

美文精粹

追赶快乐 的自己

澜 涛◎主编

ZHUIGAN

KUAILE DE ZIJI

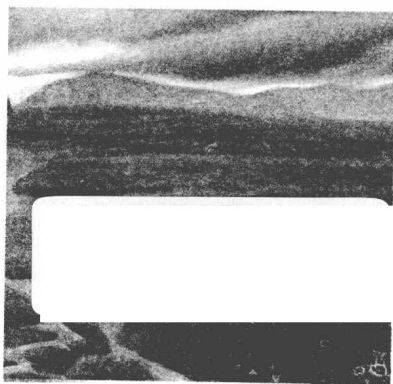
总要有个机会告别忙乱
快乐才能常伴左右



北京工业大学出版社

追赶快乐 的自己

澜 涛◎主编



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

追赶快乐的自己 / 澜涛主编. — 北京: 北京工业大学出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5639-3378-5

I. ①追… II. ①澜… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第295903号

追赶快乐的自己

主 编: 澜 涛

责任编辑: 杨 青

封面设计: 自在书装设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京晨旭印刷厂

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 233千字

版 次: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3378-5

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)



不懂得快乐之道，烦恼便会永远跟随。

快乐，是精神和肉体的朝气，是希望和信念，是对自己的现在和未来的信心。毕淑敏就曾说过：“当脸上出现笑容的时候，我们的胃、我们的肝、我们的骨骼，都会感觉到我们的快乐，出现相应的笑容。就像我们在愤怒的时候，全身都燃烧火焰般的颤抖。所以我们要学会微笑，它是体内所有脏器的柔曼的舞蹈。”

可见，快乐对每个人的重要性。

快乐是一种境界。富有的人不一定快乐，快乐的人却一定富有。一个人是否快乐，不是看他拥有财富的多少，关键是要看怀着怎样的一颗心对待世界。世间只有过不了的心情，没有过不了的事情。悲观的人，先打败自己，然后才被生活打败；乐观的人，先战胜自己，然后才战胜生活。

有这样一个故事——

一家跨国公司招聘策划总监，应聘者云集，考核也异常严格。经过层层筛选后，最后只剩下三个佼佼者。最后一次考核前，三个应聘者被分别封闭在一



间被监控的房间内。房间内各种生活用品、家用电器一应俱全，但没有电话，不能上网，三个人的手机也都被收走。考核方没有告知这三个人具体要做什么，只是说，让他们耐心等待考题的送达。

最初的一天，三个人都在略显兴奋中度过，看看书报，看看电视，听听音乐，只是在做饭的时候，因为都不太擅长而出现了一些小问题，但手忙脚乱之后，三个人还都快乐地把饭吃到了嘴里。第二天，情况开始出现了不同。因为迟迟等不到考题，有人变得浮躁起来，不断地更换着电视频道，把书翻来翻去，甚至连吃饭也草草地应付了事，有人不停地在房间里走来走去，眉头紧锁，一脸凝重，夜里翻来覆去难以入眠……只有一个人，还跟随着电视情节快乐地笑着，津津有味地看书、做饭、吃饭，踏踏实实地睡觉……五天后，考核方终于将三个人请出了房间，那两个焦躁的应聘者已经形容枯槁，只有那个始终快乐着的应聘者还依然神采奕奕。就在这三个应聘者凝神静气地等待主考官出最后的考题时，主考官说出了考核的最终结果：那个能够坚持快乐生活的人被聘用了。主考官对三个同样诧异的应聘者解释着：“快乐是一种能力，它能够使人在任何环境中都保持愉快的心灵，可以更有把握地走近成功！”

快乐是心里的一朵花，烦恼是心里的一根刺。

如何学会快乐，远离烦恼呢？本书撷取了众多美文作家对快乐的理解以及如何追寻快乐的“秘籍”。它将帮助你发现、开发和利用潜伏在你身心中，那些你习惯地不加以利用的能源，那些孕育在你身心里，尚未利用的实现快乐的财富。



目 录

第●辑

换一种心态生活

一枕远方 / 002	爱做圆心 / 023
爱吹泡泡糖的女孩 / 004	要成功，先发疯 / 025
没有人可以代替一只狗 / 006	随心而行 / 027
上帝咬过的苹果 / 008	换一种心态生活 / 030
妈妈的故事里有条通达女儿叛逆青 春的河 / 010	响进生命的柳笛 / 031
歌手 / 034	
明天的阳光 / 014	不要闭上眼睛 / 036
如果命运只给了你一个柠檬 / 016	从糠团子变成米团子 / 037
人生由自己打造 / 018	用咖啡渣盖房子 / 040
当好猫，不做烂虎 / 021	





