



## 放下烦恼——快乐其实很简单

所谓练习微笑，不是机械地做出你的面部表情，而是努力地改变你的心态，调节你的心情。

学会平静地接受现实，学会对自己说声“顺其自然”，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有的阴霾。



无论发生了什么，不要悲伤，不要难过，跟我一起来练习微笑吧。

没有谁也没有任何苦难，能将每天笑着生活的人打倒！

## 01 练习微笑



那一年，我经历了生命历程中最黑暗的一段日子，阳光离我很远，月光离我很远，就连那一抹星光，也远得看不到影子。心中压着巨大的痛苦，无法倾诉也不能倾诉，只有自己一个人慢慢地咀嚼，再慢慢地消化掉。人生，很多时候是只能自己帮助自己，自己鼓励自己，再亲的亲人，再好的朋友，都爱莫能助。

为了摆脱痛苦的纠缠，除了更加刻苦地读书和更加努力而虔诚地工作，我还常常找出许许多多的事情来做，在忙碌中充实自己。然而，对我帮助最大的，是我别出心裁想出来的练习微笑。不管前一天发生了什么，不管夜里做的是美梦还是噩梦，每天清晨一醒来，我都要把头转向曙色朦胧的窗外，露出一个会心的微笑。渐渐地，练习微笑也就成为我生活中的一种习惯。笑过之后，我想起波兰诗人米沃什的一句话：“不管我曾遭受过什么样的苦难，我都忘了。”

人活着，确实是挺不容易的。生活总在不断地给我们出难题。往往刚解决完一个难题，正庆幸可以轻松一下的时候，又一道难题阴沉着脸



挡在我们的面前。面对生活交给我们的难题，我们没有选择放弃的权利，只有绞尽脑汁去求解。于是，我们都活得很累，很疲惫。

有没有什么好办法让自己轻松起来、快乐起来呢？当然有，那就是——练习微笑。有些事情，既然我们把心伤透、把泪水流尽也解决不了问题，何不努力地试着以微笑去面对呢？

也许你要说，练习微笑，那不是自欺欺人吗？不，你错了！所谓练习微笑，不是机械地做出你的面部表情，而是努力地改变你的心态，调节你的心情。学会平静地接受现实，学会对自己说声“顺其自然”，学会坦然地面对厄运，学会积极地看待人生，学会凡事都往好处想。这样，阳光就会流进心里来，驱走恐惧，驱走黑暗，驱走所有的阴霾。

微笑是心灵绽放的花朵，心里装满阳光，你的微笑，就会透着阳光的灿烂，散发着阳光的芬芳。朋友，无论发生了什么，不要悲伤，不要难过，跟我一起来练习微笑吧。没有谁也没有任何苦难，能将每天笑着生活的人打倒！

快乐其实很简单，不要自己不快乐就可以了。



## 02 快乐其实很简单



有一位朋友，是一家地级报社的记者，从前是一所普通的县级中学的语文老师。当记者才三年左右，所以职称尚未评上去；报纸的发行量偏低，所以收入不是很高。但他每天都过得很快乐，笑口常开，笑声不断，就连走路的时候，嘴里还要哼着歌。一天，另一家报社的记者跟他一起去采访，见他一路上乐得像个小孩，便开玩笑似的问：“你天天这么开心，是不是有什么喜事啊？”他听后哈哈大笑道：“大姐，非得有什么喜事才能这么开心吗？我一个土包子，能够从偏僻的乡下来到城里，干上记者的行当，心里感到非常的满足，所以我高兴啊！”

——原来，快乐其实很简单，知足一点儿就可以了。

那天，我新买了一个影集。在整理旧时照片时，又看到了六年前采访过的一位女孩。当时，她才十五岁，却因肺部患有一种疑难杂症无法根治而连续打针吃药十三年。但外表漂亮、品学兼优的她，怎么看都不像一个病人。一口流利的普通话，一脸灿烂的笑容，是她留给所有跟她有过接触的人的美好印象。1998年旧历年底，她在省城长沙的一家医院做了右肺切除手术。动完手术第二天，我和朋友去看望她，她笑着跟我们说：“我进手术室也没有怎么怕，我不知道自己在想什么。做完手术后，



