

## 全力以赴的精彩

上个世纪的某天，美国一所普普通通的学校里，正在进行着每年都举办的越野赛跑。

一共46个高矮胖瘦各不相同的孩子在路上争先恐后地跑着，路边的行人中不时有好事者向这群奔跑的孩子们张望。

其中一个个子矮小的孩子是刚刚才入学的新生，他控制着自己的节奏，紧闭双唇表情严肃地跑在队伍里面。他才加入校田径队不久，没有人对他抱予希望。他得做出点什么让大家认识到他的潜力，于是他加快了步伐，努力想赶超前面的人。

但他毕竟是个新手，个头又小，步幅很小，跟那些大孩子相比根本没有竞争力。于是他加大了步伐的频率，这才跟着前面队伍向前进。时间一分一秒地过去，由于体力的下降，他的步频一点点降下来了。

后面的孩子们一个一个从他身边跑了过去。

他数着数着，发现跑在他前面的学生数目正在增长，他想要努力赶超，可是他步长就那么短，而频率也由于体力的下降没有办法保持在高频率。

但他还是努力地跟着大队伍向前奔跑。

终于，他到达了终点，回头张望，只有两个更加瘦弱的家伙远远地落在队伍后面。成绩显而易见，他“当之无愧”地排在了整个越野比赛的倒数第三。

在终点，还有些孩子因为没有得到冠军而异常的沮丧，在这样的時候，有人看到这位倒数第三的新同学却一脸泰然。

同学们渐渐地围住他，等待着他回答为什么跑了倒数第三还是一副泰然自若的样子。

他笑了，带着自信对那些以得冠军为乐趣的同学：“我坚持跑完了全程，而且不是最后一个。”这，就是

他骄傲的全部理由。

这个男孩就是海明威。小小年纪的海明威已经有了一套属于他自己的评价世事的标准，没有盲从于求好求全的成功观。冠军只有一个，可是因为环境、自身、条件等等的差异，不是每个人都必须得第一才算得上成功。只要你曾经做过百分之百的努力，对得起自己，对得起奋斗的过程，至于那结果并不是我们能控制的，但求尽力便无愧我心。

海明威带着他的自信，参加过二次世界大战，做过记者，还是最早到中国采访的美国记者之一，他还做过斗牛士、拳击家，打狮子的猎手和帆船上的渔夫。每一种职业，他都做了自己能够做到的那份精彩。当然，这些精彩纷呈的生活为他的创作提供了无尽的源泉，他成为作家后这些都成了最好的素材。

1954年，海明威凭着一部两万余字的《老人与海》获得诺贝尔文学奖。在这部书里，他用简洁明快的笔法写出了—个真正的老人和一片真正的海。他在《老人与海》里把他深刻领会到的真理告诉了大家：“人可以被毁灭，但不能被打败。”

摘自《师道》

### 在地角留点庄稼

以色列人种庄稼，收割时总会在靠近路旁的庄稼地四个地角留下一部分，好奇的外国游客了解了其中的原因后，无不被犹太民族的感恩之心所深深感动。在以色列人看来，多灾多难的犹太民族之所以能有今天的幸福生活，全在于上帝的恩赐。为了感恩和报答上帝，与此同时给那些路过此地而没有饭吃的贫苦路人提供方便，使他们免会因为贫穷或长途跋涉而带来的饥饿之苦，他们用留出田地四角庄稼这种具体的方式来报答今天的拥有。只需要，任何人都可以去收割田角的庄稼，没有人会去责问。在以色列，即使作为垃圾处理破旧衣服，而不是静下心来观察一下事物的变化，云里雾里一路走下去，可谓费了无穷的周折、时间与精力，最终仍是一事无成。

摘自《今日文摘》

## 世上没有永远浑浊的小河

妨继续赶路，到前边的山上找个有水的地方好了。”

老禅师没有应答，沉思了一会儿，对弟子说：“前面是山路，至少要爬两个时辰的山，山上找水相当困难。现在我们在山脚，找水容易得多。难道我们要舍弃有水的地方而到渺茫的山上找水吗？”

