



幸福没有那么容易

人文读本·生命卷

无人时唱歌给梦想听

生命是一场繁华的痴狂

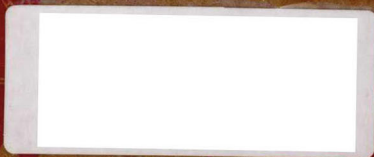
彩色的青春不打烊

感谢对手给了你壮大的机会

一个人，住一年

我喜欢绝处逢生

很少有人知道自己想要什么



凤凰出版社

格言

MOTTO

人文读本 生命卷

格言杂志社编
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命卷 / 格言杂志社编著. — 南京 : 凤凰出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5506-1299-0

I. ①生… II. ①格… III. ①汉语—语言读物 IV.
①H194

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第066244号

- 书 名** 生命卷
著 者 格言杂志社
版式设计 张津楠 张冬冬
责任编辑 张叶青
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村, 邮编: 101401
开 本 787×1092mm 1/16
印 张 10
字 数 340千字
版 次 2012年5月第1版 2012年6月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-1299-0
定 价 18元

(本书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

Contents

目录

格言就是力量!

■ 总监制 李彤 总策划 谷雨
■ 执行主编 李鹏程
■ 编者 金越 宋考凤 梁玉梅 易宗军 李秋实

◆◆◆ 版权声明 ◆◆◆

格言杂志社策划编辑的系列丛中,因部分作者联系方式不详,截至发稿时未能取得联系,希望作者给予谅解,我们在此表示衷心感谢!为尊重和维护作者权益,敬请未取得联系的作者及时与本社联系,以便支付稿酬。

联系人:邓丹

电话:010-51238465(66/67)-800

地址:北京市朝阳区慧忠路5号远大中心B座1101室
格言杂志社(100101)

最面孔 潮资讯

好想法

短快评 新数据

幸福·悦活》

父亲与猫

10

把幸福装在饭盒里

12

导师E时代,我在网络寻找人生导师

13

宝菊的故事

14

人生就是总合力

15

玫瑰态度

15

锦囊:活得粗糙点儿

16

幸福是出发地,不是目的地

17

小树听音乐

18

组装幸福

19

城记:杭州——B小调的诗意流年

20

过去的生活

22

幸好摩西婆婆没去养鸡

23

自由的快乐

24

一个走运的人

25

优哉游哉,自得其乐

26

有意思的事儿

27

生如高天,活似流云

28

圆满

29

讲述:心灵许愿池

30

6 人生仅有的自由 31

7 我太喜欢自己了 32

8 微镜头:烙上快乐印记的标点 34

你好,企鹅先生 35

棉花开了一朵 36

生命的滋味 38

幸福·尚志》

沙漠玫瑰和杀死比尔 40

感谢对手给了你壮大的机会 42

来自天堂的光 43

离开家的那一天那一场雪 44

我喜欢绝处逢生 45

锦囊:每月一个好习惯 46

给自己许个愿 47

拍黄河的人 48

无憾人生,别样精彩 50

露脸和现眼 51

彩色的青春不打烊 52

手指尖上的眼睛 54

八个人的希望录像 55

把人生拉长看 56

微电影:梦想,乘风起航 57

人可以最大限度地逼近真实 58

目录

Contents

专精
跑步的力量
生命是一场繁华的痴狂
家教回忆
我想做个正常人
每一株草，都是一种灵动的生命

幸福·知暖》

祖母的季节
坤，给你的！
另类镜头下的生命底色
陪你看格桑花
你失踪了会惊动谁
幸福加温器
高跟鞋接力赛
豆角鼓
为一条狗手术
患难见真情
旦旦的“遗书”
伤疤也是爱
26只蝴蝶
讲述：幸福没有那么容易
在可可西里回头

59 似是旧相识 85
60 谁接了那些深夜的电话 86
61 那些温情，“微”不足道 87
62 **创意摄影，趣味童年** 88
65 新屋新邻居 89
66 **温暖“城”“事”** 92
雨世 93
蓝舞鞋 94
人生从此孤独 96

幸福·绽放》

68
70
71
72 那些静默的时刻 98
74 你的眼泪，我的成人礼 99
75 **锦囊：换个角度更精彩** 100
76 我没有疏忽生活 101
77 无人时唱歌给梦想听 102
78 要做个怎样的人 103
79 **战地之花，别样风采** 104
80 藏在30万串羊肉里的爱 105
80 很少有人知道自己想要什么 106
81 **谈古：独乐乐，不如众乐乐** 108
82 84名乘客的生死表决 109
84 我和我的智障女儿 110
指路的小孩 111
在自己房间里的旅行 112

小剧场：人生是一场盛大的演出

谁会为它来疗伤

我们的村落

你我改变世界

垃圾围城

寻找我远方的朋友

推轮椅的小伙子

谈古：朝闻道，夕死可矣

分享自己的美丽

其实你的血液和别人一样鲜红

113	恬淡乡村，诗意的栖居	138
114	光阴少一寸	139
116	生命是用来挥霍的	140
118	素	142
119	精致	143
120	寻访生命的秘境	144
121	人在书店	146
122	找个地方发发呆	147
123	冬日的阳光	148
124	经典瞬间，倾情绽放	150
	风会记得一朵花的香	151
	对70一代的忌妒	152
	无组织慢跑	154

幸福·惬意»

一个人，住一年

最富有的时刻

小剧场：解锁人生的幸福密码

赖床

一年生了多少气

怀旧的理由

中国式温暖

故乡，魂牵梦萦的地方

槐花

我有过一只小蟹

126		
128		
129		
130		
131	立德立功立言必备的十二大人文素养之五： 修省——收与放的人文艺术	155

格言讲堂

立德立功立言必备的十二大人文素养之五：

修省——收与放的人文艺术

155

卡马尔·哈希姆

八岁的卡马尔·哈希姆是伊拉克最年轻的摄影记者。他常常带着相机四处游走，去发现和记录巴格达市民生活里温暖的画面，用照片表达伊拉克人努力生活的不屈精神。在他的镜头下，一名老者正蹲在堆满书的书店中翻阅；大人带着孩子在“人力摩天轮”上嬉戏；穆塔纳比大街上的咖啡馆里，摆放着一杯杯诱人的饮料，人们坐在桌旁谈天……哈希姆的摄影作品获得多项大奖，人们透过他的镜头看到了伊拉克战乱后的希望。

