

心灵励志
名家美文

够得着的幸福 才是你的

积雪草/著

倘使树枝上的果子就是幸福，
我希望去触摸那枚够得着的果子，
而不是高高地挂在树梢的果子。
也许你会说，
够得着的果子早被别人摘走了，
那你就错了，
因为每个人都有属于自己的果子，
也就是自己够得着的幸福……

清华大学出版社

心灵励志
名家美文

够得着的幸福 才是你的

积雪草/著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

世间有多少人,幸福就有多少种。

每个人想要的幸福都不一样。生活中的小细节是幸福,人生中的大欲望也是幸福。小幸福随处可见,大欲望难以实现。珍惜手里的小幸福,才会知足常乐。

被爱是一种幸福,爱别人也是一种幸福。游山玩水亲近自然是一种幸福,听音乐享美食当然也是幸福,就连逝去的点点滴滴的旧时光都有着幸福的印迹。

嗨,别到处找了,幸福就在你的生活里。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

够得着的幸福才是你的/积雪草著. —北京:清华大学出版社, 2014

(心灵励志·名家美文)

ISBN 978-7-302-37092-5

I. ①够… II. ①积… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第147289号

责任编辑:刘佳

装帧设计:王文莹

责任校对:王荣静

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148mm×210mm 印 张: 7.75

字 数: 185千字

版 次: 2014年9月第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

印 数: 1~3000

定 价: 26.00元



自 序

不知不觉中，写字这事儿已经做了10年。

10年，说长不长，说短也不短。

一路走来，喜、怒、哀、乐，凝、思、情、结。

像修禅一样，修炼生活。

很多时候，很多人都在四处寻找幸福，可茫然四顾，幸福在哪里呢？我幸福吗？

生活中，其实每一个人都是幸福的，只是因为生活中摸爬滚打久了，心被磨得钝了，感知幸福的能力下降了，又或者内心的小欲望被养大了。

和父母在一起，看着父母身体健康，有说有笑，不管你有多大都可以在父母身边撒撒娇，不管父母有多老，都会关爱你，那不是幸福吗？

和爱人在一起，那个天底下最懂你最爱你，一路相互扶持，相互温暖的人，每顿饭都会在餐桌对面跟你唠唠叨叨，每天晚上都会在你的枕畔发出均匀的呼吸，那不是幸福吗？

和孩子在一起，不管你的宝贝多么聪明多么乖巧，不管你的宝贝

多么调皮多么捣蛋，你都爱Ta，不是吗？有人需要你的爱，那不是幸福吗？

和朋友在一起，不管你在生活中遇到了什么，挫折也好，幸福也罢，那个静静听你诉说，不会同情泛滥，不会伤你自尊的人，是朋友。有人分担你的痛苦，有人分享你的喜悦，那不是幸福吗？

幸福无处不在，那些细微的小幸福，就散落在生活的皱褶里。

细细梳理的时候，你会发现：一粥一饭是幸福。一花一草也是幸福。一首歌一阕词，一段山水行程都是幸福，甚至鸡飞狗跳，一地鸡毛的日子，也是幸福的。

你可以和喜欢的人在一起，你可以做自己喜欢的事情。别嫌弃生活中细微的幸福太小，小幸福积攒多了，也会变成大幸福。

生活中到处都是幸福，不能因为缺少一双发现幸福的眼睛，不能因为缺少一颗感知幸福的心，就嚷嚷着没有幸福。手里攥着大把的幸福却到处找幸福，这样的人会幸福吗？这样的人只会很累，折腾生活，也被生活所折腾。

感知幸福，是一种能力。

享受幸福，是一种从容。

怀有一颗平常之心，把生活中那些细微的小幸福拿出来数数，你信不信？你的幸福肯定比我说的要多得多。

岁月安好，时光静美！免费的空气，天然的氧吧，亲人的关爱，那些不用花钱的幸福，就散落在生活里，时时刻刻都会与我们相遇。

珍惜，那些与我们相遇的亲人朋友。

感恩，生活带给我们的欢愉和纠结。

最后，我还要说一句，感谢父母给了我生命，感谢爱人给了我关爱，感谢儿子陪伴我一路走来，感谢妹妹弟弟给我温暖，感谢亲人朋友们给我关怀。

心存感恩，幸福无处不在。感谢生活的厚待，这一世，让我与他们相遇，让我觉得生命如此美好！生活如此可爱！

积雪草

目 录



第一辑 微 幸 福

- 01 够得着的幸福才是你的 // 002
- 02 微幸福是生活中的一粒珍珠 // 004
- 03 蒸煮一份美丽的心情 // 006
- 04 内心淡定，宠辱不惊 // 009
- 05 玫瑰不一定要男人送给你 // 011
- 06 爱情没有摹本可以仿制 // 014
- 07 口袋里只有五个便士，来份夕阳 // 016
- 08 你也可以成为生活家 // 018
- 09 裸烹，原汁原味好滋味 // 020
- 10 菜篮子里盛开的玫瑰花 // 022
- 11 备份钥匙，备份爱 // 024
- 12 用一朵花开的时间学会微笑 // 026
- 13 生命中的另外一种路标 // 027
- 14 被光阴定格的散碎时光 // 029
- 15 我的药是父亲给我的爱 // 031
- 16 读书不分姿势，站读好时光 // 035
- 17 在夏夜里听一支半岛小夜曲 // 037



