

看见自己 绚丽的影子

《读者》杂志、美国心灵鸡汤
出版公司签约作家

李良旭 著

KANJIAN ZIJI XUANLI DE YINGZI

永远不要看轻自己，怠慢自己，在你的身后，一直有一个绚丽的影子，它散发出金色的光芒，照耀着你的人生。



看书扫这里

和阅读方式：

微信扫描 010-5101-0011 或 16658040

手机也能随时阅读本书



心灵瑜伽

看见自己 绚丽的影子

KANJIAN ZUI XUANLI DE YINGZI

李良旭 著



中国书籍出版社
CHINA BOOK PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

看见自己绚丽的影子 / 李良旭著 . — 北京 : 中国书籍出版社 , 2014.3
ISBN 978-7-5068-3970-9

I . ①看… II . ①李… III . ①散文集—中国—当代 IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305212 号

看见自己绚丽的影子

李良旭 著

图书策划 武 斌 崔付建

责任编辑 赵丽君

责任印制 孙马飞 马 芝

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京富达印务有限公司

开 本 650 毫米 × 940 毫米 1/16

字 数 309 千字

印 张 20

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3970-9

定 价 40.00 元

版权所有 翻印必究



序 言

001

每时每刻，目光所及，我们总能看到各种各样的景致：或缤纷异彩、或光怪陆离，抑或妖娆婆娑。每一景，每一光，总是能带给我们一种无限的遐想和憧憬。

可是，我们在生活中，常常感到活得很累、很烦、很纠结，更多的是看到别人身上的华丽与光彩，看不到自己身后那道绚丽的影子，从而使自己心情变得灰暗、忧郁起来。

由于疏忽、不屑、自怜，自己变得焦虑不安，心绪难平……

书房窗户对面是一片新开辟的人工湖。

每日从窗口望去，那垂柳、那山石、那游弋的水禽，就会在眼前婆娑、摇曳，绽放出妖娆的景色。那人工湖中的小岛上，还有几幢青砖黛瓦的房屋，柳叶轻拂中，似乎有人影绰绰。

我常常对着那片景色发愣，心想，那里的景色真美，我要是能生活在那里就好了，把书房放在那里，置身于那种景致，我一定会更幸福。

于是，那边美丽的景色，成为我心中十分向往的伊甸园。

一日，我从家里走出来，不经意地晃晃悠悠、晃晃悠悠地走到了那片人工湖的小岛上。在这片人工湖的小岛上四处转了一圈，不

禁大失所望。这里的风景根本算不上妖娆、婆娑。那垂柳、山石、水禽，都是假的。远看以为是真的，走近一看，不禁兴味索然。

这里还没有我书房窗外，那长了几十年的梧桐树美呢！那粗壮的梧桐树，身躯上斑驳陆离，虽然丑陋点，但它的枝叶却尽情地舒展开来，为我书房的窗户上投下一束影子，遮挡住了夏日的阳光，带来了一丝清凉。还有我窗台前，不时走过的一些小狗小猫，它们不时跳、腾、跃，带来的是一丝灵动。它们身后那晃动的影子，在我心中，留下了一丝柔软。

现在想来，原来我一直置身在最美丽的景致中，却辜负了那种美好，心中不免慌乱和不安起来。

阳台对面，一栋新建的楼房正拔地而起。层层脚手架上，建筑工人正紧张忙碌着。我看不到他们的面部表情，但我能看到从他们身上投下的那道道影子。那些影子，从脚手架上投下来，像蛇一样扭曲着，时而重叠、时而分开。我常常静静地看着那些晃动的影子，一动不动，心中产生无限美好和感慨。心想，如果我站在那脚手架上，我也有那道绚丽的影子吗？

我曾带着疑问，问进城当建筑工的表哥。表哥兴奋地告诉我，会有的，我在那高高的脚手架上干活时，就常常看见自己投在脚手架上那条颇长的影子。我想，我身后的影子，真绚丽，别人一定不曾有过，我为自己那条颇长的影子感到自豪和骄傲。

