

目录

CONTENTS

第一章

快乐由我来定义

快乐似一只翩然的彩蝶,如果你刻意追逐,反而会将它惊飞;其实,快乐是由我们自己定义的,当你能够安静地坐下来,细细品味生活的一丝一缕时,你会发现,它已经飞落到你的肩头。

纯真之作 / 2

快乐吧! / 4

源于番茄的快乐改变 / 5

心灵的平静 / 7

最美的港湾 / 10

我希望…… / 11

衡量幸福 / 13

想快乐,就能快乐 / 14

静静地,看这个世界 / 16

第二章

世界似乎并不复杂

随着阅历的增长,你可能不会再用简单的对与错去衡量一切,却可能用积极的与消极的心态去看待万事万物。其实,这个世界似乎也并不复杂,当你的心突破了消极的桎梏,你就会寻回最简单的幸福。

演好自己的角色 / 18

有线的自由 / 20

裁员名单公布后 / 21

昨天已逝,今天还在

每个人的记忆中都有许多或欢喜、或悲忧的情景片段,如果你总是把它们拿出来播放,那心中就不会再有多余的空间去接纳崭新的影像。昨天已逝,今天还在,把握住此刻,才最精彩。

走错教堂 / 112

一次意外的转变 / 114

建沙堡 / 116

鹅卵石与钻石 / 117

生活是一次旅程 / 119

十二次微笑 / 121

春天的惊喜 / 122

种植幸福的三个步骤 / 123

心灵的天线 / 124

走在阳光里 / 125

女性的智慧 / 127

青春随想 / 129

把美好给予童年

当童年渐行渐远,我们又迎来了下一代的童年。无论你对自己的童年存有怎样的记忆,请对他们宽容一点,耐心一点,能够把美好给予童年,你也将收获那份单纯而欣慰的快乐!

爸爸的《赞美诗集》 / 132

爱的奇迹 / 134

爸爸的卡片 / 135

最好的旅伴 / 137

父亲的忏悔 / 139

父母与子女 / 141

我的第二个父亲 / 143

无法取代的位置 / 144

最好的圣诞礼物 / 146

香蕉布丁与爱的启迪 / 148

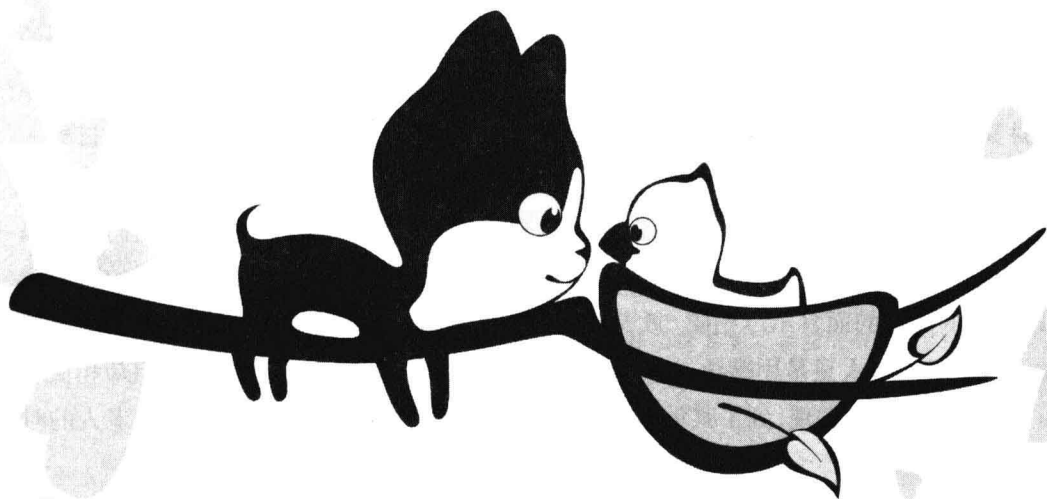
比索街的改变 / 150

做母亲的资格 / 152

第一章

快乐由我来定义

快乐似一只翩然的彩蝶,如果你刻意追逐,反而会将它惊飞;其实,快乐是由我们自己定义的,当你能够安静地坐下来,细细品味生活的一丝一缕时,你会发现,它已经飞落到你的肩头。



