

谁偷去了 你的好心情

刘晓春/著



爱恨苦涩，谁是谁的？
去年红颜成过客，今年佳人更不错。
明年哪个？是非功过说长短，
本是闲人忙。今朝囚犯昨日王，
千万别凄凉。生气时，别骂娘，
谁狂谁就狂。小人歹徒在身旁，
该防还得防。

好人被坏人欺负，
好人被坏人折磨。可怜上帝说忍着，
善良自古千般恨，慈眉善目谁之过？
吃亏时，上当后，看看这。
披枷戴锁指脚镣，冒充绅士假僧道。
看似一身轻，多累无人料。坦途曲中绕，
没病吃啥药？三七二十一，天黑就睡觉。

金城出版社

谁偷去了你的好心情

刘晓春 著

金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁偷去了你的好心情/刘晓春著. —北京: 金城出版社, 2003.8

ISBN 7-80084-499-4

I. 谁… II. 刘… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 057040 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平里 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

北京华正印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 10.25 印张 180 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 6500 册

ISBN 7-80084-499-4/B·42

定价: 18.00 元

前 言

有时候失眠……

毫无来由地感觉烦，经常该开心的时候不开心，有些原来很感兴趣的东西，忽然提不起兴致了……

莫名其妙地紧张，偶尔还有种紧迫感，甚至产生某种说不清缘由的焦虑……

严重的时候，觉得异常地空虚，活着，怎么这么没劲呢？

你有过这种情况吗？

是的，知道这不太好，似乎有些不正常。

相信你不愿意去向心理医生咨询，因为这很有些“麻烦”……

然而，好心情的日子越来越少，经常地感觉无助，疑虑也在加重，这一切究竟是怎么一回事？

如果你有这种情况，那么我告诉你，第一，这很正常，

也很普遍；第二，选择一名好的心理医生固然很重要，但大多数的情况下，你自己也能治好自己的“病”。

凭心而论，我们现在的日子过得怎么样？是比过去贫穷、窘迫了呢，还是更富足、方便和更有希望了呢？

我们心灵的荒芜是怎么来的呢？

少年时代，我在西北一个少数民族地区的小镇生活过
.....

