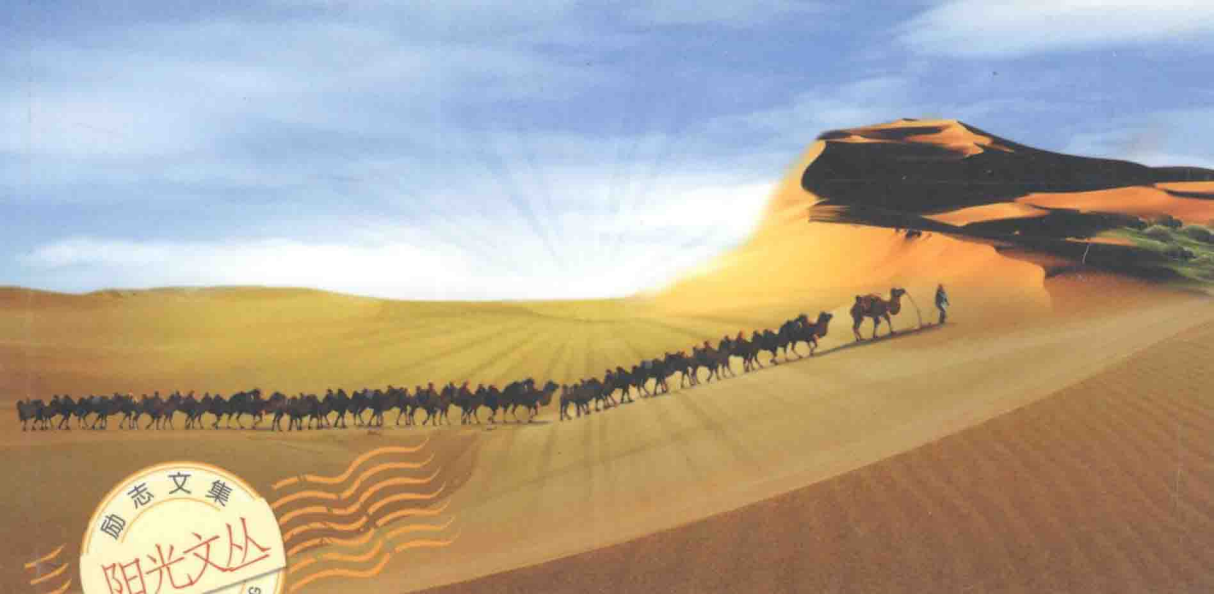




心中无敌，无敌于天下。
心中充满阳光，你的人生路上，
就会阳光灿烂。

《读者》签约作家 周海亮◎著

一路阳光



金城出版社
GOLD WALL PRESS



一路阳光



《读者》签约作家
周海亮◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一路阳光 / 周海亮著. —北京: 金城出版社,
2011.12

(阳光文丛)

ISBN 978-7-5155-0304-2

I. ①一… II. ①周… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 238091 号

本作品一切权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法授权, 严禁任何
方式使用。

一路阳光

作 者	周海亮
责任编辑	丁洪涛
开 本	700 毫米 × 960 毫米 1/16
印 张	16
字 数	150 千字
版 次	2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-5155-0304-2
定 价	29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序 言



探究人性幽微的显微镜

文 / 马国福

我曾很多次对身边的朋友和熟悉的媒体记者说过：“只要走到国内任何一家书店报亭，凡是有文摘类的期刊报纸，只要打开，就有周海亮的文章，这个几率不会低于 50%。”朋友们随后赶紧说：“他呀，我老早熟悉，经常在《读者》《青年文摘》等畅销的大报大刊和一些纯文学杂志上看到他的文章，太感人了。”朋友们的感受道出了许多读者的普遍心声：周海亮的很多文字烙上了感人的标签。

5 年前，我到北京的一家出版社参加一个会议，在和出版社的老总聊天时，他给我说了这样一段话“在国内，许多一流的知名期刊基本上就是被几十个作家撑着，如果把那些报刊选载的文章做一个详细的统计，一半以上的文章就是出自这些作家之手。一定程度上说，就是这些作家影响着这些刊物的发行量”。交流中他给我提到了一些作家的名字，其中就有周海亮。

