

水样年华

散文诗的语言风格，跋涉者的快乐读本，青少年的心灵鸡汤。

落在地上的雪一点点开始融化
南来北往的雁儿开始了漫长的寻觅

一缕看不见的风开始在泥土里歌唱
从此，回家的路不会太长

曹浩 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

水样年华

落在地上的雪一点点开始融化

南来北往的雁儿开始了漫长的寻觅

一缕看不见的风开始在泥土里歌唱

从此，回家的路不会太长

曹浩 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

水样年华/曹浩著. —北京: 中国经济出版社, 2005.5

ISBN7-5017-6926-5

I. 水... II. 曹... III. 个人-修养-青少年读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 020974 号

出版发行: 中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 戴玉龙 孙 岩 (电话: 81458038, E-mail: dayulongxp@yahoo.com.cn)

责任印制: 张江虹

封面设计: 红十月工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 10 字数: 170 千字

版 次: 2005 年 5 月第 1 版 印次: 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-6926-5/Z·833 定价: 18.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话: 68369418 68319282

服 务 热 线: 68344225 68369586 68346406 68309176

68353624

代序 一个人的成长

戴 玉 龙

人生在世，谁不为了幸福而活着。对于幸福的答案有下面几种：有个人做了一个梦，梦见自己正与上帝一同在沙漠上散步。天空中闪过一些生活场景，他注意到每个场景都有两对足迹印在沙滩上——一对属于他，一对属于上帝。

当最后一组场景消失时，他顺着足迹注视，发现有许多地方只有一对足迹。而这些刚好发生在他人生最低潮的时候。

他便问上帝：“上帝，你说一旦我决定跟随你，你会一路陪着我走下去，但是，为什么在我最需要你的时候，你却离弃我？”

上帝回答说：“孩子，我爱你！而且，永远不会离开你。在你经受考验的时候，你只看到一对足迹，那些是我背着你时留下来的！”

——所以永远不要气馁，在你最艰难困苦的时候，上帝已经背起了你。

有个小弟在脚踏车店当学徒。有人送来一部坏了的脚踏车，小弟除了将车修好，还把车子擦拭得漂亮如新，其他学徒笑他多此一举。车主将脚踏车领回去的第二天，小弟被挖到他的公司上班。

——原来出人头地很简单，吃点亏就可以了。

有一个人去应征工作，随手将走廊上的纸屑捡起来，放进了垃圾桶，被路过的

面试官看到了，他因此得到了这份工作。

——原来获得赏识很简单，养成习惯就可以了。

有个小孩对母亲说：“妈妈今天好漂亮。”母亲问：“为什么？”小孩说：“因为妈妈今天没有生气。”

——原来拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。

有一支淘金队伍在沙漠中行走，大家都步履维艰，痛苦不堪，只有一个人快乐地走着。别人问：“你为何如此快乐？”他笑着回答：“因为我带的东西最少。”

