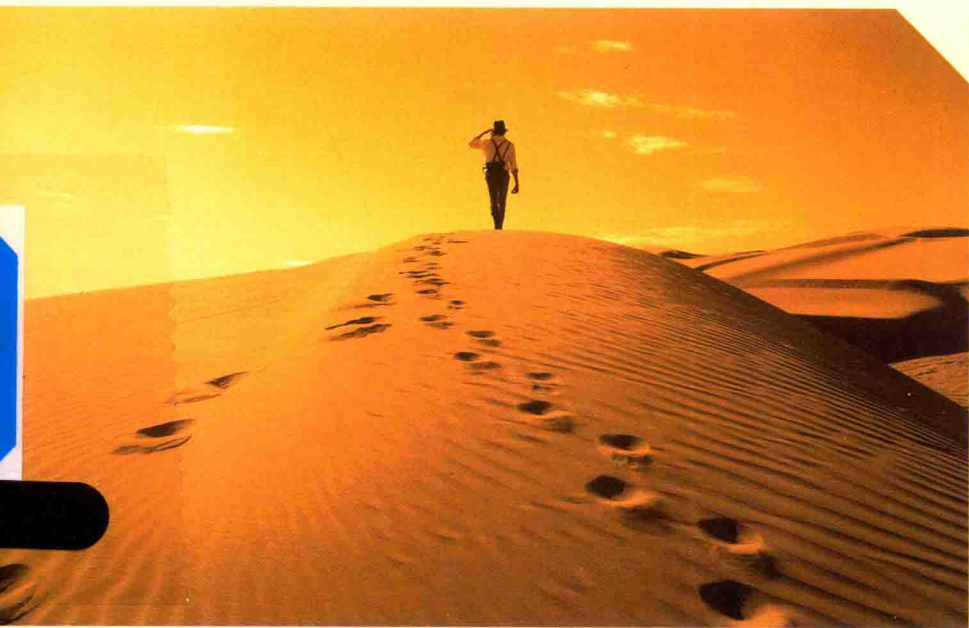


人生的起起落落，
都是成长的经验。
别让怯弱否定自己，
别让懒惰误了青春。
回首人生，最痛的，
不是失败，
而是没有经历自己想要经历的一切。

程应峰◎著

在输得起的 青春， 遇见美好的 自己

历经风雨之后，你会发现
这个世界没有白吃的苦，没有白走的路。



在输得起的 青春， 遇见美好的 自己

程应峰◎著



© 程应峰 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

在输得起的青春, 遇见美好的自己 / 程应峰著. —
沈阳: 辽宁人民出版社, 2016.10
ISBN 978-7-205-08726-5

I . ①在… II . ①程… III . ①随笔—作品集—中国—
当代 IV . ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 225062 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

<http://www.lnp-ph.com.cn>

印 刷: 北京嘉业印刷厂

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 8.5

字 数: 189 千字

出版时间: 2016 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 蔡 伟

装帧设计: 回归线视觉传达

责任校对: 吴艳杰

书 号: ISBN 978-7-205-08726-5

定 价: 33.80 元

序 活成一支小夜曲

不是所有的文字都山高水长，深远厚重，气势恢宏；不是所有的人生都似金戈铁马，大江东去，万丈豪情；不是所有的生活须关西大汉执铜琵琶、铁绰板，方能演绎。其实，凡俗的生活，很多时候，只合十八女郎，执红牙板，歌“杨柳岸，晓风残月”，这种鲜活柔曼的小资情调，如叫人辗转反侧的宋词小令，如轻音乐，如小夜曲，暖心润肺，优美抒情。

以小夜曲闻名于世的莫扎特、舒伯特、古诺、海顿等，将人生活成了小夜曲的模本。莫扎特歌剧《唐璜》里的小夜曲，是歌者在少女窗前弹着曼陀林歌唱的典型的小夜曲，缠绵婉转，悠扬悦耳。舒伯特的《听，听，云雀》，是一首晨光初现时吟唱的小夜曲，曲调清新，旋律轻盈，伴以拨弦乐器的声音，创造出优美恬静的意境。古诺为雨果诗作谱写的小夜曲，流传不衰，具有摇篮曲风味，丝丝缕缕，如青烟在晚风中飘荡。海顿的《F大调弦乐四重奏》第二乐章《如歌的行板》，是一首典型的器乐小夜曲，将抒情、奏鸣、交响、协奏融于一

体，美不胜收。

把或长或短的人生，活成小夜曲的，除了音乐家，更多的是诗人。多感的诗人常常以美丽的生活体验，弹拨生命中的小夜曲。那份美丽的体验，恰似一朵又一朵安详的花，泊于午夜中央，轻声歌唱。很多时候，生活的谜底一旦被揭开，就会简单得像一张在生活之火中，缓缓地燃为灰烬的白纸；就算再复杂一点儿，也不过像爱情，纵然千回百折，最后还是要流入暖暖的温床。

