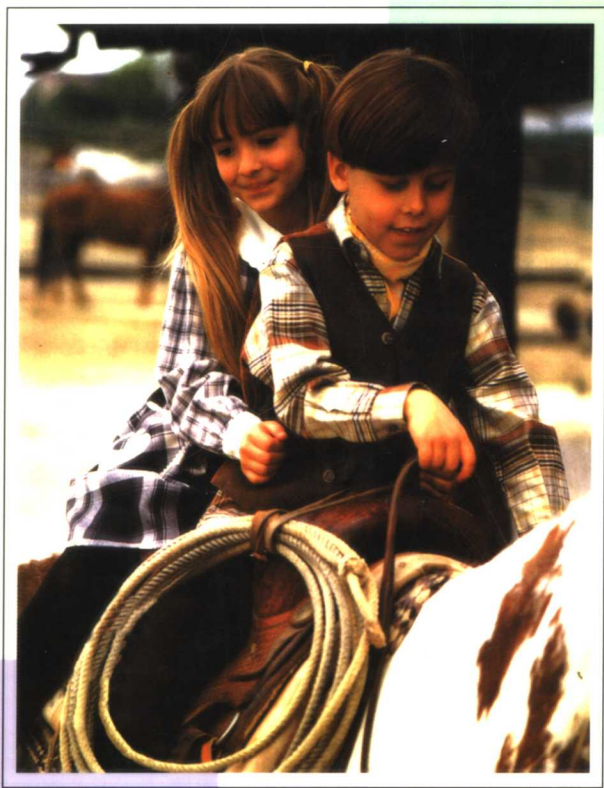


Xiaoyuan Lishi Wencong

# 校园

散文珍藏版

# 励志文丛



给心情涂上颜色

思念是多情的海滩，将我丝丝情意，化作殷殷祝福，捎给远方的你……



金城出版社

校园 励志文丛



给心情涂上颜色

思念是多情的海滩，将我丝丝思念，化作殷殷祝福，捎给远方的你……

10/20  
10/20

116  
1/887-8



金城出版社

2003/02

## 图书在版编目(CIP)数据

给心情涂上颜色/王勇主编. —北京:金城出版社,  
2003.9

(散文珍藏版. 励志文丛)

ISBN 7-80084-522-2

I. 给… II. 王… III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078433 号

### 金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6421 0080

### 北京业和印务有限公司

880×1230 毫米 1/32 85 印张 1200 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3400 套

ISBN 7-80084-522-2/I·52

---

定价:120 元(全十册)

## 目 录

|             |    |
|-------------|----|
| ◆快乐         | 1  |
| ◆优哉游哉       | 5  |
| ◆投向音乐海      | 10 |
| ◆最好的一天      | 14 |
| ◆野花         | 18 |
| ◆我的……       | 21 |
| ◆享受黄昏       | 23 |
| ◆一个值得回忆的夜   | 25 |
| ◆心动的感觉      | 28 |
| ◆手把手的感觉     | 32 |
| ◆荒芜的花园      | 36 |
| ◆幸福在心       | 39 |
| ◆快乐掌握在你自己手中 | 43 |
| ◆最美好的时刻     | 48 |



|             |    |
|-------------|----|
| ◆两种幸福       | 51 |
| ◆幸福的家园      | 55 |
| ◆如果心老为自己跳   | 57 |
| ◆知足者常乐      | 59 |
| ◆烦恼与菩提      | 62 |
| ◆快乐的源泉      | 65 |
| ◆天天有个好心情    | 69 |
| ◆快乐         | 72 |
| ◆别自讨烦恼      | 74 |
| ◆人生的行李      | 76 |
| ◆一个不快乐的日本女人 | 81 |
| ◆做生活的配角     | 86 |
| ◆幸福是什么      | 90 |
| ◆平静         | 97 |
| ◆付出就是快乐     | 99 |



