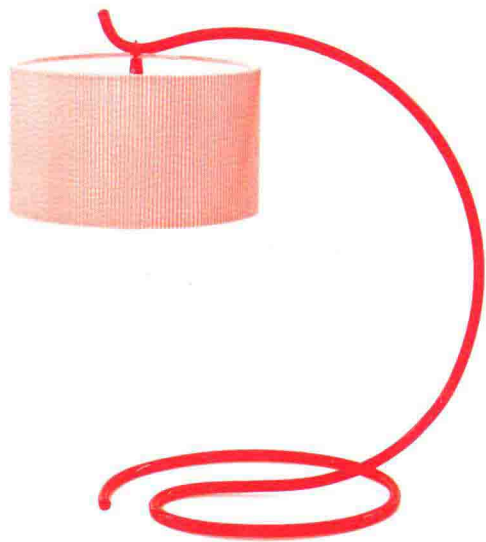


现在所受的苦 要配得上 未来的从容

在工作中，在生活中，
为了从容，一切付出都是值得的。

安子◎著



你的坚持，终将带来进步和美好。
进步是每一次远足都能带来灵魂的震撼。

**进步是独辟蹊径，曲径通幽。
原路折返或者改弦易辙都可能是一种进步。**



中国致公出版社
China Zhigong Press

现在所受的苦 要配得上 未来的从容

在工作中，在生活中，
为了从容，一切付出都是值得的。

安子◎著



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目(CIP)数据

现在所受的苦,要配得上未来的从容 / 安子著.

—北京:中国致公出版社,2017

ISBN 978-7-5145-1033-1

I. ①现… II. ①安… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 083261 号

现在所受的苦,要配得上未来的从容

安子 著

责任编辑:何江鸿

责任印制:岳 珍

出版发行:  中国致公出版社
—China Zhigong Press—

地 址:北京市海淀区翠微路2号院科贸楼

邮 编:100036

电 话:010-66168543(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京温林源印刷有限公司

开 本:880毫米×1230毫米 1/32

印 张:7.75

字 数:200千字

版 次:2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

定 价:36.00元

版权所有,未经书面许可,不得转载、复制、翻印,违者必究。



成后，发现完全不符合老师的要求，而且写得很长。但我还是就这么交了，没想到开明的语文老师仍然给了我高分，还拿到课堂上念。

这使我对古典文学产生了更浓厚的兴趣，但说实话我大部分都没有看懂。我看书有个毛病，看完基本上什么都不记得，模糊一片。我特别不会复述故事情节，有的电影看完了别人想听我讲一下，我只能回忆起几个细节。故事情节转得太快的电影，我基本上只能欣赏画面和台词，其他都不知所云。

但是我仍然爱看书，不过多是看散文、诗歌，不喜欢以叙事为主的作品，对长篇小说兴趣不大。小时候看连环画，也就是“小人书”看得比较多，但脑子里都没留下什么印记。后来，大哥从部队带回几箱书籍，革命书籍居多，它们大多被邻居们瓜分了，我只看过几本。

二哥在金融系统工作，他给我订了《解放军文艺》和《少年文艺》，后来改订了《人民文学》和《诗刊》，还有生活类杂志《八小时以外》。《解放军文艺》上对越自卫反击战的描写，看得我血脉贲张，恨不能插翅飞到老山前线复仇去。我自小有当英雄的梦想，总是幻想在别人危急关头挺身而出。不过，还是幻想骑自行车撞到了漂亮姑娘，然后送她去医院，然后如何如何的时候居多。

对情节不掌握，也说不出中心思想，但我极重文字本身的感觉。每逢好句子，我都会抄录在本子上。尽管抄了也未必看，但通过抄录，能反复体验作者当时的心情，也提高了我对文字的审美水平。但是，反复体验别人的情绪与情感，不知不觉中养成了我细腻、柔软、敏感、多情的特点，而且内心比较接近女性特质，这使我感到忧伤。

上中学时学校好像还没有图书馆，借书要去县城的图书馆。上大学的时候，阅览室是我待得最多的地方。我疯狂地看书，还主持成立了读书协会，成立那天满满一大教室的学生。我将熟悉和喜欢的书列了一个书单，并被校方油印出来，作为学生的暑期阅读参考书目。通过阅读，我深深地喜欢上尼采、叔本华、弗洛伊德的哲学思想。利用当学生会宣传部长的便利，我主持了全校师生参加的哲学辩论会，预备三场，进行了两场，后面一场被冲掉了。记得那时，七楼宽大的会议室都坐满了人，

