



快乐·悲伤卷

把心撕碎了唱

BAXIN SICI LE CHANG

范培松 主编 张颖 胡继明 选编

浙江文艺出版社

让我们从心动出发，抵达感动，
从感动出发，收获生命的智慧；

让我们从悲愤里升华，在快乐中
沉醉，分享点滴喜悦，享受生命
丰盛的情感内容；

让我们品读美感文字，感受生命
激情，在倾听中得到心灵的释放
与抚慰，在会心处相视而笑。



ISBN 978-7-5339-2528-4



9 787533 925284 >

定价：28.00元



快乐 · 悲伤卷

把心撕碎了唱

BAXIN SICI LE CHANG

范培松 主编 张颖 胡继明 选编

让我们从心动出发,抵达感动,从感动出发,收获生命的智慧;
让我们从悲伤里升华,在快乐中沉醉,分享点滴喜忧,享受生命丰盛的情感内容;
让我们品读美感文字,感受生命激情,在倾听中得到心灵的释放与抚慰,在会心处相视而笑。

图书在版编目(CIP)数据

把心撕碎了唱 / 范培松主编; 张颖, 胡继明选编. — 杭州: 浙江文艺出版社, 2008.3

(心之舞者·当代心理体验散文经典系列)

ISBN 978-7-5339-2528-4

I. 把... II. ①范... ②张... ③胡... III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第143083号

责任编辑 项 宁

装帧设计 杭州可可文化传播

把心撕碎了唱

范培松 主编 张颖 胡继明 选编

出版 浙江文艺出版社

网址 www.zjwycbs.cn

经销 浙江省新华书店集团有限公司

制版 杭州天一图文制作有限公司

印刷 杭州飞达工艺美术印刷厂

开本 640×960 1/16

字数 230千字

插页 1

印张 18.25

印数 1-8000

版次 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5339-2528-4

定价 28.00元

版权所有 违者必究

总序

范培松

“心有千千结！”

在当今现实中，时时会听到人们，尤其是大中学生、白领阶层们发出这样的感叹。在物质越来越丰富的今天，人们的精神却越来越精细、敏感，也越来越迷茫：或陷入了爱与痛，温暖与孤独，幸福与苦难，快乐与悲伤编织的旋涡中不能自拔；或在爱与痛，温暖与孤独，幸福与苦难，快乐与悲伤的边缘徘徊而不知所措。人们的“精神心电图”发生了紊乱，在“感情十字街头”常常可见众多的身影，于是当下的心理医生成了走俏的行业。

心理体验，体验的是情。什么是情，多少人发出了这样的追问，但没有人能作出圆满的回答。它成了一道解不开的“哥德巴赫猜想”。于是，为情而迷，迷而失我。心有结，理还乱，恰似一江春水向东流。心理医生也只能望洋兴叹。何人能解我心中“结”，成了一个社会问题。鉴于此，我们尝试编辑了这套心理体验丛书。

情乱情迷情失情痛，归根结底，不仅是一种肉体上的痛苦，更主要的是一种精神的紊乱。固本清源，情通心，治情需养心。心需要精神疗养。我们这套丛书就是向你提供一座心灵疗养院，或者说是精神疗养院。它着眼于精神按摩。对于现实中青年和白领阶层遇到的各种烦恼和纷扰，我们都以美文的形式，为你提供精

神按摩,使你在这里得到释放、缓解。汪曾祺说散文是“文化休息场所”,我们套用这句话,这套丛书是“精神休息场所”。虽然丛书中的这些美文不是解除心灵烦恼的灵丹妙药,提供的也不是标准答案,但它确实是一道道精致的精神美餐,使你在享受中,得到心灵的抚慰,解开你心中各种各样的疙瘩。

请相信我们,我们不是医生,也不是导师,更不是救世主,我们是生活在你们中间的朋友,是一群愿意为你们精神按摩的志愿者,更是想和你们坦诚交流的知己。我们时时听到“心有千千结”的感叹,我们心中也有“千千结”,我们也烦恼过、紊乱过。我们最清楚,有效的精神按摩,不是板着脸的说教,也不是重复什么真理,而是需要知己对知己的倾诉,需要的是温馨的悄悄话、私房话。这就是我们始终遵循的编写原则。现在我们虔诚地奉献给你,相信也会得到你们的欢迎。

