



成长读书课 · 快乐晨读 · 第2辑 ·

快乐一定有方法

— Certainly there are ways To Happy —

徐彩虹◎ 编著



成长读书课
★ 超低定价 ★
¥ 12.00
★ 快乐晨读 · 第2辑 ★
★ 青少年励志文学 ★

吉林出版集团 吉林人民出版社



成长读书课 · 快乐晨读 · 第2辑 ·
Chengzhang Dushu Ke

快乐一定有方法

— Certainly there are ways To Happy —

徐彩虹◎ 编著

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐一定有方法/徐彩虹编著. —长春: 吉林大学出版社, 2010. 7
(成长读书课/李新田主编. 快乐晨读. 第2辑)
ISBN 978-7-5601-6151-8

I. ①快… II. ①徐… III. ①散文—作品集—世界
IV. ①I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131120 号

编者声明

《成长读书课》是献给学生的青春礼物, 它的出版得益于优秀的作者和出色的作品。由于联系上的困难, 部分入选文章的作者(译者)未能取得联系, 谨致深深的歉意。敬请作者(译者)见到本书后, 及时与我们联系, 以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

联系电话: 0431-88498209

邮 箱: jindingwenbo2008@163.com

快乐一定有方法

徐彩虹◎编著

主 编: 李新田

策 划: 张显吉 刘冠宏

责任编辑、责任校对: 刘冠宏 马宁徽

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市朝阳区明德路 421 号

邮 编: 130021

电 话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印刷装订: 三河市腾飞印务有限公司

开本: 787×1092mm

1/16

字数: 300 千字

印张: 17

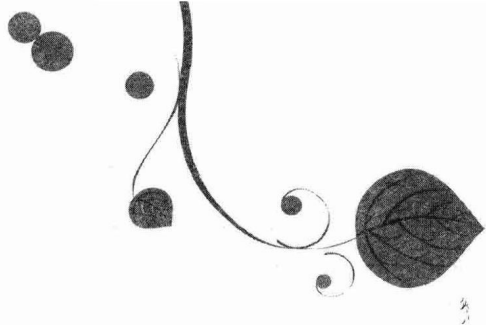
版次: 2010 年 7 月第 1 版

印次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5601-6151-8

定价: 12.00 元

版权所有, 翻印必究。本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换。



总序

General Preface

有人说，成长是疼痛的美丽。像小小的蚕蛹，在茧里挣扎。它在成长的同时，也承受着成长的痛楚和煎熬，没有谁知道这是怎样一种痛。然而当它最终破茧而出，化成一只美丽的蝴蝶，换来的是艳美的目光和满意的微笑。

有人说，成长是一个残酷的过程。我们不停地在追逐，在梦想，在憧憬，同时也不断地感受迷惘，破灭，失落。在得到与失去中，在成功与失败中，在欢喜与哀愁中，我们一天天地长大，一天天地读懂什么是“成长”。

有人说，成长是一场幸福的灾难。两个简单的词组合在一起，让“成长”变得出奇的迷人。所有的一切都是不曾经历的，那么新鲜好奇，所有的感受都是强烈的，有用不完的热情和力量。

无论怎么说，成长是一个永恒的话题，是一个循序渐进的过程，一个妙不可言的过程。尽管我们有时候拒绝成长，想象儿时那样无忧无虑无烦恼，可时间的湍流不容我们停滞不前。我们只能一直一直在长大，像所有的孩子一样，一直长到不是孩子那么大了，回忆便成了一门必修课。

曾经的感受，年少的场景，一幕幕地翻涌上来，如同海啸一般铺天盖地，让人无所遁形。内心里难免会泛起一阵莫名的落寞：怎么不知不觉之间就长大了？好像长大就是一朝一夕的事情，当初看似那么遥不可测的成长之路，这会儿竟近似昨日。一直以为自己时刻体验着成长的感觉，没想到一转身已是时光荏苒，华年虚度。

谁希望自己的青春岁月一片苍白，谁希望自己的成长过程毫无意义，尤其是初高中时期的孩子，是成长的关键时期，他们是年轻的，是稚嫩的，思想像漂泊不定的小船，心灵渴求一盏灯火的指引，躁动不安的青春需要一双给予抚慰的手，让它安静下来，让它充实起来。