辩论异常激烈。

现在回想起来，我那种乡音浓厚的普通话，别人真的听得懂么？这一念头，又将我打入十八层地狱，使困扰我多年的自卑症又复发了。

我一直觉得我有文学方面的天赋，从小立志当一名文学家、翻译家和作家。我将鲁迅称为“迅哥”，自封他为人生偶像。成为一个像鲁迅那样牛的人，的确是我截止到大学毕业时的人生目标。我立了那么大的人生志向，不知道受了什么诱引，也许是相信了“腹有诗书气自华”这句古话吧，又或是潜意识里为了摆脱我不绝如缕的自卑。

按说我不该是个自卑的人。从小到大喜欢我、愿意同我结交的人不可胜数。基本上身处任何地方，只要我愿意，就会与那个地方最优秀的人在一起。我喜欢参加公益和社会活动，在武汉、深圳工作时，都联合发起了当地的民间读书组织。在北京读书的两年，我忙于写一本后来因为笔记本硬盘故障而尸骨无存的爱情小说，忙于考博、读博、写博士论文，加上北京读书界牛咖太多，无暇也不敢造次，才没有在皇城根儿下班门弄斧发起读书会。

我也相信基因与遗传，但我发现所谓基因其实是公平的，其公平性在于其随机性。类似抓阄、抽签、摇号，你说公平不公平？在资源稀缺、没法分配的情况下，还能怎么公平？

我母亲是当地名闻遐迩的“嫁娘”，也就是婚嫁时被请去给人说吉利话的那种。我妈自说自话的歇后语，押韵上口的吉利话，听过的人都为之惊叹。只可惜我记性差，当时没多个心眼记下来，要不现在可以申报“民间文化遗产”了。

我父亲是石匠、砌匠，还会打时、算卦，带了一大帮徒弟。生计辛苦，但记忆中父亲生活过得可滋润了，烟、酒、戏曲算是他的“人生三宝”，从来没缺过。父亲动手能力特别强，逢年过节玩大头、玩狮子，他不仅主事，还主演。小时候夜里举着火把跟在绵延的贺岁队伍中，敲锣打鼓，灯火通明，好不热闹。父亲最喜欢的事就是看各种演义，听楚剧、汉剧、京剧的各种磁带，基本上历代的通俗演义他看了个遍，听得懂的戏曲他听了个遍。

小时候，睡觉前，我都会在篾席上翻筋斗。翻累了，躺在父亲身边，这个时候他烟也抽完了一支，开始给我讲故事。讲故事时会添油加醋地进行再创作，使我听起来更蹊跷些。间或加点“黄段子”，母亲听到了将他臭骂一顿，他倒是更加乐不可支，无所顾忌地哈哈大笑！这可能是父亲辛苦一天最开心的时候了。

对于写作，我一直比较有快感。对自己做心理分析的话，写作可能是我的“救命草绳”。我靠着这唯一自信的绳子活命。这根绳子被我越编越粗，乃至成了我的强项。进一步分析的话，这是否是潜意识里，我对自己眼睛特别小、五官摆不当的心理抗拒或心理补偿？

我如此其貌不扬还如此招惹异性。参加工作后负责对外宣传那阵子，当地媒体各种美丽女孩子同我保持联系。对此，同事各种艳羡和不服，说我身上可能是有种“专门吸引女性”的味道。我老婆的解释是：“你长得丑，别人同情你，你还知道吗？就像我把卖房的单子给了中原地产长得最丑的那个男孩子做！再说，丑的人能给人安全感！”我便长长叹一口气，兴致索然。我老婆的厉害之处，就是每当我感觉人生最得意的时候，给我兜头浇一桶冰水，将我猝不及防地打入“十八层地狱”！

人最难客观、理性地判定自己到底长得是丑还是丑。时至今日，我还是有时觉得自己长得丑，多数时候觉得长得不丑。我还特别自矜于爹妈给了我一副好身材，从高中身体定型到现在，身高一直是一米七五，体重一直是七十五公斤，基本上没变过。实话说，健壮、匀称的身材给了我相当一部分自信。别人问我保持好身材有什么秘诀，我矫情地告诉他们：只需要执行“三不政策”就可以了——不节食、不锻炼、不减肥！

