



最文艺的感官盛宴 / 最安静的书香世界 / 最唯美的时尚随笔

Zuimei Wen
最美文

幸福是与你
 珍惜的人好好相处

《读者文摘》《青年文摘》
 《疯狂阅读》《中学生》
 《语文报》等名刊 倾情奉献

刘墉 雪小禅 苏岑 张德芬
 叶倾城 乐嘉 林少华 马家辉
 马德 沈嘉柯 安宁 张丽均
 乔叶 鲍尔吉 原野等
 200余位著名作家、知名人士最美丽文章精选
 陈晓辉 一路开花等 / 选编

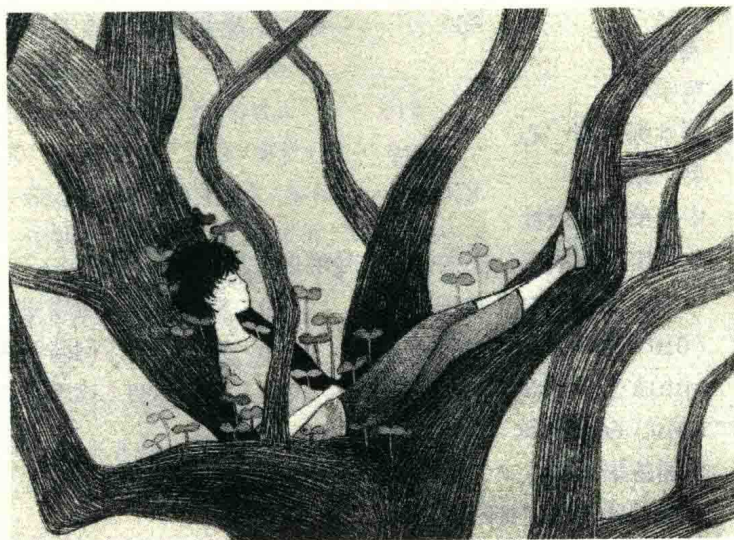


中央编译出版社
 Central Compilation & Translation Press

zuimei Wen

最美文

陈晓辉 一路开花 / 选编



幸福是与你珍惜的人好好相处



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福是与你珍惜的人好好相处 / 陈晓辉, 一路开花选编.

— 北京: 中央编译出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5117-3170-8

I. ①幸… II. ①陈… ②—… III. ①随笔 - 作品集

- 中国 - 当代 IV. ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 260091 号

幸福是与你珍惜的人好好相处

出 版 人 葛海彦

出版统筹 贾宇琰

责任编辑 邓永标 舒 心

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话 (010) 52612345 (总编室) (010) 52612371 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传 真 (010) 66515838

经 销 全国新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 206 千字

印 张 14

版 次 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 29.00 元

网 址: www.cctphome.com

邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社

微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 55626985

CONTENTS

第一辑 坚定地活在自己的世界里

- 读书的癖好（文/周国平）…… 002
- 幸福是与你珍惜的人好好相处（文/袁恒雷）…… 005
- 坚定地活在自己的世界里（文/眷尔）…… 008
- 小小的爱（文/荒沙）…… 010
- 他的心里只有春天（文/马朝兰）…… 012
- 致我的“小女朋友”（文/雪妍）…… 015
- 没有一朵花会错过春天（文/阮小青）…… 018
- 现在，该我跟着你了（文/王万龙）…… 021
- 坏孩子也一样有着成长的特权（文/一路开花）…… 027
- 做人实在很幸运（文/张云广）…… 030
- 自信的艺术（文/孙开元 编译）…… 033
- 玉簪花的美丽绽放（文/麦淇琳）…… 036
- 小确幸（文/张觅）…… 039

第二辑 把我这儿的阳光捎给你

- 故乡，瓜棚上面的星星月亮（文/倪西赞）…… 042
- 空出的文明（文/李兴海）…… 045
- 做一个安静的聆听者（文/罗光太）…… 047
- 手机让我们越联系越疏远（文/[美]本杰明·丹格尔 庞启帆编译）…… 050
- 把我这儿的阳光捎给你（文/徐伟）…… 053
- 礼貌花开（文/韩青）…… 056
- 一舍千金（文/寒青）…… 058
- 无论世上流韵多少种语言（文/纳兰泽芸）…… 061
- 记住回家的路（文/幸运小嵇）…… 066
- 素心蓼蓝（文/筱麦）…… 069

