

读者丛书

忠告
女孩

目

录

值得一等	1
超然时刻	4
夕阳无限好	7
充实你的感知丰富你的生活	11
沉思默想	15
如果能再活一辈子	18
我们真正需要什么?	20
如意与遗憾	23
读书的乐趣	26
读书啊读书	29
生命是一种回声	32
纯真好	37
快乐的真谛	41
慷慨之道	43
生活是件激动人心的事	47
爱·友谊·成功	50
陌生人的友好祝福	54
美	57
忧伤	59
同“变化”交朋友	60
争取不朽的权力	64
别用不懂的事情塞满头脑	69
越是禁果越要尝试	71

目

录

讲价要诀	74
生命的原色：法国那座裸体城	76
妈妈告诉我	80
走向社会	85
最好的忠告	90
晚餐桌上的大学	94
小儿子走失在圣诞前夜	98
不明不白的表	101
重要的是你怎样做人	103
经常睁开眼睛	107
心疼	108
为了爱她哪怕失去她	111
爱是没有条件的	115
与孩子共同分享美妙时光	119
童心	122
母亲节的早晨	124
人为什么需要妈妈？	127
我的女儿是我的朋友	132
瞬间也会永恒	136
外面的世界	139
我要我的孩子明白	141
教子女做到五点	144
献给孩子们的六件礼物	149
训练孩子自动自觉	154
培养人格的独立性	158
父母欠不欠子女的？	160

目

录

母亲不该说什么话？	163
孩子给父母的备忘录	166
丈夫·妻子·孩子	168
青年权利法案	171
父母也有权利	174
最让父母懊悔的错误	178
无赖就是这样造就的	181
一条缎带的魔力	183
初为少女时	187
海难中的歌声	191
勇气	193
不要为不能为你哭泣的东西而哭泣	197
把回想留给未来	201
我是个美国女招待	206
我的女人观	211
丑女孩的心事	214
容貌	217
女人怎么变得可爱	219
勃朗台三姐妹和弟弟	222
求救的裸泳女人	225
意外改变了她	229
母亲	234
织毛活	236
做个有魅力的人	240
性有魅力人格更有魅力	242
什么是女性的魅力	245

目

录

你有信心你就是美丽的	247
锁好你的抽屉	254
女性的力量	256
不能锯掉我的腿!	261
我们只能活一生	263
我的金钱观	266
没有孤独就没有真正的幸福	270
孤独也是一种生活方式	272
珍惜愤怒	277
詹妮求职记	280
点燃起你追求完美的热情	286
意外的报酬	290
不怕出丑敢于尝试	293
不高明又何妨!	296
谁说行家总是正确?	299
守住自己	302
别伤害自己	305
你无须得到他人赞许	307
何必追赶时代	310
羡慕别人但绝不憎恨自己	313
没有人注意我	317
赞扬能把世界的喧闹变成音乐	320
享受生命的乐趣	324
人人都有天赋	328
天天都过好日子	332
乐观——成功的关键	336

目

录

体验	340
欢乐与痛苦	342
微笑	345
要想活得好多笑少忧愁	347
笑笑自己	352
假装微笑也能改变你自己	355
快乐在你自己手中	360
世间最妙是书信	363
短信的威力	367
写信要则	370
为健康从事一项爱好	373
人际交往的金钥匙	376
告别烦恼	379
真正幸福的奥秘	382
变是好事	385
讲笑话的艺术	387
美国车尾上的幽默	390
我没有鞋他却没有脚	394
开花的课桌	396
纽约大停电	399
天边外不寂寞	405
工作使人生有味	409
因为陌生我们才欢喜	412
生活手记	415
假如给我三天光明	419

