

朵朵小语

生命要浪费在美好的事物上

朵朵 / 著

幸福的人，不是因为拥有太多，而是对所有美好的事物心存感激。

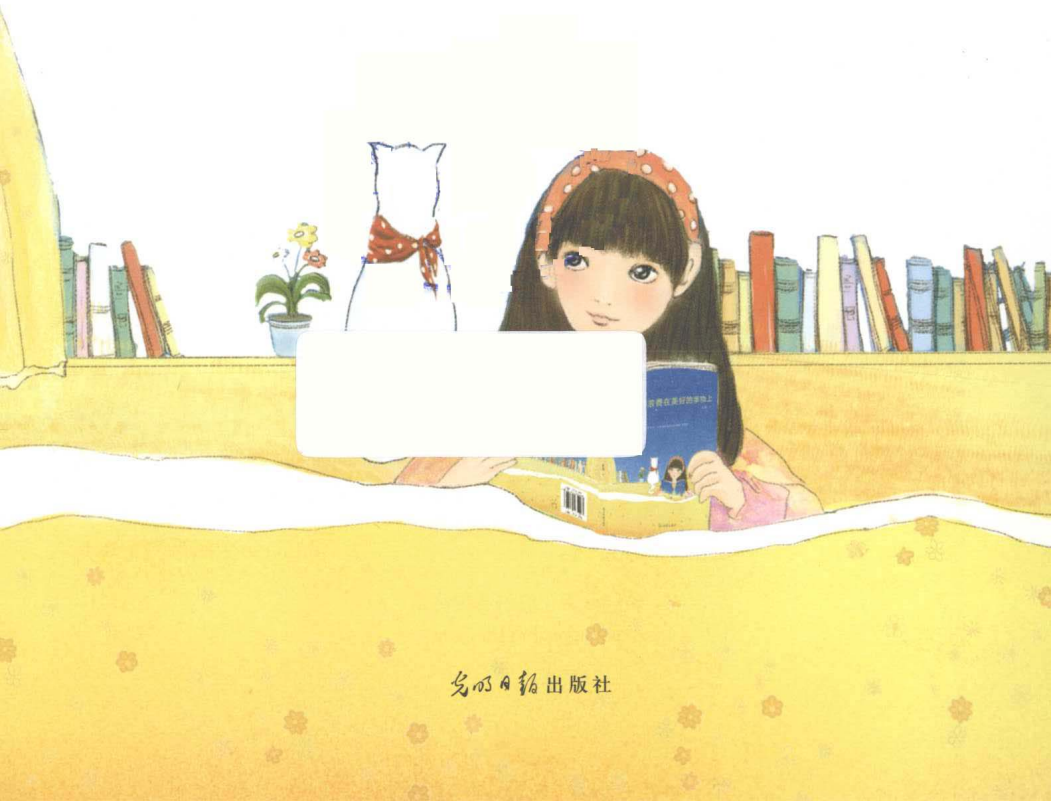


光明日报出版社

朵朵小语

生命要浪费在美好的事物上

朵朵 / 著



光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生命要浪费在美好的事物上 / 朵朵著. -- 北京:
光明日报出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5112-7989-7

I. ①生… II. ①朵… III. ①散文集-中国-当代IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 037966 号

著作权登记号: 01-2015-0883

版权所有©朵朵 本书版权经由皇冠文化出版有限公司授权,
新经典文化股份有限公司出版简体版权, 委任安伯文化事业有限
公司代理权, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

生命要浪费在美好的事物上

著 者: 朵 朵

责任编辑: 李 娟
封面设计: 所以设计馆
版式设计: 小 虫

策 划: 好读工作室
责任校对: 李 超
责任印制: 曹 净

出版方: 光明日报出版社
地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062
电 话: 010-67022197 (咨询) 传 真: 010-67078227, 67078255
网 址: <http://book.gmw.cn>
E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn
法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