第3辑

给自己放个假

- | | |
|------------------|-----------------|
| 不满意就辞职 / 044 | 世上没有那么多万一 / 058 |
| 垃圾王和垃圾小子 / 046 | 怎样跑得最快 / 060 |
| 布衣英雄 / 048 | 纸上的玫瑰 / 061 |
| 素描幸福时光 / 050 | 给自己放个假 / 064 |
| 电冰箱为什么不叫冰柜 / 053 | 心灵的净水 / 065 |
| “拳击手”的规则 / 055 | 没有人能帮助你 / 068 |
| 北美的一棵千年古树 / 056 | 幸福可以很细节 / 071 |



第3辑

享受这一刻美好

- | | |
|------------------|------------------|
| 你的宝藏，你挖掘了吗 / 076 | 积累飞翔的梦想 / 103 |
| 守到黎明见花开 / 079 | 心态决定命运 / 105 |
| 蒲公英幸福地开放 / 081 | 享受这一刻美好 / 107 |
| 而我，几乎辜负了她 / 084 | 那年夏天 / 109 |
| 每天鞠躬800次 / 088 | 心里有个远方 / 111 |
| 青春需要怠慢 / 090 | 一树繁花静静开 / 113 |
| 构建心灵的城堡 / 093 | 他的心里只有春天 / 116 |
| 上帝的闪光灯 / 095 | 执着 / 118 |
| 不能跳舞就弹琴吧 / 096 | 考林丝的绝妙应聘创意 / 120 |
| 琴键上的十二根手指 / 099 | 往口水相反的方向逃生 / 122 |
| 才华比爱年轻 / 101 | |

第④辑

长自己的叶，开自己的花

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 一朵花香掰两半 / 126 | 守住心灵的楼兰 / 145 |
| “人”字是必修的功课 / 128 | 别太在乎自己 / 147 |
| 你是亚马孙的一只蝴蝶 / 131 | 伤口 / 149 |
| 长自己的叶，开自己的花 / 133 | 五条闪亮的河 / 151 |
| 你有没有一颗郑重的心 / 136 | 借口是因为努力不够 / 153 |
| 坚持下去的理由只有一条 / 138 | 像自己这样生活 / 155 |
| 给陌生人写一封信 / 140 | 唤醒心中的巨人 / 157 |
| 先喝一杯冰水 / 142 | 请打开你身前的门 / 160 |
| 为春天留个座位 / 144 | 逃离掌声 / 163 |



第⑤辑

把心笑成一朵花

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 把心笑成一朵花 / 166 | 泛着橘黄色灯光的窗口 / 183 |
| 最温暖的小屋 / 168 | 自信为她带来好运 / 185 |
| 守护住我们拥有的 / 170 | 遥远的自行车 / 188 |
| 悬崖上的公路 / 171 | 复习生 / 190 |
| 我是天才 / 173 | 要做，就做没把握的事儿 / 193 |
| 空瓶子 / 175 | 爱像土豆一样发芽 / 195 |
| 寸心风景 / 177 | 梦想不是梦 / 198 |
| 放手 / 179 | 以轻松的姿态成功 / 200 |
| 让心灵行走在阳光下 / 181 | |



第 6 辑

做最好的那个自我

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 给生命一次重新起跳的机会 / 204 | 尽可能丰富人生 / 226 |
| 父亲是海我是沙 / 207 | 被一万人拥抱是什么滋味 / 228 |
| 兴趣是最大的才华 / 209 | 母亲的鞋架 / 231 |
| 你有资格说“点儿背”吗 / 211 | 成长比成功更重要 / 234 |
| 比学历更重要的 / 213 | 做最好的那个自我 / 236 |
| 承诺的利息 / 215 | 自己先搭一个舞台 / 238 |
| 快乐是一种心境 / 217 | 在云朵上做蛋糕 / 240 |
| 与灵魂做伴的话 / 219 | 把“缺陷”变成优势 / 242 |
| 英雄不问来路 / 221 | 封存梦想，飞奔路上 / 245 |
| 母爱糖果 / 223 | |