我毫不愧言地举这两个例子，意思是很明确，周海亮已经成为国内期刊界名副其实的“品牌和旗帜”。我读过很多周海亮的文章，其品牌所蕴含的沁人心脾的温暖、至微至善的感动、以小见大的美、启迪人心的哲思是他人格投影到文字世界的一幅浮世画卷。

真、善、美基本上是其作品的底色，说得大一点，就是人性深处最美的色彩。这些美的元素如同一滴墨、一缕色彩落入水中，于无声处给你勾画出一副气象万千的人性百花园，让你长久沉浸在其文字带来的美的享



受中，或让你感动于俗常情感掀起的幽微涟漪中，或让你掩卷沉思于人生百态纷繁背后的宁静，或让你通过那些横竖撇捺的文字架构所蕴涵的光明中汲取向上的力量，或让你的恻隐之心与其笔意和文字技巧产生电光石火的共鸣。

他的每篇文章都很精致，我总觉得他的文章不是写出来的，而是绣花一样“绣”出来的。他文字的触角、思想的针线总是能抓住当下现代人麻木心灵最柔软的一面，瞬间让你的内心氤氲出一种说不出的情愫。或许，这种情愫我们在日常生活中经常会遇到，可就是不知道如何表达，当我们的目光抵达他的文字背后，你就会不由得感慨“哦，原来是这样的，为啥我就体悟不到呢？”这就是他洞察社会、洞察人生、洞察生命后以见微知著、因小见大、由表及里的超凡能力和读者产生的一种核磁共振。这种“共振”被他螺蛳壳里做道场的技巧和匠心运用得炉火纯青。他具有超凡的叙事能力，这种能力别出心裁，在“情理之中，意料之外”用足了笔墨，当文章最后在看似平淡的叙事中爆发出摄人心魄的张力时，你会为之一振，为他暗暗叫好！比如他的《父亲的秘密》《嗨，迈克！》。浓情的笔墨、欧亨利式的结尾常常让你不由得拍手叫好。再比如，他被广泛转载的《洗手间里的晚宴》《请求支援》《石头剪刀布》《无声的感恩曲》《刀马旦》等力作中这样的笔意之美和匠心让你潜然泪下难以释怀。

文字是作家的脸，情感是作家的魂。打动自己，才能感动别人。一个作家，如果没有真爱，真善，真美，写不出直透心灵的文字。毫不讳言，他的许多文字是针尖上的蜜，让你在疼痛与感动交织的心灵涟漪中感受到人性的温暖所积聚的美、善、爱。近年来，他的大量文章被选入各种选本、试卷、学生课外读本，他的著作一直畅销深受青睐，深深地说明了他润物无声、电光石火、炉火纯青的文字接通了通往读者内心的那条小路，让读者从中受益，得到温暖和共鸣。

生活，永远是作家丰富的笔墨矿藏，而人性的种种可能，蕴含其中，或含蓄，或直白，或粗犷，或细腻，或温暖，或冷冽，或美好，或丑陋。



周海亮驾驭着“周氏牌”笔墨，以散文随笔、小小说、小说三种文字形态驰骋生活疆域，勤勉不倦地从生活的矿藏中提炼文字的暖，积聚人性的美，给我们绣出了一张张洋溢着温热气息的文字画卷。近年来，他以每年出版一两本甚至两三本书的速度向矿藏深处挺进，他所捧出的文字盛宴，是足金的爱，对生活的爱，对文字的爱，对读者的爱。这爱，是探究人性幽微的显微镜，镜中别有洞天，风景旖旎，相信在赶赴其文字盛宴的途中我们定会享受一次心灵从容的浣洗；我也相信，遍尝其文字世界带来的甘饴后，我们对纷繁的世俗生活充满信心。因为，爱在，阳光就在；爱在，力量就在。

最后，我想借用其《嗨，迈克！》一文中的最后一句话说一声“嗨，海亮！”

马国福：系中国作协会员，《读者》、《青年文摘》等杂志签约作家。

目 录



第一辑 智慧篇

以君子之心，度小人之腹

事实上，“以小人之心，度君子之腹”是一种惶惶不安的自我保护。其结果，不一定保全了自己，但肯定会伤害他人，并使这世界，变得紧张和多疑。而“以君子之心，度小人之腹”则是一种光明磊落的坦诚和宽容。其结果，不但会解脱自己，还能够感化他人，消灭猜疑，净化心灵。

