

青春
方程式

快乐

方程式



克孜勒苏柯文出版社

青春方程式 之

快乐
方程式
KUAILEFANGCHENGSHI

张颖 著

克孜勒苏柯文出版社

责任编辑：刘 贺
责任校对：黎 冷
封面设计：劲 松

《青春方程式》—— 快乐方程式

· 张 颖 著

克孜勒苏柯文出版社出版

(阿图什市帕米尔路西三园 邮编：845305)

新华书店经销

· 四川五洲彩印厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 19.5 印张 6 插页 300 千字

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

· 印数：1—6000 册

ISBN7—5374—0202—7/1·101 定价：27.00 元（全三册）

序 言

打开快乐的天堂

不快乐的日子，写下一首婉约的歌；
黑夜比白天多，
忧伤，烦恼就在周围，
这样生活还有什么意义？
问过全能的上帝，
可还迷惑该如何挣脱这心理魔网，
开辟一片无忧无虑，快乐常驻的梦园！
挫折与烦恼可恶之极，但又有谁能杜绝其折磨。到了痛苦、忧伤已刺入心骨，又有谁能说自己没有无奈，从不无聊。

不快乐的日子，我们是羔羊，情绪是饿狼。向饿狼求饶吧，可是它愈发淫威。

人性的脆弱在于对快乐无能为力，——它来得那么偶然，又去得那么远，那么久。

拥有快乐可以创造极高的生命价值，度过每一个艰辛的日子，去寻找吧，寻找打开快乐之门的金钥匙。

走过崎岖，走过坎坷，走过太多的悲伤忧愁，因此快乐

对我们来说是弥足珍贵的。所以追求快乐成为我们生活的目标之一；所以我们总是说“新年快乐”，“生日快乐”，“永远快乐”，这表达了人们的心愿与希冀。

擦干泪水吧，让我们共同来解这首快乐方程式。告诉你一个线索：其实方程式的解是无数的，而且每一个答案都在你身边，去寻找方程式的解吧……

目 录

序言 打开快乐的天堂	(1)
第一章 没事偷着乐	(1)
第一节 偷偷看电视	(2)
第二节 怀念那一刻	(5)
第三节 梦想快乐天堂	(8)
第四节 星月童话	(12)
第五节 放飞天堂鸟	(17)
第六节 雪花的温暖	(21)
第二章 开辟快乐净土	(26)
第一节 Open your heart (打开心灵)	(27)
第二节 种一棵向日葵	(31)
第三节 记住打扫心房	(36)
第四节 你的眼睛	(42)
第五节 开辟快乐净土	(48)
第三章 小世界 大快乐	(55)
第一节 天天过生日	(56)
第二节 神秘网友	(61)
第三节 饮酒新醉	(65)
第四节 吃出来的快乐	(71)
第五节 书中自有快乐屋	(77)
第六节 信和 E-mail	(82)

第四章 偶像的黎明	(88)
第一节 廊桥夜话	(89)
第二节 我也是小燕子	(94)
第三节 火与冰的背后	(99)
第四节 机器猫	(102)
第五节 偶像的黎明	(106)
第五章 美丽万花筒	(109)
第一节 退一步海阔天空	(110)
第二节 认识自己	(116)
第三节 丰富课余时间	(125)
第四节 那一场风花雪月的梦	(131)
第五节 缘份的天空	(137)
第六节 冲浪高手	(143)
第七节 金钱的奴隶和主人的金钱	(149)
第六章 我和我的宝贝	(155)
第一节 七彩石系列	(156)
第二节 手偶	(163)
第三节 娃娃团	(170)
第四节 温暖的季节	(176)
第五节 丘比特的心意	(180)
第六节 我爱花香不爱花	(182)
第七章 最后的快乐魔匣	(185)
第一节 快乐的成就感	(187)
第二节 音乐天堂	(192)
第三节 梦里花落知多少	(195)
第四节 有朋自远方来	(199)

第一章 没事偷着乐

生活很平淡，细水长流，许多事情你会厌烦，你会麻木，你会见怪不怪，寻找快乐吧，其实没事也能乐一乐。



在不快乐的日子，轻声呼唤快乐的时刻；我们在等候，我们在徘徊，直到快乐偷偷进驻我的心里，我的笑容里。

第一节 偷偷看电视

“还不快去学习，这电视剧有什么好看的！”这是自从我上学开始就从爸妈口中最常听到的斥责。

记得刚上小学时，开学的头一天晚上，我正坐在电视机前看动画片《星球大战》。看到半截，爸爸把我叫到卧室里，一副很严肃的表情。我心里惴惴不安以为犯了什么错，等了一会儿，爸爸开口说：“从明天开始你就不许看电视了，只有周末可以看。”

