

(台) 杨小云 著

人生的愁苦，有一大半是自找的，所谓烦恼，也多为自寻；快乐、幸福的获得，全在于你肯不肯敞开心房，将自己释放出去，就如同一个人要选择仰望清澈的天空，或俯视地上的污泥，全在你的一念之间。

生命，是上天赐给我们最珍贵的礼物。爱，则是造物者加在我们生命中最神奇的妙方。

享受生命

享受爱

作家出版社



(台) 杨小云 著

享受生命享受爱

作家出版社

33000

(京权)图字: 01-98-2817 号

图书在版编目(CIP)数据

享受生命享受爱/杨小云著. —北京: 作家出版社,
1999. 1

ISBN 7-5063-1626-9

I. 享… II. 杨… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. 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 00342 号

享受生命享受爱

作者: (台湾) 杨小云

责任编辑: 王宝生

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: 224 千

印张: 10

插页: 2

版次: 1999 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5063-1626-9/I·1614

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 · 让 心 有 所 属

蓦然回首(卷首语)

※ 第一辑 情字这条路

情字这条路 / 9

爱情与面包 / 11

相爱容易相处难 / 13

做个有情人 / 15

最难懂女人心 / 17

男儿心事 / 20

放电的男人 / 22

男人的担待 / 24

让自己更有魅力 / 26

数落丈夫 / 29

解开心结 / 32

让心有所属 / 34

自尊由疼惜自己开始 / 37

未婚，不等于失婚 / 40

女人与“买” / 43

❖
上卷 · 让心有所属

- 女人与醋 / 45
中年心境 / 47
亲密，一种很美的感觉 / 49
失恋是一种成长 / 51
好聚好散 / 53
可爱因子 / 55
男人看女人 / 57
成了眷属之后 / 59
轮到男人转型了 / 61
※ 第二辑 爱，永不嫌多
爱，永不嫌多 / 67
条件之外 / 71
怒不过夜 / 73
你快乐吗？ / 75
现代人的寂寞 / 77
说句好听话 / 79
化压力为助力 / 81
“等”的美学 / 84
转一个弯 / 86
珍惜你所拥有的 / 88



上卷 · 让心有所属



是朋友也是敌人 / 90

尊重别人的自主权 / 93

习惯，惰性 / 96

再学习，再成长 / 98

思想保守 行为开放 / 100

可以信赖却不可依赖 / 102

不要成为别人的负担 / 105

童话后遗症 / 107

生儿育女岂可儿戏? / 109

娶德?选貌? / 112

视为当然 / 114

“不说”之美 / 116

饮食男女 / 119

男人做脸 / 121

还是想嫁人 / 123

结婚，不是唯一的选择 / 126

妈妈的味道 / 128

※ 第三辑 泡面文化

泡面文化 / 133

让童年属于童年 / 135

美“死”了! / 137



上卷 · 让心有所属



红砖道上 / 139

孩子们的困扰 / 141

“家”的危机 / 143

为乳房请命 / 145

自从有了“卡” / 147

被抹黑的受害者 / 149

有健康才有希望 / 151

岁修 / 154

新人类 / 156

贵一定好? / 158



下
卷
·
享
受
生
命
享
受
爱

爱，是生命的标准答案(卷首语)