——原来快乐很简单，拥有少一点就可以了。

人生的光彩在哪里？早上醒来，光彩在脸上，充满笑容地迎接未来；到了中午，光彩在腰上，挺直腰杆活在当下；到了晚上，光彩在脚上，脚踏实地地做好自己。

——原来人生很简单：只要懂得“珍惜、知足、感恩”，你就拥有了生命的光彩。

一个人的旅行是一种快乐
一个人的成长是一种幸福
让自己安慰自己
让自己解读自己
让自己享受自己
让自己驾驭自己
这就是人生
这就是幸福和快乐的意义。

▼ 目 录 ▼

第一章 心灵解码

迈出万事开头难的第一步→2

生活被我们一点点破解→5

从一件小事看人生→7

幸福在此春暖花开→12

简单是幸福的开始→16

失败并不意味着不能成功→20

破译幸福的密码→23

坦然面对人生的得与失→28

第二章 心经视点

像瀑布一样自由生活→33

生活是一辆无终点的车→40

驾驭生命中的花开花谢→43

自信是人生最无价的宝藏→48

寻找人生的幸福之源→52



给生活添加内容→55

工作让我如此快乐→59

珍惜独一无二的自己→62

第三章 解读快乐

让心情快乐起来→67

快乐是可以选择的→70

让快乐与众不同→74

快乐生活每一天→80

拥有爱的阳光→86

永远做个快乐的人→89

快乐维他命→91

笑幽人生一默→98

第四章 幸福花园

幸福是一种感觉→104

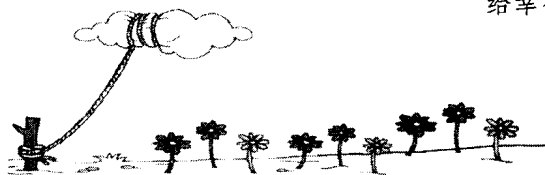
幸福的谜底→109

珍惜现在所拥有的→113

幸福的波纹→115

给幸福插上飞翔的翅膀→119

要理想更要幸福→123



幸福人生的五颜六色→125

第五章 品味生活

培养一种兴趣与爱好→131

珍惜一分一秒的存在→137

开拓有价值的人生→141

成功始于自然→143

目标决定成败→145

在希望中成长→147

让自己心存感激→153

世上没有完美的人生→155

享受生活中的灿烂阳光→161

工作中无处不在的幸福→165

第六章 呵护生活

寻找生活的罗盘→171

发现自我潜在的力量→174

给心灵放个假→179

感觉心在行动→182

走出人生迷惘的网→185

走过去前面是个天→187



希望总是美好的→191

苦中自有乐趣→195

剔除生活中的“坏习惯”→202

第七章 升华命运

带着热情去欣赏→206

尽情地享受人生→209

相信自己的感觉→212

要敢于接受真实的人生→215

打开心千结→218

从批评中寻找快乐→221

让自己活在现实中→223

思想上没有阴影→226

学会宽容与微笑→230

勇敢面对人生→233

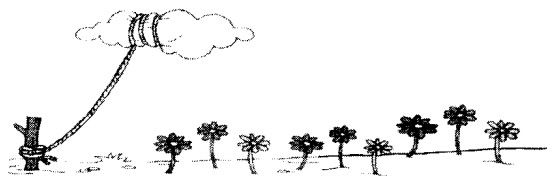
趟过忧虑这条河→236

第八章 心语日记

带着梦想一起飞→241

体味爱的真谛→247

关爱无处不在→251



倾听爱的声音→255

爱就像美酒一样→259

创造爱的力量→263

藏在心灵深处的爱→268

给爱一个储藏的容器→273

第九章 完美人生

享受乐观人生→278

让快乐时刻陪在身边→281

成功背后的幸福→288

能自得时还自乐→291

舞动心中潇洒帆→294

春风吹拂幸福花→296

做个简单快乐的平凡人→299

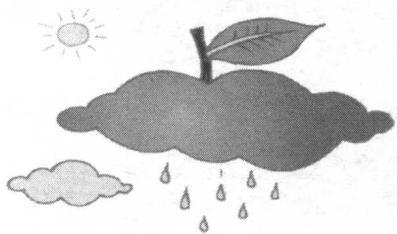
飞向人生的美丽境界→304





第一章 心灵解码

自己就是自己,是谁也不能替代的一个真我。明白自己是“谁”的人,就不会被别人的目光、言论所束缚。



迈出万事开头难的第一步

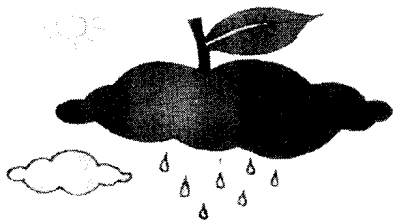
自己就是自己，是谁也不能替代的一个真我。明白自己是“谁”的人，就不会被别人的目光、言论所束缚。正如但丁所说：走自己的路，让别人去说吧！

一个人的强大，不是靠包装出来的，而是一个真实的、赤裸裸的、有血有肉有灵魂的自己，这才是最强大的，因为谁也不能成为你的第二。世上的模仿秀，那个不是因为还原了自己的本真，才出类拔萃的。没有一个是因为我是谁而让人永远记住的。别人记住的，只是你所扮演的“他”。

有一个罗马时代的故事，说是有个罗马皇帝作战凯旋归来，率领他的百战雄师游行穿过罗马街道，庆祝胜利。

街上挤满了看热闹的人群。游行队伍经过的某处，搭了一个看台，





让皇后和皇族可以观礼。

沿着大街的两旁，有高大的全副武装的罗马武士站岗。游行的队伍快走近皇后和皇族观礼的看台时，还在髫龄的皇太子从看台上跳了下来，挤过人群，打算跑到大街的中央去拦住他父亲的御驾车。

在路边站岗的罗马武士一把将他抓住，对他说：“不许跑过去！你知道来的是谁吗？他是皇帝陛下。”小皇子听了笑了起来，对武士说：“对，他是你的皇帝陛下，可是他是我的爸爸。”

