



心灵排毒

钟森森 ◎ 编著



江西科学技术出版社

阅读那些美好

一本让你**淡定从容**的智慧书，一本让你**解读心灵**的枕边书。

一次“**心灵排毒**”，一瞬间的顿悟，一则故事的启发，
都可能成为你人生的**转折点**，帮助你**轻松、灵活**地度过**美好人生**。



心灵排毒：阅读那些美好

钟森森 编著



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵排毒:阅读那些美好 / 钟森森编著. —南昌:江西科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5390-3549-9

I. 心… II. 钟… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143582 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号:ZK2009170

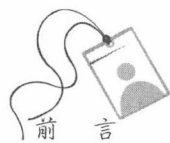
图书代码:D09087-101

心灵排毒:阅读那些美好

钟森森 编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市彩美印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	200 千字
印张	16.25
版次	2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-3549-9
定价	24.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)



前 言

你，觉得什么才是世间最美好的？

朋友间的互助，自然界中的花花草草，迷人的美景，温馨的生活，还有与宠物在一起的快乐时光等等，世间有许多美好的事物，需要我们认真的观察、体会与留恋！这些美好的事物让我们欣喜，让我们感动，让我们牢记心田……

人生短暂，美丽转瞬即逝，但只要我们用心去感受，美便俯拾皆是。失落时的一个微笑，孤独时的一声祝福，忧伤时的一份慰藉……都会给人以美的享受。

人生美丽，从生命的开端到结束，孕育着无尽的美——心灵，在美丽中晃动；希望，在美丽中萌芽；生命，在美丽中充实。让我们倾注所有的激情，所有的心智，去感悟人生，阅读那些美好。

你，是否曾怀疑世间不会存在着美好？

其实，美与恶是共存的，这世上总有美的存在，但也会有邪恶并存，如果我们光看邪恶，不去领略生活中的美，不尽快排除心中堆积的毒素，就只能生活在失望痛苦中。

所以，当你发现自己的心灵已经淤积了毒素，就应该立刻宣泄，否则，只会越积越多，让你郁郁寡欢。你不妨用智慧的心灵去体悟复杂而美好的世界，去处理人世间的大事小事。

把心灵闲置不用是一种可怕的浪费，因此，排出你心灵中的毒素，让自己学会阅读那些美好吧！为你的心灵开一扇窗，让快乐自己走进来。

《心灵排毒：阅读那些美好》是一本让你淡定从容的智慧书，一本让你解读心灵的枕边书。它将对你的的人生困惑进行调适并提供解决之道。我希望本书可以成为一盏甘冽宜人的香茗、一段轻柔舒缓的音乐、一声温暖



体贴的问候，在不知不觉中，将损害你心理健康的心灵之毒，渐渐化解得无影无踪。

亲爱的朋友，只要你敞开心扉，全身心去聆听那些美好的情感乐章，阅读身边一个个充满真情的故事，一段段直指心性的情感哲理，都可以感动你的心灵，慰藉你的孤寂，抚慰你的伤痛，使你获得拼搏的力量，升华你的生命目标。

本书以“美文+心灵排毒+心理测试”的形式，演绎生活中与人们常见却又擦肩而过的种种美好。本书将对你的心灵世界进行梳理。让你在掩卷时，收获一份久违的感动与快乐。

本书在编著过程中，得到了王瑞卿、鲜海波、钟欢欢、颜加兵等众位好友的帮助，在此一并致谢。

最后，我要特别感谢那些故事的创作者们，是他们给予了我们生命最深的感动和点拨。由于本书选取的故事多半摘编自网络，鉴于种种原因，很难与故事的原作者取得联系，如原作者看到本书，请及时联络我们，以便支付相应的稿酬。