他面对成功竟像小孩儿面对吃药一样苦恼不堪,任何一项荣誉都没能使他疲惫的双眼流露出一丝微笑。

他退休以后,整天在花园里散步。一天,我向他请教了一个问题,当一个人实现了自己所有的雄心壮志后,是什么感觉。

他低头看了看玫瑰花,然后浇了些水,说道:“实现一切后,唯一的价值就是你会从中发现它们都不值得去追求。”说完,他的话题转向了更加实际的问题。不一会儿,我们就谈起了天气,这个话题似乎更加万无一失,而这一切是两年前的事。

我之所以想起这件事情,是因为昨天我把我的大车停在他的花园外边时所看到的情景。为了给一辆公共汽车让路,我将车退到他花园的院墙外,正当我坐在车上装烟斗时,忽然听见院墙里面传来一声欣喜若狂的欢呼声。

我向墙内望了望,看见亨利先生正在手舞足蹈。他的样子像是在跳部落出征的舞蹈,表现出不顾一切的快乐,甚至当他发现我在墙头正迷惑不解地盯着他看时,也没想停下来,更不感到窘迫,只是大叫着让我进去。

“快来看呀,杰。看!我终于成功了——我终于成功了!”

他站在那里,手里拿着一小盒土。我发现土里有三棵小芽。

“只有三个。”他眉开眼笑地说着。

“三个什么?”我问道。

“核桃,”他回答说,“我一直想种核桃,从小就想,那时,晚会结束后,我总是把它们带回家,长大后也是如此。我以前种过它们,后来却忘记了种在哪儿。现在,我终于成功了。我只有三个核桃,你看,一、二、三,三棵小芽。”

亨利先生跑了过来,叫他的妻子去看他的成功之作——他的纯真之作。

心灵感悟



很多人认为快乐遥不可及,因为他们总认为非得家财万贯或事业有成,才可拥有快乐。事实上,这些人早已偏离了快乐的方向,真正的快乐其实存在于最简单、最质朴的事物之中。

孩子 的世界

◎ 泰戈尔

我愿我能够在孩子的世界拥有一方净土。

我知道,星儿会在那里与他悄悄耳语;天空也会俯下身来与他游戏,给他玩那傻乎乎的云朵和美丽的虹霓。

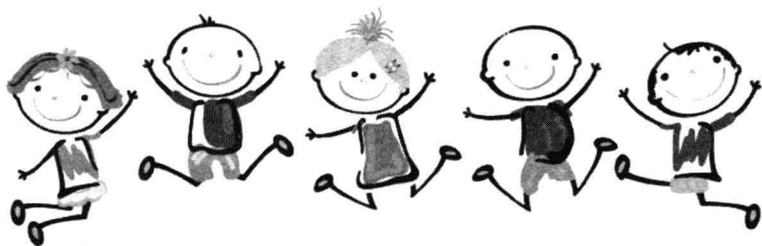
还有那些似乎永陷于静止中的故作沉默的人,他们悄悄爬到他的窗前,带着故事和装满了托盘的漂亮玩具。

我愿我能够挣脱所有的束缚,畅行于孩子的心灵之路。

那是个没有历史的国度,任凭使者在君主间徒然穿行。

理智在那里放飞法则的风筝,而事实则因真理而解脱,更为获得自由而欢呼。

快乐将丑恶阻隔,修复着世间的残缺。



快乐吧!

◎ 劳埃德·莫里斯

快乐的日子会使我们变得聪明。

——约翰·梅斯菲尔德

第一次读到英国桂冠诗人梅斯菲尔德的这行诗句时,我感到颇为震惊。他写下这句诗的真正用意是什么呢?如果不仔细思考,我认为这句诗倒过来写才是正确的。不过他的冷静与自信却引起了我的注意,因此,我一直无法忘记这句诗。

终于,我似乎对他写下这句诗的用意有所领悟,并意识到其中蕴涵着对生活极为深刻的观察与思考。快乐带来的智慧存在于人们清晰的思想脉络之中,既不会因忧虑而困惑,也不会因沮丧或烦恼而悲观,更不会因恐惧而丧失判断力。

充满激情的快乐不仅仅是一种满足或惬意——它往往会不期而至,就像四月的春雨或者初绽的蓓蕾。这时,你就会发觉智慧已随快乐而至。小草更绿了,鸟儿的歌声更甜美了,朋友的缺点也变得可以理解、可以原谅了。快乐就像一副眼镜,可以将你精神上的视力予以修复。快乐的视野并不会受到你周围事物的限制。只有当你不快乐的时候,思想才会受到悲哀情绪的影响,你的视野就会被心灵之墙所阻隔,可是,当你快乐的时候,这道墙便会坍塌。