值得一等

黄东军

我是一个很没有耐性的人，生活中最使我难受的莫过于排队等什么之类的事。

一天，我驱车行驶在南加利福尼亚一条山路上。不久，出现了路障。我极不情愿地把车停下。前面的卡车里走出一位司机，望了望，说可能至少要等半个小时。

“干嘛要等！”我不禁冲他叫道。

“在铺水管。”他回答。

“铺水管？见鬼去吧！”我的情绪一下子

很糟了。

“悠着点，老兄，别让管道工气炸了肺。”他耸了耸肩。

他说的对。我很烦躁，打开收音机又关上，掏出皮包翻了翻，好几分钟手足无措。我变得愤愤然，两眼望着窗外发起愣来。

后面的车已排成车队，司机都下了车，我思忖不如下去走走。

“哦，多美的早晨。”路边一位穿花格衫的年长者向我凑过来。我四周看去。几缕白雾在圣莫尼卡山腰缓缓飘动，蓝天清新深远，我忽然感到一股秋天的气息。“是不赖。”我应道。

“下大雨的时候，那儿有一个瀑布。”他指着悬崖边的一个缺口说。我隐约想起来，曾见过洪水从悬崖边一泻而下，在崖底激起阵阵迷雾。

“山里有人住吗？”一位姑娘从地车里走出来。

“有不少，”年长者笑起来，“我在这山里住了22年。”

这使我又想起了一个幽静的地方，在附近的国家公园里。一个炎热的夏天，我偶然到了那儿，绿荫送着清凉，树影婆娑。我想不会有比它更令人感到恬静的地方了。

“小鹿！你看。”一个系着领带的青年指向山坡，向那姑娘招呼着，“瞧，那儿！”

“我看见了。”她突然高声叫了起来。

“冬天快到了，”青年兴致勃勃，“它们准是忙着找吃的。”

“瞧你的猫咪。”有个妇女揶揄那青年，大家都笑了。

沿路边已站满人，有几个拍起照来。呵，延误成了一次郊游。我不禁沉思，是什么把大家凑在一起，是什么让彼此

交谈如故，我们相互给予的时间真的那样少吗？……

“OK！道清了。”我被喊声从沉思中拉回。

我瞥了一下手表，55分钟过去了。我简直不相信，这样长的时间里，人们居然能安静等待而没有发疯。

引擎发出轰鸣。我看见那姑娘正递给系领带的青年一张条儿，也许，他们哪天会重逢的。是呵，多美的早晨，生活里有些事情是值得一等的。

超然时刻

〔美〕A·Whitman

人们常梦想达到一种超然的境界，犹如花卉之朝向太阳。我们梦想中的太阳叫做“超验境界”——超越普通意识极限的一种经验。我们可以从偶然获得的超然经验中产生幻想，激发人类前进，并产生快乐，温暖人类的心。

孟泰娇在其《二十分钟现实》一书中，说起她大病之后初到户外时，正是一个灰色的三月天。她周围一无所有，只是冬季的残渣

——无叶的树、半融的雪堆。她忽然觉得这普通的景致起了变化，她写下了那一阵的感受：“我看透了真实的本体，第一次看透了人生之处处可爱，不可言说的快乐、美与重要性。”

英国诗人布鲁克和他亲爱的人一起饮茶，突然觉得“飘然飞升”，超然物外，他写道：

在无星的广漠天空下，
我看到了永恒的一霎。
我蓦然，蓦然地了解了，
造物所知道的一切。

科学家亦不例外。一个夏日下午，物理学家卡普拉在海边突然看到身边周围一切象是“一个宇宙舞蹈”。他说：“我‘看到’能量象飞瀑一般从外太空倾注而下，粒子以有韵律的波动而生生灭灭。我‘看到’元素的原子和我肉体的原子参加了这一场宇宙能的舞蹈。”

这种超验感受并不常有，但是和我们耳闻目睹的经验同样的自然。其来源很多，来自祈祷、诗歌与结识英雄人物；来自幸福与悲哀；来自勇敢与恋爱。它使我们超脱日常生活的烦琐，改变我们的思想与生存的方式；提供一些问题的答案，诸如为什么我们活在世上、一生所为何来。

