

美文

# 读者文摘

——你就是第一

想要做更出色的自己，我们就必须让快乐随心而至  
心中的自我便会更显年轻，更富朝气  
悲伤创造不了世界，而快乐能



北京工业大学出版社

# 读者文摘美文

——你就是第一

冯有才 主编

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

读者文摘美文. 你就是第一 / 冯有才主编. — 北京:  
北京工业大学出版社, 2017.11  
ISBN 978-7-5639-5662-3

I. ①读… II. ①冯… III. ①故事 - 作品集 - 中国 -  
当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第220376号

## 读者文摘美文——你就是第一

---

主 编: 冯有才

责任编辑: 翟雅薇

封面设计:  同人文化传媒 · 书装设计

出版发行: 北京工业大学出版社

( 北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124 )

010-67391722 ( 传真 ) bgsdchs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县德诚印务有限公司

开 本: 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张: 7.75

字 数: 195千字

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5662-3

定 价: 22.80元

---

版权所有 翻印必究

( 如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106 )

## 幸福是一种淡淡的回味

和许多人一样，一直都觉得幸福很遥远。尤其在当下，在微信、微博、QQ等随处可以秀恩爱、秀幸福的平台，总觉得幸福是别人的事，与自己毫无关系。这个月去医院的时间多了，倒忽然觉得，幸福其实很简单。

表姐的女儿今年刚满20岁，去年考入一所985大学，而且专业相当不错。可就在今年六月底，孩子期末考完试回家后的当天，觉得肚子疼，在当地医院检查后被确诊为恶性肿瘤晚期，再去安徽省立医院、北京协和医院复查，依然是这个结果。这个可怜的女孩儿，即便再坚强，可能也看不到这个秋天的落叶了。去医院探望孩子的时候，她躺在病床上流泪，我的心里也是无限酸楚。活在当下，真的是一种幸福。

前些天，儿子在饭店吃饭，不小心让服务员给烫伤了，在陪他住院的半个月里，白天黑夜都是我一个人照顾，从没有如此近地陪过他，每天，他的每一个表情都和我息息相关。换药的时候，他哭，我也在心里哭。看动画片、给他讲故事的时候，他笑，我也在心里乐呵着。陪伴，又何尝不是一种幸福呢？

因为恢复得不错，后来儿子只需每天去医院换药吊水。每次从医院回到家的时候都已是中午，爸爸妈妈准备好了冰镇啤酒和饭菜，等着我回家一起吃饭。看着年逾古稀的他们仍为我牵挂着，仍担心着孙子的身体，忽然觉得，父母的担心和牵挂，也是一种大大的幸福。

几天前抽空去单位加急处理工作，因为请了这么多天假，堆积案头的工作着实让我忙活了大半天。一直都觉得工作太辛苦、

太疲惫、太索然无味了。没有上班的那几天，忽然怀念起手里的活儿来，想来想去，原来工作也是回味幸福的一种方式。

微信的存在，让我们的世界变得越来越小了。闲暇之余和妻子视频聊天，看着七个月大的女儿开心地笑着闹着，看着周身缠着绷带却仍然在我怀里撒娇的儿子，心中又莫名激动。原来，有着让自己担心和牵挂的人，也是一种幸福。

生活中，我们常常感叹生活的沉重和不公，这又何尝不是自私的表现？多想想那些不如意的人们吧。在生命、健康、亲情面前，一切都算不了什么。贪念和欲望让我们背上了太多的包袱，让我们感知幸福的神经变得越来越麻木，最后剩下的就只有烦躁了。

把人生想得简单点，做一个懂得感恩生活的人。多品味以前的幸福时光，多想想身边不如意的人，多听听父辈们的絮叨，多看看孩子们的微笑。你会发现，生活真的很美好。

当我汗流浹背地整理完这本书所有文稿的时候，我的心里就有了一个小小的期待。但愿有更多的读者能通过这本书，通过这些文字，感受幸福，感悟人生。

是为序！

冯有才

2017年8月于安徽安庆

# 目录

## 第一章 快乐能创造整个世界

一个不懂得生活，不知道快乐的人，也是一个失败的人，因为他无法承担起更大的责任，尤其是危机到来之时，只会垂头丧气、沮丧、失意、落魄甚至于放弃……做更出色的自己，就必须让快乐随心而至，心中的自我便会更显年轻，更富朝气。用一句话：悲伤创造不了世界，而快乐能。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 白鸽从窗口飞过·····       | 2  |
| 大学开设“快乐”课·····     | 4  |
| 加尔各答的鲁琪拉妈妈·····    | 6  |
| 瞄准别人需求的靶心·····     | 8  |
| 母亲的大道理·····        | 10 |
| 你的悲喜，与我有关·····     | 12 |
| 你要一双鞋子，给你一双袜子····· | 14 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 普通人的责任·····     | 17 |
| 人间四月天·····      | 19 |
| 柔软·····         | 20 |
| 她的旗帜叫大爱·····    | 22 |
| 啼血的酒樽·····      | 25 |
| 我想和你喊出一个声音····· | 27 |