“你怎么有时间出书呢？平时也没咋听你说过啊！”有朋友问我。对生活上的朋友，我回答：“我就是将你们节食、锻炼、减肥身体的时间，放到写作上了！”对精神上的朋友，我会说：“说出去的话，泼出去的水，覆水难收啊！平时常说的东西，都很难成事。能成事的人，成功前都会守口如瓶！”我节约每一滴水、珍惜每一粒粮食，然后放进文字的酵母，自然就酿成精神的美酒了！

写作，对我来说，是一种释放，是一种治疗，是一种精神上的自给

自足。人爱好哪一样东西，都是个缘分，缘分之中自有天意。人生在世，总能找到一种接近自己、通向自己、启示自己、完善自己的方式。对于我来说，这种方式就是写作。写作同时也是生命自我完善的途径，上帝将肉身交给你了，你怎么保育这个生命，将它引向何处，带向何方？写作是谋划心路，记下心路历程的不二之选。

写作，作为一种心理自疗，其功用也是极为显著的。在这方面，心理情感作家黄鑫老师作了很好的尝试。我参加过她举办的“成为作家”心理自疗课，受益匪浅。坚持不懈的自由书写和悠闲独处，能使阻遏你的“暗礁”逐步显现。写作不一定是为了成为作家，写出来的文字不一定要发表，于我是为了自我治疗、对自我做精神分析。在我们事业或生活过不去的地方，一定有道心理的坎。通过写作这种方式让潜意识自由流动，心里的渣滓都会被带出来，相当于清淤、保洁的功能。

在知乎上，我看到有网友坚持用 EXCEL 表格写日记，辅以各种色块与字体。几年下来，他的人生日记像彩色的田野。而且，这样写日记有助于年度同期对比和统计，输入关键词还有助于查看你对同一概念不同时期和不同场合的认知变化。在这样的 EXCEL 日记中，人生变得无比清晰和具体，彼时彼地人生的质地与色彩触手可及，充满别样的诗意。

总结起来，人生中总有些你爱的东西愉悦你，充实你，同时也将你抽空。譬如烟、酒和戏曲充实并且抽空我父亲，阅读、写作和戏曲充实并且抽空我。这一切，有代际遗传，有基因变异，是宿命，也是轮回，我不知道这是福祉还是报应。这个世界上并没有单纯好或单纯坏的东西，人生的一切都是福祸齐至，福兮祸所伏，祸兮福所倚。而且，人生中好的或不好的通常会呈双数出现，一个正数一个负数，一个大数一个小数。我的经验是：因上努力，果上随缘，但行好事，莫问前程。人生路千万条，尽可能找条好路子走。而对于人生结局，问都不消问得。面对命运女神，最好免开尊口，要相信一切自有安排，并且一切都是最好的安排。

哪有什么成功，坚持就是胜利。命运不会一直给你想要的东西，但你涎皮赖脸地跟着笃定的好命走，运气自然会好一点。人生，三分天注定，七分靠打拼。成功，三成靠天分，七成靠勤奋。人生难得是强大，

一个人强大了、放下了、不再在乎别人怎么看他了，才敢揭自己过去的伤疤给别人看，把痛过的地方再痛一遍。曾经的呼天抢地、痛不欲生，也不过尔尔。

我一共读了五所正规大学，全日制的和在职的，特别靠谱的和还算靠谱的，先后在上海、武汉、北京、深圳待过，再补上银川，东西南北中终于将要去全，谁能有我这么幸运？有钱的没人上过这么多大学，上过这么多大学的人没在这么多地方生活过。人生不就是图个充实与丰富？

读书给了我自信和力量，写作打通了我的任督二脉，而且给我的人生切切实实带来了好的运气。随意的阅读和随性的写作，使我的文字有个自诩难能可贵的特点，那就是：真实。如果说我的文字比较耐读一点，那是因为我是头特别特别特别勤奋的“文字奶牛”，不停地反刍，消化得比较好，可能比别人的文字多了些感性、灵性的味道。凭着仅有的一点天分，起始是在饭否上随性记录的一句一句感悟，然后时断时续地进行分类、整理，修改成一篇一篇的哲理散文或心理随笔，其中的苦闷与孤寂，一般人是无法想象的。十年磨一剑，终成了三卷本。

