

今文芳园系列丛书

第3辑

《智慧背囊》另一系列 《时文选粹》姊妹版本

心灵氧吧

主编 韧石



人生需要爱的滋润

心灵需要情的净化

就像生命需要氧

走进心灵氧吧

体验的是那情感的甘醇与清香

南方出版社

今文芳园系列丛书

I267
4852

第3辑

《智慧背囊》另一系列 《时文选粹》姊妹版本

心灵氧吧

主 编 韧 石

副主编 明飞龙 胡桂英

编 者 韧 石 明飞龙 胡桂英 赵 悦

毛颖君 李志壮 于廷立 牛玉茹

李金芳 赵静涓 司丽丽 秦久红

田淑燕 郭丽香 闫 昀



南方出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵氧吧/韧石主编. -海口:南方出版社, 2004. 7

(今文芳园系列丛书)

ISBN7-80701-152-1

I. 心... II. 韧... III. 散文-作品集-中国-当代
IV. G1267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043275 号

策 划: 闫韧民

责任编辑: 李清民

装帧设计: 邢 丽

今文芳园系列丛书

心灵氧吧

韧石 主编

南方出版社 出版发行

(海南省海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼)

邮编: 570203 电话: 0898-65371546

山东滨州黄河新华印刷有限公司印刷

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32

印张: 46.25 字数: 1331 千字

定价: 59.20 元(全套共 5 册)

(如有印装质量问题请与承印厂调换)

致青少年朋友

亲爱的青少年朋友,当今的高考写作越来越倾向于开放性命题,越来越倾向于发散性思维,同时也加大了对语言表达能力的考查力度,这些变化要求必须全面提高语文素养。这个提高不是背出来的,也不是靠突击才能实现的,需要平时扩大阅读面,提高信息占有量,从而在不断积累和潜移默化中去培养气质,陶冶情操,提高写作表达能力。鉴于此,我们精心编辑了这套《今文芳园》丛书,为你培植一座让心灵芬芳、让笔底生花的文化芳园。

丛书共分五辑,每辑精选精美时文 200 余篇,根据所选文章内容分成 8~10 卷。每一卷收录题旨方向一致的文章,拟设简洁醒目的卷名,并引述优美短小、激人上进、感染力强的小故事或诗歌作为引言。选文内容包括:有关情感美、人性美的各类美文;反映真善美的感人之作;富含智慧、给人启迪的短章佳作等。可以说,每一篇都是文中的精华,每一篇都给人独特的感动,使你在阅读中获得美的享受,也为你的写作提供有益的借鉴。

每篇文章后都有透视人生的点悟——“给心灵洒点光”,告诉你文中蕴涵的美丽的智慧、动人的情感、神奇的经历以及令人震撼的生命本性的跃动。如阳光拂过心田,如春雨滋润心灵,在不知不觉中,真、善、美已悄然亲吻了你的灵魂。丛书五辑分别是:

