

静下来， 一切美好如初

每个人一生都会经历一些坎坷，不可能事事都顺心，为什么不能用平常心对待呢？

于丽 编著

静下心来沉淀自己，摒弃浮躁方能自在逍遥

AND EVERYTHING WILL BE FINE

让心灵宁静，也许只是简单的生活，粗茶淡饭，三餐一宿，一本好书在手，
就如上古之民的日出而作，日暮而息，凿井而饮，耕田而食。

我们应带份宁静的心态去改变自己的愚昧，
呵护心中的净土，找到心灵的归宿。

BRING YOU TO SEE THE SCENERY OF THE MOOD, TO TRAVEL



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

PLEASE CALM DOWN,EVERYTHING WILL
BE FINE AT THE END

静下来，一切美好如初

于丽 编著



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

静下来,一切美好如初 / 于丽编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5472-5293-2

I. ①静… II. ①于… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 175883 号

JINGXIALAI, YIQIEMEIHARUCHU

书 名 静下来,一切美好如初

编 著 于 丽

责任编辑 于 涉

封面设计 余 微

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 190 千

版 次 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-5293-2

定 价 35.00 元

一个追求幸福和成功的人，总是要置身于人更多的地方，因为这里虽然拥挤，却有更多机会；总是与寂寞有一个美丽的约会，因为没有永远的被理解和陪伴。而面对这一切，关键在于我们怎样去看待它。若能怀以一种淡定、从容的心态，那么，或许你会看到另一种别样的美好，会觉得，静下来，一切美好如初。

很多人都会有一个走出大山、离开小城的梦，于是，他们背起了行囊，到达所向往的都市。可是，置身于都市之中，很多人又觉得，这里的生活是无止境的嘈杂和喧嚣，觉得从早上闹钟欢唱开始，自己便像一台上足了发条的机器，马不停蹄地奔于一日忙于一日机械般的生活。地铁里拥挤人群的谈话，一声高于一声；马路上川流不息车辆的鸣笛，一阵强过一阵；甚至等在斑马线时红绿灯都发出急促的倒计时声响……一切都是那么紧张，没有片刻的宁静。

除去沸腾的生活，不得不面对的，还有浮华诱惑，它们总是在你没有防备的时候乘虚而入，打乱你的步伐，扰乱你的心绪，让你心浮气躁，失意消沉。最后的那份坚强和勇气，似乎也已消耗殆尽。

静下来，一切美好如初

于是，很多人想止步于现在，退回最初离开的地方。

可是，人的一生是多么长啊，有那么多的日日夜夜，那么多的风风雨雨；世界是那么大，每走一步都是探险，每遇一人都是陌生。从来没有预先设计好的人生，让你走起来一帆风顺，平步青云，不受一点罪，不吃一点苦。谁的青春不迷茫，谁的人生不寂寞？逃避和退缩，不是明智的选择，我们需要的是鼓足勇气，面对险恶前路，从容走过每一天。

在嘈杂和喧嚣中，因为只身一人，因为没有知己，很多人又觉得是孤独寂寞的。

其实，人生，永远都是一个人的修行。而一个人的修行，从来都是孤独寂寞的。

当你独在异乡，寻找未来的世界，一个人打拼，一个人承担，一个人开心，一个人哭泣……那是寂寞的。

当你与亲人、恋人或友人分居两地，唯有默默思念、默默祝福他们，那是寂寞的。

当你站在高歌热舞的人群中，周边都是狂欢的人，而你却如一滴油浮在水面，难以融入，那是寂寞的。

当你失去最深刻的爱情，或陷在无趣无望的婚姻里，不是没有朋友可找，只是没人能懂你的感伤与失落，那是寂寞的。

当你获得无限成功，或面对绝美风光，却没有一个知心的人陪在身边，更没有人可分享那种喜悦与感慨，那是寂寞的。

当你面对人生失意，像一个被宠坏的孩子，抱怨付出的太多得到的太少，抱怨不公平与不平衡，那是寂寞的。

.....

