

给心灵洗个澡

• 吴飞 主编

人生一世是求快乐，往往并不取决于你拥有多少，
富有富人的苦恼，穷人有穷人的难处，
两者其实都有不幸存在。

而快乐往往是你对生活和生活的一种感觉，
对人生的一种态度。

中国学生
成长必读书

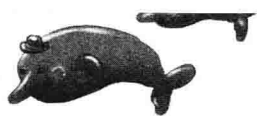


吉林出版集团有限责任公司

给
儿
灵

• 吴飞 主编

洗个 澡



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

给心灵洗个澡 / 吴飞主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.9

(心之语系列)

ISBN 978-7-5463-5776-8

I. ①给… II. ①吴… III. ①人生哲学 - 少年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 128962 号

给心灵洗个澡

作 者 吴 飞 主编
出 版 人 王保华
责任编辑 孟迎红
责任校对 赵 霞
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 250 千字
印 张 14.5
印 数 1-5000 册
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林音像出版社
吉林北方卡通漫画有限责任公司
地 址 长春市泰来街 1825 号
邮 编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012915
发行科: 0431-86012770
印 刷 北京通州富达印刷厂

ISBN 978-7-5463-5776-8

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86012892



代 序

也许生活并没有痛苦

法国纪录片《微观世界》中有这样一个场景：一只屎壳郎推着一个粪球，在并不平坦的山路上奔走着，路上有许许多多的沙砾和土块，然而，它推的速度并不慢。

在路正前方的不远处，一根植物的刺直挺挺地斜长在地面上，根部粗大，顶端尖锐，格外显眼。也许是冥冥之中的安排，屎壳郎偏偏奔这个方向来了，它推的那个粪球一下子扎在了这根“巨刺”上。

然而，屎壳郎似乎并没有发现自己已经陷入困境。它正着推了一会儿，不见动静。它又倒着往前顶，还是不见效。它还推走了周边的土块，试图从侧边使劲——该想的办法它都想到了。但粪球依旧深深地扎在那根刺上，没有任何出来的迹象。

我不禁为它的锲而不舍好笑，因为对于这样一只卑小而智力低微的动物来说，实在是不会解决好这么大的一个“难题”的。就在我暗自嘲笑它，并等着看它失败之后如何沮丧离去时，它突然绕到了粪球的另一面，只轻轻一顶，“咕噜”一声，顽固的粪球便从那根刺上“脱身”出来。





给心灵洗个澡

它赢了。

没有胜利之后的欢呼，也没有冲出困境后的长吁短叹。赢了之后的屎壳郎，就像刚才什么也没有发生过一样，它几乎没有做任何停留，就推着粪球急匆匆地向前去了。只留下我这样的观众，在这个场景面前痴痴发呆。

也许在生活的道路上，它已经习惯了这样的场景；也许它活着，根本不需要像人一样，需要许许多多的“智慧”，也许在它的生命概念中，根本就不懂得输赢。推得过去，是生活；推不过去，也是一样地生活。

由此想来，也许生活原本就没有痛苦。人比动物多的只是计较得失的智慧以及感受痛苦的智慧。

(马德)



第一辑 幸福是一种感觉 1

幸福，就像一阵迎面拂过的春风，是新鲜的，是温暖的、是体贴的、是美妙的、是呼唤大地万物丛起的；它每时每刻都会出现在我们身边，我们一不留神，它就会擦身而过，从自己的身边悄悄地溜走掉。

第二辑 活得简单些 31

活得简单些，是文明的标志。我们应当看到，简单中有哲理，简单中有幸福，简单中有自我。活得简单些。说到底是一生观问题。是一个怎样看待人生，怎样看待成功，怎样看待幸福的问题。

第三辑 做生活的主人 67

生活的美好并不是每个人都能体会到的，也不是每个人都能将自己的生活变得美好！只有学会将对生活的态度和对生活的质量进行融合和思考的人才能更好地生活。



第四辑 爱使生活充满希望 111

把一份爱心揉在心中，再有一份宽容与豁达，当你在人生走过的每一个过程中，你会感受到生命的美好、人生的美丽、生活充满着快乐与希望，你就会懂得如何去享受生命的每一个过程。

第五辑 靠自己去成功 155

你必须培养成功的心态，以使你的生命按照自己的意图提供报酬，没有成功的心态就无法成就什么大事。记住，你的心态是你唯一能完全掌握的东西，练习控制你的心态，并且利用成功心态来引导你的行为，坚持下去，你的奋斗就一定能够成功。