当时的感觉就是：啊？不让我看电视了。怎么办？怎么办？我的《星球大战》，我的《射雕英雄传》，我的……

跟爸爸几经交涉失败后，我就“急中生智”想到了一个好办法——偷偷看。

我们家除了客厅里有一台东芝彩电外，院子里的小房子中还有一台使旧的黑白电视机，于是趁爸妈都不在时，我悄悄把电视机搬到我的床底下。那时我才上小学三年级，小小的我实在不甘愿所有的日子都被数字，方块字充斥起来，电视成了我唯一的快乐。当年为了这份小小的快乐，我颇有赴汤蹈火，在所不辞之势。

好！等我把电视机藏好后，我就开始坐在书桌前学习。为了把看电视的时间补回来，我写作业的效率是平时的两

倍。也算是促进学习了。我这样告诉自己。

等到爸妈也进卧室后，我蹑手蹑脚把电视机抱到床上，那时正在放《夏日倾情》，黎明可是我的偶像呢。可是总在十点钟以后才放。夜深了，一点点声音听起来都特别响，而老古董似的电视机一身都是病，有时摆弄半天都不出声音，有时正看着看着，“哗”的一声声音炸出来，于是我就像一只受惊的猫，随时都可能被这电视机给吓得跳起来，常常一边看还一边咕哝着：“天灵灵，地灵灵，如来佛祖，太上老君，别让这电视机出毛病，让我看完这一点吧。”两集电视剧看下来，我也已经出了一身的冷汗了。

你也许要说：“唉呀，多受罪，吓也吓死了。”非也，非也。须知万物有利有弊，这种偷看电视的乐趣可是非常人所能领略的。

当夜深人静时，窗外月朗星稀，抱着枕头躺在躺椅上舒舒服服地看着心爱的电视剧，就算是神仙日子也难换这份惬意。看了半天我有点累了，想换个姿势。也许我的磁场很强吧，还没刚一动身，电视机“哗”一下声音大作，吓得我一下从椅子上蹦下来冲过去把声音关掉，然后把耳朵贴在门上听一会儿，还好爸妈没被惊醒，然后把吊在嗓子眼的心放下，长长舒一口气，颇有一副奸计得逞的快感。

在家里上了十年学，从小学到高三考上大学，电视给了我太多快乐，而这许多的快乐都是我这样偷偷得来的，有太多的题目要做，有太多的单词要背，有太多的考试要面对，老师的教诲，家长的厚望，同学之间的竞争，天！给我一片快乐的天空吧，我走进电视，我融成其中的角色，我走入艺

术中的理想生活，脱离喧闹的现实世界，我只想为自己寻找一份快乐，哪怕是偷偷地，我也不放过。

其实身边的朋友也有许多人干过类似的事情，现在回想起来依然忍不住要笑。

上初中时有一个同桌，她叫李敏。李敏是那种看起来很庄重的女孩子，白净的皮肤，圆嫩的脸庞，话不是很多，用一个词形容就是——文静。

那一阵儿正在放《青春河边草》。是琼瑶拍得一部很感人的片子，我偷看电视所以从头看到尾，而李敏似乎也是从头看到尾，对剧情了解得一清二楚。

一日，我们俩讨论完剧情后，我不禁叹口气“唉，你真是好命，你们家人居然这么开明地让你看电视，哪像我做贼一样”，李敏听完我的话，静静地看着我，然后她大小姐轻启朱唇来了个语不惊人死不休：“我的房间有一个窗户，是那种开在墙上面的小窗户，从那儿可以看到客厅的一切，每天晚上我把椅子搬到桌子上，然后爬上去透过窗户看客厅里的电视。”

我想我当时是傻掉了的表情，否则李敏不会不顾形像地放声大笑，我两眼瞪大一圈，手指着她，语不成句：“你……你……，原来你……天啊，这怎么可能！你也太酷了吧。”