就是这样，无论是多么亲密多么至爱的人，永远只能是“别人”；无论你是好是坏，这世间也只有一个你。在你面对喜怒哀乐、悲欢离合时，没有谁可以真的感同身受。在这一生中，有人如流星划过，你只记得那仿若初莲般的微笑；有人陪你走过风雨，在你心上刻下永不磨灭的印记。可不管怎样，自始至终，你都是一个人穿行人间，从开始到离去。

也正因如此，你永远不可能成为别人生活里的主角，就像无人可替代你和你的人生一样。每个人有每个人的体验，每个人有每个人的因果，同时，每个人都有每个人的修行。所以，不如在觉得寂寞的时候，趁机小憩片刻，静下心来，整理好情绪，然后再重新出发。

第一章

能忍自安，与善为乐 // 1

稀有的蒙古兔 // 3

在别的世界里歌唱 // 5

画只泰迪熊给我好吗？ // 9

情暖今生 // 13

请将鱼放回去 // 15

善心可依 // 17

安的鲜花 // 19

新年快乐 // 21

嘿，你好 // 23

树下的男孩 // 25

无人取笑的一天 // 27

狼的传说 // 30

静下来，一切美好如初

拨拨 // 36

霍莉今天上班吗？ // 38

莫利 // 41

圣诞猫 // 44

第二章

幸福，就是活在当下 // 49

奇遇 // 51

你拥有的只是现在 // 54

你才是我的幸福 // 60

一直在你身边 // 63

迈克尔与汉娜 // 66

黑衣女人 // 70

说出心里话 // 75

我爱的人是你 // 77

爱要怎么说出口 // 82

假如我知道 // 90

爱之声 // 92

爱情降临的地方 // 94

送给妈妈的玫瑰 // 98

带来欢乐的鹬 // 99

第三章

心灵的宁静之道 // 103

西雅图的雨 // 105

初雪 // 106

琴声 // 108

等待清风 // 111

咖啡与人生 // 113

放爱一条生路 // 116

异国的阳光 // 117

一直走在阳光里 // 119

情迷锡耶纳 // 121

二人餐桌 // 125

别放弃歌唱 // 127

窗口 // 129

没有人会知道 // 130

番红花 // 133

第四章

因为沉静，所以淡定 // 137

阳光下的时光 // 139

徒步旅行 // 140

拥抱此刻的阳光 // 143

静下来，一切美好如初

幸福就在我们身边 // 144

书店时光 // 146

岁月的便条 // 147

我们都是微小的水滴 // 150

硬币的另一面 // 151

成功就在对面 // 153

背包里的计算器 // 155

最好的圣诞礼物 // 157

每一天都是全新的开始 // 158

你就是奇迹 // 160

人生的转角 // 165

闲看夕阳 // 167

火车上的少女 // 168

第五章

追随内心，做你自己 // 173

不仅是一份报告 // 175

追梦 // 177

别做盲从的毛虫 // 180

- 折翼的蜜蜂 // 182
- 一个人的空间 // 184
- 每一个人都是你的镜子 // 186
- 展翅高飞 // 187
- 我是一名母亲 // 190
- 翩翩起舞 // 192
- 梅罗普的奖励 // 194
- 从奶奶那儿学到的 // 197
- 优秀的标准 // 198
- 一切皆有可能 // 200
- 每次都是一小步的成功 // 201
- 三颗核桃 // 204

第六章

- 心安，所以不寂寞 // 207
- 乡音 // 209
- 一米阳光 // 211
- 幸运的礼服 // 212
- 无言的爱怜 // 215
- 别在头发上的花儿 // 217

最难做的事 // 220

最好的爱 // 221

爱在日出时 // 224

钢琴曲 // 227

珍惜 // 229

秋千和拥抱 // 231

男孩和单车 // 232

账单 // 235

再好也不属于我 // 238

爱的时刻 // 243

我把它叫作幸运 // 246

嘿，护士……谢谢你 // 248

红丝带 // 250

爱在无语时 // 252

PLEASE CALM DOWN,EVERYTHING WILL BE FINE AT THE END

第一章



能忍自安，与善为乐



每个人一生都会经历一些坎坷，不可能事事都顺心，为什么不能用平常心对待呢？当我们抱怨自己没有鞋穿时，有人还没有脚呢；当我们抱怨吃粗茶淡饭时，有人还饿着肚子；当我们抱怨还没有买到房子时，有人还露宿街头。

人各有各的性格和嗜好，互相包容，才能够相处下去，每个人都有每个人的希望，而将来每个人的成就不同。因为每个人都希望他人事事皆顺从我，所以才有相争之事，若是人人都能包容他人就没有是非和斗争了。

朋友们，当我们真正读懂人生的时候，就会心安理得地接受生活中的各种不如意。如果我们不计较多少，不在乎我们的得失，我们就能做到能忍自安，知足常乐。

稀有的蒙古兔

如今，失业是常事，所以失业带来的痛苦应当已经减弱；毕竟苦难是喜欢有伴儿的。但是我的丈夫将被“裁员”所引起的震惊，令我至今难忘。

约翰，我结婚十年的丈夫，说出了这厄运所带来的忧虑。他向我保证他将尽全力去找一份工作来维持家庭生计。我们三个不到五岁的孩子，还有一个很快就要出生，全家就靠他一个人的收入生活。