第六辑 让自己看到生命中的蓝天 187

谁也无法知道明天将会怎样，谁也没有权力去预言别人的明天，如果觉得生活对你不公平，不妨试着换一种心态生活，你或许会发现，摘下眼镜，蓝天始终还是蓝天……”

第一辑 幸福是一种感觉

幸福，就像一阵迎面拂过的春风，是新鲜的，是温暖的、是体贴的、是美妙的、是呼唤大地万物丛起的；它每时每刻都会出现在我们身边，我们一不留神，它就会擦身而过，从自己的身边悄悄地溜走掉。





欣赏生命



拥有并懂得珍惜，这就是快乐美丽的人生。

思考生命是从认识死亡开始的。

最初见到死亡，我还是个没有经历过痛苦的天真的小女孩儿。

一天，正在外祖父种满花草的院子里玩“扮家家酒”的游戏。我的小辫上插了几朵蓝紫色的喇叭花，在忙着给自己准备午餐——将泥土裹在葡萄叶子里做“饺子”。

忽然，一阵惊天动地的哭声和悲怆的乐声传来，我愣了一下，飞快地跑出院子。一队长长的送葬队伍正缓缓从门前经过。小驴车嘎啦啦轧过石子路，车上停放着一口黑漆棺材，棺材顶部和四周堆放着素洁的花圈和用金银锡箔糊成的纸人纸马，还有一座精巧玲珑的纸房子和一架纺车。后面跟着一大群身穿白粗麻布孝袍的男人女人和孩子，他们脚蹬白鞋，头戴孝帽，腰间系着宽宽的白带子，女人们用手帕蒙住脸，唱歌似的长一声短一声地哭泣。

我没有像其他小孩子那样追着队伍又喊又跳，就那么呆呆地站在路边，头上还插着几朵蓝紫色的喇叭花。这事过去很久，我都不能够忘记，那乐声里所诉说的生命的秘密和悲凉，是那么深那么痛地开启了我小小的心灵。

以后我长大了。在二十多年的生命里，先后目睹了外祖父、外祖母和母亲的死亡。他们三人是我最挚爱的亲人：母亲给了我生命，而外祖父、外祖母抚养了我。

他们都曾在病痛中挣扎良久，然后默默离去，没有留下一句话。但他们今生所给予我的呵护和爱是那么久远地深植在我的生命中。十几年过去了，留在我心底的依然是一份抹不去的痛楚。

19岁，在一场车祸中，我也经历了死亡，曾在生与死织成的暗夜里挣扎



了七天七夜。当时医生告诉唯一守候在我身边的弟弟说我随时可能死去。17岁的弟弟不知如何准备后事，他只是哭只是不相信，不吃不睡一直守在我的床前。

活过来以后才明白：死亡就是对这个世界毫无感知，没有爱，没有恨，没有快乐，当然也没有痛苦。由此也才彻悟：那爱那欢乐，连同痛苦也都是如此珍贵，因为它标志生命的存在。

后来，我做了母亲。第一次在产院的育婴室门口看到那么多千姿百态的小生命。那些天使一样的婴儿，有的在安详地熟睡，有的挥舞粉嫩的小拳头大哭，好像在抗议没有经过他们同意就把他带到这个世界上来。

站在那里我禁不住泪水盈盈：这些生动可爱的小生命不同于死亡带给我的，他们在我的内心深处激起一种真正圣洁美丽的感觉。我又开始问自己那个久已困扰的问题：生命是什么？然后我对自己说：生命，就是从出生走向死亡的过程，这一过程有不同的量和质。

随着阅历和经验的增加，那种对于未知死亡的恐惧变得淡薄了，我已知道那是必然，死神同每一个人签约，没有人可以违约。但结局一样，过程却可以截然不同。我想要说的是，由于我对于生命的爱以及对生命越来越接近本质的认识，我的生命会变得单纯明净。在学会奋斗的同时，我也得到了享受和欣赏生命的自然和美丽，而这些，多半与利欲和物欲无关。没有利欲和物欲的参与，我也照样获得许多快乐。

我喜欢秋夜，静听窗外风旋落叶的声音和秋虫的低吟，似乎听一份幽怨〔幽怨〕隐藏在内心的怨恨，又听一份安然。喜欢雪后初晴洁白的路和屋顶，喜欢听屋檐下雪水融化，滴落在松软的泥土里。喜欢清晨一两声婉转悦耳的鸟鸣，好像整个世界都被唤醒并且变得清新。

