

生命卷

杨晖/主编

透过春的目光，沿着春的足迹，努力去追寻那无限浩瀚的世界！在春天种下希望，带着梦想与激情，努力去实现那生命的璀璨奇迹！

· 精选最具感染力的故事 ·

读者 文摘 精华

用饱含深情的文字谱写华美乐章
一次次震撼亿万读者的心灵

北京工业大学出版社

读者文摘精华

DUZHE WENZHAI JINGHUA SHENGMINGJUAN

生命卷 杨晖/主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

读者文摘精华·生命卷 / 杨晖主编. — 北京: 北京工业大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5639-3701-1

I. ①读… II. ①杨… III. ①文摘—世界 IV.

①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 263706 号

读者文摘精华·生命卷

主 编: 杨 晖

责任编辑: 丁 娜

封面设计: 新纪元工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 mm×1000 mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 271 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3701-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄回本社发行部调换 010-67391106)

在人生的旅途中，最糟糕的境遇往往不是贫困，不是厄运，而是精神和心境处于一种无知无觉的疲惫状态。

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。幸福并非来自物质的充盈，而是一种用奉献牺牲为代价所获取的愉悦和满足感。

畅销全球的《读者文摘》创始人华莱士曾说过：“只有人性的东西才能征服人心，即使在一个物欲横流的社会里，人们还是会敬畏些什么，那就是看似简单朴素的真、善、美。是真、善、美在拯救和平衡人的内心。”

本书精选了 100 多个具有感染力的故事，这些故事汇集了生活中最鲜活的点滴，展现了世人追求未来的希望和勇气，它们打动过亿万读者的心灵。

通过阅读本书，你将会活得激情满怀，爱得深沉博大，你会更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，你将得到慰藉；在遭到打击、挫折时，你将得到力量和智慧。

毫无疑问，本书会成为你的终生益友！

前言

因为春的牵挂，我们心中才有了那渗透着生命的画；因为春的潇洒，我们才会感受到放飞风筝时的飘散；因为春的灵魂，我们才会看到梦想和激情一起迸发。

冬春的交替、时光的变迁，这么快！在我们感动之前，它已走进了我们的生命，并带来了一点久违的绿色。那小堆的绿正在萌发、在成长、在向着冬天微笑。此时，我不得不佩服春的生命力。面对眼前的一片片、一簇簇，我们才真正体会到春的到来是不容拒绝的。

窗外，并没有什么繁花似锦，确切地说，最多只有几个花苞，只有几棵正在酝酿着感情的树。我们不知道它们会在什么时候发芽，但似乎能够真真切切地感到它的存在，是春。它的与众不同，它的嫣然一笑，才会使那么多人去追寻春天。也许，春天真的萌发着希望，不然怎么会有那么多双眼睛在热切地企盼？也许，我们一直都在钟爱着绿色，就是这个原因吧。

春，真的走近了，带着灵魂，连同颜色，它带来的必定是希望的一年。

春的暖风那么柔和，微微吹过，留给我们无限遐想的天空，任我们飞翔高歌。透过春的目光，沿着春的足迹，我们还要去追寻，追寻那无限浩渺的世界，或者珍藏一片这个春天的自信——嫩叶。

没有到田野里去看看农民们是否在忙着播种，但他们一定种下了心愿，播下了欣喜的种子。也许，在收获的那个季节，快乐一定属于他们。

我们也要种下一点希望，不然会在人们忙着收获的时候而一无所获。为了明天的收获，现在就要马上播种！

目录

第一辑 / 你就是一道风景

不必左顾右盼,世界上最美的风景就是你自己。相信自己、把握自己、积极发挥潜能、不断成长提升,才能超越平凡,实现自我的追求和梦想。

自信的阶梯 / 3

把自己亮出来 / 7

任何时候都要充满自信 / 8

坚毅的行者 / 9

我是一切的根源 / 10

羡慕自己 / 12

橡树的使命 / 14

活给谁看 / 15

光阴的故事 / 16

行走 / 17

看见自己 / 19

生命的缺口 / 20

对自己说“不要紧” / 21

不做软弱可欺之人 / 22

蜕变是种温暖的自由 / 25

穿上世俗的大衣跳舞 / 28

最容易的路最好走吗 / 29

生命的长度与密度 / 32

让生活之泉涓涓不息 / 33

人,总要仰望点什么 / 34

第二辑 / 总有一条道路抵达心灵

透过纷繁喧嚣的尘世,显露出对生命真谛的认识。什么才是真正的幸福?什么样的生活才最值得追求?