我自己迷迷糊糊的，但我还记得自己说了些什么，我在手术台上喊：爸爸，我不是一个好孩子，我不够坚强，我长大了要考医科大学，当医学博士。”她讲一口标准、清脆的普通话，如果光听声音，你绝对不会相信她是一个做过大手术才两天，正躺在病床上打吊针的人。她的声音里充满了乐观和热情，使人联想到朝阳下的小草，绿叶上滚动的晨露。

——原来，快乐其实很简单，乐观一点儿就可以了。

一对恋人，相爱六年，到了该走向结婚礼堂的时候，他们却分手了。

六年间，男的为女的付出了很多，但提出分手的却是他为之付出了六年的女友。他有过短暂的不平衡，但很快就释然了。因为他想，如果付出一定要有回报的话，那还是真正的爱吗？如果付出不一定要有对等的回报的话，那就此放手有什么不可以？

有时候，与彼此都熟识的朋友相聚，为了安慰他，朋友总要有意识地谴责她的负心。他常常会笑着阻止：“或许她是对的，她肯定有她自己的理由，谁会轻易地去辜负一个人、伤害一个人呢？”

与此同时，他努力忘却心中的痛苦，努力追求自己的事业，努力地去关怀帮助身边每一个需要关爱的人，并以此获得人生的至乐。

——原来，快乐其实很简单，宽容一点儿就可以了。

她是一位记者，一位离了婚的中年女人。



在我们生活的这座小城里，因为自己的才情和努力，她获得了一定的影响，一定的知名度，但她活得并不快乐。因为她是一位孤独的、没有爱的离婚女人。

面对一次又一次的伤害，她早已失去年轻时的浪漫和热情。在她的眼里和心里，这个世界，除了无情，还是无情，除了冷漠，还是冷漠。直到有一天，她采访并参加了一次足以感动这座小城的募捐大义演。那天，她跟几位同行一块去采访，看到数百名大学生，在老师的带领下，为一位素不相识的老人挽救身患尿毒症的儿子生命倾心义演，感动得流下了热泪，并情不自禁地加入了献爱心的行列。她和几位同行一道，主动为义演的师生联系场地、器材，拉节目，拉赞助，使义演一次比一次有影响，一次比一次成功。因为爱和感动，参与和付出，她漠然的心，又恢复了活力，恢复了激情。

——原来，快乐其实很简单，多一点儿爱心就可以了。

那天，在下楼去外面的路上，我无意间一低头，看到一只小甲虫四脚朝天躺在那里，爬也爬不起来，那笨笨的样子，真可爱。

估计它再怎么努力也是徒劳，我在心里对这只陌生的小甲虫说，呵呵，别白费力气了，我来帮你翻个身吧。

在我的帮助下，它轻而易举地翻过身来，在那里愣了半天，可能在



纳闷：这人真好，不但不踩我，还帮我翻身！

做好事不留名，我开心地跑开了。

——原来，快乐其实很简单，帮小甲虫翻个身就可以了。

一位大学生，常常感到烦恼多多，于是来请教身为老师的我。

学生问：“老师，我为什么有这么多烦恼呢？”

我答：“烦恼都是自找的。因为你是活的，烦恼是死的，烦恼怎么会主动来找你呢？”

学生又问：“那么老师，我怎样才能过得快乐呢？”

我笑答：“快乐也是自找的。因为人是活的，快乐是死的，快乐怎么会自动钻到人的心里来呢？”

