



讲述 • 自己 • 阅读 • 人生

体验成长 • 课余阅读书系

当你来到一个十字路口，

不知道自己应该往哪里？

那么，就停下来吧。

……然后，

你静静地听——听听你的心，

听她在说些什么；

今天，你的心情是什么颜色

中学生自己讲述的 100个心情故事

问问她——今天，

你的心情是什么颜色？

然后随你的心而去，

去欣赏心灵的轻音乐。

杨再随/主编

最大限度提高写作水平

与自己相约

感动自己

理解生命

与同学相约

感动同学

体验阅读



九州出版社
JIUZHOU PRESS



今天，你的心情是什么颜色

中学生自己讲述的 100个心情故事

生命的诞生是一个不可重复的奇迹，
生命的过程却是那样平凡的漫漫长路。
一路走来，
踏出了如歌的行板，
演奏着生命的乐章——
时而欢乐、时而缓慢；
有快乐，
更有忧愁，
重要的是你在路上，
你看到路边的风景很美。

ISBN 7-80195-332-0



9 787801 953322 >

ISBN 7-80195-332-0/I · 245

定价：17.50元

北京市东城区图书馆



012Z0321477



讲述·自己·阅读·人生

体验成长·课余阅读书系

今天,你的心情是什么颜色

中学生自己讲述的 100个心情故事

杨再随/主编



九州出版社
JIUZHOU PRESS

RBE 63 / 11

图书在版编目(CIP)数据

今天,你的心情是什么颜色:中学生自己讲述的100个心情故事/杨再随主编. —北京:九州出版社,2005.6

ISBN 7-80195-332-0

I. 今… II. 杨… III. 作文-中学-选集
IV. H194.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第065992号

今天,你的心情是什么颜色

作 者 杨再随 主编
责任编辑 享 尔 责任校对 张 力
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 九洲财鑫印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16开
印 张 12.5
字 数 200千字
版 次 2005年7月第1版
印 次 2005年7月第1版 第1次印刷
书 号 ISBN 7-80195-332-0/I·245
定 价 17.50元

★ 版权所有 侵权必究 ★



倾听生命的声音

生命深处的泪·····	王晓丽 (3)
苦味人生·····	孟庆睿 (5)
我不再彷徨·····	刘芳 (7)
N次选择·····	伊然 (9)
失去后的可贵·····	卢亦卓 (10)
心灵的选择題·····	田密 (12)
枯叶的生命·····	付国威 (13)
如果累了·····	唐众 (15)
唯一色彩·····	钱玲 (16)
生活告诉我·····	沈博 (19)
生命的感动·····	詹劲 (20)
我经历的一次小波折·····	佚名 (22)
拒绝放弃·····	邓宇 (23)
第一块路标·····	刘玉洁 (24)
独立日·····	方雷 (26)
原点·····	孙静雯 (28)
释放·····	林洁婕 (30)
雕塑人生的三把刻刀·····	雪辰 (32)
且行且珍惜·····	宋少婷 (33)
另类抉择·····	汤敏 (35)
快乐的三原色·····	马毓琳 (37)

今天，
你的心情是什么颜色

中学生自己讲述的一〇〇个心情故事

春天没有卡夫卡	黄伟晶 (38)
星星擂台	(41)

欣赏心灵的轻音乐

我·寂寞·文学	沈 帆 (45)
我把背影卖给魔鬼	胡 琰 (46)
我是农民的儿子	古天文 (48)
我赞吴“1”	佚 名 (49)
被遗忘的角落	佚 名 (50)
我庆幸——我不漂亮	武晓彤 (51)
我就是我	佚 名 (53)
不漂亮的孩子也有美丽的梦	安对莹 (54)
半个我	曹晓蓓 (56)
想做一回坏男孩儿	杨明健 (59)
为自己喝彩	洪小芳 (60)
想飞的女孩	陈洪素 (61)
我也是美女	陈海燕 (63)
“文人”的感觉	吴拥军 (65)
给我一天时间	佚 名 (67)
不用你的钱	张 弘 (68)
少女之心	程冰雪 (70)
爱莲说	佚 名 (72)
告别忧郁	赵 丹 (74)
星星擂台	(75)

感受青春的疼痛

在日子中璀璨	郑 涵 (79)
花季舞台	琚晓奇 (80)
告别斗室	童 军 (82)
我不再渴望长大	黄小谊 (84)

