

「面朝大海 春暖花开 快乐在手 幸福盈心」



# 手边的幸福

——讲述幸福的真谛

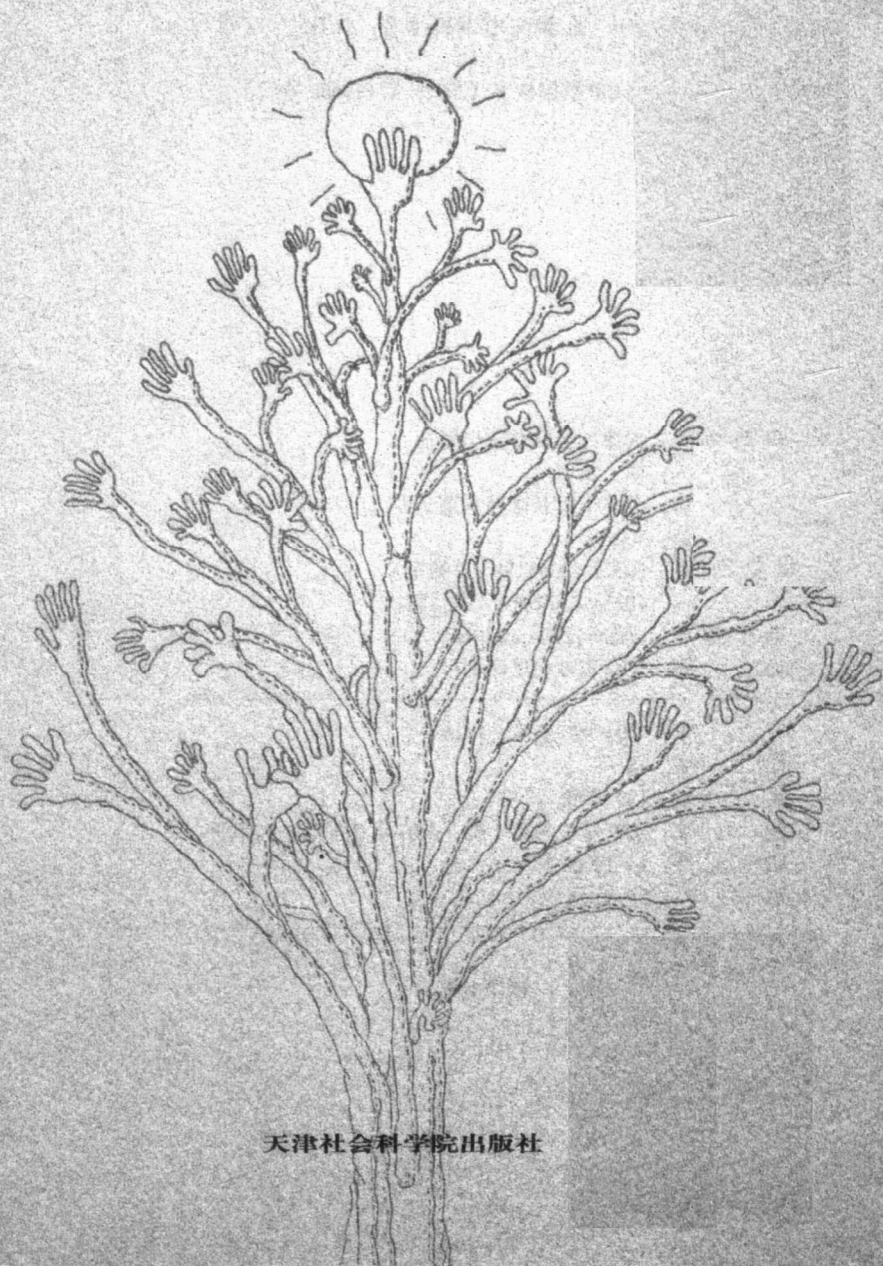
— 平 ◎ 编著

天津社会科学院出版社

# 手边的幸福

——讲述幸福的真谛

— 平◎ 编著



天津社会科学院出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

手边的幸福: 讲述幸福的真谛/一平主编. - 天津: 天津社会科学院出版社, 2007.2  
ISBN 978-7-80688-301-3

I. 手… II. 一… III. 散文-作品集-世界 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 019662 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354 (总编室)

