

积雪草

著



微笑向暖，
安之若素

T H E
P O W E R
O F
S T I L L N E S S



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

T H E
P O W E R
O F
S T I L L N E S S

积雪草

著

微笑向暖
安之若素



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

图书在版编目(CIP)数据

微笑向暖, 安之若素 / 积雪草 著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5680-2378-8

I. ①微… II. ①积… 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(2016)第278261号

微笑向暖, 安之若素

积雪草 著

Weixiao Xiangnuan, Anzhi ruosu

策划编辑: 姜志敏

责任编辑: 沈敏苏

封面设计: 三形三色

QQ: 2278149887

责任校对: 曾 婷

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

印刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8

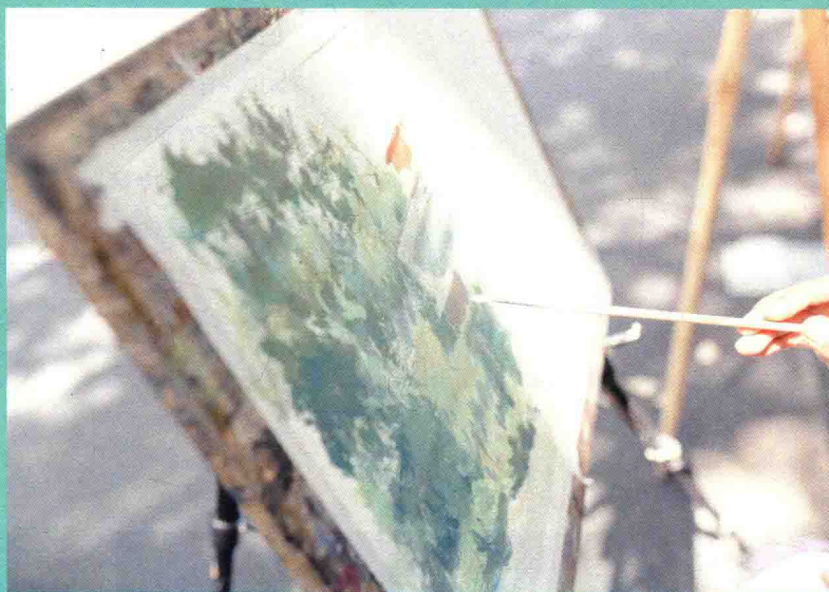
字 数: 170千字

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

定 价: 36.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



微笑向暖，安之若素。

你若盛开，清风自来。

你心之所向

定是清风自来

岁月如飞刀，
刀刀催人老，
我们就这样被动老去。
与其坐在那里挨刀，
倒不如主动争取，
与自己联手，
打败时间。
人可以老，
但心却永远年轻。



让每一颗不安的心，
都停泊在一个温暖的地方。

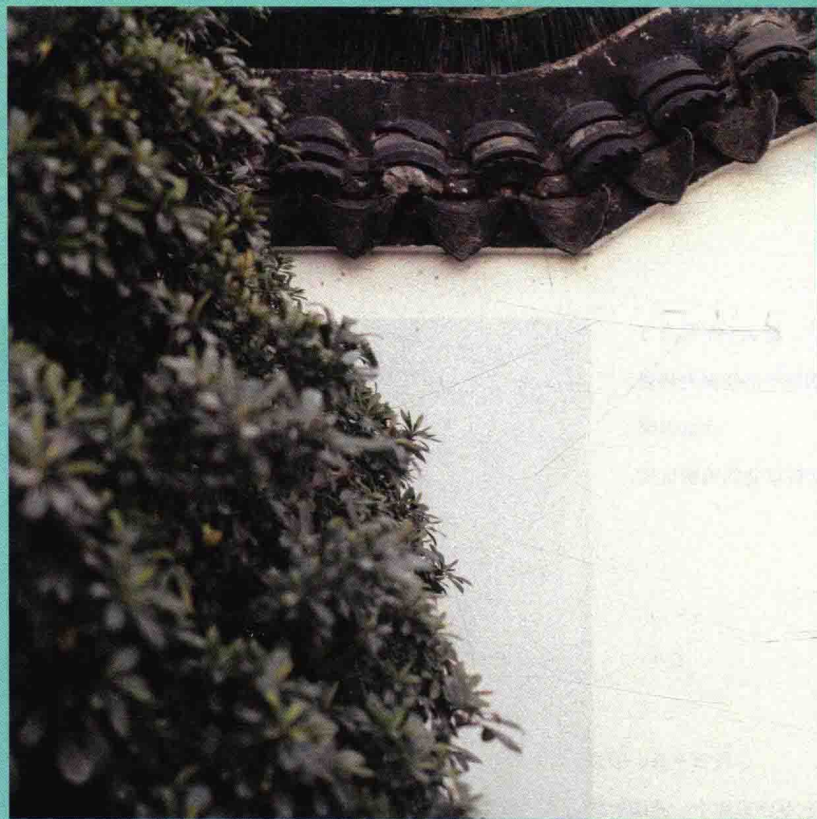


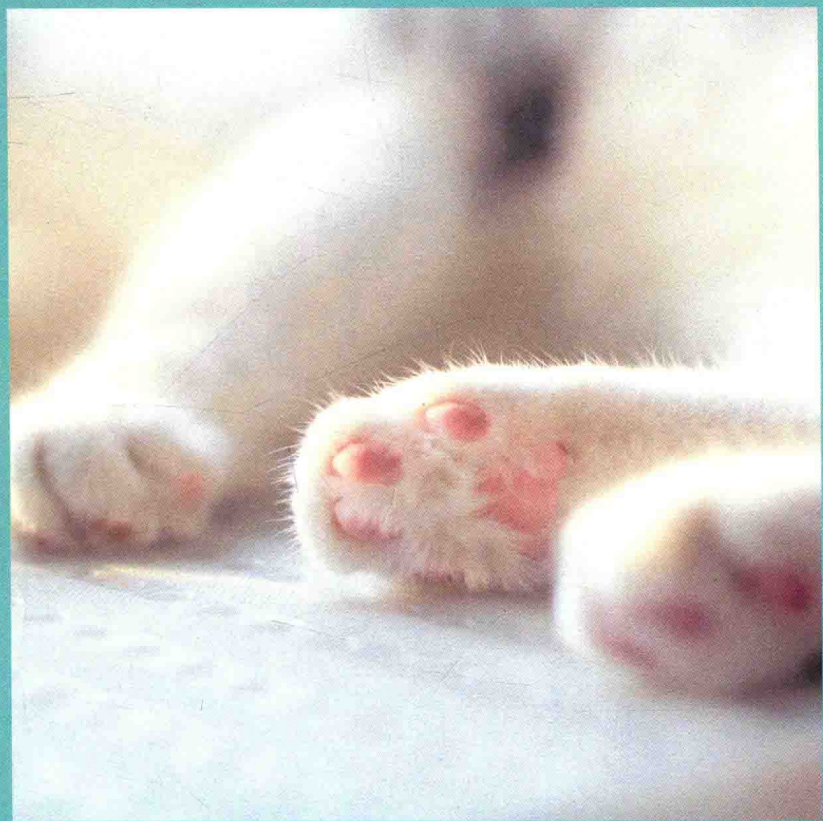
逆境中不乱方寸，
困境中仍能做到热爱。

永远保持，
对美好事物的清醒认知。



最让人疲惫的，
不是山高水长，路途遥远，
而是心中无法释怀的苦闷，
是你心中背负着永远的昨天行走在路上。



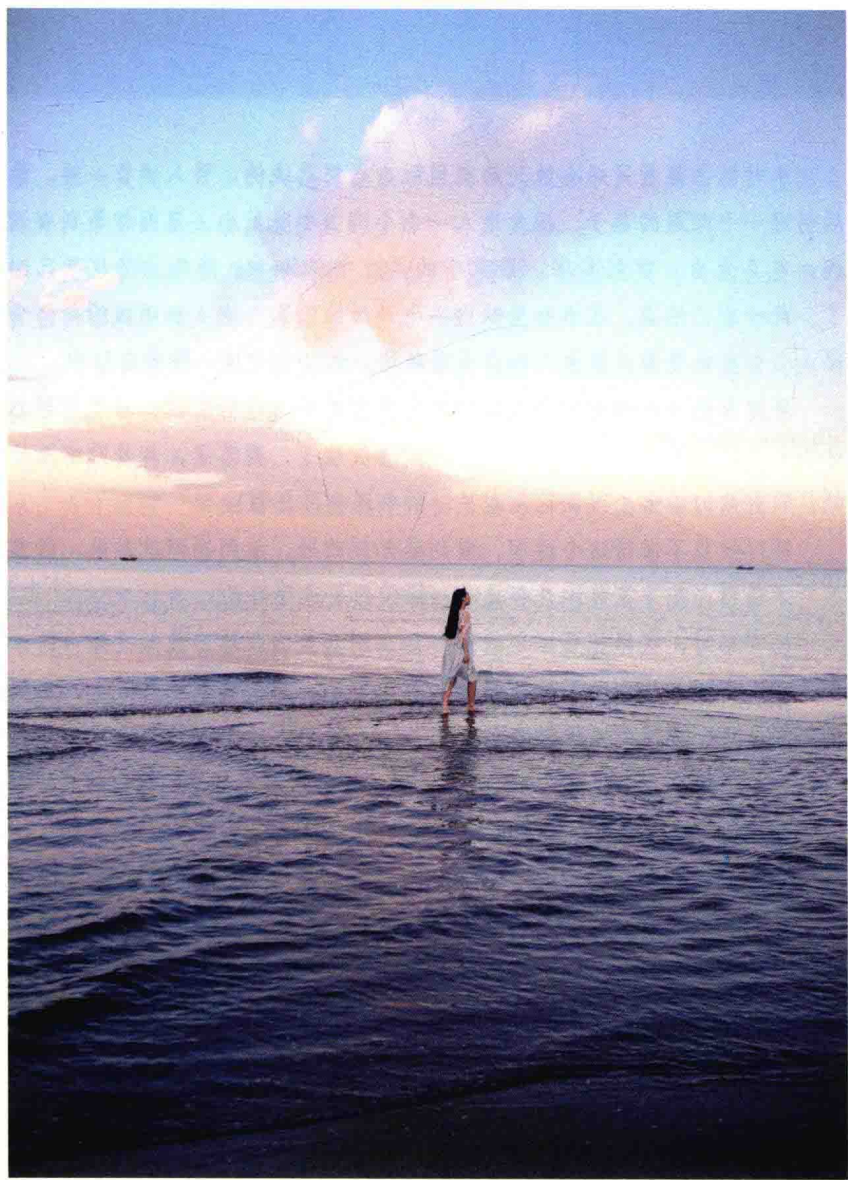


人生是一杯茶，
苦一阵子，
但不会苦一辈子。



从最坏的结果里看到最好的希望，
原谅生活带给我们的不美好，
与生活和解，与自己和解。

你若热爱，生活哪里都可爱。



前言

枯荣勿念，安之若素

