



目 录

CONTENS

上 册

幽默的力量	王传海(1)
永远幸福	佟可竟(4)
根,波浪一样外出	张绍民(7)
亮在需要处	王安雄(10)
生存的证据	高 尚(12)
永恒的天职	安 雄(16)
让我的灵魂陪你流泪	潇 影(18)
愿望,应在今生实现	玄 玄(21)
奇妙的不眠之夜	小李 译(23)
坚硬的荒原	阿塞·恩里克·罗多(25)
人不能向生活称臣	关庚寅(30)
自由与生命	索尔·贝洛(32)
一片树叶	东山魁夷(35)



创造宣言	陶行知 (38)
你将听到蠢人的评判	普希金 (43)
内 外	瞿秋白 (45)
生命的颂歌	郭小川 (47)
清白做人	韩 文 (53)
生命的五种恩赐	马克·吐温 (55)
献 曝	老 舍 (60)
我所知道的康桥	徐志摩 (63)
铸材成器之方	胡 适 (77)
失落与追回	晓 舟 (79)
酸葡萄反应	陈汉平 (81)
记住我	泰斯特 (84)
新年试笔	冰 心 (86)





生命的价值·····	试 翼(89)
卵石的光华·····	叶倾城(91)
换封面·····	夏保成 译(94)
把敌人变成人·····	摩 罗(96)
心的存折·····	孙玉红(99)
幽默是青春的伴侣 ·····	刘兆林(101)
和自己下棋 ·····	乔 叶(105)
成功的人生 ·····	邓 皓(110)
灵魂的浴间有把锁 ·····	佟可竟(112)
个人的不幸算什么 ·····	湛 容(116)
临街的窗口 ·····	秦 威(120)
悬崖上的一课 ·····	莫顿·亨特(124)
快乐是一种选择 ·····	阿戴尔·拉腊(128)



3

下 册

厄 运 ·····	戴伯拉·本顿(131)
黄瓜的吃法 ·····	乔 叶(133)

鸟与人	佚名(136)
读懂岁月	关小兰(141)
生活中总有冰山	孙惠芬(143)
让苦难芬芳	乔叶(148)
老人与树叶	佚名(151)
珠峰下,那一片寂静的墓地.....	夏林(154)
看丹麦人钓鱼	许华林(158)
元旦夜	白玲玲(161)
点 火	谢丰(166)
放弃伪装	罗西(170)
街对面的注视	夏蓉·韦达(174)
给先生们的话	陈晓星(179)
白皮鞋	阿卜·白克尔(183)





善待每个人	陆培俊/译(188)
执手之盟	陈 洁(191)
秋天的农事	王连明(194)
讲个故事骗骗她吧	苏 南(199)
最是时光消人	傅厚蓉(202)
沉入你的海底	茹 青(206)
GOODBYE 了,心中的他	白 洁(212)
我没有读懂的爱情	翦矛戈(216)
梧桐树的故事	郑诗情(224)
十二年的轮回	邹 雅(228)
论求知	培 根(241)



幽默是一种高雅的风度，需要有丰富的知识、高尚的思想以及良好的文化修养的基础。



幽默的力量

○○……王传海

生活中不能没有幽默。

幽默是健康生活的营养品。在公共场所，在家庭中，偶尔说一句幽默的话，做一个幽默的动作，往往能引起人们会心的笑声。从医学角度看，笑不仅能促进肾上腺素的分泌，还能促进全身血液循环加速，使新陈代谢更加旺盛，有延年益寿之功效。古人说：“笑一笑，十年少”，正是这个道理。

幽默是处理人际关系的一种缓冲剂。在社会交往中，难免会发生一些冲撞、误会和矛盾。高尚的幽默，不仅可以淡化矛盾，消除误会，还可以表达歉意，或者婉转地加以批评，使人迅速摆脱困境，避免尴尬，缓和气氛。

譬如，在公共汽车上，因突然刹车，小伙子无意中碰了一位姑娘的大腿，姑娘马上出言不逊，骂了一声“德性”。小伙子风趣地回敬道：“对不起，这不是德性，是惯性”。车上的乘客哄然大笑，姑娘则羞愧难当。