那儿是荒芜、贫瘠的高原，“河水萦带，群山纠纷”。

然而河水湍急、清澈，春天的草滩上一片绯红，一片金黄。蓝翅膀的水鸟滑过河滩，鸣声清亮而幽远；蓦地一阵“扑棱棱”地大响，是野鸽子群在起飞。

山，则起伏连绵，山势平缓，可最高处却有皑皑的雪。

如拭般湛蓝的天，奶白的云朵下，山坡上的一个个黑点是静静的牦牛；羊群，犹如飘动着的云在山腰缓缓地移动。

明黄色的藏式土屋倚坡而建，错落有致；早霞首先染红的是那颓废了的喇嘛寺的高墙，落日最后的余晖把河面映得金光闪闪。

骑着马的猎人神色倨傲地穿过喧嚣的街，身后跟着鬼魅般蹑手蹑脚的细腰猎犬。

——这是我的故乡，童年的故乡。

掘金船使河滩变得千疮百孔，挖甘草的破坏了山坡的植被，浓烟遮掩了蓝天；刺耳的“迪斯科”代替了悠扬的牧

笛，街上“柯拉”、“呦！”的亲切称谓与淳厚的乡音换成了广客的“先生”、“小姐”；挂着腰刀的汉子不再器宇轩昂，剽悍变成诡谲——向你兜售的麝香一定是假的……

广袤的华北平原的最东端，古老的燕山脚下，有一个小小的山村。

淡紫色的石块垒就的院墙，剥落的黑漆门。

雪样灿烂的梨花越过矮墙，红杏山桃则一律在山坡，傍着葱绿的麦田。

春雨浸润的不光是青青的苗陈，更是盼望着丰年的贫穷的农人的心；爽朗的秋风不仅让柿叶铺金，沉甸甸的谷穗在风中摇曳才真如画。

最美莫如夏，山乡的夏。

麦子收过了，棒子种过了，该缓口气儿了……

井栏边有趾高气扬的鹅，归家的耕牛神色安详；磨盘边老槐树下瘦骨嶙峋的老汉在纳凉，少妇解开前襟，露出白皙丰满的乳，奶着孩子……

——这就是我的故乡，少年的故乡。

红砖的排房代替了错落的庄稼院，间或有水砂石饰面两层的小楼，那浓重得不伦不类的彩绘标志着主人的暴富；“开发区”、“工业园区”带来了财富与知识：快餐代替了绿豆水饭，从来引以为荣的京东肉饼改成了变了味儿的“生猛海鲜”，集市上农妇声称卖的是“转基因”蔬菜和“高科技”

桃；羞涩的少女不再给情郎写信，而是翻看着她县城当保安的男友发来的带点儿“荤味儿”的“短信”……

该欣喜呢，抑或是遗憾呢？

一种进步？

进步，绝对的。

从连肚子都填不饱，到开始讨厌肥腻；从油灯、土灶、驴车、生肉干到冰箱、微波炉、桑塔纳，如果这不是进步，那世界恐怕再没有进步了。

如果你也不再忍受饥饿，如果你也实现了过去梦里都不敢想的愿望，那你也一定会感到欣喜，而决不会是遗憾。

然而，所有这一切我们都是付了代价的。

挖一天虫草猎一只麝香可能比种一年青稞划算得多，不挨饿了，富足了，可无形中也失去了好多。当然，物质的富足不一定是以精神的贫乏为代价的，但过多地“开采”会造成破坏是事实，物质上是，精神上呢？过分紧张的工作，太急于“实现自我”，全力以赴废寝忘食，难道没给我们造成伤害吗？

有些的得不偿失，是在不知不觉中发生的。

在悠闲、慵懒，朴厚、闭塞也许还有愚昧开始消失的时候，在推土机开始轰鸣的时候，在高楼拔地而起的时候；当你换上了西装还不怎么会打领带的时候，当开始惊讶的时候，开始羡慕懂得嫉妒的时候……

在我们开始获得的同时，
像生于青萍之末的风，紧张、焦虑、空虚、抑郁，悄悄地，来了。

繁荣，财富，春风得意；惊喜、惬意、舒适等等，可能一定是要我们用生命的一部分来交换的？

问题是，有些事情变得越发地难以控制了。

据权威调查，当前都市人口中，精神上处于亚健康状态的比例，已经到了令人吃惊的程度，有些地方已经超过了成人的 40%。

无论如何是这不是正常的，至少是应该改变的。

我们用什么来舒缓我们的紧张、焦虑从而走出抑郁的阴影呢？

解铃还须系铃人。

也许不用来个所谓的彻底改变也不用吃什么药，只需静下心来，回味一下儿，反思一下儿；换一个角度，换一种姿态去想一想，去体味去感受……

“一些人即便丢掉了工作也能够看到生活光明的一面。另一些人则成年生活在莫名的黑暗里。每个人都有一个快乐的‘调整点’，人们能够提升或破坏自己的幸福……”——马丁·塞利格曼如是说。

马丁·塞利格曼是美国宾夕法尼亚大学心理学权威，最新出版的《今日美国报》说，心理学家们找到了人们快乐的

原因，不是财富而是朋友和宽恕。

“物质主义是快乐的毒药”——伊利诺斯大学心理学家埃德·迪那如是说。他认为即便是富有的物质主义者也没有那些不太看重收入和消费的人快乐。

在这儿，我当然不想劝告人们不重视收入和消费，因为我本人也认为，我们的收入或消费几乎就是我们的一切。我想说的，只不过是其中一些人是不是忘记了些什么，忽略了些什么；多了些什么或少了些什么。换句话说，我们不能也尝试着找一找自己那“快乐的调整点”。

