

写给终日被生存压力驱赶内心毫无归属感的年轻人

榎藤子
/著/



心若没有栖息 到哪都是流浪

/ 让你找到心灵归宿、重获安全感的正能量枕边书 /

幸福并不需要竭尽全力去争取，它会在你内心平和安静的时候悄然而至。若领悟到其中真谛，便能够更清醒地认识自己，于是，也就自然知道“我往何处去”，再也不会彷徨不安和迷茫。

——哈佛大学心理教授慧敏——

慧敏被《华尔街日报》誉为“灵魂的导师、青春的道友”



华夏出版社

013028712

B825-49
202

心若没有栖息 到哪都是流浪

榭藤子 / 著 /



华夏出版社



北航

C1637869

B825-49
202

517850810

图书在版编目(CIP)数据

心若没有栖息 到哪都是流浪 / 榭藤子著. —北京:
华夏出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5080-7392-7

I. ①心… II. ①榭… III. ①个人—修养—青年读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315400号

出品策划:  华夏书轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

心若没有栖息 到哪都是流浪

著 者 榭藤子

责任编辑 郭 淼 张秋红

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

内文插图 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 228千字

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7392-7

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

· 我心归处即是家 ·

背上行囊，带上梦想，攀过岩石，越过高山，趟过河流，一路风雨，一路漂泊，终于来到远方，奋斗、闯荡，终于实现理想。原本欲于此刻停歇，而心却难以安于现状，为此我们迷惘、彷徨——

“也许上路的时候拿错了说明书/眼前的风景才会有如此大的出入/年少日子总嫌自己不够成熟/现在的我们却又显得太世俗/生活就是这样没完没了的忙碌/那疲惫不堪的又何止是脚步/谎言和背叛都学会了巧立名目/一不留神就让理想误入了歧途/没有方向感的明天越来越模糊/很想知道哪里才是最终的归宿……”

字里行间，我们不难发现这位年轻的网友，他内心的困惑与无助，生活在这个城市毫无归属感，不知道自己该何去何从？

李小冉主演的电视剧《来不及说我爱你》中有一句话：“心若被困，天下处处是牢笼；心之所安，矮屋斗室也是人间天堂。”

生活中有两种人：幸福的与不幸福的。幸福的人，并不是他们在人生道路上是多么一帆风顺，也不是他们的能力有多么超群，而只是因为他们善于

控制自己的内心，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，能在一败涂地中看到美好的将来。不幸的人，也并不是缺少运气，更不是老天无眼，给他们的垂怜不多，只是心灵被羁、行为被困。正所谓“福由心生，境有心造”，心若没有栖息，到哪都是流浪，心安，即使无家也会处处是家，心安理得时，处处见幸福。

一位哲人就曾经说过：一个人的内心就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的内心将决定谁是坐骑，谁是骑师。本书是写给众多处于混沌状态中的年轻人的，睿智而休闲的语言，如智者般娓娓道来。

起心动念间，如果我们自己身心茫然，不知所住，不知所往，那势必会心生空虚流浪之感。为此，书中介绍了静心安心之道，谈生活、论人生、话工作、说家庭，字句如珠。

花有十样红，人有十样命，哪一种红都是红，哪一种命都有哪种命的幸，在任何时候，人都可以改变自己对事物的认知和自己的心情，只要你愿意按照本书所述的去做，你就可以在时光的逆旅中快乐行走。