《心香花束》—— 一个故事,就是一束鲜花;一束鲜花,就是一束心香。把心香故事奉献给你,让你收获真善美的感动,为心灵洒上有香味的阳光。

《智慧眼睛》—— 一滴水里透射出太阳的光辉,一片叶中推敲出生命的奇迹。让智慧点亮眼睛,让眼睛绽放惊奇。

《心灵氧吧》—— 人生需要爱的滋润,心灵需要情的净化,就像生命需要氧。走进心灵氧吧,体验的是那人性、人情的甘醇与香甜。

《生命刺梅》—— 解剖人性弱点,烛照生命暗区,“引起疗救的注意”,让你的人格增加硬度,让你的情操飘逸芬芳。

《妙语人生》—— 妙语人生，人生妙语，启迪你我在人生路上，走过高山，跨过低谷，去摘取璀璨，去拥抱辉煌。

我想，这些文字的汇集，会簇拥成花的模样。

——摇在思想的枝头，宁静、深刻、馨香；

那么，就请看看这花吧，如此，花便有了抵达梦境的通途。

——开在心灵的花丛，优雅、高贵、芬芳；

那么，就请看看这花吧，如此，心便有了拥抱美的机缘。

——摇在智慧的枝头，绚烂、明媚、馥郁；

那么，就请看看这花吧，如此，眼睛便多了洞察奥妙的睿智。

——开在情感的花丛，凄美、娇柔、真挚；

那么，就请看看这花吧，如此，情感便多了泪盈于心的感动。

这些花朵还会绽放在写作园地，新鲜、缤纷、灵动。赏看它，手下就有了一种妙笔生花的收获。

这里出现了新的内容，思维随着心灵走；

这里出现了新的形式，笔端随着性情走；

这里出现了新的语言，遣词随着个性走。

给鱼儿一片海，让它自由遨游；给老虎一座山，让它自由纵横。

给你一座美文芳园，让它悬置在你的心空，温暖你的梦境，点燃你的激情，拨亮你的智慧，磨亮你的妙笔。

《今文芳园》，是你心中的花园。

编 者

2004 年 7 月

第一卷 人的高贵在灵魂

弯弯腰,抬起你的尊严	2
老妪	3
一颗不会变老的心	4
爱的退让	5
山民	7
天才的品格	9
海明威的课	11
就这样被你感动	12
坚忍不拔的求职者	15
扫街奶奶	16
上帝的偏爱	18
生命中不能承受之轻	20
人的高贵在灵魂	22
桥	24
出乎自然	26
上帝只给他一只老鼠	27
让苦难芬芳	28
购买时光	30
见了昆虫就忘情的人	31
最后一班岗	33
愿望与成功之间	34
放大美好	35
第六次应聘	37
做个清楚的人	38
一言既出	39
一滴焊接剂	40
不等将来	41
生命的平分	42
基辛格和芬克斯	43
一个失败者的最后挽救	45
撕碎的借条	46
送出最后的“奢侈”	48

敲响生命	49
------------	----

第二卷 带着爱心上路

看见“爱”	52
传递快乐	53
做我们能做的事	54
善心如水	55
最重要的问题	57
礼敬小人物	58
人生无乞丐	59
心愿	60
最美丽的名字	61
天堂的颜色	62
荒地上的鲜花	64
感恩雨	65
我家最富有的时刻	67
善良是种觉悟	69
高等教育	70
不要闭上眼睛	72
教你活得好	73
多一点关爱给别人	76
在肯德基做作业	77
带着爱心上路	78
圣诞夜“休战”	80
财富	81
人不能没有行善的地方	83
天使	84
心中有爱	85
生命的抉择	87

第三卷 修建好人生的码头

壁钟的启示	90
敲门的勇气	91
修建好人生的码头	92
不生气的秘诀	93
冷天游泳	94

把自己变成一粒红豆	95
山永远在	96
做一个最好的你	98
两尊雕塑	100
六十分之一	101
站起来	102
设计成功	103
生命的力度	104
成功者从不等待时机成熟	105
再试一次	106
你必有一样拿得出手	107
小河里的流水	108
第十一次敲门	109
留下沙子	111
福尔摩斯的“知识简表”	112
最珍贵的礼物是“不满”	114
玫瑰花信誓	116
德国人走在钟表上	117
“怕”让你成功	118
梦想的凳子	119
规则的美丽	121

第四卷 读懂人生

读懂人生	124
生命是一枝铅笔	125
今天最好	126
如月人生	127
淡淡一点的	129
凝望生活	130
如花人生	132
怀念如歌	133
黎明	134
一滴水	136
心存感激	137
在痛苦中孕育美好	138

人生两支笔	139
站起来	140
为他人开一朵花	141
21 世纪,我忧虑	142
大度读人	143
脚注失败	145
遐思“内外”	147
饮料人生	149

第五卷 生命中花开的细节

把细节做到伟大	152
穿着军服的天使	153
温情苹果	154
高尚的施舍	156
生命中花开的细节	157
一颗豆粒	160
珍珠知道	162
爱的故事	163
先生,您掉钱了	164
美丽的谎言	165
纯粹的老师	167
手	168
孩子,我为你骄傲	170
幸福已经满满的	172
关爱的秘密	173
五块钱成交	175