阿莲·普瑞瑟

脸谱网让美国51岁的阿莲·普瑞瑟大妈作出了环球旅行的决定：一边旅游一边去见她的325个脸谱好友。她的旅行耗时整整一年，一共穿越了13个国家，共见到292个好友。在拒绝见面的人中，有两个好友是宠物，无法见面，有五个好友已经去世。虽然并非所有的好友都是好人——她曾因有先见之明地把见面地点定在公共场所而逃过几次抢劫，不过292次美好的约会足以写成一部书了。

贝卢斯科尼

意大利前总理西尔维奥·贝卢斯科尼，是二战后意大利执政时间最长的总理。近日由他作词的情歌专辑《真爱》发行，这是他的第四张专辑，专辑封面上：一对情侣坐在公园长椅上，两人在看着两条狗亲吻。他对音乐的喜爱由来已久，年轻时曾在一艘游船上担任歌手，大学期间与几名同学组建乐队，在校内外演出赚学费。不过，在意大利人民心目中，贝卢斯科尼属于“唱得比说得好”的人，因为“大嘴巴”的他曾经常因惊人言论而惹下麻烦。

崔永元

2012年1月8日下午，崔永元“翘掉”当天的中国慈善年会，专程跑到北京市朝阳区金盏乡皮村，为外来打工者主持他们的春节联欢晚会。事后，面对媒体的追问，他一再表示“我没那么高尚，只是打工春晚先约我的，就这么简单”。一场晚会重要与否，从来不在于会场布置得有多光鲜、有多少名人出席、邀请到多少媒体，崔永元用他的选择说出了自己的答案。

古典音乐可抚慰心灵

古典音乐可以抚慰一颗受伤的心，这是有科学依据的。日本顺天堂大学医学部的研究人员日前发现，古典音乐可以显著延长接受心脏移植手术的实验室小鼠的存活时间。研究人员在为小鼠移植了来自非亲属供体的心脏后连续为其播放不同类型的音乐，结果显示：那些聆听威尔第歌剧《茶花女》的小鼠平均存活了26天；其次是听莫扎特协奏曲的小鼠，平均活了20天；恩雅的音乐只能让小鼠活11天；而那些每天只能听到单调音符的小鼠平均寿命仅有7天。

好工作才有好睡眠

“从此可以一觉睡到自然醒”——这恐怕是许多厌倦了朝九晚五生活的职场人士下决心辞职的一个重要原因。

且慢，根据英国埃塞克斯大学社会与经济研究院日前公布的对四万多个英国家庭多年追踪调查的结果，有工作的人的睡眠状况普遍比赋闲在家的人要好。研究者发现，即使是那些每周平均工作时间超过48小时的人，也有相当大的比例可以保证每晚8小时的睡眠，而那些不用去上班的人出现难以入睡等睡眠障碍的比例却比工作者高出40%。此外，数据显示，对工作满意与否对睡眠质量的影响很大。那些对工作十分满意的人中，只有18%的人睡眠质量不高，而在对工作极其不满的人里，这一比例上升到33%。

童年幸福指数影响成年后快乐指数

“虎妈”式的家长常常用“太幸福的童年往往意味着不幸福的成年”来为自己严厉的育儿经辩护。然而，根据英国剑桥大学最新公布的对数千名出生于1946年的英国人生活状况的长期跟踪结果，那些在十几岁时快乐指数较高、朋友较多的孩子，长大成人后对自己的事业更有信心，拥有更多的个人爱好，社交生活也更丰富多彩。此外，这些人群也更少受到精神疾病的影响。



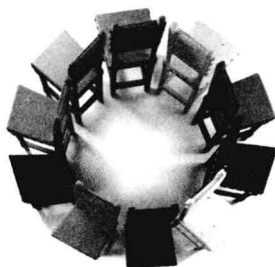
挂掉的小人



煮饭时为了防止米饭漫出锅沿，一般都会将锅盖留缝。设计师用他诙谐的创造语言为我们设计了这款煮饭辅助小工具——“挂掉的小人”，一个正好可以将锅盖支起来的U型身躯的塑胶小人。这些小人动作幽默可爱，肯定可以给厨房增添不少乐趣。

哥特椅

Studio Job设计的哥特椅（Gothic Chair）用一种戏谑的方式，重新演绎了中世纪哥特式城堡中那种坚固又幽暗的优雅美学。在这一创作过程中，深色的哥特式木椅被轻盈的塑料所代替，缤纷的色彩加上俏皮的圆点装饰，充满快乐嬉戏的感觉。

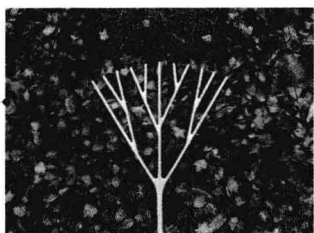


桌历造型翻页灯

厌倦千篇一律、一成不变的生活吗？创意生活小窍门，让每一天都增添不同的新鲜感！来自韩国Connect Design的桌历造型翻页灯，除了实用的照明功能以外，每一页都设计了不同的图案，让你可以依照喜好每天翻面，天天都有惊喜！



浪漫树叶耙子



生活在国外的朋友都知道，每一户主房屋周围都有很多树，一到秋天落叶黄了，自己要去扫落叶。这款树叶耙子，堪称是富有诗意的耙子，仿佛是一个大的树枝在清理落叶。当然，放在家里，也可以作为一个很漂亮很浪漫的装饰品。



脱俗的现代水壶

我们生活中常用的水壶都是很老的款式了，放在家里显得格格不入。菲利普设计的这款经典品牌水壶来自欧洲复古的造型，光滑的曲面、磨砂铝和塑胶材料的搭配使得它更具有现代感，不管是造型还是材质都摆脱了现有的款式，真是一个很棒的创意！

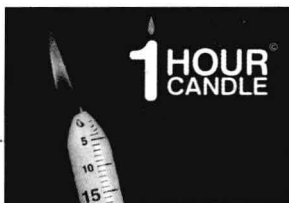
1小时蜡烛

1小时能做什么？看半部电影，听一张专辑，还是逛两条街。各种灯光照射下的我们，时间好像越来越不够用了。这根蜡烛却有意想不到的功用——计时。每根蜡烛的燃烧时间基本在1小时左右，并精确搭配分钟的刻度。那么，不妨关掉电灯，燃一根1小时蜡烛，给孩子讲个枕边故事，陪妈妈畅谈往事，跟爱人吃一顿烛光晚餐，感受一下那久违的幸福吧。