成长有谁听	史 香 (85)
年轻随想	胡 泊 (87)
青春畅想	林科君 (89)
我寻找着	耿 鹏 (90)
闪光的日子	段 炼 (93)
说不清的年龄	徐 楠 (94)
理想与纯洁	尹珊珊 (95)
盼	司治纲 (99)
十三岁的花季	曹子清 (101)
成长的烦恼	周松梅 (103)
成长的心曲	林 静 (104)
别拉着飞翔	佚名 (105)
永远年轻	李广杰 (107)
淡淡的日子	于媚谨 (108)
落 叶	陈 昶 (110)
成长倒计时	陈雪菲 (112)
星星擂台	(114)

点燃青春的火焰

想起那些旧时光	龚 月 (117)
红豆雨季	刘 辰 (119)
高三的孩子	陈诗敏 (121)
人在校园的叹息	陈 睿 (123)
凌晨一点钟	刘 上 (125)
考试心情 ABC	夏梦颖 (127)
我发现：读书之趣千千万	佚名 (129)
我不是我	杨 磊 (131)
我多想呼呼大睡	高 峰 (133)
100分，我恨你	赵鸿雁 (134)
我渴望它成为永恒	佚名 (136)
我要书	学洁岑 (137)

不长火是福	缪静静 (139)
电脑与蝴蝶	李金凤 (140)
如此寂寞成长	王燕锋 (142)
初三，试着长大	秦伟 (144)
我们很累	周碧芹 (145)
星星擂台	(148)

微笑着感恩生活

匆匆	居立晗 (151)
用它，悼念过去	张驰 (152)
静夜思	巴洁如 (154)
独享安静	刘诗乡 (156)
倾听蟋蟀的奏鸣	周沁怡 (157)
寂寞是一位真诚的朋友	沈影晃 (158)
心灵的乐章	王博桦 (160)
最爱你的人，别伤他最深	邵文娟 (162)
订做心情	严明敏 (164)
她?!	汪映 (165)
父亲和我的童话	孙茵 (167)
幸福	孙亮 (169)
那一刻我好幸福	钟国强 (170)
雨夜，我一个人在家	邢海权 (172)
眺望	王宏 (174)
理性的美	汪军 (177)
渴望心灵撞击	林一帆 (178)
来世，让我成为你	刘世俊 (180)
眼中两代人	黄歆 (181)
阳光的味道	陈思颖 (182)
朴素的感动	周谋 (184)
感谢您给我的启示	戴文 (186)
星星擂台	(187)



倾听生命的声音

莎士比亚曾由衷地感叹人是“宇宙的精
华，万物的灵长”。我们要相信，生命的诞
生确乎是一个不可重复的奇迹；我们还要承
认，生命的过程却是那样平凡的漫漫长路。
一路走来，踏出了如歌的行板，演奏着生
命的乐章——时而欢乐、时而缓慢；有快乐，
更有忧愁，重要的是你在路上，你看到路边
的风景很美。既然如此，请珍爱生命，善待
生命吧！



生命深处的泪

✧ 王晓丽

在眼泪作为调料肆意泛滥的今天，有一种眼泪显得极其珍贵，因为它来自生命深处，像圣洁的泉水一样。

记得在暑假中读《泪的重量》这篇文章，读至感动处竟不顾一切哭得稀里哗啦，因为在作者笔下出现了这样一幅青楚的画面：一只老猫即将离别人世，它的主人早已在情感上抛弃了它，希望它能死在外面，于是在离开主人的时候，“它只是留下一滴眼泪，然后就悄无声息地走了，走到不知什么地方去了……”它没有哀怜，没有乞求，它唯一的情感表达就是一滴眼泪。这眼泪中有对主人难以割舍的情感和对生命的无限依恋，而聪明的人类为什么轻轻松松地将这一切全给抹去了呢？

“那是一种发自生命深处的泪，是一种比金属还要重的泪。也许人的泪中还含有虚伪，也许人的泪里还有个人恩怨，而动物的泪里却只有真诚，也只有动物的泪，才更是震撼人们魂魄的泪。”我特别喜欢这一段，没有什么特殊的原因，就因为作者尊重那些看似卑微实则同人类一样高贵的动物们，把它们的眼泪看成是“震撼人们魂魄的泪”。

