

生命礼赞

Sheng Ming Li Zan

江苏省职业学校“十佳”德育校本教材



罗京宁◎主编



东南大学出版社
Southeast University Press

江苏省职业学校“十佳”德育校本教材

生命礼赞

东南大学出版社

• 南京 •

内 容 提 要

《生命礼赞》是一部叙述生命来之不易以及人生既美好但又多磨难,面临人生困境需要自己坚强面对、努力创造条件改变人生命运的著作。

针对现实生活中一些青年学生轻视生命的现象,本书立足于启发人们如何勇于面对人生逆境,学会悦纳自我、战胜自我、善待自我、完善自我、调适自我、坚强自我和提升自我,以使自己成功地摆脱困境、走向成功。

书中遴选了数十篇中外名人“珍爱生命、自强不息”的经典故事,意在为人们赢得精彩人生提供良好范例和参照。本书的另一独到之处在于:在阅读的同时,读者还可以随笔形式及时写下自己的心灵感悟,便于强化阅读效果。

本书旨在让人们懂得:我们需要珍爱生命、敬重生命,需要不畏艰难、战胜挫折,努力谱写出人生的美好篇章。

图书在版编目(CIP)数据

生命礼赞/罗京宁主编. —南京:东南大学出版社,
2010.9 ISBN 978-7-5641-2431-1

I. ①生… II. ①罗… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178155 号

生命礼赞

出版发行:东南大学出版社出版发行
社 址:南京市四牌楼2号 邮编:210096
出 版 人:江 汉
责任编辑:顾金亮
网 址:<http://www.seupress.com>
电子邮件:press@seu.edu.cn
经 销:全国各地新华书店
印 刷:南京新洲印刷有限公司
开 本:700mm×1000mm 1/16
印 张:11.5
字 数:234千字
版 次:2010年9月第1版
印 次:2010年9月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5641-2431-1
定 价:20.00元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328

前 言

人活着究竟为了什么？人的追求是什么？哲学家冯友兰将人生划分为四种境界：自然境界、功利境界、道德境界和天地境界；心理学家马斯洛把人的需要划分为五个层次：生理的需要、安全的需要、爱和归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要。尽管他们的分类存在着一些差异，但他们都把实现人生的自我价值作为人之为人的精神标识。故而，追问生命意义的教育，是一种人文的教育，是一种唤醒心灵和充实心灵的教育，是一种解放生命的有限性而追求生命无限精神的教育。^①

生命，不仅包括自然的肉体生命，也包括精神的智慧生命、价值生命和社会生命。本书着重从自然生命的角度来阐述珍爱生命、自强不息的重要性。

书的第一章，通过一位母亲孕育新生命的日记摘录，生动展现了初为人母的欣喜、担忧和美好憧憬，赞美生命来之不易。

第二章至第七章，分别就处在身残绝境、生活窘境、学习困境和社会逆境等情况下，讲述如何悦纳自我、直面困难，超越自我、战胜困难。每一节都由“生活链接”引入真实案例，在“生命之光”中联系同学们身边人、同龄人和平凡人的不平凡事例，通过“走进心灵”激起大家的共鸣，进而通过“生命礼赞”中的名人事例加以佐证，最后在“生命感悟”中提炼、升华。学习之余，请用点“心灵自助餐”，补充一些趣味“精神食粮”。

第八章，从思想和责任的角度来阐述对待生命的态度，帮助同学们进一步提升对生命意义的认识。

正如小说家欧·亨利所说：“一个准备走上神秘的、遥远的、死亡道路的心灵是全世界最寂寞、最悲凉的了。”面对由于生活种种磨难受到伤害、无措无望的心灵，生命教育就是要为其点燃心中的明灯、让其顿

^① 冯建军：《生命与教育》，P366，教育科学出版社，2004年



取人生的阳光,鼓励他们走出生命的黑暗并鼓起生活的勇气。

生命是美好的,每个人在生命的旅途中均需点燃一盏明亮的心灵之灯——为自己照亮人生的前程。然而,在现实生活中一些人的心灵却处于孤寂冷漠的灰暗状态,感觉自己的前程渺茫、人生无望,失去了生存下去的最基本的信心和期望。