此外，在不影响原故事主旨的情况下，我对一些故事原文进行了适当的删改或改写，敬请故事的原作者给予谅解。

联络信箱是：miaomiao801026@vip.sina.com

钟淼淼

2009年6月



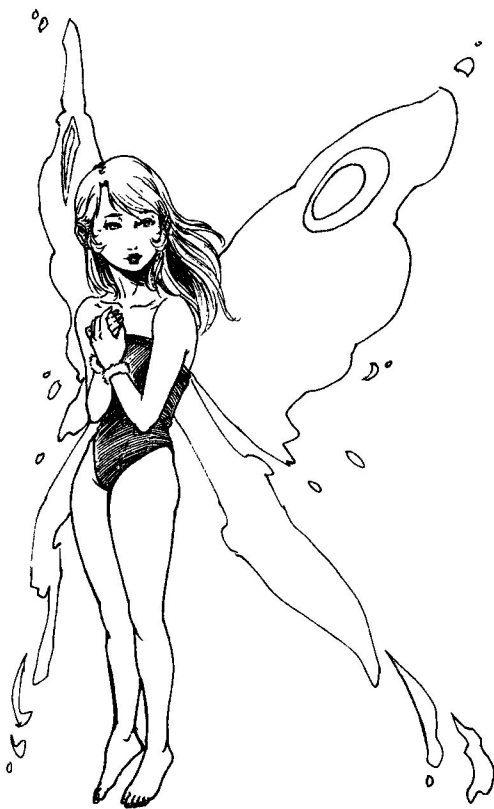
《目 录》

第一篇 感动篇

细细品味感动的滋味,这种感觉也许来自于父母,也许来自于朋友;也许来自于我们的身边,也许来自于遥远的地方,还可能来自于不知名的陌路人。

感动是温暖生命的阳光,是滋润心灵的甘露,是人生长廊中的明灯,是唤醒沉睡力量的呼喊。

- 3 你是我的眼,我是你的腿
- 7 白色的眼睛
- 11 一辈子只认识两个字的父亲
- 16 老牛的故事
- 20 镌刻在地下 500 米的母爱
- 26 用生命连成的绳子
- 31 死神也怕咬紧牙关
- 35 一场非同寻常的葬礼
- 39 一生一世的欺骗
- 43 不声不响的浪漫
- 47 一度温暖,一百度爱情
- 52 让妈妈活下去的理由
- 57 十件好事产生的魔力
- 63 妹妹,你是我的阳光
- 67 再陪你吃顿早餐
- 72 一条假钻手链
- 77 一刹那等于 0.018 秒
- 81 天堂门前
- 86 “吝啬”的人



第二篇 感伤篇

感伤,它来的时候,带来眼泪和感动。闲愁不是,怀旧也不全是,留恋更不是。

感伤不是简单地自我封闭,而是一种对生活的在乎和注重。感伤并非弱不禁风的感慨,感伤是一种博大深沉的情怀,是喷薄而出的人性的善。

岁月是一本书,感伤如风掀起一页页日子,却永远不能够把它合上。

- 93 苹果皮
- 97 刻着“征婚启事”的墓碑
- 101 一只猫的生死遗言
- 105 你又迟到了!
- 110 一支口红
- 115 一枚铜板
- 120 两只蚂蚁的故事
- 124 鱼儿和水儿
- 129 第一个转身的是感情上的天使
- 133 爱如洋葱
- 138 用一个夏天换来的百合花
- 143 少女和小偷的爱情
- 148 生死跳伞
- 152 两只蟋蟀

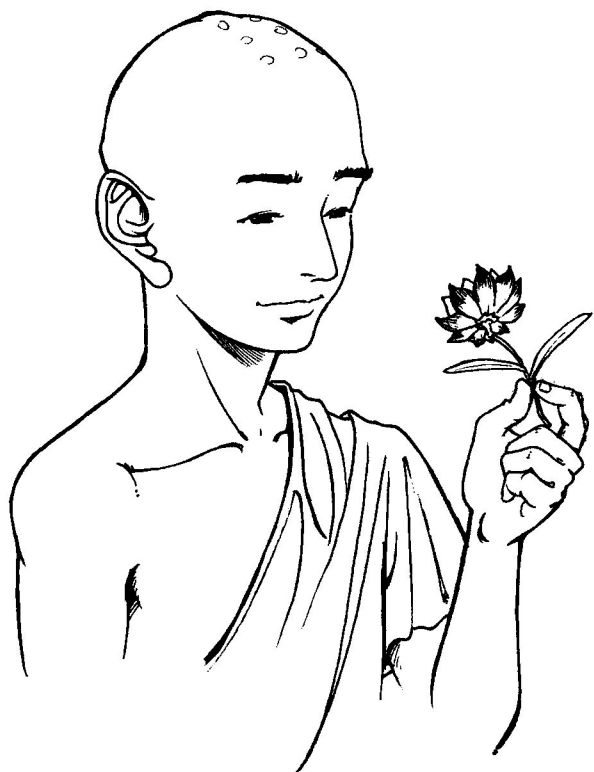


第三篇 感悟篇

人的悟性,是一种神奇的事物。不同的悟性,同样的环境,同一事件可能会有很多种不同的结果。心骛神游,不可预知,奇妙无比。眼睛、心灵、表现,人生的过程其实是不断感悟的过程。

