



目 录

CONTENS

上 册

搭起心灵的圣坛	刘元举(1)
烦恼女孩	王丽颖(3)
那年我 18 岁	香 子(5)
19 岁的世界	郭晓雯(10)
告别“精神连体人”	匡离离(14)
把我当庄稼来种吧	麦 子(17)
周末断想	刘 玲(19)
青春的忧虑	祝 勇(21)
思 念	晓 玲(23)
飘着腊梅花香的纸	陈晓玲(25)
难忘的时刻	沈 焱(27)
酷在自得其乐	咖 喱(30)
在你的夜里	苏 南(34)



朴素的力量·····	游宇明(36)
拥抱生活·····	刘堂斌(39)
关东魂·····	林 锋(42)
我的自白·····	魏嘉琪(45)
这些伤口如此美丽·····	张绍民(48)
随感录·····	王剑冰(52)
风 箏·····	雪 潇(59)
吹口哨的女孩·····	魏雅博(62)
坏孩子手记·····	蕴 霄(65)
女生也电玩·····	贾佳薇(68)
本 色·····	陈 思(71)
假如痛痛快快做回女孩·····	林 华(73)
女孩哆来咪·····	韩 习(77)





为自己树一帧风景·····	陈定涛(80)
浓浓淡淡总关情·····	城 边(83)
生命的旋律·····	戴薇薇(86)
春风如雨·····	郭 辉(89)
给自己奖赏·····	吕 林(91)
迈进新年的门槛·····	艾明波(93)
男人没有偶像·····	王重旭(95)
蓓格的现在进行时·····	单 丹(97)
我拥有纯真 ·····	梦娃娃(101)
我不流泪 ·····	梦娃娃(105)
十七岁流感 ·····	刘萧萧(108)
有个女孩 ·····	蒋旭梅(111)
把脸上的无奈删去 ·····	宋 勇(114)
欢 乐 ·····	佚 名(116)
琐碎的日常与整合的人生 ·····	郭小橹(118)



下 册

过去的辉煌	霜 枫(121)
病,并快乐着	诺丁汉(123)
让日子发亮	吴秀丽(128)
青 年	苏雪林(131)
关于旅游	刘元举(135)
给这位自杀未遂女生的一封信	阚 雪(140)
随 想	肖 华(145)
15 岁的雪季	王坤一(147)
披头士的心	司马天下(152)
快乐是一种美德	李小刀(158)
玩就是心跳	丝 洋(160)
快乐的丑小鸭	飞 扬(163)
黑色咏叹	任 飞(165)





青春万岁	姚璐(167)
拥 抱	许达然(170)
向 导	刘烨园(172)
被·com 包围的爱情	陈晨(176)
我是恶人	肖笑(180)
新生代感叹词	袁卫新(184)
酷 者	万文娟(186)
尝试快乐	君仪(188)
倾诉或思念	水笑(191)
妈妈,您听我说.....	王鹤(194)
古装戏能走多远	海原(196)
品味浪漫	冰丸子(200)
空谷幽兰	兰欢(203)
相恋朋友	依沙凝(205)
星夜,走向深沉.....	郑春芳(208)



接不到你的信	哑 鹤(212)
羡慕自己	聂卫星(215)
雨天的思绪	纪筱莉(217)
黄桷树下	雷金贵(221)
风的传说	赵 倩(224)
生命之树也有落叶	李含冰(227)
雪 梅	陈 超(230)
我,就是那个痴男	落甘草(235)
迷雾中的玫瑰	张冰辉(239)



忘记过去就意味着背叛。希望那历史永远不要忘记那段辉煌。



过去的辉煌

〇〇……霜 枫

伟大的人把辉煌的业绩刻成历史，一再告诫人们：忘记过去就意味着背叛。希望那历史永远不要忘记那段辉煌。

渺小的人把一时的辉煌当成炫耀的资本，念念不忘；想当初，我曾……

是呵，人，都有过或多或少或大或小的辉煌。伟人的辉煌也许可能改写一段历史的篇章；凡人的辉煌或许只是改变了一下自己命运的凄凉；即使你平凡得不能再平凡，记不起任何辉煌，而你来到这世上的第一声啼哭，不也猿啸般响亮？！

多迷人的辉煌啊！像温柔美貌的情人一般，你不忍让她片刻离开怀抱。



可惜，日历不能向后翻去，时间也顽固地不肯驻足。过去，只成为一枚橄榄，可以回味，却填不饱肚肠；美丽的情人，也只是心中的倩影，渐渐人老珠黄；而过去的辉煌，更照不明你前面的路，只是身后的一缕灯光……