第一辑

换一种心态生活



一枕远方

柳 云

“轰隆，轰隆，轰隆……”也许五分钟，也许十分钟，列车巨大的铁轮重重碾压铁轨的声音便会回荡在我耳畔，雷鸣着，嘶吼着。

几间小房子像积木一样紧挨着铁路伫立，在铁轨的隆隆声中像因为做错事情害怕挨打的孩子一样，战战兢兢。“婶儿，你睡了吗？”我轻轻呼唤身边的婶婶。她没有动静，空气中漂浮着她匀称的呼吸声。

她睡得格外香甜。

铁轨的隆隆声彻底破坏我的睡眠，而且破坏我的心境。从外地返回沈城的时候，我曾经特别注意铁路两边的住宅，看着细碎的灯火缓缓滑过视野，不禁暗自猜测——“那些房子里的居民可曾安然入梦？”猜测的同时，又不禁生出一丝的庆幸和几分的同情——庆幸自己不会受列车噪声干扰；同情铁路边的居民，告别纷纷扰扰的白昼之后，却不能享受整夜的宁静。

那天，我第一次去探望婶婶。五年前，她下岗，卖掉城里的房子，到乡村买下一片无人经营的园子，尝试自给自足。园子占地几亩，土壤肥沃，景色秀美，唯一的缺憾是几间小砖瓦房远离村落，而且屋子后墙几乎邻着铁路。

我比公鸡起得早，因为差不多一夜没合眼。黎明尚未点亮北方的原野，婶婶已经裤脚沾满露水，提着盛满沉甸甸的南瓜、西红柿、芸豆等菜蔬的篮子站在灶台边。她要送我几个金黄的香炉南瓜，说是又甜又面，而且能搁置好几个月也不腐败。

终于，我忍不住脱口而出：“婶儿，火车总是经过，你怎么睡得着？”

婶婶瞅着我通红的眼睛，一下子明白过来。

“刚来这儿我也不习惯，后来就安慰自己，枕着铁路睡也挺好，做的梦全让火车拉跑了。”

“婶儿，挺诗意的呀！”

婶婶不会作诗，但是表达出了诗意的生活态度。是啊，那些列车，南来的北往的，该是何等热闹壮观！蜗牛一样囿于城市的我，不能浪迹四方，挥洒青春，只好在幽蓝的星空下，将梦的羽毛和一腔的渴望交付隆隆远去的列车。这场景俨然是电影中浪漫的画面——天空中紫光闪烁，桃花瓣瓣飞舞。我的梦，瞬间雪花般融化在未知世界的尽头。

世界的尽头，天之涯海之角，布满了怎样的神秘和险阻？

紫色的光里，融化了多少未能实现的梦想和早已淡忘的遐思？

倘若无法抵达远方，那就枕着远方吧，让远去的列车捎去我的梦。这些美好又甜蜜的愿望丝丝流淌进心房，让我烦扰的情绪渐次安宁，并且如潜入黛绿的潭水般，又温暖又润泽又恬静，我，一觉睡到天亮。

我会想念枕着铁路睡觉的日子，泰然接受呼啸而临的坏环境、糟际遇，我要用一颗诗意盎然的心，浇灌周遭的事物，虽琐碎却温馨。因为这一切，将慢慢酿造成我美好的回忆。



中国是一个诗的国度。可以说，诗歌是中华民族的文化精髓，滋养了一代又一代的华夏儿女。但是，随着如今生活的忙碌、审美的弱化、人际关系的冷漠，诗意似乎已经失去。其实诗歌从来都不曾远离，人们缺少的是发现诗意的眼睛。

“春给我一瓣嫩绿的叶，我反复地寻求着诗意。”用诗意的眼睛去发现生活中的诗意吧。



爱吹泡泡糖的女孩

袁炳发

女孩爱吹泡泡糖。

女孩的嘴里总是嚼着泡泡糖。

女孩吹泡泡糖时，乌溜溜的黑眼珠一转，上下牙齿轻轻一嚼，口中就吹出一个很圆的大泡泡。

这时，男孩子们就对吹泡泡糖的女孩说：“你呀你，真会吹，如果咱们这个小城搞一次‘吹泡泡糖比赛’，你准会拿大奖。”

女孩听后，伸下舌头，脸上浮出很惬意的笑。

女孩背着双肩挎书包上学时，嘴里也嚼着泡泡糖。不嚼泡泡糖就唱歌，唱的是：“我想唱歌不敢唱，小声哼哼还得东张西望。高三啦还有闲情唱，妈妈听了准会这么讲。”读完高三，女孩高考名落孙山。

