

青 年 读 物

读者珍藏本

PINDU JUANSHOUYU
DIANDIQINGCHUN

每个人的生活都是一本书，
当你翻开，希望那上面写满幸福、快乐，
那么，
你怎样才能获得好的心情？
送你一叠处方，
你将收获到好的心情，
得到美的享受。

卷首语精品

之心情处方

中国电影出版社

卷首语精品

心情处方

主 编 张绍民 曾 辉

中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

卷首语精品/张绍民,曾辉主编.—北京:中国电影出版社,
2004.1

ISBN 7-106-02068-0

I. 卷… II. ①张… ②曾… III. 散文-作品集-中国-
当代 IV. I 267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103644 号

责任编辑:纵华跃

封面设计:九点工作室

卷首语精品

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市后沙峪印刷厂

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880×1230 毫米 1/32

印张/14 插页/0 字数/300 千字

书 号 ISBN 7-106-02068-0/I·0465

定 价 28 元(全 2 册)

前言

卷首语精品是一本有独特意义的书。

依据读者的阅读习惯,我们阅读杂志、报纸的时候,喜欢阅读那些在扉页、处于明显位置的文章,那些文章一般篇幅不会太长,是报纸杂志精心安排的,以勾起读者对报刊的阅读兴趣。所以卷首语就像黎明的位置一样重要,黎明是美丽的,它带来美好的一天。

我们编选卷首语精品的目的,是为了让广大读者在最短的时间里,花最少的钱读一本好书,读一本令人快乐、收获多多的书。为了编好这样一本书,本书的工作人员广泛搜集百年来海内外报纸杂志,对刊物扉页的卷首文章,对报纸卷首的美文进行挑选,真可谓沙里淘金。

心情好,什么都好。阅读本书的最大收获是获得好的心情,知道怎样去获得好心情。你会明白,美是心情最好的处方,是心情最好的财富。你的好心情不仅使自己幸福,同时使周围的人快乐。全书精选的文章,耐人寻味,令人流连忘返。深受广大读者,特别是青年、学生读者的喜爱。

相信你会喜欢这本书,并从中受益。

目录

第一辑 深处的美

深处的美	卢尔斯(2)
反 思	塞涅卡(3)
内心的深处	纪伯伦(4)
小喜悦	希尔提(5)
昏沉怠惰的人如何医治	休 谟(6)
向远处看	阿 兰(7)
浑圆无缺	奥勒留(8)
要生活写意	蒙 田(9)
外表美	培 根(11)
没有白吃的午餐	杜 伦(12)
告别	林 肯(14)
君子	纽 曼(15)
悟	古 龙(16)
善恶之辨	弥尔顿(18)
只是“草图”的人生	昆德拉(19)
无知即是罪过	昆德拉(20)
我为什么生活	罗 素(21)
光荣的荆棘路	安徒生(22)
桥	卡夫卡(23)
追求平等	伏尔泰(25)
完整的爱	里尔克(26)
为爱而生	里尔克(27)

那个城	瞿秋白(28)
两条路	里克特(30)
选择春天出发	鲁 櫓(32)
夜莺	巴罗哈(34)
生活是存在的痛苦体验	拜 伦(36)
人生是伟大的奇迹	雪 莱(38)
白桦树的夏	沃罗宇(39)
革新	培 根(41)
幸运	培 根(42)
为快乐而工作	罗 素(44)
不朽者	柏拉图(46)
安宁	劳伦斯(48)
灵魂有归宿	齐美尔(50)
自己与自己冲突	卢 梭(52)
同情者	尼 采(54)
给予的富有	弗洛姆(56)
多少回我成非我	蒙 田(58)
说春	约翰逊(60)
自画像	卢 梭(63)
笑像一把刀	伍尔夫(66)
林子	瓦尔泽(67)
成为非凡的人	格拉辛(68)
量	荷迦兹(69)

第二辑 变化的美

变化的美	柏 克(72)
残疾,丑	培 根(74)
美与实用有关	柏 克(75)
赏心悦目	艾德勒(77)

旅行途中·····	阿 兰(79)
征服·····	爱默生(81)
永远的憧憬和追求·····	萧 红(82)
预言·····	阿 兰(84)
行路者·····	高尔基(85)
江上歌声·····	毛 姆(86)
人们的善意·····	格拉辛(88)
稻草人·····	纪伯伦(89)
特质女人·····	康 德(90)
果园·····	伍尔夫(91)
在莫泊桑葬礼上的演说·····	左 拉(93)
有限的知识·····	伽利略(95)
智慧·····	塞内加(96)
一个树木之家·····	列那尔(98)
闲逸·····	蒙 田(99)
苏格拉底·····	蒙 田(101)
爱之冲突·····	奥 修(103)
被爱神射中·····	本雅明(104)
雾·····	张秀亚(105)
感情的碎片·····	萧 红(107)
你为什么不来·····	许地山(109)
脸·····	林文月(110)
今日青年之弱点·····	章太炎(112)
兽·人·鬼·····	闻一多(114)
大自然是一间疗养院·····	林语堂(116)
反对通过惩治机器破坏者法案·····	顾拜伦(119)
体育颂·····	拜 旦(120)
巴黎的自由之树·····	雨 果(122)
无限的爱·····	劳伦斯(124)