第六卷 水也有思想情感

美丽一次	178
生命的悲怆	179
麦子的哲学	180
花与树的完美	181
水也有思想情感	182
不归路	183
耶利哥的玫瑰	185
折断翅膀的雄鹰	186

动物开启的十八条思路	187
把自己带上悬崖	191
南瓜的力量	193
莲子的心	194
学会放弃	195
愤怒的鱼和人	196
永恒的飞翔	197
千年的等待	198
咏物感怀	200
沐浴的青蛙	201
火山	202
动物与人	203

第七卷 太阳路

敲门就进去	206
人生的答案	207
渔夫的经验	208
完美的缺陷	210
四个男人和一个箱子	211
避重就轻	212
点亮一盏灯	214
马克·吐温教你求职	215
太阳路	216
态度的作用	218
从罗丹得到的启示	220
发现希望	222
生命的三分之一	223
吴士宏面试	225
被细化的特征	226
创新的作用	227
分段实现大目标	228
内心的宗教	230
自嘲救了伏尔泰一命	232
“坦诚”待人的丘吉尔	233
只要心中有火	234

生产真诚的机器	236
手握阳光	237
每秒摆一下	238
永不放弃	239
寻找自己的大海	241
细芽	242

第八卷 上帝本没有光环

商人收养的孤女	245
心灵之洞	246
上帝本没有光环	247
知足是一种境界	249
世界伟人的爱情短信	250
把心放轻松	252
别因简单而错过	253
生命的价值	254
把鸡蛋立起来	255
苦难的意义	257
第一名与最后一名	258
拒绝	260
别把聪明打碎了	260
留一扇开着的门	261
不要把烦恼挂在嘴上	262
只看所有的,不看没有的	263
把自己带到悬崖	264
你努力了吗?	266
卑微的力量	267

第九卷 忧伤的时候去看天

原来这么简单	270
果壳妙语	271
你快乐吗	273
心灵上的减压阀	274
忧伤的时候去看天	275
上善如水	276
易与难	278
智慧语丝	279
生活短笛	280

第一卷

人的高贵在灵魂

以爱的心情铭记一点一滴的美好，
以礼赞的情愫触摸灵魂的崇高，
走过人性的春天，
在人生的背囊，
收藏那片草绿花红。



弯弯腰，抬起你的尊严

王志明

七十多年前，一位挪威青年男子漂洋来到法国，他要报考著名的巴黎音乐学院。考试的时候，尽管他竭力将自己的水平发挥到最佳状态，但主考官还是没能看中他。

身无分文的青年男子来到学院外不远处一条繁华的街上，勒紧裤带在一棵榕树下拉起了手中的琴。他拉了一曲又一曲，吸引了无数人驻足聆听。饥饿的青年男子最终捧起自己的琴盒，围观的人们纷纷掏钱放入琴盒。

一个无赖鄙夷地将钱扔在青年男子的脚下。青年男子看了看无赖，最终弯下腰拾起地上的钱递给无赖说：“先生，您的钱丢在了地上。”

无赖接过钱，重新扔在青年男子的脚下，再次傲慢地说：“这钱已经是你的了，你必须收下！”

青年男子再次看了看无赖，深深地对他鞠了个躬说：“先生，感谢您的资助！刚才您掉了钱，我弯腰为您捡起。现在我的钱掉在了地上，麻烦您也为我捡起！”

无赖被青年男子出乎意料的举动震撼了，最终捡起地上的钱放入青年男子的琴盒，然后灰溜溜地走了。

围观者中有双眼睛一直默默关注着青年男子，是刚才的那位主考官。他将青年男子带回学院，最终录取了他。

这位青年男子叫比尔·撒丁，后来成为挪威小有名气的音乐家，他的代表作是《挺起你的胸膛》。

当我们陷入生活最低谷的时候，往往会招致许多无端的蔑视；当我们处在为生存苦苦挣扎的关头，往往又会遭遇肆意践踏你尊严的人。针锋相对的反抗是我们的本能，但往往会让那些缺知少德者更加暴虐。我们不如理智去应对，以一种宽容的心态去展示并维护我们的尊严。那时你会发现，任何邪恶在正义面前都无法站稳脚跟。