三十而立,四十不惑,五十知天命,六十耳顺,七十从心所欲而不逾矩。感悟是一直到生命结束都在不断进行的。

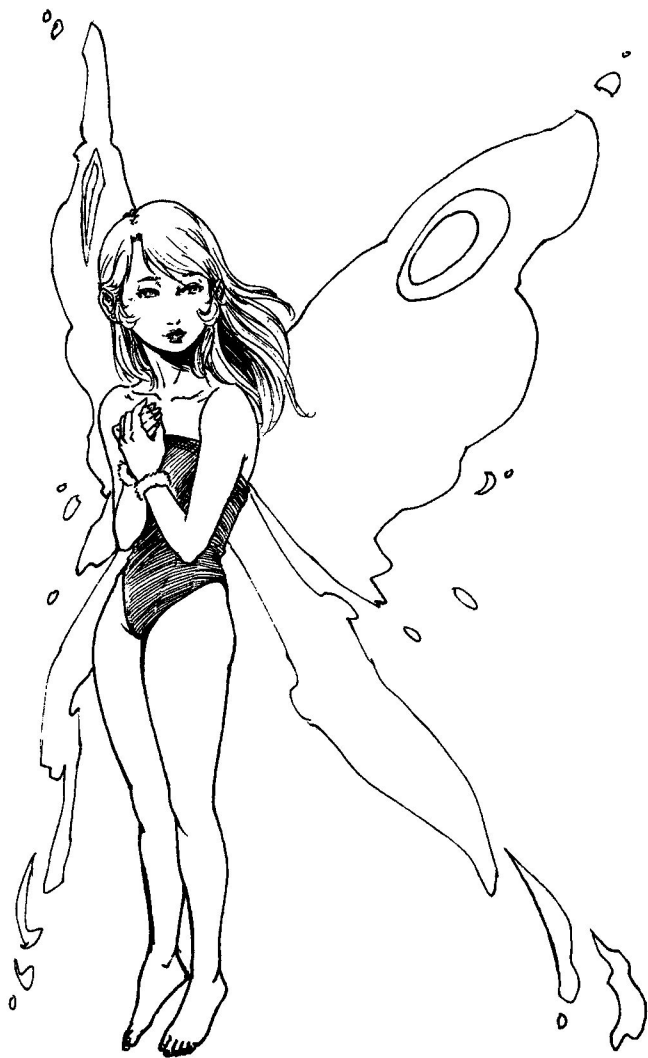
- 159 抄写讣告的人
- 164 善意都是美好的
- 168 快乐的时间等于生命的时间
- 172 戒烟
- 178 洗手间里的晚宴
- 182 士兵伊万斯
- 187 毕生的财富
- 191 那个叫做“绿拇指”的笨男孩
- 196 考验勇气
- 201 幸福的台阶
- 205 修剪欲望
- 209 把正面留给成功
- 213 一个装满木头的箱子
- 217 只有自己才是自己的上帝
- 221 我的左腿
- 225 向梦想冲刺
- 228 生命的价值
- 232 君子之争
- 236 藤田田的成功
- 240 出租车司机的职业水准
- 244 小镇书店



第一篇 感动篇

细细品味感动的滋味，这种感觉也许来自于父母，也许来自于朋友；也许来自于我们的身边，也许来自于遥远的地方，还可能来自于陌路人。

感动是温暖生命的阳光，是滋润心灵的甘露，是人生长廊中的明灯，是唤醒沉睡力量的呼喊。



❖ 你是我的眼，我是你的腿

你是我的眼，我是你的腿。
在他们的心里和眼里，每天都是
艳阳天。他们一起走过了半个世
纪的美好人生。



“如果我看不见了，你就是我的眼；如果你走不动了，我就是你的腿。”50年前，一对遭遇不幸的恋人相互安慰着。

那时，他拼死拼活赚下了一大笔钱。他要用亲手建好的村子里第一座宽敞明亮的砖瓦房，来迎娶深爱着她的她。在修建过程中，惨剧发生了，一根近10米高的石柱轰然倒下，眼看石柱正不偏不倚砸向了她，而她竟吓得呆住了。在千钧一发之际，他猛然冲过去将她扑倒在地。随着两声惨叫，呈现在人们眼前的是一幕惨不忍睹的血腥场面：她的双腿被石柱砸碎，他的脸被飞溅的石子击中……

