

田园

安静的时光，
带你回归心灵的



篇篇都是暖心小故事，
将身心安置在最好的状态，
让你怀揣着文字温润前行。
纵算一生云水漂泊，
幸福亦可尘埃落定。

流年、岁月、时光
浅浅遇，
淡淡忘。

这里，记载了那些需要告诉女人们的事：

心安即是身安处
我心安处是幸福

你要知道：

不管你多差，总有人爱着你；
不管你多好，总有人不爱你。

二十四桥
著

浅笑安然
心若浮尘，

心安即是幸福



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

心若浮尘，浅笑安然

心安即是幸福

二十四桥



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

心若浮尘 浅笑安然 / 二十四桥著. — 北京: 新世界出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5104-4955-0

I. ①心… II. ①二… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第062787号

心若浮尘 浅笑安然

作 者: 二十四桥

责任编辑: 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.com.cn>

<http://www.nwp.cn>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

字 数: 220千字 印张: 8

版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4955-0

定 价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

什么是幸福？心安即是幸福，淡定就是幸福，它不仅握在你的手里，还藏在你的心里。三毛曾说：“人生如三道茶：第一道苦若人生，第二道甜似爱情，第三道淡如微风。”这是对淡定最诗意的解读。

每个女人，在追求自我价值实现的执着里，都应该让淡定的心态为人生的幸福保驾护航。即在该追求的时候不退缩，该放弃的时候不留恋，执着于专心做事，随缘于身份名利。来了，哪怕是“滑铁之败”，也要淡然接受；走了，哪怕是“势在必得”，也要学会放手。长吁短叹，死去活来，怨天尤人，只会让你得到痛苦。

然而，由于生理上的原因，女人大多多疑敏感、多愁善感，这便使得女人跟男人比起来更不能淡定：“趾高气扬鄙视低下”，“欢天喜地一掷千金”，这是女人最常见的喜剧情绪特征；“一把鼻涕一把泪”，“怨完老天再哭地”，这是女人最常见的悲剧情绪特征；“争名逐利奢华铺陈”，“攀朋比友嫉妒虚荣”。总之就是：身处顺境，往往得意洋洋；遭遇挫折，就会痛不欲生。

这样的女人自然很难脱“俗”，其实，“俗”也就“俗”了，但要懂

得释怀。没有经历精彩，就难以品味淡然。也就是说，物质、地位，你可以去追求，但一定要学会“为之当为，不为所不为”，满足生命的需要，看穿欲望的追逐。只有找准心的平衡，幸福才会伴你左右。

还有些人认为，简单的人生就是从不经历，但其实这只是逃避。世界上没有一个地方躲得开日照月影，风吹雨打才是本然。

岁月需要流转才有戏，人间没有悲欢不成篇。自然给女人的，从来就不平淡，而是杂陈五味。面对这些生活的赐予，女人们应该懂得珍惜。曾经沧海，也不要贬低世间其他的水，有比较，才能放宽眼界，才能扩大胸怀。

反而，需要救赎的是那些拿不起、放不下、好高骛远、忘乎所以的人，是那些蹙眉窝心、抱怨连连的女人。这也正是本书的写作主旨。

人生需要经历精彩，需要经历挫折，生活给我们的痛苦欢乐，都是一种财富。只有经历了，才能够淡然，只有痛了，才能放下。

于时光深处，做一个素色女子

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 心素若简，人淡如菊 | 002 |
| 2. 人不怕死，就怕不知道怎么活 | 006 |
| 3. 不能控制的事情，就永远不要去想 | 010 |
| 4. 暧昧，走开 | 015 |
| 5. 绝不辜负生命中的每一个刹那 | 021 |
| 6. 读书，旅行，留一点安静的时光给自己 | 025 |

悦纳自己，秀出生动之美

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 爱笑的女子，运气都不会太差 | 030 |
| 2. 走自己的路，看自己的景 | 034 |
| 3. 再卑微的生命也有伟大无比的力量 | 039 |
| 4. 你的优雅，无关韶华 | 044 |
| 5. 女为悦己而容 | 048 |
| 6. 爱自己是一生的罗曼史 | 052 |

第三章

感谢离你而去的那些曾经

1. 你的离开是对我的成全 060
2. 女人，不要爱得如此卑微 066
3. 握不住的沙，那就扬了它 071
4. 戒掉重蹈覆辙的瘾 077
5. 不甘心，只会让你更痛 081
6. 途经一场寂静时光 085