弯弯腰，拾起你的尊严！

给心灵洒点光

尊严，是生命的脊梁。弯弯腰，拾起被人践踏的尊严；挺挺胸，挺直尊严，堂堂正正为人。

老 姬

梁晓声

那个老姬是一个卖茶蛋的老姬。在12月的一个冷天。在北京龙庆峡附近。儿子须作一篇“游记”，我带他到那儿“体验生活”。

卖茶蛋的皆乡村女孩儿和年轻妇女。就那么一个老姬，跻身她们中间，并不起劲儿地招徕。偶尔发一声叫卖，噪音是沙哑的。所以她的生意就冷清。茶蛋都是蛋煮的。老姬锅里的蛋未见得比别人锅里的小。我不太能明白男人们为什么连买茶蛋都要物色女主人。

老姬似乎自甘冷清，低着头，拨弄煮锅里的蛋。时时抬头，目光投向眼行人，仿佛也只不过因为不能总低着头。目光里绝无半点儿乞意。

我出于一时的不平，一时的体恤，一时的怜悯，买了她几个茶蛋。活在好人边上的人，大抵内心会产生这种一时的小善良，并且总克制不了这一种自我表现的冲动。表现了，自信自己仍立足在好人边上，便获得一种自慰。

老姬应找我两毛钱，我则扯着儿子转身便走，佯装没有算清小账。

儿子边走边说：“爸，她少找咱们两毛钱。”

我说：“知道。但是咱们不要了。大冷的天她卖一只茶蛋挣不了几个钱，怪不易的……”

于是我向儿子讲，什么叫同情心，人为什么应有同情心，以及同情心是怎样一种美德等等……

两个多小时后，我和儿子从公园出来，被人叫住——竟是那老

姬。她袖着手。缩着瘦颈。身子冷得佝偻着。

“这个人。”她说，“你刚才买我的茶蛋，我还没找你钱，一转眼，你不见了……”

老姬一只手从袖筒里抽出，干枯的一只老手，递给我两毛钱，皱巴巴的两毛钱……

儿子仰脸看我。

我不得不接了钱。我不知自己当时对她说了句什么……

而公园的守门人对我说：“人家老太太，为了你这两毛钱，站我旁边等了那么半天！”我和儿子又经过卖茶蛋的摊儿时，见一老叟，守着她那煮锅。如老姬一样，低着头，摆弄煮锅里的蛋。偶尔发一声叫卖，噪音同样是沙哑的。目光偶向眼行人一瞥，也不过是任意的一瞥，绝无半点乞意。比别人，生意依旧冷清……

人心的尊贵，一旦近乎本能的，我们也就只有为之肃然了。我觉得我的类同施舍的行径，于那老姬，实在是狠很的……

给心灵洒点光

心灵的高贵，不会因为老迈而老去，也不会因为清贫而贬值。正是因为老迈而越发美丽，就像夕阳中的晚霞，映红了整个天空；正是因为清贫才越发显得珍贵，就像贫瘠的土地上盛开的玫瑰，馨香一片土地。

一颗不会变老的心

包利民

在德国的小城西比希，有一位叫约翰娜·玛克司的老妇人，退休之前她长期在一家公司任职，干得兢兢业业。退休后有一段日子她在家一心操持家务，直到有一天她在报上看到一则广告，她平静的心中才又泛起了涟漪。那是一则科隆大学招收老年大学生的广告，她立刻跑去报名，因为那是她年轻时的梦想。

有许多人嘲笑她，甚至连家人也表示不理解，可她并没有因此放

弃,她对人们说:“我今年 65 岁,不学习 10 年后也不会变成 55 岁,所以我宁愿去努力!”刚入学的时候,她学习起来很吃力,可她并没有灰心,刻苦攻读,很快渡过了难关,成绩在班上遥遥领先。她还经常参加各种体育活动,精力比年轻人还旺盛。入学的第三年,她学会了操作电脑,并积满了足够的学分。而且,在学习的期间,她家里的活一点也没误,把家庭打理得井井有条。人们看她的目光渐渐由怀疑不解变成钦佩和感动。