细究其源:心灵冷漠源于他们的耐挫能力太差,经不起一点痛苦和磨难。所以,要加强生命磨炼的教育,加强珍爱生命、自强不息的意识教育,及早让他们适度经历一些挫折、苦难、打击、逆境等,给他们一些挑战生命极限的心智运动,这样即便到了山穷水尽之地,也还可以鼓励他们点起心中的灯,照亮自己前进的路。^①

罗京宁
2010年6月

① 冯建军:《生命与教育》,P36,教育科学出版社,2004年



目 录

第一章 赞美生命 热爱自我	1
第一节 生命萌动希望	2
第二节 生命是最伟大的力量	5
第三节 生命涌现万千色彩	8
第四节 生命的价值体现	10
第二章 直面人生 悦纳自我	13
第一节 勤奋让你如此美丽	14
第二节 健康心态谱写精彩人生	19
第三节 信念——人生的导航灯	25
第四节 毅力——人生的精神砥柱	31
第三章 挑战命运 战胜自我	36
第一节 让信念托起生命的希望	37
第二节 用拼搏提升生命的质量	43
第三节 让生命插上理想的翅膀	48
第四章 正视挫折 善待自我	54
第一节 学习造就智者 逆境磨砺恒心	55
第二节 高考落榜不是人生的落榜	60
第三节 在竞争中磨炼 在失败中崛起	66
第五章 调适情感 完善自我	73
第一节 真诚对待朋友	74
第二节 理解父母之爱	80
第三节 珍惜师生之情	84
第四节 爱因为等待而美丽	91



第六章 直面家庭 调适自我	97
第一节 坚强迎战家庭灾难	98
第二节 努力调节家庭氛围	103
第三节 勇敢直面经济拮据	109
第四节 尽心珍爱重组家庭	116
第七章 笑对环境 坚强自我	123
第一节 坚定信念 绝地求生	124
第二节 无惧天灾 永不言败	130
第三节 生命禁区 挑战极限	136
第四节 艰苦环境 磨砺自我	143
第五节 自古英雄多磨难 风雨之后现彩虹	154
第八章 润泽心灵 提升自我	166
第一节 思想决定人生	167
第二节 让责任伴随整个生命	171
《生命礼赞》引文出处表	174



第一章 赞美生命 热爱自我

这种时候你会真的思索人是什么东西。你一个人,你会觉得自己极其渺小,但是有时候会觉得自己是一个特别不容易的生灵。万物会围绕你旋转,因为它们都不能动。那山多伟大,但它不可以走,雪,它只能落在这儿。可是你是有能力的,你是有能量的,你可以去做你愿意做的事情。那时候就思索人从哪里来,我将怎样走过一生,我到底是谁。我知道我一定会死,我一定会化成一片冰雪或者一团泥沙,这是毫无疑问的。我会觉得要珍惜这个生命,我要为自己创立一个信念出来。我真的就是自己坐在那儿,从宇宙里得到一个想法。这种东西,我想,如果说是一种能量,那是宇宙万物,用一种它们的存在,告知我这些其实非常朴素的东西。

——毕淑敏《寂寞让人思考》

西方格言：热爱自己是终生浪漫的开端。

第一节 生命萌动希望

2004年5月1日 国际劳动节 星期六(小雨 41天胎龄)

今天是劳动节，一个阳光明媚的日子。全世界人民都在休息，而我家却繁忙不已，因为我和爱人欣喜地获知：一粒小小的生命种子已在我的身体里悄悄萌动、发芽、生长着。她是奇异的种子，她已成为希望，延续着我们的梦想；她是美妙的种子，她将化身为宝藏，储藏着我们永久的快乐；她是神话般的种子，必带来斑斓，丰富着我们自傲的历程……

2004年5月8日 星期六(小雨 48天胎龄)

在心情激动中度过了七天长假后，今天开始上班。不，应该说是我和宝宝（虽然他或她可能只有几厘米大）一起上班。途中，也就特别留意起那些腹部已明显隆起、步履稍显蹒跚的准妈妈们了，不仅感觉到此刻的她们一举手、一投足都是那么的美丽、优雅，而且还看到她们每个人的脸上都透着恬静、满足和幸福——这一定就是母性的光彩了……