记得我见过马的泪。那是一匹老马，舅舅家养的，枣红色的毛总是让舅舅给梳理得整整齐齐。舅舅很爱那匹马，他说那匹马有灵性，这倒也是真的，因为那匹马除了舅舅以外从来没有人敢骑它。它年轻的时候性子很烈，如果有人骑在它背上，它就先在原地打旋，然后大声嘶鸣，前蹄扬起，企图把那人摔下来。如果还摔不下来，它就疯狂奔跑，不管多远，直到把那人甩下来为止，因此村里人都对它敬而远之。当然因为它性子烈，所以在马群中很有威信，小时候的我经常能看到它带领马群奔跑的英姿。

那匹马老了以后就不再烈了，村里人都说是岁月把那马驯服了，我不否认。尽管它身上仍保留着王者的威仪，但是马群已不再是它的臣民了。这一点常让我

今天，你的心情是什么颜色
中学生自己讲述的一〇〇个心情故事

为它感到悲伤。有一次我给老马喂草，它不肯吃，我也就不再理它了，反正家里人除了舅舅以外，大多对它都是这样的态度，于是我便找小伙伴玩去了。回来的时候，见舅舅正在给那老马喂草。他一边给马梳理鬃毛，一边唠唠叨叨地跟它说着什么，我就走过去看看，却突然发现老马在哭，泪水早已将整个脸颊都浸湿了。当时我几乎惊呆了，那一刻心灵上所受到的震撼是我十五年来从不曾体验过的。

后来我才知道，那是感恩的泪——老马对主人感恩的泪，那是我所见过的最高尚的泪。

我曾在电视中看到一個古老的民族为了祭祀先祖，竟然要杀死一只瑟瑟发抖的小羊。而那羊儿明知是灾祸来临，居然不叫不闹，只是流着眼泪将前蹄跪在地上任屠夫宰杀，而围着这血腥场面观看的都是些麻木的脸……我不知道有多少人看到了那山羊的眼泪，只知道从那次以后，我害怕看到屠宰的场面，害怕看到一个个活泼可爱的生命的骤然死亡，更害怕看到那些无助的动物们的眼泪。

我又想起了《泪的重量》，想起了那些流泪的动物们，疲惫的骆驼、苍老的马儿和可怜的小羊，它们都曾在生命的历程中流下眼泪，那不是一般的哀怜的眼泪，那是“超出了一切世俗卑下情感的泪”，那是“比金属还要沉重的泪”，那是“人和动物生命共同的泪”。想到这些，便有一种源自心灵深处的伤痛，它催逼着我泪流满面。人类虽然高贵，但并不高尚；动物们虽然卑微，但它们高尚。这点你能否认吗？所以我想说，与那些自私而愚蠢的人们相比，我爱动物胜过了爱他们。

补记：在科莱特的《松鼠》一文结尾，作者这样写道：“正是因为想起皮蒂里基（那只松鼠的名字），想起那些生活在我们中间感到别扭，因而悲伤地隐居起来的其他野生动物，我才常常体味到‘对人的厌恶’”。

当我听说有人为了一张照片而驱使草原上的马群狂奔时，当我在报纸上读到有关人类肆意捕杀野生动物的报道时，我也深深地体味到“对人的厌恶”。人类捕杀野生动物，很难说那不是在铲除同类中的异种，我常常这样悲哀地想。



珍爱生命的道理，看似简单却又极不简单。当人被小小的“我”遮住眼睛时，就很难想到世上还有他人，还有生存在同一天空下的生命；当太多的爱包围着我们时，我们很难想到要去付出。生命需要爱，生命也应给予爱。

苦味人生



※ 孟庆睿

小时候，喜欢吃糖——连喝牛奶也要放糖——就是喜欢糖那甜甜的纯纯的味道。可母亲不准，说那样会吃坏牙齿的。

初三那年，爱上了咖啡，并非爱那浓郁的香气，亦非爱那罗曼蒂克的气氛，而是喜欢那苦味。那苦味是会上瘾的——就像那阵子执著于追寻“朋友”的真谛，探寻人生的内涵。傻傻地以为在漫长而坎坷的人生旅途中，朋友会是风雨中的灯盏，给寒冷以温暖，给迷惘以信念。于是我努力地追索，却总觉得获得的不够多。似乎又不是想要那份全心全意的关爱，也不是那所谓的知己情谊；想来仿佛只是喜欢那种跌倒再爬起，再跌倒再爬起的受挫感以至于苦不堪言的滋味。

