

阅读原来可以如此美好！用一颗纯洁的心灵去感受人生旅途中的缕缕清香！

Reader's Digest

让人快乐幸福的

讀者文摘

【美】杰利·哈普特◎编著

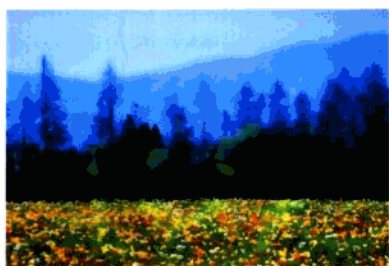
戴尔◎译

79 篇

发现人性美的故事



我要去寻找人生的钥匙，你就像宿命中的玫瑰……



学生阅读
青春范本

人民日報出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让人快乐幸福的读者文摘 / 杰利·哈普特编著. —北京: 人民日报出版社, 2003.9
ISBN 7-80153-739-4

I. 让… II. 杰… III. ①散文—作品集—世界—现代 ②随笔—作品集—世界—现代 IV. I16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087230 号

书 名: 让人快乐幸福的读者文摘
 人性的美丽

编 著: 杰利·哈普特

责任编辑: 曼曼

装帧设计: 天地人工作室

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号 邮政: 100733)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京富达印刷厂

开 本: 640mm × 960mm 1/16 开

字 数: 1100 千字

印 张: 78

印 数: 5000 册

印 次: 2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-80153-739-4/I · 056

全套定价: 108.00 元 (本册 18.00 元)

前言

愉悦心灵的阅读，在现代人的生活中已成为新的时尚。忙碌的工作之余，诵读一篇篇洋溢着至善至美的真情故事，如澄澈甘甜的泉水滋润着我们的心灵，丰富我们的生命。

本书收录的近百个精彩故事，温馨生动，真挚感人。用心去看去领悟，或许某些故事会给读者以智慧的启迪，有的会让你感动落泪，有的会有特别的感受，有的则会让你会心一笑。你会感受本书如同春风轻轻吹拂你，帮你从平凡的生活中找到一份舒畅甜美的心境。

有意义的作品，能照亮心中的黑暗。本书的故事大多是作者的亲身经历，每位作者都提供了他们的生活体验和处世哲学。书中一个个充满温情和理性的好故事，会引导你在生命的各个阶段都壮志满怀，蓬勃向上。

慰藉心灵的阅读，在我们的记忆中会永远地留下清香。阅读该书，会给你带来前所未有的喜悦。

如何阅读本书

许多读者告诉我们，这里的每篇故事对他们来说具有无法衡量的价值。

需要用心去阅读，一旦进入书内，读者会时而发出会心的微笑，时而予以赞同的首肯，其贯穿始终的是愉悦的体验和感动。

每个故事都会有不同的感受，让每个故事将你的思绪带往崭新的远景。

如果读到一篇感人的故事想与人分享，那便将文章传阅；也不妨多花点时间消化你特别喜欢故事。

.....

当然了，你可以选择自己的方式去阅读，在静悄悄的夜晚，或者在旅途中……总之，你会有意想不到的收获。

A辑 人性的光辉 1

人性的光辉	2
人生箴言	4
快乐的真相	6
快乐的真谛	8
浇铸一种新的人性	10
生命的意义	11
花钱买欢乐	13
快乐是一种选择	16
挑战自卑	18

B辑 生活如此美好 21

只为今天	22
我为什么生活	24
生活是美好的	26
荒漠甘泉	28
边走边悟	34
铁钉烧汤	37
照章办事	39
就试这么一天	41
喂，不要急	43
这种动物叫做人	45

C辑 爱的觉悟 47

爱情箴言录	48
初恋使我走上了智慧小径	50
爱情与冲动	53
爱情，忠诚……	54
鲜花中的爱	56
爱的力量	58
爱的觉悟	61
爱情的真火	63
求爱	65
“你不是最好的，但我只爱你……”	67
芭蕾舞鞋的秘密	69

D辑 最好的书有酸有甜 71

清风流水	72
备忘卡片	74
电话隐秘	77
沙漠之旅	79
噢，喜怒无常的大海	82
君子交易	84
我为什么喜欢读书	86
有酸有甜	89

暴风雨的启示	91
平静	93
最好的书	94
雨中	95
看着湖	99

E 辑 青春的光芒 **103**

与青春对话	104
青春赋	106
干性女人和油性女人	107
男女之别	110
孤独时，我们跳舞	112
一现的光芒	114
年轻	116
少女	117
女人的魅力	119
小小绅士(外一则)	124
赞扬的魅力	126
万幸	129
温暖	131

F辑 天空从哪儿开始 133

美丽的邻居	134
最好还是写信	137
悬念	139
最好的消息	142
我的医生朋友	144
奇异的团聚	146
小孩与小偷	149
报酬	151
水兵(外一则)	153
天空从哪儿开始	155
真糟糕	159
小白桦	161
嫩香蕉	163
金翅雀	166

