第一章

发光的生命

最明亮的欢乐火焰大概都是由意外的火花点燃的，人生道路上不时散发出芳香的花朵，也是从偶然落下的种子自然生长起来的。



需要全本请访问 www.ertongbook.com



幸福是什么

回忆不能鼓励我们积极的生存，只会逃避去面对未来。

爱尔兰—威廉·巴克莱

想要得到幸福的生活，三个不可或缺的因素：一、有希望；二、有事做；三、能爱人。

就有希望而言，这里有一个故事——

罗马帝国时期的亚历山大大帝有一回，忽然兴致大发，用送大礼来表示他的慷慨。他给了其中一人一大笔钱，又给了另一个家伙一个省分，以及另一个人一个高职。他的朋友听闻这件事后，很担心地对他说：“你要是这样一直做下去，终有一天会搞得自己一贫如洗的。”

亚历山大大帝回答：“这是不可能的，因为我替自己留下的才是真正的一份大礼：就是永不磨灭的希望。”

一个人如果只活在回忆光辉的过去，忘了往前进，便失去了意义，生命和结束了没两样。回忆不能鼓励我们积极的生存，只会逃避去面对未来。唯有不放弃希

望，才是一生最大的资产。

有事做，才是证明人存在的意义——

一位英国老妇人在她重病多年，知道自己去日无多，她写下了这样的诗句：

现在别怜悯我，永远也不要怜悯我。因为我将不再工作，永永远远都不再工作。

在老妇人的心中，失去工作的能力，无疑失去存在的价值。人生就像不停转动的齿轮，一旦生锈、老旧了，必然得受到淘汰。

但谁也不希望被人所忽略，希望自己仍旧是社会中活跃的一环。能有份事做，正是证明。相信很多人都有过失业、体会到无事可忙的滋味，特别是现在经济如此不景气，失业人口增加。当面临这种问题时，我们会发现日子过得很慢，生活漫漫没有目标。从这样的日子走过来，你是否会发现，有事可忙不是一种劳苦，而是一项幸福？不管现在的工作多令你不满意，换个角度去看待，重新思索这份工作带给你的意义，你该去珍惜而不是轻言放弃。

能爱人——

诗人白朗宁曾写道：“他望了她一眼，她对他回眸一笑，生命突然苏醒。”

因为爱,具有爱人的能力,让人变得谦卑、充满生气,新的希望油然而生,世界上像多了千百件事情等待我们去完成。

有了爱，像春天乍然来临，生活变得万紫千红。



为记住这一点的欢乐而鼓舞

就让我们记住曾经拥有过的美好，为了那一刻值得庆贺。

印度—泰戈尔

没有一个人能长生不老也没有一件东西能永恒不变。

兄弟们，就为生命中感到欢欣鼓舞的一刻，而永远记住吧！

别让自己的一生成为古老的负担，人生的道路成为一条漫长的旅程。美丽的花朵，颜色褪尽、凋零不再鲜艳，戴花的人却不应为此而感到悲伤，应当记住，当花朵美丽，戴于胸襟的样子。

如果没有完全的休止，怎会有完美的一首乐章，不必为了沉溺金色的阳光中，而和夕阳一同沉落，不必烦恼失去美丽的爱情，而得郁闷地独自沉醉酒乡。

就让我们记住曾经拥有过的美好，为了那一刻值得庆贺。

如同路过繁花盛开的道路，赶紧采拾，以免待会被风雨所蹂躏了，再来后悔自己没有好好把握。

及时攫取那迟了一步就会消失的吻，使我们的血液奔腾，瞳孔炯炯有神，整个身体的细胞也似乎活跃了起来，那时的欲望是强烈的，生活是热切而充满希望的，因为时间在敲着离别的丧钟，但为了那一刻，却觉得这一生就终止在那也值得。