空气净化器

日本设计公司最近推出的这款空气净化器以其独特的外形吸引了众多目光。设备中电动机和其他控制装置安装在水槽上部的夹角，线孔放在下方与地面相接。整个净化器形态圆润，通过水流从下到上转动产生向心力带动设备，然后用自带的小风扇将蒸发出的水汽释放到周围环境中。另外，净化器中的水也不会在这过程中蒸发殆尽，而是不断从底部向上重复循环。



海龟星空投影仪

美国Cloud B公司出品的这款海龟星空投影仪，能让房间瞬间变成星空，既浪漫又静心安眠。星空中还隐藏着7个真实的星座，可以激发孩子的想象力。贴心的是它还附带人性化45分钟睡眠定时关闭功能，省却了睡着又起床关电源的麻烦。



短快评...

担任社区民警13年，他记录了13本厚厚的“民情日记”，笔记上记着一千多个电话号码，张家长、李家短，各种大小事情记得密密麻麻，多数都是群众要他办的事。他说：“事太多，不记下来怕忘记，耽误了人家的事，过意不去。”他叫姜贵才，淮安市清河区繁荣社区民警。从1998年担任这个社区的片儿警以来，他待群众如亲人，帮助一百多位下岗职工再就业、12名失学儿童重返校园，还资助了七名困难群众。

《人民日报》：“‘心’字头上有三点，每点都代表咱老百姓”。片儿警姜贵才心系群众，用13年的默默奉献，践行着把群众当亲人的责任和义务。心连心，心比心，心换心。他对群众的关心和付出，也换来大家把他当亲人。

《淮安日报》记者杜勇清：站起来是把伞，能为人遮风挡雨；俯下身是头牛，要为人鞠躬尽瘁。命运不给人任何机会预先排演，而生活原本很简单，用姜贵才的话说，人活着，不过12个字——不必惊天动地，但求问心无愧！

2012年3月7日，央视财经频道以“CCTV经济生活大调查发布日”的形式，面向全社会独家发布《CCTV2011~2012经济生活大调查》调查结果。根据调查，休闲时间排名前十的城市（十大休闲之城）是：贵阳、海口、广州、杭州、拉萨、成都、重庆、太原、福州和长沙；幸福感排名前十的城市（十大幸福之城）是：拉萨、太原、合肥、天津、长沙、呼和浩特、石家庄、济南、银川、重庆。

网友白峰：现阶段，人们的幸福感主要由收入决定，同时受休闲时间、健康状态、婚姻质量等的影响，这种幸福感的收入决定论迎合了目前经济的工业化特点，但从休闲等其他影响因素的分析，也可以看到未来中国人幸福感的需求走势。

网友她的智慧女性：六成国人患有“休闲病”。“休闲娱乐”本应是人们紧张情绪的调节剂，提高生活质量的催化剂，但在生存压力井喷式爆发的环境下，这种闲适变得有些奢侈，也有些变形了。

网友stone：游走在济南这座城市的大街小巷，那份身心的宁静与安详，一定会融化你“身在异乡为异客”的孤独感。

...新数据

8%

世界近70亿人口，若你平静地活着，你就比其余30亿人幸运。若你识字，就比20亿不识字的人幸运。若你从未经历过战争、牢狱、饥荒，就比5亿人幸运。若你有屋栖身，衣食无忧，你就比70%的人富有。若你银行有存款、包里有现金、每周还有班上，则你已经位列世界上最富有的8%的行列。

1500年

都说爱情是有保质期的，不过一对1500年前的情侣，用死后仍旧牵手的行动，向世人证明了有些爱情是永远不会凋零的。这两具骸骨是翻修工人在意大利北部城市摩德纳一所宫殿墙壁中发现的。从其姿势上看，两人手挽手，女性生前的最后一个动作，应该是在深情地凝望身旁的伴侣。

28%

一项调查显示，美国人是全球最差劲的游客，旅游陋习有穿着随便、说话声音过大等。有28%受访的美国人承认，住酒店时有过顺手牵羊的行为，最常拿走的有毛巾、浴衣、电池、枕头、床单、雨伞、遥控器。排在最差游客榜单第二至第五位的，分别为中国人（15%）、法国人（14%）、日本人（12%）、俄罗斯人（11%）。

1个

美国内布拉斯加州莫维镇是地球上最袖珍的小镇，全镇只住了一个叫埃尔希的老太太。她一个人兼任了镇长、清洁工、守墓人等职业，并收集了5000册二手书建成图书馆。她坚称自己从不孤单，方圆五十多公里的人她都认识。

500吨

据调查，每年的圣诞节，英国家庭至少丢掉500吨圣诞树灯、2500万袋塑料糖包装纸，还有难以计算的包裹火鸡的保鲜膜、饮料瓶子和破损的塑料玩具。这只是人类丢弃的塑料垃圾中极少的一部分。



幸福·悦活

要有一个家，不一定精致，但要舒适：有一方小院，一半种菜，一半种花；屋前种垂柳，屋后挽池塘，树上趴着鸣蝉，水里浮着白鹅。春天摘来空心菜，薄油清炒；夏天和着渔歌，垂竿而钓；秋天上山采菌菇，与野兔赛跑；冬天临窗看雪，一家人围着火炉笑。这样的日子，充满着人间的烟火气息，才是生命的理想栖居。 ■ ■ ■ ■ ■



父亲与猫

◎ 丁楷镜



它窝在地上的时候，我以为它已经死了，它实在是太胖了，胖到不愿意站起来。整个身体都被毛发遮住，不仔细观察，它的呼吸都会掩藏起来。叫它的名字，它只是缓慢地把耳朵甩给你，脑袋仍然沉沉地贴在地上。再叫一声，它就会把脑袋转过来盯着你，然后挪动着身体朝着你爬过来，你几乎看不到它的脚趾是不是真的在地上走着。