(022) 23075303 (发行科)

电子信箱: [tssap@public.tpt.tj.cn](mailto:tssap@public.tpt.tj.cn)

印刷: 北京东方七星印刷厂

---

开本: 730 × 970 毫米 1/16

印张: 15

字数: 120 千字

版次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10000 册

定价: 25.80 元

---



版权所有 翻印必究



## 目 录

---

### 第一辑 没有谁能垄断幸福和快乐

- 从一个微笑开始 ..... 刘心武 (3)
- 让阳光拐个弯 ..... 熊夏明 (5)
- 告诉全世界我爱你 ..... 许 华 (8)
- 分享 ..... 刘心武 (14)
- 微笑着走向生活 ..... 长安夜 编译 (17)
- 你微笑不如我微笑 ..... sunny (20)
- 玩笑人生 ..... 严明贵 编译 (23)
- 幸福是什么 ..... 王默存 (28)
- 快乐之门 ..... 何 为 (32)
- 为快乐埋单 ..... 宋清海 (35)
- 用双脚和热情生活 ..... 李 威 编译 (38)
- 原来你爱我的方式不同 ..... 佚 名 (43)
- 能给予就不贫穷 ..... 马 旭 (46)
- 最苦与最乐 ..... 梁启超 (48)
- 听到的幸福 ..... 朱立平 (50)
- 中尉的微笑 ..... 蒋 平 (52)

### 第二辑 把幸福和快乐带回家

- 幸福就是..... 龙应台 (57)





把笑脸带回家 .....	替金锦 (59)
儿子让我懂得幸福的含义 .....	(中国台湾) 张艾嘉 (61)
幸福 .....	孟理 编译 (63)
舒展你心灵的皱纹 .....	某某 编译 (66)
快乐的设计 .....	袁跃兴 (68)
幸福的标准 .....	周海亮 (70)
好日子怎么过 .....	池莉 (72)
希望 .....	刘晓薇 编译 (73)
幸福是用胡萝卜雕刻出来的花朵 .....	邓芳花 安喜悦 (79)
我最幸福 .....	华夏 (84)
你快乐于是我快乐 .....	夏的 (86)
愉快的棒球 .....	陈明 编译 (90)
快乐妈妈 .....	森森 编译 (93)

### 第三辑 幸福和快乐不容浪费

幸福大道 145 号 .....	田祥玉 编译 (99)
家庭幸福预报 .....	毕淑敏 (102)
天价微笑 .....	吴静 (106)
快乐生活比第一重要 .....	雪小禅 (108)
欢乐无价 .....	万学 编译 (110)
笑容不能浪费 .....	沈香 编译 (112)
开心一笑 .....	星竹 (114)
微笑是一句世界语 .....	朱晓琳 (116)
今天，你笑了没有？ .....	张国庆 (118)
快乐 .....	吕游 (123)
苦口凉咖啡 .....	杨荻 (125)
比皇帝还幸福的大侠 .....	吴思 (127)

捐一个微笑 .....	蔡 成 (129)
被人相信是一种幸福 .....	李培东 (130)

## 第四辑 通往幸福和快乐的台阶

快乐的钥匙 .....	洋 洋 (135)
可持续的快乐 .....	周国平 (136)
惩罚坏人的快乐 .....	佚 名 (138)
鞠躬离场，微笑道别 .....	[中国香港] 张小娴 (139)
一笑而过 .....	马国福 (140)
微笑 .....	尉颖颖 编译 (142)
快乐箴言 .....	丹尼尔·罗宾斯 (144)
让我们藏起眼泪，微笑 .....	刘 波 (146)
生活原本没有痛苦 .....	马 德 (148)
幸福和苦难都属于灵魂 .....	周国平 (149)
先改变自己 .....	木 子 (151)
乐在其中 .....	曹 莹 编译 (153)
你想不到的快活 .....	李维明 (154)
你会拒绝快乐吗 .....	朱 萍 (155)
乐在奋斗中 .....	佚 名 (157)
快乐的源泉 .....	蒋光宇 (159)
小幸福 .....	今 文 (160)
幸福意味着自我满足 .....	蒙 田 (162)
幸福是什么 .....	卡米洛·克鲁斯 (163)
通往幸福的九个台阶 .....	于 峰 (164)