喜欢贝多芬的《命运交响曲》，也同样喜欢《梁祝》小提琴协奏曲中那份美丽的忧伤。喜欢骑单车从高坡上飞快地下滑，让清爽的风柔柔掠过面颊，将我的黑发向后高高扬起。尤其喜欢在窗外无声无息飘落细雨的时候，那细致晶莹的雨帘给我一种可以遮蔽的宁静和安全感，只开一盏台灯，让金黄的光晕暖暖地罩着我。再放下白色纱窗帘，拥被读一本好书，那一刻真觉得做神仙的快乐也不过如此。



喜欢和爱人分饮一小杯红葡萄酒，喜欢把细长的手指插进他浓密的黑发，感受他的温柔和爱意，喜欢和他在寒冷的冬夜里静静相对，在卧室的书桌前，他读外文我读诗。夜深了，我会起身为自己也为爱人加衣，再端来一碟巧克力夹心饼，一杯清香的热茶。彼此相视一笑。那瞬间的美丽便是永恒了。

我并不在意世俗的名利和女人的虚荣，我只把握住实实在在的生活。

让我告诉你：拥有并懂得珍惜，这就是快乐美丽的人生了。

(赵泽华)

生命的彩虹



只有经历过风雨的洗礼，生命才更美丽，才更能显示出它宝贵而华美的价值。

生命的价值也许并不仅仅体现在伟人们的英勇上。更本质的是，生命是否可以超越平凡，升入更高的境地。在更高的高空，彩虹的美是有目共睹的。因为只有经历过风雨的洗礼，生命才更美丽，才更能显示出它宝贵而华美的价值，才更凸现出美妙的含义。

涛的双腿残疾，但他的心情似乎从未因此而沉闷、忧郁，他在每日的黄昏都会吹起他心爱的笛子。

乐声像清晨的光芒，从他修长的手指间倾泻而出。那些欢快的、像露珠般纯洁、像水晶般剔透的音乐，感染着附近的居民，给他们木然而单调的生活增添了一些鲜活的色彩。因为涛的笛声，人们发现那里的天空是那么明丽，生活是那么轻松惬意。

那个时候，在炎热的夏夜，涛的笛声四处回旋，让人们忘却了白天的紧张、劳累和压抑。在灰色又琐碎的生活背后，普通的人因涛的笛声而安详、



快乐，对每一天都充满期待，对每一个邻居都充满笑意和感谢。

涛只活到 30 岁，但他的生命历程到今天都没有消失。在那条街，只要有音乐，有夏夜的星空，就有涛临窗而坐的身影，有他完满的生命力。

他常说一句话：“我的脚不能走路了，我的音乐可以和人们一道走得更远。”

雨后的彩虹挂于天际，那美丽耀目的七色流光被雨水涤荡得亮丽鲜明，它总是在狂风骤雨之后才向人们展现它色彩斑斓的身影。

(佚名)

活在当下



生命中最重要的，就是要让自己活在当下

一个深切渴望能早日得悟正道的和尚，发了愿到深山中苦修，希望借着山川的空灵之气，洗净自己的心境，让自己得以早登化境。

这一天，和尚在山林中行走，苦思一个经书上解不开的难题。突然鼻端一阵腥味掠过，猛地一抬头，发现前面的山路上，赫然窜出一只吊睛白额的猛虎，正要扑上前来。

和尚大吃一惊，连忙转身拔腿就跑，情急之下，似乎跑得特别快。那只老虎在后面远远地追着，和尚愈跑愈快，眼看可以脱出猛虎的威胁之外了。

不料，人生不如意事十常八九，和尚拼命跑着，却见到跟前迎面而来的竟是一道悬崖。这位苦修的僧人仍不肯放弃最后一丝希望，他快步冲近悬崖边，往下望去，心中想着，悬崖底下若是深涧，自己冒着危险纵身一跳，或许还可以侥幸逃离虎口。

悬崖底下果然是一道极深的山涧，只不过，水中隐隐约约还露出几段枯木似的东西，漂浮在山洞里；可怕的是，那些状似枯木的东西都有着一口白森森的利齿，和尚看了个清楚，在山涧的水中，竟然有着一大群的鳄鱼。



正当他思索着该如何处置眼前状况的同时，那只猛虎已然追到，倏地往前又是一扑，和尚没得选择，只能往山涧中一跳，手中稳稳地抓着悬崖边睡下的一根树藤，就这样让自己凌空悬吊在崖边。