好汉不提当年勇，既然如此，我们又何必留恋已经过去了的时光？岁月无情地碾过了 1992，又怎么能够再回去徜徉？

庆幸的是，对于未来的日子，不管你是伟人还是凡人，不管你高尚还是卑琐，不管你曾经走过的路是平坦还是坎坷，我们都站在时间这个同一起跑线上——

有本事的，就抛掉以往，再去创造一个崭新的辉煌！



病，并快乐着

○○……诺丁汉

为了享乐而服用药片的著名例子是声名狼藉的罗马人。为了对抗他们的敌人——无聊，罗马人安排了长达整夜的宴会，他们竞相设计新奇独特的菜肴。在一个晚宴中，主人把一长串食物链一个接一个地塞在不同食物中：小牛腹中是猪，猪腹中羊，羊里塞鸡，以此类推。另一个主人送出的食物则可能在这食物上面洒上胡椒汁刺激客人的味蕾，其他食物则以香醇的酱汁抚慰它们，也许鸟会从菜肴中飞出来，或者喷出番红花和玫瑰水。这些晚宴通宵达旦，客人们何以能享乐整晚？秘诀是吃下泻药，让尚未消化掉的美食统统自胃袋倾泄而出，好腾出地方进行下一轮的进食。

写了《罗马帝国衰亡史》的吉本对古罗马人的这种做法表示出一种同情而又羡慕的理解，在他看来，为乐而吃药体现的恰是罗马人难以企及的高贵气质和



唯美主义的生活观——但如果吉本能看到今天中国人对药片的狂热和对疾病的种种暧昧表现，他还会羡慕罗马人吗？

20年前吃药是苦差的历史一去不复返了，至少今天的病人一下子发现自己有了过剩的选择。比如感冒，在超市的货物架上你轻而易举地就能拥有10多种药品的选择项。速效的，不催眠的，甜的，便宜的和贵的，甚至还有一种名字叫做幸福的感冒药“幸福伤风素”，制造出亲和姿态。

如果不是病人，那么选择项只会多不会少。事实上，精明的商家和广告商已经研究了市场上每一消费群体的生理需求和心理需求，深切了解现代人的压力、爱好和恐惧，以有益健康的幌子逼你就范，温情脉脉地说——总有一种药适合你吃。

你营养失调？进补吧，有各种维生素；你想瘦出骨感？减肥吧，电视购物节目推荐单价300多元一盒的速效减肥胶囊；你想当模特显挺拔？增高吧，药物鞋垫太老土了，还是吃药简单；嫌魅力不够？美胸吧，

124 你吃下去些什么不容易像戴魔术胸围被人看穿；害怕

女人 30 豆腐渣？嫩肤吧，吃上半个月，调整内分泌，你便白得像下了雪；发质不好吗？护发呀，外用洗发水，内服营养素……甚至杀手也吃药片，为了让心跳慢下来，瞄得更准。

没有病，却大量吃药。有病啊——不错，“病”本身在今天甚至也成了一种药，一种让你能够快乐的药，一种让你能够时尚地快乐着的药——也就像艾略特说的：“我们惟一的健康就是疾病。”

选择一种药片或者选择一种病，不就是选择一种生活方式吗？唯美的王尔德选择了极度的忧郁，几乎就是忧郁症的深髓滋味才成就了他作品里轻敏美感；现代派的第一位先祖兰波选择了和魏尔伦纠缠不休的病态情感与疯狂的酩酊酗酒，他的灵感也就是在这些反常的病态刺激下不断发散光彩；萨德选择了 SM，但惟独是残酷自虐的情境才凸显出了他异乎寻常的先锋意义；大名鼎鼎的米歇尔·福柯写了一本《疯癫与文明》，干脆以疯癫病态对人类现有的一切知识结构作了彻底的清洗和质疑……如今依然普遍流行的是诸如精神衰弱症之类，几乎就是在标明：我有一颗多么敏



感高傲耽于思想的心灵，至少也标明：我是一个多么重要的人物要操的心千头万绪，于是各式安眠药、好梦甜梦口服液一类大行其道，于是吃药上瘾。

两年前，旅美作家陈燕妮发现，美国人吃药就像吃饭一样一天不误。那些不同颜色和形状的药丸，人们抓起来一把把的往口里塞。美国人讲究效率和快乐，吃药是一种健康速成，一种补偿，一种心理安慰。不管有病没病，药吃下去肯定就没病了。

陕西作家贾平凹曾听中医说过，当你感受到身体的某一部分存在时，你的这部分身体就有病了——无病一身轻嘛。现代的人可能感觉到身体每一部分的存在，因为出于对时尚标准的趋之若鹜，对身体不再自信，瞧这瞧那都不顺眼，都需要进一步改良，缺什么就要吃药补什么。