## 第五辑 手边的幸福和心里的快乐

笑 .....	冰 心 (167)
---------	-----------






把幸福放在手上 .....	陈香华 编译 (169)
经营幸福 .....	李宝环 (174)
用公式计算出你的幸福 .....	刘翔平 (176)
经济学使你幸福吗 .....	史密斯 (179)
算计者永不快乐 .....	佚名 (181)
中国六城市幸福感测试简报 .....	赵冉 (184)
快乐的奥秘 .....	[澳] 安德鲁·马修斯 (186)
把阳光写在脸上 .....	陆勇强 (191)
一把糖果的快乐 .....	彭永强 (192)
怎样令自己快乐 .....	何悖 (194)
助人, 是为了快乐 .....	仇游 (197)

## 第六辑 找回失落的幸福和快乐

一辈子的笑话 .....	范海涛 (203)
重拾好心情 .....	贺军成 (205)
玛丽的微笑 .....	罗西 (206)
父爱天空下我是最幸福的那片云 .....	舒婷 (207)
从此不再烦恼 .....	王河 (212)
快乐就是“想得美” .....	图克彪 (214)
幸福的人 .....	张白桦 编译 (215)
我们的幸福 .....	佚名 (218)
今天为一分钟而笑, 明天将为一秒钟而哭 .....	刘树林 编译 (220)
有了幸福就要叫 .....	雪小禅 (224)
给幸福一条最浅的底线 .....	谷禾 (229)
憨厚的微笑 .....	邹林海 (231)



第一辑 没有谁能垄断幸福和快乐







## 从一个微笑开始

刘心武

又是一年春柳绿。春光烂漫，心里却丝丝忧郁绞缠，问依依垂柳，怎么办？不要害怕开始，生活总把我们送到起点，勇敢些，请现出一个微笑，迎上前！

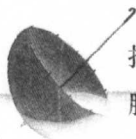
一些固有的格局打破了，现出一些个陌生的局面，对面是何人？周遭何冷然？心慌慌，真想退回到从前，但是日历不能倒翻。当一个人在自己的屋里，无妨对镜沉思，从现出一个微笑开始，让自信、自爱、自持从外向内，在心头凝结为坦然。

是的，眼前将会有更多的变数，更多的失落，更多的背叛，也会有更多的疑惑，更多的烦恼，更多的辛酸。但是我们带着心中的微笑，穿过世事的云烟，就可能学着应变，努力耕耘，收获果实，并提升认知，强健心弦，迎向幸福的彼岸。

地球上的生灵中，惟有人会微笑，群体的微笑构筑和平，他人的微笑导致理解，自己的微笑则是心灵的净化剂。忘记微笑是一种严重的生命疾患，一个不会微笑的人可能拥有名誉、地位和金钱，却一定不会有内心的宁静和真正的幸福，他的生命中必有隐蔽的遗憾。我们往往因成功而狂喜不已，或往往因挫折而痛不欲生，当然，开怀大笑与号啕大哭都是生命的自然悸动，然而我们千万不要将微笑遗忘。惟有微笑能使我们享受到生命底蕴的醇味，超越悲欢。

他人的微笑，真伪难辨。但即使虚伪的微笑，也不必怒目相视，仍可



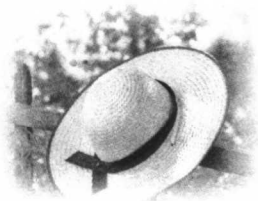


报以一粲；即使是阴冷的奸笑，也无妨还以笑颜。微笑战斗，强似哀兵必胜，那微笑是给予对手的包含怜悯的批判。

微笑毋庸学习，生而俱会，然而微笑的能力却有可能退化。倘若一个人完全丧失了微笑的心绪，那么，他应该像防癌一样，赶快采取措施，甚至对镜自视，把心底的温柔、顾念、自惜、自信丝丝缕缕捡拾回来。从一个最淡的微笑开始，重构自己灵魂的免疫系统，再次将胸怀拓宽。微笑吧！在每一个清晨，向着天边第一缕阳光；在每一个春天，面对着地上第一株新草；在每一个起点，遥望着也许还看不到的地平线……

