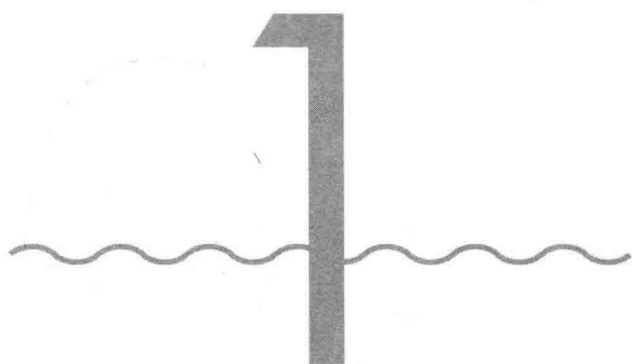




像向日葵一样活着

当一万个人说你不配的时候，

你是否有勇气相信自己值得？

在聚光灯下舞蹈也许很紧张很难，

但在黑夜里舞蹈则需要更多的勇气与力量，

因为没有人会给你鼓掌。

心是透明的，天是蓝的



长大以后，我开始相信每个人的天空都有灰色的时候。

我想起很多年前，我感觉特别灰暗的时候，那时候我总是期待，会有某个人、某件事或者某个遭遇，它就像从层层乌云里穿透出来的一道阳光，然后所有乌云哗啦啦地全部散开。

那时候我不知道那道光什么时候来，也不知道会不会来，但是却像向日葵一样，翘首以盼。

那时候我觉得，人，必须要像向日葵一样活着。在黑夜里等待，在狂风暴雨里等待，就算只出现了一点点阳光，也想努力朝着那些光生长。

六岁那年，家里突然发生了天翻地覆的变化。只是那时候小，看着只剩下一张床垫的房间，我竟然觉得很新鲜。

后来搬到了一间老旧的房子，我当时也没有特别大的心理落差。那年生日，妈妈给我买了一块6块钱的小蛋糕和一瓶汽水。那时候妈妈眼里带着内疚，我却突然懂得了很多。我不再问妈妈为什么现在住这里，不再问妈妈要礼物，也不再那么娇气。

那天，我手里拿着汽水，一家人在外面散步，我记得那天我盯着路边的麦当劳，在那个很多人不知道麦当劳是什么的时候，我却已经熟知里面卖些什么了。我问姐姐，我可以跟妈妈说我想吃麦当劳吗？姐姐摇摇头。

我和妈妈一起去菜市场抬了一袋面粉回来，妈妈说，以前都坐小汽车，

现在累坏了吧？我说我不累，要是妈妈累了，以后我就再给你买小汽车。妈妈很开心地笑了。姐姐告诉我，面粉比米便宜很多，耐吃很多，所以以后你要懂事，不能耍脾气。我点点头。

那年我很孤单，每天陪伴我的是一个篮球和一个钉在门后面的小篮筐。我觉得那年我没去上学，是因为没钱。妈妈每天教我背诵很多唐诗，教我写字，给我讲童话故事。妈妈会耐心地给我解释，为什么这个大诗人这么出名，这首诗讲了些什么。

后来父母为了生计，只能低价收购很多半成品衣服，然后通宵给这些衣服钉纽扣。那时候我躺在床上，从门缝里看着爸爸妈妈蹲在地上，像机器人一样重复工作着。第二天醒来，从门缝里仍然看到他们在重复着这一个动作。某天早上，不知道为什么我悲从中来，我站在门缝偷偷看了很久，突然大哭起来，问爸爸妈妈为什么都不睡觉的。妈妈抱着我一直安慰我，说他们只是起得早。

后来家里又有了车，不过是自行车。上海冬天的时候特别冷，妈妈载着我去少年宫学英语，然后妈妈又在教室门口一直等着我学完。有一天回去的路上，我看到妈妈红肿的双手，然后我一直留心看着路边。等我看到一个地摊，是卖手套的，我叫妈妈停车，然后拉着妈妈，叫她买一双手套。我记得那个手套要18块钱，弄得很像真皮。