学生听后恍然大悟，从此学会了主动去寻找快乐，快乐也一天比一天多。他还发现了寻找快乐的最佳方法，那就是要自己快乐，不要自己不快乐。

——是啊，快乐其实很简单，不要自己不快乐就可以了。

真正的乐观，来自对苦难的超越。只有超越苦难，才能读懂人生，进而笑对人生。

03 乐观，来自对苦难的超越





那天，一位文学院女生问我：“诗人往往是伤感的，为什么老师给我们的仅是轻松与快乐？”

我想，第一个原因应该是，在学生面前，我首先是个老师，而不是诗人。老师的职业道德要求我把快乐的情绪带给学生，把不快乐的情绪留给自己。其实，何止是老师在学生面前应该如此呢？我们每一个人，不管自己的生活多么沉重，都应该给世界，给我们周围的人一张微笑的脸。要用快乐的情绪去感染人，不要用忧伤的情绪去影响人。你的痛苦会因为你带给了别人快乐而减少，你个人的魅力值会因为你给别人送去了快乐而增加。这个世界不会欢迎那些整天愁眉苦脸的人。有的人每天都面带微笑，给人很轻松很快乐的感觉，并不是因为他们内心没有痛苦，没有忧伤，没有阴影，而是他们展现在世人面前的，永远是阳光灿烂的一面。我觉得，这也是我们人人应该具备的一种做人的品质。

第二个原因，是我的乐观与豁达。是的，我也写诗，并且我曾经有过刻骨铭心的痛苦。痛苦跟欢乐一样，都是与生俱来的，每个人都会有。有痛苦就会有伤感。伤感也并不是诗人的专利，只是诗人对痛苦更加敏感，在面对痛苦的时候心灵更加脆弱罢了。但当一个人没有被苦难击倒的时候，他的心灵便会变得非常强大，强大到足以超越一切苦难。人生真正的乐观，就来自对苦难的超越。这时，无论发生了什么，都能平静地微笑着面对生活。需要说明的是，人世间所有伟大的心灵，都是包含





着真正的乐观与豁达的。而真正的诗人，理所当然应该具备伟大的心灵。诗人的伤感，是一种超越自我的悲悯情怀，与所有的无病呻吟无关。如范仲淹的心忧天下，这种伤感实际上也是一种伟大的伤感。“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉”，艾青的名句是对这种悲悯情怀的最好诠释。诗人的伤感，源于对生活的深沉热爱。而所有的热爱，都应该归属于乐观与豁达的心性。一个心灵被伤感淹没的人，是不会有热爱可言的。因此我认为，真正的乐观，来自对苦难的超越。只有超越苦难，才能读懂人生，进而笑对人生。

耐得住寂寞的人，或者会排遣寂寞的人，一定也懂得生活；忍受得住孤独的人，或者会享受孤独的人，即使成不了伟大的人物，也必然会有一颗伟大的心灵。

#### 04 享受寂寞与孤独

寂寞是孤独的伴侣，孤独是寂寞的良友。

寂寞是一种凄然的情绪，孤独是一种心灵的境界。

寂寞是一种难言的苦涩，孤独是一盏挂在天堂的明灯。

寂寞是没有朋友，没人关心，孤独是关心你的人很多，却没有人真



正理解你。

我们常常会感到寂寞，因为人心不古，知己难逢。

寂寞的时候，你是品品茶、喝喝酒，还是把歌唱唱，把书翻翻？你是安静地坐一坐，悠闲地散散步，还是赶快到人群中去，寻找情感的共鸣，心灵的慰藉？

我们常常会感到孤独，是因为作为个体存在的每一个人，都是一本难读的书，一首难懂的诗。

孤独的时候，你是默默忍受，还是喟然长叹？你会选择像太阳一样在孤独中长久地放射自己生命的光辉，还是选择像月亮一样一生一世躲进夜晚兀自抒情？你会在孤独中爆发，还是在孤独中死亡？