特别是在这种没有英雄、崇拜泛滥、极度开放的时代，成长中的我们需要寻觅一种力量，带我们走过迷失，支撑我们迎接挑战，躲过脆弱，告诉我们成长不是任性，不要冷漠，需要的是心与心的沟通与碰撞，需要的是感受生命的美好，情感的珍贵。

这种力量来自哪里？老师？父母？的确，老师给我们知识，父母给我们疼爱，但更重要的是自己体悟，在阅读中体悟，在体悟中成长。也就是说，这种力量来自于——阅读。

从儿时起，我们就开始学习阅读，从最简单的字母到精彩的文辑，阅读让我们遨游于无穷无尽的知识海洋，让我们打开一扇通往世界的天窗。我们一直没有停止阅读，然而，我们真正明白自己在读什么，想读什么，读到了什么吗？还是只是在意小说是否精彩，故事是否离奇，满足一时的好奇心？或者只是在读枯燥无味、一成不变的学习教材？

这不是我们想要的，这种阅读也是不利于成长的。

我们不能怪谁，我们也不必懊悔，因为我们可以选择。选择属于我们自己的阅读方式和自己喜爱的文学作品。

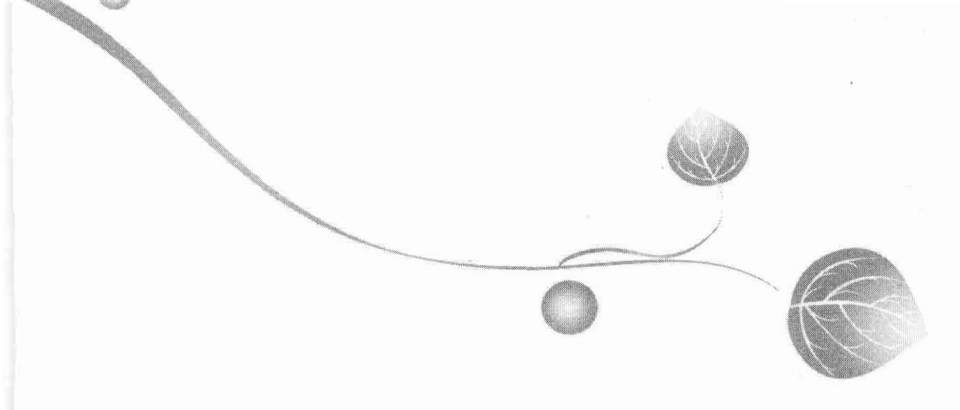
《成长读书课》就是专门为成长中的小学、初高中学生准备的丛书。

本丛书不再拘泥于传统语文教科书“标准答案”，希望每个同学心中都有自己的答案；不特设课后练习，以避免制约大家的思维；不使用高深莫测的语言，因为我们相信，真实最能打动人；不以写作技巧为准，而是纯粹的阅读、欣赏。

丛书采用开放式结构，按照主题选取同学们喜欢的经典篇辑，并由浅入深，渐入佳境，逐渐拓展我们的视野，充实我们的精神底蕴。完全打破条条框框，以高屋建瓴的眼光，强调读书无疆界、思想无禁区，让同学们通过阅读，穿越时空，横渡古今，漫游于人类所创造的精神空间。

更为重要的是本丛书偏重思想磨砺和情感熏陶，引导学生培养阳光健康的心智而读书，为丰富自己的青春和人生而读书，让他们感受文字的魅力，将阅读当成一场不可替代的精神盛宴。同时，引导他们关注社会，关注生活，关注人性，培养一种热爱阅读和从阅读中吸取精神营养的习惯。

如果你能被《成长读书课》中的真情真爱真诚而感动，从而得到一点启发和收获，感受到一丝慰藉，思想得以升华，心灵得以充实，那就是我们最大的成功。



别笑，我就是一本快乐书

你要问：快乐可以说得清吗？

那一定是不可能的，因为每个人都有属于自己的快乐。

你要问：一个人可能永远都快乐吗？

那也一定是不可能的，因为没有人可以躲过悲伤。但是快乐的时间越多，不快乐的时间便越少！

你要问：为什么人们都知道自己要快乐，却怎么也快乐不起来？

那是因为人们不知道要怎么才能快乐起来！

接下来，你肯定要问：那到底要怎么才能快乐起来呢？

太好了，这本书就是你要的答案！

如果一定要给快乐下个定义，也许，我们可以简单地归纳为以下几个关键词：一是选择，二是珍惜，三是爱。就是这么简单。但就是这样简单的词，多少人可以做到呢？

如果一定要再给快乐加一个时间和空间上的定义，也许，我们可以斗胆地认为是“随时随地”。人真的可以随时随地地感觉到快乐吗？我们的答案是肯定的。

如果一定还要给快乐加一个期限，也许，我们也可以毫不谦虚地说：一辈子。人真的可以一辈子都快乐吗？从一个婴儿，到一个青年，再到中年、老年，要经历多少事情多少苦恼啊！是的，一个人的一生要经历多少苦恼，也可以拥有比苦恼更多的快乐！