“日子还得过下去。”约翰说。表面上看，他比我对这件事情要乐观些。“我们大家都健康，失去的仅是一份工作而已。再说，公司会继续给我发三个月薪水，到那时我肯定已找到新工作了，你尽可放心，不用担忧。”

想到他有名牌大学学历和丰富的工作经验，我琢磨他那样充满自信想必是有道理的。他先前还是奥林匹克运动健将，懂得如何迎接挑战。他早年丧父，所以他早就肩负起照顾母亲、妹妹和弟弟的责任。我的丈夫懂得如何苦干加巧干。然而，数月过去了，工作机会还是与他无缘。我越来越感到害怕，信心动摇了。如果他找不到工作怎么办？若不是有孕在身的话，我早就回去教书了，可是我们的第四个孩子距生日已不足三个月。

我们已经几乎没有存款，已有两个月未交付抵押贷款应付本息了，又没有其他任何收入来源，所以我只好削减日常开支。最终我们几乎没钱买食物了。一天，当我带着孩子去超级市场时，我注意

静下来，一切美好如初

到一个打包的小伙子在往纸箱内装过熟的水果和过期的食物。我噤着问他这些食物会运到何处。“我们非常便宜卖掉这些食物，卖不掉的就扔掉。”他说。我看了看那些过熟的胡萝卜、芹菜和西红柿，想着这些够我们吃一个星期的。我不知道为自己的孩子乞讨食物该用什么样的语言。

“我们有只稀有的蒙古兔！”看着我三个饥饿的孩子，我脱口说出，“我想要买这些食物喂兔子。”他说：“既然是给兔子吃，那就不要钱了。”那天，他给我的车装上五箱食物。他一边装车，我们一边聊着，我告诉他我们家将要有新成员了。他也告诉我他家的事情。他的名字叫杰夫，一家五口，经济比较拮据。他打的那份工是给自己挣上大学的学费。

几个星期过去了，杰夫开始把那些过期的或受损的食物——花生酱、罐装汤、奶酪——打包给我，否则，那些东西都会被扔掉的。“一只稀有的兔子肯定会吃掉所有这些东西的。”他说，并解释他为何把这些东西都打包给我。数星期过去了，数个月过去了，我们现在食物下面藏着洗洁精、牛奶、橘汁、黄油等。每次只要杰夫一准备好一箱“兔食”，他就给我打电话。他还时不时地把一箱一箱的东西送上家门。他从来不问兔子的情况，而仅仅把它的食物留下就离去。

当我们第四个女儿出生时，我是喜中有忧，因为我担心家中未来的财政开支。“啊，上帝，”我祈祷说，“你许诺过永远不会让我们承受承受不了的苦难，你想要我们干什么？求你帮助我们吧！”我的丈夫溜进了医院病房，对我说：“我有好消息，也有坏消息要告诉你。好消息是，今天上午，我得到一份令人非常兴奋的好工作。”我

闭上眼睛感谢上帝给了我们许多的恩赐。“坏消息是，”他继续说道，“那只稀有的蒙古兔消失了。”

我们发现杰夫已不在那家超市工作了。据经理讲，当我忙于照看新生儿的时候，他离开了超市，没有留下可联系的地址。在后来的十年中，我履行了我默默许下的诺言，报答所有那些在我们困难时帮过我们的人。可是我的感恩不完全。后来，十年之后的一天，杰夫出现在这家超市的办公室里。我注意到他挂的胸牌上印有“经理”头衔。

对一个曾帮助过你并同时维护了你自尊的人，对一个曾向你伸出援助之手而不求回报的人，对一个相信在彼此生活中都藏有一只稀有蒙古兔的人，你该如何表达你的感激之情呢？我对杰夫的升迁一点不感到意外。他有杰出的天赋，懂得如何侧耳倾听我的特殊请求。“纳恩太太，”他大声地喊道，“我常想念您和您全家。那只兔子怎样了？”他轻声地问道。我握住杰夫的双手，眨巴了一下眼睛对他说：“谢谢你的关心。那只兔子很久以前就离开我们了，我们的生活好极了。”

在别的世界里歌唱

我小时候，父亲是左邻右舍中最早给家里装上电话的人之一。我依然清晰地记得那个固定在墙上、擦得锃亮的老式电话机，发亮的听筒挂放在电话盒的一边。那时我年龄小，还够不着电话，倒是常常在母亲拿起它讲话时，在一边听得入迷。后来，我发现就在这个神奇的盒子里住着一位叫“樱芙美心·葡丽丝”的神秘人，她简