



目 录

CONTENS

上 册

秋	徐志摩(1)
伟大的渴望	尼 采(22)
银 杏	郭沫若(27)
自传难写	老 舍(31)
风·雷·电	郭沫若(34)
虚荣的紫罗兰	纪伯伦(39)
青春的呼唤	列夫·托尔斯泰(46)
上帝的奖赏	刘燕敏(48)
金 子	陶猛 译(51)
哪怕只是一个守望者	谢 姝(54)
洋 气	龚兆伦(57)
心存感谢	邵湘君(61)
面 对	刘锦景(63)
自己的观音	乔 叶(65)



告 诉 你	东 子(66)
蒿 子 草	李 雅(68)
感情存折	芳 芳(70)
走向彼岸	周仁忠(72)
风雨中的菊花	王宗宽 编译(74)
新一代人的新时代	西蒙·佩雷斯(78)
我 不 去	琼·戴克(81)
出奇制胜	谭经望(84)
目标分解法	佚 名(88)
超级思维	马文捷(90)
魔 梯	贾福相(92)
黑酥油与白酥油	鲍尔吉·原野(95)
求助的陌生人是天使	F·奥斯勒(98)





德兰修女	卢锦燕(100)
心中有路	大 任(103)
钥 匙	佐顺侠(106)
修房子的启示	陈学昭(108)
木石与钢铁	秦 松(111)
第一线微芒	草 雪(113)
你从鸟声中醒来	羊令野(120)
一个人的天堂	苏沧桑(124)
点亮心烛	高 兴(128)

下 册

雾 品	刘可亮(131)
成功来自自信	王廷超(134)
心动如水,心静如镜	金 马(139)
命运无轨道	苇 笛(142)
苦 难	彭明榜(146)
没有白吃的午餐	桃乐赛杜伦(148)



最后的日记	刘瑞英(150)
简单的问题	鲍伯·莫尔(153)
一堆柴火	师勤 译(155)
今天谁替你扎好了降落伞	李 霞(158)
心 灵	纪伯伦(161)
圣与俗	李南衡(163)
天 国	海伦·凯勒(165)
手掌上的希望	孙 洁(168)
雨季不再来	王 新(171)
难忘初恋人	郁 玉(175)
心灵历程	林 加(179)
玫瑰依然独自开	陈春艳(182)
伞下的记忆	罗 庆(190)



再傻不过了	杨 帆(192)
玫瑰呔语	张兰允(195)
等爱降临	仁 燕(197)
等待的结局	小雨滴(204)
飞不到你的天,看不清你的脸.....	丁剑兰(210)
窗前徘徊的爱	辛 梅(215)
那时花开	柯 新(220)
有一种爱只能用感激	秋 溪(223)
当爱已成往事	马新美(226)
爱的天堂	陈莲如(229)
错过的不仅是雨季	叶 舟(234)
引吭高歌	连若熙(238)
真实的鸣叫	王 军(241)
生日猛于虎	袁国华(245)





盗贼和阴谋家爱雾的遮盖。但雾是正直的，它与黑暗背道而驰，它总给人以一定的可视空间，让邪恶难以逞其凶。

雾 品

○○……刘可亮

人有人格，文有文格，艺有艺德，而在自然界，雾亦有雾品。

神秘地来，贴地而起的水，冰清着的，那是雾。庄子之梦，哲学之羽，婴儿的呼吸，筝的轻颤。大匹的乳色绸子一直扯到天边。

江山沉醉在氤氲里。

雾，它生于天地之间，起于江河、山林、洞穴、废墟、生物的呼吸，真所谓天精地气也。它虽是液态的水，却不愿意淌于地表，随波逐流。它向往自由的风。它弥散开，像可视的空气，凌驾于人类的呼吸，让我们乐于水，成为真正悠游的鱼。它虽漂浮于空，却不飘飘然，飞升为云，它知道自己生命的根。看得



见，捉不住，它们是昨夜月光的眼泪，“玉户帘卷不去，捣衣沾上拂还来。”一生当中，我们总要看到好几场浩瀚的美丽的雾。

懒散地淌着，像村子的霓裳羽衣，遮掩着贫穷、落后和苦难。纯水无色，真水无香，以乳色行世，雾是高尚而纯洁的精灵。它不以池塘、沼泽等安逸窝而役其形；不因生于芝兰或发于臭沟而更其香；不以不能高为清云而坠其志。