那年盛夏，是个花季雨季，可留给我的，恐也唯有“草季雪季”之感了吧。咖啡的味道太浓了，浓得让我胃痛；朋友的真情太难得了，难得到令人心伤。

终于，我娇弱的胃禁不住冲击，退却了；我骄傲的心灵未能忍受伤痛，逃避了。

那段日子，很苦，苦得喘不过气来，苦得近乎失去知觉。之后很久才知道，愈浓郁的味道愈容易伤身；愈深厚的感情愈容易伤人。之后，不再喝咖啡——尽管那回味无穷的苦让我不舍。但我也懂得了——一旦人生之链断开，必须学会放弃——这是苦味人生的第一准则。

今天，
你的心情是什么颜色

中学生自己讲述的一〇〇个心情故事

不久，爱上了苦丁茶——同样是苦味，却少了一分热烈的浓郁，多了一分恬淡的清香。一叶黛绿的苦丁在滚水中翻腾，似一抹凝碧的落痕在杯中世界里浮浮沉沉。细想，竟有一分清新，一分自由。

有时捧一盏苦丁，齿颊留下缕缕清苦之味，亦不免感喟人生的乏味无趣。然而，又会有谁为我的人生染上一抹色彩，让我尝到所谓的人生百味？还是清淡些吧！没有了轰轰烈烈的人生百味，至少不会再有痛彻心扉的伤害了吧。那段日子，我似乎懂得了默然，学会了漠然。与朋友不再亲近，仿佛怕品尝那得而复失的滋味。亦不再插手别人的事情，只是静静地躲在一旁做看客、过客或评客。突然间发现，原来“朋友”的一切都可以“事不关己”的，原来世间的一切都可以视而不见的。真的可以丢掉回忆轻松上路吗？那冷冷的心情……真的有些怕人。

心静如止水时，才发现朋友如旧，才知透明的人生苍白无趣。有些后悔，悔当初不该轻易放弃。也想过挽回，可又能怎样呢？毕竟，时光不能倒流。又想起儿时眼中那甜甜的纯纯的世界，可现在……人啊，难道总要待到失去后才懂得珍惜？

有人宣称要快乐至上，扬言要忘却伤痛。然而，伤痛真的可以忘却吗？如果可以，那么没有了苦味的人生还算是完整的人生吗？

有时，苦茶入口，也能品出丝丝甘甜——恐怕这就叫做“苦中作乐”吧？于是，不再回避故交旧友，又开始小心翼翼地涉足那纷繁的世界，也不再把自己封闭在小小的杯中世界——只是一切都小心翼翼的，因为已不再能潇洒到“一笑泯恩仇”的地步了。心中还时常会泛起的那一丝苦味，让心灵清醒，让自己冷静。

细细想来，其实无论发生过抑或发生着什么，朋友仍是那旧有的灯光，给惶惑以勇敢，给苦闷以安慰。回忆并非纯然苦涩，更交织着感动、喜悦、激奋……世间的事，本来就没有绝对的是是非非、清清楚楚，而是模糊得可爱，模糊得恰到好处。风雨中的心灵，暂时偏安一隅，也算是不断在成长吧。因而，也才懂得了，几缕清苦之味遮没不了茶本有的真醇；狭仄的杯中世界隔绝不了辽阔的人生天地。

终于懂得了：人生之链，并非截断才叫重新开始，怀着谦卑与宽容之心去熔接断掉的铁链——岂非人生的又一准则？

不知何时，又会有哪一段苦味人生在等待……



人生在世，每个人都在苦苦追求着快乐，殊不知快乐就在我们的周围，而我们却视而不见。也许我们忽略了什么是真正的快乐，认为只要自己快乐了，那么整个世界就充满了阳光，千万别忘了我们是生活在一个群体之间，与人同乐，才是真正的快乐。因为“其实无论发生过抑或发生着什么，朋友仍是那旧有的灯光，给惶惑以勇敢，给苦闷以安慰。”