领悟生活 / 39

清静之莲 / 40

人生的行李 / 42

给生活松绑 / 44

凡事要想开点 / 45

光和影的游戏 / 46

向往是一种距离 / 48
想停的时候就停 / 50
享受生活 / 51
宁静的心境 / 52
微笑面对生活 / 53
特别的東西不珍藏 / 55
总有一条道路抵达心灵 / 56
树叶 / 57
今天最好 / 59
让日子发亮 / 60
生命的真正长度 / 62
让自己感动自己 / 63
不要去看远处的东西 / 64
假如死神突然降临 / 66

给生活一张漂亮的脸 / 67
为了看看阳光,我来到世上 / 69
收藏幸福 / 70
最幸福的人 / 72
悲观也是福 / 73
给播种者的种子 / 75
生活不需要假如 / 76
幸福为什么越来越少 / 77
擦拭心灵的浮尘 / 79
独自逛街 / 80
孤独是一种力量 / 81
像一朵花,无目的地开放 / 82
先寂寞后孤独,还是先孤独
后寂寞 / 84

第三辑 / 放弃也是一种快乐

在庞大的空间和浩瀚的时间面前,人只是极其渺小的一点。你不得不相信,谁也不能拥有世界。既然如此,有必要那么患得患失吗?

可盛的心 / 89
已经很好了 / 90
当一条小鱼又何妨 / 92
谁也不能拥有世界 / 94
哲学的人生 / 95
最珍贵的东西 / 96
有几分傻气又何妨 / 97
星星降落在沼泽地 / 99
舍己树 / 101

快乐的苹果 / 102
放弃也是一种快乐 / 103
失而复得的美妙 / 105
他们掌灯,我们走路 / 106
感知幸福 / 107
快乐是什么 / 109
幸福的底线 / 110
花钱买快乐 / 111
给自己一个快乐的理由 / 113

快乐生活比拿第一重要 / 114
 名利的真相 / 116
 被挡住的大山 / 117

你的心还会痛一下吗 / 119
 为小事而生气的人,生命是
 短促的 / 122

第四辑 / 创造生命的奇迹

每个人的生命都掌握在自己手中。你能成为什么样的人,取决于你有多大的目标和为目标付出过多少的汗水。只有顽强拼搏的人才能创造奇迹。

教导人生 / 127
 幸福日历 / 129
 让生命负重 / 132
 生命的惰性 / 133
 人生两支笔 / 134
 不死的谎言 / 135
 月亮的女儿 / 138
 最大的弱点 / 139
 坚持的价值 / 141
 态度决定一切 / 142

点亮心灵的灯 / 144
 夏娃的辉煌夜晚 / 145
 花不是玫瑰的全部 / 146
 废墟上开不出美丽的花
 朵 / 148
 跌倒了,暂且趴下 / 150
 你就是自己的奇迹 / 151
 人生,历练后的飞翔 / 153
 无四肢青年奏强者之音 / 154

第五辑 / 驶向成功的大海

凡事都有规律,成功需要方法。与其莽撞盲干、劳而无功,不如静下心来,把握趋势、运用技巧,方能事半功倍、出奇制胜。

改变人生的一步 / 159
 重要的是选准方向 / 160
 怎样叩开机会的大门 / 161
 最后一美元 / 162

渔夫的经验 / 163
 拿生命去交换 / 164
 感悟失败 / 167
 第一个被录取的人 / 169

秘密花园 / 170
每天抽出一小时 / 172
变是好事 / 175
人生的圆圈 / 176
比黄金更昂贵的是眼光 / 177
有所不为 / 178

请先“忘我” / 180
有少,才有多 / 181
别忘了自己是谁 / 183
幸福是个弯弯绕 / 184
成功就是一片浩瀚的大海 / 186
把事情交给专业人士去做 / 188

第六辑 / 爱和友谊的力量

没有爱,地球便成了坟墓。爱是所有正面和美好事物的起因。爱不只是一种感觉,而是一股正面的力量。爱并不微弱、虚弱或软弱,它是生命中那股正向积极的力量!