他等她醒过来后，第一句话就是：“如果我看不见了，你就是我的眼；如果你走不动了，我就是你的腿……”她含着热泪点点头：“嗯，一定，一定。”

成亲时，他是背着她过门的。他虽然看不见，但还是让人给新娘罩上了红盖头。他家门前有一条小河，去时让人牵着，回来时他再也不让人牵了。他说：“你们能帮得了一时，可帮不了一世。”于是，他背着她，她指点着他，慢慢地趟过了那条不算宽也不算窄的河流。

让人佩服的是，在两夫妻共同生活的50年里，没有一次在河里跌倒过，而这条河几乎每年都有几十人要滑倒其中，涨水时，还冲走过两个孩子。

他十几岁就吹得一手好唢呐，婚后更是练得炉火纯青。他组建的那个乐班子名噪半个世纪，他们只吹婚礼不吹丧事。村子里的婚礼上若没有他们就总会觉得少了些喜气。但无论吹到哪里，他都要带上妻子，他说没有她在身边就蒙不准唢呐眼子。丈夫吹奏时，她就静静地坐着，脸上时时泛起红晕。她对丈夫说，你吹的那些欢快曲子，我怎么听都觉得是吹给我听的。

儿孙满堂后，他们就很少出过远门了。一次，妻子摔了一跤住进了医院，儿女考虑到爹爹感冒了，死活不让他去陪。在那两天里，他没咽进一粒饭，他说摸不到妻子的手，他的魂都没了。

儿女对爹开玩笑说，如果上天给你一次机会，你是不是想用眼睛看一



看娘的模样？爹说，你娘手心有几根纹路都印在了我心里。我没看见最美的人，在我心里你娘就是最美的了。我想，有你娘的眼就够了，眼多了就贪啊，什么都要分个美丑来。儿女也对娘开过同一个玩笑，如果上天给你一次机会，你是不是想用自己的腿独自走路？娘说，你爹背着我走，我们可以互相照顾呀。这么些年来，我们不是一起走过了任何一个想去的地方吗？我想，有你爹的腿就够了，腿多了就乱走啊，去得去不得的地方都想去。

你是我的眼，我是你的腿。在他们的心里和眼里，每天都是艳阳天。他们一起走过了半个世纪的美好人生。他们互相帮助，互相搀扶，弥补了彼此的缺陷，享受了对方的幸福，谱写了一曲永恒的爱情之歌，一首美得让人心颤的人生之歌。



你相信世界上有这样相濡以沫的爱情吗？

相濡以沫的爱情是一种世俗的、相互搀扶的爱情，这是一种糅合了柴米油盐酱醋茶的爱情。贫穷或富贵，生病或健康，卑微或显赫，低贱或高贵，失意或成功，在人生的路上一路搀扶、相濡以沫，在平静、关心甚或争吵中走向每一个岁末，走向白发苍苍的暮年。

生活中的婚姻大抵如此，当初轰轰烈烈、翻天覆地、不顾一切的爱情最后趋于平淡，像七仙女和董永一样过着“你挑水来我浇园”的平淡生活。相爱的人相处久了，激情开始磨灭，感觉开始钝化，更多的是对柴米油盐的关注，注视的眼光也从含情脉脉到偶尔的一瞥和回眸；更多的是在相敬如宾的日子里，偶尔在夫妻的吵吵闹闹中，生出几分激情作为平淡婚姻生活的补白。

相濡以沫的日子有幸福和甜蜜，也有苦涩和酸楚。在一个屋檐下，日子一天一天地过着，感觉对方是自己的一部分，就像你的左右手，摸起来没有感觉，可真要切去时，却是带着骨连着皮，有痛到极处的感觉。



相濡以沫的爱情，就是你牵我的手，我扶你的腰，风雨无阻，踏雪无痕，害怕自己一个人孤单地留在这世上，也害怕把心爱的人孤独地抛在这个世界上。这是一种生死相依、相携、相牵、相扶、相靠走到黄昏夕阳、走到白发苍苍的爱情。



心理测试

在假日里，你一般在什么时候给亲密爱人打电话呢？

- A. 刚睡醒
- B. 睡觉前
- C. 想到就打

【测试结果】

选 A

你的爱情观很主动，遇见机会你一定会好好把握，是属于“爱情斗士”型的情人。通常，你在爱情中很乐意为对方付出，你体贴对方的需求，尽量满足他，即使付出与回报不成比例，你也少有埋怨。与你恋爱，真是一件幸福的事情！