第二辑 暖 暖 爱

- 01 回望年轮，时有暗香袭来 // 040
- 02 亲父子，明算账 // 042
- 03 风花雪月与柴米油盐 // 045
- 04 把每一天当成最后一天 // 048
- 05 每一个妈妈都曾是父母的宝贝 // 050
- 06 忘记了自己也会记挂着你的人 // 052
- 07 姐妹淘，淘出好时光 // 054
- 08 每个男人都有一个红颜知己 // 057
- 09 给父母制造一点小“麻烦” // 060
- 10 外表坚硬，内心柔软 // 062
- 11 小火慢煎，滋味十足 // 065
- 12 把琐碎生活过出好滋味 // 067
- 13 好女人是一朵有气节的花儿 // 069
- 14 谁说父辈们不懂爱情 // 071
- 15 私房粽里修炼私房爱 // 073
- 16 幸福就是把最好的东西送给你 // 075
- 17 小裁判，关乎大幸福 // 078



第三辑 山 水 寄

- 01 看不见世界，就让世界看清楚你 // 082
- 02 永远的布拉格之恋 // 084
- 03 和一座城市谈场恋爱 // 086
- 04 丽江的美丽与哀愁 // 088
- 05 雪花是冬天的一张名片 // 090

- 06 金秋湿地看芦花 // 093
- 07 空山红尘，前世今生 // 095
- 08 坐火车去江南看菜花开 // 097
- 09 一两海风，二两月光 // 099
- 10 杜尔伯特的美丽与哀愁 // 101
- 11 海风吹散烦恼，海浪卷走忧伤 // 106
- 12 三秋树，落叶不过是季节的轮回 // 108
- 13 雪花是融入大地温情的泪滴 // 110
- 14 站在季节里仰望春天 // 112
- 15 在不可抗拒的自然灾害面前 // 114
- 16 去不了国外，就到乡下一游 // 116
- 17 秃树也是家园里的一株植物 // 118



第四辑 生活禅

- 01 浮华是清晨花瓣上的一滴露珠 // 122
- 02 如果能分到一块叫幸福的蛋糕 // 124
- 03 养心需要做的几门功课 // 126
- 04 母亲不是圣人，母亲也会做错事 // 128
- 05 花离枝头能有几时鲜 // 130
- 06 取暖是支撑人生的动力 // 132
- 07 化蝶不是爱情的唯一范本 // 135
- 08 种的不是花儿，种的是寂寞 // 137
- 09 不浪漫也是人生弥足珍贵的感受 // 139
- 10 下辈子，我希望我们是两棵会开花的树 // 142
- 11 别在得意中走失，别在失意中沉沦 // 145
- 12 心静则悠远，内省则不浮 // 147
- 13 当所有的光阴都成了人生的铺垫 // 149

- 14 没有在最好的年华遇到你 // 151
- 15 起起落落都是人生，浓浓淡淡都是心境 // 154
- 16 你的幸福在别人的眼睛里 // 155



第五辑 滋味长

- 01 味蕾上盛开一场花朵的盛宴 // 160
- 02 人生通达得意时别忘了吃棵大白菜 // 162
- 03 清水洗尘，音乐洗心 // 164
- 04 咬春，满嘴春光春韭香 // 166
- 05 槐花饼，槐花糕，槐花蜜 // 168
- 06 布列瑟农，永远的乡愁 // 170
- 07 花事万千唯有桂花香 // 172
- 08 风过蔷薇香流年 // 175
- 09 桃花年年颜色好 // 177
- 10 一盏清茶一影孤灯一株菊 // 179
- 11 催开记忆的花朵的声音 // 181
- 12 一曲短歌博富贵 // 183
- 13 东北炖菜，渗透骨髓里的乡愁 // 185
- 14 樱桃红时芭蕉绿 // 188
- 15 凉拌夏天，凉拌心情 // 190
- 16 返璞归真的南瓜粥 // 192
- 17 冰凉水晶冻，温暖火热心 // 193
- 18 把春天的美丽留在舌尖上 // 195
- 19 天然果香是水果的灵魂 // 197
- 20 千年古茶，香魂一缕阅流年 // 199



