



依据国家教育部和中央电视台
联合主办的《开学第一课》活动主题拓展阅读经典系列

幸福是坚守

《开学第一课》编写组编

MINGJIA MINGPIAN

JINGDIAN YUEDU



没有秋虫的地方叶圣陶 市声拾趣(张恨水) 让我们时时刻刻记着(茅盾)
正义(朱自清) 宴之趣(郑振铎) 阿庆(丰子恺) 送行(梁实秋) 留学巴黎(沈从文)
隐身衣(杨绛) 雪孩子(嵇鸿) 脚步声(陆文夫) 乐书(宗璞)
拾叶者言(李国文) 我爱喝稀粥(王蒙) 黄昏小夜曲(苏叔阳) 苦夏(冯骥才)
守望的天使(三毛) 倾听沉默(周国平) 垂钓(余秋雨) 给侄女的信(张承志) 把握时间(刘墉)
我从母亲身上学习做人(梁晓声) 如何全力以赴(傅佩荣) 老海棠树(史铁生)

时代文艺出版社

名家名篇
经典阅读
JING DIAN YUE DU
典藏版



依据国家教育部和中央电视台
联合主办的《开学第一课》活动主题拓展阅读经典系列

幸福是坚守

常州大学图书馆
藏书章

MINGPIA MINGPIAN

《开学第一课》编写组 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是坚守 / 《开学第一课》编写组编. —2版. —长春: 时代文艺出版社, 2016.2
(开学第一课)

ISBN 978-7-5387-5000-3

I. ①幸… II. ①开… III. ①散文集—世界 IV. ①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第286357号

出品人 陈琛

产品总监 郭力家

责任编辑 曾艳纯

装帧设计 孙利

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专有使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究

幸福是坚守

《开学第一课》编写组 编

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京天正元印务有限公司

开本 / 710mm × 1000mm 1 / 16 字数 / 165千字 印张 / 12

版次 / 2016年2月第2版 印次 / 2016年2月第1次印刷 定价 / 27.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

敬启

书中某些作品没有与权利人取得联系, 在此深表歉意。我方委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿酬。敬请作者见到本书后, 与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。