第四章

你当温柔，亦有力量

1. 且思且行，经历了才会成长 090
2. 只愿与这个世界温柔相待 094
3. 除了爱情，还要有自己 098
4. 你不懂我，我不怪你 104
5. 用慢慢的心态，拉长你的幸福 110

岁月静好，许一世从容安稳

1. 只要活着，就很美好 118
2. 心清则静，心静则清 123
3. 不问世间风月，不叹人情冷暖 129
4. 不悲不气，成熟的大气之美 135
5. 给自己一份内心的安宁 141
6. 不畏将来，不念过去 146

有一种幸福叫做守候

1. 你若盛开，清风自来 152
2. 因为懂得，所以慈悲 157
3. 傻傻地幸福，还是清醒地痛苦 165
4. 很多事，不是你想留就能留住的 171
5. 亲爱的，我们可以不争吵 177
6. 我爱你，我的另一个妈妈 183

第七章

能进能退，留一份豁达予人予己

1. 人有不及，可以情恕 188
2. 柔软对话更能水到渠成 194
3. 对不起，我不能帮助你 200
4. 机关算尽太聪明，反误了卿卿性命 205
5. 这个世界没有变，是我们在变 210
6. 人生最美丽的补偿 215

第八章

生命的纯白，守住心灵的净土

1. 没有谁值得你嫉妒 220
2. 留一个温暖的角落，让宽容栖身 224
3. 生命载不动太多的物欲和虚荣 228
4. 不要总是仰望着别人的幸福 232
5. 用低调成就别人的优越 237
6. 人生的底色是简单 241

第一章

于时光深处，做一个素色女子

在这光怪陆离的人间，
没有谁可以将日子过得行云流水，
但我始终相信，走过平湖烟雨，岁月山河，
那些历尽劫数、尝遍百味的人，
会更加生动而干净。
时间永远是旁观者，所有的过程和结果，
都需要我们自己承担。

—— 张爱玲



1. 心素若简，人淡如菊

这世界上最有味道的的女人，是淡如菊花的女人，就像杨澜所说：“女人的美不在脸蛋上，而在岁月积淀下来的睿智与淡定。”这样的女人，没有浓妆艳抹，不会争名逐利，不去呼风唤雨，永远保持着一颗平常心。

在曲折的人生道路上，当遇到困难和挫折的时候，明智的人会选择顺其自然，保持一颗平常心，然后静观其变，因势利导。顺其自然，就是了解规律并尊重规律，因为有时候规律是不可违背的。

人世间的一切悲喜、恩怨、功名利禄都只不过是短暂的瞬间；得志与失意，只不过是茫茫人海中一道极其微弱的轨迹，所以，大可不必为此懊恼，只要守住一颗宁静平和的心，痛苦将不再有，希望也会由此而生。

生活里，有很多转瞬即逝，像在车站的告别，刚刚还相互拥抱，转眼已各自天涯。很多时候，你不懂，我也不懂，就这样，说着说着就变了，听着听着就倦了，看着看着就厌了，跟着跟着就慢了，走着走着就散了，爱着爱着就淡了，想着想着就算了。

从出生到28岁，她的人生都是一路鲜花的。在家里，她是父母的掌上明珠，在学校，她是最优秀的学生；在职场，她是老板眼中最优秀的员工；在情场上，她是男朋友眼中最讨人喜欢的女朋友；在婚姻里，她是老公最心爱的女人。

她自己也知道，自己的人生完美至极，无可挑剔。她感恩、知足，期盼未来的人生也能够这样一路走下去。但是，人生无常，就在地28岁那一年，一次车祸让她失了一条腿。在很多人看来，她的幸福已经结束了。

失去了一条腿，她十分伤心，但接下来，她面对了一连串更大的打击。首先，她被单位辞退了，而且只领到了一份不多的退休金；接下来，她的老公向她提出了离婚，理由是他没有信心一辈子照顾她，希望她能原谅他的自私，她虽然很伤心，但她也不想连累他，而且勉强维持只会让两个人都痛苦，所以她答应了他的请求。

鲁迅曾经说过这样一句话：“有谁是从小康人家坠入困顿的吗？我以为在这途中，大概可以看见世人的真面目。”她对此应该很有发言权，而且她的遭遇又岂止是从小康坠入困顿，简直就是从高不可攀的山巅跌入深不可测的谷底。因此，她伤心欲绝，甚至一度对未来的生活失去了信心。但在这时，母亲给了她很多力量，安慰她，劝解她，母亲说：“孩子，咱们不要那些繁荣的日子，平平淡淡吃糠咽菜也是生活。”

