

人生必修的

主编 木木

珍藏版

七种境界

学会
倾听

敬畏
之心

务实
做事

与人
分享

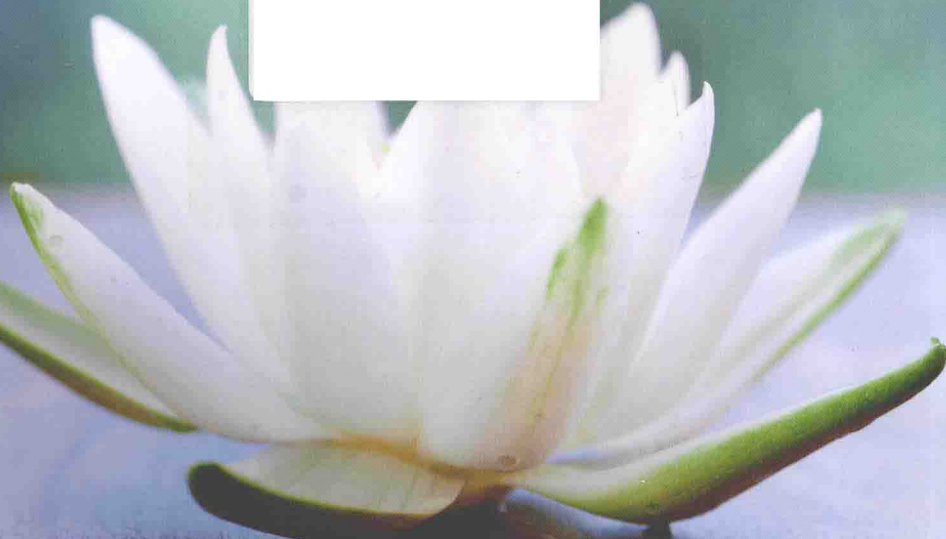
舍得
有得

懂得
欣赏

乐观
向上



吉林出版集团有限责任公司

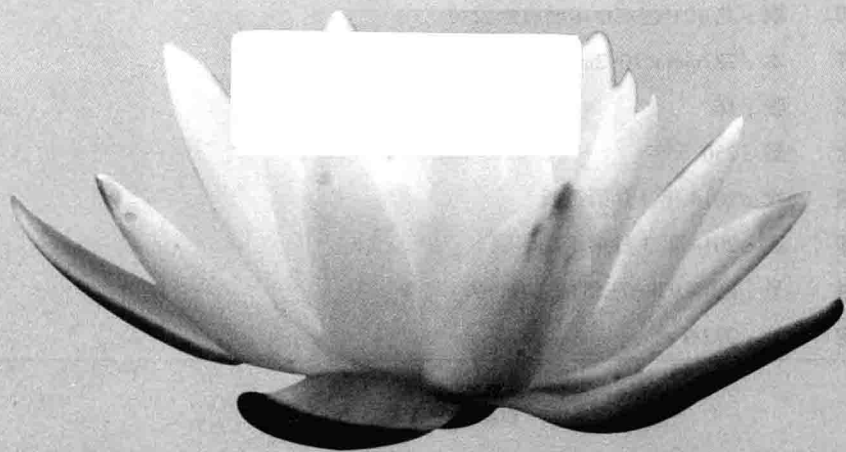


七种境界

人生必修的

木木
主编

珍藏版



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

人生必修的七种境界 : 珍藏版 / 木木主编 . — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司 , 2014.1
ISBN 978-7-5534-3491-9

I . ①人… II . ①木… III . ①人生哲学—青年读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 306063 号

人生必修的七种境界珍藏版

RENSHENG BIXIU DE QIZHONG JINGJIE ZHENCANGBAN

木木 主编

出版策划 : 孙 昶

责任编辑 : 于媛媛

责任校对 : 侯 帅

装帧设计 : 蒋宏工作室

出 版 : 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街 4646 号 , 邮政编码 : 130021)

发 行 : 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话 : 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷 : 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 16

字 数 : 250 千字

版 次 : 2014 年 3 月第 1 版

印 次 : 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5534-3491-9

定 价 : 22.00 元

目 录

第一章

云水禅心

感恩，是谦卑的态度，是积极向上的思考，
不乏敬爱之意，不失超然之智。
以感恩之心待人，便会多一些宽容和理解；
以感恩之心待己，便会不卑不亢，自立自强。
感恩生活，每一天都会有幸福如阳光播撒，
感恩人生，每一寸光阴里都有美好芬芳如花……

