

余广益 著

生活中我不是个完美女孩，即使眼光不够敏锐，想法时常怪异，行为反应迟缓，可精神上我对完美有着偏执的信念。阅读便是充实生命，完美自己的另一种偏执。

思夜无眠

此书献给我们在平凡中体会不平
也献给热爱生活的你。

南方出版社

思夜无眠

生活里我不是个完美女孩，即使眼光不够敏锐，想法时常怪异，行为反应迟缓，可精神上，我对完美有着偏执的信念。阅读，便是充实生命，完美自己的另一种偏执。

南方出版社

图书在版编目(CIP)数据

思夜无眠 / 余广益著. —海口: 南方出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5501-0708-3

I. ①思… II. ①余… 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 (2012) 第02285号

书 名: 思夜无眠

作 者: 余广益

出 版 人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴湘印务有限公司

开 本: 720×960 1/16

印 张: 10.5

字 数: 100千字

版 次: 2012年01月第1版 2012年01月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5501-0708-3

定 价: 26.00元

该书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换
电话: (010) 65068303-622

序

我原本是个平凡的女孩儿，从一个不知名的山野辗转到这繁华的都市。城市的霓虹，照亮了街道，却在那路灯的尽头依然留有我成长的疑惑。本以为生活，如父辈，祖辈一般，平凡且有规律。我想只是我的眼光有限……

我曾经有着梦想，坚信只有走完平凡的路程，才能达到伟大的目标。可惜我终究是个俗人，在这平凡的路上，在这犹犹豫豫中，将青春打了包，忽然就觉得生命的梦想渐行渐远，渐起渐灭。在那遥远的小山村，一度认为，平淡一生莫不如选择死亡。只是在这漫长的平淡中，渐渐失去了轰轰烈烈爱与恨的热忱。我想只是我的想法有限……

在这漫长的平淡中，在夜深人静的时候，我总能清晰地看到另一个自己，能听到另一个声音。她自信，她从容，她法力无边，她能渗透我所有的思想；她自傲，她清高，她气场强大，她取笑我的平庸，讥讽我的世俗。但，我崇拜她，我信仰她，她就在我的文字里，我的骨子里。历史说：在时间里，平淡是一种结果，而精神是一种不朽。使人站起来的，不是双腿，而是理想、智慧、意志和创造力。生活可以平淡，而精神才是活着的全部意义，既能在阳光下，熠熠生辉，也能在黑夜里闪闪发光。我想只是我的行为有限……

生活中我不是个完美女孩，即使眼光不够敏锐，想法时常怪异，行为反应迟缓，可精神上我对完美有着偏执的信念。阅读便是充实生命，完美自己的另一种偏执。一本好书，不全在于它的辞藻有多华丽，也不在于它的长篇大论。而在于它带给了读者多少启迪，打动了多少的人心。我喜欢一部有血有肉的作品，贴近生活的真正作品。不是那种超越现实，也不是无病呻吟的矫揉造作，更不是在陶醉虚拟与想象中不食人间烟火的文字。因为我们的感悟也常在身边的故事中产生共鸣。关于我的文章，很多时候，或耳闻，或目睹，或亲历，所写出来的所感，不是专业学文的，对于文学，我很惭愧！我的这点感悟，算是对我已过的人生一个交代，对我所经历的一个总结。而生活不止，感慨自然不息，当今日成往事，愿这文字，能代表一类人，代表一类生活，代表一段逝去的年代。愿我今日的这篇文字，能给明日有所改变，有所启迪。也算是成全了一个不完美的女孩的一个完美的人生。我的写作意义全部于此，感谢生活的赐予，感谢朋友的支持，感谢关心我的每一个人。因为你们的支持，使我平凡的人生增添了不平凡的色彩。

餘廣益

2011年12月

目录 Contents

第一章 感悟生活	001
绘制简单.....	002
一点深思.....	004
整理手记.....	005
不敢期待的来生.....	007
交给如果的问题.....	008
我的“奋青”日记.....	010
我的“牵手”.....	012
想起了你.....	015
写给父亲.....	017
我写故我在.....	020
冬日随感.....	022
关于强迫症.....	024
关于我们.....	025
关于爱情.....	026
关于幸福.....	029
关于啃老族.....	030
关于富二代.....	031
关于时尚.....	032

黑白.....	034
自作自受.....	035
读韩寒《杂的文》有感.....	037
纠结的某种状态.....	041
爱情与婚姻.....	042
落花.....	050
记忆是一种幸福！还是负担？.....	052
平淡是一种结果.....	055
流动的时光列车.....	057
那是蓝色.....	060
似水流年.....	061
花非花.....	063
难舍的悠闲时光.....	065
夜色西湖.....	067
雨中的记忆.....	069
和他们不一样.....	071
一杯咖啡.....	072

目录 Contents

第二章 心情随笔.....	073
有这么一段时间.....	074
香山游记.....	075
自然人.....	079
集结号观后感.....	080
狂想曲之失眠.....	084
忙碌后一种真实的感受.....	085
梦回1949.....	088
五一归来.....	090
2009-03-26.....	092
没有开始的结束.....	094
苦行.....	095
是不是剩女.....	096
随笔一.....	097
随笔二.....	099
随笔三.....	100
突然的失去自我.....	102
我的假期综合症.....	105
跟朋友对话的小深思.....	106
一个背包走天下.....	108
梦好莫催醒.....	109