小时候，跟着舅妈去她父亲家里玩。七拐八绕的，误入迷宫一样，最后拐进一个深深的巷子，探身进入一个小院。小院虽小，里面却是别有洞天，花鸟鱼虫，井然有序。最惹眼的是院中养的一缸荷花，荷花早已谢了，荷叶也已枯萎，在水缸里映出一个萧瑟的倒影。这一缸破败的荷，看得人心中生出凄惶，但主人却舍不得薅掉，依旧当宝贝一般养在缸中。

舅姥爷是一个和善的老头儿，他看我围着那缸残荷绕圈，若有所思的样子，笑咪咪地说：“傻孩子，这荷虽然破败了，凋落了，却是败有败的好，败有败的韵味，再说花儿谢了，明年还会再开啊！”

那时候我不懂得这个道理，看到盛开就欢欣，看到凋谢就颓败，好多年后才明白，花开花落，自有其时，枯荣都是过程而已。

记得那时，在舅姥爷家还看过一个京剧名角的照片，虽然是黑白的，仍能看得出，照片中的人妆容精致，身段袅娜，长长的水袖甩开去，眉梢眼角都是戏，那种风情犹如静水照花。

那一组照片有好几张，后面几张，照片中的人渐渐老了，黑白的照片有些泛黄，虽然红唇依旧，但那身段，那眉梢，那眼角，都不如从前娇媚了，依稀有了霜华的印迹，只有唇边嘴角的那一抹笑容，还一如从前那般灿烂。

这世界，总是不能在最美最繁华的时间定格，想来真是一种遗憾！想要做到枯荣勿念，安之若素，还真不是一件容易的事情。

守着一缸的残荷，守着流逝的岁月，仍能不骄不躁的日子，早已恍如隔世。如今，我们生活在一个喧嚣不安的世界里，到处都能看到流动的欲望和诱惑。有的人成功了，鲜衣怒马，烈火烹油；有的人失败了，焦虑抑