每件工作，每桩乐事，都含有超绝的意味。例如，你送孩子上床，她总是慢腾腾的使你不耐烦。她向你望了一眼，那神情好动人，你不由不把她搂在怀里。在那一瞬间，你明白片刻的爱比日常生活一切烦扰都更为重要。在那动人的一望之中你感觉到过去、现在与未来之连绵不断。

超然境界也能经由身体的动作到来。我还是个女孩子的时候，喜欢跑，只是为了从中得到充满活力的快感。我现在

还能感觉到几乎象是飞翔的意味，不吃力地随着大地的节奏滑行。这种经验的意义好象就是我们使用自己最大潜力的时候，身心都“敞开”了，能有前所未有的视、听、感觉、了解的能力，而且这样做的时候可以看出宇宙之深藏的结构。

一个我们喜爱的象征也能引发超然境界：站在点亮了灯烛的圣诞树前，再或是看到本国国旗迎风招展。超验之感也可能由于大自然的特殊景色而来。看着冬天的月亮在雪地上照出阴影斑斑，或是秋天黄昏看见野鹅南翔，我们会觉得有一股神秘的力量，非我们所能理解，我们几乎可以听到拍着遥远海岸之奇异的涛声。

好多年来我家在新苏格兰半岛的森林中有一个夏令营地。我爱那地方，可是天黑之后营地只剩丈夫和我两个人，我有点怕。有一夜我醒来，林间月光筛下碎影在我脸上，我睡不着了。虽然害怕，我还是走出去坐在门廊里。林中有响动，好象很柔和并无恶意。恐惧渐消，安谧之感顿生。我想森林并非表面上的那样，树也并不是坚实的，它的枝干中布满浆汁通行的脉络。我不明白树的性质，因为我用有限的眼光看，用有限的听觉听。我感到了生命内在之美，再也不怕黑夜和寂寥。

若干年前我遇到了这样的经验：有一天，阳光照耀，我搭机旅行，俯视朵朵白云在闪亮的山谷上面展开，点缀成一片光明的尖塔和堡垒之乡。忽然飞机及乘客都从我眼前消逝，我觉得自己走在闪闪发光的云彩上——不再是个有肉体的人，而是轻飘飘的没有躯体。我独自一人步入宇宙，但不寂寞，因为我觉得周围的一切都是那样的和谐。

夕阳无限好

〔英〕E·S·HILL

记得很小的时候，有一天母亲带我去逛市集。我走失了，找来找去找不到她，只得独自走回去。我东投西奔，指望撞见认得的东西。但到处全是陌生的房屋，看起来都象闭门却扫、闲人莫入的样子。我不敢敲任何一家的门，走到荒僻空地上的一棵树旁，筋疲力尽地倒在地上就睡着了。

醒来已是黄昏。层阴沓至，早夜的初昏正在渗入左邻右舍。落日淡淡的残照染红了

烟囱和屋顶。指顾间，天色渐渐暗得成了一片澄郁参半的深蓝，几乎象暮夜一般，第一颗明显出现了——我有求必应的星宿，果然又在那里。

骤然间，我的天地豁然开朗了。这是我们求愿、洗脸、父亲回家、婴孩洗澡的神妙时刻——这是爱心四溢的时刻。我坦然跑到最近的一家人家叩门。不到一小时就平安回家了。

父母问我，为什么等了这么久才去求助。我说不出理由。至今还是说不出，只能说黄昏对我的魅力仍然存在，能祛除我的恐惧，振奋我的情绪。一到黄昏，我就比较胆壮。

不说别的，单说灯光就亮起来了——可亲的灯光。冬天彤云密布、漫天大雪的傍晚，你踽踽步行回家，可曾乍见街灯静静地亮起来而觉得惊喜？刹那间，街灯排列在路旁，就象瞬息万变的天使，闪烁着霜也似的光轮，一路呵护，你便走得泰然无恐了。

黄昏是归家的时候，是饥肠辘辘想吃晚餐的时候。劳利·李提起幼年在英国小乡村的往事，兴奋地写道：“太阳下山了。我们跑腿办事或在田野里乱撞了一天，回到那烟雾腾腾、温暖的厨房。归途中踏着路上每一块石头，浑身的骨头都快活得震颤。”