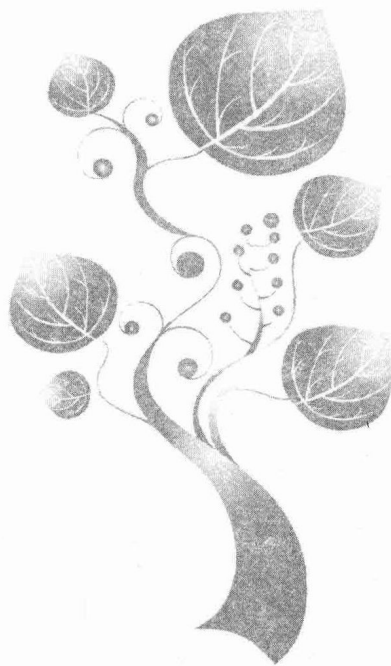
如果一定要给快乐再加一个必要条件，那就是现在，你的心，是否会愿意选择快乐！是否相信变得快乐可以如此简单！

这里，没有散不去的乌云，没有扫不去的阴霾；
这里，没有不停歇的狂风，没有吹不破的蛛丝网；
这里，没有不绽放的花朵，没有不被采撷的相思；
.....

没有过不去的沟渠，只有迈不开的脚步；
没有过不去的江河，只有不愿被波浪浸湿的双脚；
没有昂不起来的头，只有害怕阳光的眼睛；
没有掀不过去的岁月，只有害怕雕刻痕迹的双手；
没有永远不快乐的生活，只有没有选择快乐的心灵。

亲爱的你，若是此时，快乐与你相遇，它一定会在你的耳边呢喃着什么，让你的心在这世界里安静下来；它一定像气味一样，钻进你的衣裳、钻进你的四肢，让你的心管不住想手舞足蹈；它一定像一根青草，刚从春天走来，拨弄着你的心，让你痒痒地，想就现有的生活做些什么……

去吧，去听听那呢喃，去跟着一起手舞足蹈，去改变些什么，就在此时，准备好。别笑，我就是一本快乐书！



目录

Contents

第一辑 其实你也很幸福

推开一扇门，明媚的阳光、清新的空气、洁净的房屋、泛着绿光的树木、穿干净衣服的男人女人、苍翠无边的山、山腰上慢爬的汽车、山脚下伸向天尽头的小溪、觅食的小鸟、娇嫩的花朵……这一切都有血有肉、活蹦乱跳，多美啊！

一尺多宽的阳光	2
你们幸福死了	4
如果我是你	7
你也可以这么动人	10
西雅图卖快乐的鱼摊	13
坚持做玫瑰的紫罗兰	15
用爱倾听	18
没有理由消沉	21
奋斗也是一种幸福	23
幸福的多种计算公式	25
幸福的核心	27
不被期待的快乐	30
好日子理想含量	33
种一颗“爱心”种子在心	36
幸福的第一道门	38
幸福没有排行榜	41
做个喜悦的人	43

第二辑 快乐是朵三瓣花

快乐的第一片花瓣，应该是最难得到的，也最需要我们内心的坚定。只有自信、勇敢、无所畏惧，才能即使在生活里折翅仍不忘飞翔的梦想。快乐的第二片花瓣，是支持我们精神的具体生活。一件自己感兴趣的事情，一份自己喜欢的工作，一项自己热爱的任务，都能让我们每天过得充实而内心快乐！而快乐的第三片花瓣，大都与生俱来，尔后随着我们的人生，它变得越来越丰满越来越香气扑鼻！

快乐是朵三瓣花	46
快乐才是最宝贵的	49
纯粹的快乐	51
最美好的一天是今天	54
每天都是一份礼物	56
快乐墓地	58
快乐，快乐地生活	61
让快乐成为一种习惯	64
快乐藏在自己的内心	68
不要去看远处的东西	71
换个角度，快乐自然来	73
你的快乐，你做主	75
记录快乐	78
你的信，寄出去了吗	80
总有一些时刻属于自己	83
给心灵装上爱的程序	85
把平凡的生活笑成一朵花	88
城市里的自言自语	91
人生的美好在于相处	93
快乐人生三句话	95
没有什么不可以改变	97
我的麦当劳打工记趣	99

