



依据国家教育部和中央电视台
联合主办的《开学第一课》活动主题拓展阅读经典系列

幸福是平和

《开学第一课》编写组 编

MINGJIA MINGPIAN
JINGDIAN YUEDU



幸福意味着自我满足(法蒙田) 幸福(苏联高尔基) 遗嘱(鲁迅)
生活是美好的(埃及艾哈迈德·哈桑·齐亚特)
书房的窗子(杨振声) 荷花的生日(周瘦鹃) 悠闲生活的时尚(林语堂)
清贫慰语(郁达夫) 翡冷翠山居闲话(徐志摩) 闲情(冰心) 一片阳光(林徽因)
不完满才是人生(季羡林) 懒惰哲学趣话(德赫·伯尔)
什么是幸福(约旦侯赛因) 平淡的境界(周国平)

时代文艺出版社

名家名篇
经典阅读
JING DIAN YUE DU
典藏版





依据国家教育部和中央电视台

联合主办的《开学第一课》活动主题拓展阅读经典系列

幸福是平和

常州大学图书馆
藏书章

MINGPIAN

《开学第一课》编写组 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是平和 / 《开学第一课》编写组编. —2版. —长春: 时代文艺出版社, 2016.2
(开学第一课)

ISBN 978-7-5387-4984-7

I. ①幸… II. ①开… III. ①散文集—世界 IV. ①I16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第286336号

出品人 陈琛

产品总监 郭力家

责任编辑 郜玉乐

装帧设计 孙利

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专有使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究

幸福是平和

《开学第一课》编写组 编

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京天正元印务有限公司

开本 / 710mm × 1000mm 1 / 16 字数 / 165千字 印张 / 12

版次 / 2016年2月第2版 印次 / 2016年2月第1次印刷 定价 / 27.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

敬启

书中某些作品没有与权利人取得联系, 在此深表歉意。我方委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿酬。敬请作者见到本书后, 与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。

联系人: 张艳 电话: 010-8235-1004 传真: 010-8235-7055 邮箱: zyan326@163.com

目 录

001 / 幸福意味着自我满足.....[法] 蒙田

003 / 论幸运.....[英] 培根

005 / 幸福与满足.....[法] 卢梭

006 / 属于安乐的东西.....[德] 歌德

007 / 把吹口哨的心情找回来[美] 爱默生

010 / 鸟的音乐.....[英] 威廉·亨利·赫德逊

016 / 论借钱.....[澳大利亚] 马库斯·克拉克

018 / 孔子之精神生活.....蔡元培

021 / 幸 福.....[苏联] 高尔基

024 / 遗 嘱.....鲁 迅

025 / 论欢乐与悲哀.....[黎巴嫩] 纪伯伦

026 / 谈 酒.....周作人

029 / 生活是美好的[埃及] 艾哈迈德·哈桑·齐亚特

032 / 谈 吃.....夏丏尊

035 / 幽默的叫卖声.....夏丏尊



目 录



037 / 人，诗意地栖居（节选）.....[德] 马丁·海德格尔

044 / 论宁静的心境.....[美] 约叔亚·罗斯·李普曼

046 / 田园诗情[捷克] 卡莱尔·恰彼克

048 / 书房的窗子.....杨振声

052 / 荷花的生日.....周瘦鹃

054 / 悠闲生活的时尚.....林语堂

058 / 清贫慰语.....郁达夫

060 / 西溪的晴雨.....郁达夫

063 / 翡冷翠山居闲话.....徐志摩

066 / 天目山中笔记.....徐志摩

070 / 吹牛的妙用.....庐 隐

072 / 看 花.....朱自清

076 / 蝉与纺织娘郑振铎

080 / 闲 情.....冰 心

082 / 食味杂记.....鲁 彦

086 / 一片阳光.....林徽因

目 录



- 090/胡 同.....朱 湘
- 093/江行的晨暮.....朱 湘
- 095/巴黎的书摊.....戴望舒
- 101/《圣经》与失眠.....梁得所
- 105/谈胡子.....梁得所
- 108/“春朝”一刻值千金.....梁遇春
- 113/途 中.....梁遇春
- 119/夏虫之什(节选).....缪崇群
- 127/寂 寞.....陆 蠡
- 131/生 活.....[阿富汗] 乌尔法特
- 132/不完满才是人生.....季美林
- 134/读书有秘诀吗.....邓 拓
- 137/懒惰哲学趣话.....[德] 赫·伯尔
- 140/人间草木.....汪曾祺
- 144/你为什么去南方.....陈之藩
- 149/谈“吃”.....陈克环