仅记住那一刻。

因为害怕来不及抓住的机会，令人格外珍惜，而爱情在一生中发生的机会又能有几次，和朋友相聚的时光，又能有多久？

我们的生命何其短促，如果大半时期都是漫漫无止的辛苦劳役、无聊打发，为何不紧抓住这一点令人欢乐的时刻，与其担心未来，不如把握当下。

即使别离在即，也无需感伤，就为了记住这一刻，尽情放手享受这快乐。

短暂的美丽是最甜蜜的果实，因为它同我们的生命一样依循飞快消逝的曲调舞动。

于大地的幻想之花藉由死去来，是永保新鲜的。

兄弟，为了记住这永恒的一刻，而欢欣鼓舞吧！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时间的价值

能确立目标，就能替我们省下大量的时间。

埃及—A·阿明

时间的价值就像金钱的价值一样，完全看在如何地使用它。只肯花一点点钱维持生活的守财奴相等于穷光蛋，同样，舍不得花时间去换取更多幸福或使更多人幸福的人，也是形同虚度年华。

我们都生活在有限的时间里，黑夜与白昼规律交替地运行着，划分二十四小时的区域，谁也不肯多出一点的时间，如同我们的生命，也有限地被分为几个阶段，少年、青年、中年和老年。每个阶段都有适合这年龄的任务，如稻米生长的期间，一旦错过了季节，一切的辛劳即将白费功夫。

既然时间是有限的，不可能延长或缩短，那么我们就更应该珍惜，好好地利用。有效利用时间的最佳方法，就是在生活中确立一个目标，尽心尽力去达成。

没有目标的人，就是在浪费生命，漫不经心地看着时间一分一秒地从眼前流逝，毫无目的地从一家店铺逛到另一家店铺，一条街转向另一条街，是多么地徒劳无功。

能确立目标，就能替我们省下大量的时间，当遇到生活琐事的牵绊，也能很快淘汰那些无用的、耗费精力的杂事，而往有益生活目标的路上走去。

而工作越多的人，才往往是时间最充裕的，懒人才会一直推说没时间做这、做那的，因为前者有明确的目标，为了实现这目标，而正确果断地安排他们的作息。不浪费时间在犹豫不决上头,也不会为‘ 客观条件 ’受限,他们总是自己创造条件，并为自己的生活目标而前进。

不单是确立了目标，如果不忠于这一个目标，不努力去实践，也形同时间上的一种浪费。

珍惜时光并不意味着不停地工作或放弃任何休闲，而是指好好地利用休息及多余的时间，以便我们能更加好好地投入工作。

如果把空间、时间 花费在无所事事上，那么不仅是浪费光阴，也无助于我们达成目标。不如投入体力活动上，健康身心，增强我们的活力去面对工作，这就是妥善用时间的意义。

活在当下



如果天上的星辰一生只出现一次，那么每个人定争相仰望，看到的人不断炫耀它的美丽和光环——不幸的是它们每晚闪耀，所以好几个月我们都吝惜抬头多望它一眼。

美—丽莎·普莱特

在我们一生中只有一次的机会，我们一定会为此及早做好准备，像是出生、死亡、生命不停止的汰换，而经常都得等到这时候，我们才能对生命有所领悟，是否来得太迟了些呢？

梭罗说过：“我可以杀掉时间，而毫无遗憾。”没错，很多时候我们都是在“杀时间”中渡过的，一群人玩着桥牌、聚赌，手上抓着遥控器不停转换频道，或是玩电脑玩游戏机，是我们痛恨上帝给予的时间太多了呢，还是期盼立刻老去。

我们总是生活在对未来的期望，急着周末假期快些到来、暑假的来临、做好准备为了年老退休有好日子、迫不及待长大，一刻也不停止地希望时间快快过去。好像熬过了这一刻，下一小时、明年、后十年就会更好些。

但是事实上，你所怀抱的梦想依然没有出现，就算过了两年、三年、十年、二十年，将会发现一切都没有改变，除了虚耗岁月外。

为什么？其实就在没有把握当下，尽心利用每一分钟。

我们把光阴虚掷在“杀时间”上，也慢慢吞噬了我们享受愉悦的能力。

现代人之所以不能享受此刻美好生活的一面，是担心时间不够用，就像担心钱不够一样，重点在你如何利用，而不是富不富足的问题。

正如罗丹所言“:生活中不是缺少美,而是缺乏发现。”

不会欣赏每日的生活，是人最大的悲哀。美好的生活不必费心四处寻找，也无庸花时间精心调养，沉浸在此时此刻，你就能体会其中的甜美。

美本是随手可拾的，只可惜总是轻易地被忽略了，在无意中被我们预支了“此刻的生活”，而被时间所出卖了。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