老禅师是要弟子再到小河边看看。弟子极不情愿地再次朝小河边走去，当他一路无精打采地走到河边时，他眼睛忽然一亮，惊喜地发现先前

在河里嬉戏的牛已不见了踪影，河水已是十分的清澈，没有丝毫浑浊的迹象。于是他捧起河水，十分畅快地喝了个够。喝完，他把水壶满满地灌上，一路雀跃地朝师父走去。

其实，世上没有一成不变的事物。就像河水，时而清，时而浊，在清浊交替的过程中，河水自然会有清冽的时候，又何必盲目地舍近而求远呢？

古人云：以静制动，可应万变。说

## 特别开心

## 觉醒的慈悲心

布迪兹是西班牙的一位富翁，1986年被摩洛哥王室授予“哈珊国王勋章”，因为他曾连续十年捐款给他的故乡居民——摩洛哥北部的索里曼人，以解决他们的生计问题。

对这么一项来自家乡的至高无上的荣誉，据说布迪兹没有接受。其原因一直众说纷纭。有的说，他对王室不满；有的说，他认为自己不配接受那枚勋章。直到前不久，摩洛哥《先知报》的一位记者去采访布迪兹，人们才从布迪兹口中得知真正的原因。他是这么说的：有一次，我回索里曼，下榻在地中海金兰湾的一栋别墅里。晚上，我到海滨散步，

一不小心，踏进了沙滩上的水洼里，伴随着溅起的水花，一群小海蟹纷纷窜动起来。它们或爬入石缝中，或钻进沙子，我随手抓了一只。回到住地，当地人告诉我，这种蟹叫寄居蟹，大多生活在岸边的浅水里，但是，如果它们能爬进大海，也会长得如盘子那么大。我非常不解，问，它们为什么不爬进大海里？当地人摇摇头。

后来，我才知道，这种蟹有一种安贫乐土的习性，它们之所以寄居在远离大海的浅水洼里，是因为每次涨潮都能给它们带来点可怜的食物，只要有定期的潮水，它们都会赖

着不返回大海。由于浅水洼的食物时断时续，它们的生活总是处于饥一顿饱一顿的状态，因此这种蟹很难长大。但是一遇到枯水期，或一连几个星期潮水涨不到它们的水洼，它们也会不辞劳苦地爬向大海，最终长成一只盘子大小的蟹。

这种蟹对我触动很大，于是我决定不再去救济我故乡的索里曼人。就在我做出决定的时候，恰好接到要授予我勋章的王室来函。大家都知道，最后我没有去接受。

1997年国际消除贫困日，摩洛哥《先知报》全文刊登了对布迪兹的采访，一场误会消除了，但一个引人思索的话题却产生了——救济是不是真的能帮助穷人？最后的结论是，对穷人施以经常性的物质救济，只能给他们造成永久的贫穷。

摘自《视野》

### 幸福是灵魂的香味

亲戚送两筐桃子。

父亲问，选择怎样的吃法，才能不浪费一个桃子？

大儿子说，先吃熟透的，这些是放不过三天的。可等你吃完这些后，另外的那一筐也要开始腐烂了。父亲显然不满意大儿子的建议。二儿子想了想说，应该吃刚好熟了的那一筐，拣好的吃呗！

如果这样，熟透的那筐桃子不是白白浪费了吗？父亲把目光转向小儿子，你有什么好办法吗？

小家伙思索了一下，道：我们把这些桃子混在一起，然后分给邻居一些，让他们帮着我们吃，这样就不浪费一个桃子了。父亲满意地点点头。

54年后，这个选择把桃子分给邻居的孩子当选为联合国的秘书长，他的名字叫潘基文，韩国人。

罗曼·罗兰说，幸福是灵魂的香味。这种感觉是很独特的，若非亲身经历，根本无法体会其中的愉悦和精神上的满足。因为在选择给予的同时，我们收获到了心灵上的慰藉和温暖。 摘自《辽宁青年》

一场暴风雨过后，田里的稻子倒伏了一大片。八十有三的老爸面对着我们愁苦的表情，淡然一笑：“没啥，扶起来就是啦！”