或许你已经是一位君子，或许你想成为一位君子，不管如何，你所能做的，就是“以君子之心，度小人之腹”。并且，你必须永远“以君子之心，度小人之腹”。只有这样，人与人的交往，才会变得快乐。

“以君子之心，度小人之腹”，信任和宽容的阳光遍洒，照彻幽隐。

我们吓坏了自己	/ 002
财富与负担	/ 004
承诺与亏欠	/ 006
以君子之心，度小人之腹	/ 007
转过身，便是路	/ 008
蚂蚱的价值	/ 010
哪是朱，何为墨？	/ 011
如果你足够优秀	/ 013
路在山的另一侧	/ 015
两棵树	/ 017
你还有时间	/ 018
虚构的负担	/ 019
延续幸运	/ 021
眼前的快乐	/ 023
你没有资格心存侥幸	/ 024
静的境界	/ 026
尊重每一扇门	/ 027
握紧不放的代价	/ 029
补 白	/ 030
不要站错你的队伍	/ 031
丢失的信任	/ 033
对手更紧张	/ 035
感谢疼痛	/ 036
假如你是那个皮球	/ 037
没有成就的成就感	/ 038
人有远虑，必有近忧	/ 040
手纸武器	/ 041
我们的素质	/ 043
一生只做一件事？	/ 044
鱼的启示	/ 046
真 爱	/ 047



第二辑 哲理篇

生命总该绚烂一次

绚烂没有标准。对有些人来说，事业成功便是绚烂；对有些人来说，家庭和睦便是绚烂；对有些人来说，能够到处走走，到处看看，便是绚烂；而对有些人，对那些我们常常忽略的残疾人来说，其实，能够站起来，能够看看这个世界，能够听听这个世界的声音，能够赤脚在草坪上奔跑，亦是一种绚烂吧？

关键是我们能够做些什么。关键是我们能够将我们能够做到的事情做到哪种境界。比如竹，它能够开花，它只能开花，足够了。

绚烂是一种境界。与生命有关，与死亡有关，亦与死亡无关。

- 寻找一处桃源 / 050
- 生命总该绚烂一次 / 052
- 一朵花的生命长度 / 053
- 把山当成一块石头 / 054
- 处境与心境 / 056
- 不断增加你的容量 / 058
- 最漂亮的鞋子 / 061
- 请收回你的目光 / 063
- 土 路 / 064
- 请与我保持距离 / 067
- 中游偏上 / 068
- 给别人一个机会 / 070
- 陌生人 / 071
- 那些令我幸福的时光 / 072
- 清明你或许该做的几件事情 / 075
- 饶过喷嚏 / 077
- 如火，如茶 / 078
- 50步和100步 / 080
- 让客套变得真诚 / 082
- 对自己也要讲诚信 / 085
- 做好最充分的准备 / 087
- 给自己少些原谅 / 089
- 平凡或者平庸 / 090



第三辑 感恩篇

父亲的布鞋，母亲的胃

我不知道应该形容他们伟大，还是卑贱？回想我的童年，应该是幸福的。既没有眼巴巴盼着父亲布鞋里的几粒粮食，也没有等着母亲从她的胃里吐出粮食然后下锅。可是我相信，假如我生在那个年代，他们肯定会这么做。并且，我相信世上的绝大多数父母，都会这么做。因为他们是父母，那是他们的本能。

你是怎么长大的？也许你长大的过程远没有那么艰难和惨烈，但是请你相信，假如你生在那个时代的贫苦乡村，假如你有一位看守粮库的父亲或者在生产队推磨的母亲，那么，支撑你长大的，将必定是父亲鞋子里沾着鲜血的玉米或者母亲胃里尚未来得及消化的黄豆。