耐得住寂寞的人，或者会排遣寂寞的人，一定也懂得生活。

忍受得住孤独的人，或者会享受孤独的人，即使成不了伟大的人物，也必然会有一颗伟大的心灵。

人活着不容易，痛苦总是如此残酷而真实，我们不妨幽生活一默，



把苦涩而艰辛的日子过得轻松些。

## 05 幽生活一默

窗外，越来越大的雨。

我的一位朋友来湘西旅游，本想今天去陪游，尽尽地主之谊。她们今天要去的地方是大峡谷。昨晚收到朋友的短信后便约了一下“小姨子”，可她说今天要进行身体素质测试，去不了。后来我也因故没能去成。刚刚下楼吃早饭，雨中收到“小姨子”发来的短信，一副幸灾乐祸的样子：“你去大峡谷了没？没把你淋成落汤鸡吧？”我笑了，回了一个：“很遗憾，没有成为落汤鸡，变成落汤鸭了，嘿嘿。”哼，以为我被雨淋就惨啦？变成落汤鸭才好玩呢，忘了鸭子哥哥会游泳吗？畅游中这点雨算什么？哈哈，据我乐观估计，智商不高的她一定边看手机边笑得像个傻瓜了。

我是个在生活上比较严肃认真的男人，在陌生人面前，常常不苟言笑，一副“道貌岸然”的样子。可了解我的人都知道，这叫做“假正经”。其实，老胡我的头脑里并不缺乏幽默细胞，经常把学生和朋友们逗得东倒西歪。

有一次，跟朋友在网上聊天，朋友所理解的单身生活只有痛苦没有乐趣，便一个劲儿地劝我，年纪一大把了，赶快找个人结婚算了吧。我



说老婆可不是想找就能找的啊。“什么都可以通过努力得到，唯有妻子是上帝的恩赐。我啊，也许是上辈子不小心得罪上帝他老人家了，看来，现在得赶紧跟他搞好关系才行！”她发过来一张大大的笑脸：“哈哈，那你赶快贿赂贿赂一下他老人家吧！”我说：“不晓得他老人家喜欢什么样的礼物，现在流行什么‘送礼要送脑白金’，要不，咱就送他一盒脑白金！”打完这几行字，对方的反应很是剧烈，大门牙也都快笑掉了。

老胡我在学生面前装得一本正经，可在好朋友面前，却是十足的一个“好色之徒”。那次我在搜房网工作时的一位美眉同事，靓照作为“魅力女孩”登上了《三湘都市报》，正好被我看到了。不日，他们在网上相遇。相互招呼之后，同事说：“胡主编，好久不见，在忙什么呢？”我答：“哪里哪里，我前几天还见到你呢。”对方莫名其妙地问：“在哪里，我怎么没印象啊？”老胡我“色胆包天”地说：“呵呵，在报上呢，很漂亮哦，我还偷偷亲了你一下呢，没意见吧。”同事被逗得乐开了花，即使真的亲一下都没意见了，何况是亲“报纸”呢！

某日，老胡我与一新认识的朋友视频聊天。朋友每次视频都把她的小外甥带在旁边。由于前一次视频的效果不是很好，觉得那小孩很小的，可这一次却突然“长大”不少。我遂打趣道：“几日不见，你外甥怎么长大了那么多，是春风春雨滋润的吧！”视频里的朋友笑歪了嘴，接下来的谈



话是特别的轻松愉快。

老胡我目前在大学教体育，不想当撞钟的和尚，总想把自己的课上得有趣些。所以，我非常注重第一堂课上的自我介绍。请看，我是这么介绍自己名字的：“我叫胡建文，古月胡，建设的建，文化的文。我的名字可以正解，也可歪解。正解的意思是，建设精神文明，建设物质文明，两个文明一起建设，与党中央保持高度一致。如何歪解？胡通江湖的湖，建通宝剑的剑，文乃文章的文。所以，歪解的意思就是，左手持剑而舞，右手握笔为文，必能傲立江湖！”话音刚落，学生掌声四起。