发行方: 新经典发行有限公司
电 话: 010-68423599 E-mail: editor@readinglife.com

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司
本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1260 1/32
字 数: 120 千字
版 次: 2015 年 5 月第 1 版
书 号: ISBN 978-7-5112-7989-7

印 张: 7.25
印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

PREFACE

/ 朵朵小序 /

这个世界爱着你



回想起来，从一九九八年秋天写下第一则朵朵小语，到现在已经是十五年了。

从人的一生来看，十五年是一段悠长的时光，可是从宇宙的观点来看，也不过只是一瞬之间。

十五年前曾经为了什么事而忧愁，现在的你还记得吗？即使记得，那时的烦恼，如今还存在吗？

十五年前与十五年后，你一定有很大的改变，但这个世界依然如故，春花烂漫，秋月皎洁，它以不变默默守候着你的改变；当你走过千山万水，历经千回百转，它还是安然不动，恒常久远。这样不变的守候让人安心，就算你走得再远，有过再多过程与波折，它还是看顾着你。

是的，亲爱的，这个世界一直爱着你。





当我觉得疲倦的时候，总会到常去的山上，坐在那棵大树下，静静感受它的抚慰。微风吹过树叶的沙沙声仿佛是一种解忧的低语，而清凉的树荫就像是给我心灵的庇荫，让我知道自己是受到保护的。初夏的时候，它总是开满白色的花朵，往往落得我一身，那样慷慨的给予是一种无言的温柔。

当我觉得难以抉择的时候，我会仰望天空，请它给我力量。晴空总是告诉我，一切都会很好的；星空也以斗转星移显示给我万事万物都在流动改变的道理，没什么好执着的；即使是下雨的天空也像在对我说，所有的难过悲伤都会被雨水冲走，不会有任何停留。

这个世界从不吝惜给予我们它所呈现的一切。

一朵小花开在山径旁，取悦你的眼睛，也取悦了你的心。

一只鸟儿飞过，让你想起关于自由的一些真理，也让你感受到内在的喜悦与辽阔。

一朵云的飘移，使你看见了人间故事有如众神的戏剧，领悟了无常聚散而懂得放下。

涌动不息的海浪、穿花飞舞的蝴蝶、不舍昼夜的流水……大自然里充满疗愈的能量，只要你静下心来去感受，永远可以让你源源不断地汲取。



我们生活在一个多么美好又丰盛的世界里。最棒的是，它一直深深爱着你。

但亲爱的，你必须先敞开自己，接受这份爱。

也许你常常会感到寂寞，也许你有时会觉得不被了解，但请你一定要知道，你并不孤单，你的心事是有天使倾听的，因为环绕着你的这个世界一直拥抱着你，你从未失去它温暖支撑的臂膀。

亲爱的，也希望朵朵小语可以继续陪伴着你，度过每一个流动中的日与夜，像花朵常开，像蓝天常在。

亲爱的，爱的旅程第一步就是爱你自己的
身体。它包含着海洋、山林和星辰的
碎片。它是你灵魂的圣殿，也是你人生
的起点与终点。





目录

CONTENTS

003



日日的宁静与流动

004



日日的结束与开始

007



以自己喜欢的方式去生活

008



用心去感受每一个片刻的宁静

010



身心愉悦，才是幸福的真正源泉

012



走到生命的哪一个阶段，都该喜欢哪一段时光

014



人生就是风的故事

017



在茫茫的人海里相遇

018



修行微笑，自爱于心，心暖花开

020



一切已经过去了，像拂过的风

023



走出去，让心灵去邂逅未知的自己



- 024  万事万物都在变化之中
- 026  在舞动的旋律中寻找内心的宁静
- 028  一切都在静悄悄地改变
- 030  让你的心灵接受丰盈的滋养
- 032  云影如心浮动
- 035  夜雨仿佛梦境
- 036  落花流水，随遇而安
- 038  你的心与世界温柔共振
- 041  向往云来云去的自由
- 042  想哭的时候，就尽情流泪吧
- 044  听风，往事终该释怀
- 046  有时候，放手才是最好的选择
- 048  当爱已成往事
- 050  让风吹散你的忧愁
- 054  你笑了，全世界的花都开了