许多年过去了，可是李敏脸上那份得意与开心依然让我记忆犹新，其实每个人都有个小小的自我，都有让人意想不到的另一面，只要能让自己快乐就行。

生活的节奏越来越快，即使单纯的学生生活现在也是不

堪重负，我们的青春，我们的自由似乎被一些人为的因素扼杀了，我不想批评什么，只想同年龄的你我多一些快乐，别让青春生活在灰色的天空下，别苦苦压抑自己，你可是会心理失衡的，有时所谓的“出格”也未尝不是一件好玩的事，比如我冒着“生命危险”偷看电视，只要不太出格就好，为平淡的生活增加一些刺激的颜色，你会有意想不到的收获试一试吧。

第二节 怀念那一刻

我喜欢在夜深人静时悄悄怀念珍藏在心中的人和事，特别是我孤单的时候。往事如烟，但它却真真切切地存在过，我会抛弃孤独沮丧的心情，轻轻一笑中，感觉所有的温暖与爱又重新萦绕在我的身边。我对明天，对世界又会充满新的希望与憧憬，我不要爱我的人担心我的不快乐，我快乐所以他们快乐。

在成都上大学已经有两年了，离家千里，独居异乡的无助感常常缠着我不放，想家，念家的心情啃噬着我，往往家人一打电话过来，我还没开口眼泪就流了下来，而电话另一头的家人也因我的反应担忧不已，特别是母亲，有时陪着我一块儿流泪，后来，父亲干脆就不让我们母女多说什么。

慢慢地我发觉这样子以后，我半天都缓不过劲，想着家中父母的疼爱，放下电话后还能哭半天，而我的多愁善感完

全来自母亲的遗传，所以我也能想像出我的母亲放下电话后，也会一边流泪一边絮叨“女儿这样怎么能行呢？是不是在外边吃苦受委屈了。”等等这样的话语。

我发觉我的不快乐不仅让自己作茧自缚，而且传染了我的家人。

我有一个好朋友有一次看见我接过电话后又坐在一边掉眼泪。她实在看不下去了，就冲到我面前骂了我一通：“喂，你已经是大二的学生了啦，你老是这个样子你父母会很担心的，你自己不够坚强，忽视身边的事情，自己不去寻找快乐，还要连累你的父母，真是不孝女一个，亏得伯父伯母还这么疼你，真是讨厌你这副德性。”

当时真的有一种快气疯了的感觉。可是平静下来后，我不得不承认我是懦弱的，我留恋从前，继而美化从前，我把往日厌烦的生活又描绘成了天堂，我只顾往后看，而忽略了我身边的美景。

我开始变得积极，我参加各种社团活动，我努力学习，我交了许多朋友，我的生活开始丰富多彩，回首往事我怀念每个温馨快乐的季节。

妈妈打电话，我告诉她食堂的伙食不好，我说还是妈妈烧得菜好吃，比如糖醋排骨，红烧海虾……把妈妈逗得开怀大笑，而我也真的怀念在家时的口福。

我跟爸爸说话，我告诉他我买了一件很漂亮的裙子，可是我特怀念爸爸出差时买给我的那条裙子，虽然穿了好几年，可是舍不得扔，那是爸爸送的。我那沉默的父亲听到我这些撒娇的话总以笑声来表达他的喜悦之情。

我写信给朋友告诉他们我的点点滴滴，回忆曾经在一起的快乐生活，一来一往中满载欢声笑语。

不知不觉中，我突然发觉我的大学生活是这样的美好，这么多鲜活的新事物吸引着我所有的注意力。



大家都说在大学里朋友再不像中学时候那么真诚坦然，也许因为都长大了。在这个人人追求个性的年代里，每个人都固执地认定自我，否定他人。而随着心理的成熟，考虑事情地增多，每个人都懂得要好好保护自己，所以我们带着面具唯恐自己受到伤害。

有一次为了一件小事，跟同宿舍的人拌了嘴。当时觉得特别憋气，于是一个人躲在一边悄悄生气发呆。不知过了多久我的思绪已经飘到很远的地方。

那也是一个伤心的夜晚，我一直认定是朋友的人居然背叛了我，我一个人在学校大操场后面掉眼泪。不知何时我的好友张亮来到我面前，黑漆漆的夜让他脸上的表情模糊了，

只是那明亮清彻的眼睛温暖了我。“只要你愿意，我会是你一辈子的朋友”，那晚他就只说了这么一句话，然后就一直陪我坐着，而有了他这一句话，我所有的伤口都在那一瞬间愈合脱疤。