相信吧，从一个微笑开始，那就离成功很近，离幸福不远！





## 让阳光拐个弯儿

熊夏明

几年前，我生了一场大病，在医院里住了三个多月。病房里有四张病床，我和一个小男孩占据了靠窗的那两张，另外两张床，有一张属于那个姑娘。

姑娘脸色苍白，很少说话，长时间地闭着眼睛——只是闭着眼睛，不可能是睡着。她身体越来越差，刚来的时候还能扶着墙壁走几步，后来只能躺在床上。

我只知道：那姑娘是外省人，父母离异了，她随母亲来到这个城市，想不到一场突然变故令母亲永远离开了她；她在这个城市里不再有一个亲人，也没有一个朋友；她正用母亲留下来的不多的积蓄，延续年轻却垂暮的生命。是的，她只是无奈地延续生命。一次，我去医护办公室，听到护士们谈论她的病情。护士长说，治不好了，肯定。

小男孩也生着病，但非常活泼好动，常常缠着我，要我给他讲故事，声音喊得很大。每当这时，我总是偷偷瞅那姑娘一眼，也总是发现她眉头紧锁。显然，她不喜欢病房里闹出任何声音。

小男孩的父母天天来，给儿子带好吃的，带图书和变形金刚。小男孩大大方方地把这些东西给我们，并不识时务地给姑娘也分一份。如果姑娘闭着眼睛假装睡着，他就把东西堆放在她的床头，然后冲我们做鬼脸。

一次，我去医院外面买报纸，看见小男孩的父亲抱着头蹲在路边哭。我一连问了他好几遍，他才说儿子患上绝症，大夫说他儿子活不过这个冬

第一辑  
没有谁能垄断幸福和快乐





天。

一个病房里摆着四张病床，躺着四个病人，却有两个病人即将死去，并且都是花一样的年龄！我心情十分压抑。

一切都是从那个下午开始改变的。

小男孩又一次抱着一堆东西送到姑娘的床头。姑娘心情好一些了，正在听收音机里的音乐节目。她对小男孩说“谢谢”，还对小男孩笑了笑。小男孩得意忘形，赖在姑娘的床前不肯走。

小男孩说，姐姐，你笑起来很好看。

姑娘没有说话，再次冲小男孩笑了笑。

小男孩说，姐姐，等我长大了，你给我当媳妇吧！

病房里的人都笑了，包括那姑娘。看得出来，那是很开心的笑。

姑娘说，好啊！她还伸出手摸了摸小男孩的头。

小男孩问，你的脸为什么那么苍白？

姑娘说，因为没有阳光。

小男孩想了想，很认真地说，我们把病床调换一下吧，这样你就能晒到太阳了。

姑娘说，这可不行，你也得晒太阳。

小男孩仔细地想了想，拍拍脑袋认真地说，有了！我让阳光拐个弯吧！

所有的人都认为，小男孩在开他那个年龄所特有的不负责任的玩笑，包括我。我想，也应该包括那姑娘。可是，小男孩真的让阳光拐了个弯。

小男孩找来一面镜子，放到窗台上，不断地调整角度，试图让阳光反射到姑娘的病床上，不过没有成功。我以为他要放弃的时候，他再找出了一面镜子接着试。午后的阳光经过两面镜子的反射，终于照在姑娘的脸上。我看到，姑娘的脸庞在那一刻如花般绽放。

整整一个下午，姑娘静静地享受那缕阳光，虽然还是闭着眼睛，却不断有泪水从眼角滴出，她试图擦去，却总也擦不干。

从那以后，小男孩起床后做的第一件事，就是仔仔细细地擦拭那两面

镜子，然后调整角度，将清晨的第一缕阳光洒在姑娘的病床上；而此时，姑娘早就在等待阳光了，她浅笑着，有时将阳光捧在手上，有时把阳光涂在额头。她给小男孩讲玫瑰和蜗牛的故事，给他折小青蛙和千纸鹤。慢慢地，姑娘的脸不再苍白，有了阳光的颜色。