|               |     |
|---------------|-----|
| ◆舅舅快乐的秘密      | 101 |
| ◆赶走你身边的悲哀     | 106 |
| ◆欢乐           | 109 |
| ◆从身边最近的地方寻找快乐 | 111 |
| ◆幸福的篮子        | 115 |
| ◆活出你自己        | 120 |
| ◆快乐是一种美德      | 123 |
| ◆内心的平安才是永远    | 125 |
| ◆快乐是你自己的事     | 128 |
| ◆摆脱痛苦         | 131 |
| ◆付出与收获        | 135 |
| ◆快乐的心         | 137 |
| ◆有问题是因为活着     | 140 |
| ◆选择           | 143 |
| ◆幸福的过程        | 147 |





|             |     |
|-------------|-----|
| ◆培养无著心      | 150 |
| ◆世间什么才是最珍贵的 | 153 |
| ◆自卑与自负      | 158 |
| ◆笑声         | 161 |
| ◆放开手阳光灿烂    | 163 |
| ◆传递快乐       | 167 |
| ◆何谓有福       | 170 |
| ◆有人乱翻也是福    | 174 |
| ◆丈量幸福的标尺    | 177 |
| ◆各有各的活法     | 179 |
| ◆征服自己       | 183 |
| ◆带快乐回家      | 187 |
| ◆最美         | 191 |
| ◆选择幸福       | 194 |
| ◆越简单越时髦     | 197 |



|              |     |
|--------------|-----|
| ◆论快乐         | 201 |
| ◆捕捉每一个美丽的瞬间  | 204 |
| ◆快乐是一种流动的空气  | 208 |
| ◆感谢阳光        | 211 |
| ◆求偶飞行        | 215 |
| ◆幸福的柴门       | 218 |
| ◆把快乐从上帝那里抢回来 | 220 |
| ◆快乐墓地        | 224 |
| ◆旅行          | 229 |
| ◆幸福是朴实的      | 232 |
| ◆胆汁入水        | 236 |
| ◆微笑是一把神奇的钥匙  | 239 |
| ◆永远幸福        | 242 |
| ◆错误让我如此美丽    | 245 |
| ◆生活是美好的      | 249 |







|          |     |
|----------|-----|
| ◆我要笑遍世界  | 252 |
| ◆幸福是一种秘密 | 256 |
| ◆聪明的女人   | 259 |
| ◆一片毫毛的旅行 | 262 |



只有人才会意识到自己的存在,具有主观自觉和反思能力,能发现和识别自身与自然的异同,有决定自己幸福的能力。人的快乐与否主要不在外物,而在人自身。

# 快乐

雷 达

我曾一直不明白,人文主义者伊拉斯谟在《愚颂》中的一段话,何以不断地被人引用:“如果一块石头掉到你的头上,你一定会感到疼痛,但是,羞愧、耻辱和诅咒只是在你感觉到它们的时候,才会感到它们存在。只要你不注意它们,它们不会打搅你的。只要你能自我赞美,又何必害怕世人的讥讽嘲笑?愚蠢是打开快乐之门的惟一钥匙。”

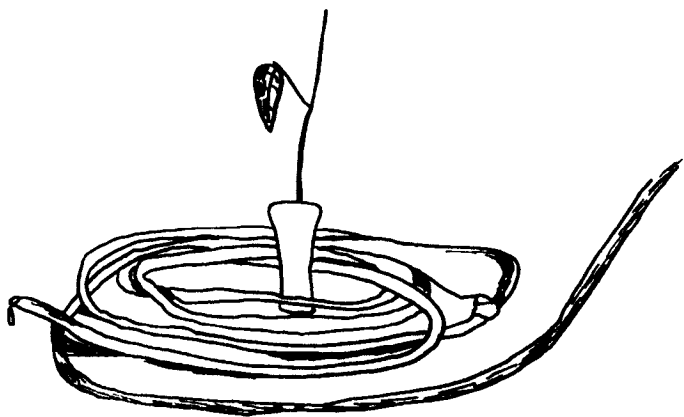
我起先以为,这不过是阿Q式的精神胜利法,或者鸵鸟策略。但后来渐渐有些明白,这是在赞颂人的理性力量,所谓愚蠢,乃正话反说。它要说的是,只有人才会意识到自己的存在,具有主观自觉和反思能