幸福的篮子

谁都愿意生活在幸福之中，但并不是所有的人都懂得怎样才能幸福；它不是汽车、爱情或是成功，是那些快乐的时刻，一颗安静的心，对着任何事都能发出会心的一笑。

俄一沃兹涅先斯卡娅

有段时间我曾极度的痛苦，几乎不能自拔，甚至想以死了断余生，那是在我的爱人出国后不久，我知道他将不再回来，令我夜夜以泪洗面。

为了平复这样的情绪，一日我漫无目的地在公园坐下，试图以手中的绣花来转移注意力。

忽然间，一名原本坐在对面的老妇人向我走来，在征得我的同意之后，她礼貌地坐下，微笑地望着我说：

“你知道吗？我望着你有好长的一段时间……在都市之中，看到这么一位梳着长辫子的姑娘，一身白麻布裙，坐在这里安静地绣花，这是多么美好的景象啊！我要把它珍藏在我的幸福之篮里。”

“什么幸福之篮？”我好奇地问。

“这可是个秘密。不过，我还是想告诉你，在这之

前，我得先问，你希望自己幸福吗？”

“当然，谁不愿意自己是幸福的？”我回说。

“对的，谁都希望活在幸福当中，但不是谁都懂得如何去做，让我教教你吧！幸福就是记得那些快乐时刻。当我坐在椅子上，看到对面一位快乐的姑娘聚精会神地做着手上的活儿，我就不由得会心一笑。把这一刻记录在脑海里，装进我的幸福之篮。

“每当我难过时，便把这幸福之篮打开，细细品味一遍；其中就会有一段被我取名为‘白衣姑娘在夏日花园里刺绣’的时刻，令我想起阳光透过枝桠洒在你衣裙上，你的长辫子在椅后垂下，你的凉鞋有些磨脚，于是你脱下它，赤着脚踩在地面上，因着有些凉意，脚趾头朝后弯曲着，以及一些我现在还来不及想到的细节。”

“这简直太奇妙了！”我深受感动。

一个收集幸福的篮子，让人忘却生活中不愉快的一面，而把美好的日子永远保存在记忆中，常保欢乐之泉。

我感谢了这位老人家，在回家途中，我的“幸福之篮”已有了第一批珍品。

快乐是一种选择



只要转移负面的心情，去看些美好的事物，会发现令人雀跃的时刻无时不在。

美—阿戴尔·拉腊

快乐就像一位和蔼、神奇的泰丽阿姨——一位突然的来访者，不在你的预期当中，为你送上一瓶昂贵的名酒，而后消失无踪，你无法控制她的出现，只能在她露面时，感谢她的来临。

经常我们对“快乐”两个字的定义，常犯的错误来自被普通心理学的忠告所淹没——做出正确的选择，或是有一套正确的自我观念；或是认为快乐只是一种短暂的状态，如果我们不快乐，必定是有问题。

小品文作家休·普拉瑟对快乐称作是“难以解释的问题，莫名其妙的成功与失败，很少有片刻完全的平静所组成的混合物”。

更多的人所经历的并不是刻意寻来，而是在普通的事件上不经意发生的事，但看你有没有注意到。

有人不断抱怨昨天经历了不愉快的事，和老板吵了一架、和同事意见不合、男朋友失了约，但一整天下来，难道就没有一刻出现过令人愉悦的事？

也许有的，就在电梯前，一位陌生人赞美你的新发型，一只小狗奔上前来想逗着你玩，成为它的好朋友！生活处处是惊喜，只要你不一直把情绪胶着在令人烦恼的事情上。

即使真的没什么特别的事发生，踱步到空旷的地方，仰望星辰，夕阳的美好，也是快乐的一种方式。

只要转移负面的心情，去看些美好的事物，会发现令人雀跃的时刻无时不在。

“快乐”明白来讲，是种态度，对生活的态度，而不是状态，它不伴随着期待而来，这种态度就在你清洗百叶窗时哼着曲调，收拾衣柜时仍能兴致勃勃，或一家人围桌吃着饭时，它就在眼前。