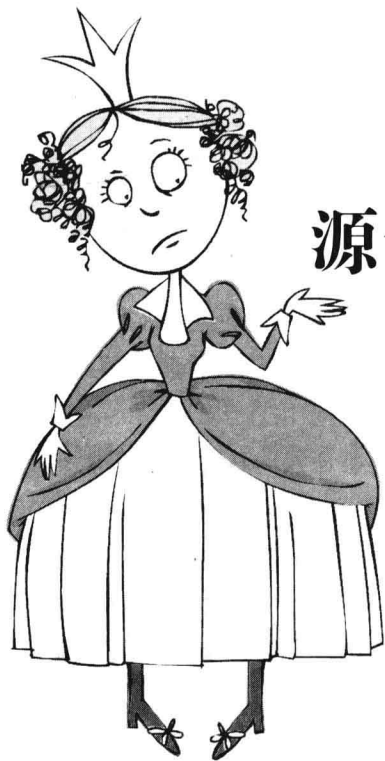
你的视野变得更宽了,周围的世界——人们、思想、感情、压力——现在都融入一个更广阔的世界当中,事事都恰到好处。这就是智慧的开端。

心灵感悟



快乐不仅仅是感觉上的“满足或惬意”,更重要的是,快乐的视野可以穿透一切悲哀与不幸的樊篱,把人带到一个更加广阔的世界;而开阔的思想,正是“智慧的开端”。

寻求快乐的生活往往只需要一个突破口。



源于番茄的快乐改变

◎ 佚名

做事冲动可不是我的专长。十四岁的时候,哪怕我只剩下一点儿作业没有做完,也不会和小朋友们出去玩。每每遇到这种情况,我的朋友卡伦就会对我说:“你这人真是无聊。”

与大多数同龄的孩子不同的是,我并不住在卧室里,而是住在楼上的一个厨房里。厨房里的大圆桌上堆满了我的书本和草稿纸。我大部分时间都待在那儿学习,经常会持续学几个小时。母亲对此十分担心,她总是想办法让我出去放松一下。有时,她会在楼下喊:“快来看外面的游行队伍!我们的邻居都去了!”为了哄骗我出去,母亲想尽了各种计策——去游泳、吃冰淇淋,甚至她还会找来一些迷了路的小猫、小乌龟什么的,试图让我从学习中放松下来,然而,她做的一切都是徒劳的。

我上了大学后,依然一切照旧,只不过学校的图书馆和宿舍代替了从前家里的那个厨房。春天到了,朋友们会到寝室或是图书馆的小屋子里去找我,劝我到主楼外面的草地上玩飞盘,而我却总是回答说:“不行,我还有很多事要做呢。”

大学生活转眼间就逝去了,而我却仍旧习惯于按部就班地做事情,这样才不至于虚度时光。虽然朋友们和姐姐们也会像母亲当年一样,用类似的方法劝我放弃一些计划,放松放松,可他们往往是白费力气。

然而,就在这个夏天,当父母因外出而留我在家看房子的時候,我原有的计划却被出乎意料地改变了。我无意间看到了母亲在小花园里种下的番茄,就像被爱人的眼神所吸引一样欣赏着它们。正是这些番茄让我走出了原本计划很紧的世界。

许多番茄就要成熟了,个个都红艳艳的。大个儿的“牛肉番茄”,有的两两长在一起,沉

你完全理解了内心平静的价值,又真正想成功,那就没有什么可以阻止你。虽然这是内心的力量,但获取它的方式和实现其他切实的目标没有什么区别。那就是必须努力和坚持。

很多人都受自己思想的奴役,却很少有人想到自己也可以摆脱思想的控制,从而获得自由。从我们早上醒来的那一刻起,一直到晚上入睡,头脑里的思想就从没有停止过。思考的习惯已经在人类的进程中根深蒂固。事实上,习惯也是可以改变的。

要改变或终止一个习惯,我们必须有意识地采取相反的行为。无论研究出了什么新技术,我们都必须努力地掌握它,直到它转化为我们的第二种天性,变得得心应手。对心灵的控制同样如此。