对于女性而言，一生之中最大的喜悦莫过于得知自己怀孕的那一刻。此时周遭的一切喧哗变化、荣辱哀乐都无法撼动她呵护腹中胎儿的心愿。为了这个新生命，母亲可以抛弃华服，可以忽略身材，可以忘却名利、甚至自己的生命。

曾经看到这样一个悲情故事：几年前，在我国西部某处，考古人员发现一片奇怪的“墓葬”群落。尸骨姿态各异，死者显然在临死前竭力逃避什么。其中两具尸骨引起了人们注意：较大的尸骨蜷缩着身体，脊柱已断，呈弯弓状，右臂向上升举，像在撑托什么，左臂搂着的一具较小的尸骨，仰面向上，与她面面对。由此考古人员推测：这里可能发生了泥石流类的灾难。那个大人尸骨一定是位母亲，她在竭力保护着自己的孩子。可以想象，在泥石流狂吼而来，房屋崩裂的一瞬间，她强忍住脊背被压折的剧痛，怀抱幼儿，脸上依然露着慈美安详的微笑，一如平时哄儿入睡般镇静，另一只手却希冀能为孩子托出生存下去的希望。

——这便是母性的本能。

生命，在母亲的呵护下孕育、成长。天地万物，延续不绝，奥秘便在于生命的不息。从月球上看，地球被美丽的蓝色包裹着，它有江河的润淌，山川的蕴藉，平原的沃泽，充满了生机和活力。不像月球，干瘪凹凸，一片沉寂的死气。所以说生



命是宇宙最值得欣赏的因素,生命的孕育、诞生和成长是一种令人无比激动
的过程,生命的存在本身就是一种希望。

2004年8月23日 星期一(小雨 155天胎龄)

宝宝,这段时间你在妈妈肚子里好吗?可妈妈感觉非常不好。知道吗,这两个星期爸、妈可是经历了很多事情:刚做的体检筛查结果不太好。拿到报告单,我和你爸爸犹如晴天忽闻霹雳——难道会因此失去你?听了医生的建议后,我们决定再做个手术进行仔细检查。宝宝,虽然这会让妈妈受些罪,但妈妈心甘情愿……

2004年9月10日 星期五(小雨 173天胎龄)

亲爱的小冲(这是你爸爸刚给你起的小名),经过近6个月与你亲密接触,妈妈对你的爱一天浓似一天,因此对你的牵挂与担心也越来越多。从知道有了你到现在,每一次体检,妈妈都在兴奋与紧张中度过。兴奋的是体检最能直观感受到你的讯息;紧张的是生怕体检有哪项指标不过关……因此,我们觉得这6个月真是波折不断,仅是体检的医院都换了不下五家:既怕单独一家的检验不准确,又怕仅靠一家的检验不全面。所以你爸爸给你取小名为“小冲”,意为“勇敢向前冲”。就拿上次筛查不过关为例吧,爸爸妈妈不仅去了很多医院核实,而且特地做了“穿刺”手术,经过2个星期提心吊胆的等待,好在得到的结果是“没事”。你爸爸说,如果他拿到的结果是不好的消息一定会当场痛哭。为此我笑话了他好久……

母亲给予生命,也带来希望,但有谁能体会母亲的艰辛?怀胎十月,孕育的过程既是甜蜜的(胎儿一天天长大、寄托着父母的无限希望),也是艰辛的(焦虑于胎儿的每一个不良反应,忍受孕期不适带来的种种不便)。

曾经有所学校组织过这样的体验活动:让每名学生身绑一只篮球或沙袋度过一天,让孩子们体验母亲怀孕的辛劳。学生由最初的好奇、兴奋到后来的疲累痛苦,他们确实感受到了初为人母的不易,可是并不一定能完全体会到母亲为了儿女甘愿牺牲自己的伟大。

还记得小学课本曾收录过屠格涅夫所著的《麻雀》。为了保护不慎从窝里掉出来的小麻雀不被猎狗伤害,老麻雀毅然冲向它眼中的“庞大的怪物”。“一种力量,比它的意志更强大的力量,把它从毫无危险的枝头催促下来。”显然“母亲的爱,比死和死的恐惧更强大,只有靠爱,生命才得以维持,才得以发展”!