妈妈她不舍得，妈妈说冬天就快过去了，还买它干吗。小时候我脸皮挺薄的，但是那天我鼓起勇气跟阿姨说，阿姨你便宜点吧，我妈妈要骑车，手都红了。我感觉我说着说着就要哭了。阿姨估计被我感动了，她9块钱就肯卖了。那天回去我看着妈妈戴着手套，觉得很开心。

那几年，父母的天空一片灰色，但是爸爸没有像身边一些人的爸爸，从此一蹶不振，借酒消愁。爸爸从前爱喝酒，那几年却变得滴酒不沾。而妈妈也

一直陪着爸爸，陪着我们。

记得有一年过年，回到老家，在老房子里，姑姑带我看了以前爸爸住的房间。我翻看着桌上满是灰尘的纸张，有爸爸年轻的时候和别人写的信，爸爸的字体很特别，一眼就能看出来，有随手涂鸦画的画，终于知道为什么从小到大我只会画鸟，因为那张满是涂鸦的纸上，全是鸟。最后翻到一本笔记本，记了一些公式，一些诗句，翻到封面，上面写着一句话：走尽天下路，看遍天下景。

于是我终于理解了，为什么多年来爸爸带着我到处漂泊，以至于读一个小学就换了三个城市。看这些时，感觉很微妙，因为爸爸那时候还不是爸爸，而我那时候还在不见天日地“游泳”；你只是在看着一个不同年代的同龄人，但那个人，日后竟然是你爸爸。

爸爸和我都有个特点，就是话多，基本上他是个风趣幽默的男人，这点上我受了一点遗传。所以我们父子在的地方，别人一般都不想插嘴，因为他们想听我们天南海北地谈天说地。

儿时的我，充满侠义情怀，特别想加入丐帮，每天不拿根棍或者竹竿之类的在手上就全身不舒服，没有勇气开始一天的生活。后来我妈受不了了，说瞎子才像你这样，每天拿根棍子。爹听了，从杂物房里找了几块木板出来，给我弄了把木剑。当时我很高兴，觉得爸爸很牛。

据说我小时候是各方面都有天赋，小学的时候所有科目的老师都要求我进他的兴趣小组。

后来我都没参加，因为我求爸爸送我去学武术。当多年后有一天我想起这件事，我问爸爸，当初我学武术怎么学着学着就没了下文？

爸爸说去了两节课，回家你发现你没像乔峰一样飞起来，就不肯去了。

尽管如此，由于小时候参加什么什么得奖，爸爸对我期望极大，以至于

他下定决心对我严加管教，甚至严格到我们班主任亲自找他谈话，给他讲“揠苗助长”的故事。

但是随着时间流逝，我逐渐长大，爸爸作为一个父亲的威严渐渐在我固执的心里失去了效果。我属于吃软不吃硬并且在沉默中爆发的类型。我默默地做一切与我爹的期望完全相反的事情。

并且由于三番两次地突然就离开熟悉的城市，去另一个陌生的地方，从来没有人问过我愿意不愿意，接受不接受，我内心渐渐地变得很难让人走近。于是一个闷骚的男孩和一个闷骚的男人就这样越来越远。

父子间不由得出现了一层隔阂，于是只剩下争吵，冷漠，互不理睬。甚至有一年父子间说的话没有超过五句。

最后初中毕业那年，父母决定让我离开家里，自己去海口上学，我带着对爸爸的厌恶走了，忍受着举目无亲和巨大的孤独，面对大海，反而让我觉得更加孤单。

高一那年中秋，坐在宿舍看着同学们一个一个收拾东西在父母的陪伴下回家过节，那天夜里我一个人坐在草坪，忍不住地开始想念我爹娘。明显离得远了，往往能拉回心的距离。

我想起了一些爸爸曾经对我说过的话，想起了曾经和爸爸一起打打闹闹度过的日子，想起了爸爸不厌其烦地跟那时仅仅觉得因为我站着撒尿所以我是男人的我谈论怎么样才是一个男人。那时爸爸总对我说，有一天你会懂。

