



目 录

CONTENS

上 册

我为什么生活	伯特兰·罗素(1)
返青你的新生希望	薛晓赤(3)
责任的呼唤	国振东(5)
超 越	关庚寅(7)
朋友,抬起你的头	王伟忠(9)
感谢你的敌人	刘燕敏(11)
感激磨难	昌 建(13)
朋友,走好!	艾明波(16)
你就是一道风景	胡西淳(18)
给我一点水	张晓风(21)
要先对别人说:你好!	詹妮/译(23)
渴望流星	朱丽香(25)
那一片热土	陈古勇(27)



远远地欣赏·····	韦桂君(29)
谢 天·····	陈之藩(31)
不再泪洒天堂·····	范俊逸(34)
黄 昏·····	何其芳(37)
没有信誉就没有生存·····	叶 公(39)
诚实的报答 ·····	曹庆五/译(43)
给予树 ·····	郑恩恩/编译(44)
心中的太阳 ·····	T·史蒂根 放心 译(47)
与自己相处·····	刘 敏(50)
大地震颤溶入我的心律·····	泰戈尔(53)
背 影·····	三 毛(57)
论解嘲·····	林语堂(73)
给生命一份坚实的承诺·····	刘 媛(77)





在生活面前·····	高尔基(85)
腊八粥·····	冰 心(89)
海 燕·····	高尔基(92)
论辩的魂灵·····	鲁 迅(95)
打 假·····	王贵安(98)
永远的内疚·····	方 方(100)
那一年,我 18 岁·····	王寿斌(103)
悬崖上的草莓·····	佚 名(107)
花生的秘密·····	佚 名(110)
王子落难记·····	颜如玉(112)
没有错误,只有教训·····	许兰贞/编译(114)
宰相肚里能撑船·····	佚 名(117)
选择坚强·····	大 卫(120)
自尊无价·····	李长胜(124)
年 龄·····	如 斯(126)



下 册

生命中美的时刻	格拉迪·贝耳(129)
人生不售回程票	张玉庭(132)
尝 试	鲁先圣(134)
与众生共命	陈幸惠(136)
人生的 5 枚金币	林 夕(141)
永不消失的地平线	林 夕(144)
我的灵魂劝导我	纪伯伦(148)
学会忏悔	黄小名(150)
给自己一个舒心的微笑	冯 莉(153)
我们不向别人借贷历史	泰戈尔(157)
片 沙	凸 凹(160)
沙的故事	奥 修(164)
一加一大于二	大 豆(167)





“一滴智慧”改变一生	佚名(169)
学无止境	斯坦伯格(171)
智者的四句箴言	曾奇峰(174)
女人的魅力	索菲亚·罗兰(176)
惶惶不可终日	约翰·尼科尔(184)
形象何物	高原湖(186)
你上网了吗	魏美霞(190)
当我再次遇到他	梁婷(196)
无星的夜空	杜一丁(211)
相望的树	雪人儿(213)
以往片段(外一章)	陈勇(215)
我喜欢	胡晓昂(218)
爱情、忠诚	苏霍姆林斯基(220)
生命的绝唱	钟雪灵(223)



激流勇退	湘 儿(226)
生死之恋	江 迅(229)
爱情信风	大 卫(234)
此情可待	刘 佳(237)
真爱无输赢	冬 子(243)



爱情和知识只要存在，总是向上导往天堂。

我为什么生活

○○……伯特兰·罗素

三种单纯然而极其强烈的激情支配着我的一生，那就是对于爱情的渴望，对于知识的寻求，以及对于人类苦难痛彻肺腑的怜悯。这种激情犹如狂风，把我伸展到绝望边缘的深深的苦海上东抛西掷，使我的生活没有定向。

我追求爱情，首先因为它叫我销魂，爱情令人销魂的魅力使我常常乐意为了这样的快乐而牺牲生活中的其他一切，我追求爱情，又因为它减轻孤独感——那种一个颤抖的灵魂望着世界边缘之外冰冷而无生命的无底深渊时所感到的可怕的孤独。我追求爱情，还因为爱的结合使我在一种神秘的缩影中提前看到了圣者和诗人曾经想象过的天堂。这就是我所追求的，尽管人的生活似乎还不配享有它，但它毕竟是我终于找