## 第二章 一束墙角的春天

每当春天来临时，那些长在大树下、田埂旁、小路边的矮草，也都会无限地生长着，感知着时节的变化。在这样一个美好的季节，矮草虽不起眼，但终究也有自己的春。哪怕它们是那么让人感到卑微，吝嗇、不起眼，它们毫不在乎，它们终究也拥有自己的那一份生意盎然，充满绿意，只要它们自己不放弃生长。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 把希望留给未来·····      | 30 |
| 比哈佛更难进的以色列军校····· | 32 |
| 不朽的老拐杖·····       | 35 |
| 矮草也有无限绿意·····     | 37 |
| 吃饭都爱国的韩国人·····    | 39 |
| 揣着愿望不必等流星·····    | 42 |
| 从小文员到大CEO·····    | 44 |
| 打开自己的天空·····      | 47 |
| 敌营深处有眼井·····      | 49 |
| 高效率是“盯”出来的·····   | 51 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 荒蛮黑暗中的绽放·····    | 54 |
| 漏水的勺子才能舀到大鱼····· | 56 |
| 前面有鲜花，不全是荆棘····· | 59 |

### 第三章 成长的乡间小路

在城市里游走的你，总是那么忙忙碌碌，忙着用那双来自乡间的脚，在城市寻找属于自己的路。

但，无论你在城市里走过多少路，寻过多少路，我都有理由相信，你最难忘的，还是故乡的那些乡间小路，那清晨沾着露水，白天铺满阳光，夜晚裹着月色的乡间小路；抑或是，那清晨伴着鸡叫，白天和着蝉鸣，夜晚枕着蛙语的乡间小路。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 爱的房间不需要订金·····      | 62 |
| 把脾气种进盆子，你就是仙人掌····· | 65 |
| 把人逗笑才是本事·····       | 67 |
| 不能锋利，就做钝器·····      | 69 |
| 藏在油菜花里的裙角·····      | 71 |
| 曾打折我青春的翅膀·····      | 73 |
| 成功就是放大自己·····       | 76 |
| 成长的乡间小路·····        | 79 |
| 点亮橘子树·····          | 81 |
| 父亲的简单道理·····        | 84 |
| 敢于撂荒的心·····         | 86 |
| 给她一份温暖的希望·····      | 88 |

|              |    |
|--------------|----|
| 会打太极的傻子····· | 90 |
| 江心有爱·····    | 92 |

## 第四章 不说话，就十分美好

火燃起来时，如果你不懂灭火，还是在一旁站着为好，不然，你来回窜动，不光于事无补，还扇大了火势，烧到了你自己，别人是该救火还是救你？不能帮忙，就别添乱，看上去是明哲保身，其实，不围观，怕的是局势更加恶化。

有位哲人说，当两个人恶语相向时，你若站在一旁没有稻草和棉花在身，塞不了耳朵，你还是呆呆地背过身去为好。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 不说话，就十分美好·····     | 96  |
| 你还听得见蝴蝶的歌唱吗·····   | 98  |
| 女儿意外怀孕后·····       | 101 |
| 让他把故事讲完·····       | 103 |
| 如果可以的话·····        | 105 |
| 生活的饭团·····         | 107 |
| 矢车菊的智慧·····        | 110 |
| 摔倒了，也要舌尖朝上·····    | 112 |
| 天使捎来一滴糖·····       | 114 |
| 夜色黑下来·····         | 116 |
| 一个人的“乌奇·威图”计划····· | 119 |
| 约瑟的灯塔·····         | 122 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 郑板桥缘何拒画梅花图····· | 125 |
| 总有一位天使在等你·····  | 128 |

## 第五章 俯身为君系鞋带

有人说，只要你用心观察，生活中，总有一种或多种事物可以让我们用来掌控幸福，只要我们俯下身来，心怀有一种谦卑，总有一双脚、一根鞋带，可以让你抓紧它，如抓紧整个人生之旅的缰绳。

所以说，人在或窘迫或欢喜的情境里总需要找一个抓手的，这样，他们才会有所依附。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1989年除夕的红薯稀饭····· | 132 |
| 爱隔三道山·····        | 134 |
| 爱是一座静候的小站·····    | 136 |
| 爸爸哪儿去了·····       | 139 |
| 背一担柴到城市·····      | 142 |
| 俯身为君系鞋带·····      | 144 |
| 父母要有两颗心·····      | 146 |
| 墨西哥“锚童”过生日·····   | 148 |
| 没有我的时候有风·····     | 150 |
| 父亲的“过年红”·····     | 152 |
| 六十年的兄弟情·····      | 154 |
| 开往春天的地铁·····      | 156 |
| 父子游戏·····         | 158 |
| 狠狠爱·····          | 161 |

