

微笑系列丛书

梦工场

# 让坏心情 速速走

调制好心情的魔药学

曾经 面对分分合合的爱情游戏  
我无法坚强和勇敢  
生活少了重心和寄托  
直到 我从失望中试着了解  
从挫败中学习宽容

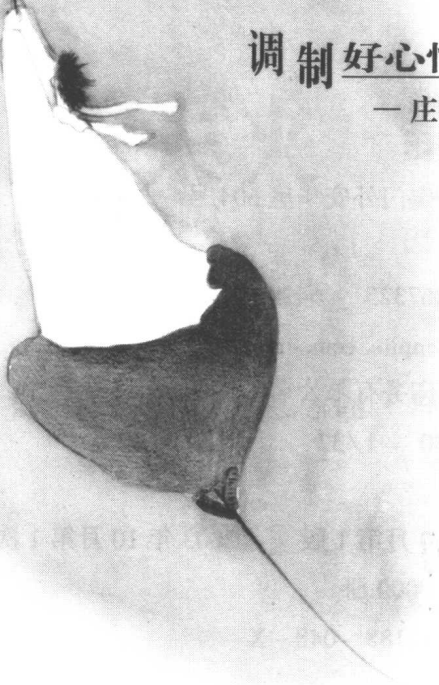
庄明元 著

 现代出版社

# 让坏心情 速速走

调制 好心情的魔药学

— 庄明元◎著 —



图字:01 - 2003 - 4213

---

**图书在版编目(CIP)数据**

让坏心情速速走/庄明元著. - 北京:现代出版社,2003

(梦工场. 微笑系列)

ISBN 7 - 80188 - 048 - X

I. 让… II. 庄… 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 072626 号

---

作 者:庄明元

责任编辑:张 璐

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:(010)64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:固安博通印务有限公司

开 本:880 × 1230 1/32

印 张:5.3125

版 次:2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印 数:00001 ~ 10000 册

书 号:ISBN 7 - 80188 - 048 - X

定 价:16.00 元

---

本书由台湾广厦出版集团授权独家出版发行,翻版、盗印必究。

# 让坏心情速速走

## 调制好心情的魔药学

有没有一种爱，能让你永不绝望，可以陪你走完生命的万水千山？

有没有一种情，能让你永不失落，可以陪你走过人生的悲欢离合？

本书作者庄明元先生以自身体悟书写出感人的领悟，带你一同学习如何“让坏心情速速走”。你会发现，当你偶然从书中的字里行间不经意地读到自己的心情时，当你在百般忙碌的生活中终于能由书中享受到片刻宁静的喜悦时，你已经不期然地正在领受调制好心情的魔药学了！原来调制好心情的魔药学是这样的简单易懂。

## 目录

### 一、用真情烘焙新希望

- |             |    |
|-------------|----|
| ■ 我们都要坚强    | 2  |
| ■ 远方的祝福     | 5  |
| ■ 无声的祝福     | 8  |
| ■ 接受人生的不完美  | 12 |
| ■ 试着放下,才能超越 | 16 |
| ■ 不是真心又何妨   | 20 |
| ■ 布施是为了感恩   | 23 |
| ■ 请放心地睡吧    | 27 |
| ■ 妓女妈妈      | 30 |
| ■ 花甲老室友     | 35 |
| ■ 卖凤梨的阿桑    | 38 |
| ■ 忘年的相遇     | 42 |
| ■ 帮我加油的路人   | 46 |

## 目录 Contents

■ 难忘善心拖吊员	50
■ 结巴业务员不巴结	53
■ 鸽爱,割不了爱	57
■ 胖妹与辣妹	61

## 二、一个人的“字”作多情

■ 作家梦	66
■ 度过创作生命中最寒冷的冬天	69
■ 做自己的主人	73
■ 我和我的影子	77
■ 意外的收获	80
■ 片片情系我心	84
■ 因为最初,所以最美	87
■ 醉在木栅诗情里	91
■ 夜的表情	94
■ 童年趣事	98

### 三、只有亲情没有距离

- 晨曦中父亲的背影 102
- 妈妈的爱心便当 106
- 弟弟的脚踏车 110
- 鸡同鸭讲 114

### 四、友情芬多精


- 走过,经过 118
- 戒不掉喝茶的习惯 121
- 临别的电话卡 125
- 痛哭在野姜花香里 128
- 别怕我伤心 132
- 一只石膏猫的情谊 135
- 一日军旅一世情 139