独自等待 / 193
导盲犬的故事 / 194
我唯一回过的一封信 / 196
早餐 / 198
为你付账 / 201
牵手 / 202
制造快乐 / 203
温暖的错误 / 205
飞翔与守候 / 206
生命从不等待 / 208
怀恨是不值得的 / 210
悲伤的种子 / 212
让阳光拐个弯 / 213

打错的电话 / 216
两者间的秘密 / 219
朋友是什么 / 222
生命因相拥而美丽 / 224
爱和友谊的力量 / 225
礼物是一片爱心 / 227
到别人伞下去躲雨 / 229
看住心里的贼 / 231
爱,从一个微笑开始 / 232
我们还能年轻多少天 / 234
朋友的武侠气质 / 235
幸福就是一个温暖的保温杯 / 237

第七辑 / 赠人玫瑰,手有余香

在很多时候,你怎样对待别人,别人就会怎样对待你。只有与人为善、宽以待人,才能建立起良好的人际关系,才能获得他人的愉快合作,实现个人价值的最大化。

感动 / 241

距离美 / 242

重修旧好 / 243

美好清单 / 245

勇于信人 / 247

宽恕敌人 / 249

第一美德 / 251

最佳记者 / 252

尊重的力量 / 253

赞扬的魔力 / 254

拒绝的智能 / 257

多一句赞美 / 258

生命的空隙 / 260

善良那根弦 / 261

芬芳的回报 / 263

大方地领情吧 / 265

后记 / 267

第一辑

你就是一道风景

不必左顾右盼，世界上最美的风景就是你自己。相信自己、把握自己、积极发挥潜能、不断成长提升，才能超越平凡，实现自我的追求和梦想。

自信的阶梯

爱德温的人生经历很坎坷。母亲未婚生下他不久,父亲突然抛弃了他们。母亲为了维持生活,每天疲于奔命地赚钱,巨大的生活压力让母亲的脾气变得很暴躁,被母亲打骂几乎成了小爱德温的家常便饭。从小就饱尝了孤独和不幸的爱德温,性格变得非常自卑和孤僻。

在学校里,爱德温心里总觉得同学看不起他,或者是有意捉弄他。扭曲的心理压力让他变得极易冲动,常为一点小事与同学大打出手。

中学毕业后,爱德温拒绝再回学校读书。母亲带他去咨询心理医生,医生建议说:“虽然爱德温长得魁梧健壮,但是内心却脆弱不堪,如果换个生活空间也许对他有些帮助。”

在医生的建议下,爱德温和母亲从城东搬到了城南,开始在一个陌生的环境里重新生活。

不久,爱德温应聘到一家汽车加油站工作。但古怪孤僻的性格使得爱德温常常与同事发生争吵,加之他的工作业绩平平,一年后,爱德温失业了。

之后,爱德温又先后找了几份工作,但最终都以失业告终。而性格的孤僻让他始终找不到自己梦想中的爱情。

38岁生日那天傍晚,爱德温到寓所附近的一家超市去购物,当他结完账走出超市的时候,超市门口的磁条检测器发出了尖厉的报警声。

超市的两名保安人员闻声赶来,开始对爱德温进行搜查。一头雾水的爱德温傻呆呆地站在原地任凭保安人员用一根检测棒在他的身上来回搜寻。当检测棒触及爱德温手中的购物袋时,鸣叫声再次响起。保安人员仔细地对购物袋进行了检查,原来是超市的店员忘记扯掉扣在一条皮带上的磁扣所引发的误会,于是他们连声向爱德温道歉。

但是,这件事在爱德温的眼中却没这么简单。他偏激地认为:超市的人在故意捉弄他。顿时,他如一头愤怒的狮子,朝超市的一名保安员扑了过去,并一

拳打伤了对方的眼睛。

几个月后,爱德温站在了法庭的被告席上。法庭上,双方律师就爱德温打人时是否处于精神失常的情况展开了激烈争论。法庭认为,爱德温存在着较严重的心理疾病,但本质上是区别于精神病的。最后,法庭依法判处爱德温因故意伤人罪入狱两年。