最美文

第三辑 心明媚，世界才明媚

- 纸上生莲（文/陈小蓝）…… 072
- 八个值得幸福的理由（文/何东）…… 074
- 人生的空白（文/一路开花）…… 077
- 玲珑心伤不起（文/冠豸）…… 079
- 有颗巨人心的“理发师”（文/段奇清）…… 084
- 被你追着我精神抖擞（文/龙岩阿泰）…… 087
- 心明媚，世界才明媚（文/青果青成）…… 092
- 多年后，谁还能记得你的好（文/韩珂）…… 095
- 对生活说“真好”（文/戎装云）…… 097
- 寻找幸福泉（文/红韵）…… 100

第四辑 你让我们心怀美好

- 幸福家庭的姿态（文/孙道荣）…… 106
- 善修复，更美好（文/麝兰）…… 108
- 低调脚步走出高品质人生（文/郭利）…… 110
- 碎片也可以拼出美好人生（文/莲叶深深）…… 112
- 分享幸福更幸福（文/芭蕉绿影）…… 116
- 你不必追（文/倪西赞）…… 119
- 父爱（文/苏童）…… 121
- 快乐幸福的中年（文/清翔）…… 123
- 不只增肥，更增精神（文/大可）…… 125
- 化开坚冰成暖男（文/梅若雪）…… 129
- 在“荒山”拾珍宝（文/张艳君）…… 132
- 你让我们心怀美好（文/午言）…… 136
- 划过叛逆之河的摆渡人（文/段功蔚）…… 142

第五辑 把自己写成优美的文字

- 不要让孩子有“背叛感”(文/唐月姣)……146
- 做你想做的人(文/[美]L. 罗思·哈伯德 庞启帆编译)……149
- 母爱如伞(文/雷碧玉)……153
- 把自己写成优美的文字(文/谢平侠)……155
- 让路途变得轻松(文/文小圣)……158
- 没有人不受伤(文/林玉椿)……160
- 成有忧伤,败有幸福(文/程刚)……162
- 爱一天,赚一天(文/张燕峰)……164
- 你的笑容(文/小程)……167
- 拥抱新升的太阳(文/林振宇)……169
- 找寻幸福的阿杜(文/思想者)……171

第六辑 美景即是美心

- 心灵的皱纹不必抚平(文/沁园春)……176
- 儿时的收音机(文/贾子安)……179
- 就是不生气(文/顾晓蕊)……182
- 接娘到“天堂”来享福(文/纳兰泽芸)……185
- 我要去陪爷爷(文/张素燕)……190
- 编剧李樯:“小人物”的淘金梦(文/午言)……193
- 爸,你帮我拍张照吧(文/张君燕)……197
- 母亲的梦(文/君燕)……199
- 我家的母鸡叫芦花(文/雨街)……202
- 兔子,远去的兔子(文/雨街)……206
- 美景即是美心(文/金珠)……211
- 那些谎言背后的温暖(文/高楚歌)……214



第一辑

坚定地活在自己的世界里



人，应坚定而安静地活在自己的世界里。外面诸多的选择，混沌的纷乱，会让你在人生的十字路口徘徊许久却久久无法采取决断。

当绝望更替进行时，坚定地活在自己的世界里，那才是真的。



读书的癖好

文 / 周国平



立身以立学为先，立学以读书为本。

——欧阳修

人的癖好五花八门，读书是其中之一。但凡人有了一种癖好，也就有了看世界的一种特别眼光，甚至有了一个属于他的特别的世界。不过，和别的癖好相比，读书的癖好能够使人获得一种更为开阔的眼光，一个更加丰富多彩的世界。我们也许可以据此把人分为有读书癖的人和没有读书癖的人，这两种人生活在很不相同的世界。

比起嗜书如命的人来，我只能勉强算作一个有一点读书癖的人。根据我的经验，人之有无读书的癖好，在少年甚至童年时便已初见端倪。那是一个求知欲汹涌勃发的年龄，不必名著佳篇，随便一本稍微有趣的读物就能点燃对书籍的强烈好奇。

回想起来，使我发现书籍之可爱的不过是上小学时读到的一本普通的儿童读物，那里面讲述了一个淘气孩子的种种恶作剧，逗得我不停地捧腹大笑。从此以后，我对书不再是视若不见，而是刮目相看了，我眼中有了一个书的世界。看得懂看不懂的书都会使我眼馋心痒，我相信其中一定藏着一些有趣的事情，等待我去见识。

随着年龄增长，所感兴趣的书的种类当然发生了很大的变化，而我对

书的兴趣则始终不衰。现在我觉得，一个人读什么书诚然不是一件次要的事情，但前提还是要有读书的爱好，而只要真正爱读书，就迟早会找到自己的书中知己的。

读书的癖好与所谓刻苦学习是两回事，它讲究的是趣味。所以，一个认真做功课和背教科书的学生，一个埋头从事专业研究的学者，都称不上是有读书癖的人。有读书癖的人所读之书必不限于功课和专业，毋宁说更爱读课外和专业之外的书籍，也就是所谓闲书。