看着表哥那张洋溢着青春的笑脸，我的眼前，仿佛绽放出一道绚丽的霞光，带给我无限希望和力量。

一花一世界，一草一枯荣。万物都有自己生存的方式和生活的空间，都有自己的妖娆和婆娑。尘世间，哪怕再卑微的生命，也有自己一道绚丽的影子，就像是这本书中那些建筑工、清洁工、交通警察、小学老师……他们都有自己一道自己绚丽的影子。这道影子洒满金色的阳光，像披上了一道金色的羽毛，熠熠生辉。



永远不要看轻自己、怠慢自己，在你的身后，一直有一个绚丽的影子，它散发出金色的光芒，照耀着你的人生。看见自己身后那道绚丽的影子，不仅是人生的一种智慧和聪明，更是一种人生的勇气和力量。

看完这本书，冥冥之中，我们的精神会为之一振，胸中有种豁然开朗的美好和顿悟。

本书作者李良旭，系《读者》、《青年文摘》、《意林》、《格言》、《特别关注》、《思维与智慧》、《微型小说选刊》、美国《心灵鸡汤》出版公司等30多家媒体签约作家。从事文学创作30多年，已发表300多万字的文学作品，有多篇文章在全国文学大奖赛上获奖，在读者中产生了一定的影响和好评。有多篇文章入选中考语文试题和中学生课外阅读书籍，并作为中学生写作素材和范文以及高考素材必读题，高等教育“十一五”规划教材等。先后出版了《生命的笑容》《生活是有诗和远方》《一株麦穗的尖锐和辽阔》等多部作品，许多作品在美国、加拿大、日本、新加坡、越南、香港、台湾等国家和地区的报刊上发表，并相继在一些报刊上开辟专栏。许多文字先后收录在《培养孩子勤奋坚强的励志故事》《带着智慧远行》《永远不要找借口》《智慧的人生不寂寞》《回回头看见爱》《和生命拉钩》《100篇作家经典美文》《修好自己的这颗心》《穿越时光的思念》等80多部作品中。

这本书，精选了作家近年来创作的近百篇文学精品，这些文字先后被《读者》《青年文摘》《意林》《特别关注》《格言》《思维与智慧》等知名刊物转载，在读者中产生了深刻的影响。这些文字，构成了这本文集的主题——善。从这些文字中，我们仿佛得到了一种灵魂的洗礼，心灵顿时变得清澈、亮丽起来。

这是作家倾心创作的奉献给广大读者的最美的心灵鸡汤，这本书，特别适合青少年阅读，对参加高考、中考、公务员等考试也具

有一定参考价值和实用价值。

永远看到自己最绚丽的影子，不放弃，不抛弃，走好自己人生的路，从而走得更加坚强、更加勇敢、更加铿锵，这正是这本书里作家要向读者表达的一种思想。



第二辑
民工父亲的
『幸福』

- 暖 心 / 002
- “攀比”使人进步 / 005
- 看惯别人 / 008
- 认识你自己 / 011
- 日不落 / 013
- 那张张留香的卡片 / 016
- 冰是睡着的水 / 019
- 真水无香 / 022
- 风不知道自己的样子 / 025
- 民工父亲的“幸福” / 028
- 出售时间 / 032
- 苍蝇还会飞回来 / 035
- 儿子的“格子铺” / 038
- 我打扰你们了 / 041

第二辑
笑着活下去

假如盖茨想不开 / 043

草从对岸来 / 046

让你大于你 / 050

一句顶一万句 / 052

尊 严 / 055

职业操守 / 058

我的舟曲网友 / 060

这个孩子也是我的 / 062

没人有义务对你好 / 065

浮 石 / 068

长 大 / 072

一个人的味道 / 075

一人一果一树高 / 077

笑着活下去 / 080

最幸福的福利 / 083

醒着的记忆 / 086

老翁旁边的小女孩 / 088

水消失在水中 / 091

第三辑
看见自己绚丽的影子

- 中途别下车 / 094
一定要幸福 / 096
那些个“我” / 099
隔岸风景 / 101
无畏的自愈力 / 105
一生一冲天 / 109
不要虐待那头驴 / 112
看见自己绚丽的影子 / 114
心的蹉跎 / 116
敢于不成功 / 118
落满山鹰的灰 / 121
醉人的笑脸你有没有 / 124
让他多睡一会儿 / 126
管好你的表情 / 128
岁月十八弯 / 132