序

张 颖

在现代社会,快乐与悲伤是我们最常体验的情感之两种。当我们说“我快乐”的时候,也许有某些理由,也许没有;快乐可以“肤浅”,快乐可以与深度无关,我们可以不管不顾地只是快乐——宜人的天气是快乐,听一首好歌是快乐,故人久别重逢也是快乐……这美妙的心情存在于此刻,它是一种爆发性的情绪,常伴随着会心的微笑、暗暗的偷笑与肆意的大笑——那瞬间的愉悦击倒了我们,根据程度的不同,我们的心灵如此安宁或是隐含了无限激情。

但就像本书所选的那些悲伤的篇目,当我们说“我很悲伤”,则多半有某些原因。比如失去至亲,一次失恋的经历,看见他人的苦痛……快乐和悲伤是看似对立的两种情绪,但快乐的反面也许并非悲伤,当我们说“我不快乐”,也许只是闷、无聊或者忧郁而已。所以快乐或不快乐有时只是种情绪,是种感觉,随意性更大一点,悲伤却更复杂,它往往揭示了人类情感的较深刻方面,它的沉重色彩让它难以“肤浅”。我们悲伤时流泪,而泪水伴随着痛苦,这痛苦也许很快就转移,也许一辈子也难以忘记,抚平它,需要一些时间、一些契机。

当然,尽管快乐与悲伤或有着本质的差异,而不仅是两种对

立的情绪——它们仍可能发生奇妙的联系。人们常说的“乐极生悲”揭示了命运的无常,也说出了乐与悲之间微妙的关系;而当我们在悲情艺术中得到心灵的净化与升华,谁能说那不是另一种快乐?人的感情和心理体验是如此复杂,它们是互相转换又互相夹缠的。喜剧大师们精心构思的笑话愉悦了观众,但或许一种倦怠会在他们笑容背后渐渐酝酿,使他们趋向厌世与悲观;而悲剧事件让人流泪、震撼与感慨之余,竟能释放了我们的心情,舒缓了压抑,伴随着眼泪,也许也萌生了对至美至善的领悟与向往,对命运的了解与同情的愉悦……

快乐与悲伤的色彩是如此丰富,我们在大量涉猎此类散文的基础上编了本册书以飨读者:

在内容上,本书是富现代气息和青春气息的,主要表现现代人的复杂情思与情感诉求,年轻人的梦想和失落,即使流露出悲伤,也是青春本色,或仍有着乐观向上的价值取向。但本书无说教性,读者在阅读之余,定会发现他们就像在与很多亲切的心灵对话,书中的“他们”是“我”也是“你”,我们之间有着如此多可以会心的地方!

本书的预期读者群基本以年轻人及都市白领为主。前者青春而善感,对他们自身和外部世界的好奇伴随了整个成长的过程,他们心思细腻敏感,容易感染各种快乐和悲伤,也极欲倾吐他们的内心;后者在享受着现代文明的同时也被繁多的欲望与烦恼所挤迫,他们的忧郁需要治疗,他们失血的心灵肤色需要阳光,当然,被琐碎生活洗劫一空的大脑也需要一些软性的情感消闲——在别人的心情里收拾自己的精神面貌而获得某种美感享受与情感愉悦实为一种神经的放松体操……不过读者会看到,其实书中所选也不局限于此,凡具真情实感又于艺术上独具特色的散文,不拘经典名家或无名之辈,也不拘年龄,在一定程度上都得到了精彩呈现……

在编排上,全书共分八辑,每辑内容各有特色:刻骨铭心的

记忆、闲云野鹤的情感、亲情和友情、感性与知性……尽量囊括现代人可能经历的“快乐与悲伤”的种类。有烂漫沉醉的抒情，有波澜多折的叙事，有辨析严谨的议论，尽量想带给读者多方面的审美愉悦；在每一辑前面，我们还精心选取了名家名言，既饶有趣味，也是一种发人深省的导读。