联系人: 张艳 电话: 010-8235-1004 传真: 010-8235-7055 邮箱: zyan326@163.com

目 录

001 / 一个孤独的散步者的梦..... [法] 让·雅克·卢梭

008 / 笔 友..... [法] 奥诺雷·德·巴尔扎克

010 / 无论你的生活如何卑微..... [美] 亨利·大卫·梭罗

013 / 林中风暴..... [美] 约翰·缪尔

021 / 充实你的心灵..... [美] 约翰·戴维森·洛克菲勒

025 / 美..... [印度] 拉宾德拉纳特·泰戈尔

028 / 追忆似水年华..... [法] 马塞尔·普鲁斯特

031 / 我为什么活着..... [美] 伯特兰·罗素

032 / 敬畏青年..... [法] 阿尔贝特·史怀泽

036 / 没有秋虫的地方..... 叶圣陶

038 / 市声拾趣..... 张恨水

040 / 让我们时时刻刻记着..... 茅 盾

043 / 正 义..... 朱自清



目 录

046 / 宴之趣.....郑振铎

051 / 阿 庆.....丰子恺

053 / 送 行.....梁实秋

056 / 留学巴黎.....沈星海

062 / 大地的忠诚.....[黎巴嫩] 哈利勒·台吉·丁

064 / 隐身衣.....杨 绛

068 / 精彩极了和糟糕透了.....[美] 巴德·舒尔伯格

071 / 无所用心的富翁.....罗 兰

075 / 雪孩子.....嵇 鸿

086 / 茶 性.....艾 煊

089 / 失根的兰花.....陈之藩

091 / 脚步声.....陆文夫



目录

094 / 乐 书.....宗 璞

097 / 拾叶者言.....李国文

100 / 凝 思.....王 蒙

106 / 我爱喝稀粥.....王 蒙

110 / 孩子为什么一定要上学..... [日] 大江健三郎

116 / 黄昏小夜曲.....苏叔阳

125 / 苦 夏.....冯骥才

128 / 守望的天使.....三 毛

132 / 倾听沉默.....周国平

137 / 人生贵在行动.....周国平

143 / 垂 钓.....余秋雨

146 / 给侄女的信.....张承志



目 录



149 / 把握时间.....刘 墉

151 / 我从母亲身上学习做人.....梁晓声

154 / 如何全力以赴.....傅佩荣

157 / 老海棠树.....史铁生

160 / 人生三件私人大事.....史铁生

163 / 卖唱的人们.....王小波

166 / 好读书.....贾平凹

168 / 怀念孙犁先生.....铁 凝

175 / 从自愿自觉到坚忍不拔.....俞敏洪

178 / 甜蜜的果实.....刘燕敏

180 / 甜饼的秘密..... [美] 盖尔·乔克斯特

182 / 谢谢您，迪薇蓓夫人..... [美] 黛安娜·契普曼

一个孤独的散步者的梦

[法] 让·雅克·卢梭

第一次散步

……不过尽管他们这样对我，我还是爱他们的。他们只有违背良知，才能躲避我爱他们的心。现在他们既然不愿意我爱他们，他们在我心目中就成了陌陌人了，就是不相识和不相干的人了。但是，就我来说，尽管摆脱了他们，摆脱了一切，我自己又成为什么样的人呢？如今我要探索的，就是这个问题。……

第二次散步

……忠实地记下我独自一人散步的经过，记下我在散步过程中让我的头脑完全自由地思考、让我的思考毫无阻碍地随着它们的倾向的发展而做的梦。我只有在这一天当中孤独沉思的时候，才能够充分发现我自己和属于我自己；我独自一人思考，心无旁骛，毫无阻碍，敢于说我真正成了大自然希望我成为的那种人。

……我从我自身的经验中发现：真正的幸福的源泉在我们自身；一个人只要自己善于追求幸福，别人是无法使他落到真正悲惨的境地的。……

第三次散步

……时间和理性向我揭示了可悲的真实现象，使我认识到了我的苦难的根由，使我认识到这一切已无法挽回；我唯一能采取的办法是：逆来顺受，听之任之。我这些年来所获得的经验，对我现在所处的情境来说，既无眼前的用处，又无将来的用处。

……我们一生下来就进入了一个竞技场，直到死亡的时候才能离开。现在我们已经到了赛程的终点，还有什么意义去学习如何更好地驾驭马车呢？如今，唯一要做的事情是：想办法如何离此而去。一个老年人如果还有什么要学习的话，那就是学习如何死亡。

……毫无根据的论断永远不会破坏我在我永恒的天性与这个世界的结构与自然的秩序之间所发现的完美的契合。在这完美的契合中，我发现了与自然秩序相对应的精神的秩序——这是我进行的探索所取得的成果，它正是我忍受人生的苦难所需要的支持。

……在这个世界上，我最担心的事情是：生怕我的灵魂的永恒生命沉溺于享受世上的种种浮华，因此，在我看来，它们并不是什么值得欣羡的东西。

……正是在经历了多年的心灵震荡之后，我的精神才又振作起来，开始恢复我的常态，并感受到了我为应付逆境而积蓄的力量的巨大价值。我下定决心要面对一切我应当作出判断的事物整理出一个正确的看法，因此，当我把我奉行的准则和我所处的环境进行比较时，我发现，我把别人的错误论调和这短暂的一生中的琐碎事情看得太重，太耿耿于怀了。既然这短暂的一生是一场连续不断的考验，这场考验采取什么形式就无关紧要了，只要它能达到预期的效果就行了，因此考验的规模愈大愈激烈、愈多种多样，则知道如何去经受它们，就愈有好处了。无论多么剧烈的痛苦，只要我们深信能从中找到办法对它们加以巨大的和可靠的补偿，我们就不觉得它有什么了不起；我对这种补偿之所以有这样

的信心，是我从前面所说的沉思中获得的主要成果。

……只有耐心、温情、听天由命的态度、正直和公正才是一个
自身可以不断充实的财富，是任何别人都强夺不走的，甚至死亡也不
会使他失去其价值：我要把我的晚年全都用来进行这唯一的探索。如
果由于我自身的进步，我能够做到在临终之时比我在有生之日虽不更
好一些，但却更有可述的德行，那我就引以为荣了。