它是阳光和白雪的女儿。

润泽红尘，朦胧残缺，这高超的美化师，如朝曦下的一轮晕辉，让人想起蒙娜丽莎的微笑，西子的娥眉。

大雾迷失了山川，山川迷失了楼台，陶然的人迷失了日子。

我常常清早在雾中去登山。我喜欢听雾后空间深处的人声，想象着柴扉、古井和狂奔的狗。而老农爱雾的兆示，游人爱雾的点染，画家爱雾的朦胧，情人爱雾的神秘，战士爱雾的掩护，盗贼和阴谋家爱雾的

遮盖。但雾是正直的，它与黑暗背道而驰，它总给人

以一定的可视空间，让邪恶难以逞其凶。它甚至懂得人的境遇和心绪。

记得前年去爬衡山，在山脚，便已起雾，使人只能去想象峰之高，激起征服的欲望。至半山亭，脚下有雾，已望不见人间城郭，而高处又有蒙云，不知天堂还有几丈几，攀登的苦乐尽涌心头。至峰顶时，先前的流云又成了眼前的雾，天上人间，殊无异同，令人顿生万丈豪情。

雾装点江山，修饰人的情感，也迷离着人类文明。废墟蒙上了一层时间的雾，历史蒙上了一层失真的雾，科学蒙上了一层未知的雾，所以它们是那么迷人。

在雾中，可以想象雾后有野渡有孤舟，有民歌有乐府，有寒山有易水，有谢灵运有问天的屈子，有以心为歌独行大地的荷马，有以血吐声踽踽独行的瞎子阿炳……

好大的雾啊！当尘埃落定，一切都在其中完美如花。

大舍细入，大道无形，不耽之名，不逐于利，这便是雾的品格。



假如你不渴望写出伟大的新的第一流的作品来，那么谁来写呢？假如你故意偷懒少花点力气，那么我警告你，你今后的一生都将不幸。

成功来自自信

○○……王廷超

在美国的一些中小学里有一门很受学生欢迎的课程，叫做“自我表现课”，哪个学生有什么特长，都可以上台露一手，同学们争先恐后登台，在众目睽睽之下自我表现一番。据说，这对培养学生的自信心是十分有利的。

自信是对自己能力、优势的肯定，自信就像人生道路上随身携带的一根鞭子，不时地鞭策自己攻克难关登上新的高度。丧失自信无疑等于抹掉智商，变得无能。

一位名牌大学毕业的大学生，被分配到一个经济效益不好的企业工作，后来又下岗，他悲观失望，丧

失了自信，感到自己没有前途，什么都不行，最后连与人谈话的勇气都丧失殆尽。后来，他与心理医生通了三次信，心理医生在信中对他的能力作了充分的肯定，并从正面进行诱导鼓励，指出如何重新在社会上找工作，如何勇敢地去表现自己，培养自信心，施展自己的才华。这个青年的自信被唤起，精神状态发生了根本的变化，并决意去报考研究生。

美国青年阿伯特在韦布城开了家杂货店，由于经营不善两年来负债累累，他好像一只斗败了的公鸡，没有信心和斗志，他想到堪萨斯城去找工作，突然间，有个没有双腿的残疾人从街的另一头走来，两只手用木棒撑着向前，微微提起小木板准备登上路边人行道，就在那几秒钟，他们的视线相遇了，只见他坦然一笑，很有精神地向他打招呼“早安，先生！今天天气真好啊！”阿伯特望着残疾人，体会到自己是何等富有，我有双腿可以行走，为什么自怜？如果这人缺了双腿仍能如此快乐自信，我这个四肢健全的人还有什么不能！他挺了挺胸膛回来了，结果小店不但还清了债而且还盈利。



可见，自信是克服困难的强大动力，青年成长的路上总会遇到挫折、失败，英国作家约翰·克里西年轻时立志创作，他没有大学文凭，又无靠山，但他有自信，当他向所有出版社投稿均被退回，先后收到了473张退稿条时，他毫不气馁，毫不退缩，仍坚持写作，他自信地说“我正忍受着人们所不敢相信的大量失败和考验，如果我就此罢休，那么所有的退稿都将变得毫无意义，而我一旦获得成功（他始终自信能成功）每一张退稿条的价值将要重新被计算”。他没有把退稿归咎于自己无能，没有妄自菲薄，没有一蹶不振，而是满怀信心地继续写下去，终于成为著名作家，使人们能欣赏到他那4000多万字的作品。

大凡有所创见的人都有强烈的自信，是自信促使他们成功，而且从不隐瞒自信，法国文学大师巴尔扎克是个充满自信的人，在一次演讲会上，他大言不惭地大谈英雄：“世界上将有四个伟人——拿破仑、居维叶、奥康尔和我……”如果没有自信，我们很难相信巴尔扎克能有那么多的著作问世，成为一名如他所说的世界伟人。