它看着我，眼神里没有光，似乎又有些厌恶，它似乎明白我叫它只是为了打发时间，它也不作出任何表示，只是继续趴下来将整个身体贴在冰凉的瓷砖上慢慢地享受着午睡。

这是父亲的猫。我13岁的时候，父亲从单位带回了一只手掌大小的猫。当时它断奶不久，身材娇小，还可以看到头顶上有一撮橘黄色的毛发，看起来就像是胎记。在它换了环境后，见着生人就四处乱窜，唯独与我父亲的关系亲近得好似更甚于我。这猫放在手里也不肯老实，总是想跳出去，它的爪子还没有锋利到割伤他人的程度，乳齿咬住手指的时候不会觉得疼反而是痒。

父亲为它买了猫粮，将猫粮浸泡在开水里很长时间后才拿去喂它。把猫粮送到它跟前，它却立刻躲进了沙发底下。父亲够不到它，我趴了下来同样钻到沙发下面，一把握住它的身子把它抓了出来。现在想起来，我对自己当时错误的行为感到难过，而之后的很长时间里，我想它也是嫉恨和讨厌我的。

我把它放进猫砂里，它在里面转悠了两圈就开始打滚儿，猫砂被它弄得“沙沙”地响着。父亲把猫粮递给它。它小心翼翼地凑过来，首先闻了闻又舔了几下，最后它才开始安心地吃起来。我看见它小巧的爪子轻轻地搭在父亲的手上。这毛茸茸的小东西忽地安静了。我问父亲，什么感觉。父亲笑着说，砂痒。我说，我试试。我跑到厨房从父亲弄好的猫粮里抓了一把就跑了回来，我把手伸过去的时候反而变得有些紧张，它朝着我手里的猫粮凑过来，慢慢地吃着，舌头一点一点地在我的手掌上摩擦着，很痒，我忍着不笑，怕它被吓跑。

母亲和祖母也靠过来看它，它倒像旁若无人一般地吃着手里食物，周围的一切都不能干扰它，我听到它在咀嚼嘴里食物的声音，我低下头想看看它的表情。它把脸送进怀里，脑袋在不停地晃动着，从它的喉咙里传出了类似于低吼的声音。

猫总是粘着父亲，不管是在卧室还是客厅，它总会窝在父亲的怀里，就好像父亲已经成了它唯一的亲人。父亲的习惯是在睡前把报纸读完，这个时候，猫就会跳到沙发上，绕到父亲的身后低声地叫着直到父亲将它放在腿上才罢休。

父亲也经常对猫说些话，就好像父亲觉得它能听懂一样。等猫再大一点儿的时候，它就喜欢到处乱蹦乱跳了，不是跳到桌子上就是电视机上，有时候还会跳到冰箱上。而祖母会拿着一根不知道从哪里找来的木棍戳它。它反而没有下去的打算，而是直接躺在了上面，而就在它的身后正摆放着一件“家传”陶瓷马。它躺下的时候，柔软的毛发顺着肚子滑了下来。不管你是用手还是木棍，它始终趴在那里，脑袋垂落在前臂之间，慢慢地闭上眼睛，不一会儿就睡着了。

祖母跟我说，你爸从小就喜欢动物，鸟儿啊，鸡呀，鸭啊，我们都养过，那个时候在农村，什么都有。



小时候的我很喜欢吓唬猫，看着它在屋里飞快地疯跑着，两只耳朵紧紧地贴在脑袋上，眼神里流露出惊慌的神色。我过去以这个为乐趣，有时躲在角落里，待它缓慢地走过来，我就会跳到它面前，它迅速地转身跑到别处。或是当它想要走进卧室的时候，我会只留出门缝大小的空隙，我站在里面透过门缝看着它，它蹲在门外仰着脑袋看我就好像是在说让我进去。而当我真正进来后，它会冷不丁地在你腿上用爪子拍几下然后疯狂地跑掉。

在猫还很小的时候，父亲总是把它抱在怀里，等到它长大了，父亲便抱不动它了。它变得又肥又重，抱一会儿就得放下来。父亲是爱猫的，在对于爱护猫的事情上，父亲超过了家里的任何一个人。

不过也就是三年左右的时间，父亲不得不把猫送出去，大部分还是自身的原因。父亲得了场大病结果住了院，是肺部的问题，他的半个肺已经失去了基本功能，剩下的那半个也只是不好不坏的状况。我以前认为父亲说话大嗓门是习惯上的事，后来才知道是肺的问题。父亲在医院里休养了大概一个星期，一直住在急诊室里，母亲几乎每天晚上都会留下来陪着父亲，那个时候我总是独自一人回家。

即使在住院的这些日子里，父亲也会提醒我，回家把猫喂了，又说是怕奶奶忘了什么的。回去的路上，街道上很冷清，没什么人，我一直想着父亲跟我说话时候的样子，手臂上插着针管儿，说话的时候还是有力气的，眼神显得焦急就像是怕把猫给饿坏了。

猫在我父亲的生活里成为了重要的角色，你看着一个45岁的中年人与猫在一起的时候，他就像回到了小时候。父亲出院后，母亲一直在和父亲商量猫的事情。母亲是一个传统的人，对于父亲的病来说，她更注重医生的意见。母亲并不讨厌猫，或是说她爱猫的程度并不小于父亲，但对于父亲的病，母亲仍然坚持着，就是否真的要送猫这件事，他们曾仔细考虑过。可事情最后还是搁置了下来，很长时间都没有再提过就好像都忘记了。直到搬家之前，父亲最后还是把猫送走了。

那天上午，他给猫洗了澡然后又喂了鱼肉给它吃，父亲坐在沙发上看着它把东西吃完，猫吃完了这些东西后就跳到沙发上蜷缩起来，趴在了父亲身边就像往常一样。父亲坐在那里也不说话，只是不停地抚摩着它。过了好一阵子，父亲拿来了箱子，猫还趴在沙发上，对于接下来的事情它并没有预料到。我一直站在门边看着父亲，父亲一直对猫说着话，母亲沉默不语地看着父亲将猫抱起来放进箱子里，猫挣扎地想从箱子里跑出来，它不再像是三年前那么小巧了，它有好几次都从箱子里跳了出来，父亲又把它抱回了箱子里，就这样反复折腾了好半天猫才踏实下来，好像它已经知道自己将要离开这里。猫在箱子里低声地叫着，母亲一下子心软了，忍不住掉了眼泪。

