



快乐

是心灵在 明无辨

杨小松著

218

1267
1291

快乐

是心灵在跳舞

杨小云 著

请进入心灵健身房，
让生活活动起来，让爱情深呼吸，让灵魂透透气……

图书在版编目(CIP)数据

快乐是心灵在跳舞/杨小云著. —北京:中国三峡出版社, 2003.1

(生活咖啡房)

ISBN 7-80099-667-0

I. 快… II. 杨… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097645 号

图字:01-2002-4347

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037(发行部)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:8

字数:151 千字

ISBN 7-80099-667-0/C·64 定价:16.00 元

幸福是心灵的甜蜜，
快乐则是心灵在跳舞

(自序)

连着一星期，每天清晨外出运动途中，都会和一位满脸笑意的妇人相遇，远远地就能感受到她散发出的喜乐，待接近时，她的笑意就更浓了，伴着朗声的“早啊！”一起送过来。

那笑，好明朗、好亲切，犹如清晨第一道阳光般温暖。只是，我努力倒出记忆影册，试着觅寻出一张熟悉的旧照，却是遍寻不着。“她是谁呢？”那个天天迎面而过，天天对我笑、道早安的女人，究竟是谁呢？

由她神情中所呈现出的热情，绝对是面对老朋友时才有的，那么，她应该认识我的？

又过了一星期，我实在憋不住，急于想找出答案；于是，在相遇时，我停住脚步，趋前问道：

“请问，我们认识吗？”

她摇摇头，只是笑。

“那——”我有些诧异，期期艾艾地低语：“那你每天——都跟我打招呼，我以为你认识我。”

幸福是心灵的甜蜜，
快乐则是心灵在跳舞(自序)

“哦，”她笑得更浓了，“两星期前，我第一次出来晨跑，一路上没半个人理我，大家都行色匆匆，让我觉得好没趣，直到遇见你——”

“遇见我？”

“是啊！我们迎面走过时，你跟我点了个头还笑了一下咧。”

“我？我好像不记得了……”

“可是我却记住了！因此使我决定天天来晨跑；更奇妙的是，当我主动先向别人点头、微笑、问好时，发现大家都有回应呢！”

到今天，我们仍旧天天在晨跑途中相遇道早安，却是谁也不曾问过对方姓名。

一个早安微笑的朋友。

车门一开，就听见爽亮的一声：“你好！”

抬头循声探去，一双大眼睛里写着善意的欢迎。会是对我吗？和多数乘客一样，惊诧中，有着难以置信的意外。

刚站定，耳边又响起：“车要开了，抓稳喔！”

乘客们面面相觑，有这么亲切的司机吗？

狐疑中又听见：“敦化南路口，有人要下车吗？”

车缓缓靠站，司机像送宾客一般，热情地说着：“再见，好走啊！”然后向上车的乘客点头、微笑，再送上一句：“你好！”

那天，坐在 270 路公交车上，我一路观看，那位梳着两条辫子、戴着棒球帽的女司机，就这样一路微笑着，用甜甜的、明快的声音，向上下车的乘客问好、招呼、报站名，提醒大家坐好、抓稳；一车人大概都和我一样，既惊又喜又有着不敢相信的诧异。

更奇妙的是，当乘客下车时，多半会还以微笑和“谢谢”，而且揣着一肚子温馨。

以为那位女司机或许只是某一天心情特别愉快的特别表现，却在另一次搭乘 270 路时，再度相遇，一样的亲切，一样的愉快，一样的问候招呼，一样的开心乘客，一样的报告站名，一样的——快快乐乐。

一个乐在工作中的快乐女司机。

有句话说得好：“当你笑的时候，你拥有整个世界；当你哭的时候，却只有你自己。”

若是你带着友善的微笑去面对你遇到的每一个人，你会发现，这个世界真美好，大家都好和气；要是你皱着张脸，一天下来，你会觉得这个世界好冷漠、好无情。

世界是相同的，不同的是我们的心情。我们自己的主观判断，就好像一个戴着墨镜的人看天空，永远是灰蒙蒙的一样。

我们绝对相信，除了极少数的“异类”外，大多数人都有一颗善良的心，都希望见到一张友善的脸，都愿意说一声“你好！”只是，有时候我们冲不破矜持，有时候不

想，有时候怕受拒绝而说不出。

其实，何必太在意别人的反应呢？向别人表示友善、问好，是令自己开心，也是证明自己心胸开阔的突破，就如同“施比受有福”一样。那能给的，是因为先拥有，就这一层上，已经比那些苦脸、冷脸、皱脸、幽闭自己的人幸福多了。

面临日益激烈的社会竞争，人们在疲惫之余，不免要问，良方呢？良方在哪里？

没有谁能告诉我们，只因真的没有一剂见效的特效药。但是，渐进式的小秘方，却是有的，那就是“心灵养护”。

先让自己的心澄静下来，将焦躁的双瞳，由声色犬马、急功近利中拔出，转向山川云瀑，移往文学美术，投向周遭小人物身上，于是，你会惊喜地发现许多美好的人、事、物在我们生活中，仍然充满了蓬勃生气，守在自己岗位上认真工作的朋友，是那么多；好人、友善的人，依然是大多数，而默默奉献做好事的人，充满在每一个角落。荷包虽然缩水了，日子俭朴些，东西少买点，那些遗忘多时的传统美德，逐渐拾回，于是，你又惊愕地发现，简单过生活，原来也是一种享受。这么一想，或许心情就不再那么郁闷了。