总之，希望这本小书会是您在繁忙之余的一种美丽收获，也许它让你们想起了某些尘封已久的往事，一些令你们心潮起伏的瞬间，让你们久违地欢笑与流泪……希望它陪伴你们度过一段美妙的心灵时光，在悲伤中微笑，因快乐而流泪……

版权声明

本社策划编辑的“心之舞者·当代心理体验散文经典系列”丛书《把心撕碎了唱》(快乐·悲伤卷)、《聆听苦海的福音》(幸福·苦难卷)、《亲吻冰封的火焰》(孤独·温暖卷)、《麦芒上的舞蹈》(爱·痛卷),虽经多方联系,但由于涉及作者较多,截至发稿,本社尚未能与部分作者取得联系。为了保证此书的顺利出版并尊重作者的著作权,本社特此声明,敬请未取得联系的作者来电来函,以便按有关规定付酬。

联系方式如下:

联系人:项宁

通讯地址:浙江省杭州市体育场路347号浙江文艺出版社1402室

邮政编码:310006

电话:0571-85170300-61402

传真:0571-85176953

电邮:xnnn_2001@yahoo.com.cn

目录

第一辑 起舞，不落舞

- 布置一下你的心情/萧琴/003
是啊，年轻……/唐明华/005
春天被人篡改的未來/刘晶晶/009
蒙蒙的平叛/刘伟国/012
起舞，不落舞/张悦然/016
第一千零一只荷包蛋/Cybryl Jr./019
舒伯特的花园/杨莎莎/023
春暖花开(外一章)/侯烈臣/027

第二辑 惹起你忧伤的目光

- 我最难忘的一双女人的手/李俊俊/033
“聚到终须散”/狮子/037
提起你忧伤的目光/寻故人/041
我们家的一段路/刘亮程/045
牵手/伊能静/050
困处/吴翰尧/052
两个哨兵的生活/凌仕江/057
笑嫂/巴音博克/061

第三辑 那时的爱

- “走西口”的长途电话/唐敏/069
再见初恋情人/吴凌如/076
不要让他收到信/李晋华/079
那时的爱/谢宗玉/085
对面无缘/海岩/089
迷恋戏子/廖威浩/092
一个人的初恋/安宁/095
最后的致意/佚名/100

第四辑 生之喜悦

- 轻轻地走与轻轻地来/史铁生/105
谁负责给我们好心情？/王小妮/110
生之喜悦/鲍尔吉·原野/113
生死之间/雷抒雁/116
东西方快乐观区别之我见/王小波/120
田园居随笔/思果/126
快乐的死亡/陆文夫/130
读书苦乐/杨绛/132

第五辑 别后依着

我吻女儿的额头/圆钢/137
娘,我的疯子娘/树儿/143
别梦依稀/杜梅/150
黄土/邹志安/153
笑小弟/宗璞/156
丈夫留下的备忘录/梅洁/162
我的三个母亲/刘南豫/166
爱到深处/郝卫宁/172

第六辑 悲喜人生

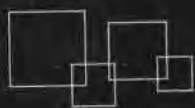
悲喜人生/康笔/183
他和她/吴冠中/187
有一种眼泪是从心里流出来的/斯好/192
放在心里的秘密/王瑞琳/196
我的名字,我的心痛/田婧/199
更多的人死于心碎/王开林/201
痛苦的飘落/张立勤/206
贞哉/莫小米/211

第七辑 珍贵的灰烬

肉欲厨房/简媜/217
狗泪/陈礼贤/220
小外孙笑笑/刘成军/224
抚子之手/黄慎娜/227
珍宝的灰烬/王晓莉/233
猪头的岁月/沈宏非/238
蓝蝴蝶/姬小苔/241
疼痛不曾使我的笑容凝结/格格/245