父亲用尼龙绳把箱子捆起来，抱着箱子就下了楼，母亲也跟着父亲去了楼下。我跑回屋里，站在窗户前看着父亲把箱子放在车筐里，一手扶着车把，一手扶着箱子离开了小区。看着他们走后，我重新坐了下来，想到家里少了什么的时候，身体就好像被海水狠狠地拍打着一样。

那天他们很晚才回来，我听到楼下锁车的声音很熟悉就猜到是他们，我跑出去开门，听着他们上楼的声音，母亲先走了进来，随后进来的是父亲。两个人的脸上都显得有些疲惫。猫怎么样了？我问。母亲说，送到宠物医院去了，那里可以收养它。父亲没有说话，瘫坐在沙发上一句话也说不上来，眼神里有些混浊的光，他坐在沙发上发了会儿呆接着坐到饭桌前开始吃饭。这顿晚饭在冗长的沉默中结束，没有人提起猫的事情，但我总是在想，在这个时间里，猫一般都在干什么。后来我发现父亲时不时地会朝着猫以前吃饭的地方看去，看一会儿又继续闷头吃饭。

他不说话，但谁都明白他心里比任何人都要难过。我看到父亲难过得用碗遮住自己湿润的眼眶时，他脆弱的一面无法被遮掩地展

露了出来。母亲后来告诉我，父亲与猫告别的时候哭了。母亲说，我们从医院出来时，跟猫告别的时候，你爸的眼泪立马掉下来了。

说到这里母亲忽地哽咽了，想必又是想到当时的样子吧。你爸太爱这猫了，可他的身体却不允许啊。我看着母亲的眼睛里泛着泪光，可我不知道父亲哭起来是什么样子。猫被放进了玻璃柜里，就是摆在窗口里的那个玻璃柜里。我知道母亲说的是什么，在玻璃柜里经常能看到几只猫在里面，都是些出远门把猫寄存在这里的。



猫被送走后的日子里，父亲不言不语就像是回到了三年前的样子。每天回来后吃完饭坐在沙发上与母亲看电视剧，看到10点多的时候就会去洗漱一番再去翻着当天的报纸，通常猫都会窝在沙发的边上安静地睡着，直到父亲读完报纸要睡觉的时候，猫才会随着父亲回到屋里睡在自己的篮子里。而现在，父亲就像是丢失了生活中唯一的乐趣，再也不会有一只猫总是跟在他身后了。

母亲几乎每天下班后都会特意去看看猫，她总想知道猫是还在哪里还是已经被人带走了。“我去的时候它就趴在里面，可懒了，我叫它，它也不理我了，叫了好几遍后才抬头看我一眼。”母亲说这番话的时候很落寞，“我给它带了香肠还有它爱吃的那种鱼肉，我都给了那儿的员工，叫他们帮我喂给它。”

我不知道父亲有没有去过，我问过他，父亲说不太愿意去，怕是

去了又伤心。不过有一日父亲随着母亲还是去看了看猫。母亲告诉我父亲就站在窗户外面看着它，没有走进去，甚至没有去摸它，他就站在那里看着它。其实是可以摸的，但你爸一直没这么做。过了很长时间母亲才告诉我这些，我能想象出当他站在那里的样子，怜悯与懊悔，这一切却不能挽回了，尽管我的父亲很爱他的猫。

猫被送走后我一次都没有去过那里，也不是不想，更多的是胆怯，那个时候还小怕是绷不住。过了很久，大概有半个多月左右，我决定跑去看看猫是不是还在那里，实际上我也知道猫应该不在了，被人拿走或是去了别的什么地方。拐过街角的时候，那扇大玻璃柜就在眼前，我急匆匆地跑过去，门上拴着锁，玻璃窗上写着“禁止靠近”的字样。我蹲下来把脸贴上去，想看看我家的猫有没有在里面，然而一只猫都没有，只有两只放着猫粮的碗和一只几乎被抓坏的毛线球在空荡荡的玻璃柜里，安静得没有一丝的声音。

(摘自《萌芽》2011年第3期，韩兵图)

把幸福装在饭盒里

洛水等

走在路上听到一段很有趣的对话，一对母女和那母亲的同事并肩走着，那同事说：“你家好幸福。”母亲尚未答话，小女儿就抢先说道：“妈妈，妈妈，阿姨说得不对，我不幸福，你帮我把这口袋装满爆米花我才幸福。”说完伸出吃得半空的食品袋。小姑娘固然天真可爱，却未必分得清快乐和幸福。

怎么装幸福呢？我曾经听到过一个很美的答案。那时我毕业实习，在一家公司做文案，中午下班同事都会商量今天中午上哪里吃饭，后街的炒米太远，东门的刀削面太挤，对面的炒面太油腻，说来说去还是在公司大食堂吃了大米套餐。

但是有一个人例外。

他是另外一个部门的，毕业后和妻子一起到这个城市打拼。每天中午都会从容地从他的包里拿出一个精致的保温饭盒，很卡通的粉红色外表，还贴了个喜羊羊的不干胶，大概是她爱人的杰作。有时里面是焖得红油油的烧茄子，有时是煎得像花儿一样的荷包蛋，有时是烧得香酥可口的排骨。

每次看他仔细地刷洗他的饭盒，我们就觉得挺麻烦。但有次大家无意间谈起一个话题：“这个月给你装多大的红包你会觉得幸福？”他冷不丁地说：“其实不用奢望月月发奖金，天天把饭盒装满就是幸福。”顿时办公室就充满了羡慕的眼光，觉得那原本不方便的饭盒却成了最暖人心扉的东西。的确，一

日三餐，就是生活的大部分，每天都有一个人提前为你认认真真地准备，就是难得的幸福。

他说是他肠胃不好，吃不得饭店的油腻。好你个吃不得饭店的油腻，却吃得了这人间最美的烟火！

有人愿意不嫌麻烦天天带着一个饭盒上班，也有人愿意天天早早起床认认真真地把饭盒装满。你看，幸福源自平凡，不必精挑细选稀世珍宝，装些最平常的白米就可以；幸福源自岁月，不必装得满满一火车一轮船，一个小小的饭盒足矣。只有这些生活里每天都要发生的小事，才能给生命染上不褪的色彩。

把幸福装起来，让它陪着日子一起慢慢过。

(摘自2011年12月1日
《洛阳晚报》)