G辑 日常生活中的奥秘 169

秘密花园	170
一美元	173
最后一美元	175
吃美金的洋娃娃	177
早餐	180

日常生活中的奥秘	184
为快感而创作	188
先知	190
电话的魅力	195

先知

A辑 人性的光辉

心灵有着无尽的潜能，它可以改变人生的轨迹，请相信你自己，热爱你自己，把你的生命之火燃成一片辉煌。

「人性的光辉」

他专程来向我道歉，需要多大的力量和勇气。

我很容易动情。有一次，基罗夫芭蕾舞团的“天鹅舞”落幕时，我泪如雨下。每次在纪录片里看到罗查·班尼斯达创出“不可能打破”的纪录，不到4分钟跑完1英里时，我就激动得说不出话来。我想，我一看到人们表现人性光辉的一面，便会深深感动，而他们不必是伟大的人物，做的不必是伟大的事。

就拿几年前我和妻子去纽约市朋友家吃饭那个晚上来说吧。当时雨雪交加，我们赶紧朝朋友家的院子走去。我看到一辆汽车从路边开出，前面有一辆车等着倒进那辆车原先的停车位置——这在拥挤的曼哈顿区是千金难求的。可是，他还未及倒车，另一辆车已从后面抢上去，抢占了他想占据的位置。“真缺德！”我心想。

妻子进了朋友的家，我又回到街上，准备教训那个抢位的人，正好，那人还没走。

“嗨！”我说，“这车位是那个人的，”我打手势指着前面那辆车。抢位的人满面怒容，对我虎视眈眈。我感到自己是在路见不平，拔刀相助，对他那副凶相也就不以为然。

“别管闲事！”那人说。“不，”我说，“你知道吗，那人早就等着那个车位了。”话不投机，我们很快吵了起来。不

料，抢车位的人自恃体格魁伟，突施冷拳，把我打倒在他的车头上，接着便是两下巴掌。我自知不是他的对手，心想前面那个司机一定会来助我一臂之力。

令我心碎的却是，他目睹此情此景后，开着汽车溜烟地跑了。

抢位的人“教训”了我一顿以后，扬长而去。我擦净了脸上的血迹，悻悻地走回朋友家。自己以前是个海军陆战队员，身为男子汉，我觉得非常丢脸。妻子和朋友见我脸色阴沉，忙问我发生了什么事，我只能编造说是为车位和别人发生了争吵。他们自然知道里面定有蹊跷，也就不再多问。

不久，门铃又响了起来，我以为那个家伙又找上门来了。他是知道我朝这里走来的，而且他也扬言过，还要“收拾”我。我怕他大闹朋友家，于是抢在别人之前去开门。果然，他站在门外，我的心一阵哆嗦。

“我是来道歉的，”他低声说，“我回到家，对自己说，我有什么权利做出这种事来？我很羞愧。我所能告诉你的是，布鲁克林海军船坞将要关闭，我在那里工作了多年，今天被解雇，我心乱如麻，失去理性，希望你能接受我的道歉。”

事过多年，我仍记住那个抢位的人。我相信，他专程来向我道歉，需要多大的力量和勇气，在他身上，我又一次看到了人性的光辉。

至今我还清楚地记得，那天在他向我告辞时，我又一次情不自禁地泪流满颊。

J·埃尔达

「人生箴言」

一味地把他人与自己相比，这种生活态度是渺小的。

我认为人生中不能没有爽朗的笑声。爽朗的笑是“家庭中的太阳”。我希望能有打内心里为他人的喜悦而喜悦的余裕。在这样的生活态度中，每一天都会给我们留下一些明朗愉快的东西。只看人的阴暗面的生活态度，最后只会扩大阴暗抑郁的世界，从而导致自己的失败。

我希望能真正的自我中，始终保持不断创造新事物的创造性和为人们为社会做出贡献的社会性。在平凡的生活仍能发现新鲜的感动和喜悦的人，可以说是使自己生活得富有创造性。我希望从风中颤动的一片树叶上也能听到光线的脉搏的跳动；我希望能培养出一颗在路旁开放的无名的野花上也能发现美的心灵。但这不能是感伤。我希望的丰富的心灵，应当充满了正义和勇气，能以强韧的生命力去冲破任何惊涛骇浪。

一味地把他人与自己相比，这种生活态度是渺小的。他人有他人的使命，自己有自己的使命。应当以这样广阔的心胸，从昨天到今天，从今天到明天，一步一步地登上进步与向上的坡道。这样的力量才是真正的青春活力。