人本主义心理学家马斯洛鼓励人们要有自信心，把奋斗的目标定得很高，他常常问他的研究生们，“准备完成什么样的伟大著作或伟大任务？”要求他的学生们：“假如你打算做个心理学家，那么是作个积极进取的呢还是作一个消极被动的心理学家……假如你不渴望写出伟大的新的第一流的作品来，那么谁来写呢？假如你故意偷懒少花点力气，那么我警告你，你今后的一生都将不幸。”

值得指出的是，我们所讲的青年自信心理是建立在了解自我、认识社会基础上的积极的健康有益心理。自信绝不是盲目的骄傲，中华民族历来以聪慧勤劳著称于世，更有谦虚礼让的美德，中国留学生在许多领域取得了世人瞩目的成就。美国教育界的人士对中国学生的印象是：“谦虚过分，自信不足。”不敢表现自己，妨碍了青年学生的发展，影响了创造力的发展。当今世界强手如林，有了青年人的自信，才能更快地促进中华振兴，在提高青年人自信方面我们也不能落后。

当然，青年人的心理成熟是相对少年期的心理而



言的，青年人还缺少社会阅历和经验，还要在社会这所大学里、在人生前进的风浪中不断经受磨练和提高，同时自信也不排斥同志间的相互帮助和友谊，不排斥在实践中向老一辈请教学习，才能使青少年自信心理不断得以完善和健康地成长。



惟心灵规律的动静结合，才能育出开合有致的人生花朵。



心动如水，心静如镜

○○……金 马

惟心灵规律的动静结合，才能育出开合有致的人生花朵。

心静如镜时，是心灵在观照着；心动如水时，是心灵在自洁着。因为惟静态有利于观照自身，惟动态有益于优化人生。

心儿该动时就动个痛快，上接涛涛银河水，下贯冥冥九命泉。让心儿在纵横浩瀚的时空尽撒欢儿，打足滚儿。不要只迷恋于一方“金色池塘”，不要只满足于“古井涸辙”。要让心儿容得下大千世界，纳得下茫茫宇宙。

心儿该静时，就让它静得听得见生命新芽的萌发，



道德情思的羽毛。不要以为市尘的嚣声已经隐没，就可以求得灵魂的安宁，心灵真形的毕现；——那样，实际上观照得到的仍不属于“真”，而是属于“参照系”的已经逝去的“幽魂”。

动静有序的心灵，像生命时钟的昼夜运行。然而，无论是动抑或是静，都是人生的辉煌史，都是力与美构成的生存智慧的演出。

“青条上半睡的小花”，是一种动静结合的特例，它隐喻的是纯情的初恋。青条如若睁大着眼睛，会驱走半是朦胧、半是清醒的神态，从而丧失人生惟一的神话般的初恋境界。

“融冰下的汨汨春水”，是另一种动静结合的特例。它隐喻着心灵视野的奔放和生活姿态的稳健。心灵如不奔放着，就太乏味了；生活姿态如不稳健，丧失生存基石的潜在威胁就太大了。

“该凝固的就叫它凝固，该活化的就让它活化”，这又是一种动静结合的特例。昨天，就让它凝固成化石；明天，就把它活化成生命的“创世纪”！

动静结合的动，是朝前走得动；动静结合的静，

是隐而不止的静。退着走的灵魂，只能坠入人生的
“死角”，浸入静静的僵化的悲哀。



史泰龙做任何一件事都百分之百地投入，他的意志、恒心与持久力都令人惊叹。他是一个行动家，他从来不呆坐着等待事情发生——他主动令事情发生。

命运无轨道

○○……苇 笛

从他记事起，他就知道父亲是个赌徒，母亲是个酒鬼；父亲赌输了，打完母亲再打他；母亲喝醉后，同样也是拿他出气。拳打脚踢中，他渐渐地长大了，但经常是鼻青脸肿、皮开肉绽。好在那条街上的孩子大都与他一样，成天不是挨打就是挨骂。

像周围大多数的孩子一样，跌跌撞撞上到高中时，他便辍学了。接下来，街头阿混的日子让他备感无聊，而那些绅士淑女们蔑视的眼光更让他觉得惊心。他一次次地问自己：这样下去，不是和父母一样了吗？成为社会垃圾、人类渣滓，带给别人留给自己的都是痛

142 苦。难道自己一辈子就在别人的白眼中心度过吗？