真正对心灵的控制,不是只把注意力集中在一种思维上而忽视其他的思维,而是一种能使心灵彻底净化从而达到静默的能力。一位伟大的印度哲人说过:“心灵只是各种思想的集合,抛开你的思想,就能回到最初的心灵。”所以说,当一个人脱离了思想的束缚时,他也就摆脱了心灵的禁锢,因为这两者基本上是相通的,一个人必须要认识并且理解这种关于心灵的错觉。

当乌云遮住太阳时,太阳仍在那里,只不过是躲在了云彩的后面。我们的本质、我们内心真实的自我,也一直是存在的。我们只需要去掉遮蔽它的包装和外套,就能够体验到内心的平静与安宁。这些包装和外套就是我们的思想、观点、习惯和信仰。我不是说要让你们停止思考,人需要通过不断的思考来延续生命。我的意思是你必须能够自我控制,思想必须为你服务,成为你的仆人,而不是主人。

达到心灵平静的忠告

你不必对某些词语,例如自我、内在本质、普遍意识等等感到不舒服。也许在你看来这些“高深”的词都是些没有意义的空词,但实际上并非如此。它们代表着一些非常真实的东西,而不是模糊的概念。集中精力或是沉思冥想都可以使这些词变得有意义。因为精神的探索之路并不像有些人想象中那样模糊、虚幻和不切实际。通过亲身经历,你就会真正明白我所说的意思。

每个人都可以学习一种新的语言,但不是每个人都可以达到同样的专业水平。每个人都可以进行形体训练、画画或写作,但每个人达到的层次都有所不同。这是因为,你能达到的水平或层次取决于你的内在素质、认真程度和为这项活动所投入的时间。然而,在这些活动中,每个人多多少少都会有所收益。因此,关于如何让自己从思想中解脱的训练也是如此。

试着平息激动的心绪;试着后退一步并静观其变。这样就有可能使心灵趋于平静,从而放松下来,以提高集中思想的能力或是进行沉思。所有这些方法都可以使心灵达到安宁与平静。

如果你遵循这些建议,并运用上面提到的技巧,你就会开始一段令人惊异的行程。只要你多进行实践、阅读相关的文章和书籍,并坚持加以训练就可以了。有一天你可能会遇到某

够学会挖泥和读书,在你学会用电脑的同时,也应该学会加减法的心算。

当你第一次恋上一个女孩时,我希望你会受到朋友们的嘲弄;而当你跟你母亲顶嘴时,希望她叫你尝一尝象牙肥皂的滋味。

我希望当有人对着你的脸喷吐烟雾时,你会感到恶心。如果你尝试喝一次啤酒,我不会在意,但是我希望你不会喜欢上它。如果有一位朋友请你吸一口含大麻的香烟,或是任何毒品,我希望你能够明智地意识到他不是你的朋友。

我当然希望你能抽时间来陪你的爷爷在门廊上坐坐,或者陪你的叔叔钓钓鱼。

如果你把棒球扔进了邻居的窗户,我希望你母亲惩罚你。如果你能剪掉指甲,用石膏做一只自己的手的模型送给你妈妈,我希望她会给你拥抱和亲吻。

我希望你能经历艰难的岁月,失望与挫折,并希望你能努力工作,幸福快乐。

心灵感悟



如今,人类的物质生活得到了极大的丰富,于是父母们越来越关注孩子物质上的满足和知识上的提高,但事实上,对道德的理解和对情感的感受才是教育的根本任务。大至为人处世,小至生活点滴,都不要忽视对孩子的培养——教育本该很丰富,童年本该很幸福。

有一次,美国汽车大王李·艾柯卡问著名的橄榄球教练文斯·隆巴迪,是什么造就了一支胜利的团队。艾柯卡的自传中记载了隆巴迪的回答。

有许多优秀的橄榄球俱乐部的教练都懂得管理球队的基本原则,也制定了许多严格的纪律,但却仍然无法赢得比赛。那么,就要谈到第三个因素了:如果想让球队像一个整体一样去进行比

胜利的团队

◎ 克里斯多佛·斯汀内特

赛,就需要所有队员能够彼此关怀、互相爱护。每一名队员都必须考虑到下一个人,并对自己说:如果我阻止不了对方球员,保罗的腿就会被踩断;我一定要守好自己的位置,这样他才能守好他的位置。

那天晚上,隆巴迪是这样说的:“平庸和伟大之间的区别,就是互相关照的那种感觉。”