彩色铅笔画教程  
人文珍藏版

力,能发现和识别自身与自然的异同,有决定自己幸福的能力。人的快乐与否主要不在外物,而在人自身。亚里士多德有言:“快乐即自足。”大意近之。

你走在大街上,或独处一室,忽然想起不平之事,可恼之人,不由怒火中烧。你在想象中与之争辩,激烈时甚至幻想挥出老拳,其时,月朗风清,四野岑寂,世界一点也未察觉你的沸腾,对你不理不睬;同样,你忽然想起快意之事,高兴得合不拢嘴,走路也在喃喃自语,其时,车如流水马如龙,世界也未察觉你的亢奋,也对你不理不睬。可是,前一种愤怒使你自伤,后一种愉悦使你舒畅,该怎样选择呢?

时间是最具魔力的涂改液。愤怒之后,便是一点





点地化解，旋即被新的情绪取代，人不可能永远生活在愤怒中；焦虑至极，便是一点点的遗忘，发现等待你的并非焦虑中想象的情景，人永远不可能预知某日某时你的情绪是什么。既然如此，人为什么还要愤怒、焦虑？

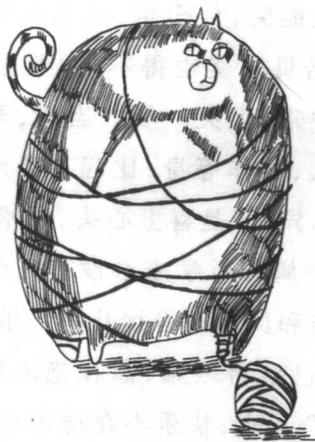
感觉和观念是永远拆不开的连体兄弟，感觉在先，观念在后，但观念又不时干扰感觉，感觉也会诱发新的观念。倘若专想不平、不快、不幸的事，死钻牛角尖，最后你会大哭，以为世界的不平全降到你的头顶；相反，还是这个人，还在这个地方，还是你拥有的一切，倘若专想快慰之事，知足常乐，自我欣赏，会越来越兴奋，由忍俊不禁到开怀大笑。比如说，一位最成功的作家，要哭也能哭，他会想，这么多年了，还没有写出传世之作，诺贝尔奖也得上不了，真是窝囊废，白活了，于是悲从中来，大哭一场。当然，要笑也能笑，他会想，生而为人，著作等身，比起芸芸众生来，真是风光占尽，贡献卓异，于是喜上心头，哈哈大笑。

所以，伊壁鸠鲁哲学未必没有几分道理，他们认为，身体无痛苦和灵魂无纷扰乃是快乐的前提。可惜，人人都觉得自己活得艰难，总在艳羡别人，说：“看，他多么自在。”其实，快乐不在房子多大，级别多高，



存款多多，既不在为一时虚荣牺牲当下的需要，也不在将终生幸福委之于一个虚位，快乐在于自我感觉。浮士德沉浸在美好的瞬间时说：“留着吧，你，你是如此美妙。”他注重提高每一瞬间的生活质量，这就叫快乐。

快乐的大敌是给自己“垫砖”，把自己“拔高”，以为自己如何伟大，别人只配适应自己。一旦把自己架起来，世界就变色变味了，快乐就逃遁了。





“可是，现在我已经这样做了，”渔夫说，“我本来就优哉游哉地在码头上闭目养神，只是您的‘咔嚓’声打扰了我。”

此时，在他的心里，对这个衣着寒伧的渔夫已没有半点的同情，有的只是一点儿嫉妒。

## 优哉游哉

海因里希·伯尔

在欧洲西海岸的一个码头，一个衣着寒碜的人躺在他的渔船里闭目养神。

一位穿得很时髦的游客迅速把一卷新的彩色胶卷装进照相机，准备拍下面前这美妙的景色：蔚蓝的天空、碧绿的大海、雪白的浪花、黑色的游艇、红色的渔帽。咔嚓！再来一下，咔嚓！德国人有句俗语：“好事成三。”为保险起见，再来个第三下，咔嚓！这清脆但又扰人的声响，把正在闭目养神的渔夫吵醒了。他睡眼惺忪地直起身来，开始找他的烟盒。还没等找到，热情的游客已经把一盒烟递到他跟前，虽说没插到他嘴里，但已放到了他的手上。咔嚓！这第四下“咔嚓”