第三辑 拥抱不完美

我们周围充斥着许多完美的人。他们在公告板上释放无瑕的微笑，从大屏幕上发出万丈光芒，他们的身影甚至会出现在地图上找不到的国家。这样的生活真不错。至于像我们这样的芸芸众生，不完美可以使我们的生活更有意思。

一次一粒沙	104
谁负责给我们好心情	107
有一种快乐叫放弃	109
清理多余的东西	111
什么都不是的虫子	115
不预支痛苦	118
烦恼只是投影	121
最大的灾难有多大	123
别用垂怜的声音与世界对话	125
快乐其实很简单	127
你就是你	129
最无用的东西就是恐惧	131
这样“玩”哲学（节选）	133
铸铁锅里的快乐	136
与自己和解	139
三元钱一斤快乐	141
拥有快乐一天的七种方法	143
种一株快乐的树	146
忘掉忧伤	148
谁有这样的生活	150
你有不快乐的权利	152
拥抱不完美	155

第四辑 修剪心灵树

心灵的去繁就简，便是舍弃一些并不需要的负担，让自己的心更轻盈，就如同给一棵大树剪掉多余的树枝，让它能更好地生长。

给自己一条幸福的底线	160
修剪心灵树	162
修饰自己的内心	165
心的停机坪	167
把美好养成了一种习惯	169
画出最丑的自己	171
没考上大学的 N 种好处	173
小白兔找快乐	175
在别人目光中你并不存在	177
活着，就快乐	179
每个人都有两扇窗	181
布先生，天空之城	183
有的花儿香，有的花儿艳	188
日子一样很快乐	191
为什么不再试一次	193
为自己打造一把幸福钥匙	196
烦恼是怎样靠近的	198
苹果绿的出口	200
不在指数中奔命	203
曾经的自卑	206
放“生气”走吧	208
默念三遍“事实上不是这样”	211
一念之间 海阔天空	213
交流也能治病	216

第五辑 遥望那时的温暖

在我们走过的人生里，一定有些什么是让我们刻骨铭心的，不管那时的心情如何，当我们有一天再回首时，一定会觉得倍感温馨。所有生活中的愉悦、烦恼、伤心、难过，就如同珠帘一般，用岁月穿梭成一个回忆的缎带。这条缎带足以使我们的生命流光溢彩！

我能想到最浪漫的事	220
-----------------	-----

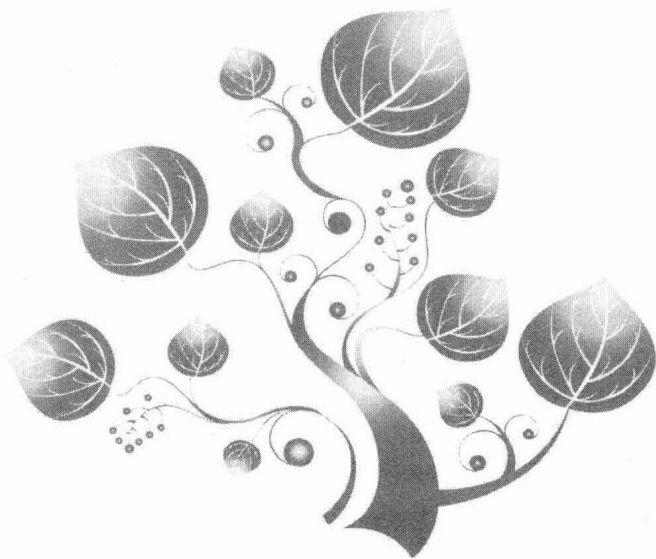
手写的青春	222
吹着口哨回家	225
洗澡的好日子	228
不加锁的幸福	231
微笑的魔力	234
做喜剧的女主角	236
如果你一个人的话，你就朗诵吧	238
放风筝的那一天	240
快乐品书的诀窍	243
再见，悲伤的假面	246
不为衣裳奴	250
每天快乐一小时	255
和一朵花儿一起做梦	257



