

让 生 命 再 出 发

(台) 杨小云 著

拥 有 自 信 就 是 美

生 命 中 的 偶 然

珍 惜 你 所 拥 有 的

爱 中 成 长

情 缘

靠

灌

海

每天

给

自己

一个
希望

很喜欢“将你心，换我心，始知相忆深”这段词句，
将心比心，以此情写彼情。于是便成为我写小品散文的依凭。
有些希望，在旁人眼中，可能微不足道，简单到接近可笑，
但就是那么一丁点火光，常常是鼓舞一个人勇往直前的动力。
人活着，除了需要阳光空气，水和食物外，
还需要一份新的力量，心灵上也需要一些依附和寄托。

作家出版社

(台) 杨小云 著

每天给自己一个希望

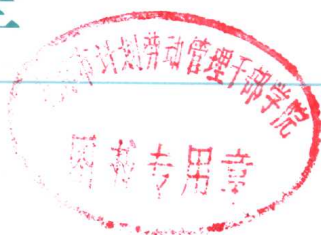
北京计劳干院图书馆



L008394

L008394

作家出版社



(京权) 图字: 01-98-2819 号

图书在版编目 (CIP) 数据

每天给自己一个希望/杨小云著. —北京: 作家出版社,
1999. 2

ISBN 7-5063-1628-5

I. 每… II. 杨… III. 散文—作品集—中国—当代
N. I267

本著作物由台湾作家杨小云女士, 经中华版
权代理总公司授权作家出版社独家出版发行。
版权专有, 违者必究。

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 04253 号

每天给自己一个希望

作者: (台湾) 杨小云

责任编辑: 游 涵

装帧设计: 曹全弘

版式设计: 王 飞

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

经销: 新华书店

印刷: 2207 工厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 219 千

印张: 9.75 插页: 2

版次: 1999 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5063-1628-5/I·1616

定价: 13.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

分享的喜悦

——写给大陆的读友

❖ 上卷 · 拥有自信就是美

“诚”能补拙 (卷首语)

※ 第一辑 情爱观照

你的温柔我知道 / 9

如果可以选择性别 / 12

让生命再出发 / 14

美丽是经营得来的 / 16

别要得太多 / 18

男人的肩膀 / 21

所谓美女 / 23

拥有自信就是美 / 26

承恩不在貌 / 29

胸罩·口红 / 32

男人能，女人不能 / 34

男人的最怕 / 36

女人看女人 / 38

假如有第三性别 / 41

先做人，再做女人 / 44

对自己好些 / 46

莫做怨女 / 49



上卷 · 拥有自信就是美

苦乐由自己 / 52

相爱的方法 / 55

没有不好，就是好 / 57

爱情是有条件的 / 59

腰围与魅力 / 62

坐下来聊聊 / 65

能干有罪? / 68

※ 第二辑 生活小品

生命中的偶然 / 73

一个人的时候 / 76

开发自我 / 78

自得其乐，最乐 / 80

相煎何太急? / 83

“因果”二字 / 85

成功的背后 / 88

让自己成为一只空杯子 / 91

做自己的主人 / 93

男人的虚荣 / 96

孩子的虚荣 / 99

失眠 / 101

老鸟早起 / 103

❖ 上卷 · 拥有自信就是美

迷谁? / 105

自己跌倒，自己爬起 / 107

※ 第三辑 清雅文苑

雾中树 / 115

新鲜人的迷惘 / 117

亦母亦女 / 122

青草的味道 / 126

就是现在 / 128

是谁说的? / 131

无言之美，最美 / 133

王子的故事 / 135

必须考虑在内 / 137

青少年性教育 / 139

拒绝肥胖 / 141

❖
下
卷
·
每
天
给
自
己
一
个
希
望

希望·信心·力量(卷首语)