信用这东西积累起来很难，毁坏起来却很容易。花十年时间积

累起来的信用，可能会由于一时的微小的言行而丧失。仅凭雕虫小技粉饰表面的镀金，到关键的时刻会剥落罄尽。能在苦难中勇往直前地完成自己使命的人，最后总会赢得所有人的信用。即使每天做着朴实无华的、谁也看不见的工作，但能够重视它，为了自己的建设，顽强地一步一步地前进。我打内心里尊敬这样的人。

池田大作



「快乐的真相」

据报告，还有一种东西名叫“欢乐的人格”——人们快乐的个性易于被遗传，但这种个性很少被后天养成。

这个问题已经困扰了哲学家、精神学家和政治家们几个世纪。现在一位牛津大学教授相信他已经发现这个自然界最难探知的秘密之一：什么使我们真正快乐。

经过 11 年的研究后，牛津大学快乐学荣誉高级讲师麦克·阿尔及尔教授正在创作这个课题的权威性报告，以准备明年在美国出版。

阿尔及尔教授与一个研究小组经过对上千例问题的详细调查和分析，并且比较了自 40 年代以来他完成的一系列同样课题的调查结果。他的结论是我们没有比以前更快乐——但也没有更悲伤。

是什么使我们快乐？现在与 50 年以前有了很多不同。报告中最令人吃惊的发现之一是，看电视肥皂剧的人比不看的人更快乐。

“这个关于看电视的结论是最令人困惑的，”阿尔及尔教授说，“看肥皂剧的人们看上去从中得到大量的快乐。有一种看法是通过做这件事，他们成为想象中的朋友。”

据研究，除了肥皂剧之外，那些看大量电视节目的人比关掉电视的人的快乐更少。尽管这样，在工作、睡觉之后，看电视所花费的时间在现代生活中是最多的。

另外，我并不能保证快乐。只有非常穷的人的快乐是“较少”的。那些中等收入者的快乐与非常富有者相同。外出参加购物狂潮、得到可以任意支配的花销只让人感觉“很好”（而非快乐）。——油画、珠宝、时髦服饰也根本不能让我们快乐。调查结果如是说。最有价值的财产和能带来最大快乐的东西通常是没有价值的，如一些照片、纪念品和一些旧的赠品。

“满足和快乐不会随收入的增长而增加，除非你得到的超过你所受教育和工作的期待值。”

阿尔及尔教授说。

快乐最重要的保证之一，尤其对男人，是婚姻。社会中快乐最少的人是离婚的或分居的。他们甚至比独身的人更悲惨。

“婚姻能提供伙伴关系，特别是闲暇时光的伙伴关系，而且特别对男人提供大量精神上的帮助和支持。”阿尔及尔教授说，“丈夫不善于提供帮助或者做个好的听众。但他们看上去比女人更需要婚姻。”

性格外向的人是最快乐的人。他们有最好的社交技巧，更有主见，更容易与人合作，因此能更好地与他人接触。外向的人也趋向于在他们的休闲时间做更多令人愉快的事。

据报告，还有一种东西名叫“欢乐的人格”——人们快乐的个性易于被遗传，但这种个性很少被后天养成。

另外，保持一项运动或有个癖好代表着快乐。

人们在工作时比其他地方更快乐。“我同意这个观点，有更多挑战的人才有更多快乐，”阿尔及尔教授说，“很多人告诉我们，在工作中挑战越多快乐越多。”

研究显示，快乐的关键是有个亲密的亲缘关系和朋友网络。那些“孤芳自赏”式傲慢的人，是在用最简单的方式让他们自己不快乐。

佚名

「快乐的真谛」

要活得快乐，就必须先改变自己的态度。

在日常的生活中，我们往往见到有人乐观，有人悲观。为何会这样？其实，外在的世界并没有什么不同，只是个人内在的处世态度不同罢了。

最能说明这个问题的，是我在一家卖甜甜圈的商店面前见到的一块招牌，上面写着：“乐观者和悲观者之间的差别十分微妙：乐观者看到的是甜甜圈，而悲观者看到的则是甜甜圈中间的小空洞。”这个短短的幽默句子，透露了快乐的本质。事实上，人们眼睛见到的，往往并非事物的全貌，只看见自己想寻求的东西。乐观者和悲观者各自寻求的东西不同，因而对同样的事物，就采取了两种不同的态度。

有一天，我站在一间珠宝店的柜台前，把一个放着几本书的包裹放在旁边。当一个衣着讲究、仪表堂堂的男子进来，也开始在柜台前看珠宝时，我礼貌地将我的包裹移开。但这个人却愤怒地看着我，他说，他是个正直的人，绝对无意偷我的包裹。他觉得受到侮辱，重重地将门关上，走出了珠宝店。我感到十分惊讶，这样一个无心的动作，竟会引起他如此的愤怒。

后来，我领悟到，这个人和我仿佛生活在两个不同的世界，