想到这儿，我惊觉桌上的镜子正映着我舒心释怀的笑颜。

是了，何必为这些事，这些琐碎劳神费心呢，这世界有爱你的人，朋友，家人，这些人才是我们应该在乎的人，记得以前看过一首打油诗，原句忘了，大体意思似乎是说，人活在世上喜忧参半，有人在背后骂你，而我亦骂其人，所以我释怀，再不为一些无聊的事情浪费自己的注意力。

我称自己这种精神疗法为怀念法，我们每个人的生命中都会有许多让你感动让你快乐的美好时光。人生苦短，把那些不愉快都抛到一边去吧，在你遇到困境时，不防怀念生命中最让你心动的那一刻，你也会像我一样在不知不觉中露出你的笑容。

要记住：你快乐所以他们快乐。

第三节 梦想快乐天堂

梦想与现实之间是有距离的

——题记

我们经常谈论理想或是梦想，那是我们灵魂追逐的天

堂，因为我们的理想与我们所处的现实环境是有很大的差别的。所以我们喜欢去梦想。

二十岁，梦想是我们这个年纪的特权，但我们不是离群索居之人，我们不能只为自己而活。父母师长在“为了我们好”的名义下为我们安排了许多适应社会和时代的路让我们走。可那也许不是你的意愿，于是我们在自己的心灵深处写了一首诗自己伴着孤灯细细品尝；也许曾在无人时自己在纸上设计了一袭美丽的衣裙，对着蓝天幻想着穿上它时的样子，也许……有很多也许，你用自己的方式悄悄去了自己的天堂，那儿是你的理想天堂，也是你的快乐天堂，梦想的快乐天堂。

“让你在枯燥的课本中生活是委屈了你。”我曾对王萌这样说。

我跟王萌相交了十三年，从小学时我们就是死党，最开始是因为一本书，那本都在我们童年时出现过的《丁丁历险记》。小学时，班级里有一个小小书架，是班主任用自己的钱给我们班买的，一天老师又买了一批书做为“六一”节送给全班的礼物。我和王萌同时看到了那本《丁丁历险记》，两人的手同时放在书脊上。原本以为一定要经过一番争夺才会看到我向往已久的书，谁知，王萌看了我一眼，轻笑开口说：“难得碰到志同道合者，你先看吧。”说完她就转身走了，只剩下我半惭愧半惊喜地抱着那本书愣了半天。

从此以后，因为书的缘故与王萌成了莫逆之交，她的心理年龄比同年龄的人要高许多，说出的话常常让人莫名其妙。越与她接近越是被她吸引，但是她并不是老师家长心中

的乖孩子，她逃课，她考试不及格，她甚至与老师吵架。问她原因时，她告诉了我一串不明白的词。“自由、梦想、叛逆”，那时我们才上五年级。

有一次在跟王萌谈及这个问题时，她淡淡一笑：“就因为我的成绩，所以我就变成了差生。他们永远看不到我的优点。我不适合学校这种环境，我宁可像三毛那样远走高飞。”

在社会、学校和家长共同形成的环境中，没谁注意到所谓的差生们的心态，人与人之间是有很大的不同的，王萌逃课是因为看一个小时的《简·爱》比上四十五分钟干巴巴的历史课更能让她快乐；王萌跟老师吵架，是因为老师先骂她猪狗不如，她为自己的人格而“战”！总感觉循规蹈矩的学生是已经被洗脑僵死掉了的。他们没有什么自己的梦想，生活中无所谓快乐与不快乐，只是按着长辈的教诲往前走，反倒是一些叛逆的学生有自己的梦想，为自己而奋斗着，他们将来取得的成就或许更大。

我之所以感叹学校生活委屈了王萌，是因为她真的不适合学习，特别是数理化。但是王萌有惊人的文学天赋，从小学到高中，班里的壁报都是她出，且一星期一版，做得相当精彩。她唯一不挨骂的课是语文作文，即使在上高中时，她的作文成绩都拿过满分，但是诸如数学、物理之类，她却很少考及格，对于这种学生，为什么不让她按着自己的梦想成长，为什么不让她快乐地生活，一边认为她尽看闲书不务正业，一边又想她语文成绩好上天，就因为这样，阿萌很少有快乐开心的日子。

像阿萌这种学生实在是很特殊的例子，其实我们每个人