渐渐地，厌恶、鄙视变成了想念、后悔和对爸爸的理解。后来我给爸爸写了一封信，爸爸不久之后给我回了，看着信，我觉得多年来的心结打开了，我知道有些话，我们互相说不出口。然后有一天，一个陌生的女人给我打电话，告诉我她是我姑姑，我隐约记得爸爸有这样一个妹妹，爸爸叫她来看我。姑姑对我很好，几乎无微不至，让我不再觉得举目无亲。姑姑告诉我，她一直

知道我在这儿，爸爸不可能真的让我一个人孤零零地在外面。

当时我沉默不语，可能这就是闷骚的父爱。

爸爸很不显老，以至于我一直觉得爸爸没老过。只是那天，我看到爸爸在厂里和员工聊天，笑的时候，眼角的皱纹一层一层地叠起，就像一夜之间起来的。那时我仔细看着爸爸，发现那个谈笑风生外表永远比实际年龄年轻十岁的男人真的老了，眼睛失去了一直在我印象里的神采。

回想起三年前，爸爸在我面前，跟我说，打算离开重庆，回到广东。那时我虽然已经一年没有回重庆了，但是依然觉得那是熟悉和热爱的地方，只要家在那里就行。我摇着头说这次绝对不回。这是我第一次这么强硬，对于又要离开一个地方。

过了一阵爸爸说，我们这代人最讲究落叶归根，人过半百了，老了，总要落叶归根的，始终还是要回到自己的地方的。那时爸爸看着我，我在爸爸的眼睛里竟然看到了一丝哀求。我想起姐姐跟我说的，爸爸是个喜欢到处跑的人，但是他从来没有让一家人分开过。我心里突然就酸酸的，原来一晃已经那么多年过去，你不再是那个意气风发的少年，只是一个累了想回家又怕儿子不愿意的爸爸。

你总是在心底默默地期待着，等着有一天儿子回过头来发现你的爱，和你心意想通，和你相互理解，等着“有一天你会懂”。

只是我懂了，你却老了。

很久很久以后，我突然想起来小的时候，有一天爸爸把我抱到树上，然后他在下面看着我，他说你自己能跳下来吗？我看了一下，觉得挺高，就摇头。然后爸爸说，那为什么你肯让我抱上去。我没答出来。

爸爸说，因为你知道我是你爸爸，所以一定不会让你摔着，也一定会抱你下来。

我突然觉得很有道理，点了点头。

然后爸爸说，爸爸妈妈就是在什么时候都会照顾你们，看着你们，不会让你们摔着的人，知道吗？

我使劲点头，因为我知道，也很相信这一点。

后来生活渐渐好了起来。我和姐姐也渐渐长大，只是那几年在我记忆里，却依然清晰。那时候一家人反倒很开心。

回想起来，他们就像向日葵一样活着，无论黑夜多长，无论乌云多浓密，他们总相信有一道光会穿透天空，他们始终相信阳光会洒满一地。

我想起小时候上美术课，老师问，花是什么颜色？我们大声回答：红色！

草是什么颜色？我们回答：绿色！

那么天空是什么颜色？我们再一次大声回答：蓝色！

所以无论曾经，此时，又或者将来，我始终坚信小时候脱口而出的东西，都是对的。

蓝天就一定有太阳，像向日葵一样去生活，等着阳光洒满一地。

让你的心散散步透透气



很多时候，我们的眼睛都为外物所遮蔽、掩饰，浮华的事情占据了我们的目光，以致我们看不到自己真实的内心，因此在人生中留下许多遗憾：在学业上，由于我们看不到自己真实的内心，所以盲目地选择了别人为我们选定的、他们认为最有潜力与前景的专业；在事业上，我们故意不去关注自己的内心，在一哄而起的热潮中，我们也去选择那些最为众人看好的热门职业；在爱情上，我们常因外界的作用扭曲了内心真实的想法，因经济、地位等非爱情因素而错误地选择了爱情对象……