有时，小男孩会跟姑娘调皮，故意把阳光反射在墙上，照在姑娘抓不到的高度。姑娘会撑起身体，努力把手向上伸，靠近那缕阳光。小男孩总是在姑娘想放弃的时候把阳光移下来，移到她的手上或身上。那段时间，病房里总响起他们的笑声。

我还记得医生惊愕的表情。每天，医生为他们检查完身体都会惊喜地说：又好些了！是的，小男孩与姑娘的身体都在康复。这是奇迹！

我出院的时候，姑娘已经可以下地行走了，她和小男孩手牵着手一起送我。两人的脸庞沐浴在金色的阳光下，那是两张快乐并健康的脸。

几年后，我见过那姑娘，当然她没有给那个男孩当媳妇。她说，她每天都在感谢那个善意的玩笑。说这些的时候，她刚出嫁，浑身散发着新娘独有的幸福芳香。她说，是那个小男孩和那缕阳光救活了她，那段日子，每天睡觉前，她都要想，明天一定早早醒来，迎接小男孩送给她的清晨的第一缕阳光。她说，她不想让天真、善良的小男孩在某一天突然见不到她。她说，那段日子一直有一缕阳光照在她的心里，给她温暖和希望。她还说，她不敢死去。

我也见过那男孩。他长大了，嘴边长出了褐色的细小绒毛，有了男子汉的模样。那天，我坐在他家客厅的沙发上，问他，那时你知道自己已经被判了死刑吗？他说，知道，只是还小，对死的概念有些模糊，却仍然害怕，害怕得很。他说，好在有那个姐姐，那段日子，每天睡觉前，他都要想，明天一定早早起床，让清晨的阳光拐个弯，照在姐姐的脸上，因为她要当我媳妇呢！说到这里，男孩笑了，露出纯洁、羞涩的表情。

不过是一缕阳光，却让奇迹发生了。我想，每个人的心里都有这样一缕温暖的阳光，你给予别人的越多，剩下的就越多。





## 告诉全世界我爱你

许华



在公司，没有人不知道人力资源部经理江子涵。年轻娇嫩的女子，不过二十七八岁，栗色的长发，小小的圆脸，总是盈盈微笑，一笑就是一个酒窝。江子涵出名的不是她的美貌，而是她微笑后面的雷厉风行、不讲情面。那条同事间不能恋爱的规定就是她制定的，不知打散了多少鸳鸯，或者一方含恨辞职。公司的福利非常优厚，辞职的一方总是忿忿地诅咒定了这条不近人情规定的江子涵。到底都是年轻精英，最恶毒的也不过是骂她成为老姑婆，江子涵风言风语听了不少，却是睫毛都不眨一下，旁人以为她早就炼成铁石心肠。

当江子涵回到家中脱去意大利的高跟鞋和粉紫色的职业装，换上软软的棉睡袍，凝望着镜中美丽孤单的身影时，寒意从指尖涌起，直到心脏。她不是不在意的，可人在江湖身不由己，不讨好公司，处处为公司着想，哪来今天的地位？但“老姑婆”三个字像金属线一样地直刺她——尖刻、锐利。她昂起头，美丽的江子涵，一定要拥抱春天一样温暖醇厚的爱情。

第二天她的眼圈青黑，Dior的粉底也掩饰不了。偏又是高层会议，江子涵只能打足精神。今天是财务部经理严冬唱主角。严冬是总裁最看好的两个人之一，还有一人就是软件开发部的叶青枫。副总位置空缺就是等着其中一个，但两个都是精英实在难以取舍，总裁一直犹豫，于是两人的明

