



心若宁静 便是幸福

周桂伊 著

此书献给所有追寻幸福的人

张敏
倾情推荐

曹文轩
温情作序

苗炜、娜斯……
联袂推荐

那些曾经让你哭过的事，
总有一天你会笑着说出来。

愿你在他人的故事里，看到自己的影子；
在开悟中，找到成全自己的方式。

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

心若宁静
便是幸福

Peace
&
Happiness

周桂伊
一著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

 万卷出版公司
2015年·沈阳

© 周桂伊 2015

图书在版编目 (C I P) 数据

心若宁静 便是幸福 / 周桂伊著. — 沈阳: 万卷出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5470-3399-9

I. ①心… II. ①周… III. ①幸福 - 通俗读物 IV.

①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第249290号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京盛源印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 142mm×210mm

字数: 190千字

印张: 9

出版时间: 2015年1月第1版

印刷时间: 2015年1月第1次印刷

责任编辑: 张雪娇

封面设计: 任展志

版式设计: 任展志

责任校对: 彭力胜

ISBN 978-7-5470-3399-9

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李 福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090
如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 024-23284452

现实主义的心灵鸡汤

曹文轩

此时，北京雾霾，遮蔽了这座城市的所有光华。它让整个世界看起来就是个巨大的灰尘。我们坐在灰尘里，吃喝在灰尘里，恋爱在灰尘里，卑微如尘，乌蒙如土。能做的，只有打开电视看别人的天空，或是打开一本书，读描绘的风景。文字笔墨间多的是辽远苍穹，横亘远山，朱红城墙，青砖小巷。怎样睁开眼睛，风景就是怎样的；如何看待世界，世界也便如何敞开。

当然，打开这本小书也是很合适的，一本现实主义的心灵鸡汤。

说是心灵鸡汤，自然是它在慰藉，算是慰藉雾霾里看不见阳光的伤怀吧。这份伤怀寄存在很多地方：工作、情感、前途、梦想、收与放、生与死。对于作者而言，这样的伤怀她见过许多，因为她是一个采访者。这个职业让她有很多机会去倾听与观赏，阅览许多双眼睛，听闻许多个故事，体味各种滋味的人生。对于一个采访者而言，她所面对的别人的世界，组成了一团团火，烧热一个斑斓的气球。她坐在这热气球里，仔细看世界的轮廓，哪里是坑洼，哪里是河流，哪里有荒野，哪里有丰收，哪里叹息无声，哪里纵情高歌。这些人生落在她的心头里，一处伤怀一处领悟。她自己头一个被叩响，随后将内心的感悟积淀、整理，去叩响更多的人，以一个对生活有些经历、有些思考的年青女性、年轻母亲的姿态，柔软地告诉读者如何欣赏生命的夜空、枯水的河床。长久的侧耳倾听，让这个青年作者的思考聚起了暖风。她的语言是平和的，说得流畅、轻巧、整齐，读来宁静。她掀起帘子看向窗外的手势一定也是平和的。窗外的阳光洒在手臂上，落

下生活的影子。

作为一个也曾面对过话筒与录音笔的人，我对采访这一行为过程有着很微妙的情绪。一个采访者，她面对被采访对象时，那些各式各样的面孔也在面对着她，张开胸膛让她去观看。她观看那些面孔时，或许他们也在用交谈时的坐姿、神态、语言、装扮引导着采访者。这个行为过程，让人与人的交流变得特别真实。这也大可算是“现实主义”的一种短暂的表现形式吧。对这个聪慧的年青人而言，她的观看是温和的，又是冷静的。写在笔下时，也更多地融入了自己的人生经验。这一大碗心灵鸡汤晾得有些凉。它并不是滚热的，去高昂地告诉人们世界的美好与丰盛。它不教人热血沸腾，更不怂恿人两脚腾空，而是用冷静的目光，洞察世间凉薄。淡然回首半程人生的态度里多少有些悲剧意识。所以我给冠了个“现实主义”的帽子。

作者这一代人，曾经热热闹闹地被人们议论过，有质疑有赞扬。他们从出生时开始观察世界，白日扬起眼睑看人们，入夜垂下目光看自己。他们的观察比我们的更热烈、锐利和大胆，并随着阅历的积累逐渐成长到了新的阶段。他们满带荷尔蒙，有着专属于青年的执拗的天真，也是特别天真的执拗，诞生在记忆里朴实的幼年世界同现实里繁芜的青年世界的角力中。他们身上有青年卡夫卡，青年胡适，青年昆德拉，青年郁达夫，青年巴尔扎克，被时代镌刻，也接受着历史的传承。面对生活的各种巨大或微小的命题，他们嬉笑怒骂后平静理会，洒脱里包含着宽容。比如此刻，雾霾让人们变成了钻墙打洞恐惧外出的地鼠。这群青年地鼠们，边咧着嘴编