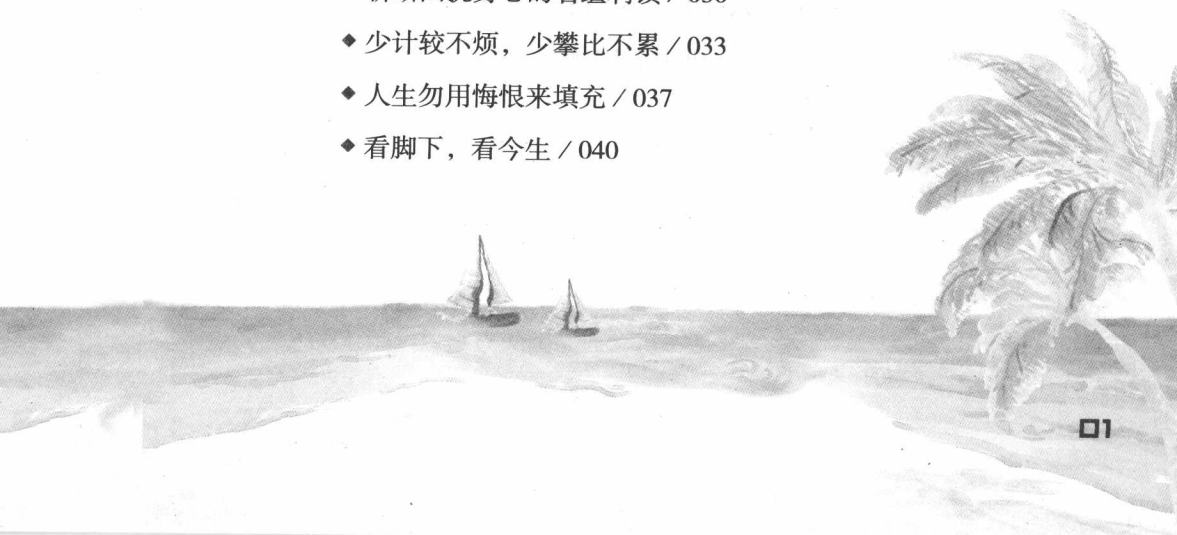
一切不关外物，一切因心而起。也许你只是一朵残缺的花，只是一片熬过旱季的叶子，或是一张简单的纸、一块无奇的布，也许你只是时间长河中一个匆匆而逝的过客，不会吸引人们半点的目光和惊叹，但只要安住身心，不囿于得失，不惮于失败，你就可以自豪地宣称：世界很精彩，生活很精彩，我，也很精彩！

|第一章| 人生庸常，碌碌就是作为

- ◆ 平凡，这是大多数人的写照 / 002
- ◆ 小人物也会有大幸福 / 006
- ◆ 苛求完美，其实就是虐待自己 / 010
- ◆ 人生需要点“阿Q精神” / 014
- ◆ 如果别无选择，就试着去热爱 / 017
- ◆ 别让生命陨落在自怨自艾中 / 020

|第二章| 不乱于行，不困于心

- ◆ 心若被困，天下处处是牢笼 / 024
- ◆ 欲望越小，人生越幸福 / 027
- ◆ 斩断困扰身心的名缰利锁 / 030
- ◆ 少计较不烦，少攀比不累 / 033
- ◆ 人生勿用悔恨来填充 / 037
- ◆ 看脚下，看今生 / 040



|第三章| 心安，即使无家也会处处是家

- ◆ 每一种生活都有独特的魅力 / 044
- ◆ 选择了，就安然接受 / 047
- ◆ 把心态“归零” / 050
- ◆ 不囿于得失，不惮于失败 / 053
- ◆ 尽心就是完美 / 056
- ◆ 心安理得时，处处见幸福 / 059

|第四章| 把日子过成兼职

- ◆ 生得灵动，活得美丽 / 064
- ◆ 人生有时需要停一停 / 067
- ◆ 适时休耕去 / 070
- ◆ 把平淡的日子调得色彩斑斓 / 073
- ◆ 幻想美梦成真的那一刻 / 076
- ◆ 到人群中去感受精彩 / 079
- ◆ 培养一项自己的业余爱好 / 082