## 目录 Contents

### 五、爱情手札七帖

■ 盲目	144
■ 矛盾	146
■ 执迷	148
■ 烙印	150
■ 撩拨	153
■ 期待	155
■ 重生	158





## 一、用真情烘焙新希望

掬一把南国的红豆  
枕在思念的心坎上  
挽一束岁月的长发  
流泄着青春的骄纵  
我用爱的双手  
真情研磨的笔墨  
彩绘一段生命中永不褪色的记忆  
可掬可睇 可歌可咏  
在这冰冷 晦涩 疏离的都市丛林  
勾勒出善意不背叛的图腾  
权充假面之后的空虚  
烙印在我生命的扉页中

## 我们都要坚强

我们都是被上天祝福的子民，没有任  
何人应该被放弃，或自己放弃自己。

等在精神科的门诊室外，眼前来了一对父子，小男孩才不到十岁，精神却已经呈现涣散的情形，眼神透露着茫然无助的表情，仿佛对自己的遭遇感到不解。

一个小小年纪的孩子应该是一个无忧无虑、无病无痛的上天宠儿，怎么承受得了这残酷的折磨？别的小孩受到委屈大喊大哭，来表达自己的不满的情绪，就会有大人过来哄他；但对他而言，哭和笑似乎已失去了意义。

他的爸爸仍不放弃希望地试着和他沟通，至少也要让他感受到这世界还有真挚不灭的亲情呵护他。即使他能领略到的温馨是如此的模糊，但他依然懂得牵着父亲浑厚的双手，一刻不曾稍离。也许这就是与生俱来且水乳交融的亲情吧！

看到这一幕场景，我不禁一阵鼻酸，刻意仰起头来，偌大的泪珠还是不听使唤地滚落而下，为这位父亲爱子心切的真情流露而感动，为他们不放弃希望而锲而不舍地努力感到震撼，也为这人世间难掩的苦难而悲恸。

小男孩似乎察觉到我的反应，不知所以然地用大大的双眸看着我。我轻抚他的头，给他一个灿烂的微笑，

心中暗自告诉他：

“我们都要坚强！”

我们都是被上天祝福的子民，没有任何人应该被放弃，或自己放弃自己。

“受伤的人，没有悲观的权利。”所以，坚强，会是我们一直走下去的路。



## 远方的祝福

相信就算一句简短的寒暄、一张简单的卡片，也可以让这份感动常驻心中，成为鼓动生命的源泉，一辈子美好的回忆！

曾经写过一篇文章《远离悲伤》之《我不曾放弃》，文中谈及我六年来饱受头晕、头痛和颈椎酸痛之苦，期间锲而不舍与病魔缠斗的心路历程。文章不但被该刊物采用，之后又陆陆续续收到由该报社转寄给我的卡片，而这些卡片都是我不认识的读者寄给我的。这些充满人情味的卡片，有的是慰问我的病情，有的是提供一些秘方供我参考，有的只是给我一些衷心的祝福……不论寄自何方，不管寄信人是谁，看到这些卡片，我都深深地感到欣慰和温暖。

从他们的卡片中，我不但看到人与人之间一种和谐的互动，更从他们身上学习该如何表达自己最真挚的祝福。在芸芸众生中，我和他们素昧平生，但只是一些简单的祝福和问候，便能划破陌生的隔阂，凝聚人类关怀的素质。而今而后，我便不吝于给别人祝福，用真心、用真情。相信就算一句简短的寒暄、一张简单的卡片，也可以让这份感动常驻心中，成为鼓动生命的源泉，一辈子美好的回忆！



## 无声的祝福

在泪眼婆娑的模糊下，我只能用无声的祝福，希望他能从生命的瓦砾中，重建属于自己年轻不该被剥夺的版图。



在神经内科的门诊室外，一排病患坐在椅子上面等候就诊。虽然我从精神科转诊到神经内科，在不同的门诊室外，却看到病人相同的忧戚神情和颓唐的精神。

他们或者将头斜靠在墙壁上，或者将头趴在桌子上，或是将头深埋在自己的双腿上，只是为了减轻晕眩的不适或欲爆裂的头痛。而我，强忍着昏头转向的肆虐，尽可能保持头脑的清楚和心情的宁静，我想“眼睁睁”直视呈现在我眼前的属于人世间最真实的病痛和磨难，刻意不闭起眼睛，因为我要去感受这份凝重。

他和我常无意地四目交接，但他总是急于将他的眼神挪移，以避免我的眼光。看他和我年龄相仿，正值人生的黄金岁月，应该是年轻力盛、精力充沛，在商场上或职场上好好冲刺、打拼的小伙子；而我们却始终摆不开医院的纠缠，坐困在病痛的图圈里看青春的流逝……生病不该是年轻人的“特权”，而我们却毫不吝惜地在挥霍这个奢侈，任由它来消耗我们年轻的本钱，磨蚀我们求生的意志。

今天，他像一个小孩一样，蜷曲着仍不失英挺的身