我们都是现代人，现代人惯于为自己做各种周密而细致的盘算，权衡着可能有的各种收益与损失，但是，我们唯一忽视的，便是自己的心灵。

快节奏的生活、工作的压力容易使人心境失衡，如果患得患失，不能以宁静的心灵面对无穷无尽的诱惑，就会感到心力交瘁或迷惘躁动。

一位长者问他的学生：你心目中的人生美事有哪些？学生列出一张“清单”：健康、才能、美丽、爱情、名誉、财富……谁料老师不以为然地说：你忽略了最重要的一项——心灵的宁静，没有它，上述种种都会给你带来可怕的痛苦！

大街上有一位老铁匠因为早已没人需要他打制铁器，现在他改卖铁锅、斧头和拴小狗的链子。他的经营方式非常古老和传统。人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看

到他在竹椅上躺着，手里是一个半导体，身旁是一个紫砂壶。

他的生意无所谓好也无所谓坏，每天的收入正够他喝茶和吃饭。他老了，已不再需要多余的东西，因此他非常满足。

一天，一个文物商从这里经过，偶然看到老铁匠身旁的那个紫砂壶，那把壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格，正是这些吸引了他，于是他走过去，顺手端起那个紫砂壶。壶嘴内有一记印章，果然是戴振公的。商人惊喜不已。因为戴振公在世界上有捏泥成金的美名，据说他的作品现在仅存3件，一件在美国纽约州立博物馆里；一件在台湾“故宫博物院”；还有一件在泰国某位华侨手里，是1993年在伦敦拍卖市场上以16万美元的拍卖价买下的。

商人端着那个壶，想以10万元的价格买下它。当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，然后又拒绝了，因为这个紫砂壶是他爷爷给他留下的，他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水，他们的汗也都来自这个壶。

壶虽然没有卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以10万元的价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来再看一眼，这让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，蜂拥而至，有的问还有没有其他的宝贝，有的开始向他借钱，更有甚者，晚上推他的门。他的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这个壶。

当那位商人带着20万元现金，第二次登门的时候，老铁匠再也坐不住了。他招来左右店铺的人和前后邻居，拿起一把斧头，当众把那把紫砂壶砸了个粉碎。

现在，老铁匠还在卖铁锅、斧头和拴小狗的链子，据说他已经102岁了。

心灵的宁静可以沉淀出生活中许多纷杂的浮躁，过滤出浅薄粗陋等人性的杂质，可以避免许多鲁莽、无聊、荒谬的事情发生。心灵的宁静是一种气质、一种修养、一种境界、一种充满内涵的悠远。安之若素，沉默从容，往往要比气急败坏、声嘶力竭更显涵养和理智。

我们很忙，行色匆匆地奔走于人潮汹涌的街头，浮躁之心油然而生，我们找不到一个可以冷静驻足的理由和机会。现代社会在追求效率和速度的同时，使我们作为一个人的优雅在逐渐丧失。那种恬静如诗般的岁月对于现代人来说，已成为最大的奢侈和批判对象。

物质的欲望在慢慢吞噬人的灵性和光彩，我们留给自己的内心空间被压榨到最小，我们狭隘到已没有“风物长宜放眼量”的胸怀和眼光。而唯有宁静的心灵，才不眼热权势显赫，不奢望金银成堆，不乞求声名鹊起，不羡慕美宅华第，因为所有的眼热、奢望、乞求和羡慕，都是一厢情愿，只能加重生命的负荷，加速心灵的浮躁，而与豁达康乐无缘。

幸福就是对生活美好的感受



《世界那么大，我想去看看》《你给生活机会，它才会赠予你风景》，在这些极有青春感染力的文章里，我感受到了自己那颗不安分的心：我也想去寻梦。但我不知道自己的梦在哪里。仔细思量，在日常的烦恼中，在洞悉生活的岁月里。