出版这本书，有很多需要感谢的人，有的是不想说，有的是不能说，也希望碰巧看到这本书的熟人们心照不宣，不要追究。彪悍的人生无须装，无须掩饰，无须上色，无须标榜。做事如此，做人也这样，我尽可能坚持本色出演。

这本书不是什么“人生指南”，只是我个人对人生的所感所悟、所思所想，是建立在我个人的所作所为之上的。

是为序。

安子

目录

序言 / 001

1 成长

万物生长是件性感的事

烦恼源于各种要	/ 002
万物各有匹配性	/ 003
半涩半熟之间	/ 004
每一次蜕变都是一种风景	/ 005
何谓“进步”	/ 006
童心不泯	/ 007
青春花径掩映之下的伤痕	/ 008
污浊是成长的肥料	/ 009
拒绝圆滑与世故	/ 010
成长的味道	/ 011
莽撞与试错	/ 012
爱的施与受	/ 013
反思的价值	/ 014
“不为难”是你送出的最好的礼物	/ 015
盲目助人妨碍“自成长”	/ 016
低潮时好好陪伴自己	/ 017
老是上天赐予的深吻	/ 018
陪自己玩到老	/ 019
不间断地妥协	/ 020

懒得复杂	/ 021
只要是在挣生活	/ 022
“年轻”的真正含义	/ 023
在路上，还必须在道上	/ 024
青春是永盛不败的玫瑰	/ 025

2 尊严

因为自信，所以不在意

越是自卑，越是急于成就	/ 028
“谦卑”这个词	/ 029
狭隘的自尊心有害无益	/ 030
忍辱与宽恕是通向强大的路途	/ 031
声誉的毁掉	/ 032
尊严里深藏秘密	/ 033
粗俗里的精致，卑微里的崇高	/ 034

3 自信

内心的丰盛与蓬勃

情绪低落时易感觉自卑	/ 036
言必称“我”的人	/ 037
心理能量源自内在的强大	/ 038

4 成功

所谓捷径，有时就是最长的路

挺过之后就是晴天	/ 040
所谓“成功”	/ 041
失败至少敲过成功的门	/ 042
美好之物不易觉察的毒	/ 043
“天才”也离不开笨笨地试错	/ 044
每一条路都有未来	/ 045

5 感恩

没有什么是理所当然

- 似乎被一种情愫慑服住了 / 048
- 比黄金更贵重的品质 / 049
- 没有什么是理所当然 / 050
- 细数日常生活中的“小确幸” / 051
- 感恩是离幸福最近的词 / 052
- 不铭记恩情是一种卑劣 / 053
- 享受世界，维护世界 / 054
- 在单调与重复中修身养性 / 055
- 爱自己是献给父母最好的礼物 / 056

6 博爱

没有什么比被爱恩宠过的时光更柔软

- 年华因为博爱而灼灼其辉 / 058
- 让竞争成为竞赛 / 059
- 博爱需与高尚的灵魂相结合 / 060
- 有可恨的人却没有敌人 / 061
- 爱是生命的维生素 / 062

7 宽容

给别人以出路，给自己留退路

- 不控之控 / 064
- 给别人以出路，给自己留退路 / 065
- “宽”人先“恕”己 / 066
- 道德的“高地”与宽容的“门槛” / 067
- 打破禁忌得自由 / 068

8 善良

现实世界的平衡木

- 大自然的“平衡律” / 070

行善是自觉自愿的美德	/ 071
先有内在的秩序，才有外在的秩序	/ 072
“嘴上慈悲”	/ 073
良心的甘露	/ 074
不要在自己的良心上“钉钉子”	/ 075

9 人生

别将日子过得像“赶场”

人生两大“必学技”	/ 078
过“有目标的生活”	/ 079
不如亲历与亲证	/ 080
占有越多越不自由	/ 081
逆风而行	/ 082
历经悲苦的人生超然洒脱	/ 083
谨防人生成为一场无意义的劳役	/ 084
被催逼的人生	/ 085
没必要活得紧追慢赶	/ 086
下好生活这盘大棋	/ 087
不妨留待命运自动做出安排	/ 088
人生不是“单项选择题”	/ 089
在劫难逃	/ 090
怎么也“醒”不了的人	/ 091
我的悲观告诉我要乐观	/ 092
过度防御是自己的损失	/ 093
时光单向道	/ 094
不纠结于心，不纠缠于事	/ 095
没有激情，只能说是“还活着”	/ 096
年轻人更应像火炬	/ 097
泪水中有光芒，汗水中有芳香	/ 098