当然，这并不妨碍他对自己的专业发生浓厚的兴趣，做出伟大的成就。英国哲学家罗素便是一个在自己的专业上做出了伟大的成就的人，然而，正是他最热烈地提倡青年人多读“无用的书”。

其实，读“有用的书”即教科书和专业书固然有其用途，可以获得立足于社会的职业技能，但是读“无用的书”也并非真的无用，那恰恰是一个人精神生长的领域。从中学到大学到研究生，我从来不是一个很用功的学生，上课偷读课外书乃至逃课是常事。

我相信许多人在回首往事时会和我有同感：一个人的成长基本上得益于自己读书，相比之下，课堂上的收获显得微不足道。我不想号召现在的学生也逃课，但我国的教育现状确实令人担忧。中小学本是培养对读书的爱好的关键时期，而现在的中小学教育却以升学率为惟一追求目标，为此不惜将超负荷的功课加于学生，剥夺其课外阅读的时间，不知扼杀了多少孩子现在和将来对读书的爱好。

那么，一个人怎样才算养成了读书的癖好呢？我觉得倒不在于读书破万卷，一头扎进书堆，成为一个书呆子。重要的是一种感觉，即读书已经成为生活的基本需要，不读书就会感到欠缺和不安。

宋朝诗人黄山谷有一句名言：“三日不读书，便觉语言无味，面目可憎。”林语堂解释为：你三日不读书，别人就会觉得你语言无味，面目可憎。这当然也说得通，一个不爱读书的人往往是乏味的因而不让人喜

欢的。

不过，我认为这句话主要还是说自己的感觉：你三日不读书，你就会自惭形秽，羞于对人说话，觉得没脸见人。如果你有这样的感觉，你就必定是个有读书癖的人了。

有一些爱读书的人，读到后来，有一天自己会拿起笔来写书，我也是其中之一。所以，我现在成了一个作家，也就是以写作为生的人。我承认我从写作中也获得了许多快乐，但是，这种快乐并不能代替读书的快乐。

有时候我还觉得，写作侵占了我读书的时间，使我蒙受了损失。写作毕竟是一种劳动和支出，而读书纯粹是享受和收入。我向自己发愿，今后要少写多读，人生几何，我不该亏待了自己。

（原载《语文报》2015年第12期）



阅读的最大理由是想摆脱平庸，早一天就多一份人生的精彩；
迟一天就多一天平庸的困扰。



幸福是与你珍惜的人好好相处

文 / 袁恒雷



生命，只要你充分利用，它便是长久。

——塞内加

2002年，以色列人泰勒·本在哈佛大学开设了一门课程——《积极心理学》。这门课程每周两次，他在课上并没有大讲特讲怎么成功，而是深入浅出地教他的学生如何更快乐、更充实、更幸福。

泰勒自称是一个害羞内向的人。他最初开设这门课的时候只有8人报名，其中2人中途退课，第二次有近400人报名，到了第三次，学生达到850人。他开始感到紧张和不安，因为学生的父母、爷爷奶奶、媒体朋友一起出现在他的课堂上了。

他开设的《积极心理学》和《领袖心理学》击败了曼昆教授的王牌课程《经济学导论》，成为哈佛大学受欢迎率第一名和第三名的课程，而他也被誉为“最受欢迎的讲师”。一位助教称：“这两门课程的出勤率平均在95%以上，它的奇妙之处在于，当学生们离开教室的时候，都迈着春天一样的步子。”

2011年初，随着网络“淘课”的盛行，越来越多的人开始通过网络学习世界名校的课程，泰勒和他讲解的《积极心理学》（网友誉其为“幸福课”）成为网络热词，在中国也同样受到推崇。

一天，在哈佛的食堂，有个学生走到泰勒面前，问他：“你就是那个教人如何快乐的老师吧？你要小心，我的室友选了你的课，如果哪天我发

现你并不快乐，我就要告诉他别再上你的课。”泰勒看着这个学生，笑着说：“没关系，我现在就可以告诉你，我也有不快乐的时刻，因为我们是人。总有人问我，你能帮我消除痛苦吗？可是为什么要用这种态度来对待痛苦。痛苦是我们的人生经验，会让我们从中学到很多。人生的成长和飞跃，经常发生在你觉得非常痛苦的时刻。”