而不是某个遥远的承诺，等我们有时间才去完成。快乐因我们选择了它，当它如蓝天中一颗缓缓上升的汽球，就等我们刻不容缓地攫取它。



两 条 路

在人生的十字路口徘徊，踌躇不前的人，记住吧！等到岁月流逝，你们在黑魅的山路上步伐踉跄，再来痛苦叫喊：“青春回来!’那已经来不及了。

德一里克特

新年的夜晚。

一位老人伫立在窗前。他悲凄地遥望黑夜里的星辰，繁星宛如磁玉般的百合漂浮在澄静的湖面上，他又低头看见不远处的坟墓，仿佛自己绝望的生命即将一步步走向那儿。

在这道路上，他已消磨近六十载寒暑了，却没有得到任何一项东西，除了空虚的心灵，迟缓的脑袋及折磨他的一把年纪。

年轻时代的情景此刻浮现在老人家的眼前：他的父亲将他带到两条岔路口。

一条路是通往阳光灿烂的世界，田野阡陌，柔美的歌声四处回荡；另一条路却将人引至漆黑的无底深渊，那里潺潺而流的是毒浪而不是泉水，蟒蛇满地横行，吐

着舌箭。

老人这时仰头兴叹：“回来啊，青春！父亲呀，请把我重新放回人生的入口吧！我将会选择一条正路的。”可是父亲以及他的黄金时期都已经一去不回了。

他看见沼泽地上闪着幽暗的光芒，忽明忽灭，瞬间即逝，犹如他浪掷的青春。接着划过夜空的流星陨落，如同他的一生。这些景象如同利箭射穿了老人的胸膛。

他忆起早年的伙伴们，走向高尚、勤勉的道路，在这新年的夜晚，载誉回乡，正和家人热闹地庆祝着。高耸的教堂钟声响起，他回想起父母亲对爱子的期许，他不敢多看一眼父亲留在身旁的遗物。他掩面而泣，绝望地大喊：

“我的青春,回来吧!”

老人的青春真的回来了，原来这不过是他在新年夜晚做的一个梦而已。尽管年轻的他，曾犯下错，但他还有时间，他感谢上天，他依然有时间去修正。

依然在人生的十字路口徘徊，踌躇不前的人记住吧！岁月是不等人的，当你在黑魆的山路上步履踉跄，再来痛苦叫喊：“青春回来！”那就来不及了。

生存的代价



除了已死的人之外，没有人能不犯下错误，因为死人没有知觉、没有选择。而活着的人因为自然的原因，是会在行为上有偏颇的。

埃及一艾尼斯·曼苏尔

有句世界格言这么说着“进去时想着出来。”登门踏进一脚要小心。”这意思是指，你应该一只眼睛在门里，一只眼睛在门外，或者应是骑在门槛上。

你的智慧就长在舌尖上，你的头脑和心是合一的，给自己的每一个动作、每一个意见和思绪，都加上精准的计算，确定丝毫无差。

这目的在保证你的心灵、肉体、生活都保持在极为安全的状态。

但是谁能这么小心谨慎，戴着这枷锁而不疲乏，谁能用着自己的手指握住自己的心，用手指控制住自己的脑袋瓜呢？——又有谁可以用囚禁自身的方式换得正确和从不犯错？那几乎是别让自己做任何事，以免犯下错了。

除了死人，谁也不能如此。

人活着就得活动，向这世界伸出触角探险，这其中就不可避免地遇到挫折和失败，历经磨难之后，才能得到智慧、经验，避免下一次的错误。

为了寻求未来生活的无虞，必要地经历些苦痛，因为活着的人有自由伸展的四肢、身躯，可以远眺的双眼，听闻声音的耳朵，没有任何事物可以限制得住对生命的探索，如同孩子的时候，不小心触及热锅知道烫、冬天只着件汗衫知道冷，这无一不是我们从生活的体验而来。

活人是不懂得折衷的，因为折衷就要我们把成长的路打断。

往往过于极端的事，反而令人感到兴奋刺激，即使那会使生命燃烧殆尽，依然有人乐此不疲，因为他们是人。

人的自然特性便是，即使付出代价也要参与。而一生当中，我们要因此付出多大的代价啊！但依然觉得值得。

如果死亡就是为了生存而付出的代价—— 也是另一种的存在方式。

需要全本请访问 www.ertongbook.com