经过 6 年的攻读,她以优异的成绩获得科隆大学的教育学硕士文凭。可她并没有因此而止步,因为学习使她无比年轻。又过了 9 年,她完成了长达 200 页的博士论文——《如何度过晚年——学习使老人永远充满活力》,并由此获得科隆大学教育学博士学位。今年,79 岁的约翰娜·玛克司夫人被选为西比希城“最伟大的女性”。

还有什么比保持一颗年轻的心更让人充满激情呢?在这个世界上,只要你会去做,就永远不晚。有太多的人因理想的遥远与艰难而放弃努力,任流年匆匆一事无成。约翰娜老人给我们树立了一个榜样,其实无论你皓首白头还是青春红颜,只要你永远保持一颗年轻的心,只要你心中的理想之火继续燃烧,你的生命就会因此而美丽辉煌!

给心灵洒点光

79 岁的约翰娜·玛克司夫人是美丽的,读书是美丽的,什么也不能掩盖生命青春的辉煌,什么也不能阻挡年轻心灵的飞翔。

爱的退让

吴 鼎

他祖孙八代都是面朝黄土背朝天的农民,偶然进城,看那高楼林立的城市,熙熙攘攘的人群,他知道了做一个城里人的悠闲和自得,但他想,那不是自己的生活。直到有一天,他发现自己的儿子是那么聪明,他突然意识到了,应该让自己最喜欢的大儿子成为一个城里人,让他过上比自己好的日子。要想把儿子培养成为一个城里人,最

简单(当然也可能是最困难)的方式是让儿子上大学。

一大家子人,只靠他和妻子种那二十来亩薄田维持,收入仅够糊口。但是为了培养儿子,他四处举债,硬是把儿子送到了城里的重点中学读书。

争气的儿子没有辜负他。2000年,儿子终于考上了北京大学。这时,他已欠下了近10万元的债务。

儿子在学校的一切活动他都全力支持,只是儿子提出要登山时,他犹豫了,但是也只是犹豫,最后他还是答应了儿子,借钱寄给儿子作为登山的费用。因为,那是学校的一个集体活动,他不能让学校的老师和同学说儿子不愿参加集体的活动。可是,儿子这一去就没有回来。当学校把他和妻子招到北京后,告诉他们,孩子们遭遇了雪崩……他悲痛欲绝,但他没有哭,他是个硬汉子,他要照顾好同样悲痛的妻子,劝说妻子节哀。

几位遇难学生的家属向校方提出了一些要求,家属们商量:学校是有责任的,我们要盯住校方,让他们满足我们的要求。大家一次次地向校方交涉,双方僵持着。学校分别找几个家长谈话,劝说他们后事处理完了,回去吧。遇难学生的家长代表与大家商定:不满足我们的要求,绝不离开。可是,当学校宣布一切后事处理完毕后的第二天,他领着妻子,没有与任何人打招呼,就悄悄地离开了北京。

刚到家,北京的电话就打来了,是家属代表的声音:“你怎么能走呢?你怎么能偷偷不辞而别呢?孩子们的事不能就这样完了,而且你儿子是最冤的一个,他不该死,他本来不是A组的,是C组的后勤,是临时换上冲顶的。你说学校没有责任吗……你难道不知道,我们坚持下去,他们就会答应我们的条件,你那些欠款一下子就可以还清了……你这样做是为什么?难道你不爱自己的儿子吗?”他沉默着,只是听。

“你到底为什么偷偷跑回去呢?你说话呀。”电话里的声音吼叫道。他哽咽着说:“你爱儿子,我也爱儿子,正是因为我太爱儿子了,我才这么做的。因为,因为孩子在学校表现得那么优秀,学校领导、老师和同学,上上下下对儿子印象那么好,我担心我们这样与学校僵下去,对儿子影响不好……”