我对泰勒的这句话感同身受：每个人都不可避免地会面临痛苦的时刻——经历失败与失去，但我们依然可以活得幸福。事实上，期盼无时无刻都快乐只会带来希望 and 不满，并最终导致负面情绪的产生。一个幸福的人也有情绪上的起伏，但整体上能保持一种积极的人生态度。他经常被积极的情绪推动着，如欢乐和爱；很少被愤怒或内疚等负面情绪控制。快乐是常态，而痛苦都是小插曲。

无论是对于整日为柴米油盐奔波的大多数人还是衣食无忧的富豪，物质财富与快乐意义的纠结是造成幸福与否的最大问题。在课堂上，泰勒不止一次地向听者发问：“我们可以不停地追问为什么来反思自己所追求的东西：可以是大房子、升职或任何其他的目标。看看要问多少个为什么才能落到幸福的追求上？问问自己，我做的事情对我有意义吗？它们能给我带来多少乐趣？我的内心是否鼓励我去做不同的尝试？是不是在提醒我需要彻底改变目前的生活？”

“金钱和幸福都是生存的必需品，并非互相排斥。”泰勒认为，通常在越感兴趣的事情里人就越能发挥自己的天赋，越能做得持久。人一旦有了热情，不但动机坚定，连做事效率也会提高。举例讲，一个热爱学习的学生，可以在学习中享受创造的愉悦，而这快乐的成果还可以帮他取得好成绩，助其获得未来的幸福。在亲密关系中也一样，两个人共享爱情的美好，会促进彼此的成长和发展。

许多研究表明，一个幸福的人在生活的各个层面都会很成功，包括婚姻、友谊、收入、工作表现以及健康。幸福与成功存在强烈的相辅相成的关系，无论是工作上还是感情上的成功，都可以带来幸福，而幸福本身也能带来更多成功。

对于哈佛大学这位“幸福大师”而言，在他的眼里谁是最幸福的人呢？他认为他的祖母是他见过的最幸福的人。

泰勒的祖母沙瑞尔目睹自己的父母和5个哥哥被纳粹杀害，她和姐姐被关在奥斯维辛集中营里。当盟军解放这座魔窟的时候，随军医生目测判断幸存者的生命体征，有希望的就送去医院救活。

那时他的祖母瘦得只剩下27公斤，躺在身边的姐姐36公斤——医生凭体重判断她姐姐可以挽救，认定祖母非死不可。但当士兵抬姐姐走的时候，祖母死死抓住地的手腕不放，嘴里念叨着唯一会的英文单词“sister”，任凭士兵如何也掰不开，医生无奈，只好把她俩都带走了。

送到医院后，医生们预言沙瑞尔活不过半年，但半年之后，她体重几乎增加了一倍。泰勒说：“她的坚强和乐观，对生命的强烈渴望让她活了下来，并且还生养了子女，这才有了我们。”泰勒崇拜祖母身上强烈的生命力，当他的女儿出生时，他让女儿继承了祖母的名字。

泰勒在哈佛名利双收的时候，他选择了激流勇退，带着妻儿回到了以色列。他说：“做出这个决定时，很多人都说这家伙一定是疯了！或许我真的疯了，但是我觉得我回到我们国家，看到我的孩子跟我的父母在一起，在有祖父祖母的环境下成长。而我自己可以跟我的兄弟姐妹一起生活，对我来说这一切要比世界上所有其他的荣耀来得更加珍贵。”

幸福是什么？泰勒的回答言简意赅：“拿出时间，与你珍惜的人好好相处。”

（原载《做人与处世》2012年第9期）

似乎我们这一生都奔跑在追逐名利的路上，一生都为这些东西所累。直到老去的时候才发现，人生不过是和亲近的人一起相伴看日升日落，体会闲适和浪漫！

坚定地活在自己的世界里

文 / 眷尔



走自己的路，让别人去说吧！

——但丁

周末，阳光懒散地照耀着城市，我喜欢透过污浊的空气和霉变的细菌享受阳光泻下来的快感。我把脚放在书桌上，任裸露的脚趾贪婪地吸收阳光，这是种快乐，怅然的快乐。

我的心情是波澜的。

我笔下的文字是稚嫩的，是让人含笑的；我笔下的血肉堆砌得不完美，他是残缺的。

抬头，蓝天白云，旷阔而无垠。云朵杂乱地堆积着，像个蓬松的棉花球。我眯起眼睛，仿佛看见了上帝，那是个爱笑的孩子。

你是和我一般的年龄吗？我大声地问她。她似乎笑了起来，阳光变得更加充裕了，我感觉我的全身在发烫，温暖得让我想到了我的席梦思床。

我肆无忌惮地大笑着。云朵又换了个姿势，阳光依旧暖暖的，唯有那蓝天，依旧一成不变。忽然间，我想到了邻居姐姐乌黑的像海藻一样的头发，柔软温滑。

天气很好，像是朵花稚嫩地开出花苞。我的心灵是寂静的，因为想一个人，安安静静地创作。

还曾记得一段来自摄影师寇德卡的采访：

“我不习惯谈论自己。对世间的看法尽量不在意，我知道自己是什么人，不想成为世俗的奴隶。如果你总是停留在一个地方，人们就会把你放在一个笼子里，渐渐地希望你不要出来。”