导师E时代， 我在网络寻找人生导师

怀一颗学习之心，课堂无处不在；怀一颗发现之心，微博有无限精彩。

宋丹丹：演绎幸福姿态

头发越留越短，妆容越描越淡，越来越毫无保留地表达自己的喜怒哀乐，越来越睿智，却让人感觉越来越率真——这是已过知天命之年的宋丹丹。她的人生丰富而曲折：演艺生涯几经起落；曾有一个温暖的家庭然而爱情之路并不平坦；上天赐予了她最好的儿子……难能可贵的是，这一切似乎促成了宋丹丹返璞归真的因素，尽管不再年轻，她依然满怀豪情地说：“我迎接所有该属于我的，白发，来吧！皱纹，来吧！”

微博上的宋丹丹，幽默坦率、敢说敢言。她有时回忆童年的快乐，有时倾诉工作的压力，有时和年轻人分享自己的心得，基调都是乐观积极的，和她的喜剧小品一样，展示了一个饱满幸福的自我。

宋丹丹 微博语录

小时候我有一件棕色棉袄儿，是我哥穿不下了传大姐大姐又传二姐二姐传我的。俩兜的里子全破了，一天我无意间把小手伸到屁股后面摸着了五分钱，来不及笑便飞跑去副食店买了一包大米花一块水果糖然后一路高歌着回家……物质越丰厚，简单的幸福越发消失得无影踪。有钱仍然简单，有名依然钝感是个可欲不可求的境界。

在澳门看那些赌钱的人，每人手里一张纸一支笔，每手牌都记下来，仿佛那里面有规律可循，心想“等看准了再下注”。若真的有规律赌场会备好纸笔让你趴那儿记吗？若你都能“看准”还会有人开赌场吗？“每一个规律都只是一次偶然”是我对赌博得出的结论。“偶然”有时会给我们带来运气，但过分相信它一定倒霉。

刘同：提供幸福攻略

在求职真人秀节目《职来职往》中，刘同由于担任面试官而受到了许多观众的喜爱。作为80后的新锐代表，他总是站在平等的立场去考评每一位求职者，发现他们身上的闪光点并给出自己的建议。除娱乐节目制片人之外，中文系出身的刘同还有另一个身份：作家。他为杂志写专栏，时尚而犀利；他写青春小说，情节生动，亦不乏思想的闪光点，被称为“青春哲理小说家”。

微博世界里的刘同，更加真实，既有和朋友的互动，更有对生活的独特感悟，在微博里，他为更多人提供了职场以外更有深度和思想的幸福攻略。

刘同 微博语录

今天日光正好，适合听歌看书。一整天也接不到一个电话，以前有一度认为是自己失去了社会竞争力。后来才想明白，那是因为现在的合作伙伴都能较好地控制事态了，不会再像七年前那样，五分钟一通电话，火急火燎，觉得世界都靠自己在拯救。有时进步表现在不断地获得，有时进步表现在获得后的果断舍弃。

所谓坚持，不是四处寻求安慰后的坚持，不是需求鼓励后的坚持，不是被人说服后的坚持。而是无论如何，牙碎了自己给吞了，流泪了自己给擦了，摔了自己站起来继续了。真正的坚持，和别人永远发生不了关系，全靠自己每日擦拭。不要再逢人便说：“请鼓励我，我会坚持下去的。”那不是坚持，是乞讨。

安妮宝贝：诠释幸福哲学

在公众视线中，安妮宝贝一直是一位低调、神秘的作家，她很少接受记者的当面采访，我们只能从她的文字中推断：这是一个有恋物癖、喜欢养花和小动物、喜欢读书写作的人。十年时间，已成为母亲的安妮宝贝，变得更加深入简出。与此同时，她的作品风格也在岁月的沉淀下，由颓废忧伤变得清透明朗。

从安妮宝贝的微博中，可以清晰地感受到她的这种转变。她依然怀有一颗敏感的心，很容易因小的细节而遐想，但更多地，她展现给了我们一份从容的心境，一种静水深流的生活。

安妮宝贝 微博语录

一场宴席，慢慢吃，认真品尝，耐心等待每一道菜，不着急，不埋怨，接受瑕疵，欣赏和感激它的馈赠。让自己真正地吃饱，这样结束之后你不会有留恋或不舍。

时间一定会把我们生命中的碎屑带走，漂远。而把真正重要的事物和感情，替我们留下和保存。最终你看到这个存在，是心中一座暗绿色的高耸山脉。沉静、安宁，不需任何言说。你一定会知道，并且得到。只是要学会等待，并且保持信任。

宝菊的故事

◎ 李娟



从这边到那边，哪怕只有五步远，她走过去，一路上至少也要扭出七到八个造型——这，就是宝菊。

宝菊同学虽然又瘦又小，毕竟是个警察。每当我有重要谈判，或有一定危险性的会晤时，就拉她同去。那时，她庄严地全身披挂，跟在我旁边肃容踢正步。其实，她是公安局管文件的。

宝菊同学在管文件之前，服务于全单位最叱咤风云的岗位：刑、侦、科！她凝重地说：“随时都得赶往各种血淋淋的犯罪现场！”顿了顿又说：“撞死牛羊什么的……”

宝菊也长有龅牙。我们在一起时常互相攀比——我说：“我好歹只有一颗龅牙，你却有两颗！”她说：“我好歹两颗牙跑得相当整齐，你却歪着龅的！”

高峰期我和宝菊在路边打的，半天也没拦到车。宝菊眼尖，突然看到远处停着一辆黑色轿车，开车的似乎也穿着警服，便不顾一切跑过去，拉开门就往里坐。开车的有些懵然。她感激地说：“谢谢，谢谢，是不是

刚看到我招手了所以停下来？”那人

不置可否，只是问：“你们去哪？”终于把我们送到了家了。下车后我说：“你认识的人真多。”她说：“谁认识他？”

宝菊代表单位去参加地区演讲比赛。演讲稿里有一句话的语气却怎么也处理不好：“群众们激动地说：‘哨卡上有我们的恩人哪！’”便跑来和我商量。我建议：“念的时候，把自己想象成恩人就可以了。”她疑惑道：“应该把自己想象成群众吧？”