争暗斗也成为公司公开的秘密。

听到严冬发言，江子涵所有的倦意都赶跑了。严冬是个漂亮严谨的男人，五官端正极了，惟一让人有点不舒服的就是他的唇，薄薄的唇线如一把锋利的刀，所以他口才犀利，用词遣句都非常到位，倒仿佛是学文学出身，这样的人就是锦心绣口吧。再加上学财务，他的头脑又出奇精明，每一个细小的数字都记得清清楚楚，江子涵不明白这样的人才总裁还犹豫什么。

她带些敌意地看了身旁的叶青枫一眼。叶青枫，貌不起眼的男人，总是懒懒散散的模样，小店里十块钱的衬衫也能穿来上班。当然，他也是够聪明的，不然怎么被称为“编程圣手”？身边总有狐朋狗友，软件开发部的都是邋邋遑遑不修边幅，她不知明着暗着提醒他们多少次要注意公司形象，都作耳边风。就算叶青枫够聪明人缘够好，但怎么能和英国绅士般精明能干温文尔雅的严冬竞争？

叶青枫瞧见江子涵冷漠的眼风，却不识趣地凑上去，轻轻问：“眼睛怎么啦？下面青黑一片，昨晚思春啦？”

江子涵厌恶地瞪了他一眼，心里又给他加上一条罪名：轻浮。

## 二

叶青枫一进公司就暗恋江子涵，已经五年。


江子涵，软件部公认她是阴险的女人，资本家的走狗。她圆圆的笑脸后心计叵测，大眼睛一闪又是坏主意。考勤升职的苛刻条件都是她定的。最臭的那条就是本公司员工不能恋爱。软件部的阿丁爱上秘书小陈，最后只能忍痛辞职，找了一家小公司从头干起。软件部同事义愤填膺，甚至发出奇想，说一定要让江子涵爱上公司中某某然后逼她辞职，自搬石头砸自己脚。但是江子涵眼界之高众所周知，此番奇想只能不了了之。

叶青枫却只觉怜爱，一个小女孩行走江湖对着明枪暗箭，不让自己厉害起来又有什么办法？

但是，高傲的江子涵总在云里雾里，连一个和善的眼神也懒得给他，







好像七世的冤家。叶青枫闹不清自己什么地方得罪了她，大概就是坏在那张嘴，叶青枫生就一张油嘴，从小到大颇得女生喜爱，在江子涵面前却处处碰壁。

暗恋的天空也有放晴的时候。叶青枫竟在回家的路上遇到江子涵。江子涵穿着一袭米色风衣，露出线条优美的小腿，有些忧郁地挤在公共汽车站的人群中。她的头发稍稍凌乱，圆圆的小脸上挂着几分疲惫。叶青枫忙不迭把车开到她身边，放下车窗按了几声喇叭，江子涵微微皱着眉转过头来，叶青枫知道自己又错了，这不像是电影中的花花公子？而江子涵欣赏的是稳重的男人，叶青枫赶紧跳出车子，走到江子涵身边，温和地问她：“怎么这么巧？”

江子涵还算温柔地说：“去看一个老同学，半路中车子坏了，送到修理站又打不到的士，只能挤公共汽车。”

“我送你去。”叶青枫打开越野车的车门，吹了个口哨：“我的哥们儿很荣幸你能光临。”

第一次，叶青枫看到江子涵纯纯的笑容，灿烂中带着温暖，盛开在月亮般美丽的脸上。那一瞬间，叶青枫忘了自己身在何处。

坐在叶青枫身边的江子涵，身上有幽幽的香，仿佛是来自神秘海湾的女郎，叶青枫拼命叫自己的手别抖，但是一百八的心跳无法成全他的愿望。

江子涵吹气如兰地说：“叶青枫，你和你的车都蛮可爱的。”

黄昏的日光，照在叶青枫的脸上，平凡的脸因为上了暗恋的油彩，竟有夺目的英俊。

### 三

江子涵记错了同学的地址，小区里根本没有这个人。但是江子涵那刻有种童稚的执著，非得让叶青枫陪着她一个个单元楼询问，却是一次次的失望。夜色渐浓，转眼又下起了雨，江子涵终于放弃。

夜晚的雨中，江子涵的脸上堆满失落，这个时候，她只是个在黑夜里