是的。

人走在大街上，喧嚣嘈杂声在四处抨击冲撞着，前面是未知的不定数，细细品味后，留下的尽是烦躁和抑郁的心情。反之，人走在一条细窄的小路，即便路上有许多的污水和烂泥，当走到尽头时，细细回味的却是愉悦坦然的心情。

游戏房里，娱乐场里，人头攒动，人们学会了玩乐和浪费。于是闷头两耳不闻窗外事，放弃了之前信誓旦旦的承诺，然后越陷越深。

殊不知那个寂寞的人，已悄悄地整理好行囊，他的影子在路的前方变成了黑点，影影绰绰了。他的心是坦然的，正如看到了如此的蓝天白云，才会有的感觉。

人，应坚定而安静地活在自己的世界里。外面诸多的选择，混沌的纷乱，会让你在人生的十字路口徘徊许久却久久无法采取决断。

生活中的接收和拒绝，亦存在、亦毁灭。我笑了。

天空中的云朵散开了，阳光多了些许。

当绝望更替进行时，坚定地活在自己的世界里，那才是真的。

（原载《语文报》2015年第12期）

每个人都该有自己的世界。像是一座城堡，用来治疗伤口，亦或者静心思考下一步。

小小的爱

文 / 荒沙



爱之花开放的地方，生命便能欣欣向荣。

——梵高

姐姐这几天比较郁闷，干了近 10 年的工厂倒闭了，她也失去了工作，这让她本就贫困的生活雪上加霜。姐姐一天都不敢闲着，到处找工作，看招工启事。

昨天，一个朋友知道了她的情况，给姐姐打电话，让姐姐去她的餐馆当服务员，工资一个月 2000。姐姐很高兴，虽然工作时间长，但和以前工资差不多。

第二天她早早就过去了，可回来时却有些失落，我问怎么了，姐姐说不想干，对我说：“她们那里有服务员，我去了，就要把那个小女孩开了，我心里过意不去，就找了个理由……没事，现在工作好找。”我听后觉得姐姐有些傻，自己的生活这样差还想着别人。

可到了晚上，我再想起这件事的时候，心底却忽然涌起一股暖流，我被姐姐的那种无私所感动。对于姐姐来说，这个决定就是一份小小的爱，但想起来却是大大的暖。虽然那个服务员永远不会知道姐姐曾默默放弃了一个与她竞争的机会，但她却遇见了一次看不见的幸福。

那一年，我到省城打工。一天，我骑着三轮车拉着一车的铝材往厂里

走，可在一个拐角处，由于铝材装得太多，我的视线受阻，车轻轻地碰上了路边一辆轿车，当时我吓坏了。我曾多次看到贫弱的打工者，被有钱人谩骂、要求赔偿，受尽了屈辱。我把三轮车停在那里，吓得腿有些软，车上下来一个中年人，看了看我的三轮车与他的车接触的位置，有一条约三厘米的划痕，不明显。

那一刻，我做好了一切准备：宝马车主下车与我发火，我赔钱，老板开除我……可不想，车主却笑着对我说：“小伙子，你装的东西太多了，悠着干，别着急，赶紧走吧。”说完，他还帮着我扭转了一下车头，我急忙对他说对不起，又说谢谢，他笑着摇了摇头，直说没事。

骑上车子，我想快点逃离，我怕他后悔再找我。可当我看见这辆车从我身边开过，摁了一下喇叭摇下车窗再加速向前时，我的泪流了下来。或许对于他来说，这是一件小小的事，不用计较，可他的那种大度却深深地感染了我，那种暖暖的爱，已注进我的心里。

生活中，爱的双方是不等价的，有些人付出一些小小的爱，而被爱的人却会感受到大大的暖，让你一生铭记，无法忘怀。

（原载《语文周报》2014年第11期）



小小的爱不起眼，别人甚至都无法体会这其中的真相，可如果每个人在面对选择的时候都多替别人考虑，那我们就会缺爱，就不会有人抱怨人情冷暖了。