10 人性

有毫无人性的兽，没有毫无兽性的人

情绪是上天的赐品 / 100

“缺点”与“收益” / 101

人若没有卑贱过 / 102

冷漠里有玄机 / 103

11 命运

命运应该成为抽得最狠、响得最亮的鞭子

大自然预设了一切 / 106

做最坏的打算，做最足的准备 / 107

若是对命运不敢说“不” / 108

为安慰“懒虫”和“懦夫”而虚构的词 / 109

命运像张“蹦蹦床” / 110

改变命运的“法器” / 111

遭逢挫折时离自己最近 / 112

机遇是成功的近邻 / 113

出手需果断 / 114

机遇会挑选“值得的人” / 115

12 信任

信任的所得总体大于所失

信任里有爱的指引 / 118

不信任人是为难自己 / 119

保留适度的隐私 / 120

13 真实

最强悍、最持久、最无敌

自然呈现 / 122

比内衣还私密的“心衣” / 123

实话最有力量 / 124

欺骗就是自掘坟墓 / 125

虚荣心是“生命的小偷” / 126

不怕“假”，怕“掺假” / 127

14 德行

人品的标签

灵魂高尚与否需要行动佐证 / 130

高贵的灵魂总是能与更高的品质相遇 / 131

尊重别人就是在庄严自己 / 132

谦逊的亲合力 / 133

自私者丧失了丰富自己的机会 / 134

美德引致心灵的幽静 / 135

特立独行 / 136

15 求知

为探究真理，更为寻求美好

“无知无明”的那部分空间为魔鬼所占据 / 138

智慧的浆果 / 139

醍醐灌顶 / 140

智慧是“大光亮” / 141

保持“凌空搜寻”的姿势 / 142

知止 / 143

扩大内在的光明 / 144

质疑是对真理最好的敬重 / 145

真理只忠于时间 / 146

16 理性

甄别“泼冷水”的人

“感情用事” / 148

理性的“自我防御”本能 / 149

统合“人生碎片” / 150

理性是“安全阀” / 151

17 拒绝

善于拒绝的人乘坐的是人生“直通车”

“面子强迫症” / 154

人生宝典中不能没有拒绝 / 155

18 追求

找一件力所能及的事情将它做好

让追求回到正确的轨道 / 158

追求磨损自尊 / 159

莫让追求成“折腾” / 160

当你往一个方向赶，朝一条道上奔时 / 161

瞎走乱跑、懒得看路的危害 / 162

“苟且”就是“苟活” / 163

19 时间

时间捉襟见肘，生活就凌乱不堪

必须计算的“生命成本” / 166

时间是按部就班的“搬尸工” / 167

管得住时间才管得住自己 / 168

纠结异常浪费时间 / 169

奢侈莫过于时间的阔绰 / 170

宁愿做“收集时间的乞丐” / 171

时间是最雄厚的资本 / 172

片面的时间观念是获得自由的最大障碍 / 173

20 完善

生命的晋阶

“加在汤汁中的盐” / 176

生命的晋阶 / 177

一切高质量的工作都凝聚着责任和爱 / 178

尝试激情地投入工作	/ 179
当“进行不下去”的时候	/ 180
“无计划的勤劳”不如“有计划的懒惰”	/ 181
拜欲望与激情所赐	/ 182
一切创造物都是灵魂的作品	/ 183
未来憧憬不来，唯有创造	/ 184

21 财富

你所拥有的财富只是符号

所谓“贵族精神”	/ 186
能带来舒畅与安暖的才算好东西	/ 187
“富有的生活”与“文艺的生活”	/ 188
“文艺范”所要的娴静与优雅	/ 189
“钱眼”是魔鬼下的咒	/ 190
谁在为“面子”打工	/ 191

22 梦想

只有付诸行动，理想才发光

“有理想”与“理想化”	/ 194
坚硬现实的“减震器”	/ 195
从实现微小的梦想开始	/ 196
心若有梦	/ 197
锻造出“最魁伟的心”	/ 198
信念是种子	/ 199
披荆斩棘的刀斧	/ 200

23 勇气

勇气可能是成本，怯懦一定是代价

年轻是一切的理由	/ 202
为其所当为，拒其所当拒	/ 203
懦弱是隐患	/ 204