段子戏谑污浊的城市，边为生活平静地一头扎进尘雾里。

这些青年们的生活态度，就写在这一连串温润的小文中。窗外并不总是有阳光，也有霜冻，也有风雨，如今还无奈地多了雾霾。即使雾霾让我们再像一团灰尘，再是一团晦暗，我们依然有色彩有光华可看。它们在记忆里，在勾勒里，在想象里，在每个人生不同的轨迹里，是那样的缤纷可爱。终能等到一阵凉风来，雾散去。

愿你在他人的故事中，成全自己

周桂伊

为杂志写作十几年，常常是与许多人深谈几小时后擦肩而过；而我，在关掉录音软件之后依然站在角落默默观察，交完稿子之后却重新陷入沉思。表象之外，往往有更深刻的原因；标签之外，每个人的困惑自有出处。一个编辑跟我开玩笑：我们双子座举重若轻，你们摩羯座举轻若重。

其实，这个时代。大部分人活得还是挺沉重的。一睁眼要还的房贷，千里之外父母逼婚的督促，堵车时狼狈接着上司问责的电话，甚至是情人节女友甜蜜暗示的礼物……那些本该美好的东西，却常常让我们焦虑、愤怒、不理性，他人莫名其妙，我们身在其中也不一定真得其解。那些童年留下的阴影，想隐藏的记忆，无力解决的问题，很多不确定，都在关灯之后，沉沉睡去。

我是谁？经过怎样的童年、欢乐和苦痛，才成为今天的我？什么对我们来说才是最重要的？类似问题，静下心来问过自己的不多。我们不停追逐更加充裕的物质，我们在不重要的人身上花力气，我们追求人生的制高点……这一切的一切都让我们疲惫不堪。采访倪妮的时候，她说过这样一句话：“我从来不追求人生的制高点，因为所有的制高点都意味着下一步就是低落，跟跷跷板一样。所以我追求平衡，我认为平衡的那个阶段，就是人生最好的阶段。”

我喜欢那些面目平静的、善于倾听的、举重若轻的人。他们在人群中，并不特立独行、光芒万丈，却越走近，越有让你感到安心的能量。控制好

自己的情绪，学会和自己的平静相处，是一生都要修炼的课程。环境也许是客观的，但我们看待它的方式却是主观的，说到底，世界只存在于内心那个自我构建、调整和修复的地方。

每个人的一生，都是一次独特的修行，若得一分自省，人会换一种思辨的眼光看待自己。“修行不是修美梦，是修梦醒”。在这里，我想说的是，生命中，总有些东西是我们得不到的。承认和接受它，带来超脱、平静和释然，带来自我救赎的能力。

小书荣幸地得到了曹文轩老师的提笔序言，高中时代参加新概念作文大赛就知晓了作为评委的他，现在可以得到他的指点很开心；它还得到经典偶像张敏老师的首度推荐。在写书过程中，很多朋友给了我动力和支持，出现在封四的各位资深媒体人：苗炜、娜斯、卢昊、李天珏、彭伟、刘昆，她们是我工作中的战友，更是给我更多角度和机会看待这个世界的人。澳籍华人、亲爱的闺蜜王莎莎专心研修西方心灵成长课程，探讨中西不同文化的碰撞，给我很多启发。特别感谢李丽雅、乔永真，以及本书责任编辑张雪娇，没有你们，就没有这本书的诞生。最后，感恩家人给予的巨大支持。写作，是自我提醒、自我修正的过程；家，却藏着人生所有终极幸福的秘密。

笔及之处，斗胆欢谈，愿你在他人的故事里，看到自己的影子；愿你在别人的开悟中，找到成全自己的方式。拉开跟自己的距离，才更懂得接纳当下，愿我们共同前往，变得柔软，却坚定；温柔，却有力量。

因为，宁静就是幸福。

目 录 / c o n t e n t s

第一章 我们都有病

愤怒的境界 / 003 嫉妒，找借口不如找出口 / 007 如果拖延成了症 / 012
我们应该怎么吃 / 017 刻薄，牙缝中的一片韭菜 / 029 死于贪婪 / 033

第二章 你要清清楚楚面对自己

喜欢自我追问的S君 / 039 活在童年的我，你还好吗 / 045 钱，当然很重要 / 051 败，才是兵家常态 / 056 安全感储蓄罐 / 069 何处是我家 / 074 “当 _____ 时，我就会幸福”的填空题 / 080 一切只是你想要，而不是他 / 086 平凡，就是一种幸运 / 091