※ 第一辑 克服心理障碍

珍惜你所拥有的 / 151

你能，你一定能！ / 154

自尊——喜欢你自己 / 156

向压力挑战！ / 158

确定的方向 / 162

成功的背后 / 164

做自己生命的主宰 / 166

每天给自己一个希望 / 168

不再压抑 / 171

英雄崇拜 / 175

自我与他我 / 177

精神的力量，心灵的寄托 / 180

放松心情，快乐前行 / 183

自省的能力 / 185

相互尊重才是爱 / 187

克服心理障碍 / 189

无限的可能 / 192

学习宽恕 / 194

邀功 / 197

❖
下卷·每天给自己一个希望

逐渐消失的美德 / 199

充电·进修 / 201

※ 第二辑 在爱中成长

更宽广的两性关系 / 205

真心关怀 / 207

爸妈像什么? / 209

还是双亲好 / 211

回味 / 213

朋友新释 / 215

跟谁说真心话 / 217

别阻拦他的幸福 / 219

要的还是温柔 / 222

送花给自己 / 225

失恋不等于失败 / 228

我很笨，可是我很快乐 / 230

在恋爱中成长 / 233

长大了，还是宝贝 / 235

听话，是修养的艺术 / 237

亲密·亲近 / 240

推车的手 / 242

温馨处处 / 244

❖ 下卷 · 每天给自己一个希望

※ 第三辑 情缘靠灌溉

减肥总在过饱后 / 249

瘦“死”了! / 253

衣到收时方恨多 / 256

致命的好奇心 / 258

毛毛·小鱼儿 / 262

何必向生命告别 / 267

活着，是一种责任 / 273

遭窃记 / 276

迷信名牌，只因缺乏自信 / 280

自欺的死巷 / 283

绯闻另一章 / 285

你好，我好，大家都好 / 287

圆一个缘 / 290

情到深时便成痴 / 296

不怨不悔才是情 / 298

情缘靠灌溉 / 300



分享的喜悦

——写给大陆的读友



如果说，好东西要和好朋友分享，那么，好感觉、好发现、好文章就更应该和好朋友分享了。

从事文字工作多年，秉持的就是这样一份急于分享的热情。

我总是将所见的真、善、美，所感的欣喜、快慰，所尝的痛苦、挫败，透过文字，贴体地表达出来，和大家分享。我爱文学、爱创作，也爱读者，总是尽心尽力地将文章写好，如果其中某一句话，触动了读者心中的某一根弦，或是某一个小故事，牵动了朋友的心，激发潜在心灵深处的美妙共鸣，那么，对一个文字工作者来说，就是最大的欣慰了。

近年来，我开始认真观察生活，针对现代人的忙碌和迷惘，提出属于自己的看法，写出一系列生活小品，先后共出版了十五本，这些散文在台湾很受欢迎，成为畅销排行榜上常客。今承作家出版社青睐，将原来十本散文集结成五本，在大陆郑重印行。很希望所有的朋友们，也喜欢这些温婉、轻灵的文章。

虽然我们生活在不同的空间，但是我深信我们有着共同的

情感，相通的感觉，使用着同样的文字；更重要的是，你我都拥有一颗热爱生命的心和恒抱希望的热忱。这样，就足以让我们能在文字中互通，在文字中相属了。

谢谢作家出版社的王宝生先生，没有他的热心联络、策划，就没有这些文集的发行，也谢谢远方的朋友，盼望这些文集，能带给你们全新的心灵感受。

祝大家

平安

杨小云

一九九八年十一月二十一日

每天给自己一个希望



上
卷

拥有自信就是美





“诚”能补拙(卷首语)



近几年来，在有心人士的推动下，“听演讲”已逐渐成为现代人一种休闲生活。

在短短两小时当中，既可快速地吸收一些知识，又得一睹讲员的庐山真面目，不论精神层面或心灵的滋润，都是一种不错的获得；对忙碌疏离的现代人来说，确有其实质意义。

一般人去听演讲，泰半希望从中撷取一些人生、心理或感情方面的鉴言，而不愿接受教条式的理论。因此，软性、感性的演讲，便成为多数听众的最爱。

基于这样一个大前提，作家、画家、心理学家，乃至艺人、主持人，就被锁定为受邀对象。从各地的文化中心到学校社团，以及民间团体，都经常举办各类讲座。顶着“文字工作者”头衔的我，便也被列入了“黑名单”，不时受到演讲的邀约。

说实在，我很怕演讲。

口齿不够伶俐、反应不够快、台风不够好，对登台亮相，更有着无以名之的胆怯，要在众人面前讲话，就越发地“怕怕”。何况像我这种只重直觉，缺乏逻辑训练的人，要有有条不紊地叙事说理，还要配合语言的节奏，抑扬顿挫地讲两小时的话，着实是件苦事。

犹记第一次演讲，早早拟好讲稿，演练再三，还先行录音背诵，结果仍仅差强人意，下台之后才发现全身都湿透了。也就在那一次演讲中，我体会到与读者面对面沟通的快乐，由听众脸上，直接感觉到对方的反应，以及那种了然于胸的契合。

我知道自己演讲的内容不见得有多精彩，声音也不如播音员甜美，条理也不尽清晰分明，但是，听众知道我是全力以赴，诚恳坦白地和他们说话。也就是这一份诚恳，使得平凡芜杂的台词，变得生动活泼起来；也就是这一份诚恳，打动了听众的心弦，拉近了彼此的距离，使听众在不知不觉中融入了我的情感节奏中。

体悟到这一点后，对演讲我不再惧怕，同时也使我对人生有全新的体认。我相信人与人相处，贵在一个“诚”字，只要彼此能以诚相待，诚诚恳恳地表达自己，不仅能够淡化自己学养不足，还能彰显出亲和力，增加可信度。

这些年来，在不断磨炼下，上台演讲已不像以前那样紧张害怕，但始终抱持着第一次的谨慎心情，先拟好大纲，预做准备，并且以最坦诚真实的态度去面对听众。

写稿对我而言，虽不如演讲那样困难，但每一次提笔，也一样秉持着诚恳认真的心态，用真感情写出每一句话、每一个字，说出一些人生小哲理，将个人得到的启示、感觉写出来和大家共享。

我知道，或许这些短小文章不够华丽，也不够堂皇，更谈不上精典名品；但是，当你细细读来，该会感觉出文中的诚意，就像一位知心好友，轻轻缓缓地和你谈心一样。

我的朋友请接受这一份成品——一本用心写出来的书，一些诚诚恳恳的感情和文字。

第一辑

情
爱
观
照