- 056  静静地欣赏一朵花开的时间
- 059  接纳不完美的自己
- 060  爱情是一树一树的花开
- 063  让心中充满喜悦
- 064  学会接受一切的发生
- 066  用顺其自然的心态，过随遇而安的生活
- 069  以你最美的姿态过生活
- 070  让心灵的镜子照向光明，让黑暗躲到角落
- 072  珍惜每一个与自己温暖相拥的时光
- 074  爱，是通往幸福的唯一道路
- 076  用心发现生活的美好时刻
- 078  世上没有不幸福的人，只有不快乐的心
- 080  心若向阳，无畏悲伤
- 083  让过去的过去，让未来到来
- 084  总有一些美好与你不期而遇



- 086  一夜长大，破茧成蝶
- 088  那些与你有关的幸福
- 090  世上总有一片美好的风景让你安静和向往
- 092  我们都是各自路上的朝圣者
- 094  人生，总会有不期而遇的温暖和希望
- 097  累了，你就停一停
- 098  生命中最美好的事都是免费的
- 100  每个人的旅程都是一段曼妙的风景
- 103  每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负
- 106  你所受的苦将会照亮你未来的路
- 108  遇见真实的自己
- 110  我们要好好爱自己
- 112  独处是爱的基础
- 114  宽恕自己，让心灵重获自由
- 116  接纳情绪，体会幸福和快乐





118



改变，从心开始

120



感受嵌入生命中的爱情

122



在找到生命的另一半之前，先找到自己

124



当内心有天堂，我们便身处天堂

126



拥抱每一次心情的潮汐

129



承认彼此的不同，爱情才能长久保鲜

130



我们爱着的那些人，教我们把眼泪流成诗

132



学会真心地感恩生活，学会由衷地欣赏自己

134



当你改变，整个世界都变得奇妙了

136



做一个安静的人，给自己一段柔软的时光

138



静享阳光和煦里的慢时光

140



给彼此一个深深的拥抱

142



谢谢你，途经我的盛放

145



你若盛开，清风自来

146



随缘，随喜，随遇而安



- 149  把时间浪费在美好的事物上
- 150  时间和过客，终将使你成长
- 153  人生的旅途中，让自己活得有滋有味
- 154  生命如一泓清水，永远奔腾下去才最美
- 158  聆听自己内在宁静的声音
- 160  生活的美好，总在你不经意的时候，盛装莅临
- 162  在未知的旅程，遇见最美的自己
- 164  人生是一种体验，一种经历，一种探索
- 166  人生路很长，但天总会亮
- 168  发现那些生命中的小美好
- 173  改变，是为了遇见更好的明天
- 174  这些年，我们都忘了好好爱自己
- 176  生命是一场旅程，我们在路上发现美好
- 178  想到达明天，现在就要启程





爱是给彼此一对翅膀，自由飞翔



生命就是一场华丽的冒险



你要相信，一切都是最好的安排



人生如戏亦如梦



有些黑夜，不曾经历，怎会懂得



生命中总有一段时光，需要勇敢面对



人生最曼妙的风景，是内心的淡定与从容



未来不迎，过往不恋，活在每一个当下



我来这世上，是为了认识太阳



时间会证明我说的来日方长



人生的每一段旅程都是妙不可言的风景



百转千回，幸福原来一直在自己手里



世界这么大，总有一颗相似的灵魂与你相遇



最好的人生才刚刚开始



这个世界爱着你

A woman in a white dress is seen from the side, holding a straw hat up to her face. She is standing in a field of tall sunflowers. The background shows a bright sky with some clouds and a line of trees in the distance. A large white circle is overlaid on the right side of the image, containing the text 'PART 1' and '一切的爱都是从爱自己开始'.

PART 1

一切的爱都是从爱自己开始