请爱他们吧！

雕 塑	/ 092
父亲的布鞋，母亲的胃	/ 095
春光美	/ 098
祭 日	/ 101
父亲的秘密	/ 104
嗨，迈克！	/ 106
明亮的天空	/ 108
5 张纸条	/ 112
山村交通岗	/ 114
石头剪子布	/ 117
晚报 B 叠	/ 121
位 置	/ 124
天籁之声	/ 126
我的委屈，你的快乐	/ 128
一簇塑料花	/ 131
我们的愧疚	/ 134
天使的产房	/ 136
乡下的母亲们	/ 138
菜里那根头发	/ 140
礼 物	/ 143
秘 密	/ 145
母亲的眼睛	/ 148
女人的手镯	/ 151
陪你 5 分钟	/ 154
送给约翰的礼物	/ 156
铁布衫	/ 159
握住我的手	/ 163
男人的怀抱	/ 166
知 恩	/ 169



第四辑 成熟篇

忽略的，可能是最重要的

什么是生命中最重要？或许是事业，或许是爱情、亲情、友情……但毫无疑问的是，很多时候，你正在忽略的，恰恰就是对你来说最重要的。你所要做的，就是时时停下来，回头看看，并将它们找回。

- 不断升级你的目标 / 172
- 梦想是你的脊梁 / 173
- 团队的生存法则 / 175
- 原谅别人等于解脱自己 / 177
- 给一堵墙让路 / 179
- 再等等 / 180
- 做单纯之人 / 182
- 忽略的，可能是最重要的 / 184
- 诚信之美 / 186
- 大山深处的土屋 / 188
- 一路阳光 / 190
- 不妨做些看似没有意义的事情 / 192
- 有一种债必须偿还 / 194
- 答应过眼睛 / 196
- 给别人留一把伞 / 199
- 最后一位客户 / 201
- 慷慨的馈赠 / 204
- 诚实 / 208
- 岁月的鞋子 / 211
- 起身的饺子，落身的面 / 214
- 空瓶子 / 217
- 请弯下腰 / 219
- 轮椅上的舞者 / 221
- 请参观我的花园 / 224
- 硬币花 / 226
- 不动声色的帮助 / 230
- 无声的感恩曲 / 234
- 洗手间里的晚宴 / 239
- 简单是一种心境 / 242
- 勿逞口舌之快 / 243
- 重要的是细节 / 245



第一辑

智慧篇 以君子之心，度小人之腹

事实上，“以小人之心，度君子之腹”是一种惶惶不安的自我保护。其结果，不一定保全了自己，但肯定会伤害他人，并使这世界，变得紧张和多疑。而“以君子之心，度小人之腹”则是一种光明磊落的坦诚和宽容。其结果，不但会解脱自己，还能够感化他人，消灭猜疑，净化心灵。

或许你已经是一位君子，或许你想成为一位君子，不管如何，你所能做的，就是“以君子之心，度小人之腹”。并且，你必须永远“以君子之心，度小人之腹”。只有这样，人与人的交往，才会变得快乐。

“以君子之心，度小人之腹”，信任和宽容的阳光遍洒，照彻幽隐。



考虑的时间越长，越是难以抉择。

我们吓坏了自己

在电视台做事的朋友，给我讲了这样一个故事：

有一次，他们的一档娱乐节目需要在大街上做一个随机采访，朋友正好是那个节目的外景主持人。采访很简单，朋友握着话筒，拦下一个个路人，问：“如果我现在能帮您实现一个愿望，那么，您希望这个愿望是什么？”回答时间限定 10 秒钟。

为这个节目，朋友做了充足的准备。就是说，不管对方做出怎样的回答，他都可以继续问下去，从而将话题延伸。那天他在街上拦下 20 个路人，他向 20 个路人一一询问了同样的问题。

结果却令他大为震惊——20 个人中，有 19 个人的回答基本相同。10 秒钟过去，他们会说：“我还没有考虑好。”说这些时，他们表情严峻，眉头紧锁——似乎生怕自己说错，从而失去一个难得的能够实现愿望的机会。

难道他们不知道这不过是一个游戏？当然不是。谁都知道这只是一个游戏，谁都清楚我的朋友不会帮自己实现任何愿望。既然如此，他们说什么都行，怎么说都行。可是他们仍然不肯轻易开口，他们痛苦地一本正经地思考，然后，抱歉地对朋友说：“对不起，我还没有考虑好。”