人生最美的风景在心里，守住自己的心便什么都不缺，一切条件皆因它而满足。心有美景，不必远行。人生有别，各自其美。

慎独的力量是强大的：追求极致和优秀的思想是一种错，平凡的生活才是好生活。云彩再美经风一吹就散了，心情失落要反思。

优秀大多是逼出来的，像失去自由圈在格斗场的奴隶，不主动消灭对手，就被对手消灭。辞职是理想与现实的冲突把自己逼出来的，生活中很多时候面临着类似这样的选择，没有受到苛刻的约束就没有优秀，优秀就是将潜能发挥到极致。这样的优秀除非被迫，否则宁肯不要。

不是不敢辞职，是不能轻易辞职，走得潇洒都是没有后顾之忧或孤注一掷的人。工作是谋生的工具，换份工作就像换了劳动工具，不应该过分影响对生活的体会，幸福取决于对待生活的态度，与生活内容关系不大。

长远看有钱并非一定幸福，贫困也不一定是灾难，福祸相依的道理都懂。幸福在于个人对生活的感受，谁也替代不了谁。并非给他人一个吃用不愁的舒适环境。

我们下班走了，我们的董事长还在。富有，不过是某人某方面的资源比较多，富人没有穷人闲时间多，这是普遍真理，穷人就是不珍惜自己时间的人。不在意的才叫富有，在意的无论你有什么，都叫穷，穷就是太在意得失。

苦难的生活都能记住，但舒适的经历却未必。不为生计困扰，四肢不勤五谷不分，没有经历生活的苦的人才是乞丐。贪心是无止境的，危险也是永远存在的。

贫穷与富有都逃离不了生活，生活自然包括不幸与苦难，生活吻我以痛，要我回报以歌，乐观是对生活和自己最好的回报。危险是保持清醒的良药，苦难是生活中的财富，没有经受过挫败的人是稚嫩的。

一个精神富有的人再穷也能活下去，但物质富有精神贫穷的人有可能会自杀。精神与物质不矛盾，物质富有的人大多精神也富有，但物质不富有的人可以有富有的精神，口称贫实是身贫道不贫。对普通老百姓而言，如果没有能力多赚钱，就尽量保持精神富有，以弥补物质的匮乏。

人都是自私的，活着只为自己，标榜着为老婆父母孩子活着的人还不都是把自己的理解强加于亲人之上。无论是谁，替代不了家人的感受，也无法替他们生活，所谓为家人受累，不敢辜负了最亲的人，不过是向现实妥协的借口。

正确对待生活的态度才是真财富。正确的诠释每人心里都不一样，人都生活在自己狭隘的偏见里，活在自己的恶习中，看不到自己的错，却对他人指指点点。

人生有三境界，境界一：独上高楼望尽天涯路；境界二：为伊消得人憔悴，衣带渐宽终不悔；境界三：众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。三境界说的是人追寻快乐的过程：与众不同过，努力奋斗过，最后的落脚点还是在平凡的生活中。过来人都体会到平常心是道。

我认为现在就是最好的生活，只是我认识不够感受不到它的美。企图留住舒适和安全感是自寻烦恼。生活离不开阴暗，也不能缺了苦难，苦难使人坚强，帮助承受它的人改掉缺点。

经历不同，对生活的理解不同，不同环境的人追求的东西也不一样，同一物不同的人有不同的感受。有没有想过，认真对待生活，不同的人可以有同样的精彩。

乐观的人即使身在牢房，心里想的也是为离开牢房做些铺垫，相信经历过牢狱会对生活有更深层次的感受，这是资本，也是修行。悲观者担心自己死在牢房，生活在恐惧里。幸福就是对生活美好的感受，无须远走，无须改变环境，走完人生的三境界便是幸福，改变自己对物的态度就能体会到。

你的生活是怎样，全在乎你自己



[1]

前段时间回老家，去看望了四爷，从前他就住在我家隔壁，是一位沉默的话不多的可靠男人。说是爷爷，其实和我爸爸年纪差不多大，辈分高而已。

村子里年轻人大多都已经搬出去了，只剩下一些老人和小孩，一片凋零，但是走到四爷的家里仍然给我一种很大的触动，红墙青瓦的老房子还是显得很精神，院子打扫得干干净净，从前的老杏树依然茂盛，与整个村子的凋零显得格格不入，就如从前四爷会买收音机、会在院子里种花在整个村子里显得有些另类一样。