在家闲着的滋味不是那么好受，女孩感到日子好无聊。女孩就去歌厅唱歌。女孩唱《默默的祝福》、《明天你是否依然爱我》。女孩唱歌时一脸的落寞，神态很认真，给人一种难以名状的感动，把一些失恋的男孩唱得泪流满面。女孩就掏出手帕，很坦诚地为失恋的男孩擦去脸上的泪花。之后，女孩就说：“干吗呀！哭，算是男子汉吗？其实，我们都是这个世界上的孤独人。我自小失去双亲，是别人抱养大的……”女孩说到这里，自己竟也控制不住哭了起来。

一天，窗外有雨。女孩在淅淅沥沥的雨声中吹泡泡糖。吹着，吹着，女孩就挺成熟地想：“日子总不能像吹泡泡一样一个又一个地被吹得破灭吧？”于是，女孩就带着学费去省城拜师学烫发……学艺期满，女孩返回小城，在一家旅馆的前厅接待室租了一小块地方，开了一个“泡泡糖发屋”。

泡泡糖发屋开业了很长时间，女孩的生意也不见兴隆。女孩就很仔细地想：要想生意兴隆，必须研究出在小城特别新颖的发型。女孩就开始天天研究发型。研究了一个月左右，女孩根据小城人的审美要求，研究出一种很适应小城人的发型。女孩率先做起这种发型。然而，女孩的一番苦心，却没有得到小城人的赏识，一天的时间里，也只是零星来几位顾客，更多的时间女孩是坐在发屋的凳上吹泡泡糖……

小城金秋节到来的前夕，市里烫发协会组织了一次“迎金秋理烫发大奖赛”，女孩报了名。

在比赛中，女孩研究出的独一无二的发型赢得了大赛评委和专家们的一致好评。女孩在二十多位参赛者中名居榜首，拿了大奖。

从此，“泡泡糖发屋”备受小城人的青睐，每天的顾客络绎不绝。还有来拜师学艺的，来建议女孩开办理烫发学习班的。

然而，就在“泡泡糖发屋”生意红火之际，女孩却闭店停业了。

不久，人们就又看到女孩在蓝色的天空下，吹着泡泡糖，背着书包，哼着歌上学了。这时，人们才明白，女孩又重读了。

有人就说女孩，你真傻，该赚钱的时候却不赚了。

女孩听后，就又很习惯地伸下舌头说：“我现在的年龄不是该赚钱的年龄。”说完，女孩乌溜溜的黑眼珠一转，上下牙齿轻轻一嚼，一个很圆的大泡泡又从口中吹出来了。



每个人心里的“财富”含义是不同的，金钱是一种财富，但财富却不等于金钱。每个人心中都有梦想，每个人的梦想却又不同。经历了失败与彷徨，女孩依然没有放弃自己的梦想，她选择了追逐，只为那一片曙光……

梦想才是最珍贵的。



没有人可以代替一只狗

澜晓曦

我生日那天，妈妈抱回家一只小狗，说是在街边买的，算是送我的生日礼物。是的，我曾无数次和爸爸妈妈说过，想要拥有一只小狗。我想，这也应该是大部分初中女生的愿望吧！

妈妈给小狗取了一个十分“财经”的名字——旺财。

旺财刚刚抱回来的时候不到一个月大，浑身上下雪白，毛茸茸的像个雪团，十分可爱。我每天放学回到家中，第一件事情就是抱起旺财。小家伙每次都会对我摇摆着它的小尾巴，间或伸出舌头来舔我的手。妈妈说，旺财这是在表示欢喜。常常，因为怜惜不够，又要急于做功课，我便将旺财放在我的书桌上，它每次都会乖乖地趴在书桌的一角陪我做功课。

旺财一天天长大着，它开始有了一些变化。

先是上牙床的牙齿都龇出了嘴外，即便闭嘴的时候看上去也似乎是张着嘴巴，后来，原本纯白的狗毛中开始长出一些黄色的杂毛来。最让人没有想到的是，再长大些后，旺财的毛都变得卷曲起来，仿佛被理发师傅烫过一般……总之，旺财越变越丑。