到的东西。

我同样的热情追求知识。我想理解人类的心灵，我想了解星辰为何灿烂。我还试图弄懂毕达哥拉斯学说的力量，是这种力量使我在无常之上高踞主宰地位，我在这方面略有成就，但不多。

爱情和知识只要存在，总是向上导往天堂。但是，怜悯又总是把我带回人间。痛苦的呼喊在我心中反响、回荡。孩子们受饥荒煎熬，无辜者被压迫者折磨，孤弱无助的老人在自己的儿子眼中变成可恶的累赘，以及世上触目皆是的孤独、贫困和痛苦——这些都是对人类应该过的生活的嘲弄。

这就是我的一生。我觉得这一生是值得活的。如果真有可能再给我一次机会，我将欣然重活一次。

只要有几亩果林和粮田守，何愁我们的痴心。

返青你的新生希望

○○……薛晓赤

如果命运把你逼到农耕守田的处境上，何必悲观绝望呢？难道说赏心悦目的田园就不是英雄的用武之地吗？！

“种豆南山下，草盛豆苗稀。”东晋诗人陶渊明辞官归隐，英气不减当年，自觉以归园田居为乐，“晨兴理荒秽，带月荷锄归。”归田人只要想一想陶渊明的归田自得，再想自己的归田何足愁苦挂眉梢呢？

凝神洗耳听吧！有一支歌唱起来：

“我家住在黄土高坡……”

展眉喜目看吧！有一场舞跳起来：

冬冬锵锵的威风锣鼓伴舞曲，源自村巷，敲打出一些新农民的新辉煌……

你再回首观赏咱们辛勤劳作出的田园美景：



梨花白，桃花红，苹果树的红蕾笑绽粉面。

哦，谁说下岗归田人的命运不好？只要有几亩果林和粮田守，何愁我们的痴心，不就返青起新生的希望……



责任是爱和道德的花束，把生活装点得五彩缤纷。



责任的呼唤

○○……国振东

我们带着使命来到了世界。

我们的生命里跳跃着神圣的责任。

从“天降大任于斯人，苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”中，我体会到了孟子的发奋；从“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的不朽绝句里我理解了责任的深沉；从“谁言寸草心，报得三春晖”的古诗中，我看见了天下儿女对母亲的拳拳之心；从鲁迅的一张小照上，我找到了“我以我血荐轩辕”这句话里所饱含的博大胸襟。

责任闪烁出的耀眼的光芒来自于英勇的献身。伸向远方的钢轨承受着巨大的压力而默默无闻；多级助推火箭呼啸着向上升腾，把通讯卫星定点在宇宙上空；摩天大楼上的避雷针在与雷击的搏斗中，领略了永恒



的内蕴；绿茵场，足球飞腾，一双铁脚凝聚着闪电般
的责任。

责任是爱和道德的花束，把生活装点得五彩缤纷。

改革的大潮涌向纵深。虽然遇到了艰难险阻，历史
的呼唤使改革者叱咤风云，永往直前。君不见，一个
个企业走出低谷，一个个企业摆脱了亏损，在中国
这块神奇的土地上，书写了当代人的责任。

责任不是“跟着感觉走”，它意味着冷静的思考，
靠理智而不盲从。如果人人都“自我设计”而不对国
家与民族负责，那整个社会就不可收拾；如果任所谓
的“自由、民主”横行。一个有希望的中国上空就会
罩上乌云。