至今为止，老胡我最幽默的莫过于个人网站上那篇搞笑的自我介绍，不知已经令多少人笑破肚皮，兹摘录于此，也博您茶余饭后一笑。

胡建文，小木屋主人，中国制造，湖南新化出品。自幼读书习武，以笔为剑，化剑为笔，走南闯北，人称“胡大侠”，亦称“剑客书生”。

正宗“三无”人员：无房，无车，亦无妻；另类“四有”新人：有童心，有爱心，有激情，有境界；奉行“五不”主义：不抽烟，不酗酒，不打牌，不泡妞，不偷懒。胡子不长，经历倒有一大把。青春年少时在新化老家当过木匠，风华正茂时在湖南师大修行四载，大学毕业后在首都北京见过文化和商业大世面。做过报纸、杂志、大型门户网站主编及专业房地产谈话节目主持人，现在高校执教，湖南省作家协会会员。

个子实在不高，比武术大师李连杰还矮两厘米，但丝毫不妨碍顶天立地做血性男人；抱负真的不小，赶得上挥斥方遒的老乡毛泽东，但丝



毫不影响老老实实当平头百姓。一生的追求是，财富自由，心灵自由。虽不能至，心向往之。如是而已。

人活着不容易，痛苦总是如此残酷而真实，我们不妨幽生活一默，把苦涩而艰辛的日子过得轻松些。用一句时髦话来讲就是：“再苦也要乐一乐！”

忘情水并不是谁想给就能给的，只有自己才能给自己忘情水。这忘情水，就是潜藏在大脑中某个角落的重新投入生活的毅力与热情啊！

## 06 给自己一杯忘情水



那年寒假，从来不在我面前谈论女孩子的外甥，突然跟我谈及一位叫静的女孩。语气里分明流露出几分对她的好感。我对外甥的这一突变颇感兴趣，便一个劲儿地追问。终于，他告诉我，静是他们学校附近一所武校的学生，活泼又长得漂亮。一个偶然的会，他们相识了，从此，平时书信来往，节假日相约去爬山或去公园游玩，两人很合得来。放寒假时，他先走，她请假到车站送他，都有点儿难舍难分的味儿。

从外甥的谈话中，我似乎预感到一点儿什么。

果然，开学后不久，外甥便来信告诉我，他与静步入了爱的伊甸园。作为比他大不了几岁的舅舅，我既没有刻意去制止他，也没有鼓励他大胆地去爱，只是以知己的身份提醒他别陷得太深，要把主要精力放在学



习上。我甚至不负责任地想，人总是要吃上几枚苦果才能长大的。纵然那“爱”注定要给他带来苦痛，也未必不是一件好事！

在以后的两个多月，外甥的信里总充盈着幸福与甜蜜，哪天与静去了哪里，哪天与静怎么怎么了，成了每信必谈的话题。弄得我都很有点羡慕起他们那一份诗意来了。当然，羡慕过后，总不免有几许担忧。

事实证明我的担忧绝非多余：他与静不久就分手了！她并未告诉他为什么要提出分手。他给她写信，她不回；他去找她，她躲得远远的。他从幸福的顶峰一下子跌到了痛苦的深渊，于是乎，热爱流行音乐的他，成天迷恋着一些“凄凄惨惨戚戚”的歌曲，刘德华的《忘情水》，更是道尽了他带泪的哀求，“给我一杯忘情水，换我一夜不流泪”。

到底有没有忘情水呢？我的回答是肯定的。但是，忘情水并不是谁想给就能给的，只有自己才能给自己忘情水。这忘情水，就是潜藏在大脑中某个角落的重新投入生活的毅力与热情啊！

人生，所谓孤独，所谓苦闷，所谓失意，又何尝不是一间没有窗户的房间呢？在或长或短的一生里，我们每个人都免不了要在这房间里住一住，这是毫无办法的事情。哭没用，喊没用，踢打墙壁也没用，应有的明智之举是，给心灵开扇窗，让阳光进来，照亮我们的人生。