演出的那天,学校的礼堂里座无虚席。演出开始不久,随着主角的陆续出场,妮可也穿着一套毛茸茸的狗道具手脚并用地爬进场来。

这时许多观众都将目光集中到她的身上,因为妮可将狗的蹦蹦跳跳和摇头摆尾的形态表演得惟妙惟肖。许多人被此吸引着。紧接着妮可又将狗从睡梦中惊醒,机警地四下张望的神情表演得出神入化。

此时,观众们已经不去关注主角们说什么台词了,他们将注意力都集中到了妮可身上,而妮可的精彩表演不断延续,台下的笑声也是此起彼伏。

演出结束后,观众们的掌声经久不息。那天晚上,妮可成为真正的主角和明星,她以精湛的演技,赢得了当晚的最佳演员奖,而为她颁奖的正是她的偶像。

心灵感悟



其实,生活中我们都在各自充当着不同的角色。无论是大角色,还是小角色,都是生活这个舞台不能缺少的。正如人的地位不分贵贱,平凡的岗位同样能做出不平凡的事情一样,重要的是要有一颗积极的、高贵的心。

不要伤害自己

◎ 卡亚·杜玛

一天夜里,一条寻找食物的蛇进入了一个木匠的工作间。这个木匠是一个非常邋遢的人,他把几样工具留在了地板上,其中一样是一把锯。

当这条蛇在工作间里一圈圈地游走,并从那把锯上爬过时,被割伤了。它立刻认为那把锯在攻击它,于是转过身来狠狠地咬了锯一口,它的嘴开始流血。这不禁使它非常愤怒。

它不断地发起进攻,直到锯上沾满了血,看来已经死了。因受伤而奄奄一息的蛇决定最后再狠狠地咬那把锯一口,然后就离开。

第二天早晨,木匠惊讶地发现他的门口有一条死蛇。

这个故事告诉我们:有时在试图伤害别人时,受伤的往往只是我们自己。

一些表面上令人恼怒的约束，
其实反而是助我们攀升、飞翔的力量。

有线的自由

◎ 韦恩·田·林恩



在一个多风的春日里，我看到一群年轻人正在放风筝。那些颜色不同、形状各异，且又大小不一的风筝就像美丽的鸟儿在天空中飞舞。当劲风把风筝高高吹起时，一根线就可以控制它们的自由。它们摇摆着，被拉扯着，无论怎么努力，那根线就像它们身后笨重的尾巴，始终使它们处于被控制之中。即使是这样，它们也要迎风而上！它们挣扎着、抖动着，仿佛在说：“放开我！放开我！我想要自由！”终于，一只风筝挣脱了线对它的束缚。“终于自由了！”它好像在说，“我终于可以自由飞翔了！”然而，好不容易挣脱束缚的风筝却陷入了风的控制之中。它笨拙地在风中摇摆着，不断地向地面坠落。最终，它落在一堆乱草之中，缠在一棵已经枯死的灌木上。“完全的自由”使它无力地躺在尘埃之中，任凭风将它掳走。当它碰到第一个障碍物的时候，便永远地滞留在了那里。

有时我们真像这只风筝啊！上天在我们成长的过程中常常会让我们陷入逆境与不幸之中，而且，我们必须遵循一定的规则。其实，约束就如同控制风筝的线，是逆风的配对物。我们中有些人总会倔强地抵制规则，这使得我们无法飞到原本能够达到的位置。我们只遵守部分规则，因此，我们还不足以让自己飞得更高。让我们每个人都向高处飞翔吧！我们应该牢记：有时，可能会令我们不悦的约束，往往是帮助我们向上攀登并实现理想的平衡力。

心灵感悟



每个人在成长过程中，几乎都有过想像风筝一样自由自在、无拘无束的梦想，家长的叮咛、学校的教育、社会的法规在我们眼里都成了阻碍成长的羁绊，直至重重地跌了一跤之后，我们才醒悟过来：那些一直被我们认为是束缚的东西，其实是指引我们人生方向的成长的路标。

放下包袱，用轻松的心态去面对未来。

心灵的包袱

◎ 佚名



他是从贫困家庭飞出的金凤凰，考上了名校，毕业后留在了那个人人向往的城市，并且很快有了自己的事业。就在前程似锦，离飞黄腾达的目标越来越近的時刻，由于一次轻率的决定，他失败了，而且是惨败。收拾好行囊，他悄悄回到了位于西部的家。没有了往日回家后的神采飞扬，他只是整天躲在自己的一方天地里。