选 B

你是标准的“爱情动物”，基本上你对感情的态度偏向感性，你认为只要对方对你是真心的，你便会掏心掏肺的对她好，只要他提出要求，你都会高唱：我愿意！愿意把一切与他共享！

选 C

你们是属于“双赢”型的情人，你们可以在对方身上，找到自己所需要的，而且，即使你们一边热恋，还可以一边照顾友谊，绝不是有了异性，没了人性的情人喔！



❖ 白色的眼睛

老人说：“以前儿子常常问我，他的眼睛为什么是白色的。我就把儿子拉到身边，指指自己的瞎眼，说，儿子，爸爸也是这样的，这叫遗传。”



儿子四岁那年，一只眼睛被一粒飞石击中，当时就血流如注。送到医院后，医生摇摇头，说创伤太重，无法医治了，只给孩子配了一些简单的药水。

父亲不死心，抱着孩子到了上海，但上海的医生彻底地粉碎了父亲的希望，他们坚定地说：“眼睛没法医了。”

父亲抱着孩子走在街上，不禁悲从中来，坐在街头掩面大哭。不懂事的孩子问：“爸爸，你怎么哭了？”

儿子六岁的时候，右眼已经泛白了，很是难看。他问父亲：“为什么我的一只眼睛是白颜色的？”

父亲无言以对。

父亲知道，孩子将为这只眼睛付出一生的代价，他做任何事情都要比其他困难。

父亲在一家花岗石厂工作，负责装运。那一年，他在车间里出了事故，在吊装一块几吨重的花岗石时，链条突然断裂，砸在料堆里，溅起的碎石像子弹一样击中了他的面部。他突然眼前一黑，什么也看不到了。送到医院后，他的一只眼睛比孩子当年伤得轻些，另一只眼睛倒无大碍。但他竟然拒绝治疗！他向厂方提出要求，他不治那只伤眼，能不能把医药费支付给他。厂方问他为什么这样做，他说想用这笔钱给儿子装一只假眼。厂方对这个提议当然不能接受，坚持让他去医院诊治那只伤眼。

他还是拒绝了。厂方为了避免后顾之忧，让他写了保证书，内容大意是如果眼睛瞎了，和厂方没关系，他真的写了。许多人都以为他疯了，他却不作任何解释。

二十年后，这位父亲已经开了一家绣花厂，人们都称他“独眼厂长”。他的儿子很英俊，丝毫看不出是残疾人。那一年，儿子和一位漂亮的姑娘结婚了，婚礼上，有人问新娘：“你在乎他只有一只眼睛吗？”新娘说：“虽然他只有一只眼睛，但他比正常人更大方。”而新郎笑着说：“因为我只有一只眼睛，所以像猎人一样瞄准了她。”众人被这对新人的言语逗笑。

在儿子的婚宴上，年老的父亲喝醉了。他指指自己的一只瞎眼，对亲



朋好友说：“你们知道我的眼睛当年为什么不去治？”

老人接着说：“以前儿子常常问我，自己的眼睛为什么是白色的。我就把儿子拉到身边，指指自己的瞎眼，说，儿子，爸爸也是这样的，这叫遗传。”

众人听了，全都愣在那里！



此刻，你是否应该给你的父亲打个电话呢？

父爱无言，父亲常以他独有的沉静，诠释着父爱的责任。父爱越是深沉，越是含蓄，你才越会在某一瞬间，突然发现父爱的深重与伟岸。父爱无法用华丽的辞藻来描述。父亲对子女的感情都是深沉而宽广的，他们只懂得默默地付出。

父爱如伞，为你遮风挡雨；父爱如雨，为你濯洗心灵；父爱如路，伴你走完人生。恐惧时，父爱是怀中温暖的抱枕；黑暗中，父爱是一盏照明的灯；枯竭时，父爱是一湾生命之水；努力时，父爱是精神上的支柱；成功时，父爱又是鼓励与警钟。父爱，如大海般深沉而宽广。

父爱是一缕阳光，让你的心灵即使在寒冷的冬天也能感到温暖如春；父爱是一泓清泉，让你的情感即使蒙上岁月的风尘依然纯洁明净。

父爱同母爱一样的无私，它不求回报；父爱是一种默默无闻、寓于无形之中的一种感情，只有用心的人才能体会。



心理测试

今天，你请父亲早点回家，因为你有重要的事要对父亲说，你急急忙忙地赶回家，是什么事让你非说不可呢？从你看父亲的角度可映射出你对异性的态度！