和尚希望凭着自己的臂力，或许还可以支持一会儿，等到老虎失去耐心离去，可能还有一线生机。

这时候，悬崖边不知从哪儿冒出一黑一白两只老鼠，竟不约而同地啃食起和尚手握的那根树藤，眼看两只老鼠再啃上几下，树藤就要断了，和尚也将落入鳄鱼的口中。和尚望着那两只黑白老鼠，心中登时醒悟，这两只老鼠岂不象征白天与黑夜，不断地在啃食人们生命的剩余时光；而老虎鳄鱼则是自己一直不愿去坦然面对的恐惧。在生命即将结束的这一刻，和尚终于领悟——生命中最重要，就是要让自己活在当下。

就在这一瞬间，老虎、鳄鱼、老鼠都不见了，和尚好端端地站在山林之中，脸上露出宝光笑容，就在当下，成为一代大师。

(佚名)

人活着要有梦



梦，或许是虚无的，永不可实现的。但它是人们追求幸福生活的原动力。

在一个小城里，人们的生活并不富裕，甚至有些艰苦，但每个人的脸上都洋溢着愉快的笑容。这是因为小城里有一位伟大的魔术师——老比尔。老比尔超神入化的魔术表演给人们带来了非比寻常的乐趣。

老比尔每天晚上在小城的大剧场里表演魔术，剧场里总是坐满了观众。虽然大家都知道魔术肯定是假的，但还是被老比尔魔术中营造出的梦境所吸



引。大家尤其喜欢老比尔的几个经典魔术，在这几个魔术中，老比尔让不可能的事变成了现实。

一个魔术是穿山而过。人们眼看着老比尔从山这边的白纱布下消失，从山的另一侧揭开白纱布走出来。另一个是空中飞人，大家真切地看到老比尔从舞台上缓缓升起，在舞台上空自由地飞行。

好奇的观众不时地会问老比尔，那两个魔术到底是怎么演的？老比尔总是笑而不答。

老比尔老了，接替他的是小比尔。小比尔的演出像老比尔一样精彩绝伦，赢得了人们的赞叹和掌声。像过去一样，人们在小比尔的魔术中愉快地生活着。

一次演出的间隙中小比尔向大家展示了几个小魔术的表演方法，他发现大家对魔术的秘密非常感兴趣。于是，接下来每天的演出中小比尔不顾父亲的阻拦，把许多魔术的秘密揭示给大家。他认为观众的需要就是演员的职责。

大剧场出现了空前火爆的场面，每次演出时都坐满了观众，大家终于知道了多年来老比尔的魔术秘密。明白了穿山而过是山里从前就有一条密道。空中飞人是在表演者身上系着一条细细的透明钢丝。

小比尔演出回来总会把观众对魔术秘密的激情和狂热告诉老比尔，老比尔总是痛苦地摇着头。

小比尔每天晚上还是准时到大剧场里进行演出，然而，不知从哪一天开始，剧场里的观众越来越少了，最后几乎没有人再来观看魔术表演了。小城里的居民们也不再像从前那么快乐了，一天比一天变得愁眉苦脸起来。

一天，小比尔垂头丧气地站在父亲面前，他希望父亲能告诉他为什么会这样。老比尔说：“魔术给人们编织了一个美妙的梦境，你揭示了魔术的秘密，同时也撕碎了人们心中的梦想。人活着需要有梦。”

(安勇)



生活是一棵长满可能的树



我们只有不停地努力，因为一切皆有可能

喜欢 NBA 的朋友一定不会忘记太阳队本赛季的精彩表演。在加拿大人纳什的带领下，太阳队用水银泻地般的进攻和倾盆大雨似的三分球横扫全联盟，取得迄今为止 60 胜 19 负的战绩，位居全联盟榜首，傲视群雄，并成为夺取总冠军的最热门球队。而上赛季它的战绩仅为 29 胜 53 负，排名西部第十三，未能进入季后赛。

在赛季之初，如果有人预测菲尼克斯太阳队将会排名全联盟第一，那么他定会被所有行家嘲笑。但是今天，这已经成为了现实——甚至可以说，太阳队“嘲笑”了所有的 NBA 行家。

这是发生在我们眼前的“奇迹”，我们的人生中经常会碰到这样那样出人意料的事情。它们或者举世瞩目，或者微不足道，但总能刺激到我们脆弱的神经。渺小如你我，可能永远无法预料下一秒会发生什么，是面临痛苦还是迎接欣喜？

著名作家刘塘曾经说过这样的话，“美经不起长久的凝视，因为美常在凝视中凋零。生命禁不起长久的思考，因为死亡总横在思想的尽头。英雄经不起时间的考验，因为许多英雄都是老来失节。童话禁不起往下猜想，因为王子与公主常是两个世界的人。”以前我总是觉得这几句话很残酷，残忍地打破了人们对美好的幻想。可也许正是因为它的残酷，点出了生活真正的内涵。这就是米兰·昆德拉所说：“生活是一棵长满可能的树。”