第八辑 快乐墓地

笑口常开/贾平凹/251
有一种生活像飞翔/刘三四/255
“吹着口哨回家”/乔叶/259
快乐墓地/彭程/263
寻觅快乐/辛茜/269
笑/黄苗子/272
春天的日子里/张燕玲/274
快乐是无价的/杨慕光/277



第一辑 起舞，不落幕

啊，青春！青春！或许你美妙的全部奥秘
不在于能够做出一切，而在于希望做出
一切。

布置一下你的心房

潇 琴

零乱的心房需要布置，忙忙碌碌的你，别忘了腾出一点时间，清理一下自己的心绪。

房子总是有零乱的时候，心房也如是。

心房像一座小房子，有左心房，有右心房；有左心室，有右心室；有房尖，有底座；还有洞孔相通，像不时开启关闭的窗。血液就像人类赖以生存的房子流动的流动的空气，滋养你的肌肉、骨骼、皮肤和灵魂。

零乱的心房需要布置，忙忙碌碌的你，别忘了腾出一点时间，清理一下自己的心绪。

是喜是怒是哀是乐，还是酸甜苦辣？或许小小的心房已被它们充满，你不能选择其一，你甚至只想选择平静、恬淡、闲适，只想让心灵得到小憩。

《说文》有：“窗，通孔也。”内心的孔即心窗，自闭即窒息。那意味着生命的危机或死亡。

打开心窗！

让汹涌澎湃的思想，在心灵里舒展自如，飘逸如风。

看，天意正悄然尽述着：自然。

对清风白云，对鲜花美景，道一声：我爱你！

敞开心扉！

让阳光洒进来，让雨露飘进来，让轻风吹进来，让鸟鸣扑进

来,让歌声传进来。哪怕夹杂着喧嚣,那也是生活的气息。心灵,最怕阴暗潮湿!

翻晒一下自己的心情,滋润一下自己的心田,营造一个祥和的心宇,做你能够做的事情。心灵简洁、自然,优雅与陶醉就会伴随着你。让角角落落都充满阳光、雨露、幸福、快乐、爱……你会发现,活着有多么好,身心健康的你有多么幸福!

我们有什么理由,不让自己生活的每一天,都拥有节日般的快乐呢?

打开窗户的感觉真好。趁着阳光明媚,布置一下你的家,挂上你喜爱的字画,摆上你喜欢的鲜花,扯一块你中意的窗帘,风将更柔曼,光将更迷人,这一切将与你的心房相辉映。即使是黑夜也可采明月、繁星,装饰你的窗子!

让我们共同唱一首歌——《欢乐颂》,席勒在词中写道:“欢乐女神,圣洁美丽,灿烂光芒照大地,我们心中充满热情,来到你的圣殿里!”

慢调咖啡馆

我们大概总有这样的时刻,阳光明媚的空气,一切自然的树木、光影、鸟兽都是那样充满了生命的朝气。于是一切混乱的心绪被一扫而空,代之而来的是清新自然的风与空气,是莫名的充溢心间的快乐与轻松。潮湿的被阳光晒干,晦暗的被清风吹散,这篇文章也正像一阵春风,没有曲折的内容,它本身就是快乐的理由——让我们的灵魂随着这诗一般的节奏舒展开来:“我们有什么理由,不让自己生活的每一天,都拥有节日般的快乐呢?”

是啊,年轻……

——他和你

曹明华

有什么办法啊?! 年轻的生活,有时就是没奈何的傻。可是他快乐。

年轻真好,不是么?

他感谢,他还年轻……

因为年轻,他总也有几个模糊可笑的举止,让你觉得不值得,让你觉得幼稚!

因为年轻,他可以因跟某位名士的一次握手,心潮澎湃地激动上好久;

因为年轻,他可以为一张球赛券焦急地站队,面红耳赤地争执,失魂落魄地欢呼;

因为年轻,他可以在一分钟内做出一项神圣的决断,再在第二分钟加以推翻;

因为年轻,他可以用战栗的目光端详着她的信封,尽管启开后,一切都很——就那么回事儿……

是啊,他真年轻!

他热烈地憧憬着一切,忘情地感受着一切……