这里面是闲言碎语，很浅显很俗，没有心理学的探讨更没有任何的“教诲”。

可也许真的能让你的心情好起来。

作 者
2003 年于北京

目 录

上 篇

工 作 3

这山又见那山高，利禄功名实难抛。劳苦一生为何物，梦又不成虎作猫。

爱 情 17

爱恨苦涩涩，谁是谁的？去年红颜成过客，今年佳人更不错，明年哪个？

婚 姻 28

一段感情还剩几？早没了，三之二。床头厅里无可事，愁眉苦脸，满腹郁闷，两人憔悴。

家 庭 43

男子汉，激情四射，无墙围城，应为豪迈全是假的。便纵有千种风情，全是傻骆驼！

朋 友 54

不恨贵贱级别，恨没势。假说凭缘。飞来横祸哥们何在？全部玩完。好酒三瓶，佳肴两桌，一心琢磨。细看来，不是朋友，个个是鬼变佛。

伤 逝 68

朝朝暮暮已茫茫。不思量，自难忘。如昨往事，无处话凄凉。纵使梦回千百遍。缘归缘，伤归伤。

孤 寂 81

出风头，耍聪明，你傻他笨我最行。小智易，大愚难。争来争去，位高心寒。完！完！完！

中 篇

吃的境界 93

一张嘴，无底渊，没填满五千年。没钱的，装款的，全是大傻仙。
吃三山，吞五岳，不怕烟飞云灭。上档次，假大爷，管他日马月。

玩的境界 111

心高运差命弱，全是手下字，自己写就。叹阴差阳错，世人皆作秀？心无私，天地宽阔，玩得起，不是身外物。活就活，何必比着，管它四六。

多一点愤怒 129

好人被坏人欺负，好人被坏人折磨。可惜上帝说忍着。当初一让恨千古，养虎为患谁之过，吃亏时，上当后，看看这儿。

学会放弃 142

功名几时有，难如上青天。人人怎能一样，何必弓满弦？人贵自知之明，放弃虽非好汉，坚持又多难。既然不为圣，快乐便是仙。

狐朋狗友 150

一个狐朋几身衣，换更季节看时期。其实狐狸也吃鸡。狗友必有狗友用，为何分得东与西。见了神仙不作揖。

说 书 162

仁者见仁，鬼者说鬼事。一方城池八座门，这走

仙那走神。

世间五行八作，哪有功过对错。我选择他喜欢，
马驾辕驴拉磨。

少一点顾忌 173

披枷戴锁拖脚镣，冒充绅士假僧道。看似一身
轻，多累无人料。

坦途曲中绕，没病吃啥药？三七二十一，天黑就
睡觉。

幽 默 186

苦中寻乐天地宽，千愁云消散。浑水摸鱼，雨夜
捉飞燕。

世事不可随愿，管他呢，闭眼不见。一笑千解，
永远青春面。

角色扮演 199

社会大染缸，八百色，剑戟刀枪。苦琢磨，话前
细思量。

活着多累，生旦净末，心肝脾肺皆劳伤。别埋
怨，自找的，就别嫌脏。

忽视卑鄙 213

是非功过说短长，本是闲人忙。今朝囚犯昨日

王，千万别凄凉。

生气时，别骂娘，谁狂谁就狂，小人歹徒在身旁，该防还得防。

下 篇

收入与职业 229

终日奔波苦，一刻不得闲。日夜琢磨上与下，全是权与钱。

此心几时休，此情几时眠？人心不足蛇吞象，得不到心就烦。

吃喝玩乐 226

吃喝玩乐，不违法就不为过。人生苦短，何必玩命狠赚苦攒。

命运如烟，切莫空把遗憾添。活在今日，明天再说明天事。

面子与心胸 263

欲无崖，贪无限，忍辱却为薄面。拿不起，难放下，心胸宽一线。

别说苦，苦在怨，哪堪去思贵贱。无限恨，皆厌倦，为何百般恋？

平庸难 284

性格命运，世人皆言谁说透？名人俗客，是狼便吃肉。

平庸是福，莫道贵与陋。君知否？乱鸦啼后，浓香亦变臭。

反璞归真 302

真角演假戏，丑陋隐于堂皇。违心卖己多苦涩，残枝败叶，却为之断肠。

一把破尺瞎丈量，算计短与长，卖血酤酒谈穷富，不但心瞎眼也盲。

谁偷去了你的好心情

上
篇