第四辑
为一只蚂蚁引路

- 生活不仅仅是比赛 / 136
拾穗的脚步 / 139
我能认识你吗 / 142
指间流沙 / 144

标准答案 / 147

只夸盐，醋会失落的 / 149

陪你一块儿吃 / 151

有灵且美 / 154

凿去多余的石头 / 156

你的当下在哪里 / 158

晚上回家吃饭吗 / 161

黛丝太太的笑容 / 164

为一只蚂蚁引路 / 167

失败的秘诀 / 170

一株麦穗的尖锐和辽阔 / 173

高贵的慈善 / 176

第五辑
我需要你的帮助

跳出棋盘的棋子 / 180

我需要你的帮助 / 183

庄稼长得好，大粪有功劳 / 186

戈达德的梦想 / 190

卡什拉 18 号的守望 / 193

你不能总在瞄准中 / 196

一念灭，一念起 / 199



过来了 / 202
简单成一根骨头 / 205
守土有责 / 208
人生如打保龄球 / 211
请不要告诉太多的人 / 214
只能用爱 / 217
我比你容易些 / 220

第八辑
从来没有枯死的生命

治的遗憾 / 224
我要尝试着犯错 / 226
奔跑的父亲 / 229
生命的笑容 / 232
交出蒙尘的心灵 / 234
永远要看好的一面 / 238
彩色的声音 / 242
生命的清单 / 245
一只会说话的青蛙 / 248
凯特拉街的鞋匠铺 / 250
一切生命都是平等的 / 253
人活着的世界 / 256

让驴子和学者走在队伍中间 / 258

从来没有枯死的生命 / 260

很远的远 / 263

人间最美的读书声 / 266

第七辑
跌倒的姿势很豪迈

未来未必来 / 272

毕加索成功的秘诀 / 275

残缺的果实 / 278

和老板争得面红耳赤的人 / 280

跳不过去的唱针 / 283

摆地摊也是一种人生 / 286

他是一只卡通熊 / 290

别碰落花瓣 / 294

光阴流逝的安宁 / 296

人生的“地下室” / 299

爱不单行 / 301



第一辑

民工父亲的“幸福”

暖 心

在皖南山区旅游时，路过一个偏僻的小村子。在一农户家门口，看到一个六七岁的小女孩，正趴在一个石碾上。只见她用手紧紧地握住一只铅笔头，歪着头，在一个本子上一笔一划地写着字。

石碾上，一个用过的洗衣粉塑料袋装着几本书。小女孩穿着山里老粗布漂染的花格子外套，外套显得有点肥大。小女孩身旁一条小黄狗趴在一边，将头埋在胸前，两只耳朵却直直地竖着。大概是听到我走路的动静，这条狗立刻直起腰，向我狂吠起来。

小女孩抬起头，看见我一个游客走来，赶紧向小黄狗呵斥一声，小黄狗立刻低下头，摇着尾巴，乘顺地在小女孩的身边转来转去，但两只眼睛却偷偷地向我这边望着。

我走到小女孩身边，看到小女孩黑里透红的小脸蛋，一双眸子又黑又亮，用嘴咬着辫梢，看人有种怯生生的样子。这山里小女孩稚朴的形象，给人一种爱怜。小女孩身后是农舍土屋，土屋后是一片层层叠叠的山峦，竹林深深，绿叶婆娑，将一片山峦严严实实地包裹起来，成了一片绿色的屏障；土屋顶上，炊烟袅袅，与远处浅浅淡淡的雾霭缠绵在一起。这种景致很美丽，我掏出相机，对着小女孩就要拍张照片。