入狱后,爱德温变得更加暴躁,常因为一丁点儿小事而与其他服刑人员大打出手。对他的教育成了狱警最头疼的一件事,就在这时,一位名叫福特的狱警自荐担负这一重任。

福特警官认为,爱德温性格上的古怪和偏激,实际上是他的内心世界没有安全感和缺乏自信心的一种外在表现。为了矫正爱德温的心理问题,福特警官专门为他设计了一套心理康复计划。

一天午餐后,福特警官带着爱德温来到监狱餐厅的操作间。这里的一切在爱德温看来,是那么的清新。福特警官试探着问道:“爱德温,你愿不愿意到这里来工作?”

爱德温的眼中突然划过一道惊喜的目光,但顷刻间又消失了。他低声说:“我不行,不行。”

“为什么?怎么会不行呢?相信自己,你一定能做得很好。”看着福特警官充满肯定的目光,爱德温冰冷的心生出一丝暖意,于是,他点了点头。

这里的工作人员都是和爱德温一样的服刑人员,福特警官考虑到爱德温脆弱和易怒的性格,便特意把他独自安排在洗碗间,这样可以让他不受外界干扰而安心工作。

随后,福特警官又让餐厅工作人员向爱德温介绍了这里的工作流程和注意事项,他轻轻地拍了拍爱德温的肩膀说:“这里就拜托给你了。好好干吧!你每个星期可以得到20美元的报酬和一杯可乐。”

其实,像爱德温这样表现不佳的服刑人员是不能被安排工作的。但是,福特警官认为爱德温的情况比较特殊,所以还是努力给他争取到了工作的机会。

然而,他工作的第三天还是闯了祸。

那是个周六的晚上,人们都在餐厅里聚餐,由于需要大量洁净的餐具,于是,厨师便不停地从隔壁的操作间里催促爱德温。忙得大汗淋漓的爱德温洗好一摞盘

子,准备递到操作间去。慌乱中,他的手一滑,一摞盘子全部掉到地上摔碎了。

突如其来的情形让爱德温一时间感到手足无措。这时,他听到隔壁操作间里传来窃窃低语声,爱德温以为隔壁的厨师在讥笑他,顿时,他火冒三丈,大步冲进操作间与几名厨师扭打起来。

闻讯赶来的福特警官问清了事情缘由后,耐心地对爱德温说:“听着,刚才你听到厨师们在低语,实际上他们根本不是在讥笑你,而是在研究意大利面的做法。看,你已经把盘子全部洗好了,所以,你大可不必在别人催促你的时候感到慌乱。你要对自己有信心,这样你的工作才能更加地有条不紊,对吗?”

“对不起,福特警官,我给您带来了麻烦。”爱德温沮丧地说。

“不,你干得很好。瞧,洗碗间的一切都让你打理得井井有条,你真的很棒!”福特警官微笑着说,“别担心,对于碎盘子的赔偿,我来帮助你解决。”

一时间,爱德温激动得无以言表。福特警官对他的关心和爱护,深深地触动了爱德温的心。从那以后,爱德温更加努力地工作,每当他取得一些成绩,即使是很小的进步,福特警官都会在公众场合赞扬他。这给爱德温增添了巨大的信心。

一年后,由于工作表现出色,福特警官把爱德温调到操作间,负责制作三明治。爱德温从来没有过制作三明治的经验,起初他感到有些紧张,想要退缩。福特警官却语气坚定地对他说:“别担心,你一定会做得很好,我对你有足够的信心,你也要对自己有信心!”