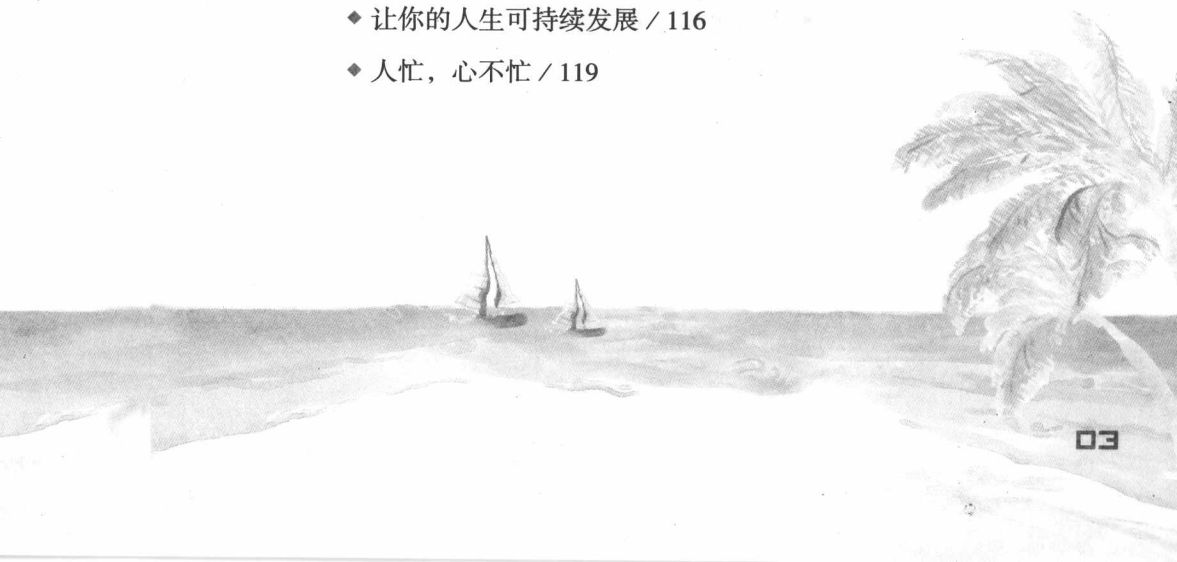


|第五章| 学会给生活做减法

- ◆ 简化你的生活 / 086
- ◆ 除去不必要的繁杂 / 088
- ◆ 卸下你对未来的担心 / 091
- ◆ 为自己创造正面的磁场能量 / 094
- ◆ 学会放手，生活更容易 / 096
- ◆ 果断停止不适合自己的追求 / 098

|第六章| 以进取心做事，以平常心做人

- ◆ 人生如戏，要超然出场 / 102
- ◆ 浮躁只会让人无着无落 / 105
- ◆ 在工作里，生命才能安住 / 108
- ◆ 学而知不足，心才会丰盈 / 110
- ◆ 任劳也任怨，耐劳也耐烦 / 113
- ◆ 让你的人生可持续发展 / 116
- ◆ 人忙，心不忙 / 119



第七章 给无处安放青春一个栖息之地

- ◆ 心累了，家便是天堂 / 124
- ◆ 不要长期陷入不谈恋爱的孤独 / 129
- ◆ 不婚主义者内心的归宿 / 132
- ◆ 别为了无谓的执著，蹉跎了岁月 / 136
- ◆ 抛却不切实际的幻想 / 139
- ◆ 脱去烦恼，还家一片安宁 / 142

第八章 知足惜福，感恩心常存

- ◆ 成功的秘籍是“万事珍惜” / 146
- ◆ 知足常乐，学会轻载 / 149
- ◆ 即使痛，也要好好活着 / 152
- ◆ 惜福才有福 / 155
- ◆ 生命给了什么，就享受什么 / 158
- ◆ 贫穷也是一笔财富 / 162



第九章 随方就圆，人生无处不自在

- ◆ 如海人生，圆通可为舟 / 166
- ◆ 退一步，便能海阔天空 / 169
- ◆ 争气不生气，翻身不翻脸 / 172
- ◆ 莫让良心接受灵魂的审判 / 175
- ◆ 学会与社会“和解” / 178

第十章 拂去心灵上的尘埃

- ◆ 心灵越纯洁，力量越强大 / 182
- ◆ 与其悲观看福，不如乐观看祸 / 185
- ◆ 敏感是自加的锁链 / 188
- ◆ 不要让嫉妒成为心头的刺 / 191
- ◆ 抱怨只会让生活更不如意 / 194
- ◆ 给自己的情绪上把锁 / 197
- ◆ 用一颗童心去感受生活 / 199