俗话说,一个人的生日就是母亲的苦难日。不错,新生命是诞生在母亲巨大痛苦之中的。



2005年元月1日(补记) 星期六 晴(小雨诞生之日)

我在热切盼望一个伟大生命的降临,尽管此刻的我躺在产床上忍受着一阵又一阵撕心裂肺般的疼痛。但我的内心是欣喜的,因为我知道这苦痛不是无因的,在我的身体里孕育着一个比我自己更伟大的生命的种子,包含着一个比一切更永久的婴儿;因为我知道这苦痛是婴儿要求出世的征候,是种子在泥土里爆裂成美丽生命的消息,“是完成我生命使命的时机”。

我忍耐着苦、抵抗着痛,等待着她——我最伟大的希望降临到这个世上。此时,对这个最完美的婴儿出世的盼望中,最锐利、可怕的痛感也已演变为最激动、幸福的乐感!

“哇”,一声娇滴滴的哭泣中,你,我最美丽的婴孩来到了这世界,正如我魂牵梦萦的一样,你是那么的漂亮和可爱……

亲爱的朋友,你想过没有,从你出生到现在,从上帝创造天地万物以来,没有一个人和你一样:你的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的,言谈举止和你完全一样的人以前没有、现在没有、以后也不会有。你是独一无二的造化,你是自然界最伟大的奇迹!有人说,生命是一卷胶片。这卷胶片是以时间做底片,以失败为成本,通过理想来取景、激情来曝光、汗水来冲洗、执着来放大,从而拍摄下人生的美丽图景。生命具有不可逆性,逝去的岁月不可能从头再来,一张胶片一经曝光就不能再拍摄新的风景。但有时我们很少想到自己拥有什么,却总是想着自己缺少什么。其实完全没必要感叹你失去或未得到的,而应该珍惜你已经拥有的。

从在一滴水的小世界里怡然自得的草履虫,到在地球上飞腾活跃的“芸芸众生”,没有一个生物是不乐天的,而且这中间有一个法则在支配,这就是生的法则。社会的进化、民族的盛衰、人类的繁荣都是依据它而行的。

所以,请记住鲁迅先生的这句话:

“生命的路是进步的,总是沿着无限的精神三角形的斜面向上走,什么都阻止他不得……人类总不会寂寞,因为生命是进步的,是乐天的。”

真情流露



第二节 生命是最伟大的力量

2004年8月9日 星期一(小雨 141天胎龄)

暑假已经过去了一大半,你也在不断长大。随着你的长大,我已经越来越肯定你是个调皮的小家伙,因为你有时候不停地手舞足蹈带给我的感觉是那么奇妙;有时候怎么拍打你,你都不搭理我们。你爸爸却不像我那么幸福了,因为每当他抚摸你时,你理都不理他。

我想象着你玩耍时的模样:闭着眼睛,用小脚舒服地蹬了蹬,转了个身,然后你又用小手抓到了唯一的玩具——脐带,来回缠绕了两下,你一定感到很有意思,因为感觉到你正高兴地摇动着可爱的小手臂。哈,调皮的小东西!

我不能不被生命的执着所感动。

那日在河边散步,无意中忽然发现几棵柳树正在飘散些白色的纤维,像棉絮般,有些飘到草地上,有些飞入河水……哦!是柳树借风力传播种子。猛地,我的心像被这些绵软的纤维种子撞击了一下,满心感到的是无以名状的敬畏——敬畏这生命!也许这无数飘散的花絮之中,只有一颗种子足以成树,但造物者依然不懈地做着这样“惊心动魄”的壮举!