第四次散步

……对人的精神无益的事物，对人的身体也是无益的。

……我心中热爱的神圣的真理，不是什么鸡毛蒜皮的事情和没有
用的空名，而是把每个人应该得到的真正属于他的东西原封不动地给
他，无论那个东西是好还是坏，是荣誉还是恶名，是赞扬还是非难。
他对人绝不虚情假意和故意害人，因为他的正义感不允许他这样做。
他绝不损人利己，因为他的良心不允许他这样做；他绝不把不属于他
的东西据为己有。他非常珍惜他的自尊心，这是他一丝一毫也不割让
的财富，他认为那是毫无一得的真损失。

……无论在什么事情上，悟出了按我的天性的趋势去做以外，是
很少按其他的准则去做的。

……我撒谎，往往是因为我害羞，是为了在一些无关紧要的或顶
多只涉及我一个人的事情上摆脱一时的窘境。

……在我和别人谈话的时候，因一时找不到适当的话题便迫不得
已地编造一些无害的话说，这我当然是做错了，因为我不应当为了取
悦别人而自己降低自己……

第五次散步

……究竟是什么样的幸福呢？它会有什么让我享受呢？

……在坎坷不平的漫长的一生中，我发现，最使我得到甜蜜的享受和舒心的快乐的时期，并不是最常引起我回忆和使我感触最深的时期。那令人迷醉和牵动感情的短暂时刻，不论他是多么的活跃，但正是由于它的活跃，所以在生命的长河中，只不过是几个明亮的小点。这种明亮的小点为数太少，而且移动得也太快，所以不能形成一种持久的状态。我心目中的幸福，绝不是转瞬即逝的瞬间，而是一种平平常常的持久的状态，它本身没有任何令人激动的地方，但它持续的时间愈长，就愈令人陶醉，从而最终使人达到完美的幸福的境地。

世间一切事物都处在持续不断的变动之中，没有任何东西能保持一种永久不变的形态。我们对外界事物的感受，也同事物本身一样，经常在变动。他们不是走在我们的前头，就是落在我们的后头；或者使我们回想一去不复返的过去，或者使我们憧憬往往难成现实的未来。世上没有任何一种能使我们的心的永远寄托的固定不变的东西，因此，我们在世上所能享受到的，只不过是一些转瞬即逝的快乐，至于永恒的幸福，我怀疑世上是否真正有过。即使在我们尽情享受的时候，也很难有一个瞬间真能使我们的心的对我们说：“我愿这一瞬间长此持续。”因此，我们怎么能把那时我们忐忑不安、心中一片空虚、患得患失的转瞬即逝的状态称为幸福呢？

如果世间真有这么一种状态：心灵十分充实和宁静，既不怀恋过去也不奢望将来，放任光阴的流逝而紧紧掌握现在，不论它持续的长短都不留下前后连续的痕迹，无匮乏之感也无享受之感，不快乐也不忧伤，既无所求又无所惧，而只感受到自己的存在，单单这一感受就足以充实我们整个的心灵；只要这种状态继续存在，处于这种状态的人可以说自己得到了幸福——不是残缺的、贫乏的和相对的幸福，而是圆满的、充实的、使心灵无空虚欠缺之感的幸福。

在这种状态下得到的是什么乐趣呢？在这种情况下得到的乐趣，不在任何身外之物，而在我们自身，在我们自己的存在，只要这种状态继续存在，一个人就可像上帝那样自己满足自己。排除一切其他欲

念而至感到自身的存在，这本身就是一种非常珍贵的满足感和宁静感。单单这种感受就足以使一个人对自己的存在感到可贵和可爱，并知道如何消除一切不断来分散我们的心力和干扰我们在世上的乐趣的肉欲和尘世杂念。不过，大多数人都被一个接一个的情欲搅得心绪不宁，感受不到这种状态的魅力。他们只是在很难得的短暂时刻隐隐约约进入这种佳境，因此，这种境界只是一个模糊不清的概念，不足以使他们领略到它的美。

