

★北京市绿色印刷工程——优秀青少年读物绿色印刷示范项目★

秦文君 著

QIN WENJUN

微笑是 最美的晴朗

给你乐观 走出忧伤

彩虹书系



男孩女孩·青春成长·心灵陪伴读本

彩虹书系 | 许未来一个更美好的你

用一颗阳光般的心，面对点点滴滴的爱

国际安徒生奖提名奖获得者

秦 文 君

作品推出日/部/德/韩文等版本全球发行

荣获50余项国际/国内文学大奖

曹文轩
毕淑敏

联意推荐

接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

秦文君 著

WEIXIAO SHI ZUI MEI DE QINGLANG

微笑是 最美的晴朗

| 给你乐观 走出忧伤 |



接力出版社
Publishing House

绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503-2011）《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

图书在版编目（CIP）数据

微笑是最美的晴朗 / 秦文君著. — 南宁：接力出版社，
2016.1

（彩虹书系）

ISBN 978-7-5448-4205-1

I. ①微… II. ①秦… III. ①儿童文学—散文集—中国—当代 IV. ①I287.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第265948号

责任编辑：肖云峰 美术编辑：王 雪

责任校对：杜伟娜 责任监印：陈嘉智 媒介主理：段立诚

社长：黄 俭 总编辑：白 冰

出版发行：接力出版社 社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：010-65546561（发行部） 传真：010-65545210（发行部）

http://www.jielibj.com E-mail:jieli@jielibook.com

经销：新华书店 印制：北京顺诚彩色印刷有限公司

开本：880毫米×1250毫米 1/32 印张：5.5 字数：70千字

版次：2016年1月第1版 印次：2016年1月第1次印刷

印数：00 001—50 000册 定价：25.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440

PREFACE

序言



每一个女孩 都是快乐的宝贝

前些年，我在小朋友送我女儿的贺卡上看到一句赠词：小鸟，你是个欢乐宝贝。

当时的小鸟真是个小天真自在的小人儿，仿佛永远是欢乐的。她常常随着微风穿行在公园里，想着毛毛虫为何那般难看，狗为何摇尾巴。她对自己对他人都很宽容，记得有一次，都夜间十一点了，她睡不着觉，偷偷爬起来，躲在自己的房间里咚咚地灌篮。不但将家人全都吵醒了，还使



楼下的邻居惊魂难定。我生气地训了她，她诚恳地接受了，可一张小脸上却是喜滋滋的。事后，她振振有词地说，她在想：这时打篮球是错了，可总比半夜一点再打要好些吧？否则，邻居会以为出鬼了。

人怀有赤诚的童心，往往是欢乐的。然而单纯的欢乐总是脆弱的。小鸟一天天长大了，她人大心大，开始有了源源不断的烦恼、痛苦：她常常会为堆得老高的、做也做不完的

功课叹息；为学校里不相识的校友遇难猝死而伤心；为同伴的闲言碎语而不安。甚至，是一些在外人眼里极小的事件：被代课老师错叫了名字、在食堂买盒饭被高年级学生撞翻了饭盒，等等。

任何不顺当的枝节都可能摧毁她的欢乐。

我劝说小鸟，不妨换一种眼光来看生活。功课多，你若无法抗拒，那就暂且将它当成一个关口吧，能度过如此艰难沉重的一段岁月，今后的路就会走得有耐力。至于同伴中不和谐的声音，说得在理的你记在心里，有些不同的声音能够长人见识，让你知晓原来还有人是这样看待世界的。至于那些无聊的部分，一笑了之。何必去跟无聊纠缠？那会沾上琐细、卑微的尘屑。

可是，小鸟的脸上频频出现不安和惶然，我知道，她的心里仍有阴霾，仍充满疑虑。

欢乐为何不能长久？为何稍纵即逝？有太多的缘由。其中之一便是生活的严峻多变，难尽人意。人生活在中，几乎每一天都会遭遇理想与现实的碰撞，它绝非故事里描述的那样轻巧。有一个故事这么写着：有一只小熊带着一罐蜜糖去祝贺朋友的生日，半路上刮起风，下起

雨，小熊滑了一跤，蜜糖全打翻在地。小熊只得将空罐子送给朋友做生日礼物，没料到朋友欢天喜地，因为它酿有吃不完的蜜糖，正缺这么个罐子。显然，这个皆大欢喜的结局是作者的美好愿望，而我们宁愿更多地相信小熊遭风雨时的焦虑，蜜糖打翻后的沮丧以及种种交织着的复杂情感，那才类似我们熟识的生活。

对于少女来说，她们刚刚褪却童稚、纯洁的年岁，拉开社会厚重的帷幕，难免会为舞台上纷繁的现实所困扰，她们需要抵御痛苦和不适的勇气，需要寻找处世的方式。

记不得是哪一天，小鸟告诉我，她找同学交流过了，同学都说她们也有类似的感觉，欢乐常常是来去匆匆。这么一来，她反而安定了，因为这不仅是个人的隐痛，更是我们人人都要面对的问题。