在这世界上要是能有人喜欢你、爱你、知道你的优点和缺点，不管世人给你戴什么头衔，如何评价你，他一样爱你，这当然是好得不能再好的事。

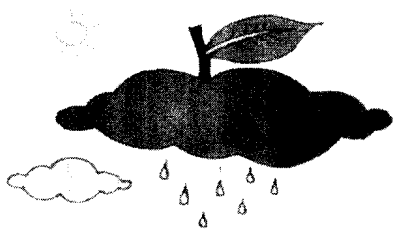
可是从另一方面来看，却有一件叫我们不得不警惕的事。要是把我们的头衔摘掉，把架子、地位、身份统统去了，请问你还剩什么？在这些东西后面的真我，究竟是什么？这是一个严格的考验：把世上的虚衔和虚名都摘除以后，那个剩下的真我会是什么？

二

生活是多姿多彩，并充满着无数的诱惑与光环的。

怎样才能将这些梦想变成现实呢？只有敢于去闯和渴望成功的人，才有勇气去突破自己，并将自己推向生活的海洋里去磨炼驾驭生





活的真本领。

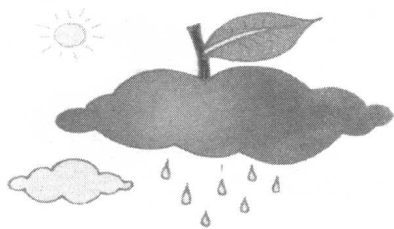
我们都想满足自己在生活中的各种需求。例如，饥饿时需要食物来满足；寂寞时需要爱来满足等等。

但是，有些人在被空想笼罩的时候，会产生这样的需求：他们急于想建立个人的丰功伟业，他们渴望成为百万富翁。总之，他们想靠自己的力量一口吃成一个胖子。而当这些空想破灭的时候，他们又走到了另一个极端：怀疑自身的能力和价值，由于巨大的空虚感而陷身于迷惘不能自拔。

这是因为他们原先的需求就不切实际。在生活中，我们必须首先承认自己是一个凡人，我们自己的力量是十分有限的，我们需要别人的帮助才能逐渐成长，我们需要别人的帮助才能走向成功。因此，我们需要别人就如同需要自己一样。但这种需要同样需要我们自己的付出，为此，当他人有求于我们时，只要这种需求是合理的，我们就应该像他人帮助我们一样去帮助他。世间的任何事情，都是由人做出来的，只是敢想是不能成功的，还要有敢于去做的勇气。当你勇敢地迈出了第一步时，一切都不再是陌生的世界。

万事开头难，迈出第一步，就会有第二步、第三步……





生活被我们一点点破解

或许有人会问,什么叫生活?其实,生活就是时间的钟,读懂了时间的分分秒秒,诠释了光阴的存在,就会在光阴的键盘上,敲亮生活的“灯”,照亮岁月的每一个角落。在跋涉中,品味心灵的欣慰——

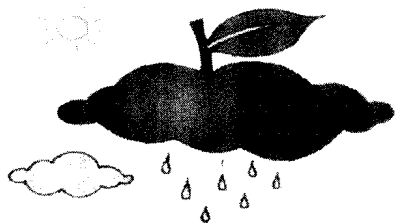
在生活中,突破人生的第一步,就是认识自己、定位自己,用自己的眼睛、心灵去品味生活、升华生活,并赢得生活的青睐——

人的一生是短暂的,若想留下一些有意义或有价值的东西,使自己在平凡中走出不平凡的人生轨迹,就需要我们发现自己、点燃自己。

在一些人、事、物上,擦亮的不只是眼睛,更重要的是人的心灵。生活是复杂的,又是简单的;生活是多彩的,又是单调乏味的。当你破译了、跨越了、摆平了,你就是生活的赢家,你的生存状况就会越来越好,你的人生境遇就会越来越宽广、明亮……

生活之于人生就像一座桥,所以才有这样的诗句:你站在桥上看





风景,看风景的人在桥上看你。是的,人活在世上,不在桥上行走和渴望,便在桥头凝视。

人生的路漫长而又崎岖,多有不测的灾难和幸运会降临,无论你是如何面对,都要敢于去走属于自己的桥。这个被称为桥的路,是一种挑战和智慧的体现。能一分钟走过两分钟桥的人,必是生活上的赢家,成功的先行者。

在我们的生活中,有时会出现一分钟必须走过两分钟的桥的情况,这不仅要有足够的智慧,还要表现出足够的善意和真诚,因为,人们总是乐意为善意和真诚搭桥让路的,也只有善意和真诚,才不怕被一些困难和挫折识破。我们共同期待着:明天的生活更加美好。