演讲结束后，宝菊同学获得了前所未有的成功：一、实现了脱稿；二、获得了娘（我总n、l不分，宝菊以此讽之）等奖——最重要的是，娘等奖只有三个而非30个啊。

我非常感慨，模仿当年宝菊初次登台演讲时的情景：含胸，驼背，高度近视般凑近讲稿，蚊子似的嗡嗡发音……她傲然道：“这叫从哪里跌倒，就从哪里爬起。”

我的通信地址挂在宝菊那里。她帮我领汇款单时，拿到手就大喊：“啊，两万五！”再看一眼：

“二百五十万！”再看，有些花眼了。细数上面的零：“个、十、百、千、万……”办公室的人忍不住全围了上来……有人指出：“那是邮政编码。”

我翻着一本装帧精美的书，感慨地说：“将来我的书若也做得这么漂亮就好了。”她撇嘴：“你的书？不必了。依我看封面印上两头牛、一坨牛粪就可以了……”

宝菊又说：“我不喜欢看贾平凹之类的名人的书，我就喜欢看你的。”我心里一喜。然而她又苦恼地说：“可能我的水平有限吧……”

我要去喀纳斯景区待半年，对宝菊夸口：“来投靠我吧，至少住宿不成问题，咱俩挤一挤。”她两眼放光，打断道：“住多久都不成问题吗？”我提高了警惕：“那你能住多久？”她笑嘻嘻道：“我去不了，我哪儿能请下假啊，但我可以组织亲朋好友……”我一听拔腿就跑。她在后面追喊：“放心，我不会让他们一窝蜂去的，我安排他们一个一个地地去！”我跑得更快了。她一直追到楼梯口还在喊：“一个一个地去！”并坚定地竖起一根手指。

作为母亲的宝菊，某天深情地对我说：“李娟，这辈子，你一定要生个孩子啊！”我一时百感交集。但是，她接下来又说：“不管结不结得了婚……”

最后要说的是，笑死我了，宝菊同学生了孩子就发福了，她穿不上的裤子只好全送我了！

（摘自《博客天下》2012年第5期，

付业兴图）

“800里加急”有多快

古时候的文件传输靠的是驿站，一般每隔20里有一个驿站，一旦需要传递的公文上注明“马上飞递”字样，按规定要求每天300里，如遇紧急情况，可每天400里、600里，最快达800

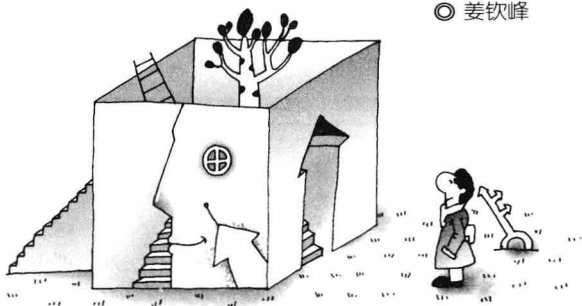
里。每个驿站都用快马，虽然不是千里马，但每匹马都死命跑，也可以达到一日千里。

天宝十四年十一月九日，安禄山在范阳起兵叛乱。当时唐玄宗正在华清宫，两地相隔三千里，六日之内唐玄宗就知道了这一消息，可见传递速度达到了每天500里。

人文广角镜

人生就是总合力

◎ 姜钦峰



德永昭广出生于日本广岛，八岁时被送到外婆家寄养。当时二战刚结束不久，到处都是战争遗留下的废墟，百姓生活极度贫困。外婆家穷得更彻底，住破茅屋，缺吃少穿。虽然生活艰难，但外婆从不抱怨，总是告诉外孙：“穷有两种，穷得消沉和穷得开朗，我们家是穷得开朗。”

外婆乐观开朗，充满智慧。她从不空手走路，每次出门时，腰里会系一根绳子，另一端绑着一块大磁铁，拖在地上，能吸到不少废铁。她把这些废铁收集起来，拿到集市上去卖，以补贴家用。在外婆家门前，有一条小河，上游有个菜市场。家里买不起菜，她就在河面横架一根木棒，顺流而下的菜叶被木棒拦住，都上了她的餐桌。外婆把它戏称为“自家的超市”，送货上门，还不收运费。

耳濡目染，德永昭广从小受外婆熏陶，并未因为贫穷而敏感自卑。在他读小学时，校园里开始流行剑道。他羡慕同学们身穿道服，神气活现地挥舞竹剑，便告诉外婆：“我很想学一种运动，让我去学剑道吧。”学剑道要买护具和面罩，但是外婆没钱。她说：“我给你推荐一项好运动，明天去跑步吧，跑步不需要护具，马路也是免费的。”他觉得很有道理，果然开始练习跑步。从此，学校每年开运动会，他都是跑步冠军，后来又成为学校棒球队的队长。优异的体育成绩，让他变得更加自信。

升入中学后，德永昭广已是学校的体育明星。文化成绩却越来越糟糕，除了体育每次拿满分外，其他各科都只有一两分（满分为五分）。

有一次，他拿着成绩单，满脸愧疚地告诉外婆，又考砸了！哪知外婆竟然满不在乎地笑了：“不要紧，只要不是零分就好，一分两分的，加起来就有五分啦。”

他惊得目瞪口呆，以为外婆又在开玩笑：“不同科目的成绩也能加在一起吗？”外婆笑着点头，认真地说：“当然可以啊……”虽然似懂非懂，但他对外婆深信不疑，永远记住了这句话。

中学毕业后，德永昭广离开外婆，回到广岛。他拜名师学习相声表演，改名为岛田洋七，并迅速在日本走红。演艺圈的规律，一代新人换旧人，红得快沉寂得也快。他未能跳出这个宿命，大红大紫了几年之后，属于他的相声时代过去了。大多数人此时也就守着当年的名声，悠然度过后半生。但是他并未停下脚步，又开始写作，开拓出了一片崭新的天地。如今，岛田洋七更为人们熟知的身份，是日本著名畅销书作家。

岛田洋七的人生充满了戏剧性：少年时以体育见长，青年时在相声界大红大紫，中年又凭写作取得巨大成功。这当然不是偶然，他每一次华丽转身，都是在为自己不断加分。他在回忆录中写道：“外婆告诉我，不同的科目也可以加在一起，人生就是总合力。”