父亲看在眼里，终于，在一天早晨用父亲的权威把他拉出家门，带他来到火车站。他熟悉这里，因为火车站也是父亲卖报纸、卖矿泉水，赚取那微薄收入养家的地方。即使在他毕业工作后，家里境况好转，父亲仍然每天都来卖报，说是习惯了这份工作。其实他知道，家里的债务刚刚还清，没有任何积蓄，父亲担心他一个人在外面打拼太辛苦。现在，父亲把他拉到这里，却两手空空，并不像要带他来一起卖报的样子。父亲没有解释什么，只是让他留意火车站附近的行包寄存处。他望过去，并没有什么特别，是哪个火车站都见惯的情景：旅客进寄存处时大包小包，出来时一身轻松，然后各奔东西，或是游览，或是办自己要办的事情。

看他还是不解，父亲才说，自己没有什么文化，也讲不出什么大道理，但儿子的辛苦其实他都是知道的。这次跌了跤，并不代表着永远都爬不起来。带他来这里看看，是想让他知道，人活一辈子，谁不能摔跤？把这次失败当成一件行李，寄存出去，自己再轻松上路也就是了。倘若紧紧抱着那包袱不放，不是被压垮，恐怕也会继续摔跤，跌得更重。

父亲语重心长的话语萦绕在他的耳边，回家以来第一次，他有了想哭的感觉，随着盈出眼眶的泪水，他觉得身上的包袱轻了。

心灵感悟



人生难免会经历挫折与失败，沉浸在失败的阴影中是弱者的表现；不如释放压力、重拾自信，做一个生活中的强者。

成功其实很简单,只要用心去做就可以。

其实很简单

◎ 佚名



一个人在求职过程中,把看到的纸屑顺手捡起放进了垃圾箱,恰好被路过的面试官看见了,于是他得到了这份工作。其实不被埋没很简单,养成好习惯就可以了。

有一个在自行车维修店学手艺的年轻人,其他学徒总笑他自找麻烦,因为每次他不但把别人送来维修的自行车修好,而且还把它擦洗得干干净净。一次,在一位车主将自行车领回去的第二天,年轻人就被招聘到那位车主的公司上班。其实出人头地很简单,吃点亏就可以了。

有个小孩儿对母亲说:“妈妈你今天好漂亮。”母亲问:“为什么?”小孩儿回答:“因为妈妈今天没有生气。”其实要拥有漂亮很简单,只要不生气就可以了。

有个牧场主,让他的孩子每天在牧场上辛勤工作,朋友对此很不理解,劝他说:“你没有必要让孩子这么辛苦,农作物一样会长得很好。”牧场主回答:“我不是在培养农作物,我是在培养我的孩子。”其实培养孩子很简单,让他吃点苦就可以了。

有位网球教练问他的学生们:“如果一个网球掉进草堆里,应该怎么找才能最有效?”有人答:“从草堆中心开始找。”有人答:“从草堆的最凹处开始找。”有人答:“从草最长的地方开始找。”最后,教练宣布正确答案:“最有效的方法就是认真地从草堆的一头,搜寻到草堆的另一头。”其实寻找成功的方法很简单,从1数到10不要跳过就可以了。

有一家商店总是灯火通明,有人问:“你们店的灯管是什么牌子的,总是那么耐用?”店主回答:“不是我们的灯管耐用,而是灯管一坏我们就立即更换而已。”其实保持明亮的方法很简单,只要常常更换灯管就可以了。

有几个很想当天使的小孩儿,他们必须按上帝的要求使他们的烛台时时刻刻都保持光亮。一开始,大家都十分注意要保持烛台的明亮,但是一两天过去了,上帝没有来检查;三四

亚加拉大瀑布已被我永远铭记于心,已成为我心中美的象征,这美永远不会改变,永远不会磨灭,直到我的心停止跳动。

我们在那梦幻般的世界里停留了十天,在那令人难以忘怀的十天里,日常的琐事和烦恼都被抛到了九霄云外,消失得无影无踪!那震耳欲聋的碧涛怒吼之声是何等动人心弦!那绝迹于尘世的澄莹碧波是何等壮观!在那变幻无常、异彩纷呈的虹霓四周,天使的泪滴是何等凄美,何等缤纷!