## 07 为心灵开扇窗



我在湘西的一所大学教书。从参加工作到现在，转眼就是八年，很多与我同来和比我晚来一步甚至几步的同事都先后结婚成家，有了属于自己的宽敞的房子，而我仍住单身宿舍。

我的宿舍在六楼，很小，不足 20 平方米，但我非常喜欢我的这间小屋，几年间有好几次机会换一间比这大得多的房子，我都毫不犹豫地放弃了。一是在这里住了这么多年，对它产生了感情；二是它有一扇灵动的小窗，窗外是山，是树，是雪花的舞蹈，是风雨的奏鸣，是阳光和小鸟的合唱。在这么一间充满诗意的小屋里，读书、写字、练功、静坐、站着、躺着，不管做什么，不论采取何种姿势，都是一件倍感幸福的事情。这不，在新年刚刚到来的时候，我还无比得意地为我心爱的小屋撰写了一副对联：“老胡不老食进三碗米饭，小室虽小窗含十万大山”，横批是“老胡小室”。你别笑，我这可不是“叫花子的儿自己喊宝贝”，我的朋友，我的学生，凡是到过我这间小屋的，无不对它羡慕至极，尤其羡慕它有一扇好窗户。

看来窗户对于房子，绝不亚于眼睛对于人的重要。如果你有一间房子，很宽很大却没有窗户，你肯定会憋得受不了。但并不是每个人都能像我这般幸运，房间有这么一扇开向自然的灵动的小窗。据说，从湘西走向世界的大师级画家黄永玉，当年在北京就住过一间没有窗户的阴暗





潮湿的房子。黄先生是个聪明人，没有窗户，不要紧嘛，我是画家，我就给我的房子画一扇窗户。他大笔一挥，窗户就上了墙，如同真的一样。于是，风就吹进来了，阳光就照进来了，心里就亮堂起来了。

我想，人生，所谓孤独，所谓苦闷，所谓失意，又何尝不是一间没有窗户的房间呢？在或长或短的一生里，我们每个人都免不了要在这房间里住一住，这是毫无办法的事情。哭没用，喊没用，踢打墙壁也没用，应有的明智之举是，给心灵开扇窗，让阳光进来，照亮我们的人生。

一种人拥有阳光却感觉不到阳光的存在，一种人远离阳光却知道自己给自己造一轮太阳。

## 08 造一轮太阳给自己

有一个叫艾美的美国姑娘，出生时两腿没有腓骨。一岁时，她不得不截去膝盖以下部位。之后她一直在父母怀抱和轮椅中生活。后来，



她装上了假肢，凭着惊人的毅力，她训练得能跑能跳，甚至还能滑冰。她还经常在女子学校和残疾人会议上演讲，做模特也频频成为时装杂志的封面女郎。她说：“我虽然截去双腿，但我和世界上任何女性没有什么不同。我爱打扮，希望自己更有女人味。”艾美的坚强和乐观，实在令人感动。

在我所供职的这所大学里，经常可以看到一位失去了一条腿的残疾学生，她拄着双拐，无论遇到谁，无论跟谁说话，都是一脸的灿烂。每次见到她，我的心里都会不自觉地萌生一种敬意，感受到一种生命的鼓舞。这使我想起许多身康体健的她的同龄人。他们面色阴郁地走在校园，有脚却步履沉重，有手却难得潇洒地挥一挥，他们拥有太阳，整个人却生活在漫漫长夜里。为什么？因为他们自己挡住了自己的阳光！

在这个世界上，的确生活着这么两种人：一种人拥有阳光却感觉不到阳光的存在，一种人远离阳光却知道自己给自己造一轮太阳。结果可想而知，后者反而比前者生活得更好。

因此，无论你是幸运还是不幸，无论你生活在顺境还是逆境，你都没有理由不记住下面这句激励过千万人的名言：“我们总是为没鞋穿而苦恼，有的人没有脚，却在大街上微笑！”