人生中含有不可避免的悲剧意味，而人心则

是最敏感、最能体察苦难的。这也是每个人都会有悲伤的缘由。我们能做的，是为世界多创造些美丽，为他人多献出些美意，将自己的人生之路铺设得更美好。另外，不妨保留些赤诚的童心、宽泛的目光。

少女的生活中有欢乐，也注定交织着无尽的忧伤和痛苦，这就是长大的标志。然而真正的成熟则是不仅能把握人生的方向，同时能够乐观地悟出：忧伤和痛苦就像天气，别看它肆虐横行，但总会过去，一旦心灵达观了，就如太阳出来，光芒万丈的好天气再次降临。欢乐随之而来，暖洋洋地照耀着乐于敞开心扉的人们……





CONTENTS

目录

001 / 序言 每一个女孩都是快乐的宝贝

第一部分 当你忧伤的时候

002 / 女孩的忧伤

008 / 一张天使清单

012 / 幸福有时就在身边

016 / 第一声喝彩

021 / 阳光一样的微笑

026 / 心要大，要明亮

033 / 永不褪色的期盼



第二部分 如果你要一个微笑

040 / 始终灿烂的风景

043 / 你的微笑永远和我在一起

049 / 想对你轻声细语

053 / 不值得大动干戈

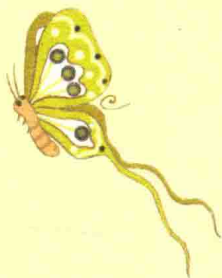
057 / 一双快乐的脚

061 / 相信就会有奇迹

065 / 开心的印记

069 / 唯愿美景能永久

074 / 不惧叶落的季节



第三部分 给自己筑一座快乐城堡

- 088 / 快乐在哪里
- 094 / 小小开心果
- 100 / 忽略的光彩
- 103 / 来往间的美好
- 108 / 尘埃般的尊贵
- 112 / 异想天开地歌唱
- 116 / 普照心灵的阳光
- 122 / 一句轻轻的问候
- 125 / 别让真情遗失在路上

彩虹信箱 积极乐观，照亮忧伤

- 157 / 后记 人心是多么的曼妙



CHAPTER 1

第一部分

当你忧伤的 时候

在长大的过程中,因为现实的沉重,
让很多好东西没有了,生活让人不能想
哭就哭,想笑就笑。可是抱怨、失望不
能帮到谁。就算有再多的磨难,也要从
中走出,有一颗宽宏的心是重要的。

心要大,要明亮,快乐才会降临。



女孩的忧伤

世上哪个女孩没有伤心的泪水？这泪水不一定流淌出来，而是积蓄在心。这是一段最脆弱的生命，真挚、透明的心最易受伤。

我心里的第一道伤口是遭受朋友的背叛。我曾有个形影不离的同学，她的家境并不好，全家住在一间黑乎乎房子里，那里进进出出的有她几个已到外出谋生年龄却游手好闲的兄长。我喜欢她的伶俐，她很会讲话，嗓音尖脆，不停地打

着手势，瘦瘦的躯体内冒出一种勃勃的生机。我们的友情仿佛牢不可破，就像围拢双臂就能抱在怀中，那么实在。不久，班里评选优秀学生，分两组背对背地评议。当我所在的那组评议完毕后，我特意去寻她，无意中听到她在众人面前数落我的不是，还是那个好听的嗓音啊！我不否定当时的伤心欲绝。她是个聪明人，很快就察觉了一切，于是便更殷勤了，每天一早在我家门外等候。她看我时，眼里带一种淡淡的哀求。我的心发软，努力忘却那些不愉快，试图与其和好如初。但有了离心离德的裂缝后，我们在一起就不太自然了，谈着谈着，会突然冷场，宁静无言。

在某一天早上，我推开门，门口不见她，从此，我们就成为一般的同学。但偶然我们四目相





看时，都能在彼此的眼中读到哀愁和惋惜。

另有的不如意来自家族。女孩在那个年龄，对家人怀有一腔热忱，我祈求家人个个平安、相爱，亲人们永远厮守在一起，特别希望家中的兄弟能超群出色。可是寻求完美的我却得到这些：亲人间话不投机时有口角；青春期的兄弟时常在外闯祸，惹是生非。每当看到愤怒的父母惩罚兄弟，兄弟面如土色，不

住地抽泣时，我都感觉肝胆俱裂，那种绝望的感觉也许永世难忘，仿佛泡在冰窖内，四肢都冷透。

当时的同桌是个可爱的男生，脸黑黑的，一口白牙，而且善解人意。他的家族是真正的不幸，父母常常敞开门窗恶言相骂。有一次半夜，他父亲还拿着刀追杀他的母亲。因而他时常劝我，说我的家其实很温暖，只是有些小斑点，但比他幸福一百倍。我们在一起聊深了，不知从哪天起，他变了，开始不直呼我名字，而是改为用手指敲敲我的桌子。有一次，他给我写了封信，没什么出格的内容，只是问能否经常保持通信。他的变化让我担忧，我没回信，但多么希望与其永远成为好朋友。可是不久，就听说他和邻班的女生单独去看电影，而且，从此他对我形同路人，目光令人寒心。

这些种种受伤都聚焦在一块，而且当时那