是打火机的响声。于是，殷勤的客套也就开始了。这过分的客套带来了一种尴尬的局面。游客操着一口本地话，想与渔夫攀谈攀谈来缓和一下气氛。

“您今天准会捕到不少鱼。”

渔夫摇摇头。

“不过，听说今天的天气对捕鱼很有利。”

渔夫点点头。

游客激动起来了。显然，他很关注这个衣着寒碜的人的境况，对渔夫错失良机很是惋惜。

“哦，您身体不舒服？”

渔夫终于从只是点头和摇头到开腔说话了。“我的身体挺好，”他说，“我从来没感到这么好！”他站起来，伸展了一下四肢，仿佛要显示一下自己的体魄是多么的强健。“我感到自己好极了！”

游客的表情显得愈加困惑了，他再也按捺不住心中的疑问，这疑问简直要使他的心都炸开了：

“那么，为什么您不出海呢？”

回答是干脆的：“早上我已经出过海了。”

“捕的鱼多吗？”

“不少，所以也就用不着再出海了。我的鱼篓里已经装了四只龙虾，还捕到差不多两打鲭鱼……”渔



夫总算彻底打消了睡意，气氛也随之变得融洽了些。他安慰似的拍拍游客的肩膀。在他看来，游客的担忧虽说多余，却是深切的。

“这些鱼，就是明天和后天也够我吃了。”为了使游客的心情轻松些，他又说：“抽一支我的烟吧？”

“好，谢谢。”

他们把烟放在嘴里，又响起了第五下“咔嚓”。游客摇着头，坐在船帮上。他放下手中的照相机，好腾出两只手来加强他的语气。

“当然，我并不想多管闲事，”他说，“但是，试想一下，要是您今天第二次、第三次，甚至第四次出海，那您就会捕到三打、四打、五打，甚至十打的鲭鱼。您不妨想想看。”

渔夫点点头。

“要是您，”游客接着说，“要是您不光今天，而且明天、后天，对了，每逢好天都两次、三次，甚至四次出海——您知道那会怎么样？”

渔夫摇摇头。

“顶多一年，您就能买到一台发动机，两年内就可以再买一条船，三四年内您或许就能弄到一条小型机动渔船。用这两条船或者这条机动渔船您也就能捕





到更多的鱼——有朝一天，您将会有两条机动渔船，您将会……”他兴奋得好一会儿说不出话来。“您可以建一座小小的冷藏库，或者一座熏鱼厂，过一段时间再建一座海鱼腌制厂。您将驾驶着自己的直升机在空中盘旋，寻找更多的鱼群，并用无线电指挥您的机动渔船，到别人不能去的地方捕鱼。您还可以开一间鱼餐馆，用不着经过中间商就把龙虾出口到巴黎，然后……”兴奋又一次哽住了这位游客的喉咙。他摇着头，满心的惋惜把假期的愉快几乎一扫而光。他望着那徐徐而来的潮水和水中欢跳的小鱼，“然后，”他说，但是，激动再一次使他的话噎住了。

渔夫拍着游客的脊背，就像拍着一个卡住了嗓子的孩子。“然后又怎样呢？”他轻声问道。

“然后，”游客定了一下神，“然后，您就可以优哉游哉地坐在码头上，在阳光下闭目养神，再不就眺望那浩瀚的大海。”

“可是，现在我已经这样做了，”渔夫说，“我本来就优哉游哉地在码头上闭目养神，只是您的‘咔嚓’声打扰了我。”

显然，这位游客受到了启发，他若有所思地离开了。曾几何时他也认为，他今天工作为的是有朝一日