第三章 等待与希望

我们究竟该怎么选 / 097 那些无用的经历 / 102 好品位 / 107 最好的报复 / 112 记忆无比任性 / 116 幸福不争早晚，只有长短 / 122
阴影之处，因为有光 / 127

第四章 控制不了世界，但可以控制自己

人为什么要努力 / 143 嘘，别说自己没有选择 / 148 自黑才是正经事 / 152
运动的意义 / 156 亲爱的，你不是受害者啊 / 162 地球人，世界是一个荒岛 / 167
先笑笑，然后会真的笑起来 / 172 自我约束的礼物是自由 / 176

第五章 因为深爱，更要理性

旧爱就像一记耳光 / 183 舍不得分手 / 187 亲爱的，你不会死于心碎 / 193
最可贵的并非年少纯真 / 200 必经之路，见该见之人 / 213
你吵赢他，然后输掉他 / 218 做，不爱做的事儿 / 222 你可以撬动地球，但不会战胜人性 / 227
不求开端多么美好，只求结局并不潦倒 / 233

第六章 修行不是修美梦，是修梦醒

三十岁前，她从未真正快乐 / 241 被偷走的那些年 / 246 你离开你自己 / 251
准备好的那天，永远不会来到 / 256 敢于悲伤，是终结悲伤的前提 / 261 荒诞的梦，我们却活得太用力 / 265
人生只有三件事 / 269

第一章

我们都有病

嫉妒、愤怒、刻薄……这些小小的情绪隐藏在我们身体每个角落，它们是我们的一部分，这是人类的共性。学会与共性的阴暗面相处，当这些情绪出现在他人身上，我们不会感到难以接受，或者简单地判断、粗暴地贴标签，我们会淡然以对：“这不奇怪，这是人性，这是他，也是我。”当这些情绪出现在我们的身上时，我们也有力量，得以觉察和排解。

愤怒的境界

完美地转换愤怒，需要强大的自省、自知和自制。

愤怒这个事儿，其实也是有境界的。

愤怒的第一重境界，是君子的愤怒。

许褚与马超大战两百回合无分输赢，愤而脱衣上阵，功夫却依然稳健谨慎，更添勇猛之势，马超都不禁感慨：真虎痴也！

再有谋略一点的，诸葛亮舌战群儒之时，轻视、讥笑、挑衅如潮水涌来，他从头到尾只是轻摇羽扇，举重若轻。那番不怒自威，光气势上，就赢得无比漂亮。

好的诗词、书画、戏剧、舞蹈，都能感到作品里充斥着一股气，这种气，是情绪不平的结果。从这个意义说，愤怒是某种强大的助力，处理得好，会推动我们前进——乔布斯因为对亲生父母不明的迷茫和愤怒禅修，继而把这种专注投身于创办苹果公司；崔健因为愤怒而创作出了脍炙人口的《新长征路上的摇滚》，完美地转换愤怒，需要强大的自省、自知和自制。

愤怒的第二重境界，是普通人的愤怒。

我们单位有个司机，平时为人十分老实、诚恳，结果一个年关过去，回到单位上班的时候变了一个人，处处攻击门卫：怒斥门卫弄丢单位快

件，门卫稍微升降杆慢点就破口大骂，每次路过门卫都怒目而视。门卫终于忍无可忍，与他扭打在一起。事情闹得大领导都亲自过问，才知道司机在这个年关，一下失去了家里三个老人，每一个都走得匆匆，司机尽了全力还无法挽回。

王小波说：“人的一切痛苦，本质上都是对自己的无能的愤怒。”当下级把PPT拿给上级审阅，上级骂：“简单的东西都做得跟狗屎一样。”塞车的时候，旁边车主摇下窗户怒吼：“你驾照怎么拿到的！”他们跟司机一样，只是寻找比自己弱小的对象作为发泄出口。

一个人发怒的时候，才是了解他最好的时机，他的真性情会完全暴露出来。愤怒让身体和精神达到暂时平衡，帮助普通人维持正常的生活，缓解压力。但问题不会因此得到解决。这种愤怒若不得到正视，从根本上解决，会唤醒沮丧和悲观，最后变成无能为力。

愤怒的第三重境界，往往不止于愤怒，还有悲愤。

朋友的妈妈，年轻的时候便被抛弃过一次，改嫁后将朋友带大。按照朋友的回忆，继父和妈妈双方，妈妈总是极其强势的一方；在单位，作为领导的妈妈处世也强硬，令人生畏。朋友考上大学后，终于一家人开始进入松弛的生活，继父却突然患癌症撒手人寰。朋友有了孩子后开始跟妈妈同住，突然发现妈妈变成了极度易怒的人——热水器冷热不符合心意会愤怒，说好的下班到家时间朋友晚了一点会愤怒，甚至有时候