没必要得意忘形或者自怨自艾，因为没人知道下一刻你到底是身在天堂还是位于地狱。我们能做的，只是平和温雅地接受，然后继续往下走。

我们只有不停地努力，因为一切皆有可能。

（佚名）



欣赏生活



尽管生活会给人带来种种烦恼，但重要的是，我们要学会发现和欣赏生活中的美。

在亚里桑那沙漠过第一个夏天，斯蒂芬想自己会被热死的。华氏 112 度的高温快把人烤熟了。

第二年 4 月，斯蒂芬就开始为过夏天担忧，3 个月的地狱生活又要来了。有一天，当他在凤凰城的一个加油站给车加油时，和主人希普森先生聊起这里可怕的夏天。

“哈哈，你不能这样为夏天担忧，”希普森先生善意地责备斯蒂芬，“对炎热的害怕只能使夏天开始得更早、结束得更晚。”

当斯蒂芬付钱时，他意识到希普森先生说对了。在自己的感觉中，夏天不是已经来了吗？开始了它为期 5 个月的肆虐。

“像迎接一个惊人的喜讯那样对待酷暑的来临，”希普森先生说着找给斯蒂芬零钱，“千万别错过夏天带给我们的最美好的礼物，而夏天的种种不适躲在装有空调的房间里就过去了。”

“夏天还有最美好的礼物？”斯蒂芬急切地问。

“你从不在清晨五六点起床？我发誓，6 月的黎明，整个天际挂着漂亮的玫瑰红，就像少女羞红的脸。8 月的夜晚，满天繁星就像深蓝色的海洋里漂浮的海星。一个人只有当他在华氏 114 度的高温里跳进水里，他才能真正体会到游泳的乐趣！”

当希普森先生去给另一辆车加油时，站在一旁的一位加油工轻声对斯蒂芬说：“好啊！你得到了希普森的特别服务——免费传授他的人生哲学。”

使斯蒂芬惊奇的是，希普森先生的话果然有效。他不怕夏天了，4 月和 5



给心灵洗个澡

月也就自动与炎炎夏季区分开了。当高温天气真的到来时，清晨，斯蒂芬在天堂般的凉爽中修剪玫瑰花；下午，他和孩子们舒舒服服地在家里睡觉；晚上，他们在院子里玩棒球游戏，做冰激凌吃，痛快极了，整个夏天，他还欣赏了沙漠日出特有的壮观景象。

几年之后，斯蒂芬一家搬到北部的克来兰德，不到9月，邻居们就为过冬担忧了。当12月的大雪真的落下时，他们的孩子，10岁的大卫和12岁的唐真是兴奋极了，他们忙活着滚雪球，邻居们都站在一旁盯着看“这两个从没见过雪的愣头愣脑的沙漠小子”。

后来孩子们坐着雪橇上山滑雪去湖面滑冰，回来以后，大人、小孩都围坐在斯蒂芬家的壁炉旁，津津有味地吃热巧克力。

一天下午，一位中年邻居感慨地说：“多年来，雪只是我们铲除的对象，我都忘了它真能给我们这么多快乐呢！”

几年之后，他们又搬回沙漠。斯蒂芬开车到加油站，新主人告诉他希普森先生因年事已高把加油站卖了，在不远处又经营了一个小型加油站。

斯蒂芬开车到那儿，拜访希普森先生，并让他给自己加油。他更瘦了，满头银发，但是他那愉快的笑容依旧。斯蒂芬问他感觉怎么样。

“我一点儿也不担心变老，”他说着从车篷下走出来，“在这里光欣赏生活的美都欣赏不过来呢！”

他边擦手边说：“我们有三棵果实累累的桃树，卧室窗外还有一个蜂鸟窝，想想还没有我指头大的美丽的小鸟，看上去真像一只小企鹅。”

他开着发票，继续说：“黄昏时，长耳大野兔奔跑跳跃；月亮升起时，小狼在山坡上成群出现。我从来没有看到有这么多野生动物在春天活动。”斯蒂芬开车离开时，他向斯蒂芬喊到：“去观赏吧！”

回家的路上，希普森这位可爱的老人的幸福秘诀一直回荡在斯蒂芬的脑际。是呀，尽管生活会给人带来种种烦恼，但重要的是，你要学会发现和欣赏生活中的美。

(佚名)