目 录



153/ 什么是幸福.....[约旦] 侯赛因

155/ 拥 抱.....许达然

157/ 炎樱语录.....张爱玲

159/ 平淡的境界.....周国平

163/ 夜雨诗意.....余秋雨

168/ 死·天堂.....刘 墉

171/ 心轻上天堂.....毕淑敏

173/ 枯叶蝶的最后归宿.....林清玄

175/ 寂寞天鹅之美.....肖 黛

177/ 幸福的门槛.....林 夕

179/ 贩夫风景钟晓阳

182/ 从遗憾中领略圆满.....张小娴

183/ 快乐是一种选择.....[美] 阿戴尔·拉腊

185/ 生活在此刻.....[美] 丽莎·普兰特

幸福意味着自我满足

(法) 蒙田

[法] 蒙田

自给自足，自己就是一切，这就是幸福最主要的品质。我们无须过多重复亚里士多德的名言：“幸福意味着自我满足。”在福特那措词巧妙的话语中也出现过同样的思想：“幸福绝非轻易获得的东西，在别处不可能找到，只有在我们身上才能发现。”

当一个人确信自己不能依靠其他任何人时，生活的重负和不利的处境、危险和烦恼就不仅难以计数，还不可避免。

追逐名利，饮酒狂欢，生活奢侈，所有这些都是通往幸福之路的最大障碍。它们会改变我们的生活，使我们享受到种种乐趣、欢快和愉悦，但它们同样也是导致期望和幻想的过程，而不断变幻的谎言将成为其不可避免的附属物。

一个社会必须包括成员之间的互相适应和社会对其成员的制约。这意味着社会的规模越大，越令人乏味。只有一个人独处时，他才是他自己。倘若他不喜欢独处，他便不热爱自由，只有当他孤独无依时，才真正是自由的。社会，常使人感到压抑和紧张，这种压抑感如同社会必然的附属品一样，使人无法摆脱。一个人的独立性越强，就越难成为与他人交往关系的牺牲品。对于独居，是欢迎、忍耐还是逃避，要根据个人价值的大小来决定。当一个人独处时，可怜的人体验到的是他的全部不幸，聪明人喜欢的却是独处的高尚和伟大。每个人都将成为他自己。如果一个人在自然禀赋中居于较高的地位，那么他

感到寂寞冷落便是自然而然且不可避免的。如果他周围的环境干扰了这种感觉，那么，这个环境对他就不适宜。如果他不得不会见许多性格迥异的人，他们将会对他施加种种影响，破坏他精神的宁静，他们将使他失去自我，却无法补偿这种损失。

(蒙克 译)

论幸运

[英] 培根

一方面，幸运与偶然性有关——例如长相漂亮、机缘凑巧等；但另一方面，人之能否幸运又决定于自身。正如古代诗人所说：“人是自身幸福的设计师。”

有的时候，一个人的愚蠢恰是另一个人的幸运，一方的错误恰好促成了另一方的成功。正如谚语所说：“蛇吃蛇，能成龙。”炫耀于外表的才干徒然令人赞美，而深藏不露的才干则能带来幸运，这需要一种难以言传的自制与自信。西班牙人把这种本领叫作“潜能”。一个人具有优良的素质，能在必要时发挥这种素质，从而推动幸运的车轮转动，这就叫“潜能”。

历史学家李维曾这样形容老加图说：“他的精神与体力都是那样优美博大，因此无论他出身于什么家庭，都一定可以为自己开辟出一条道路。”——因为加图具有多方面的才能。这话说明，只要对一个人深入观察，是可以发现对他是否可以期望幸运的。因为幸运之神虽然是盲目的，却并非无形的。

幸运的机会好像银河，他们作为个体是不显眼的，但作为整体却光辉灿烂。同样，一个人若具备许多细小的优良素质，最终都可能成为带来幸运的机会。

意大利人在谈论精明的人时，除了夸赞他别的优点外，有时会说 he 表面上带一点儿“傻气”。是的，有一点儿傻气，但并不是呆气，

再没有比这对人更幸运的了。然而，迷信愚妄的人是不会幸运的。他们把思考权交付给他人，就不会走自己的路了。

意外的幸运会使人冒失、狂妄，然而经过磨炼的幸运却使人成为伟器。

幸运是令人尊敬的，至少这是为了她的两个女儿——一位叫自信，一位叫名誉。她们都是幸运所产生的。前者产生于人自身的心中，后者产生于他人的心中。

古代的智者，为避免招人嫉恨，很少对自己的幸运进行夸耀，他们把一切归功于“神”。——事实上，也只有伟大人物才能得到神的护佑。恺撒对大风浪中的水手说：“镇静，有恺撒坐在你的船上！”而苏拉则不敢自称为“伟大”，只称自己为“有幸的”。从历史可以看到，凡把成功完全归于自己的人，常常得到不幸的结局。例如，雅典人泰摩索斯总把他在政治上的成就说成：“这绝非幸运所赐，而是因为本人高明。”结果他以后再做什么事却很少成功了。世间确有一些人，他们的幸运流畅得有如荷马的诗句。例如普鲁塔克就曾把泰摩列昂的好运气与阿盖西劳斯和埃帕米农达的运气相对比。但这种幸运成功的果实，最终也还要到他们的德行中去找原因啊！