戴望舒的《雨巷》，分明就是一支哀婉迷离的小夜曲：“撑着油纸伞，独自彷徨在悠长、悠长又寂寥的雨巷，我希望逢着一个，丁香一样地结着愁怨的姑娘。她是有丁香一样的颜色，丁香一样的芬芳，丁香一样的忧愁，在雨中哀怨，哀怨又彷徨……”这首诗，反映了当时许多失去理想、火把和方向的年轻人的彷徨心态。它以意识流动的笔法、简约独特的意象，塑造了一位“结着愁怨”的、丁香一样的姑娘，这个朦胧而迷离、让人们拥有纷繁解读的形象，正是戴望舒追求美好人生而不得的写照。命运多舛，在人生曲折中行走的戴望舒，用自己孤独的灵魂，敏感的心灵，不倦的思索，温暖了无数迷茫的人，也温暖了那个寒气袭人的时代，留下了朦胧含蓄的心灵震荡。

郭沫若的《静夜》，是一支令人回味无穷的小夜曲：“月光淡淡，笼罩着村外的松林。白云团团，漏出了几点疏星。天河何处？远远的海雾模糊。怕会有鲛人在岸，对月流珠？”20世纪20年代，诗人形单影只地站在海边，对月吟哦，字里行间充溢着失望，也流露出对祖国、家乡和亲人的思念之情。通过对月光、松林、白云、疏星的描

写，展现出一幅幽美的“月夜晚景图”，把读者带入一个超越现实的梦幻世界，由地上到天上，由现实到鲛人传说，诗人面对苍茫宇宙，敞开胸怀，诉说郁积已久的忧愁。那淡淡的忧伤，一如漏出的疏星，朦胧的月色，令人陶醉和回味。

徐志摩的《再别康桥》，则是轻盈柔美的小夜曲绝唱：“轻轻的我走了，正如我轻轻的来；我轻轻的招手，作别西天的云彩。那河畔的金柳，是夕阳中的新娘；波光里的艳影，在我的心头荡漾……”这首诗，将自己对生活的体验化作缕缕情思，融汇在所抒写的康桥美景里，宛如一曲优雅动听的轻音乐，形象鲜明、意境深刻、音韵生动，以真心写真情，淋漓尽致地凸显出诗性之美。灵性的夕阳、金柳、柔波、青荇、清潭、虹影、木船、星辉、新娘等，虚虚实实，巧妙地演变成一幅幅优美绝伦的图景。诗行之中，音乐美、绘画美和建筑美，和着诗人的情感节拍起起落落，交融出天衣无缝的氛围，营造出荡气回肠的意境。

生而为人，各有各的活法；心灵文字，各有各的写法。有人粗犷豪放，宜于慷慨悲歌，字里行间引经据典，铺陈万千气象，读来余味无穷；有人禀赋天成，精于自然婉约，清和明畅，意致绵密，可直入内心，“状难状之景，达难达之情”，他们就这样随心随性地活着写着，一不经意，就将自己活成了精致缠绵，叫人流连回味的小夜曲。

置身文字的光芒，
关一扇门，开一扇窗

第一辑

- 杨绛：关门与开窗 / 003
张爱玲：苍凉的蝴蝶 / 005
季羡林：甜美而苦涩的爱情 / 007
沈从文：生命中的微笑 / 009
胡适：“惧内”是一种修养 / 011
巴金：活在文字的光芒里 / 014
鲁迅：以笔为剑 / 018

目 录 C O N T E N T S

- 张恨水：一份化不开的情结 / 020
戴望舒：丁香结，雨中愁 / 023
徐志摩：风吹不散的梦想 / 025
湖畔诗人：歌哭与爱情 / 027
文怀沙：我不是古玩 / 029
海子：庄稼一样的诗歌 / 032
席慕蓉：美丽的忧伤 / 034

蒋子龙：坐拥书香	/ 036
顾城：永恒的质疑	/ 039
玲珑：露珠滴落的忧伤	/ 041
瓦儒·阿岚：心中的月亮花	/ 043
柯于明：一个人的潜山	/ 045
李城外：湖畔有约	/ 049
李白：杯酒谢浮名	/ 052

目 录 C O N T E N T S

苏轼：人生一杯茶	/ 054
陈叔宝：怆然归寂后庭花	/ 057
薛涛：浣花溪上彩笺飞	/ 060
柳永：跌落的生命潮汐	/ 063
陆游：墨痕犹锁壁间尘	/ 065
崔护：掌心里的桃花	/ 067
歌德：女人是海水，又是火焰	/ 070