……进入这种境界的人要有发自内心的感触，另外还需要有周围的事物的谐和。内心不能绝对静止，也不能过分激动；内心的活动必须缓慢而均匀，既不时而过快，也不时而间歇。没有运动的生命必将麻木；如果运动不均匀，或者过于猛烈，就会一惊而醒。只要我们对周围的事物一动心念，就会破坏我们沉思的佳境，失去内心的平衡，从而又再次戴上命运和人世间的枷锁，回忆过去的苦难。绝对的宁静将使人感到哀戚，使人有死之将至的感觉，因此这时候就需要借助于欢乐的想象来驱散心中的凄凉。凡是具有上天赋予的想象力的人，是一定会自然而然地频频想到许多欢乐的景象的。这时内心的活动将取代外界的刺激，轻松而愉快的想象将微微浮动心灵的表面而不触及它的深处。心中的宁静感虽然微小，但却非常甜蜜，这就足以使人把握自我，忘记它所受的苦难。无论你身在何处，只要你能静下心来，便可领略这种沉思的乐趣。

第六次散步

任何一个不自觉的动作，只要我们善于去寻找，就不可能在我们心中找不到它的原因。

……我从来不认为人的自由是在于他想干什么就干什么；恰恰相反，我认为人的自由是在于它可以不干他不想干的事：我所追求的和想保有的自由，是后一种自由。

第七次散步

……我非常喜欢这种用眼睛观察事物的乐趣。因为，在我百无聊赖闲着没事干的时候，它可以使我感到快乐，分散我的心，消除我的痛苦。事物的自然的美，大有助于这种乐趣，甚至使人着迷：浓郁的芳香，绚丽的颜色和优美的形状，它们似乎在竞相争夺我的注意力。要想尽情享受这种美妙的感觉，只需有一颗喜欢快乐之心就行了。在那些面对此种情景而无动于衷的人中，有的因为缺乏天然的敏感，而大多数人则是因为心有旁骛，对出现在他们眼前的景物一瞥而过，不加留意的缘故。

第八次散步

……真正感到有所需求的时候是不多的，我们的需求之所以繁多，是由于我们过于远虑而胡思乱想造成的。正是由于人们没完没了地想得太多，所以才感到自己不幸。

第九次散步

……幸福是一种永恒的状态，世上之呈现这种状态，看来似乎不是为人类而安排的。在这个世界上，一切都在持续不断地运动，是不允许任何一个事物保持一个固定不变的形态的。我们周围的一切都在变化，我们自己也在变化，谁也不敢保证他明天还依然喜欢他今天喜欢的东西。所以我们为今生制订的幸福计划，那是白制订的。我们要尽情享受心灵的满足；我们要当心，切莫由于我们的过错，放走了这种满足而不享受。我们不可做什么计划想把它拴住，因为这种计划纯粹是一厢情愿的。幸福的人，我见得不多，也可能一个也没见到过。

不过我倒常常见到一些心满意足的人。在所有一切打动我心的事情中，这是最使我满意的事情。

我认为，这是感知力对我内心的情感自然产生的结果。幸福没有挂在外部的标志，要认识它，就需要仔细观察幸福的人的心。一个人的心满意足的心情，是可以从他的眼神、举止、声调和步态上看出来的，似乎是能够传递给看到这些表情的人的。

第十次散步

“我在世上活了七十年，但真正说得上生活的，只有七年。”……我要集中心思一心一意地爱。……

我认为，掌握一门技艺，是防止穷困的最可靠的办法。我决心用我的余暇学一门手艺，以便，如果可能的话，有朝一日能报答这位最好的女人对我的帮助。

笔友

[法] 奥诺雷·德·巴尔扎克

我在二十一岁读大学时有一天上午，我在一本销行很广的孟买杂志某页上看到世界各地征求印度笔友的年轻人的姓名和通信地址。我见过我班上男女同学收到未曾晤面的人寄来厚厚的航空信。当时很流行与笔友通信，我何不也试一试？

我挑出一位住在洛杉矶的艾丽斯的地址作为我写信的对象，还买了一本很贵的信纸簿。我班上一个女同学曾告诉我打动女人芳心的秘诀。她说她喜欢看写在粉红色信纸上的信。所以我想应该用粉红色信纸写信给艾丽斯。