大家开一句玩笑妈妈也会突然愤怒。妈妈变成了一个极其情绪化、矛盾和纠结的人，就连平时吃饭都一副略带冷漠的脸，仿佛随时准备为一点小事儿拍案而起，宣泄抑郁。

觉得凡事都不顺心，这是因为内心的怒无法得以真正释放而造成。这种愤怒的力量过于强大，日积月累，使得人已经不想去自救。愤怒着逃避自身的原因，不想去做改变，在内心，她已无视他人的存在，黑暗中只有一个无法被拯救的自己。这股深深的力量随时会被触动，就像章鱼喷出墨水一样，让周围跟着陷入黑暗。

还有一种愤怒，是带着乖张和扭曲的。

在一个跨国羽毛球队，潘彼特是球打得最好的人。在新手和老手混打时，他总是用最难听的英文肆意攻击打得不如他的选手。在双打中，一旦搭档配合不当，他就会愤怒得狂掷球拍，跳起来大叫大骂。有一个马来西亚球友十分不服气，苦练球技，在一次半正式比赛中努力赢下了他一局。让人意想不到的局面出现了，输球那一瞬，潘彼特扔下球拍，以迅雷不及掩耳之势钻过球网，冲到对手面前狠狠给了一巴掌。

这种人，纯粹以愤怒时损害他人、事物为乐。他的自我是碎片，十分脆弱，几乎无力面对自己的独处。他们在众人眼中算得上是变态，癫狂是他最有可能走向的结局。

说到底，愤怒是精神和身体无法协调的终极体现。孟子说过一句话，

浩然正气亦无怒不可。只有精神清明、身体强健、气态平和的人可以达到这个境界。在五行中，怒火对应肝的位置，愤怒让我们血压上升、双手发抖，感到窒息，每次愤怒，对身体都是巨大的伤害。

愤怒，在职场，表面是在示威，最终却只暴露了孱弱。现代职场，每次愤怒的成本都很高，影响有多深远，你无法知晓。在未来的日子，你也许会因为这一次愤怒而失去诸多。

在家庭生活或者亲密感情互动中，愤怒代表着某种不安、缺爱和缺乏安全感。这种力量由于面对最亲密的人，有时候会发展成为极端的例子。新闻中，女子和丈夫吵架，突然将婴儿从出租车抛向外面的车流；男人因为受了挑衅，暴力实施于妻子甚至酿成灭门惨案。极其强大的愤怒造成这种内心巨大的无序和失控，邪恶也因此而来。在他们的世界，一切是被搅在一起的，只要有一点风吹草动，他们就会觉得整个世界都在攻击自己，他们要反击整个世界。从他们认为最弱的地方下手。内心中，他们想毁灭一切，甚至自己。

人们很少意识到自己愤怒的真实原因。

有人说愤怒还是有好处的，比如让对方知道了你的底线，从而避免更重大的冲突。还有人说，愤怒打破了自己，让真实袒露在对方面前，有可能获得更深刻的感情。

愤怒到底有什么好处？在我看来，唯一的讽刺答案是：掩饰了恐惧。

嫉妒，找借口不如找出口

嫉妒会引导你找到你最在乎的人、你潜意识里最想过的生活；嫉妒会让你直视内心懦弱逃避、裹足不前的伤痛。

嫉妒，多么微妙的情愫。它静静隐身于心的阴暗角落，发作时仿佛一点盐不小心撒在本以为愈合的伤口上，让人猛然一疼。女人在情感上的嫉妒是惊人的，这也在某种程度上解释了为什么关于女人钩心斗角的小说和电视剧长盛不衰。嫉妒是女人的影子，有时候你看不见它，却不代表它不存在。

连她都找到真爱了；她的圣诞礼物里居然有个香奈儿包；她的年终奖凭什么比我多？我们嫉妒的对象可能是女上司，可能是最好的闺蜜，甚至只是迎面走过来的路人。凡是觉得有价值、能激起我们渴望，但我们在事实上又暂时无法拥有的东西，都会引起嫉妒。嫉妒这种情绪，像狐狸的尾巴，阴险地搔着我们心底那根敏感的弦。而我们通常的做法是，挺直了腰，微笑转身，绝不会承认内心里竟被这些阴暗的情绪挑动着。

你以为男女之间就没有嫉妒？你的夫人升职，拿回更加漂亮的薪水，你却总莫名地想砸锅摔碗；你的先生在你面前说女助手擅长处世之道，你却冷笑一声说她长得就像个狐狸精——你以为是什么在左右你的