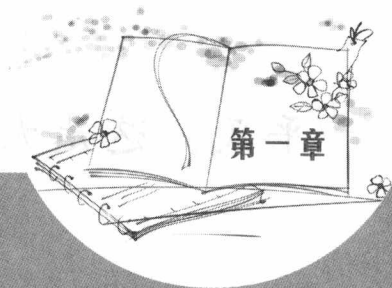
第十一章 人生要耐得住寂寞

- ◆ 寂寞，永远躲不开的回味 / 204
- ◆ 品味孤独 / 207
- ◆ 战胜寂寞，昂扬人生 / 210
- ◆ 感受灵魂深处的欢乐 / 213
- ◆ 留一个空间给自己 / 215
- ◆ 只专注于脚下的路 / 217
- ◆ 守得住寂寞，甘坐“冷板凳” / 220

第十二章 成长比成功更重要

- ◆ 漂泊，是一种成长的资本 / 224
- ◆ 保持内心的简单与朴素 / 227
- ◆ 成长比成功更重要 / 231
- ◆ 不为结果而忧伤 / 234
- ◆ 日子难过更要认真地过 / 237
- ◆ 对必然的事要努力承受 / 240
- ◆ 人生要经得起考验 / 243





人生庸常，碌碌就是作为

远离庸碌、摆脱平凡，几乎是每个人的愿望，但不是每个人都能成功，也不是每个人都能卓尔不群，平凡是大多数人的写照，我们不必为了轰轰烈烈而失了自己原本的幸福。

/平凡，这是大多数人的写照/

◎ 回首过往岁月，我们会明白：唯有生命平凡，才会体味到平凡的珍贵。对于大千世界，芸芸众生而言，我们大多都是平凡之人，乐享平凡，安于平凡，在平凡中雕刻着自己独有的幸福人生。



沧海桑田，世事变迁，那亘古不变的是“平凡”；斗转星移，物是人非，那弥足珍贵的还是“平凡”。平凡，源于一颗超然物外的心，造就了一种清淡得让自己陶醉的人生。这样的人生没有任何的轰轰烈烈，只有几十年如一日的平淡，但却散发着一一种生存的神圣与尊严。

这个美好的世界是由太多平凡之人创造的，这不是普通的平凡，不是得过且过，不是虚耗生命，更不是可有可无的苟活，而是经过计划，努力让自己好好活着的“平凡”，是默默无闻，按着自己的轨迹演绎自己人生的“平凡”。

我们乐为平凡之辈而不落于平庸之流，我们不甘受辱，我们不会沉沦，我们平凡一生，才知道平凡的情感、事业、人生境界里，不仅有太多的酸甜苦辣，原来也有太多让我们感动的幸福。

旭日阳刚的第一首原创歌曲《平凡的精彩》的歌词是这样的：“不埋怨命运不公，虽然会有很多生活的痛，抛开那过去种种，顶着压力向前冲，曾经多少次失去，也曾有多少崎岖，每一天看岁月匆匆。我依然，看见梦想在心中，我们相信每一段生活的简单，藏着未来的灿烂，我们相信会拥抱梦想，活出平凡的精彩。”

然而，有多少人能领悟到平凡的真谛，有多少人能安于平凡回归自我，又有多少人甘愿放下那颗躁动不安、摇摆不定的心？他们智慧的眼光逐渐被世事繁华所吞没，一味盲目地追求名利，向往成为大众的焦点，于是不停地作秀、不停地炒作，甚至不惜出卖自己的灵魂。待到洗尽铅华，尘埃落定之时，曾经一切的华而不实都会飞灰湮灭，怎就一个“痛”字了得？

很多人为了成功，为了卓尔不群，不停地奔波劳碌，他们没有时间欣赏生活中的美景，没有时间与家人共享天伦之乐，时间久了，他们便会生出一种寂寥空虚之心。其实，不是每个人都能成功，也不是每个人都能卓尔不群，平凡是大多数人的写照，我们不必为此而失了自己原本的幸福。安于平凡才能走好自己的路，走出一条康庄大道。