可惜，在许多场合，人们常常忽视了幽默的作用，有时为了点鸡毛蒜皮的小事大吵大闹，甚至大打出手，此时，如能适时的运用幽默，一定会使人与人之间的关系更加团结、和睦、融洽。

在家庭生活中，夫妻间的幽默还有特殊的“润滑”功能。如果在一方心情恶劣或双方发生冲突时，刺激性的话语无疑是火上浇油。就是喋喋不休的规劝，也往往无济于事。而此时一个得体的小幽默，却常常能使对方转怒为喜，多云转晴，破涕为笑。有时到了剑拔弩张的程度，也可因一句巧妙诙谐话语，化“干戈”为“玉帛”。

幽默是一种高雅的风度，需要有丰富的知识、高尚的思想以及良好的文化修养的基础。正如已故作家老舍先生所说：“幽默者的心是热的”。心胸狭窄、知

识浮浅、行为粗俗、情操低下者，虽然有时也能引人发笑，但那多是浅薄、无知的表白，决不是含蓄、高雅的幽默。

可见，一个人要培养自己的幽默感，首先应该加强自身的思想、文化修养，要与人为善，注意培养自己的机智、敏锐和乐观主义精神。其次，还要多学习些诙谐、风趣的开玩笑的方式方法。性格内向、做事过于呆板的人，在社交过程中要尽量让自己轻松、洒脱、活泼些。开始也许运用不大自如，但只要 we 不断实践、坦率、豁达地与朋友交往，幽默感便会渐渐增强。



幸福的时候，我们常不自知，即便别人的目光投来多少羡慕不已。

永远幸福

○○……佟可竟

幸福的时候，我们常不自知，即便别人的目光投来多少羡慕不已。痛苦却总是自作多情地来而不去。“人生的刺，就在这里，留恋着不肯快走的，偏是你所不留恋的东西。”（钱钟书语）短暂的生命之光泽，极易就这样被黯淡着，好像每个人都有了千疮百孔的忧伤。

其实不然。

抱怨生活不幸福的人，多少是对幸福追求中，放走了真实的东西，而在追逐影子。正像我们相互传递的祝福一样，人生一世，安知我们生命的祸福之势？我们依然情愿对“永远幸福”做着一遍遍的企望。为了这份“永远”的人生厚礼，我们把可以切身触及到

的幸福都丢掉了。

只要我们不吝感受，幸福倒有点像那些百抽不中的彩票，极易得到了。道理如蒙田先生所言：“最美满的生活，就是符合一般常人范例的生活，井然有序，但不含奇迹也不超越常规。”好似花开花谢，树枯树荣。

而“永远幸福”其实是用细碎的珠贝串起的一条缠绕生命的长链。我们只有耐烦于平铺直叙的生活，才会从中拣拾到蕴藏着幸福光泽的颗颗珠贝。

只是我们从来都愿意把对幸福的拥有高置在成就大气磅礴之业、遭遇荡怀激烈之情之上。而且我们一旦脱离了常人范例之后，才茅塞顿开：幸福原来是能频频与我们打招呼的老熟人，只是我们常常视而不见。

一封寄自伦敦的来信，声称是用握着菜刀长满硬茧的手写的。每天深夜，当这位先生从地下室的后厨中走出来，都会猛吸几口外面的新鲜空气。他竟觉得：“能在大街上自由漫步，真是幸福！”

更多的时候，是我们自己远离了幸福。在我们徒自对幸福做着缥缈不已、诗意无限的遥想中，它正悄



然地随着岁月从我们的指间和身边流走……

还是低头拣拾起我们易得的珠贝吧，尽管碎碎点点，谁说串不成与生命等长的珠链呢？！

由此我们同样可以圆满心怀日久的祝福：永远幸福。

黑夜刚刚穿到森林身上，不管合身不合身，都是要穿上去的。



根，波浪一样外出

○○……张绍民

更容易被看见

光明在稻浪上面，在灯光身上，在黑暗身上……更容易被我们看见，目光不可能走得更远，它只可能到达光明的身边。

把世界转移到纸上

风景写生，人物写生，画画的人，还有照相的人等，都是把世界的局部转移到纸上，转移一旦发生，就含重建的内容，例如，把一个人画到纸上，对模特人体里的许多内容进行了舍弃，把人体画到了纸上，里面又暗含了许多新内容。