“亲爱的笔友……”我写道，心情紧张得像第一次考试的小学生。我没有什么话可说，下笔非常缓慢，写完把信投入信箱时，觉得像是面对敌人射来的子弹。不料回信很快就从遥远的加利福尼亚州寄来了。艾丽斯的信上说：“我不知道我的通信地址怎会列入贵国杂志的笔友栏，何况我并没有征求笔友。不过收到从未见过和听过的人的信实属幸事。反正你要以我为笔友，好，我就是了。”

我不知道我把那封信看了多少次。它充满了生命的美妙音乐，我觉得飘飘入仙！我写给她的信极为谨慎，决不写唐突那位不相识的美国少女的话。英文是艾丽斯的母语，写来非常自然，对我却是外国文，写来颇为费力。我在遣词用字方面颇具感情，并带羞怯。但在我心深处藏有我不敢流露的情意。艾丽斯用端正的笔迹写长篇大论的信给我，却很少显露她自己。

从万余公里外寄来的，有大信封装着的书籍和杂志，也有一些小礼物。我相信艾丽斯是个富裕的美国人，也和她寄来的礼品同样美丽。我们的文字友谊颇为成功。

不过我脑中总有个疑团。问少女的年岁是不礼貌的。但如果我问她要张相片，该不会碰钉子吧。所以我提出了这个要求，也终于得到她的答复。艾丽斯只是说她当时没有相片，将来可能寄一张给我。她又说，普通的美国女人都比她漂亮得多。

这是玩躲避的把戏吗？唉，这些女人的花样！

岁月消逝。我和艾丽斯通信不像当初那样令人兴奋，时断时续，却并未停止。我仍在她生病时寄信去祝她康复，寄圣诞卡片，也偶尔寄一点小礼物给她。同时我也渐渐老成，年事较长，有了职业，结了婚，有了子女。我把艾丽斯的信给我妻子看，我和家人都一直希望能够见到她。

然后有一天，我收到一个包裹，上面的字是陌生的女人的笔迹。它是从美国艾丽斯的家乡用空邮寄来的。我打开包裹时心中在想，这个新笔友是谁？

包裹中有几本杂志，还有一封短信。“我是你所熟知的艾丽斯的好友。我很难过地告诉你，她在上星期日从教堂出来，买了一些东西后回家时因车祸而身亡。她的年纪大了——四月中旬已是七十八岁——没有看见疾驶而来的汽车。艾丽斯时常告诉我她很高兴收到你的信。她是个孤独的人，对人极热心，见过面和没见过面的，在远处和近处的人，她都乐于相助。”

写信的人最后请我接受包裹中所附的艾丽斯的相片。艾丽斯说过要在她死后才能寄给我。

相片中是一张美丽而慈祥的脸，是一张纵使我是一个羞怯的大学生，而她已入老境时我也会珍爱的脸。

无论你的生活如何卑微

[美] 亨利·大卫·梭罗

无论你的生活如何卑微，要正视它，生活下去，不要躲避它，也不要恶语相加。你的生活不像你本人那么糟糕。你最富有的时候，你的生活看上去倒是最贫穷的。

吹毛求疵的人即便在天堂也能挑出瑕疵。要热爱你的生活，尽管生活一贫如洗。即使身处贫民院，你也可能享受一段愉快、兴奋、辉煌的时光。西斜的落日映照在贫民院窗户上的余晖，与照射在富贵人家的豪宅上一样光芒万丈；门前的积雪一样在早春消融。我只看到，一个气定神闲的人在那里可以过着自得其乐的生活，抱着振奋乐观的思想，如同居住在皇宫里一般。依我之见，城镇的贫民倒是往往过着最独立的生活。也许他们十分伟大，对任何事情皆可坦然受之。大多数人认为他们不屑于接受城镇的施救，但是实际上他们经常使用不诚实的手段来维持自己的生计，这是更为不体面的。像圣贤一样，如同栽培花园中的花草一般来培养贫困吧。犯不着千辛万苦以求获得新东西，无论是衣服还是朋友。把旧的翻新，回到它们中去。万事万物没有变，是我们在变。

衣服要卖掉，思想要保留。上帝会证明，你并不需要社会。如果我被终日关闭在阁楼的一隅，如同一只蜘蛛，只要我还有自己的思想，那么世界还是原来那样大。一位哲人曾说过：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”不要急于谋求发展自己，不要让自己受到各种影