第六辑 旧 时 光

- 01 那些消失在时光里的记忆符号 // 204
- 02 煎的不是草药，煎的是文化和历史 // 206
- 03 小纸条曾承载了多少心事和秘密 // 209
- 04 记得父亲那年送我一匹马 // 211
- 05 把自己磨砺成一枚坚硬且不失柔软的果实 // 213
- 06 寂寞旅途，用读书消磨那些难挨的时光 // 216
- 07 无纸时代，亲手写一张贺卡 // 218
- 08 自留地上种花种草种博客 // 219
- 09 自行车后座上那些曼妙时光 // 221
- 10 老家院子里的那株凤仙花 // 224
- 11 记得绿罗裙，处处怜芳草 // 227
- 12 梳理岁月，梳理时光 // 229
- 13 舌尖上盛开的中国美食之花 // 231
- 14 穿插进生命之中的笛声 // 233



第一辑 微幸福

大幸福，小幸福，像芝麻粒一样散落在生活中，别奢望那些可望而不可即的幸福，小幸福积攒多了也会变成大幸福。与其到处寻找幸福，不如珍惜手里拥有的幸福，因为只有够得着的幸福才是你的。

01 够得着的幸福才是你的

生活中常常会有一种错觉，总觉得那些得不到的东西才是最好的，总觉得那些够不着的东西才是最想要的。被这样一种错觉左右着，我们总是在不停地仰望，不停地寻找。仰望那些看似离我们很近，但实际上却并非唾手可得的東西。寻找那些可望而不可即的东西，如镜中花，水中月。

仰望那些够不着的东西，实际上是一种煎熬，倘若你想要的东西，就是那枚高高地挂在树梢上的果子，即便你踮起了脚尖，即便你搬来了梯子，即便你找来了长长的竹竿，仍然够不着那枚挂在树梢上的果子，你会做何打算？选择放弃还是选择继续？

生活在红尘中的人，都会遇到那枚高高地挂在树梢的果子，智者会绕树三圈，够得着就摘下来，够不着就再想想办法，实在够不着就选择离去。那些贪婪的笨蛋会在树下左三圈右三圈，够又够不着，走又不舍得走，被折磨得精疲力竭，最终倒在树下伤心欲绝。

一种可能，树梢上的那枚果子，是你真心想得到的。还有另外一种可能，就是树梢上的那枚果子，并不是你必须得到和最想得到的，可是别人都有，你就想拥有，所以想尽办法，哪怕被折磨得精疲力竭，哪怕被碰撞得头破血流，得到是你唯一的选择和目的。

这种时候，往往还有另外一种可能，不知道你想过没有，很多事情并不是你努力就能做成的，还要看天时、地利、人和，要看自身的

条件，多方面条件都成熟的时候才可能达成你的愿望。

人生就像一场长途旅行，在这场旅行中，我们都会遇到很多人事，会遇到美丽的风景，会遇到很多想要或者不想要的东西，譬如鲜花美酒和掌声，譬如沮丧抑郁和绝望。贪心的人总想把所有的东西都据为己有，从不会想东西太多自己是否能拿得动。豁达的人总是选择自己最需要的东西，简单快乐才是幸福。

倘若树梢上的那枚果子就是幸福，我希望去触摸那枚够得着的果子，而不是高高地挂在树梢的那枚。也许你会说，够得着的果子早被别人摘走了，那你就错了，因为每个人都有自己够得着的果子，也就是自己够得着的幸福。

别人的果子或许是豪车豪宅，我们有一间自己的房子就好。别人的果子或许是妻妾成群，我们有一个爱自己的人就好。别人的果子或许是金融大鳄地产精英，我们有一份工作就行。别人的果子或许是欧洲游世界行，我们能在家门口微旅行一圈就好。

也许你会说了，这人不求上进，不思进取，阿Q自娱，没救了。

其实不然，与其触摸那些够不着的幸福，被折磨得死去活来精神分裂，还不如守住和珍惜手里已有的幸福，触摸那些看得见够得着实实在在的幸福。抬头能看见蓝天，低头能闻到花香，亲人安好，朋友快乐，身体健康，不都是够得着的幸福吗？

行走红尘，别被欲望迷失了方向，别被物质打败做了生活的奴隶，给心灵腾出一方空间，让那些够得着的幸福安全抵达，攥在自己手里的，才是实实在在的幸福。

02 微幸福是生活中的一粒珍珠

下雨天，坐在车里，仍然觉得到处湿漉漉脏兮兮的，没有打伞的行人飞奔着跑到廊檐下避雨，飞驰而过的车辆溅起的泥点和水花四散飞扬，天空阴沉沉的，我皱着眉头看着灰扑扑的车窗外。