甚至有人说：“如果给我一天时间，如果您明天还要采访我，那么明天，或许我会给您一个最完美的答案。”

那天，朋友非常失望。他说：“这个城市的人已经习惯了毫无理由的严谨。或者说，他们被自己吓坏了。”

“被自己吓坏了？”我不懂。

“是的。”朋友说，“他们总是害怕出错。或许他们害怕受到我的愚弄，或许他们害怕受到路人的嘲笑，或许他们害怕将自己的愿望暴露，或许，他们真的害怕失去一次实现愿望的机会，总之，他们失去了回答一个最简单的问题的勇气。事实上这个城市的人每天都在遭受各种各样的惊吓：怕失业、怕失恋、怕降薪、怕成人笑柄等等。或许他们曾见过别人失业、失恋、降薪、成为别人的笑柄，或许他们在以前的生活中也曾失过业、失过恋、降过薪、成为过别人的笑柄，或许这一切的发生，有时候真的仅仅因为一句随口而出的没有经过深思熟虑的话。因此，他们只能练成千篇一律的严谨和古板。他们每一天都在小心翼翼地过日子，生怕说错任何一句话甚至一个字，哪怕，是做类似‘帮你实现一个愿望’这样的游戏。”

“不是还有一个人说出了自己的愿望吗？”我问。

“那是一个男孩。”朋友说。

“他的愿望是什么？”

“给我5块钱！”

我们都笑了。

“只有孩子才可以无所顾忌地说话，才可以将自己的愿望毫无戒备地暴露给别人。”朋友说，“所以那天我真给了他5块钱。后来我想，假如那19个人真的说出自己的愿望，有些愿望，或许我真可以帮他们实现。可是，他们没有说……”

“第二天你又去采访他们了吗？”我问。

“没有。那档节目最终被取消了。其实就算我第二天再去，我想他们也不会考虑好。事实上，他们永远都不会考虑好——考虑的时间越长，越是难以抉择。因为他们被自己吓坏了，还因为，他们想要实现的绝不仅仅只有一个愿望。”



“所以，就算你 20 年后仍然采访这 20 个人，结果也会完全一样？”

“不，”朋友笑笑说，“结果肯定不一样。”

“不一样？”

“不一样。”朋友说，“因为那时，将愿望暴露的那个男孩，已经长大了。”

我们所抓紧的，不过是强加给自己的负担罢了。

财富与负担

每次出差，我都会在行李包里塞上厚厚一本书。这本书我只读过两三百页，我怀疑自己一辈子都不可能将它读完。书是我买来的，只在书店里匆匆翻了翻，便再也没有仔细读过——它实在晦涩难懂，枯燥乏味。买它时我认为自己能够像蚂蚁啃骨头般将它啃完，然而每一次读它，却都没有足够的兴趣与耐心。特别是当它立在书架之上，和众多我爱不释手的书们挤在一起时，命运更是可想而知——每一次，我的手指都会划过它，然后抽出另外一本书。

于是只能希望在旅途中读完它。旅途是寂寞和枯燥的，因了这份寂寞与枯燥，我极有可能在万般无奈之下，把这本书当成唯一的消遣。

但是，很不幸的是，尽管每一次它都被塞在我的行李包里，但当我回来，它仍然静静地躺在那里，没有一丝被翻动的痕迹。其实即使是枯燥的旅途，也有很多事情可干，比如玩玩手机游戏，比如浏览当地晚报，比如同陌生人搭讪，比如欣赏窗外风景，比如休息，比如胡思乱想，等等。旅途已经枯燥难挨，何必再啃一本同样枯燥的书？这本书一次次陪

我踏上旅程，又一次次被我带回。也许这一辈子，我真的没有机会将它读完。

然而突然有一天，这本书不见了。

我明明记得出门前把它塞进行李包，回来时，它却不翼而飞。可能它被列车上的扒手当成皮包偷走，可能它被我遗忘在旅店，也可能它悄悄从我的背包里滑了出去……总之它不见了。它不见了，我发现，我变得沮丧并且懊恼，就像丢失一件极其贵重的物品般伤心不已。