听了福特警官的话,爱德温缓缓地走上操作台,系上了黑色的围裙,开始按照台面上的食品配餐比例说明书认真地摸索着制作三明治。

第二天清晨,爱德温早早地来到操作台准备早餐。七点半,所有服刑人员在狱警带领下来到餐厅吃早餐。他们一个一个排着队到爱德温的操作台前领取早餐。而爱德温一边向来人问好,一边把准备好的火腿三明治发给他们。

这时,一个人走到他的操作台前,爱德温抬起头面带微笑地向来人问好。猛地,他认出了站在他面前的这个大个子。

那是在爱德温刚刚入狱不久,一次洗澡的时候,爱德温无意间使用了大个子的香皂。大个子说:“你在用我的香皂吗?”这句本无恶意的话却让爱德温感到很刺耳,他觉得大个子是在含沙射影地骂他是个爱占便宜的痞子。因此,他不由分说地一拳抡向毫无思想准备的大个子,大个子的鼻子立即淌出血来。大个子被惹

恼了，二人厮打起来。但是，爱德温根本不是大个子的对手，那一次，他被打得鼻青脸肿。

这时，爱德温发现准备好的三明治已经全部发完了。此时，他必须要快速制作三明治发给大个子和后面的人。

爱德温心里虽然这样想，但是此时他感到脑海中一片空白，他甚至想不起应该先在面包上涂蛋黄酱，还是先放萨拉米香肠。

正在他紧张得双肩颤抖的时候，他突然看到福特警官正站在餐厅的一个角落里微笑地看着他，并竖起大拇指为他加油。爱德温合上双眼定了定神，接着，他开始镇定自若地制作三明治。

当他把做好的三明治递给大个子的時候，大个子瓮声瓮气地说：“你让我等得太久了。”

“对不起！”爱德温说。

“哦，你做的三明治看上去好像很美味。”说完，大个子端着盛有三明治的盘子乐呵呵地转身走了。

早餐后，福特警官来到爱德温的身边，拍了拍他的肩膀说：“爱德温，你知道吗，这一年多来，你最大的收获是什么？”

“我想应该是自信心。”爱德温不假思索地说。

“对！正因为你对自己有了自信心，才对他人消除了敌意和抵触。”福特警官接着说：“刚才，大个子发牢骚时，我以为你会反感他，但是，我听到你谦虚地向别人说出‘对不起’的时候，我意识到，爱德温不再是过去那个脾气暴躁的爱德温了，自信心让你学会从善良的角度去理解别人的意思，也让你学会了体谅和宽容他人……”

几个月后，爱德温因在服刑期间表现出色，而获得了减刑，他终于迈出监狱大门而重获自由。

后来，在福特警官的帮助下，爱德温应聘到闹市区一家知名的快餐店做招待员。此时，呈现在人们面前的爱德温已是一个自信而谦和的人，看着他善意的微笑，谁会想到眼前这个气质优雅的男人是这样驱散生活的阴霾，从烟雨中一路走来的……



心灵感悟

自信心让爱德温学会从善良的角度去理解别人的意思,也让爱德温学会了体谅和宽容他人……

把自己亮出来

我佩服毛遂敢于亮出自己才能的胆量,且鄙视蒋干自不量力的行为。亮出自己前,要看一下自身的实际情况:倘若是一头虎,显示自己的强大就是一件好事,但若是一头猪,夸耀自己的肥大就不是好兆头了。

“酒香不怕巷子深”,但既然是好酒,为什么就非得把它放在巷子深处呢?早些供识货之人饮之、赞之,从而口碑载道,不是更好吗?人与酒不同,酒越陈越香,而人却越老越钝。既然如此,人就应在风华正茂时勇敢亮出你自己,或崛起于风起云涌之时,或屹立于风雨交加之中。风雨飘摇之时,挺身而出,傲立于时代的潮头;风平浪静之际,锐意进取,谱写出壮丽的乐章。

“千里马常有,而伯乐不常有。”韩愈指出了伯乐并不多,这就更需要你把自己勇敢地亮出来,使别人知道你是匹千里马。“自古英雄出少年”,要是这些英雄到了迟暮之年才想到报答社会,那也只能是心有余而力不足了。在人生最旺盛的时期,就应该以自己的光芒照亮前程,普照天地,别待到光芒尽失时才去与日月争辉。

把自己亮出来吧,只有这样,你才觉得不枉此生;把自己亮出来吧,只有这样,你才觉得自己是一块宝石;把自己亮出来吧,只有这样,你才觉得自己也曾为社会做过贡献,才可能在人生的天幕上画出一道优美的弧线!



心灵感悟

人就应在风华正茂时勇敢亮出自己,或崛起于风起云涌之时,或屹立于风雨交加之中。