一对小情侣顺着电车道一边走一边说话，共撑着一把伞，不疾不徐，有雨顺着伞骨滴滴答答滴到男孩子的肩上，男孩好像并不曾知觉，他附在女孩的耳边，不知说了句什么话，女孩偏着头看着他笑。

我怔怔地看着，这情这景，久违了很多年，让我想起当年的校园生活。不是生活中看不到这样的场景，而是忙碌的工作，琐碎的生活，让我们的心日渐麻木和迟钝，对于生活中的很多事情都视而不见。

他们没有像别人那样飞奔着去躲雨，他们可能也不大富裕，因为没有座驾代步，他们有的，是青春的笑脸和阳光的心态，谁能说他们与幸福无缘？

很多细小的微幸福其实都埋藏在生活中，被杂七杂八的物事掩藏得很深，但是，只要我们轻轻地，抛光灰尘，幸福便会初露端倪。

收拾旧物的时候，发现一只旧纸盒，里面装满了年少时用过的东西，一朵风干的蔷薇花，一本天青色的缎面日记本，几个折成小星星小船儿的小纸条，几封手写的信，还有踢过的毽子，做过的手工等，这些不起眼的小东西都是我年少时的宝贝，陪伴我好多年都没有舍得

扔掉，这是我的微幸福所在。

傍晚下楼散步，看见邻居的老头老太太在小广场上跳舞。晚风轻拂，树影摇曳，夕阳飞霞，他们的舞步很凌乱，他们的舞姿也算不上优美，可是他们却很尽情，很投入。尽管他们的舞步不够飘逸，腰肢不够柔软，可是他们默契的眼神，一致的动作，让我想到我自己，等我老了，也会这样，和他一起做自己想做的事儿。

去超市买东西，车子坏了，只好步行前往，原本有些沮丧的心，在起起落落脚步中，渐渐舒展开来。那些树，密密匝匝，浓荫蔽日，青翠的绿仿佛要滴落到地上。那些花儿，不安分地探出花墙，使劲地绽放馨香和美丽。一个年轻的母亲，在方砖路上教一个咿呀学语的孩童学走路，她在前方不远的地方，张开臂膀，等着孩子蹒跚走过来。

对于一个没有时间概念的人来说，再不凡的日子也变得和平常没有什么区别，我便是如此。每年的生日从来都记不住，每每过了生日这一天才会后知后觉，后来无意中跟父母说起，再逢生日时，父母便会提前打电话提示我。每每想起，有人在背后那般地牵挂我，我的心中便涨满了绵绵密密的幸福。

这样的微幸福还有很多，比如做了一桌子的菜，看着爱人孩子那般捧场，所有辛苦都会烟消云散。种了很久的白兰终于结满了累累的花苞，阳台上的那些花草，争奇斗艳，欣欣向荣，心中便会盛满浅浅的快乐。静日的午后或黄昏，泡一盏茶，听时钟嘀嗒的声音从心上走过，想着我安好，我的家人都还安好，心中便会盛开密密匝匝的小幸福。

多一些感知幸福的能力，把生活中那些微小的幸福掰开了，揉碎了，就算和着白开水喝下，也是良药一剂。

微幸福像一粒粒细小光滑圆润的珍珠，闪耀着晶莹剔透的光，而一颗善感的心和一双善于捕捉的眼睛就是穿起珍珠的线，用微幸福的珍珠穿起来的项链，那将是天底下最美丽最漂亮的项链，也将是生活中最美妙的事情。

平常人的平常幸福毕竟都是淡而小的，那些细微渺小的幸福都藏于一粥一饭间。惊天动地的大事当然也有，但毕竟不常有，所以把握住生活的微幸福，定格生活中的微幸福，才是真正懂得生活的要义和关键所在。

03 蒸煮一份美丽的心情

人的一生，大约是由三部分组成的，在床上度过的睡眠时间，在办公室里度过的工作时间，再有，就是在厨房里度过的蒸煮时光。

吃，是人生当中一件很大的事情。古语说得好，民以食为天！

传统意义上的母亲，一生中会有一大段的时光，是在厨房里度过的。氤氲的湿气中，一个晃动的身影，一直在不停地忙碌，为一家人准备吃喝和食物。

大多数母亲，没有做满汉全席的手艺，做出来的食物也许不够精致，看上去也不够养眼，甚至吃上去味道也一般，但母亲却有一颗爱家爱亲人的眷眷之心，所以不管什么食材，到了母亲的手里都做得认真仔细。

厨房是母亲的用武之地，大段的蒸煮时光占据了母亲一生中重要