## 第六章 不能直行，就要迂回

大道若水，不能直行，就要迂回。硬碰硬的攻取固然激动人心，暗暗地包抄和巧取更让人称道！生活在我们每个人面前各打了一道围城，这些看似阴森的围城其实是可以从各个方向击破的。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| “好色重味”的宝洁·····    | 166 |
| “守旧”成就辉煌·····     | 169 |
| 把赢利点放在明天·····     | 171 |
| 不能领头，就掉头·····     | 174 |
| 不做第一，只做唯一·····    | 176 |
| 街头环保电车作用大·····    | 178 |
| 借力“育子”·····       | 180 |
| 芒刺上的花丛·····       | 182 |
| 那个又穷又瞎的民间艺人·····  | 184 |
| 你肩膀上有老茧吗·····     | 187 |
| 逆风时，就飘扬成一面旗帜····· | 189 |
| 一个“怕”字价值40亿·····  | 191 |
| 值得敬仰的“多余”·····    | 194 |
| 值得信任的“游击队”·····   | 197 |

## 第七章 改变是种修养

对于一个人来说，改变自己是自我修炼的过程，在这样的修炼中，道德淳化、心底无私、胸怀大爱。然后，自己的“内心建设”臻于完善了，自然而然地就会影响你身边的人，让他们也跟着你的脚步，同一个节拍，共赴一条通向光明和友善的路。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| “世界岛”的源头活水····· | 200 |
| 把心种进去·····      | 203 |
| 被逼出来的求生技巧·····  | 205 |
| 飞机上面开“超市”·····  | 208 |
| 负薪酬背后的秘密·····   | 210 |
| 高明的亚洲航空公司·····  | 212 |
| 哈瓦那的“美元”计划····· | 215 |
| 会议记录当合同·····    | 217 |
| 坚强属于自我救赎的人····· | 219 |
| 叫花子的“乞讨术”·····  | 222 |
| 拒绝“做大做强”·····   | 224 |
| 流动餐车上“开微博”····· | 227 |
| 买安全鞋还是买安全·····  | 229 |
| 米兰为何用黑人迎宾·····  | 232 |

## 第一章

# 快乐能创造整个世界

一个不懂得生活，不知道快乐的人，也是一个失败的人，因为他无法承担起更大的责任，尤其是危机到来之时，只会垂头丧气、沮丧、失意、落魄甚至于放弃……做更出色的自己，就必须让快乐随心而至，心中的自我便会更显年轻，更富朝气。用一句话：悲伤创造不了世界，而快乐能。

## 白鸽从窗口飞过

好久没有看到城市上空联翩飞过的鸽群了。

那雪一样白的小东西，在橘色的夕阳里，它们变换着身姿滑翔而过。它们嘴里念着咕咕的哲语从城市上空飞过的时候，整个城市都是安然静谧的，楼宇、道路、河流纷纷竖起耳朵，像是聆听着圣经的圣徒。

看过一个意大利教父的晚年感慨。

他说，自己年轻的时候，身边随从数百，为他卖命的人达到上千，当然，趁着年轻时候的一股子冲劲，也做下了不少错事，结下了不少梁子。到了他老年的时候，身边一个个“弟兄”纷纷背叛了他成长壮大，再也不听他的召唤了。他的仇家在他最寂寞的时候开车撞断了他的双腿，他侥幸留了条命。

戎马一生，人前，他曾光鲜无限，最终却落得个严重残疾的下场。

有记者采访他：面对现在这种状况，你悔吗？心有不甘吗？

他满脸皱纹的脸上绽放着橡木花纹一样的微笑，他说，我不悔，也不失落，我历险了大半生，现在终于有机会坐在轮椅上，透过窗口，看天空中飞过的白鸽了。它们是那样的安逸从容，从它们扑棱飞过的翅膀里，我想起了自己年幼的时候，妈妈领着我，去郊外的土墙根下采一朵蒲公英，当时，土墙上也停歇着这样一群白鸽，我把蒲公英的花苞放在嘴里咀嚼的时候，它们在我的头顶上咕咕地叫着……

老教父说这些话的时候，眼睛深邃而明亮，意境开阔而邈远。

老教父一生都在过着头脑滚烫的生活，暮年的一场变故，却

让他的心境一下子凉了下来。多难的的凉啊！

难怪一位诗人说：所有的怀旧都是低温的，心境在这样的低温里，安然地结着智慧的晶体。

白鸽是一种生活的隐喻，太多的人愿意在它的翅膀下“躲雨”。那些世俗的裹挟着尘沙的雨啊，迷蒙了多少岁月的光鲜，让我们一直在蹉跎岁月，误读青春？

一位牧师曾经说过，有白鸽飞过的土地，是天使经常出没的地方，在这样的土地上，常常有爱善佐使下的奇迹发生。

他是一个生活潦倒的赌徒，欠了一屁股债，整天都有债主砸门索债。迫于无奈，他只得铤而走险，做了一名杀手。他是退役的特种兵，枪法很准，他接的第一单“生意”是暗杀一个男人。雇他的人是富翁，只要暗杀成功，他的债务就可以全部偿清了。