(何新 译)

把快乐和幸福都带回来

幸福与满足

幸福[法]

[法] 卢梭

幸福是游移不定的，上苍并没有让它永驻人间，世界上一切都瞬息万变。任何人都不可能求得一种永恒。

环顾四周，万变皆生。我们自己也处于变化之中，今日所爱所慕的到明朝也许荡然无存。

因此，要想在今生今世追求到至极的幸福，无异于空想。

明智之举是当我们随意纵情欢笑时，不可因一念之差而失去满足的情趣；同时，也别想片刻之乐永系在身，这种念头只能是痴心妄想。

所谓真正的幸福者很少见，也许这种人压根儿就不存在，而心满意足之人则随处可见，在所有给我以深刻印象的事物中，最使我中意的便是这种满足之情。

此种情感缘于自我感觉强烈的驱使，是我所见所闻的必然结果。

幸福并没有悬挂招牌，欲同它相随，唯一的途径便是走入幸福者的内心。而心满意足的情绪却可以得之于人的眼神、举止、言谈、步履，让家人受其感染，不由自主地随之投入。

当你在节日里看到了人们尽情欢乐、喜笑颜开，神情中流露出穿透阴霾的喜悦之情时，难道不会感到这是生活中最甜美的享受吗？

属于安乐的东西

[德] 歌德

世界是宽广、美丽的，但是我却由衷的高兴自己拥有一个小庭院。这个庭院虽小却是自己的庭院，它的土地不需要园丁的灌溉。倾心于自己庭院的人，拥有名誉、快乐与喜悦。

华丽的建筑与房间是属于王侯与富翁的。住在那些建筑中会越来越安定、满足、无所求。我完全不属于那世界。如你所见，我的房间里连一张沙发也没有，我总是坐在老木头椅子上。为了头部而睡个枕头也是两三周以前的事。只要置身于安乐优美的布置中，想法就会变得懒散，情绪也会变得安乐、消极。拒绝享乐是我从年轻时便养成的不同于他人的习惯。我认为华丽的房间与优美的家具是为那些没有思想或不想有思想的人而专门设计的。

如果我是王侯的话，我不会把最高的职权给那些专门靠着自己是名门贵族、年长者以及没有做什么特殊工作的人——我寻求的是年轻人，但是他们必须是聪明活泼，而且具备善良意志与极高尚的性格等各种才能的人物——如此一来，他们才能有兴趣去处理政治、开发国民。但是，该到哪里去寻找这般优良臣下的幸福王侯呢？

把吹口哨的心情找回来

[美] 爱默生

一个积极思考者常会有意识地使自己保持心情愉悦。你期望快乐，便会找到快乐。你寻找什么，便会发现什么。这是人生的基本法则。

活着是一件多么好的事！多么愉快的早晨！我从未感到如此开心！我想今天一定会是美好的一天。

这话听起来可能有点儿奇怪，但我今天早上确实感到如此。我很快乐，觉得很舒服，今天我准备享受诸多生活乐趣。当我走在大街上，如果像年轻时那样吹口哨，我也不觉得奇怪。

想想看吧！在纽约的街道上，我已经好久没有听到有人吹口哨了！这并不是我一个人的感想。有一天，我去找朋友比尔·亚瑟谈天，他是著名的《展望》杂志的总编。“你是否注意到，走在麦迪逊大街上竟没有一个吹口哨的人？”他问我。他是在南部的肯塔基州长大的。他说，他记得他小时候的人比起现在的人会找乐子，生活有趣得多。

为什么会这样呢？如果你也如此，你该如何把过去的那种想吹口哨的心情找回来，成为你此刻的生活态度呢？你该如何找回内心深处那种自然的、毫不做作的乐趣？我最近听说，有一个有名的精神医师，正在进行一项“积极心理”的计划。每次当他要描述自己希望获得的结果时，他都要谈到他的狗。他说：“每天下班回家，我的狗总

是很高兴地来迎接我，又叫又跳，非常高兴。这和我白天在医院里所看到的病人忧伤、沮丧的脸，恰好相反。我的狗知道如何享受生活，这也应是我们对待生活的方式。”