笋脱掉外衣

赤裸地站着，赤裸地长大。笋是童年，消失在竹子身上。童年是一种梦境。世界上，只有童年的年龄像大地一样古老。

黑夜除草

黑夜刚刚穿到森林身上，不管合身不合身，都是要穿上去的。每一棵树上的鸟巢，作为树的心脏，认真地活着。鸟巢里，每一片羽毛都有自己的梦。黑夜拔禾苗里的野草一样，把梦一片片拔出来。

根，波浪一样外出

种子里面挤满了“根”，植物的体内挤满了“根”的波浪。也许是里面太挤了，也许是遭受排挤流放，一部分“根”被迫走出种子，走出植物体内，到泥土中。

含泪的嘴巴说话

石头本来没有我们所说的嘴唇，它说出的内容根本不需要“嘴唇”，它有许多方式可以说出。现在，石

匠把它雕成了石狮，石头有了狮子嘴唇，有了新的方式说出，石头里也有了新的内容，通过在自己身上的狮子嘴说出。



在对称中生存

河的两岸，矛盾，好坏，失败与胜利，这些语言的对称潜伏在人体所进行的人生中。人以故事的方式生活在对称中，总是像渡船一样在两岸中来来去去，把一边的岸转化为另一边的岸，毫无休止，也有个别的船在两岸之间不再靠向任何一岸了。



既然你选择了一片洁白的云，就亮在湛蓝湛蓝的天空上，亮在千千万万双眼睛里。

亮在需要处

○○……王安雄

既然你选择了一片洁白的云，就亮在湛蓝湛蓝的天空上，亮在千千万万双眼睛里。你不必介意人们这样或那样地看待你。重要的是，要将你的那一方天空的风景编排好，将你的烘托朝霞映衬夕阳的事做好，将你的汇集雨意凝聚雪情的事做好。既选择了云，你的事业免不了有浓有淡；你的位置免不了忽而被风抬得高高，忽而被大气压压得低低；你的声名也就免不了被人议论为晴也有你，阴也有你。要紧的是，你要把洁白的魂魄终身系在云里，把你的自由意志化作莽莽乾坤的一片风景，以无愧你头顶上那一片天空的信赖，无愧你脚下的那一片土地的支撑。

生活让你成了一支烛光，你就亮在需要你的某一

处暗室里或幽洞中。将你的那束微弱的光芒，毫无保留地献给生活在那里的生命，让处在暗处的眼睛增加几许光明。世界会因你亮丽的存在，弥补了太阳和月亮照耀时的疏忽和不足。

倘若你确定自己只是一块无华的石头，何必苦苦期待有一天由一双巨手将你砌进富丽堂皇的宫殿里，不妨亮成一块实实在在的铺路石，和泥土紧紧粘在一起，让孩子、青年和所有需要你的人，踏着你的肩头前行。即使你的名字不为众多的人所知晓，即使影视屏幕永远不将你的光彩显示，你也无愧你坦荡的一生。



生存的证据

〇〇……高尚

我们活着就是不断的制造垃圾，于是经常要清理。每年春节前夕，家里都要来一次大扫除，一些失去使用价值的东西被遗弃，另一些暂时用不上的东西被收藏，剩下的日常用品也被洗刷一新。一次大扫除，就是一次整理，整理的目的是为了清空被废弃物占领的地方，腾出空间来虚位以待后来者。把没用的丢掉是为了把有用的放进来，这就是俗话说的旧的不去，新的不来，不是不想来，是没法来，来了没地方呆，因此大扫除责任重大。

我生平最讨厌肮脏的东西，但我生存的地方却是一个垃圾厂。每次行走在路上，我都非常的恶心，总是强忍着不断上涌的酸臭腐烂的食物，然后开始狂奔去寻求一个可以自由呼吸的地方。我总是找不到，我总是很郁闷，心里堵的慌，窒息的恐惧折磨得我神寒