但我和爸爸妈妈仍旧一如既往地喜欢着旺财。

旺财一岁大的时候，突然生病了，上吐下泻，只一天就瘦得只剩下一把骨头。我和妈妈抱着它去宠物医院。这是我第一次到宠物医院，我原来以为，那里应该是冷清的。但出乎我意料的是，宠物医院挤满了来看病的狗：贵夫人、牧羊犬、金毛猎犬……各个品种的狗们虽然因为生病都有些无精打采，但无一不美丽漂亮，和旺财的丑陋形成了鲜明的对比。果然，“贵夫

人”的主人看着旺财惊叹道：“这狗怎么这么丑啊！”我的心里不由得升起一丝不快，但又有什么办法呢，旺财的确很丑。更加让我无法容忍的是，宠物医院的医生在给旺财诊断后，提醒我和妈妈：“这狗病得挺重的，不一定能救过来，就是能救过来也要连续打一个星期的‘静点’，要六七百元的费用。你们想好了治还是不治，别到时候狗财两空。这狗长得也太丑了，放弃治疗算了……”

旺财已经缺少美丽了，再不能让它缺少爱了。每天的“静点”都是我和妈妈一起抱旺财去宠物医院打完的。

旺财虽然很丑，但生命力很强，宠物医院内和它患同样病症的另外三只小狗先后都因救治无效死掉了，只有它恢复了健康。逃过一劫的旺财更加被家人宠爱，但关于它的丑陋却成为我心头的一块挥之难去的阴影。

一天傍晚，我带着旺财下楼去放风，一个路过的、胖胖的陌生中年妇女见到旺财后，大着嗓门叫道：“天啊，这狗怎么这么丑啊！”中年妇人的话刚说完，附近的路人都纷纷看过来，然后有人应和着：“这狗是太丑了。”我又羞涩又气愤，只感觉心中有火在燃烧。我看着中年妇女，没好气地说道：“丑也比肥好看！”我的话立刻引起中年妇女的不满，她连声追问着我怎么能这么说话，我毫不理会地抱起旺财回了家。

那以后的几天，我都不肯再带旺财下楼放风，因为它的丑陋让我的心里产生了一种强烈的自卑感。我满是阴霾的心已经无法承受人们因为它的丑陋而投来的惊嘲。即便是在家里，每每旺财再靠近我身边，想要我抱抱它的时候，我也会没好气地吼骂它：“滚到一边去，丑八怪！”

大约一周后，父亲发现了我的反常。父亲耐心地询问我发生了什么事情。我心中积压多日的委屈一下子喷泻而出，泪水一下子滚出了眼眶。当我一五一十地将来龙去脉讲给父亲之后，父亲沉思片刻，对我说道：“在人类的眼里，旺财可能很丑，但是，在狗类的眼里，旺财或许是最帅的呢。你没必要为此感到自卑、委屈。”

随着父亲的话，阳光一瞬间重新回到我的心中。我感觉我的“心空”一下



子明媚和温暖起来。那天傍晚，我便再一次开始带旺财下楼放风了，而且，再每每有人惊讶旺财丑陋时，我总是面带微笑地朝对方点头，我的心里则在想：

“没有人可以代替一只狗，在狗类的眼里，旺财或许是最帅的呢！”

我的父亲是作家，后来，父亲专门为此写了一篇文章。文章中有几句话我十分喜欢：阳春白雪有阳春白雪的高雅，下里巴人有下里巴人的美丽。一个人无论多么出众、优秀与有智慧，都不能代替他人的观点，甚至代替一只狗的观点。真正有智慧的人，从不用自己的审美观去臆断他人的审美观。



感悟

可能任何事物在客观上都存在着优劣好坏，但永远不要用自己的经验去判定他人的感受。每株草貌似相同，但各自有着自己的不同；每滴水仿佛一样，但各自有着自己的前世今生。

尊重他人，首先要学会不去臆断他人。

上帝咬过的苹果

黄兴旺

路边生长着一棵苹果树。春天，果树开花。风吹花谢后，指甲大小的幼果崭露头角。所有的苹果，都贪婪地吮吸着母树的汁液，以便让自己快快长大。

最幸运的是那些生在枝头的苹果，因为每天都能晒到太阳，所以，他们又大又红，从众多的同伴中脱颖而出，成为大家羡慕的明星。另一些苹果，虽不能成为明星，但也过着快乐滋润的生活。有一天，众苹果忽听树下传来一声叹息。这是谁呢？大家几经寻找，终于发现在果树的最下面，那个阳光永远照射不到的地方，竟然有自己的一个同类。这是怎样一个苹果呀！她又绿、又小、