生命这棵小树,从地底聚集起许多生命力,在冰雪下延伸,在早春润湿的泥土中勇敢快乐地破壳出来。也许破土在平原上,也可能扎根于岩石,甚至城墙上,但只要抬头看见了天,她便伸出嫩叶来吸收氧气、承受日光,在雨中吟唱、在风中跳舞,这正是因为她有着勃勃的生长力量。

小草、大树、虎狼、虫豸……万千生灵,无论对于哪一种生命体而言,宇宙都是一个大生命,我们只是宇宙大气中之一息。江流入海,叶落归根,综观宇宙,我们是多么卑微、多么渺小。是的,面对大宇宙我们必须承认个人的生命是微乎其微的,但从另一方面看正是我们一枝一叶的活动、生长合成了整个宇宙的进化、运行。

所以,请看这生命激流吼出的力量之歌。“他从最高处发源,冰雪是他的前身。他聚集起许多细流,合成一股有力的洪涛,向下奔流,他曲折地穿过了悬崖峭壁,冲倒了层沙积土,挟卷着滚滚的沙石,快乐勇敢地流走。一路上他享受着他所遭遇的一切:有时候他遇到岩石前阻,他愤激地奔腾了起来,怒吼着,回旋着,前波后浪、起伏催逼,直到他过了,冲倒了这危崖才心平气和地一泻千里;有时候他经过了细细的平沙,斜阳芳草里,看见了夹岸红艳的桃花,他快乐而又羞怯,静静地流着,低低地吟唱着,轻轻地渡过这一段浪漫的行程;有时候他遇到暴风雨,这激

电，这迅雷，使他心魂惊骇。疾风吹卷起他，大雨击打着他，他暂时浑浊了、扰乱了，而雨过天晴，又加给他许多新生的力量……”(选自冰心《谈生命》)

我们自信地说：生命力量足以使“生命不怕死，在死亡面前笑着跳着，跨过了死亡。”

生命自身的伟大力量使她不断地创造新的生命。就像地面上的小草，是那样卑微，那样柔弱。但每一个严冬过去后，它们依然一根根地从土壤里钻出来，欣喜地迎着春天的风。

美国著名的盲聋女作家海伦·凯勒曾说过：“生存或者是大胆的冒险……但面对不断变化的命运，它却能表现得如自由精灵一样，这就是一种永不被打败的力量。”

2004年8月13日 星期五(小雨 145天胎龄)

今天，妈妈与你一道去参加了一次专题学习与研讨，才知道原来你3个月的时候就有了触觉。当你碰到子宫中的一些软组织就会像胆小的兔子一样立即避开。但随着你的逐渐长大，特别是到了5个月以后，你就会变得胆大起来，不但不避开触摸，反而会对触摸做出一些回应。所以现在，当妈妈抚摸肚子时，你就会用脚蹬作为回报。感觉到你对妈妈的回应，妈妈就更乐意和你这个小家伙做游戏了。

以后，当你呱呱坠地时，父母会为你憧憬出无数种美好的未来：当你蹒跚学步时父母希冀你成为舞蹈家；当你满纸涂鸦时父母期望你成为画家；当你无意间哼出一支曲调，父母认为你肯定能成为音乐家；当你用螺丝刀拧开家里的闹钟时，父母说你做一名出色的机械师……父母将为你的每一点变化而欣慰，更为你每一个进步而欣喜！而当你用好奇打开认知新世界的大门时，这个全新的世界便会交付你成长的礼物——生存技能。

每一个人在成长的历程中必定能积累多种技巧和能力。但是人的头脑、身体，技艺若不善加利用，都将随着时间的流逝而迟钝、退化。实际上人的潜力无穷无尽，人生只有不断努力、开发潜能才会激发生命无穷力量，创造出新的辉煌。

可见，战胜自己就是赢得了最大的力量。当我们需要勇气的时候，先要战胜自己的懦弱；需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷；需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰；需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的浅狭；需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲；需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

战胜自己不是一件容易的事，它需要很大的勇气与坚定的信念。人生旅途如果是积极和光明的一面取胜，人就走向成功；如果是消极和黑暗的一方获胜，人就会走向失败。一个人应该有力量让自己那光明的一面获胜，否则，你的人生就失



败了。

2005年5月17日 星期一(小雨出生第137天)

最近,小雨宝宝好像特别地“崇拜”我,每当我说话时她就用乌溜溜的黑眼睛盯着我看,眼神里满是好奇、探索的目光,有时还发出咿咿呀呀学说话的声音,据说这就到了她的语言敏感期。

学习语言对成人来说可能是件困难的事,但幼儿能容易地学会母语,这是因为幼儿具有自然所赋予的语言敏感度。

看着呀呀地“韶”个不停的女儿,我忽然对生命肃然起敬——每一个生命不都在努力适应这个世界,顽强生存着吗?