※ 第一辑 做生命的赢家

觉得自己可爱的，请举手！ / 169

你还会笑吗？ / 172

我们需要祝福 / 174

忘了和忘不了 / 177

朋友，我相信你 / 179

享受生命，享受爱 / 183

我很丑，可是我很快乐 / 188

自我与他我 / 190

爱的沟通 / 192

生命的价值在于珍惜自己 / 195

素朴纯真最美 / 197

心灵桃花源 / 199

生活，就是过日子 / 201

由成长到成熟 / 203

不要恨自己 / 205

谁比较高贵？ / 207

重新认识自己 / 209

分享与分担 / 211

做生命的赢家 / 213

忘掉过去，努力向前 / 215



下卷 · 享受生命享受爱

舌头管理学 / 217

认真过好每一天 / 219

还生命以尊严 / 221

得失之间 / 223

握个手吧!朋友 / 225

不要与烦愁共枕 / 227

※ 第二辑 当女人说“不”的时候
真情·真爱·真人 / 233

两难之间 / 236

外遇 / 239

当女人说“不”的时候 / 241

爱她，就告诉她 / 244

迷人的魅力 / 247

你为什么不懂? / 250

恋爱的感觉 / 253

宠爱自己一下 / 256

她的美丽我知道 / 259

肉麻话，悄悄说 / 263

分心的丈夫 / 265

愤怒的爱 / 268

抚平旧伤口 / 270

异性间的友谊 / 272



下卷 · 享受生命享受爱

心灵贞操 / 274

爱人的脸庞 / 276

※第三辑 心灵的故乡

心灵的故乡 / 281

楼上那位歌王 / 283

也是幸福 / 287

终身必修功课 / 290

探看内心世界 / 294

谁最丑? / 297

多疑，只因缺乏自信 / 299

貂蝉能，我不能 / 302

春天的容颜 / 304

别人的故事 / 306

带着友善面具的敌意 / 308



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

享
受
生
命
享
受
爱

楊小雲

上
卷

让
心
有
所
属





蓦然回首(卷首语)



今年九月下旬，去了一趟美国。

这是我头一次一个人出远门。

行前多所犹豫，三番两次想打退堂鼓，用尽了借口，找各种理由向自己妥协，却怎么也拂不去潜在心底的另一种意识——为什么不给自己一个机会，证明你行，你可以做到！

挣扎再三，终于提着一颗忐忑的心，飞越太平洋，踏上美国的土地。

一次极丰硕的旅行。

很用心地感觉美国文化，很客观地探看住在那儿的人们，很自在地享受风景文物，还有，很快乐地会见了儿时玩伴、同窗好友。

老友相见，尽管岁月在脸上都留下了痕迹，而存在于彼此心中的情谊，却丝毫未见淡褪，一下子便穿越了时光隧道，坠入了往昔时光，沉向美丽的回忆河流；想当初那群年少轻狂、不识愁滋味的五陵少年，如今却都是走过沧桑的中年人了。蓦然回首，自然另有一番滋味在心头哪！

检视各自的人生，众人竟一致公认我最幸福，理由是：我是少数能“做自己喜欢做的事，也喜欢自己所做的事”的现代人。

几乎不假思索，我接受了这个“幸福”。

若是以这个观点来衡量一个人的幸福与否，我很愉快地承认，我是很幸福的。

写作一直是我的最爱，每当我悠游于文字间时，总体会到一分超越一切的愉快，一种完成的快慰，以及创造的欣喜。

人生最大的乐趣是创造，一件难事做成了，一种积在里的情感、思想表现出来了，自己回头一看，越发地欣喜，那感觉真好。这份快慰，便是促使我锲而不舍坚持笔耕的主因。

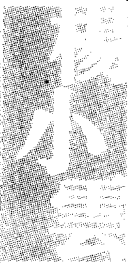
旅行归来，心境较以往更开朗、豁达，不是因为拥有幸福，而是再一次克服了心理障碍，证实了自己。

相信每个人心中都存着一些阻隔，不必假装看不见它，也不用羞于承认，重要的是如何去面对它、接受它，进而以自己的力量去化解、去击破。

人生的愁苦，有一大半是自找的，所谓烦恼，也多为自寻；快乐、幸福的获得，全在于你肯不肯敞开心房，将自己释放出去，就如同一个人要选择仰望清澈的天空，或俯视地上的污泥，全在你的一念之间。

在这本书中所呈现的，是一个快乐女子的“快乐颂”，当各位展读之际，或可体会到仿佛与作者聊天一般，彼此毫无隔阂。

希望这些小品文，会带给你一点启示、一些心灵滋润，当然，更希望你分享字里行间的温馨、祥和、快乐。



第一辑

情字这条路