第一辑 其实你也很幸福



推开一扇门，明媚的阳光、清新的空气、洁净的房屋、
泛着绿光的树木、穿干净衣服的男人女人、苍翠无边的山、
山腰上慢爬的汽车、山脚下伸向天尽头的小溪、觅食的小鸟、
娇嫩的花朵……这一切都有血有肉、活蹦乱跳，多美啊！



幸福有时简单得可能会让人忽略掉，全然不当回事。

一尺多宽的阳光

这是入冬以来少有的一个晴天。

连着一个星期的混沌天气，让人连呼吸都感到困难了，又冷，又沉闷。现在好了，一切都明亮起来了。

上午十点多的时候，阳光终于从南面两座七层楼之间的缝隙中照射过来，透过小客厅的窗玻璃，将满室阴霾一扫而光。

“好新鲜的阳光啊！”我不由脱口叫出了声。唉，在这楼房林立的都市丛林中，对于住在一楼的人们，阳光是一种多么紧缺的资源！

我急忙打开通往阳台的门，抢步到阳台上。阳光真好，又明亮，又温暖，又新鲜，有一尺多宽。不管怎么说，一尺多宽的阳光也是阳光啊，并且是好阳光！我又急忙返回卧室内，双手并用，将因避寒而置于室内的几盆植物——紫罗兰、吊兰和石榴等，统统搬到阳台上，放在一尺多宽的阳光里。它们是和我一起经历流浪岁月的“家人”，是我的伙伴。它们和我一样，都很久没有见到阳光了，我要和我的“家人”们有福同享，就搬一把小凳子，捧一卷从床头随手抓到的书，在阳光中坐了下来。

冬日的阳光真好，特别是在久别重逢的时候，特别是在没有老北风的情况下。正当我迷恋着暖融融的阳光，沉浸在书趣中时，就感到周身冷了起来。一看，原来阳光跑掉了，把我抛在了阴暗中。我马上带着我的“家人”们不停地追赶，大概十分钟就移动一次。就这样，我不断搬着凳子，捧着书，带着我的伙伴，追赶着这冬日里一尺多宽的阳光，从客厅追到阳台上，直到阳光爬上了高高的墙壁。

我不由记起童年时代，在老家的冬天晒太阳的事情。坐在自家大门口向

阳背风的墙角落里，一边听大人们说瞎话（讲故事），一边就倚靠着屋墙做起暖融融的梦来。直到奶奶或姐姐出来喊叫着“吃饭啦”，才揉揉眼睛，起身拍拍身上的墙土，回转家去。

现在想起来，那些清贫日子里的生活片段，竟包含了许多幸福在里面。看来，幸福并不是一件多么复杂多么奢侈的事情，也与拥有财富的多少不成比例。幸福有时简单得可能会让人忽略掉，全然不当回事。所以当人享有幸福时，往往不觉得幸福，直到失去了，才明白，可那时又有点晚了。

“那就好好珍惜身边的每一寸阳光吧！”我这样对自己说。

(南北)

快乐箴言

十寸一尺，三尺一米，一尺多的阳光有多少呢？可能也就刚够放一张凳子吧！但是就是这样一尺多宽的阳光，能让在冬日里冰封了的阴霾空气一扫而光，能让避寒的植物们都享受到生命的春光，能让一颗与阳光久违了的心灵霎时充满了宁静、充满了温暖、充满了幸福！

冬日里，有阳光的时候，搬把小凳子，去阳光底下坐坐吧！让一缕缕灿烂的阳光抚摸着你的头发、鼻子、耳朵、手臂、衣裳……眯着眼睛，听听周围的声音，任凭淡淡的清风吹过额头，任凭世界的喧嚣在身边渐渐远去，此时此刻，恐怕没有人会比你更幸福更宁静！

我黑着脸，发自肺腑地感叹着：多美啊！
杀了我，我也不相信有谁会厌弃这个尘世！

你们幸福死了

我们是蝉，在地下的泥泞中长久挣扎，只为地面的阳光。

早晨六点整，台灯上那只粉红色小表用它的“滴答”声发出我新一天马拉松的起跑命令。我简单套上衣服，刷了牙便到食堂吃早餐，吃完就去澡堂换衣服。矿工是推磨的驴，永远在宿舍、食堂、井下、澡堂四点间奔波……