痛定思痛，她仿佛一下子明白了许多。过去的日子，美丽也好，优秀也罢，似乎都源自上天的眷顾，因为在她的记忆里，她从来没有为得到什么而费尽心机，一切幸运似乎都是唾手可得的。而现在，这样的日子，需要她操劳，需要她用心，但是似乎这才是真正属于她的生活。

就这样，她接受了生活所有的磨难，决定重新开始。她承包了一个

小型书店，还专门为儿童辟了一个阅读专区。在母亲的帮助下，她的小书店慢慢有了起色。

有一些网络媒体知道了她的遭遇，想把她作为身残志坚的榜样来进行采访报道。但她拒绝了媒体的要求，记者对她说，如果她的故事报道出去，那么她的小店的知名度会急速上升，也可能会有很多好心人对她伸出援助之手。可是她却婉拒了这位记者的好心，她说：“对于目前的我来说，缺的并不是钱，而是一种认真淡然的生活态度。以往在我拥有很多的时候，我并不知道这些的重要，现在我正试着寻找它。”

尽管没有接受媒体的采访，但她的小店生意还是很不错。来的最多的就是带着孩子的母亲。有的母亲为了让孩子看看什么叫坚强，有的母亲为了让孩子体味什么叫艰辛。她们经常当着她的面教育孩子，她并不反感，只是微笑地听着。

有时候，她的母亲看到这些情景心里觉得很不舒服，于是想阻止这些人把她当成教育孩子的对象。但是她却对母亲说：“没有关系，每个人对生活的理解都不同，我不能强迫所有人都理解我。”渐渐地，她的淡然也影响了母亲。

一些光顾小店的人，都想跟她要一张名片，好把她的小店介绍给身边其他的一些朋友。她自己制作了一张名片，每一张名片背面她都亲笔写下了一行清秀的小字：心素若简最轻松，人淡如菊最美丽。

真正的心素若简，平静淡然就应该是一种面对复杂的淡然，是这种经历种种痛苦和磨难之后的淡定。这种境界很难修炼，绝不是蜗居于斗室，捧一壶茶，读一本书，弹一弦琴那样简单，而要经过一种幻灭之后

才有可能顿悟。然而现实生活中，很多女人一旦遇到一点挫折或失败就开始埋怨命运不济，造化弄人，又有谁愿意听命运的真谛？

话说回来，现在的女人确实也很累。她们既要在职场拼搏，又要照顾家庭，再加上对孩子的操心，所以，难免会有些心烦气躁。在这种状态下，想要永远保持微笑，保持平常心确实很难做到。但是，这些都是必须面对的问题，是没有人能逃得掉的，既然逃不掉，那么不如就接受它。正所谓，既来之，则安之，无论是成功还是失败，无论是得意还是失意。这就是让心能够获得安定的秘诀。

世界上很多事物都自有它发展的规律和结局，而且有时候是人为改变不了的。所以不管面对得到还是失去，我们都要淡然一些，成功时不要大喜过望，失败时也不要自怨自艾，时刻保持一颗平常心，那么人生即使不会波澜壮阔，却也能够平淡真实。

有句话说得好，真味只是淡，至人只是常。人生不可能总是欢声笑语，也不可能总是成功。要活得轻松潇洒，关键是要拥有一颗平常自然之心，这是一种人生境界，也是一种智慧，更是一种坚持。在登山之前，我们总是以为山很高，所以要特别高估其中的艰辛和设想种种的不可能，而只有在登顶之后才会领悟“山高人为峰”。

心安定下来，风起云涌又如何，我自岿然不动，雷是声，风是情，电是灵，雨是精，世事变迁又怎样，我能淡定超然，春来了，春风得意，夏至了，灿如夏花，秋风起，冰壶秋月，冬雪飞，冬日暖阳。让心找到家，什么都不复杂。心安，即是归处。

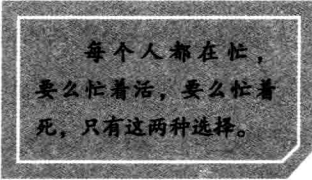
保持一颗平常心。
看淡荣辱，
女人心语

2. 人不怕死，就怕不知道怎么活

刘安在《淮南子·说山训》中说：

兰生幽谷，不为莫服而不芳；舟在江海，不为莫乘而不浮。意思是说，兰花生在深谷里，不会因为没有人欣赏就不

盛开了，船行驶在江海上，不会因为没有人乘客就不漂浮。这两句话可以与天下女人共勉，也就是说，作为女人，纵然没有欣赏自己的人，也要好好善待自己，像花儿一样，给自己一个盛放的理由。



