他完满的生命力。

他常说一句话：“我的脚不能走路了，我的音乐可以和人们一道走得更远。”

雨后的彩虹挂于天际，那美丽耀目的七色流光被雨水涤荡得亮丽鲜明，它总是在狂风骤雨之后才向人们展现它色彩斑斓的身影。





欲望是条繁复的锁链

有一位禁欲苦行的修道者，准备离开他所住的村庄，到无人居住的山中去隐居修行，他只带了一块布当做衣服，就一个人到山中居住了。

后来他想到当他要洗衣服的时候，他需要另外一块布来替换，于是他就下山到村庄中，向村民们乞讨一块布当做衣服。村民们都知道他是虔诚的修道者，于是毫不考虑地就给了他一块布，当作换洗用的衣服。

当这位修道者回到山中之后，他发觉在他居住的茅屋里面有一只老鼠，常常会在他专心打坐的时候来咬他那件准备换洗的衣服。他早就发誓一生遵守不杀生的戒律，因此他不愿意去伤害那只老鼠，但是他又没有办法赶走那只老鼠，所以他回到村庄中，向村民要一只猫来饲养。

得到了猫之后，他又想到了：猫要吃什么呢？不能让猫去吃老鼠，但总不能跟我一样只吃一些水果与野菜吧！于是他又向村民要了一只乳牛，这样，那只猫就可以靠牛奶维持生命。

但是，在山中居住了一段时间以后，他发觉每天都要花很多的时间来照顾那只母牛，于是他又回到村庄中，找了一个可怜的流浪汉，并将他带回山中，帮他照顾乳牛。

流浪汉在山中居住了一段时间之后，他跟修道者抱怨：我跟你不一样，我需要一个太太，我要正常的家庭生活。修道者想一想，觉得有道理，他不能强迫别人一定要跟他一样，过着禁欲苦行的生活。

这个故事就这样演变下去，你可能也猜到了，到了后来，也许整个村庄都搬到山上去了。





走进星星的世界

有一个美国年轻军官被派到一处接近沙漠边缘的军事基地。

他不想新婚的妻子跟着他离开都市生活前往沙漠受苦，但妻子为了证明夫妻同甘共苦的深情，执意一同前往。

军官只好带着妻子前往，并在驻地附近的印第安部落中帮妻子找了个木屋安家。

该地夏天酷热难耐，风沙多且早晚温差变化大，更糟的是部落中的印第安人都不懂英语，连日常的沟通交流都有问题。

过了几个月，妻子实在是无法忍受这样的生活，于是写了封信给她的母亲，除了诉说生活的艰苦难熬外，信末还说她准备回去过都市生活。

她的母亲回了封信跟她说：“有两个囚犯，他们住同一间牢房，往同一个窗外看，一个看到的是泥巴，另一个则看到星星。”

妻子倒不是真的想离开丈夫回都市，只是发发牢骚罢了！接到母亲的信件后，便对自己说：“好吧！我去把那星星找出来。”

从此后她改变了生活态度，积极地走进印第安人的生活里，学习他们的纺织和烧陶，并迷上了印第安文化。

闲暇之余，她还认真地研读许多善于星象天文的书籍，并运用沙漠地带的天然优势观察星星，对此十分着迷，几年后出版了几本关于星星的研究书籍，成了星象天文方面的专家。

“走进星星的世界。”她常常在心底这样跟自己说。





活在当下

一个深切渴望能够早日得悟正道的和尚，发了愿到深山中苦修，希望借着山川的空灵之气，洗净自己的心境，让自己得以早登化境。

这一天，和尚在山林中行走，苦思一个经书上解不开的难题。突然鼻端一阵腥味掠过，猛地一抬头，发现前面的山路上，赫然窜出一只吊睛白额的猛虎，正要扑上前来。

和尚大吃一惊，连忙转身拔腿就跑，情急之下，似乎跑得特别快。那只老虎在后面远远地追着，和尚愈跑愈快，眼看可以脱出猛虎的威胁之外了。

不料，人生不如意事十常八九，和尚拼命跑着，却见到眼前迎面而来的竟是一道悬崖。这位苦修的僧人仍不肯放弃最后一丝希望，他快步冲近悬崖边，往下望去，心中想着，悬崖底下若是深涧，自己冒着危险纵身一跳，或许还可以侥幸逃离虎口。

悬崖底下果然是一道极深的山涧，只不过，水中隐隐约约还露出几段枯木似的东西，漂浮在山涧里；可怕的是，那些状似枯木的东西都有着一口白森森的利齿，和尚看了个清楚，在山涧的水中，竟然有着一大群的鳄鱼。

正当他思索着该如何处置眼前状况的同时，那只猛虎已然追到，倏地往前又是一扑，和尚没得选择，只能往山涧中一跳，手中稳稳地抓着悬崖边陲下的一根树藤，就这样让自己凌空悬吊在崖边。

和尚希望凭着自己的臂力，或许还可以支持一会儿，等到老虎失去耐心离去，可能还有一线生机。

这时候，悬崖边不知从哪儿冒出一黑一白两只老鼠，竟不约而同地啃食起和尚手握的那根树藤，眼看两只老鼠再啃上几下，树藤就要断了，和尚也



将落入鳄鱼的口中。和尚望着那两只黑白老鼠，心中登时醒悟，这两只老鼠岂不象征白天与黑夜，不断地在啃食人们生命的剩余时光；而老虎鳄鱼则是自己一直不愿去坦然面对的恐惧。在生命即将结束的这一刻，和尚终于领悟——生命中最重要，就是要让自己活在当下。

就在这一瞬间，老虎、鳄鱼、老鼠都不见了，和尚好端端地站在山林之中，脸上露出宝光笑容，就在当下，成为一代大师。





富裕的心

我永远不会忘记1946年的复活节。那时，父亲已去世5年，只有16岁的达莲娜，14岁的我和12岁的欧茜与母亲相依为命。尽管妈妈要供养3个正在上学的孩子，生活极简朴，但我们的小屋里每天都有歌声和笑声。

复活节的前一个月，教堂里的神父号召所有的教友都攒一点钱，好在复活节时捐给穷人。他说这是我们帮助那些同样身为天主教的孩子却为现实生活所累的人们一个实在的做法。一回到家，我们就热烈地讨论详细的攒钱计划。妈妈建议接下来的这个月，我们应该去买50磅土豆作为一个月的口粮，这样的话，我们就可以省下20美元。不过，她保证每天都为我们做出不同口味的土豆，比如煎土豆、烤土豆、土豆泥、土豆饼……哇！我的口水都流出来了。我们还想方设法节省其他开支，例如，尽量少开灯，甚至不听收音机。达莲娜提出她尽可能出去找一些帮助别人打扫房间和院子的活，而我和欧茜则可以帮人看孩子。后来我们甚至做起小买卖。妈妈花15美元买回一些线圈，我们将它们加工成壶柄拿到市场上卖，竟然小赚了20美元。我们的生活在那个月变得忙忙碌碌。然而，每当大家围在一起，一分一厘数着辛辛苦苦攒下的钱时，所有的疲乏与奔波之苦就被巨大的成就感扫荡得一干二净。在寂静的夜里，坐在黑暗中，我们凝视天空中的星星，想象那是一张张舒心的笑脸，想象穷人接到捐款后的喜悦。

我们堂区共有80多个教友，如果每家都捐一点儿钱，那该能帮助多少穷人啊！每个周日，神父都会在弥撒中为穷人祈福，并提醒大家应该将天主的爱无私地与他们分享。

眼看复活节一天天近了。我们开始兴奋得睡不着觉。我们已攒下70美