七点钟，我们准时开班前会，会议在井口附近的一堆木头桩与锈钢管前开始。开完会，我们各自散去筹备一天所需的材料，万事俱备了，就去坐人车。人车等候室从外面看像个小水库，高高的水泥墙围泛出冰冷而寂静的灰白色，里面是几条长椅，蹩脚的匠人为糊口而潦草做成的长椅。这个时段，长椅上坐满了候车的矿工。被汗水、泥土、灰尘腌制得像咸菜一样的矿工服，千锤百炼的泥靴以及收揽了太多潮气、毒气、粉尘的肺所发出的气味与各种来路不明的气味纠缠在一起，使得许多刚吃过早餐的矿工昏昏欲睡。底下的人上来，上面的人就下去。

人车在倾斜的轨道上疾驰，发出像火车一样“咣当咣当”的撞击声。人车是个铁皮盒子，一年四季浸在回风巷的潮气里，发霉生锈。坐这趟车下井时，世界一瞬间就黑了下去，巷道里的白色雾气在矿灯光束中面目狰狞地翻滚。巷道两侧，巷壁上稀里哗啦无休止地滴滴着源头不明的水流。此时此刻，鸦雀无声，我们听着，看着，感受着这一切，下面迎接我们的将是什么？不止一次眼睁睁看着工友在自己身旁倒下或消失，而今天我们也许将步他们的后尘。我们的内心都充满了未知的恐惧，每个人都在心里祈祷，不要荣华富贵，不要功成名就，不要儿孙满堂，我们只希望很好地活着，就这样。人车被钢丝绳牵扯着到了终点，那儿有一大群迈出左脚准备起跑的矿工在等着。

他们为自身安危提心吊胆了一整天，为那些吸人血的活计劳累了一整天，总算可以休息了，于是叫嚷着，推搡着，憧憬着上井后的好时光，显得异常兴奋。夜班的马拉松选手上井了，那么上早班的我们就接过接力棒。井下大巷无精打采的灯光像濒死的病人蜡黄的脸，除了矿灯，这就是矿工的太阳。

身体瘦弱的我被分在二线，二线的工人要没有十万火急的事，干活一向是慢条斯理。而一线的工人不仅要像牛一样出力，还须像猫一样敏捷，整个矿山的心脏在这儿，巨型的支架一个挨一个托起煤矿的半边天，一线工人和采煤机就在这支架下穿梭。采煤机的高压电、工人的血与汗将沉睡了亿万年的煤层剥落，运出，重见天日！怎么形容那种场面呢？这是一个昏暗、沉闷、狭小的所在，工人一概赤了上身，脸上的煤尘因是一粒粒落上去的，所以显出毛茸茸的黑色。胸膛、肚皮、背上蠕动着黑色的汗液，一股股汇集，一滴一滴沾附，然后在裤腰处倏地消失。一线，你完全可以理解为战争的前线！瓦斯、煤尘、二氧化硫、一氧化碳、二氧化碳、硫化氢、水蒸气……灾难就从这儿爆发！他们匍匐在煤泥里，上面是随时有可能坠落的几十吨重物；他们强行给只识别氧气的肺叶以粉尘、毒气；他们没有护身符，是赤身与魔鬼搏斗的黑色战将！

临近中午，地面上用尼龙袋装了馒头、咸菜、鸡蛋，用矿车送下，这便是我们的午餐，矿工俗称半中餐。此时是井下工人的黄金时间，可以从苦累中分出身歇歇。半中餐用小塑料袋包着，里面是两个夹了黑咸菜瓢子的馒头，我们叫它“白加黑”。冬天，馒头的表皮像石头一样又冰又硬，再有力的牙齿也拿它没辙，于是我们剥了皮只吃心子。我吃这些只是工作需要，不然我宁愿饿死。看着师傅们吃得啧啧有声，我明白我的井下“功力”还欠火候，需再慢慢修炼。

下午，我们都用慢动作干活，快下班了，心里已在算计着上井后的事，早晨耗掉的体力又不见恢复，两个“白加黑”只能哄哄胃。可我不愿磨蹭，我希望三下五除二干完了，好找个地方去睡觉，闲聊。然而，在井下有经验的师傅说：“煤矿这个活儿没个尽头，你一歇，工人看着气不顺，领导见了更不行……”不过该到换水泵时想偷懒都不行了。330公斤的大铁器对矿工来说根本不算啥。4个人醉鬼一样跌跌撞撞晃进潭水里，水没过我的膝盖，爬上我的屁股蛋子，我打着冷战，装满泥沙的靴子异常沉重，上身淋着净是各种机油味的水滴，有的还不断地渗入嘴角，咸咸的，有些苦涩。