飞翔·····	张绍民(126)
树的舞台·····	曾 辉(129)
追求·····	曾 辉(130)
美酒、雨露、阳光·····	汉姆生(131)
人生的阶段·····	希尔提(132)
人生一程又一程·····	歌 德(133)
爱好·····	福克斯(134)
天道自然·····	歌 德(135)
花·····	兰 波(136)
健康·····	叔本华(137)
笑声·····	达里奥(139)
和谐·给予·····	奥 修(140)
沉默·····	莫洛亚(142)
光线·····	许世旭(143)

第三辑 思想的美

别错过美好的东西·····	泰戈尔(146)
日子·····	叔本华(148)
今·····	李大钊(149)
活下去·····	毛 姆(150)
缺乏·····	萨 特(151)
生之痛·····	加 缪(152)
生命之战·····	梭 罗(154)
向何处去·····	三木清(156)
年轻的母亲·····	瓦莱里(157)
缘·····	韩 菁(158)
只为今天·····	卡耐基(160)
面具·····	许地山(162)
克制·····	许地山(163)

面孔·····	罗斯金(164)
自由·····	康德(165)
树上的蝉壳·····	李旭(166)
大宇宙中谈博爱·····	胡适(168)
好的故事·····	鲁迅(170)
小驳“好心人”·····	梁漱溟(172)
胜利者·····	徐启文(173)
魔的调戏·····	惠特曼(174)
不只热火在燃烧和消耗·····	惠特曼(175)
雨·····	刘半农(176)
生命的炸药·····	马尔腾(177)
手风琴颂·····	巴罗哈(178)
荣誉与快乐·····	黑格尔(180)
雨之歌·····	江口涣(181)
大旱的消失·····	怀特(182)
乘雪橇小游·····	特雷尔(184)
流星·····	井上靖(186)
夜空·····	夏巴尼(187)
“已经过去”·····	波德莱尔(188)
美德·····	苏格拉底(190)
为了爱的斗争·····	普里什文(191)
生命长在·····	普里什文(192)
通向友人之路·····	普里什文(193)
心计·····	普里什文(194)
哈姆雷特独白·····	莎士比亚(195)
世界像一个舞台·····	莎士比亚(196)
升华——战胜命运的摆布·····	弗洛伊德(197)
人的特定本质·····	托尔斯泰(200)
对牛顿应有的认识·····	徐特立(201)

雪夜·····	莫泊桑(204)
阳光与黑夜·····	米什莱(206)
夜晚,站在樱桃树下·····	布 莱(209)
大海日出·····	德富芦花(210)
童年的星星·····	邦达列夫(212)
一瞬间·····	邦达列夫(213)

第一辑

深处的美

从花朵的深处
走出果实来
从种子的深处
走出大树来
从石头的深处
抱出一头狮子来



卷首语

深处的美

卢尔斯

有一年圣诞节我收到一件不平凡的礼物——一块手镜大小的蓝色塑片。里面嵌着不规则的绿蓝褐各色石母片——和有些类似鱼儿轮廓的东西。它看起来没有任何用途，也不美丽。我道了谢也就把它束诸高阁而忘了。

有一天因为需要腾出空间，我拿下了那个盒子，因而再看了一眼我的礼物。我注意到在一端上有个钩子，盒底面印着一项说明：“挂在向阳的窗口。”

我走到厨房里，将这件礼物挂在几乎终日有阳光倾泻进来的一扇朝南的窗口上。令我大吃一惊的是，刹时五光十色涌进了我的厨房，透过海蓝色椭圆弧形闪烁辉映着。随着阳光的移动，这小小的海底世界自碧绿色转为深蓝色，再转为曙光的紫罗兰色，带着潮汐起伏着无穷魔力与韵味。在我的厨房窗口，挂着这么一枚锁眼，通往一个陈年隔代、微光闪烁的海底世界。

在圣诞节那天我没有发现那种美，因为我没有能够明白，一件看起来相当平凡的东西，只要恰当地运用它，就会美丽非凡。

我的鱼一直挂在窗口，它每天提醒我多花点时间去发掘人们与礼物隐藏着的内在美。



卷首语

反 思

塞涅卡

人应该像对待旅行一样对待生活。在生活中，会有各种各样的事情向你抛掷过来，会有各种各样的事情把你击中。生活不是件舒服安逸的事，它是一条漫长的道路。你已经在这路上起步了，你必须做好滑跤、跌倒、遭受打击的准备，还要准备有疲倦的时候，甚至公开表示希望——此乃谎言——死去。你会在一个地方告别一个同伴，在另一个地方掩埋一个同伴，又在第三个地方害怕一个同伴，这些都是你在这崎岖的人生旅途中将要遇到的事情。想死吗？还是让自己做好准备来面对这一切吧，让自己意识到步入了一个雷鸣电闪的地方吧，在这里，悲痛、报复和忧虑已置放好床，住下苍白的疾病，阴郁的老年。