多数人深藏潜伏的天赋,往往需要借助外界事物的激发才能得以显现。如果不能把一个人的天赋与才能激发出来并将其加以保持,那么其潜能就会逐渐退化,最后失去它的力量。

每个人的体内都酣睡着一头雄狮,那就是生命的巨大潜能,一旦它被激发,这个人就能做出惊世的壮举。责任最能激发身上的潜能,当重大的责任降临到你的肩头、当巨大的困难阻挡在你面前的时候,举双手去迎接它吧!当重任在肩且面临困境时,不要退却,要珍视考验,奋起拼搏,发挥潜力。在这个过程中,你的自信、坚毅和勇敢等多种优越品质才会自然展现。只有通过这样不断地考验,你才有机会走向辉煌。

真情流露

第三节 生命涌现万千色彩

2005年6月25日 星期五(小雨出生第176天)

今天抱着你到小区花园散步并指着路旁树木的枝叶教你认物。望着枝头上的一片绿树叶我竟然出了神——在夏日的阳光里,叶子闪耀着光辉、泛着美丽的绿色,我不由得回想起它还是幼芽时的情景:那是初冬,就在这片新叶尚未吐露的地方,悬着一片干枯的黄叶,当时便料想它不久就会脱离枝条飘落到地上。

不料,就在原来的枝丫上,这幼小而坚强的嫩芽生机勃勃地诞生了。我看到树枝上缀满粒粒“珍珠”,这是一枚枚新生的幼芽凝聚着雨水在闪闪发光。

自然界的迅速变化令我惊讶不已,它一刻也不停地活动、成长、改变着。在和风与阳光孕育的大自然中,在这一片绿叶中,似乎涌溢着自然迸发出的生命,并时时刻刻涌现着无穷的生命力量。

小雨,你的诞生不也是这大千世界的一个奇迹吗?

生命绽放出难以言表的斑斓色彩,令世界无时不在创造奇迹。仰望苍穹,只见云儿正快快慢慢、高高低低地飘忽不停;时刻变化着的云朵在深蓝色的空中,以各式各样的姿态飘然流过。

人的命运、人的心情恰似天天都在变化的云朵,因此,无论是喜、忧,抑或是悲,人生都不会因此而驻足。

人在生命的旅途中,并不是一帆风顺的,总会遇到坎坎坷坷,犹如穿行在崇山峻岭中一样,时而会遇风吹雨打,困顿难行;时而又雨过天晴,鸟语花香。为此,人们要时刻提醒自己:振作精神,克服困难,继续奔向前方。台湾作家刘墉曾说过:一部照相机若使用黑白胶片,拍出来的图像必是黑白的,若换成彩色胶片,就会拍出来彩色的照片。同样,一个人若用黑白的眼睛看世界,缤纷万物在他眼里也只有黯淡的黑、白两色;若改用七彩的眼睛看周遭,万物将皆被着色——生命的色彩就会出现在你的眼中!

你可以从风中颤动的一片树叶上听到光线的脉搏在跳动,可以在路旁开放的无名野花上发现美丽的心灵在闪光,当然,也可能会看到有大小不同的石块横在途中企图阻碍你的前行……这就取决于你的定力如何了。

2004年12月14日 星期二(小雨267天胎龄)

小雨,今天妈妈带着你去玄武湖上了一堂语文活动课,妈妈的学生兴奋地在湖边找寻着妈妈所提的问题答案,你是不是也感受到了学习互动的氛围。妈妈时



常想,我在给学生上课的同时,你也一定在妈妈肚子里与我的学生一道诵读古文、欣赏诗篇了。对你而言,这难道不是一种最好的胎教吗?