从我到达的那天起,我就待在加拿大瀑布那一边,整整十天,我一直待在那里。我再也沒有乘渡船过河,因为我知道,河的对岸也有人,而在这种地方,理应避免与陌生人交谈。我整天都徘徊于瀑布的周围,分别从不同的角度来观赏尼亚加拉大瀑布:站在马蹄铁大瀑布的边缘上,看着那奔腾的水流直逼岸头,冲劲十足,然而,在湍急的水流从崖顶投向万丈深渊之前,似乎先要停顿一下似的;从河面上看瀑布的洪流,感受着那一泻千里的宏伟景观;攀上毗邻瀑布的山岭,于树丛的缝隙间眺望,看那旋转而下的碧波如何钻进无底深渊;站在距下游三英里(约5千米)的岩上看着眼前的河水,只见它汹涌澎湃,从表面上看不出它涌动的原因,实际上,那正是河水深处受到瀑布水流的冲击所造成的。总之,我的视线始终不离尼亚加拉大瀑布,看着它如何在日光下熠熠生辉,如何在月华中银波粼粼;夕阳下,化为一片红,暮色中,又化为一片灰;白天用眼看,夜晚用耳听,对我而言这就足够了。

如今,每当我沉静下来的时候就会忍不住回想:那倒悬的澄莹碧波,仍如昔日一样怒吼奔腾,虹霓依然横亘在它下面一百英尺(约30米)的高空之中。太阳将万丈光芒洒向它时,它仍会流光溢彩。天色渐暗时,它便如洁白的飞雪,纷纷扬扬,像轻屑细末从悬崖峭壁上片片剥落;像绵厚的浓烟,从山腹里喷涌而下。但当那巨瀑从天而降之时,就像将要奔赴死亡、从那深不可测的坟墓里喷发而出的巨大幽魂。它永远无法被降伏,在宇宙还是一片混沌,黑暗充斥于深渊之时,在第一场洪流奔涌而来之前,创世的上帝还未将光芒洒向大地之时,它便在这里庄严肃穆地昭显着神之灵性。



心灵感悟



大自然的奇观是一幅壮丽的立体画卷,其惊心动魄的气势和无与伦比的壮美,往往令人心生赞叹,神往不已。相对于自然的伟力,人类显得那样渺小,因此,面对大自然时,人们常会产生涤荡胸怀之感。

思想的旅程将不再孤独。
跟随着自然的脚步上路，



一个人去旅行

◎ 威廉·赫兹里特

世界上最快乐的事情之一就是旅行。不过，我更喜欢一个人去旅行。我也愿意独自待在屋里享受那份孤寂，但是到了户外，大自然就会成为我最亲密的伙伴。尽管我独自一人，但我却从未感到过孤独。

广阔的田野就是他的书房，美丽的大自然就是他的书籍。

一边走路一边说话不见得是一种智慧。当我置身于乡间时，我多么希望自己能像田野里的一棵植物一样茁壮成长，吮吮着大自然的甘甜雨露。

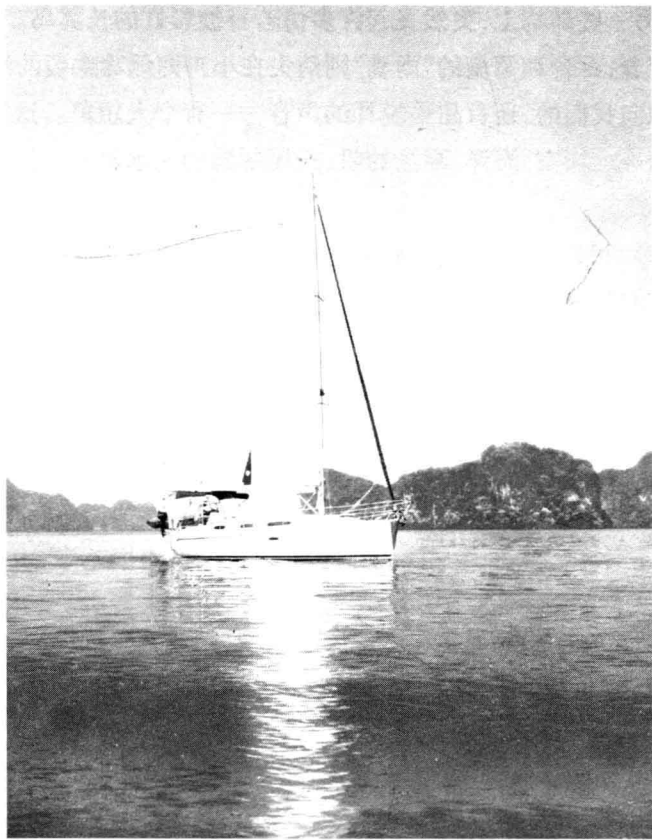
我不是来批评灌木篱墙和脏兮兮的牛群的。我走出城镇是为了忘记城镇以及那里的一切喧嚣。也有一些人为了这样的愿望纷纷去了矿泉疗养地，然而，他们却把城市的喧嚣也带到了那里。