一个“黑色的七月”给全家人来了一记闷棍：我侄子高考落榜了！八十有三的老爸面对着重头丧气的孙子，淡然一笑：“没啥，明年再考就是啦！”

一场明争暗斗的竞争过后，那个梦寐以求的副局长一职与我擦肩而过。八十有三的老爸面对着重情绪低落的我，淡然一笑：“没

啥，机会多的是，干好本职工作比啥都强！”

我的一篇散文得了全国大奖，八十有三的老爸面对着重兴高采烈的我，淡然一笑：“没啥，这只是个小小的开头，以后要继续努力！”

时间长了，全家人都深深折服于老爸的“淡然一笑”，那分明是一种睿智，一种达观，一种超脱，一种境界！

面对失败和失意，淡然一笑是一种乐观自信，“东隅已逝，桑榆非晚”，“江东子弟多才俊，卷土重来未可知。”

面对烦恼和忧愁，淡然一笑是一

种平和和释然，亦真亦幻难取舍，守住本真乃为高。

面对激励和赞扬，淡然一笑是一种谦虚清醒，“万壑千丘一山耸，一山更比一山高。”

人生无常，世事难料，不为艰难困苦而却步，不为鲜花掌声而迷失，方显英雄本色。风雨欲来，春花凋落，凭栏眺望，阳光总在风雨后。潮涨潮落，云舒云卷，闲庭信步，浪遏飞舟，前方就是成功的彼岸。

不要在失败的

阴影里裹足不前，不要在幸福的光环里陶醉迷失，不要

在患得失患间斟酌思忖，当我们为失去星星而哭泣时，月亮又将与我们擦肩而过！

我们不能否定鲜花与荆棘同在，也不能否定阳光与风雨并存，更不能否定成功与失败共荣！人生不如意者十之八九，那么，就让我们淡然一笑吧，甩掉包袱，轻装上路！

淡然一笑，花红柳绿；

淡然一笑，海阔天空！

摘自《成功之路》

## 让出一片天地

道路太拥挤，需要你让出一些空间；生活太喧嚣，需要你让出一份宁静；心灵太疲惫，需要你让出一份烂漫……一个“让”字，平淡之中却能见精彩，简单之下却蕴涵着丰富的人生哲理。

让是一种风度。风度不是刻意表现出来的，而是源自内心修养，有德、有识、能忍、能让者方能有风度。心胸狭窄的人，不懂忍让，难以表现出让人叹服的风度；目光短浅的人，不愿退让，不会以优雅的风度吸引人心；妄自尊大的人，不肯谦让，不会以谦和的风度赢得好人的拥戴。面对同学一语不慎的冒犯、朋友一念之差的伤害、陌路人无意间的冲撞……你让一让，并不等于自己落了下风、失了面子，反而是一种有风度的体现，是一种人格魅力的折射。

让是一种勇气。在利益面前，

让别人是一种失去；在名誉面前，让别人是一种牺牲；在情感面前，让别人是一种付出。而你选择并且作出了让步，这是需要勇气的，是患得患失、锱铢必较的人所无法做到的。让，可以暂时让你失去很多，但不会让你永远失去美丽；可以让你暂时痛苦一些，但不会让你有太多太多的遗憾；可以暂时让你难过一阵，但不会让你的心灵无法平静。

让是一种智慧。有些同学宁愿在一些小事情、小损失面前死缠烂打，也不愿意让步，结果在名义上争回了面子，实际上却失去了情缘；有些同学宁愿在矛盾面前针锋相对，也不愿意退让，结果败坏了心情，为人际关系埋下了地雷。而睿智的同学，总是能以退为进，从长远的角度、积极的意义出发，摆脱现实的困窘与纠缠，适当退让，为自己、为他人赢得更宽泛的生存