那时候经济条件普遍不太好，但是我们姐妹俩特别喜欢去隔壁四爷家玩，在忙得不见天日的我的爸妈对比下，四爷的日子过得特别美好。

他有一台复古收音机，每天中午回家就听到从他家传来放歌的声音。他家的院子里有一棵巨大的杏树，春天杏花开，落满地杏花雨；夏天在巨大的杏树下乘凉；秋天杏子成熟，爬上高高的梯子，去摘杏子吃，常常一个村子的人都被吸引而来。

放暑假的时候，和妹妹偷偷借来四爷的收音机，躺在凉席上，听着里面传来港台的音乐，开始向往外面的世界。

那时候，我最羡慕的就是四爷家的小孩，虽然条件不比同村别的孩子

好，但是生活得很有味道，总是能见到一些新奇玩意。

这告诉我一个道理，即便在同样艰苦的生活条件下，还是有人可以过得开心。

[2]

你是不是觉得有钱了一切都好了，幸福一定会随之而来？其实未必，还是看你是否会经营。

从前采访过一个研究三农问题的专家，他经手过许多因为拆迁一夜暴富的人。

然而，突然来的巨额财富，往往会暴露人性里最恶劣的部分。他说，因为拆迁款的分配不均，家里闹矛盾，整日争吵甚至闹离婚的例子数不胜数。

有的人得到拆迁款后，就辞掉工作，在家里吃喝玩乐，很多甚至染上赌博的坏毛病，不过几年，当年几十万、几百万元的拆迁款就全赔进去了。

一家人只能继续出去打工，然而也丧失了从前兢兢业业、靠自己双手努力去挣生活的拼劲了。

想起前段时间热播的电视剧《贤者之爱》，女二号生于暴发户，从小父母就经常不在家，衣食住行都是保姆来照顾，保姆也是三天两头需要换。

家里总是乱糟糟的，一个很美丽的院子杂草丛生，好好的游泳池长满青苔水垢，完全感受不到生活气息。生活在这样环境里的女二号无比羡慕父慈子孝、有着幸福家庭的女主角。

时隔多年后，住在洁白美丽的现代公寓里的女二号却成为人生赢家，丈夫是知名作家，儿子帅气逼人，然而她却更加不幸福了，在缺失爱的环境里，她的心里一片空荡，只有钱。

金钱并未让她更幸福，因为她从未得到过足够的爱，从父母、丈夫、儿子那里。

[3]

在我父母所有的亲戚里，我最喜欢我的姨妈。

身为大姐，她个性大气，家里的家长里短、兄弟姐妹间的矛盾不合从来不会传到她这里来，她总是强调“家和万事兴”。家里总是收拾得干净整洁，一个小院子虽然不大但是摆满了花草，很方便、很温馨。

她从小就做得一手好菜，炒的蒸的煮的，每年过年，一大家族的人必定会前往我姨妈家聚一聚，见面、聊天，吃着姨妈精心准备的美食，聊着天，好像一大家子人经过这顿饭都亲近了很多。

因为和蔼可亲，又有许多好吃的，姨妈家也是我们一帮晚辈最爱去的地方，在那里拥有许多美好回忆。此后长大成人，每逢回家必定会去姨妈家看看。

其实姨妈家的经济条件也算不上很好，但是她始终很努力地工作，从前的每天早上起很早卖菜，后来凭着好手艺、好人缘自己开店子，生活渐渐好了起来。

如今60岁的姨妈，儿女双全，子孙绕膝，家庭和睦，真的是安度晚年，在众姐妹中是最幸福的。

看着姨妈这一生，我开始觉得，所谓人气、好运这种东西，真的是可以靠自己经营起来的。过日子最重要的就是精气神、努力、勤奋和一种相信付出就有回报的信念。

会生活，穷日子也能过富，生活也会越来越好。