普希金：一半是诗歌，一半是爱情 / 073

裴多菲：永不荒凉的额头 / 075

欧·亨利：温馨背后的悲怆 / 077

亚米契斯：让我们相约去看海 / 080

高尔基：闪电一样的预言 / 082

托尔斯泰：智慧在路上 / 085

目 录 C O N T E N T S

让·雅克·卢梭和亨利·卢梭：锁不住
的光芒 / 087

伦纳德与伍尔芙：智慧之爱 / 089

怀素：芭蕉叶上的舞蹈 /	093
李邕：碑铭仙手 /	096
钟繇：盗墓的书法家 /	099
王羲之：习书与观鹅 /	102
李唐：摆地摊的画家 /	105
唐寅：画中背影 /	108
郑板桥：状纸上的“六分半书” /	112
徐悲鸿：执着求精终成画 /	115

目 录 C O N T E N T S

张大千：尘蜡苔痕梦里情 /	117
潘玉良：一脉画魂香 /	121
关山月：作画与卖画 /	125
吴冠中：画幸福的画家 /	128
陈逸飞：视觉捕手 /	131
黄美廉：只看自己所拥有的 /	134
几米：寂寞又美好 /	136

石兰：以流浪的姿态捕捉明媚春光 / 138

高茜：一个女人的优雅倾诉 / 142

凡·高与提奥：不朽手足情 / 145

米开朗琪罗：看一眼就无法忘怀 / 147

提香：华丽的色彩 / 149

卡拉瓦乔：无法掩盖的光亮 / 152

洛克威尔：用真挚燃起幽默的光亮 / 154

目 录 C O N T E N T S

王洛宾：美丽的等待 / 159

杨光：最凄美的笑 / 161

陈晓旭：别样女子的别样心境 / 163

高圆圆：美丽生命的出口 / 166

杨丽萍：生命伴舞蹈绽放 / 169

贺绿汀：牧童短笛 / 171

李叔同：为谁归隐为谁颦 / 173

柏辽兹：带着音乐去流浪 /	175
莫扎特：清明之境 /	178
莫扎特：安抚灵魂的音乐 /	181
莫扎特与萨列里：指尖流过沧桑 /	184
肖邦：生命的夜曲 /	186
巴赫：不是小溪，是大海 /	188
舒伯特：谱在账单背面的名曲 /	190

目 录 C O N T E N T S

萧伯纳：纸上的浪漫 /	192
林志玲：把身段放软 /	194

叶诗文：越质疑，越惊奇 / 199

闻一多：旧世界的叛徒 / 201

宋美龄：那一抹容颜 / 204

乾隆：心中的木鱼石 / 207

武则天：无情有情皆诗情 / 209

王昭君：那朵千年桃花 / 212

房玄龄：惧内的宰相 / 215

目 录 C O N T E N T S

赵师秀：闲敲棋子落灯花 / 218

爱因斯坦：相对论大师的小提琴 / 221

罗素：难了的中國情结 / 224

拿破仑：屁股上的成败 / 226

饮酒之境界：杯酒之宜	/	231
忧郁之存在：造就非凡	/	233
生命之升华：穿越寂寞	/	235
包容之胸怀：耐人寻味	/	237
个性之底色：独特创造	/	239
偏见之桎梏：声名难留	/	241
情爱之佳境：一生追求	/	245

目 录 C O N T E N T S

无缘之花瓣：别样妖娆	/	248
人生之缺憾：生命出口	/	250
灵魂之相遇：诗意燃烧	/	252
送别之感伤：美丽曼妙	/	254
认知之捷径：巨人肩膀	/	256

第一辑

置身文字的光芒，
关一扇门，开一扇窗

每天每夜，热情在我的身体内燃烧，好像一根鞭子在抽我的心，
眼前是无数惨痛的图画，大多数人的受苦和我自己的受苦，
它们使我的手颤动。我不停地写着……忘了自己，忘了周围的一切。

——巴金

杨绛：关门与开窗

读杨绛短文《一百岁感言》，爱不释手。她说：“上苍不会让所有幸福集中到某个人身上，得到爱情未必拥有金钱；拥有金钱未必得到快乐；得到快乐未必拥有健康；拥有健康未必一切都会如愿以偿。保持知足常乐的心态才是淬炼心智，净化心灵的最佳途径。人生最曼妙的风景，是内心的淡定与从容。”

置身于人生边缘，杨绛先生短短的几句话，道破了得与失的生命玄机。

关门，开窗，在日常生活中，这是再熟悉不过的动作。但是，这些熟悉动作里蕴藏的玄机，不是每个人都悟得出来的。人生的得失，事业也好，爱情也罢，其实就寓于这些日常的简单的动作之中。关门与开窗，左右着生活的进退，左右着心中的希望，左右着世事的轮回。没有人能预期生命世界每天会发生什么，事物背后到底隐藏着什么。人生很多时候，必须走过从门到窗的距离，这样一段距离，也许超乎想象的艰难，但只要走过去了，你就可以见到蓝天白云下潮落潮起的生机。

杨绛是个自由思想者，一生却惯于忍让，她关上了还击之门，