人生的爱情，并不只有一次，就像树上的叶子落了，还会长出新的叶子。埋葬了落叶却拒绝萌芽，扭曲的是渴望春天的心灵。

## 09 相信爱情



经常有人问我，世界上还有真正的爱情吗？问这些问题的人，有的是早已经历爱情的沧海桑田，被爱伤过、被情困过的过来人；有的是自己并未经历过，却见多了身边的爱恨情仇，听多了爱情之城土崩瓦解声音的后来者。从问话者的神情来看，他们对爱情的怀疑是不容置疑的。

到底存不存在真正的爱情呢？在这个越来越物化、越来越世俗的社会，爱情真的只能在过去的民间传说和神话故事里寻找了吗？不是的，绝对不是的。关键在于，你如何给爱情定义，如何理解真正的爱情。

伦理学家是这样定义爱情的：爱情是男女之间因为相互倾慕而产生的一种渴望对方成为自己终身伴侣的真挚专一的感情。由定义可知，只要这个世界既有男人，又有女人，就必然有爱情，哪有男女之间不相互倾慕的道理呢？看来大家对爱情的普遍怀疑，主要出在是否“真挚专一”



的问题上。好像现代社会男女之间的相恋与分手太随便、太自由，少有“从一而终”的，所以便得出“爱情已经死了”的结论。这真是对所谓“真正的爱情”的莫大误解，也是对现代开放式爱情的一种误读。

其实，爱情产生之后，男女双方都还有选择的权利和自由，并不是一旦产生爱情，双方就必须相守一生。结婚之前，我们习惯把相恋的男女双方之间的交往和接触称为“谈恋爱”。既然是谈恋爱，就有谈得成谈不成的问题。谈恋爱的过程，主要还是一个相互了解、相互适应的过程，当你了解到对方并不是你真正倾慕的对象或者根本不适合与你一起生活，而是一时冲动雾里看花、水中望月被一个朦胧的幻象迷住时，难道你还要勉强自己继续爱下去吗？

有人也许很认同我上面的观点，但他们认为，现代爱情的附加条件太多，如外表、金钱、地位、声誉等，而真正的爱情是拒绝任何附加条件的。在他们的心目中，真正的爱情，就是织女爱牛郎，许仙爱白娘子。他们不明白，这种“不食人间烟火”的爱情也是有条件的。织女爱牛郎的勤劳善良，这“勤劳善良”不就是爱的条件吗？许仙爱白娘子的纯洁美丽，这“纯洁美丽”不就是爱的条件吗？依我看，爱情不但讲条件，也讲“门当户对”。低层次者追求物质上的“门当户对”，高层次者追求精神上的“门当户对”。当然，精神上“门当户对”的爱情，比物质上“门当户对”的爱情要



高雅得多，也稳定得多。

至于少数曾经受到过爱情深深伤害的人，不但不再相信爱情，而且还沉溺在痛苦中不能自拔，这就真是固执得有点笨了。因为，人生的爱情，并不只有一次，就像树上的叶子落了，还会长出新的叶子。埋葬了落叶却拒绝萌芽，扭曲的是渴望春天的心灵。

“人”字的结构，就是一撇一捺的相互支撑，赠人玫瑰，手有余香，帮助别人，同时也帮助、完善、升华和快乐了自己。

## 10 用心灵画出生命的美好



有人说，人生有三乐——知足常乐，自得其乐，助人为乐。细细思索，确实不无道理。而在我看来，这“三乐”当中，助人为乐的境界是最高的，是人生的至乐。因为，“人”字的结构，就是一撇一捺的相互支撑，赠人玫瑰，手有余香，帮助别人，同时也帮助、完善、升华和快乐了自己。而我曾用我的微薄之力，帮助过湘西的一位老人，并因此获得首届湖南慈善奖。以下是我在一次签名义卖活动上的发言——