每个人都在忙，
要么忙着活，要么忙着
死，只有这两种选择。

或许女人们都会认同这个观点，但是也会有很多人觉得做到这一点有些难，在她们看来，自己并没有出众的相貌，走进人群就会湮灭其中；没有傲人的家世，出身平凡普通甚至贫苦；没有骄人的工作，普通白领一个，甚至只是一个乡下来的打工妹；也没找到一个金龟婿，想用婚姻来改变命运只存在于幻想中……凡此种种都说明，自己只是一个平凡的女人，根本没有资本可以傲然盛放，甚至有时候内心还会存在些许自卑。

可是，这些都不是你自卑的理由，看看那些功成名就的女人，有

多少都是长着一张平凡的脸，有多少都来自普通甚至贫寒的家庭，又有多少都是从打工妹开始做起的？她们可以成功，你为什么不可以？所以说，能够获得成功的女人并不一定都是才貌、家世样样都好的女人，长相平凡、出身平凡的女人也有机会。

而且，退一步说，既使你默默无闻，但这并不影响你享受美丽的人生。就像开在山谷里的幽兰，即使没有人欣赏，也不会停止散发芳香。而且，对于任何一个女人来说，有时候，只要你能做到静静地守候当下的平凡和无闻，就等于给了自己成功的机会和本钱。

她出生在一个农村家庭，父母都是朴实的农民。高中毕业后，她只考上了一所省里的职业学院。在大学期间，她也只是同学中很不起眼的一名，长相普通，家境普通，学习成绩也一般。大学毕业后，由于学历不高，也没什么其他特长，所以她只找到一份办公室文员的工作。

工作半年之后，她参加了一次大学同学聚会。许多同学都找到了很好的工作，有的还自己开始创业做了老板，看到同学们都比自己有出息，她有点失落。有一位跟她关系不错的同学鼓励她也可以自己做点小生意，并跟她说南方的小饰品生意很好做，她可以尝试一下，她有些动心了。就这样，她辞了职，来到了南方的一座城市，在这里做起了小饰品生意。

正如同学所说，当时，南方的小饰品市场很火爆，很多女大学生都加入了这一行列中，她决定在这里掘出自己人生的第一桶金。可是，事与愿违，由于没有做生意的经验，加上市场竞争极其激烈，更重要的是刚开始她根本找不到更便宜的进货渠道。所以，做了几个月之后，不但没赚到钱，还把自己工作半年积攒起来的钱都赔了进去。

她很沮丧，迷茫了一段时间，甚至有点不知道接下来的路该怎么走了。这时候，跟她一起合租的梅果给她提出了一点建议。梅果跟她一样，也是刚毕业一年的大学生，目前在一家合资公司的公关部上班。虽然只是一名公关助理，但梅果的目标很远大，一年之内升任主管，两年之内升任经理。为了这个目标，梅果不仅平时工作十分努力，而且一直在坚持不懈地利用业余时间学习公关学的相关课程。

她自从来到这座城市之后就跟梅果一起合租，她们的关系相处得不错。梅果对她说，她并不适合做生意，而应该重新进入职场，而且应该找到自己感兴趣的方向，并进入相关的深入学习，这样才会有所建树。听了梅果的话，她也开始反思，回想自己之前的种种经历，她觉得梅果说得很的道理，自己当初之所以选择了做小生意，并不是自己喜欢做，而是看到那些赚了钱的同学有些嫉妒，自己也想成为有钱人，所以才选择了自认为更快的一条途径。事实证明，自己确实没有做生意的天赋。于是，她开始重新规划自己的人生道路。

她从小性格外向，比较开朗，很喜欢跟人打交道，她觉得自己比较适合人力资源方面的工作。于是，她开始重新进入职场，在一家小公司做办公室文员。一方面在工作中积累相关的经验，一方面也像梅果一样，开始利用业余时间学习人力资源的相关课程。经过两年的努力工作和认真学习，她不仅积累了工作经验，而且也拿到了人力资源方面的相关资格证书。所以，她很快就在一家比较大的公司找到了一份人力资源专员的工作。又经过几年的努力工作，她已经成为一家外企的人力资源部经理。

她的故事告诉我们：大多数女人都是平凡的，甚至是默默无闻的，这时候或许你会遭遇很多困难，但不管到任何时候，你都要相信自己。在