他在暗杀对象家的附近选取了一个制高点，那是一片教堂的屋顶。他迅速地支好枪，很快就发现了目标，然后瞄准，就在他要扣动扳机的时候，一只落在树枝上的白鸽挡住了他的视线，枪的准星正好对准的是一只白鸽的眼睛。那是一只黝黑发亮的眼睛，在白色羽毛的映衬下，闪着明亮的光。

教堂里的钟突然响了，白鸽飞了起来，一直飞向蓝天白云的方向。那一刻，他被眼前美好的一幕感化了，原来，生活中还有这么美好的瞬间。他动摇了，稍后，他收起了枪支，转身走下了屋顶……

连他自己都不知道的是，他的所有举动，都被楼顶旁边的监控全部拍下来！

这是一个多么不可思议的场景，由罪恶出发，却最终以美善而完结。一只白鸽的眼睛挽救了两个宝贵的生命，他们当中，一个躲过了凶恶的枪口，一个躲过了灵魂的变异。

白鸽从窗口飞过，从心灵的窗口飞过……

原载于《意林》

## 大学开设“快乐”课

现代社会与日俱增的压力也传递到象牙塔里的大中学生身上了，如何帮他们减压，让他们学会快乐地学习和生活，以一个健康、积极、阳光的心态面对未来的挑战，是一个全世界的社会型课题。

最近，德国汉堡市的一所大学在这方面所做的有益努力和尝试，这一举措值得学习和借鉴。

全球经济危机，失业率增长，让德国不少刚走进大学校园的青年们对未来感到迷茫，自信心下降。为了改变这一状态，汉堡的这所大学决定在课堂上增设一门全新的课程——快乐课程，希望通过它来替学生减压，帮他们培养起一个积极乐观的心态。

这家大学的具体做法是，学校每周安排上三节快乐课，授课老师包括一些等级很高的医生、心理专家、行为学家、励志导师以及健康营养师等。课程的主要内容也十分丰富多彩。首先，老师会教授学生平时如何放松，如何保持心态的平稳与乐观。他们希望学生尽量不要过多胡思乱想和忧虑，因为在他们看来，一个人如果多思则容易心身倦怠，多想则容易伤及自身的脾胃而不快乐，经常生气甚至发怒则后果会更严重，会导致全身经脉不畅。身体上一旦出现了这些病理问题，抑郁、不快乐也就会接踵而至。

其次是教授学生平时如何选择一些快乐的饮食（包括零食），在他们的眼中，不同的食物有着不同的“快乐指数”，比如香蕉能够抵御抑郁，而多食橘子和葡萄则能赶走不良情绪，另外，如鸡肉、全麦面包、苏打饼干和巧克力都是很好的“快乐食品”和“休闲零食”，选择它们能帮你提高身体的快乐指数。而

诸如一些高脂肪、高胆固醇的食物则要少吃，它们会在潜移默化中使你变得不快乐

再次，学校还觉得致使学生不快乐的另一个重要因素是，人的盲目不自信，为此，授课老师还教授学生们如何自信及更有风度地进行行走和言谈，如何改善自身的肢体语言，以便赢得外界的赞誉。

学校还特别提醒学生平时尽量远离电视和电脑游戏，多参加一些运动和锻炼，他们认为，过多地沉迷在电视和游戏中，容易让人在思想上变得无主见，对快乐感觉麻木，体质下降，而经常锻炼的人，心情的快乐指数要远高于那些很少锻炼的人，而其强健的身体也有助于自身变得快乐，比如，锻炼胸大肌和其他部位的肌肉，能够有效地保持人体的性别荷尔蒙，使得身体处于最佳的状态，从而让人始终处于兴奋的状态，倍感自信和骄傲。

但是，如果你认为他们的这些课程只是选修课，那么你就错了，所有的这些快乐课程都是正规的必修课，每学期都要考核，并计入学分。考试如果不及格，则需要重修。校方的负责人说，在他们看来，一个不知道怎么快乐起来的人，算不得是一个真正的出色人才，将来也无法承担起更大的责任，尤其是危机到来之时。因为在同等条件下，快乐的人无论在生活上，还是在工作中都能比不快乐的人活得更好，做得更出色，而且会显得更年轻，更富有朝气，当然，也会更长寿。用一句话概括就是，悲伤创造不了世界，而快乐能。

原载于《意林》