我不再彷徨

※ 刘 芳

曾经，泪水迷蒙了双眼，涓涓流淌着忧伤。雪色的翎翻倦了，瘫软地垂着。它在微微地颤抖，生怕扇动了凄绝的寂凉。

曾经，巨蟒的纠缠几乎令人气绝。挣扎着，扭曲着，感受和拉奥孔同体的灵魂。我听到那骨的断裂声，绞碎了，绞碎了。蟒发出“咝咝”的窃笑，它胜利了。

曾经，呆滞的目光在虚无中游荡。丝缕缥缈着，体验这无感的侵袭。麻木着，沐着冥冥之幽光。

孤独、无助、迷茫……

直到迷蒙的视线闪过一丝光。睁开久已昏盲的双眼，眼前的景像令人痴狂。伴着五彩的泡泡，生着翼翅的精灵在翩跹起舞。她们用快乐的旋律唱着：“加入我们吧，别再彷徨。”

我踌躇着，思索着。我已习惯踽踽独行，我已习惯将翎翻收拢垂叠。这般轻舞的精灵，她们是否只是深宵的慰藉、欺人的幻像？

我急促地呼吸着，在气息间喷薄了勇气与渴望。她们盈盈地笑着，低垂着那

今天，
你的
心情
是什么
颜色

中学生自己讲述的一〇〇个心情故事

爱怜轻柔的目光。我微微张开了翎翮一角，期望能再次翱翔。她们懂了，振着翅飞到我身旁，用她们的翼翅触碰到我的翎翮，刹那间，我又能够飞翔。

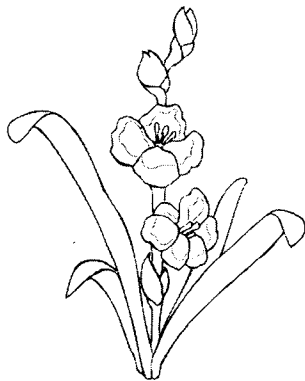
无比感激这欢乐的精灵轻舞飞扬。她们翎翮扇动的微息，吹走了涓流，吹走了毒蟒，吹走那冥冥之幽光。

无比感激身边飞舞的五彩泡泡。它们闪烁着晶莹的光泽。穿过这透明的气泡，我又看见了梦想的形状。

曾经的伤痛，随着我的飞翔被抛逝。我又绽放了笑容，我不再彷徨。



同样是人生，换一个角度去思考，去观察，就不难发现，生活展现给我们的并没有那么糟糕。谁也免不了苦恼，换一种方式来思维，苦恼中也有精彩的一页等着我们，人生之路总免不了挫折和失意，我们要学会迎对，学会慰藉。生活经历风雨坎坷之后，才会有幸福。



N 次选择

※ 伊 然

近日感觉很无聊，便掏出放在抽屉角落里尘封已久的“文曲星”。打开，找到了久违的“英文猜字游戏”。碰碰运气吧，我想。

屏幕上摆着七个小格，而右上角显示着“0/7”。Great！这么说有七次机会供我选择字母了，简直是求之不得呀！

“aeiou”我一股脑儿地疯狂按出去，有三个正确地显示在了小格里。我得意地向上瞥了瞥：“2/7”，还有五次机会，没关系，绝对够！

“benty”，我还是不假思索。中了两个，上面显示出“5/7”。用剩下的两个机会去找一个字母，不用愁！我成竹在胸。

于是，这一次我选择了“m”，它非但不给我面子，反倒留下最后一次选择的机会了。突然间，我这才发现这一次命中的几率是那么渺小。在剩下的十五个字母中，要找出那个正确的是多么难以抉择。我这才发现，在二十六个字母中，七次机会是那么的不够用！为什么要“才发现”？为什么先前的机会要白白地浪费掉？为什么不能好好考虑、好好珍惜？

无奈中，我决定“洗心革面”从头再来——但有什么用呢？屏幕上“You blew it。”（你输了）的字样一个个烙在了我的心上。是的，人生中的机会毕竟是有限的，对到来的机会或机遇绝不能懈怠，更不能轻易放弃；虽然选择是无限的，但也必须经过审慎的考虑。因为当二者结合在一起时，所面临的考验就更大了。且不可等到只剩下最后一次机会，还有一次选择时，而急“白了少年头，空悲切”。

人生有N次选择的机会吗？也许一个小小的游戏失败并不能给生活带来多大的损失，但如果是一次考试的选择，一次求职的选择，一次更大的人生抉择呢？你也会泰然地对自己说“没关系，还有N次选择”吗？我已深深地明白：人生没有N次选择。

今天
你的心情是什么颜色

中学生自己讲述的一〇〇个心情故事