爸爸妈妈在孕育你的时候寄予了无限的希望,你爸爸更是四处打听什么样的胎教才是最有成效的,而妈妈更希望的是你今后的生活多姿多彩。

生活是多方面的,当上帝关闭了人生中的一扇门,就一定会为他打开人生的另外一扇窗。

卢梭说他的外祖母在八十岁之后开始感到入睡有些困难,她并不为此哀叹,而是经常在午夜至凌晨三时这段时间阅读科普方面的书籍。这样一来她根本就没有工夫去留意自己的衰老了。

在峨眉山的金顶上,人们无不渴望能看到佛光——人的影子映在山顶云雾间,四周环绕着一圈七彩的光芒。台湾作家刘墉不以为然地对山寺中僧人说,所谓佛光只不过是阳光经山间水汽折射发生的物理现象而已。僧人颌首称是:“其实众生皆有佛性,想得到佛光不能靠别人,只有看自己。”

面对人生中的各种可能,我想你既应该爱太阳,因为它能温暖身体,也应该爱雨水,因为它能洗净灵魂;既应该爱光明,因为它能指引道路,也应该爱黑暗,因为它能让你看到星辰;既应该爱快乐,因为它能使你心胸开阔,也应该忍受悲伤,因为它能升华你的灵魂。

在丰富的经验之下,才有色调的和谐,其丰富永不可及。当涂在人生表面的色彩被你充分调和,熟练图画于自己的人生图卷上时,一幅美妙绝伦的人生画面自然会展现在世人面前。正如俗语所说:每个人都是自身的设计师。

真情流露

第四节 生命的价值体现

2005年2月1日 星期二(小雨满月之日)

小雨,今天是你满月的大喜日子,全家经过一天的忙乎后,终于轻松下来。望着你熟睡的小脸,我禁不住又想亲上两口;瞧你粉扑扑的小脸恬静而又美丽,红嘟嘟的小嘴巴还不时地翕动几下,是不是还在梦中贪吃?咦?你的眼突然眨了一下,难道是假睡着的吗?看你的眼皮有时还颤动一下,手臂、腿也会活动,小脸上更是呈现出各种可爱的表情,“真会出怪样”!你爸爸在旁边笑着小声嘀咕了一下。是啊!你睡觉时经常会这样,有时候还会偷笑、皱眉或像吸吮东西一样噙着小嘴。

现在的你每天能睡近20个小时,在甜蜜的梦乡里,不知你是否也在享受着生命的幸福……

这使我不禁想起曾看过的“人的一生有多长?”这个故事:美国杂志《读者文摘》曾做过一次有趣的计算,若按人一生活60岁算,睡觉需费20年,吃饭需5年,坐车、行走、堵车需5年,上厕所1年,闲聊1年……如此这般最后只剩10年光阴。而一向以精细著称的德国人计算起来更是惊人:去除掉种种时光的“花费”,人一生用于工作学习的时间仅9年零8个月。

我们就是以这样的方式“抛掷”人生,在这有限的生命中,我们如何度过?“于是——洗手的时候,日子从水盆里过去;吃饭的时候,日子从饭碗里过去;默默时,便从凝视的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了,伸出手遮挽时,他又从遮挽的手边过去,天黑时,我躺在床上,他便伶伶俐俐地从我身上跨过,从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见,这算又溜走了一日。我掩着面叹息,但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。”过去的日子永不再回来。生命不像一件衬衫,当你发现它脏了破了的时候,你就可以脱下来洗涤,把它再补好。你如果曾经为什么事忧虑过,顶多你只能尽力忘却它,但你却不能取消它过去的印迹。

我们只有靠迅速抓紧时间去留住稍纵即逝的日子,我们也只能凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。剩下的生命越是短暂,我们越要使之过得丰盈饱满。

人生在世,究竟为的是什么?究竟应该怎样?这两句话实在难以回答。但我们若是不能回答这两句话,糊糊涂涂过了一生,岂不是毫无意义吗?

一个人的生命究竟有多大意义,这有什么标准可以衡量吗?提出一个绝对的标准当然很困难;但是,大体上看一个人对待生命的态度是否严肃认真,看他对待