- 2. 世界以痛吻我
- 4. 美给自己看
- 7. 做一个优雅的女人
- 9. 以感恩的心态面对
- 11. 每一天都是最美丽的恩赐
- 12. 这世上，有我享不尽的良辰美景
- 15. 每一天都是一份礼物
- 17. 感恩真实的每一天
- 20. 你的玫瑰，我的快乐
- 22. 云水禅心
- 24. 祖父最珍贵的遗产
- 27. 我看见了蚂蚁
- 29. 不能伤害了春天
- 32. 美丽的一跪
- 34. 善良的馈赠

第二章

努力不够是因为痛得不够

即使是卑微的生命，也蕴藏着无限丰富的潜能，
只要培养积极进取的心态，放飞梦想，满怀激情，
不吝惜汗水，奋力拼搏，
勇敢地追求卓越，谁都可以跨过平庸，
迈过平凡，攀上高峰，
书写自己的传奇，收获令人敬佩和赞赏的骄傲。

- 38. 轮椅上的舞者
- 41. 没有翅膀，也可以自由地飞翔
- 44. 藏在木桩中的椅子
- 46. 用“荒诞”缔造传奇
- 48. 努力不够是因为痛得不够
- 51. 生命如屋
- 53. 他知道数学有多美
- 55. 一个巴掌也能拍响
- 56. 只为这一程璀璨的光阴
- 59. 品尝下一块巧克力
- 61. 钢琴是我身体的一部分
- 63. 两扇磨盘也能磨亮人生
- 65. 请别穷了理想
- 67. 污泥塘里也能起飞梦想

第三章

一个苹果的几种分法

自我封闭，孤芳自赏，容易让人陷入孤独、寂寞的境地，
而学会以宽阔的胸襟，以共赢的心态，敞开心扉，
与他人分享机遇和成功，与他人共担艰难与不幸，
快乐着他人的快乐，悲伤着他人的悲伤，
则会让生活多一些温馨，多一些友善，多一些和谐，
人生之路就会走得更远，走得更顺畅。

- 72. 谢谢你为我歌唱
- 74. 一个苹果的几种分法
- 76. 你的美，不只是上帝看得到
- 78. 心灵的棉被
- 80. 暗夜拦不住花香
- 83. 为他人开一朵花
- 85. 一个电话，十个春天
- 87. 不是所有的幸福，都可以分享
- 90. 我能为你做些什么
- 93. 高贵的秘密
- 95. 你简单，世界就简单
- 98. 有些事情不去做就是在行善
- 100. 别人的肩膀

第四章

学会把冷板凳坐热

拥有务实之心，就能认清自我，确立自己的目标和方向，
不人云亦云，不盲从他人，不一味地追逐潮流和风尚，
而是始终保持清醒、独立的自我。
务实者，不会好高骛远，更不会夸夸其谈，
不会坐而论道，而是坚定地迈开双脚，
用踏踏实实的行动，把一个个缤纷的梦想变成现实。

- 104. 我的才艺就是搓玉米
- 106. 学会把冷板凳坐热
- 109. 一折青山一扇屏
- 111. 登顶的秘诀
- 113. 瓶盖上有几个齿
- 115. 任由百花错过
- 117. 五条闪亮的河
- 119. 橘子，橘子
- 121. 拧紧命运的每一颗螺钉
- 124. 向下走的境界
- 125. 要现在，还是未来
- 127. 做好一件事
- 129. 一树繁花静静开
- 132. 海，蓝给自己看
- 133. 没有卑微的工作
- 135. 幸好曾经“手高眼低”
- 138. 触摸幸福

第五章

你只要有一手

人生需要轻装上阵，不可背负太多的欲望，
须知：有舍才有得，能舍才能得。
如果一味地急功近利，一味地贪大求全，
反倒容易迷乱心智，容易迷失方向，导致更大的失败。
聪慧的人，懂得修炼取舍从容、洒脱的心态，
善于平衡“舍”与“得”，
展示自己独特的优秀，品味自己最想要的生活。

- 142. 呼吸这件简单的事
- 144. 人生不止一步
- 146. 吃亏是年轻人的财富
- 148. 有些高峰要留给仰望
- 150. 慢慢爱
- 152. 疼痛过后，他们选择相爱
- 156. 每一种生活都可以是芬芳的
- 158. 我的爱情浅
- 160. 哈佛大学的一堂道德教育课
- 162. 你只要有一手
- 164. 快乐的真谛
- 166. 寻找心灵的后花园
- 168. 生命的弯腰
- 170. 有些退后是向前