中国人吃药不为治病的风气以魏晋时期文人间最为盛行。他们衣袍宽大，服下药丸、丹散，飘飘然有升仙意，睥睨尘俗，文字里都有一股药味。对他们而言，吃药也是修身养性的一途，绝非吃饭可以代替的。

没有感觉”，那时他多么不热爱自己的身体却贪图精神上的满足啊！21 世纪了，现代人的病就是有太多感觉，对流行的每一潮声都声声入耳，对自己的身体和容貌提出了过分要求，仿佛它与生俱来的“缺陷”，必须通过吃药、通过整容来克服。我们太把身体当回事了，甚至不相信自己没病。



不舍的心情，应该是会留下许多珍贵的宝贝，现在却发现我因为不舍而造成更多的浪费。

让日子发亮

〇〇……吴秀丽

美丽的东西似乎要有用，才能更见光华。

一直很喜欢陶瓷的瓶瓶罐罐，或者透明的玻璃器皿，看到就忍不住想拥有。直到近几年才惊觉自己的物欲泛滥，真是可怕，而开始止于欣赏，如果回家后还感觉无时无刻不想它时，才会再折回头重新考虑是否真的要拥有。不过，更重要的是，有一天，检视自己曾经拥有的那些美丽的器皿，竟然很少用它，任其蒙尘，才更惊异于自己的浪漫如此不可原谅。

严格地说，自己不是因为已经买它们回来，知道已经拥有。于是搁置一旁，而是因为这些美丽的东西天性脆弱，不但不堪一击，似乎也经不起磨损，担心

128 伤了它，折损它的光彩，于是束之高阁，止于欣赏而

已。

那天，到一个学设计的朋友家中小坐，发现她正在清洗她的瓶瓶罐罐，将汤匙、咖啡杯盘整整齐齐放在橱柜里，以为她跟自己一样。待两人坐定，她从冰箱捧出一壶自己榨的橙汁，鲜黄色的果汁在透明的玻璃壶内闪着清凉的光。接着，她找了两套透明的玻璃杯盘，将果汁倒入杯内后说：“用吧！”两杯果汁旁还有一只也是透明的玻璃盘，放了一些干果，我仔细地看了两套玻璃杯，发现有些擦痕，是经常使用的模样。当时做客的心情，是感觉自己至高无上，有洁净的餐桌，泛光的杯盘，朋友絮絮叨叨地说些家常，发发牢骚，感觉，真是满意极了！

生活并不一定要如此讲究才满意，其实朋友的房子是租来的，所用的杯盘也不特别高贵，但是，她把自己喜欢的东西用在生活中的琐碎情节中，却使她的日子显得明亮起来；而我，拥有同样的美丽器皿，却老是把它们冷落一旁，创造不出同样的美丽心情，真的不是骂一句“浪费”就可以赎罪的，朋友用了心，生活露出光华。自己忙忙碌碌，竟腾不出一点心情把



自己喜欢的东西与家人、朋友共享，生活有如糟粕。

不舍的心情，应该是会留下许多珍贵的宝贝，现在却发现我因为不舍而造成更多的浪费。美丽的东西不用它，平白冷落，便是糟踏。美丽的衣服不穿它，多搁几年，身材变形走样，再美丽也是枉然，只能增加叹息而已。大学时代就曾如此。

没念过书的母亲认为女儿能念大学是件大事，每逢寒暑假，总是十分舍得买些好衣料做给我穿，结果我总是心疼母亲的钞票，心疼这些美丽的衣裳会被穿旧了，再把它留在衣橱里。大学毕业后，浪漫、孩子气的衣服不再适穿，这些美丽只能留在衣橱里，留在记忆里了，流逝的青春，反而没能因此更添光彩。

现在决定，要把光鲜穿在身上，写在脸上，用在生活的琐琐碎碎中，让日子发亮。

青年是透明的，身与心都是透明的。嫩而薄的皮肤之下，好象可以看出鲜红血液的运行，这就形成他或她容颜之春花的娇，朝霞的艳。



青 年

○○……苏雪林

当一个十四五岁或十七八岁的健美青年向你走来，先有股爽朗新鲜之气迎面而至；正如睡过一夜之后，打开窗户，冷峭的晓风给你带来的那一股沁人心脾的微凉和葱笼的佳色。他给你的印象是爽直、纯洁、豪华、富丽。他是初升的太阳，他是才发源的长河，他是能燃烧世界也能燃烧自己的一团烈火。他是目射神光，长啸生风的初下山时的乳虎，他是奋鬣扬蹄，控制不住的新驹。他也是热情的化身，幻想的泉源，雄心的出发点。他是无穷的无穷，他是希望的希望。呵！青年，可爱的青年，可羡慕的年龄。



青年是透明的，身与心都是透明的。嫩而薄的皮