傍晚回家固然很好，可是在黄昏出发，趣味之佳也不相上下。从白天到黑夜那一段宝贵的过渡时间，暗蓝色的天空似乎洋溢着魅力，寻幽探胜的机会显然就在眼前。在这时乘火车到城市去是不能再好的了。或者在麻雀欲睡吱吱细语、夜虫初醒唧唧争鸣的时候，在静悄悄的乡间小径上漫步，也其妙无比。你去听听蟋蟀的低吟吧！

在这时徜徉于居室之外，就觉得有什么事要发生似的。向

灯烛辉煌的窗子望进去，人人似乎都在作什么准备。俊俏的少女对镜化妆。男孩子为客厅的壁炉生火。瞧！隔壁那屋子里，雍容华贵的太太在点蜡烛，家里晚上要有宴会。

这时候，落日的余晖倒映在池塘里，半掩在小山或你家谷仓后边，或者在屋角流连。这些景色你几乎已经遗忘，等你再去回顾，已经消逝了。

到外边去……到某处去与黑夜相见……

小孩子从屋里跑出去，在暮色苍茫中捉迷藏，多快乐啊！时间越晚，这个游戏越难玩，也越有意思。“我看见玛丽了！”可真是玛丽？还是幻象？魅影？

一丝绿里带黄的光芒乍闪即逝，接着又一丝。那是萤火虫！快去捉啊！男孩子和女孩子飞跑、喧嚷，火辣辣的面颊拂着凉润的清风，他们在河边往返呼问：“你捉到一只了吗？”“我捉到的比你多！”

情侣携手漫步，绝不理睬那三五成群的小孩子。我们镇上有一条俯临小瀑布的木桥，是幽期密约的胜地。年轻的情侣常在那里见面。他们凭着桥栏，把一粒鹅卵石或一片树叶投在瀑布里，或在河边皂荚树下徐步。木桥快让夜色笼罩的时候，再从桥上经过，走回家去。

“有一天我会在日落时和你相会，象以前那样。”一名士兵这么写信给他的情人。她把信里的话告诉了我。那天向晚，我看见她独自伫立在那木桥上。在往事知多少的暮色中，她在桥上站了很久，把鹅卵石投在水里。

我有个朋友，晚餐后常在阳台上独坐。“我爱黄昏的气息。”一次她告诉我。这句特别的话我一直没忘记。

此后在黄昏，我便不能自己地领悟到季节不同的气息。我

领悟到三月里空气中初透微熏的清新。我领悟到秋天野火飘过我们市镇的烟味，不禁勾起了乡思。隆冬，天上的紫霭变幻，闪烁着石英色冰凉的光芒。我扫去一层薄雪，倚着扫帚，在台阶上小立，觉得黄昏的风锐利有如锋刃。

冬天的黄昏，似乎最能引人入胜。海军上将李佳德·布尔德叙述南极罗斯冰障四个半月长的长夜即将来临时写道：“银绿色长蛇似的极光，在东北方很文静地翕张、颤动。白昼即将终了，黑夜正在诞生——但却非常安静。在这一刹那间，人与宇宙成为一体，绝无可疑。我不由得不深信：这整个现象一定有一个意义，而且与人息息相关。”

在黄昏无际的蓝霭中，人也许能超越不停旋转的地球，而领悟到宇宙的奥秘和意义。

充实你的感知 丰富你的生活

〔美〕汤姆·布朗 幸 宁译

请做个自我测验，在回答这些简单的问题之前请稍加思索：在你进门时的那瞬间，天空飘着什么样的云彩？风向何方？从你家门往外看，能见到些什么样的野花？今天你听到哪些鸟叫？你在什么地方碰到过离你最近的兔子、猫头鹰、小鹿、小狼或狐狸？倘若你能充分发挥潜在的感知敏锐能力，你就会轻松地回答这些问题。

记得我曾带着乱哄哄的一班学生外出野