我向往无拘无束的地方，那里没有任何世俗的牵绊。我喜欢独处，身在其中，独享其乐，而不是刻意去寻觅——

梦中的天堂就在你的身边。

蔚蓝色的王国

◎ 屠格涅夫



啊，蔚蓝色的王国！啊，光明、多彩、青春、幸福的王国！我在梦中见到了你。

我们几个人一起乘着一叶精心装饰的、美丽的小舟；在随风飘扬的船头旗下面，鼓胀的白帆像天鹅的胸脯一般。

我不知道我的同伴都是什么人；但我能从心底感觉到，他们都像我一样——年轻、快活、幸福！

当然，我并没有去看他们。我眺望着四周那一望无垠的蔚蓝色的大海，海面上泛起层层金鳞；抬头望去也是这样无边无际的蓝色海洋，太阳在那里运行着，它似乎也异常地兴奋、喜悦。

我们中间不时地爆发出爽朗、快乐的笑声，仿如诸神在欢笑！

忽然，不知从哪个人的嘴里，说出了一些话语，一些充满神圣的美、灵感以及力量的诗句；于是，仿佛天空也在对这些诗句予以呼应，大海也震颤着给予共鸣。随之而来的，是又一次幸福的寂静。

我们的小舟轻盈地驶过温柔的波浪，越驶越快。没有风推动它，是我们轻轻跃动的心在引导它前行。小舟仿佛有生命般，遵循着我们的意愿漂向前方。

我们来到一片景色迷人的群岛。在仙境一般的半透明的小岛上，各种宝石、紫水晶和翡翠发出夺目的光彩。岸边飘来一阵醉人的芳香；在一些小岛上，蔷薇和幽谷百合的花瓣像雨

生机盎然的草原孕育着生活的希望。

草原之歌（选段）

◎ 契诃夫

此时此刻，一片广袤无垠的平原在我们眼前伸展开来，周围是连绵不断的低矮的山峦。那些小山挤凑在一起，争先恐后地探出头来，最终融为一片高地，向右侧的地平线延伸，渐渐消失在淡紫色的天边。

车子继续向前走着，却还是看不清平原始于哪里，又在何处结束……太阳已经从城镇的后面探出了头，正悄然无声、不慌不忙地履行着每日的职责。

在我们前方的地平线处，有一些低矮的古坟和风车，从远处望去，它们就像一些身材矮小的人在挥动着手臂一样。起初，那里有一道宽阔、明亮的黄色光带正沿着天际匍匐前行；过了一会儿，这道光带更加耀眼了，离旅行者们也越来越近；越过我们后，它便向右方继续前进，直至包围了群山。

这时，似乎有什么温暖的东西触摸了一下叶戈鲁什卡的脊背——原来是另一道光带从后面偷偷赶上了我们，掠过了车子 and 马匹，急速向前移动着去与前一道光带会合。不一会儿，整个平原就脱去了清晨的朦胧，展露出它灿烂的微笑。

即将收割的黑麦、野草、远志花、野麻，以及所有在这闷热的天气中渐渐枯黄、失去了生命力的植物，此刻在露珠的滋润和晨光的爱抚下，又恢复了生机。海燕欢快地鸣叫着，在马路上空低飞而过；土拨鼠在草地上跳来跳去，轻声呼唤着同伴；从左侧稍远的某处，传来了麦鸡那哀伤的啼鸣；一群被马车惊动的山鹑，急速地拍打着翅膀，发出一阵阵柔和的鸣叫，朝着大山的方向飞去；而蟋蟀、蝉和蚱蜢则在绿油油的草地上欢快地歌唱着，演奏着它们那



第四章

心境与时代共舞

面对着日新月异的社会变迁,我们在惊叹于时代发展之快的同时,时代也向我们提出了与时俱进的挑战。这不只是一种经济要求,更是一种思想考验。心境与时代共舞,在高速信息化之时调整到自己最佳的旋律。