当然，我不是建议大家像狗一样到处又跑又跳。我知道有些人如果表露出过分的快乐，会让人感到滑稽。我常常怀疑，这样的人的快乐是装出来的，但是我们也知道有少数人是发自内心感到高兴的，这便是关键所在。所谓真正的乐趣并不是表面上的，或是随处可见的，而是一种发自内心的感觉。你是因为你的处境和你所做的事感到无比的幸福。你如果暗中注意这种人，就可以发现他们总是在唱歌或吹口哨。

让我重复一次，今天我真的感到快乐，我想我可以说出感到快乐的原因。昨天是个晴朗的星期天，下午我和太太露丝还有小女儿丽莎一起散步。我们在一起很快乐，玩得很开心。

我们沿着公园走上第五大街，步履轻快，挺胸抬头，兴致高涨。“抬头挺胸走路真有趣！”我们齐声说。

我们走了约一里的路，觉得全身舒畅，充满活力。我们走过第五大街上的莱特大厦和汉姆博物馆时，丽莎说：“看，多美啊！”以前我从没想到过这建筑物有多特别，丽莎一说，我便抬头又看一次，这时，我才真正了解了伟大的建筑以及注入这个建筑中的人生乐趣。它高高的尖顶直入云霄，真正传达着一种振奋、快乐和活力。我第一次觉得自己开始喜欢上它了，而这可能是我当时的一种发自内心的感觉。

这真是关键所在。当你觉得心情愉快时，你会情不自禁地表现出快乐的神情，同时会欣赏万物，心中的幸福感也油然而生。心理学家亨利·C·林克博士说，当他看到病人沮丧时，他会要他沿着街道疾走一阵。“更快地走，绕着大街走十圈。”林克博士说，“这样走的话，可以锻炼大脑的活动中心，使你的血液从情绪中心流泻出去；而当你走回来后，你会变得比较理性，而且比较能接受积极的思想。”

你的身体健康状况，与你能否享受生活有关系。当你精神振奋、心境开阔、容光焕发时，生命便也呈现出新的意义。适量的运动及休息，是心情愉快的必要因素。我读过的一篇文章说：有些科学家最近对他们所谓的“大剂量催眠剂”做过实验。他们让那些易疲倦和上了年岁的人服用这些药物，帮助他们休息。结果发现，这些人的生理功能增强、寿命延长、疾病消失了。当然，他们也焕发了新的活力，找到了生命的乐趣。

所以，要获得人生更大的乐趣，首先要感觉正确。而要想使自己的感觉正确，必须要好好对待自己的身体。

第二步是思想正确。要好好对待自己的心灵，积极地思考。一个积极思考者常会有意识地使自己保持心情愉悦。你期望快乐，便会找到快乐；你寻找什么，便会发现什么。

这是人生的基本法则。

开始寻找快乐吧，你一定不会失望。

鸟的音乐

[英] 威廉·亨利·赫德逊

许多人听到鸟语啁啾而竟然无动于衷，或听你谈起鸟的音乐的魅力和美而感到不耐烦，看来难以相信，这对爱听鸟音的人是不可思议的。在许多情况下，大概这种漠然的态度是城镇生活的结果，是刺耳的噪声所造成的听觉迟钝，也是习惯于乐器演奏音乐的高音量的结果。我们的文明是一种喧闹的文明，由于噪音的加强，那必须在安静的环境中聆听的较小较精粹的乐器因而就失去了它们古老的魅力，最后以致无人问津了。这是一种向高音乐器和密集音响发展的趋势；钢琴受到普遍爱好，如今你听到它愈是隆隆然，人们就愈喜欢它。

在这件事上如同在别的事情上一样，我们所得亦即所失；如果人创造的最甜美最精致的乐器，由于其音量小都不使我们感到悦耳动听甚至难以忍受，那么鸟类的最好的自然音乐，如鹁鸽、鸚、黑喉石鵙、赤胸朱顶雀、苇莺发出的细细的精美的歌声又怎么能使我们引以为乐呢？最能说明这种纤细美妙的旋律的，是用多卵石小溪的轻轻的淙淙声，或树叶间飒飒的风声或霖雨的淅沥声来加以比拟，那真是沁人心脾。

另一个产生淡漠态度的原因是有些人觉得这类声音呆板单调。

我们知道如果过去的快乐时光以及快乐本身已被遗忘，却依然还有点儿什么留在我们心里，一种模模糊糊的快感，它可以由大自然中过去跟这一快乐联系起来的任何情景、物体、旋律、言语、景象或声