安静两天.....	111
端午后.....	112
跟等待SAY HELLO.....	114
文字与感觉永远有隔阂.....	116
又是一年北京的秋.....	117
累了.....	118
秋天的尾巴.....	119
梦中云彩般的嫁衣.....	121
那些远处等我的时光.....	122
我混了多久.....	124
曾经我有一个梦.....	125
我小小的脆弱一下.....	127
行驶在雨夜.....	129
一场冬雨.....	131
曾经、过往、再回首.....	133
在荒废中找出来的我.....	135
心情致远方的108班的同学.....	137
真实的我?	139
做个温暖的人.....	141
美好的阳光.....	143
朋友.....	145

目 录 Contents

余广益随笔

第三章 心灵诗歌.....147

我的选择..... 148

愿你知道的..... 149

勿忘我..... 150

遇见..... 153

雨夜..... 154

真话与谎言..... 155

七夕..... 156

品茗..... 157

七律•品茶..... 159

偶然..... 160

第一章 感悟生活

我有心无力，有想法，没动力，不能逆流而上，也不愿意顺水而行，尴尬的举止加上无辜的表情，只能抬头看看那片贴着蓝天白云的天花板，幻想回到那个曾经美好的地方……

绘制简单

在我生活的附近，有这么一位，有段时间是我的敌人，（敌人可能形容过重了，至少她把我当敌人）当明确对方是敌人的时候，还不算什么危险的事，当分不清是敌是友的时候，才是最危险的事。如何摆放心态，是我目前面对的难题，因为敌人或知己都是越少越安全。或许我该做点什么！

当一个人自信满满地说“我都了解”，而事实往往容易偏离正轨进入盲区，就像我们身边的人，当我们以为我们足够了解时，而事实往往一瞬间就会被颠覆。或许我们都不能过分地高估自己，因为高估自己是件除了麻痹自己之外没有更多地好处的事情，自认为了解别人的时候，其实更应该去了解自己，正所谓察己则可知人。有句话说：剧如人生，电视剧与现实最确切的差别在于，电视剧的纠葛注定是以和解而告终的，即使有再多的纠葛又有何惧呢？而人生，别说是和解了，就是新的纠葛也会层出不穷。唯一能做的，不妄求，则心安，不妄做，则身安。或许我什么也不能做。

我最终开始明白过来，原来人生并不简单，幸福与悲伤，和解与纠葛，怨恨与思念，伤痕与愈合，理想与现实，开始与结尾，这些截然相反的因素不得排解，最终齐集一身，矛盾地共存

着，这就是人生。原来人生这么简单，拨开纷繁复杂的层面，只不过是简单地两个动作，呼吸和吸气。至于生活中所碰到的事物，只不过是为了让这两个动作不至于那么乏味，那么肤浅，开心和不开心，幸福和不幸福都像是超市买东西的赠品，给是白给，不给也不亏。最终主角是自己，情绪是调味剂。如何调制生活，全凭自己！

想到尼采说过的一句话：“他是思想家，这意味着，他善于简单的，比事物本身还要简单地对待事物。”我们是不是也应该抛却一些不必要的“负担”，恢复最原始的自我状态！在这原本的简单里绘制生活。

一点深思……

现在的人在所谓“变得更加现实”的假相中，实际上却完全失去了对现实的把握。他们追求享受，主张及时行乐，能够精明地计算利害得失，但在真正重要的事情上，却往往显示出惊人的无知。如：生与死，幸福与痛苦，信仰与爱，情感与思想等等这些重要而严肃的事情上，不是处于目光短浅就是处在垂死挣扎的绝望中……

我有心无力，有想法，没动力，不能逆流而上，也不愿意顺水而行，尴尬的举止加上无辜的表情，只能抬头看看那片贴着蓝天白云的天花板，幻想回到那个曾经美好的地方……

整理手记

晚上睡不着把日记本翻出来，细细看.....把几句有意思的摘下来，填补一下这几天偷懒的日记！

一、如果一个人在人生的暴风雨中倒下了，压垮他的不是生活的重担，而是他应对的方式

二、一心只想伟大的，容易忘记平凡。

三、交往至真者，交人；交往至深者，交心；未曾谋面而知心者方为最高境界。

四、登高使人心旷神怡，临海使人志远，读书于雪夜使人神清，畅叙于山巅使人返璞归真。

五、请不要把秘密交给别人，尤其是朋友，因为友情是用来分享幸福，分担痛苦的，唯独不能分享彼此的秘密，这对于朋友来说是种不该的义务，不公的权利。

六、唯有尽职尽责者可以无惧。

七、人生应做的五件大事，读透一堆好书，擅长一项谋生的技术，拥有一个和睦的家庭，必存一份美好的感情，做一个有80%的人认同你的人。

八、现在，别人很容易找到你，你却很难找到自己，当你好不容易找到自己时，别人却找不到你！

哈哈……先记下八点，我觉得还算得上是有意义的，有些生活感悟还是在发黄的日记里重拾的。

不敢期待的来生

冰心说：如是人生是无趣的，我怕有来生，如果人生是有趣的，此生足矣！很喜欢冰心这种似有若无的积极。万物都有轮回，而人生，永远亦不可能有来生。相信并承诺来生的人永远都是失败者，而我不是！今生都无法扮好的角色，又怎能奢望来生的种种际遇，暂不论，来生你还是否是你，我是否依然是我。只愿能知道，来生再有今生的无奈，你是否能不重蹈今生的覆辙。来生，终归是绝望的人幻想出来的，在行色匆匆的人生路上，我们已经面目全非，出发的目的经历了无数次的更改，放弃了不该放弃的，牺牲了不该牺牲的，那些绝望了的刻骨铭心，在现实里投降。而那期待来生的美好，只是今生难堪的卑微！放弃吧，如果有来生，还是一样会屈服，如果没有来生，今生是不是能因为没有而改变！