和朋友谈及此事，朋友笑了。他说：“就算这本书不丢，你认为有一天你会读完它吗？”我说：“肯定不会。不但不会读完，可能连一页都不会去翻。”朋友说：“这不就对了？一本对你来说毫无意义的书，丢失反倒是一个不错的结局。其一，你的背包会因此变得轻松；其二，万一这本书落到喜欢它的人的手里，你岂不是也算做了一件好事？”

似乎是这样吧。那本书不但对我百无一用，并且已经成为我的负担——背上的负担，以及心上的负担。

可是，我说：“那本书是我的财富啊。尽管我没有读过它，但它摆在我的书架上，揣在我的行囊里，就是我的财富。现在这财富突然变成别人的，你叫我心里怎么能舒服？”

朋友说：“什么叫财富？只有对你有用的东西才能叫做财富。可是这本书对你没有一点儿用处，那它就不再是你的财富，而成为你的负担。你卸下一个负担，你当然应该庆幸。”

的确。我承认朋友说得有道理。可是一连好多天，我仍然在为那本书惋惜不已。

生活中，你和我和他，有过太多类似这样的经历吧？明明一件毫无用处的东西，一件毫无用处的事情，却越抓越紧，感觉它们对于我们，是那样不可或缺。但其实，我们所抓紧的，不过是强加给自己的负担罢了。



别看那一地鸡毛，却把人精力消耗。

承诺与亏欠

爱吃虾。恰好市场一隅摆一海鲜摊，摊主不错，挂着笑，总是在称好后，再寻一只扔进称盘。日久天长，便似成了朋友。于是每次去市场，多多少少总会称一点；摊主见了我，也是嘿嘿一乐，当打了招呼。

像今天，摊主老远就冲我龇着牙，等我走到近前，热情地说：“今天的虾最新鲜。老弟，你看！”怕脏了我的衣服，他握着拳捶了捶我的肩，“价钱也便宜，你有福气啊！”

看了看，的确不错。便告诉他，先去超市转转，回来称一斤。

去了超市，买一堆必需品后，突然想起昨天晚上便断了咖啡。再去货架拿一瓶，结账时，却正好花光了身上的钱。

往回走，远远地望见摊主，忽然想起买虾的事，不由得一惊，竟感觉有些对不住他。想躲开，另寻一条路走，再想，自己又没什么过错，凭什么呢？跟他解释一下不就行了？

心里却仍是无端地慌。走到摊主近前，他正好忙着给一位顾客称虾。想，还是不要解释了。于是转身便走。

又一想，不解释，是不是有些不礼貌了？可是，即使解释，他能否相信我呢？是否认为我在骗他，甚至耍他？或者，是否认为我只是在寻一个不买的借口？

脚步仍不停止，慌慌张张地零碎。忽听得他在后面喊一嗓子：“新鲜

的大虾哎……”声音中充满了急切的提醒，明明是冲着我来的。

这时，更像欠了别人的巨款赖着不还般，急匆匆逃离了。

逃出很远，舒一口气。心想，这算什么事呢？不就是一斤虾吗？虽然这也算我对他的小承诺，可这能怨得了我吗？而心中对他的亏欠，又是如何而来呢？他会如何看我呢？以后，还去他的摊子吗？

其实，我常常被这些类似的小事折磨。路上编了句顺口溜：别看那一地鸡毛，却把人精力消耗。乐了。

吃饭时，没有虾，再一次想起这事，便暗骂一句。却不知是骂他，还是自己？

“以君子之心，度小人之腹”，信任和宽容的阳光遍洒，照彻幽隐。

以君子之心，度小人之腹

“以君子之心，度小人之腹”，世界将变得纯净，人与人之间，将变得更加美好。

“以小人之心，度君子之腹”多是君子们对“度”己者表示不满的反驳和泄恨，是对“度”己者的一种主观猜测甚至道德定位。而一旦转身，“以小人之心，度君子之腹”又会成为自己处世做人的经验之谈，与此相似的还有“先小人后君子”的处世必修课。好像只有这样，才能使自己更加安全，才能在与别人的交往中抢得先机。但是请注意，只要“以小人之心”的做法有过一次，从此后，不管你愿不愿意，你都不再是君子——因为真正的君子是不应该善变的，他们昨天是君子，今天仍然是；他们 10