（摘自《北方人（悦读）》2009年第5期，盛开图）

玫瑰态度

◎ 乔叶

一次，去一位朋友家玩。她住的居民区都是清一色的独门小院，院墙低矮。我们惊奇地发现：朋友的左右邻居墙头都密密地插着一圈玻璃碴，在阳光下泛着漂漂的寒光，唯独朋友的院墙上很诗意地种着一排纤细的绿草，在风中微微颤动着。

“我花了好大的工夫才种成的。”朋友不无得意地说。

“玻璃碴充满了敌意，又难看得很，固然没有你的绿草高明，可是，你的墙头草在梁上君子眼里未免柔软有余而力不足，太好欺负

了。”有人说。

“那你说我该怎么办？”

“种玫瑰。”我笑道。

大家一起笑起来。墙头种玫瑰显然不太可能，因为根扎不了那么深。不过，这可不可以应用到处世的态度中去呢？玫瑰花意味着一种芬芳的情谊，玫瑰刺意味着一种坚定的保护。和平的时候，我们是花；战斗的时候，我们是刺。我们

可以既善良又顽强，既大方又有原则，既勇敢又有风度，既欣赏鲜花的香艳，又暗筑起一道防范的篱笆。接纳友爱的胸襟，不一定非要毫无城府；拿起武器的方式，也不一定非得激烈和尖锐。也许，某些时候，二者恰恰可以颠倒过来。

这是一个不完美的世界，但是我们却可以尽力培养出一种完美的生活态度。没有什么是绝对矛盾的，只要我们用心智去和谐地运作它们。

（摘自《思维与智慧》

2010年第26期）

活得粗糙，不是麻木
不仁，更不是消极颓废，
是多爱自己一点儿，轻松
一点儿。无需事事细致，
其实粗糙也精致。

活得粗糙点儿

锦囊

案例一

自在生活“透明人”

一身素色布衣，偏黑脸上挂着和蔼笑容，语气和蔼得近乎邻家大伯，这个时候才意识到，站在眼前的是农民韩少功，而不是笔名艸公的作家。这位夏天在汨罗八溪乡八溪峒蜗着的隐居者，诠释着一种生存模式——怡然自得。

韩少功的隐居处是远离都市的偏僻村庄，躬耕陇亩、秉灯话聊（经常断电）是最充实的“娱乐”方式，时不时还会被蚊虫叮出一些红斑，奇痒无比，折磨于心。“如果没有这种叮咬，那还是乡村，还是大自然吗？那种不痛不痒的乡村，充其量只是度假村，一种局部都市的异地移植。”韩少功说。

在韩少功看来，都市生活最大的诱人之处，是人们互为隐者的一份轻松。相反，乡村人口少，十里八村都认得。互相熟悉的程度使人们的生活处于长久曝光状态。这样，即便在一个山坡上独自翻地，即便四野空阔无人，也感到自己是一个公共场所的雕像，这样活得更透明。

（摘编自金鹰网）

这种乡居生活态度非一般人所能及。很多人都有怀抱自然、回归乡村的心思，却没有能忍受虫子叮咬的手脚，没有一颗忍耐寂寞、感受素朴背后的美丽与感动的心，以致始终只是想想。这种生活是简单的也是幸福的。放下工作的繁忙，挣脱名利的束缚，到大自然看树木、听鸟叫；融入山水，流汗劳动，自由而清洁；接近土地与五谷，在家准备一顿丰盛的晚餐，和家人聊聊天，本真又温馨。

案例二

对频繁交际说“NO”

现代都市人很少有下班就准点回家的。如果一下班就“躲进小楼成一统”的话，有可能就会错失很多机会，这成为许多人愿意让自己始终“在场”的原因。但也有人有意无意地放弃那种密集型的下班时光，放弃去网罗那密密匝匝的人际关系。

M原先每天下班后不是在茶馆谈事，就是和朋友在一起。几年下来，M的确也得到了一些机会。但她渐渐发现，这些事情耗费了她的太多时间和精力，而且挣的外快也几乎都用于交际往来了，所剩无几。于是，M放弃很多从前看重的机会，每天下班按自己喜欢的方式去生活：回到家，洗一个舒服的热水澡，然后坐在沙发上，听着音乐，看杂志。

工作过后我们需要一个可以让自己放松的方法，幸福的生活可以很简单，不需要华丽的物质，只需要有自己喜欢的人、有自己喜欢的东西即可。

（摘编自新华网）

多少年来，“吃不到葡萄说葡萄酸”的故事，一直被人们用于嘲讽那些未达到目的却为自己辩解的人。其实狐狸这种勇于“放下”的做法是何等的智慧。有人今天追求豪宅、明天追求名车、后天要争取官爵……累得自己没有时间欣赏沿途的风景，其实，享受生活并不等于享受物质，重要的是要了解自己的需要，这种简单更幸福。生活中有些累是完全可以避免的，只要我们下决心跳出一些不成熟的“时尚规则”就行。

案例三

学会“糊涂”，活得轻盈

不同年龄的人有不同的关注话题、思维方式，相较而言同龄人之间应该算是比较好相处的。可F却觉得与同龄同事友好相处是一件很难的事情。“不知为什么，H总表现出一副要和我一较高低的架势。我在办公室感慨：‘我怎么就不明白某某导演的电影想要表达什么意思呢？’H立刻冷笑道：‘不会吧？连这都看不懂？’平常就餐，我比较节省，H也会挤对我说：‘随便买点儿，都比你花得多。’工作中我并没有和H争什么，但我觉得H总把我当做眼中钉。”

F曾想过找机会与H好好谈谈，但H总是一副“懒得理你”的表情。F心中不是滋味，想向领导反映，又惧于领导说她“多事、小心眼”……打定主意一走了之。但又觉得不甘心：“凭什么为H这样的人辞职，可继续留守，抬头不见低头见的，又该如何与H相处？”F心里的结越来越大。

（摘编自中金在线网）

人要活得“糊涂”一些，对别人的做法和说法不要过于在意，待人随和包容一些，遇事大气大度一些，不仅给了别人开阔的大海，也给了自己辽远的天空。糊涂的人往往吃小亏，但是，却有大智慧，正是这些稀里糊涂，往往产生了意想不到的快乐与幸福。生活中，要承受、要隐忍、要等待、要期盼……最后强壮、结实，抵御得住外界的伤害和侵蚀——像荷，即使身陷淤泥也可以洁身自好，亭亭玉立而香远逸清。