空间。不妨把眼光放长些，让心胸开阔些，做些让步，你会发现，小小的让步，会让你收获的比失去的多。

让是一种境界。宽容忍让是为人处世的较高境界。一丝宽让，是积福的根苗；一缕容忍，是无量的福田。当别的学生误解了你，甚至用过激的言辞对待你时，一般的人出于自我保护，不容易忍让。让，需要你从别人的角度去理解事情的起因，用一种善意的方式处理人际关系，相互理解、相互友爱。和同学、朋友、家人在一起学习和生活，应本着一颗宽让之心，得饶人处且饶人，多说能让对方下得了台阶的话，原谅对方过激的言论，不至于把事情弄僵，把话说绝，在“让”中化解矛盾，消弭争端，使冰雪消融，让心灵澄澈。

“何必纷争一寸地，让他三分又何妨？”忍让，退让，谦让，宽让；让步、让名、让行，让贤；在语言上让，在利益上让，在面子上让，在名誉上让；在家庭中，让出浓浓的亲情；在校园里，让出深厚的友谊；在社会上，让出和谐的天地……

摘自《演讲与口才》

### ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

## 没有人会死在这里

多克是一个信差，他始终坚信自己的使命就是向人们传递快乐。因此，他的口袋里总是装着许多小纸条，上面写着一些鼓励的话。他将信件和电报送到人们手中的同时，也留给他们一张小纸条，告诉他们“今天是美好的一天”，“要笑口常开”，“别再烦恼”。

第二次世界大战期间，多克因为年龄太大而没有入伍，他自告奋勇到野战医院做了一名志愿者，协助医院救死扶伤。

有一天，他突发奇想，在医院的墙上写了一句话：“没有人会死在这里。”他的行为引起了大家的注意，医院的人觉得莫名其妙，说他疯了，也有人认为这句话无伤大雅，因此没去擦掉。

这句话一直没人去管，就留在了那面墙上。后来，不但伤员，就连护士、医生，包括院长，都渐渐地记住了这句话。

伤员们为了不让这句话落空而坚强地活着，医生和护士为了这句话，都尽力地给予病人最精心的医治和护理。这个医院逐渐变成了一个坚强的医院，每个人的脸上都有一种盼望和坚毅。

有时候，创造奇迹的不是巨人，也许只是一句傻傻的话语。而一句鼓励的话语，就是给对方一个免费却珍贵的礼物。它在我们的生命里，微不足道，却往往重如千钧。

摘自《今古传奇》

海滩上蓝甲蟹分为两种，一种是较凶猛的，不知躲避危险，跟谁都敢开战；一种是温和的，不善抵抗，遇有敌人，便翻过身子，四脚朝天，任你怎么叨它，睬它，它都不理不动，一味装死。

经过千百年的演变，出现了一种有趣的现象，强悍的蓝蟹越来越少了，成了濒危动物。而较弱的蓝甲蟹，反而繁衍昌盛，遍布世界许多海滩。

动物学家研究发现，强悍的蓝甲蟹一是因为好斗，相互残杀中首先灭绝了一半，其次是因为强悍而不知躲避，被天敌吃掉一半。而软弱的，会装死的蓝甲

蟹，则因为善于保护自己，反而扩大了自身。

在澳洲，强悍的烈马，命运反而短暂，一般是被杀掉吃肉，而温顺的母马，往往却能被利用，驯服后在赛场上很有可能成为一匹夺冠的快马。快马得势，反而

## 做弱者是智慧

是建立在最初的懦弱上。

美国心理学家做过这样的调查，一名彪形大汉在拥堵的马路横穿而过，愿意给他让路的车辆不到50%，车祸率很高。而一个老弱病残者横穿马路，却是万人相让，大家还觉得自己是做了善事，车祸率为

零。弱与强，在某种时候，收到的效果截然相反。弱，反而得了强势；强，反而处于弱势。

放下架子，做个弱者，也是人生在世心态平和的出发点。如今很多人都爱表现出强者风范，往往碰得头破血流；而以弱者的姿态行事，人自然会谦虚谨慎，别人也会愿意接受，反而会使一切顺畅。做人做事，如果能经常以一种弱者的姿态出发，以弱者的面貌去把握自己，大概才能成为更长久的赢家。

摘自《中国电视报》