第六章

不要让一滴雨淹没了春天

乐观之人，懂得看事多关注好的一面，看人多欣赏美的一面，
不纠结，不偏执，知道善待生活、人生，
不跟他人较劲，也不折磨自己，大事看得清，小事不糊涂。
拥有乐观的心态，即使是一个乞丐，
也会骄傲地宣称“满天的星星都是我的”；
即使身陷逆境当中，也会胸藏阳光，“于尘埃中凝视出花朵”；
即使日子平平淡淡，也有幸福翩翩。

- 174. 看见阳光就微笑
- 177. 满天的星星都是我的
- 179. 于尘埃中凝视出花朵
- 182. 穿旗袍的女人
- 184. 那些绚烂的花儿
- 186. 牡丹花水
- 188. 喀布尔的歌声
- 191. 君心可晴
- 193. 把我的明媚送给你
- 196. 萝卜花
- 198. 歌声是我的另一条腿
- 200. 不要让一滴雨淹没了春天
- 202. 每一天都要幸福地舞蹈
- 205. 补丁也可以绣成花朵
- 207. 每一个日子都能看见欢喜
- 209. 不做“垃圾”收藏者
- 211. 在漏雨的屋檐下歌唱
- 214. 最漂亮的鞋子

第七章

倾听是心灵的慈悲

欣赏，是喜欢，是包容，是接纳……

真正懂得欣赏的人，会以博爱的胸怀善待人生，

自觉地远离挑剔，远离斤斤计较，

能够欣然地为别人的成功喝彩，也能够为自己的进步鼓掌。

因为欣赏，而亲近了世间的万事万物，也和谐了人际关系，

心情变得更加舒畅，世界变得更加美好。

218. 真正的尊重

220. 倾听是心灵的慈悲

222. 暗处的眼睛

224. 一念善心

227. 冬瓜也要面子

229. 两个吻

231. 被学生欺负的校长

233. 补心之手

235. 她不是一棵树

237. 爱情树

238. 弯树也能成材

240. 爱他什么

242. 心许子午兰

第一章 云水禅心

感恩，是谦卑的态度，是积极向上的思考，

不乏敬爱之意，不失超然之智。

以感恩之心待人，便会多一些宽容和理解；

以感恩之心待己，便会不卑不亢，自立自强。

感恩生活，每一天都会有幸福如阳光播撒，

感恩人生，每一寸光阴里都有美好芬芳如花……

世界以痛吻我

[张丽钧]

世界以痛吻我，要我回报以歌。这凝重的诗句，是泰戈尔的。

我不知道这两句诗的原文是怎样写的，但却觉得翻译得很巧妙。有一回，我的一个学生发来短信，说她被至爱的人伤得很惨，她写道：“我恨他，因为他让我恨了这世界！”我连忙把泰戈尔的这两句诗发给她，并解释说：“那所有以痛吻我们的，都是要我们回报以歌的；如果我们以痛报痛，以恨报恨，甚至无休止地复制、扩大那痛与恨，那我们可就蚀本了。”她痛苦不堪地回复我说：“可是老师，我真的是无歌可唱啊！”

是啊，世界不由分说地将那撕心裂肺的痛强加于我，我脆弱的生命，被“痛”的火舌舔舐得体无完肤，连同我的喉咙——那歌声的通道——也即将被舔舐得焦糊了啊！这时候，你却隔岸观火般地要我“回报以歌”，我哪里有歌可唱？

回望来路，我不也有过许多“无歌可唱”的时刻吗？

我曾经是个不会消化痛苦的人。何止是不会消化，简直就是痛苦的“放大器”。那一年，生活给了我一滴海水，我却以为整个海洋都被打翻了，于是，我的世界也被打翻了，我浑身战栗，却哭不出来，仿佛是泪已让恨烘干；后来，生活又给了我一瓢海水，我哭了，却没有了整个海洋被打翻的感觉了；再后来，生活兜头泼过来一盆海水，我打了个寒战，转而告诉自己，这不过是一盆海水，再凶狂，也淹没不了岸；终于

有一天，生活打翻了整个海洋给我看，我悲苦地承受着，却没有忘了从这悲苦中抬起头来，对惦念我的人说：“我没事儿，真的。”