没想到，小女孩看到我掏出相机要对她拍照，立刻伸出一只手制止，说了句：“等一等。”

我疑惑地望着她，笑道：“怎么啦？不允许拍照吗？”

小女孩脸上露出一丝羞涩，腼腆地说道：“不是，请您等一下给我拍照，我回家一趟，马上就来。”说完，小女孩赶紧将石碾上的洗衣粉袋里的几本书收起来，抱在胸前，一溜烟地跑回家去了，那条小黄狗也紧紧地跟在小女孩后面。

这一下把我晾在那里，心里溢满了疑惑，不知道小女孩到底想干什么。

很快，小女孩跑了出来了，大概因激动跑急了，小脸蛋显得愈发红润，还有一层细细的汗珠。她倚在门口一棵桃树旁，冲着我嫣然一笑道：“叔叔，就这样给我照一张吧。”

我一看，仿佛被什么东西击打了一下，顷刻间，心，被濡湿了。

只见眼前的小女孩头发上夹了一只发卡。发卡的颜色老气了点，小女孩戴在头上松垮垮的，她不时地用手扶扶正；她的肩膀上斜挎着一只包。这只包只是用当地土布缝制的，包上绣着几朵花儿，使这包有了一丝亮丽和明媚。就这一下子，小女孩多了几分灵动、几分妩媚，还有几分艳和俏。

我一下子明白了。刚才小女孩制止我，原来是不想让相片上留下贫穷和寒酸，在她幼小的心灵里始终揣着一份美丽和向往，这份美丽和向往像一只小粉蝶，扑闪着一双薄薄的翅膀，飞过这小屋、飞过这竹林、飞过远处的高山。远处，山重水复，迢迢渺渺。那里有着一种怎样的生活呢？在小女孩幼小和懵懂的心里，一定描摹了千遍万遍，甚至在梦里也见到过。在她心里，穷只是暂时的，这一切都会改变的，相片中留下的是一种永恒，而现在的她才是最美丽的。

我刚按下快门，这时，从屋里走出一个农家大嫂。她站在门口，

对小女孩说道：“这丫头，把我的发卡和花包又拿到哪里去了？”

小女孩冲门口的女人做了个鬼脸，伸了伸舌头，赶紧将发卡和肩膀上的花包拿下来，走到那女人跟前，递到她手里，说道：“妈，刚才这位叔叔在给我照相哩！”

那女人这才看见了一旁的我，脸一红，说道：“这丫头就知道臭美，整天就想着我这两样东西，稍不注意，就给她拿起来了。”

刹那间，空气仿佛都凝固了，我的心，溢满着一丝柔软。

生活离不开美，爱美更是女人的天性。可是在这对母女之间，只有这两件最美的东西：发卡和花包。我的脑海里顿时幻化出这样一幕情景：一会儿，小女孩将母亲头上的发卡拿下来戴在头上，又将母亲的花包挎在自己的肩上，头一歪，冲着母亲俏皮地说道：“妈，我美么？”一会儿，母亲又将女孩头上的发卡拿下来戴在头上，又将花包挎在自己的肩上，学着小女孩的样子，说道：“女儿，我美么？”母女两个，就将家里最美的两样饰物，拿来拿去，不断地互相打扮着自己，贫寒的农家屋子里，顿时飘溢着浓浓的化不开的温暖人心的缕缕情愫……

我敢说，那时，她们是天下最美的一对母女，那两样东西就是天下最美的饰物。生活虽然还不太富裕，凡俗的日子里还有许多困难和曲折，但是，她们心中始终洋溢着对生活的感恩和爱。就这两样简单的东西，便给她们带来浓浓的化不开的幸福和快乐，让灰暗的生活里，荡漾出一份明媚、一份妖娆。

这大山里的一对农家母女，成为我生命中最暖心的感动。暖心是一种力量、一种坚持、一种信心，是人间最宝贵的不可缺少的一种财富。