“即使在最坏的境遇中，总能找出一线生机。只要不放弃，就会有希望。”长久以来，我一直深信不疑。

快乐是心灵在跳舞

围绕着这个理念，将近一年所写的生活散文呈现在朋友眼前，盼这些小品，能提供您一抹心灵的亮光，纾缓一下紧绷的精神，也算是送给大家的一帖“心灵偏方”吧。

杨小云

目录

快乐则是心灵在跳舞【自序】
幸福是心灵的甜蜜，

E 调

●● 选择感觉 感悟快乐【活泼快板·小步舞曲】

0 3 2	心中的香格里拉
0 2 8	有一种幸福叫『正常』
0 2 4	幽自己一默
0 2 1	沉默是金
0 1 7	完美的刹那
0 1 4	遇见春天
0 1 1	你也可以很幸福
0 0 7	当低潮来临时
0 0 3	主宰自己的喜怒哀乐

0 8 2 学会宝贝自己

0 7 6 我们有权失败

0 7 2 活着就有希望

0 6 9 永远的生命线

● 作

●

疼惜自己 享受快乐 【热情甜美·圆舞曲】

C 调

0 6 3 沐浴在紫外线里的美丽

0 5 9 离家，是为了回家

0 5 3 拥抱，胜过一切言语

0 4 9 藏在心中的孩子

0 4 5 受苦的人，心中有爱

0 4 1 欣赏真实的自我

0 3 6 用你的耳朵感受生活

1 3 1 搬开压抑心灵的山
1 2 5 今天，心情好吗

● 辑 ●

换个乐章 找回快乐【明朗宏伟·交响乐】

L₁ 调

1 1 8 最要宝贝是家人

1 1 4 父母岂能随便缺席

1 1 0 有快乐的妈妈，才有快乐的家

1 0 6 两颗心的磨合

1 0 2 不能『跟着感觉走』

0 9 7 珍惜真正的宝藏

0 9 3 找回错过的青春

0 9 0 『活给他看』

0 8 6 健健康康谈恋爱

1 8 3 别被『卡』左右

1 7 8 让节俭卷土重来

1 7 5 皱纹也美丽

1 7 2 『面具』后的悲哀

1 6 8 重拾自然

1 6 4 错爱

1 5 8 『找』到的快乐

1 5 4 学会聆听

1 5 1 梁木与刺

1 4 5 尊重每一份不同

1 4 1 记得关注别人的感受

1 3 8 心在哪里，家在哪里

1 3 5 放下紧张

2 3 9 绽放在春天

2 3 5 爱上回家

2 3 0 也曾年轻

2 2 6 温软的小手

2 2 2 让我再爱你一次

2 1 9 温暖自己的心

2 1 4 你的伤痛，我知道

2 0 9 夜市的另类风情

2 0 4 流行，流行

2 0 0 别让人情负担太沉重

1 9 6 心灵深处的幸福图腾

1 9 3 开开心心做自己

1 8 9 纯欣赏·纯快乐

（四）

心灵休息 保持快乐【平和庄重·室内乐】

H
调

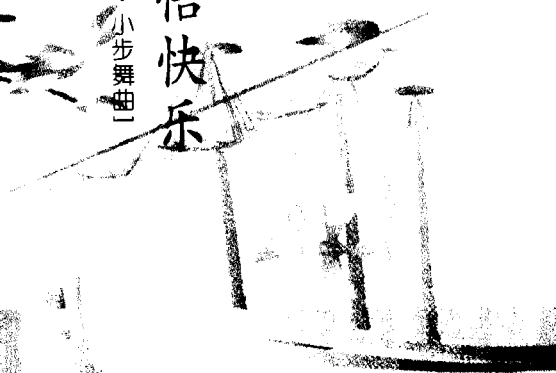
辑一

一

E
调

选择感觉 感悟快乐

「活泼快板·小步舞曲」





主宰自己的喜怒哀乐

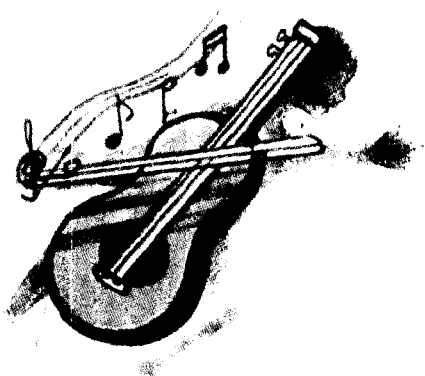
“不以物喜，不以己悲”，你便会成为自己情绪的主人，而不再是情绪的奴隶。

每个人都有情绪，而且这个情绪还常会有波动，有起伏高低。

情绪有着它自然的波幅，不论生性乐观或天生悲观的人，一般而言，人们的情绪每隔二十八天左右，会呈现一个周期性起伏。

在这二十八天周期里，大概可分为四个段落，通常有

七天情绪是比较稳定的，接下来是较昂然、较 high 的，又七天是平稳的，再七天则是比较低落的。



也就是说，在二十八天当中，总有一半日子，我们的情绪是平缓、稳定的，另有七天是高昂的，七天是低落的；明白这一层后，我们就能够接受自己情绪会波动的事实，认知到情绪有起有落是正常的。

当我们遇到自己莫名其妙就闷闷不乐、忧心烦恼，甚至担心害怕、信心尽失，觉得人生乏味时，不需要太紧张，也不用急着去看医生，那只是一种自然落差，自然低潮，它定然会过去的，那种短暂的失序，就好像“时差”一样，不会持续太久的。

除非那低落的情绪无限期的延伸，超过三个月，才可能是出了问题。

这样的情绪波动，男女相同，只是女性因月经周期的关系，比较明显，而男性则基于自尊，不肯承认而已。

一位心理系学生，就很认真地记录自己的喜怒哀乐，几年下来，便理出一套系统，他发觉每周一自己特别烦