任何人，都不可能侥幸获得“痛吻”的赦免权。“痛吻”，是生活强行赠予我们的一件狰狞的礼物，要也得要，不要也得要。只是，当我站在今天的风中，回忆起那一滴被我解读成海洋的海水的时候，禁不住哂笑起来。太为当年那个浑身战栗的自己难为情了！如果可能，真想让自己重回岁月之初，怡然地倚在那个“一滴海水”事件上洒脱地唱上几首歌。

唱歌的心情是这样姗姗来迟。虽然滞后，但毕竟有来的理由啊。我更担忧的是，当“理由”被砍伐净的时候，我们的歌喉，将以怎样的方式颤动？

从无法接受痛苦到坦然消化痛苦，这一个比一个深的闪着悲戚的足迹，记录着一个人成长的过程。

世界以痛吻我，要我回报以歌。说这话的人是个被上帝亲吻过歌喉的伟大歌者。他以自己的灵魂歌唱。而拙于歌唱的我们，愿不愿意活在自己如歌的心情之中呢——不因“痛吻”的狰狞而贬抑整个世界；学会将那个精神的自我送到一个更高的楼台上，去俯瞰今天那个被负面事件包围了的自我；不虐待自我，始终对自我保持深度好感；相信歌声的力量，相信明快的音符里住着主宰明天的神；试着教自己说：拿出勇气去改变那能够改变的，拿出胸怀去接受那不能改变的，拿出智慧区分这两者。

不仅仅是如歌的心情，我们甚至还可以奉上自己的“行为艺术”啊！犹记儿时的一个夏天，我和妹妹外出突遇冰雹，我们慌忙学着别人的样子脱掉外衣，却不约而同地往对方头上遮挡……世界“痛吻”着太多的人，当你想到分担别人痛苦的时候，你自己的痛苦就会神奇地减轻。

盼着自己能够说：世界以痛吻我，我要（而非“要我”）回报以歌！

天气多好哇！连花儿都想唱歌了呀！真想问问远方那个说自己“无歌可唱”的女孩：宝贝，今天可有唱歌的心情？

感悟感恩

世界以痛吻我，我却不因“痛吻”的狰狞而贬抑整个世界，更不回报以痛。我始终相信歌声的力量会减淡痛苦，会驱逐痛苦。

美给自己看

[崔修建]

朋友带我一路翻山越岭，前往深山密林间，去寻找那位养蜂人，只为给远方的亲人买到最为纯正的蜂蜜。

路上，朋友告诉我，那位养蜂人很能干，也很能吃苦，每年他都要带着蜂箱，去很远的山林里，找到蜜源最丰富、最安全的地方，一个人驻扎下来，长时间地忍耐着孤独，直到收获了让人啧啧赞叹的蜂蜜，才会欣然地回到山下的小村，和家人幸福地团聚。

养蜂人的妻子身体一直不大好，他赚的钱，很多都成了妻子的药费，他对妻子的好，熟悉他的人没有不翘大拇指的。前年，他的妻子病逝了，原本就有些不大爱说话的他，一下子变得更沉默了，人也苍老了许多。他有一个女儿，在南京读大学，听说学习挺好的。只有提起女儿，他的话语才会多一些，语气里也多了自豪。

在转过一个山窝窝时，一条清凌凌的小河，突然出现在面前。河水

清澈见底，河中有巨大的白岩石和光滑的鹅卵石，石缝间有小鱼欢快地游着。我俯下身来，掬一捧河水送入口中，一股惬意的清凉直抵肺腑。真爽，我不由得又喝了几口。

蓦然抬头，前面不远处，一个穿红格衫的女孩正蹲在河边的那块青石板上，蘸着河水，轻轻地揉洗着长长的秀发。绵软如絮的阳光轻吻着她白嫩的臂膊。她没有使用洗发香波，也没有用香皂，只选了从山中采来的天然皂角。那垂向河水的如瀑的黑发，与她柔细的腰肢，以及身后那青翠的山林，构成了一幅天然的美图。

女孩直起身来，拿出一把木梳，以河水为镜，一下一下，爱恋有加地梳理着湿漉漉的秀发，像一只极为爱惜自己羽毛的孔雀。

“真是一个爱美的女孩。”我轻轻地赞叹道。“她是美给自己看的。”朋友一语轻松道。

是的，她一定是居住在幽深林间的某一座小屋，很少有人能够看到她的美。但那又何妨？她可以美给自己看啊。

继续往前走，眼前猛地冒出一大片开得正艳的芍药花，我和朋友都惊喜地喊叫起来。我们跑过去，欣喜地用手抚摸着，贪婪地嗅着花香，还拿出手机，不停地拍照，恨不得把那令人惊颤的美，全都收录下来。