郁，垂头丧气。更多的人是处在成功与失败的夹缝中，没有委顿，也没有得意，更多的是无奈，在疲惫的生活中随波逐流。

世人求取功名，趋利避害，原也无可厚非，这些都是向外的，是向外扩张，而很少有人能关注自身、自心，向内观照。

人生不过是一场悲喜交织的戏。锣鼓一响，大戏开场，演戏的人咿咿呀呀，尽情投入，把个花开花落演绎得淋漓尽致；看戏的人痴痴艾艾，欢喜忧伤，兀自不知是戏。曲终人散，各自回家，抬头见一弯新月，清淡如水，方才醒悟，原来人生不过是时间长河里的一瞬，像看了一场戏，转眼落幕……

人生不过是一场寂寞的旅行。年轻时血气方刚，人生凭的是勇气，而不是经验，浓墨重彩，指点江山，随性恣意；年纪大一点，半是清醒半是梦，一呼一吸，一张一弛，云淡风轻；活到一定年纪，终于懂得了一个道理，人生在世，无非是一箪食、一瓢饮、一豆羹……

悲喜是一种心情，枯荣是一种过程，会到来，也会离去。就像那缸荷花，会盛开，也会凋败；就像那张容颜，会年轻，也会老去。没有什么是永远不变的，能以一颗平常之心相待，才见火候和功力。任花开花谢，宠辱不惊，自在安好。

枯也好，荣也罢，都是生命的一种状态。譬如得与失，仅仅只是一个念头的转换，实在不值得大惊小怪。大开大合、大起大落，都是人生的修行。在不安的世界里，且淡然自守，枯荣勿念，安之若素，活成一朵清静安宁的荷花。

目 录



第一章

你现在过的是你想要的生活吗?

- 002 手艺人的故事
- 005 丢弃旧物，就是改变的开始
- 008 要么孤独，要么庸俗
- 012 去过自己想要的生活
- 016 真正的内心强大
- 020 一勺糖与十勺糖
- 024 珍惜你有的，不贪你无的
- 028 年纪越大胆越小
- 032 老得太快，聪明得太慢
- 037 比赚钱更重要的事
- 041 慢慢来，让灵魂跟上来
- 044 珍爱生命，远离微信
- 048 学会与自己独处

第二章

我们都一样，走过孤独和彷徨

- 054 我只记得你的好
- 058 那些非走不可的弯路
- 062 因为被原谅，所以原谅
- 065 手机越聪明人越傻
- 068 不是所有人都喜欢你
- 071 人生如戏，全靠演技
- 074 不能PS的人生底片
- 078 当小抑郁不请自来
- 082 真心话大冒险
- 086 另外一种贫穷
- 089 当烂好人的代价
- 093 何必羡慕别人，自己就是幸福
- 096 当我放过自己的时候





第三章

还是要相信爱，还是要热爱

- 102 先爱自己，再爱人
- 105 宁缺毋滥还是宁滥毋缺
- 109 你若安好，现世便好
- 113 很贱很贱的爱情
- 117 幸福花开，就在此岸
- 120 你要好好爱自己
- 123 80分的幸福刚刚好
- 127 相亲不成仁义在
- 130 备胎的终极命运
- 133 学得好、嫁得好、活得好
- 136 考验爱情的两个版本
- 140 所谓“没时间”的潜台词
- 144 致我们终将熬成亲情的爱情
- 148 取悦男人不如取悦自己



第四章

喜欢的一切都近在咫尺

- 152 养在内心深处的美好
- 156 脚步不慌，内心不乱
- 160 越热爱，越美好
- 164 理想骨感，现实丰满
- 168 正面情绪的力量
- 172 原谅世间的一切不美好
- 176 做个“中嫩”女人
- 179 做花瓶的最高境界
- 183 无论如何，请保持愉悦
- 186 把穷日子过出花来
- 189 我们就这样在时光里被动老去
- 192 我心安处，即是幸福



第五章

在不安的世界里，安之若素

- 198 把时间浪费在美好的事物上
- 201 母亲的生活禅
- 205 我的朋友“小翠”和“小绿”
- 208 送自己十二朵玫瑰
- 211 当上有老、下有小
- 215 路过你人生的朋友
- 219 世间最美好的事都是免费的
- 223 最好的时光在路上
- 226 气质硬朗的女人
- 229 妈妈的碎碎念
- 233 心暖则柔，心素则安
- 237 学会与这世界温柔相处