有了责任，拥挤的社会，才会有秩序；自由的天空
才会更加广阔，生活的空气才会更加温馨。

我渴望责任，我呼唤责任……

超越最大的天敌就是自己不能正视自己，自己不能超越自己，身与心的错位，灵与肉的分割。



超 越

○○……关庚寅

奥林匹克不熄的圣火，宣告了一个真理，那就是两个字——超越。

中国体育健儿的一块块精美的金牌，也告诉了人们：这举世瞩目的赫赫战果，不仅仅是体力的考验，智慧的结晶，轻巧、漂亮的一跃，而是实力的较量，心理的超越，精神的拼搏。

然而，超越最大的天敌就是自己不能正视自己，自己不能超越自己，身与心的错位，灵与肉的分割。指责社会的不足，却回避自己的努力；羡慕别人的辉煌，却宽容自己的胆怯；为此，面对巴塞罗那的圣火，我要发出呼吁：尽快走出误区，走出困惑。

留恋温暖的小窝，鸡雏就永远不会出壳；难舍山



崖的小巢，雄鹰就永远不会感到天高海阔；同样，人类如果不能超越自我，大概要永远茹毛饮血，栖草居穴……

一个人如此，一个国家如此。没有超越精神的人是麻木的人，没有超越精神的民族是麻木的民族；麻木的民族是永远不会去打开窗户审视自己在地球上的位置，永远不会迈开双腿奋力拼搏，走向全新的道路。

超越，就该像中国体育健儿一样抓住战机，敢闯风险，实现零的突破；越超，就该像中国体育健儿一样，坚定信念，增强心理素质，去冲破失败困惑的漩涡；超越，就该像中国体育健儿一样，沿着既定的目标拼搏，不管人们说东道西，姓“资”姓“社”……

我们要走向世界，就必须改革，只有改革我们才能超越；只有超越，我们每个人才能达到辉煌的顶点。

让我们抬起头来正视自己天空中的乌云与狂风，
用搏击的浩气走出阴晦的世界，去开创新世界的绝美
风景！



朋友，抬起你的头

○○……王伟忠

工作的失败，也许会使你明净的双眸染上几多烟
尘；爱情的失意，也许会把你的头坠得低低；人际关
系的不尽顺心，也许会使你久久地叹息……

然而，朋友，我要对你说，抬起你的头吧！外面
的世界将向你展示：成功之路千万条，条条道路多崎
岖，只要你全身心地去拼搏，柳暗花明又一村；只要
你用一颗心去真诚地撞击另一颗心，天涯何处无芳草；
只要你矢志努力，有志者事竟成……

阴雨的日子，谁都会有。然而，要使你自己的天
空经常充满蔚蓝与清丽，要使你自己的田野经常充满
鲜花与芳香，只有在暴风雨中百折不挠，并始终如一



地去努力，去追求，去进击！

孕育新的生命自有阵痛的蹙眉，萌生的嫩绿自要经过严冬霜雪的锤击，要走出阴晦的世界，只有正视现实，用微笑去冲淡晦气，用洒脱去拨动呆板，用心血与汗水去开创一个崭新的天地。

蒲松龄几次功名不就而潜泳文海终于写成《聊斋志异》；谢灵顿求婚受辱而发奋终夺诺贝尔奖金……

没有坎坷的人生不一定是壮美的人生，而沉湎于苦痛不能自拔的人生注定是悲剧的人生。让我们抬起头来正视自己天空的乌云与狂风，用搏击的浩气走出阴晦的世界，去开创新世界的绝美风景！





一位哲人说，感谢你的敌人 7 个 70 次。这话道理深刻，意味深长。

感谢你的敌人

○○……刘燕敏

一位动物学家对生活在非洲大草原奥兰治河两岸的羚羊进行过研究。他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸的强，奔跑速度也不一样，每分钟要比西岸的快 13 米。

对这些差别，这位动物学家曾百思不得其解，因为这些羚羊的生存环境和属类都是相同的，全属羚科类，并皆生长在半干旱的草原地带，饲料来源也一样，全以一种叫芨芨的牧草为主。

有一年，他在动物保护协会的赞助下，在东西两岸各捉了 10 只羚羊，把它们送往对岸，结果，运到西岸的 10 只 1 年后繁殖到 14 只，运到东岸的 10 只还剩 3 只，那 7 只全被狼吃了。

这位动物学家终于明白了，东岸的羚羊之所以强