“可惜了，藏在这样的深山老林里，很少有人能够看到它们的美丽。”朋友有些惋惜道。

它们是美给自己看啊！我立刻联想到了刚才在河边洗发的那个女孩，想起了朋友的话。

对，它们的美丽是给自己看的。我和朋友恋恋不舍地走开了。

终于见到了那位养蜂人，他穿一件很干净的深色衬衫，头发整齐，胡须剃得干干净净。真是一个利索人，与我想象中的蓬头垢面、胡子拉碴的形象，实在是相去甚远。

距离那一大排蜂箱两百多米远，有他搭的帐篷，还有用枯树搭建的

凉棚。他从凉棚底下搬出一罐罐封好的蜂蜜，一一地介绍给我们，热情地让我们逐一品尝。果然都是上好的蜂蜜，他的要价也不高，比我预想的还要低一些。我有些眼花缭乱地选了好几种，朋友直笑我贪婪：“要背不动的。”养蜂人送我一个塑料桶，告诉我回去后马上把蜂蜜倒出来，换装成小罐，还叮嘱了我许多保存蜂蜜要注意的事项。

愉快的交流中，我发现，他的居所四周都做了精心的美化，碎石块砌成的排水沟，藏在幽谧处的厕所，帐篷前居然还移栽了两大排野花，有幽兰、芍药、矢车菊、如意兰、扫帚梅，还有一些是我叫不出名字的。他的凉棚上缠绕的，则是一簇簇牵牛花和紫藤花。

我不禁赞叹他是一个热爱生活的人，独自在这人烟稀少的地方，还把一切都安排得那样井井有条，让人看着那样舒畅。

他不好意思地笑笑，告诉我们：“已经习惯了，一个养蜂人，走到哪里都是家，是家就要装扮得漂亮一些，没有人来看，就给自己看。”

“是美给自己看。”我和朋友相视一笑，不约而同地总结道。

“就算是吧，干净一些，利索一些，漂亮一些，自己看着心里也舒坦。”养蜂人说着，把一个自己用桦树皮编织的精致的小花篮送给我。我道了谢，想起了朋友说过养蜂人喜欢看书，于是从背兜里掏出特意带来的自己写的书。看到我在书上签了名，他满脸自豪道：“以后再有人来这里买蜂蜜，我就拿给他们看，告诉他们，我有一个省城的作家朋友，也喜欢我的蜂蜜。”

我笑着对他说：“您的蜂蜜不用我的书打广告，看到您周围这一片美景，就能想象得到。”

此行不虚，不仅买到了上好的蜂蜜，还有了惊喜的发现和由衷的感喟——无论身处何地，无论日子是否顺意，都应该像那些恣意绚烂的野芍药，像那个临河梳洗的少女，像那个把自己和帐篷里里外外都装饰得漂漂亮亮的养蜂人，即便没有人欣赏，那也要尽情地美给自己看。

感悟感恩

懂得感恩的人，即使身居陋室，也依然有欣悦的心情，即便没有人欣赏自己，也会尽情地美给自己看。

做一个优雅的女人

[顾晓蕊]

朋友来家里小坐，她衣着时尚，化着淡妆，眼神却显得清冷而忧郁。望着墙上的日历，她幽幽地说：“又熬过了一年。”一个“熬”字，透出多少心底的秘密，仿佛一股无名的心火，正熬煮着生活这锅浓粥。

她聊起心中的不满——婆媳关系的难处、爱人的粗枝大叶、孩子的调皮任性等。我静静地聆听，当然，只是听听而已。她心里压着许多“石头”，向我倾诉时，我或许能替她背上一会儿。但如果她心里放不下，继续带着“石头”上路，烦恼将会依旧。

我不由得想起了阿朵，她拥有一段美好的恋情。他是个俊朗又体贴的男人，每天下班去单位接她。她坐在自行车后，揽着他的腰，笑成一朵芙蓉花。眼看婚期临近，没想到，幸福打了个晃悠，又悄悄地溜走了。

那天傍晚，男人骑车来接她，被一辆急驰的汽车撞倒。等她赶到现场，看到一地血染的“红梅”，顿时眼前一黑，泪水止不住地流。她庆幸于千万人之中遇到他，没料到竟变成最深的痛。

时隔一年，我在小区花园见到阿朵。她站在队伍的前方，带领大家做健身操，随着动听的乐曲，跳着优美的舞步。隔着扭动的人群，她脸