这就是你必须终生与之相随的伴侣，你无法逃避它们，你能做到的是蔑视它们，通过不断反思过去你才能够预测未来，那么你也确实会蔑视它们的。人们要是预先经受了训练，那他们对于自己早有准备的事情，对于各种磨难，甚至对于自己受到别人反对的情况，都会更加勇敢地予以正视。相反，没有准备的人则常被无关紧要的小事吓得惊慌失措。我们务必做到，不管发生什么事情都不会使我们感到惊奇。既然使事情显得比它实际上更为可怕的原因是由于情况的不熟悉，所以养成不断反思的习惯能确保你无论碰到哪种不幸都不会是完完全全的生手。



卷首语

内心的深处

纪伯伦

自我心的深处，有鸟飞起，飞向天空。

鸟越飞越高，却又越来越大。

起先，它只像燕子一般大小，而后像云雀，像兀鹰，像春天的云团，最后，竟至遮蔽了星光闪耀的天空。

自我心的深处，有鸟飞向天空，鸟高飞而复巨硕，然而终没有飞出我的心扉。

啊，我的信仰，我难以驯服的真知！我如何才能飞到你的高度，与你同观印画在空中的人的“大我”？

我如何才能将心底的大海化为烟云，随你一道在辽阔不可测的空中轻扬？

那羁身于殿堂的囚徒，如何才能一睹殿堂金碧辉煌的穹窿？

果实的核心如何才能扩展，以至包含了果实？

啊，我的信仰，我锁链加身，身处这以白银黑檀为栅栏的牢笼，竟不能与你齐飞。

然而，自我心的深处，你飞向天空，是我的心包孕了你，我可以因此满足了。



卷首语

小喜悦

希尔提

小花草、小动物、健康而自然的小孩子或什么别的，很轻易便能唤醒你快活的心情。但我们接触大人的眼神时(即使没看到更坏的东西)，常会看到人生的穷困和痛苦。然而，他们却可以从你的眼神中，发现胜于上流社会人士那种冷淡、漠不关心的表情的更多的东西。

睁开双眼看看世上微小、不起眼的东西，如果能够爱上这些东西，就永远不会陷入苦恼的现代厌世主义中。相反地，只要在人类心中仍然存在着喜好崇高、名贵的东西，或只注重表面的倾向(这是今日有教养和半教养阶级者毫无例外都有的倾向)，撒旦这魔鬼就不会失去权力，而我们也没有幸福和安定的希望。

在这里我要附带声明的是，只要有心去观察这些微不足道的东西，就会觉得它们比外表引人注意的东西，还要来得有意义和可爱。比如，蚁穴中的蚂蚁、蜂巢中勤奋的蜜蜂，或者巢中的鸟，都要比狮子、老鹰或鲸鱼更有趣，更值得我们关怀。而阿尔卑斯山的小花，也比极其华丽的郁金香或摩登的观赏植物，更为美丽。人类的情形也是如此。

关怀世上的小东西吧！那会使我们的人生更丰富，更觉得满足。



卷首语

昏沉怠惰的人如何医治

休 谟

要着手医治你自己的昏沉怠惰,事情并不困难:你只需尝到一次尽力劳动的甜头就行了。要学会正确地评价每一桩事物,并不需要长期钻研:你只需比较一下心灵与肉体、德行与幸运、荣誉与快乐,哪怕比一次就够了。这样,你就能体会到勤勉的意义。这样,你就能认识到什么才是你努力的恰当目标。

从玫瑰床上你寻不到安眠,从美酒佳肴中你得不到快乐。你的怠惰会使自己困乏,你的快乐将令人作呕。没有蒙受教诲的心灵会发现每一件可爱的事物都那么无聊可厌。在你那满是邪恶怪癖的身体苦于恶病缠身之前,你身上比较高贵的部分就会感到毒素的侵蚀,你会徒劳地寻求新鲜刺激来重新麻醉自己,但这仍然只能更加重那不可救药的悲哀。

我用不着告诉你,倘若你一味追求快乐,只会越来越受运气和偶然性的摆布,屈从于外物的支配,这样,只需一件不测之事就可能突然夺走你的一切。我可以假定你福星高照,命运赐与你安享富贵荣华。但是即使在你最奢侈的享乐中,你也并不幸福。另外,生活过于放纵,你就无法享受命运允许你拥有的快乐。



卷首语

向远处看

阿 兰

对于忧郁者,我只有一句话要说:“向远处看。”忧郁者几乎都是读书太多的人。人眼的构造不适应近距离的书本,目光需要在广阔的空间得到休息。当你仰望星空或眺望海天相交处的时候,你的眼睛完全放松了。如果眼睛放松了,头脑便是自由的,而步伐就更加稳健,那么你的全身上下,包括内脏,无不变得轻松、灵活,但是你不必尝试用意志的力量达到放松全身的目的。当意志专注于自身的时候,效果适得其反,最终会使你十分紧张。不要想你自己!向远处看。