白芳礼生于1913年5月，故于2005年9月，享年93岁。他靠蹬三轮成了为人民服务的劳动模范，也靠两条腿拉扯大了自己的4个孩子，其中3个上了大学。这位老人在74岁以后的生命中，靠着一脚一脚地蹬三轮的微薄收入帮助贫困的孩子实现上学的梦想。可这一蹬就是十多年，直到他将近90岁。白芳礼蹬车56年，支教18年，将挣来的钱都用来资助贫困学生和公益事业，共计金额达35万元，其中包括300多名大学生的学费和生活费。如果按1公里5角钱计算，老人奉献的是相当于绕地球赤道18周的奔波劳累。

为了在车站前拉活方便，他索性挨着亭子搭了个3平方米的小铁皮棚子，里面用砖头搭了一块木板算是“床”，棚顶上的接缝处露出一道道青天。夏天，棚里的温度高达40摄氏度；冬天，放杯水



平凡是大多数人的写照，我们不必为此而失了自己原本的幸福。安于平凡才能走好自己的路，走出一条康庄大道。

可以冻成冰坨子。白芳礼就在这里面住了整整5年。

那年冬天，老人蜷缩在车站附近的一个自行车棚里，硬是给人家看了3个月的自行车，每天把所得的1角、2角、1元、2元的钱整整齐齐地放在一个饭盒里，等存满500元时，他揣上饭盒，蹬上车，在一个飘着雪花的冬日，来到了天津耀华中学。人们看到，他的头发、胡子全白了，身上已经被雪浸湿。他向学校的老师递上饭盒里的500元钱，说了一句：“我干不动了，以后可能不能再捐了，这是我最后的一笔钱……”老师们全哭了。

白芳礼是一个极其平凡的人，平凡到几十年如一日的蹬三轮车，但他安于这种平凡，享受这种平凡，甚至为这种平凡而自豪。他像坚守高地的战士一样坚守着他心中的追求，无数的人为这种平凡的坚守而感动。

人生要么埋没于世俗之中，要么心定于安然之间。踏上平凡的人生之旅，从容前行，坚守属于自己的路，然后乐在其中。也许会有荆棘坎坷，会有彷徨失落，但是心安事事安，如果内心不为此纠结不堪，不深陷其中，始终从容前行，那么一切的问题都会迎刃而解。经历了风寒阴霾的苦砺，才会破茧在阳光明媚的日子。繁华落尽是平淡，喧嚣之后仍安详。我们就可以在平淡与安详里活出唯一的自己、潇洒的自己、真实的自己！

回首过往岁月，
我们会明白：唯有生命平凡，才会体味到平凡的珍贵。对于大千世界，芸芸众生而言，我们大多都是平凡之人，乐享平凡，安于平凡，在平凡中雕刻着自己独有的幸福人生。

心 / 灵 / 寄 / 语

人生要么埋没于世俗之中，要么心定于安然之间。踏上平凡的人生之旅，从容前行，坚守属于自己的路，然后乐在其中。



/小人物也会有大幸福/

◎ 生活在这个繁冗复杂的社会里，摆脱不了物质的困扰，但是乐观的心态却总能让我们看到一个不一样的世界，不一样的生活。



沉默是衬托心声的舞台，苦难是磨砺坚韧的载体，渺小是诠释伟岸的丰碑，不一样的人生，不一样的生活，小人物也会有大幸福。

青春本易逝，岁月催人老，太多的人注定一生只能是个小人物，太多的人苦叹难以拥有大人物的幸福。曾经的张扬与幻想，已变成如今的平静和无奈的疲乏，面对生命中太多容易散去与破碎的东西，已然习惯了淡然而从容的接受。

很多人拼命向上爬，想跻身上流社会，殊不知，上流生活的人们生活节奏快，面临着不同的压力，虽然有着光鲜亮丽的外表，内心却承受着常人无法想象的压力。我们无法适应上流人的生活圈，同时也无力付诸如此多的代价。

有一首歌里有一段这样的歌词：“睡一觉醒来还好正是早上，穿上我的外套整理好自己，跑出我的家门去追求我的理想；大街上走走装模又作样，