

心若宁静 便是幸福



周桂伊

此书献给所有追寻幸福的人

心若宁静
便是幸福

Peace
&
Happiness

周桂伊
一著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

2016年·沈阳

© 周桂伊 2016

图书在版编目(CIP)数据

心若宁静 便是幸福 / 周桂伊著. — 2版. — 沈阳: 万卷出版公司, 2016.11

ISBN 978-7-5470-4293-9

I. ①心… II. ①周… III. ①故事-作品集-中国-当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第237456号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字数: 200千字

印张: 9

出版时间: 2016年11月第2版

印刷时间: 2016年11月第1次印刷

责任编辑: 张雪娇

封面设计: 毛增

版式设计: 任展志

责任校对: 彭力胜

ISBN 978-7-5470-4293-9

定价: 35.00元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传真: 024-23284521

E-mail: vpc_tougao@163.com

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

网址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090
如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 024-23284452

现实主义的心灵鸡汤

曹文轩

此时，北京雾霾，遮蔽了这座城市的所有光华。它让整个世界看起来就是个巨大的灰尘。我们坐在灰尘里，吃喝在灰尘里，恋爱在灰尘里，卑微如尘，乌蒙如土。能做的，只有打开电视看别人的天空，或是打开一本书，读描绘的风景。文字笔墨间多的是辽远苍穹，横亘远山，朱红城墙，青砖小巷。怎样睁开眼睛，风景就是怎样的；如何看待世界，世界也便如何敞开。

当然，打开这本小书也是很合适的，一本现实主义的心灵鸡汤。

说是心灵鸡汤，自然是它在慰藉，算是慰藉雾霾里看不见阳光的伤怀吧。这份伤怀寄存在很多地方：工作、情感、前途、梦想、收与放、生与死。对于作者而言，这样的伤怀她见过许多，因为她是一个采访者。这个职业让她有很多机会去倾听与观赏，阅览许多双眼睛，听闻许多个故事，体味各种滋味的人生。对于一个采访者而言，她所面对的别人的世界，组成了一团团火，烧热一个斑斓的气球。她坐在这热气球里，仔细看世界的轮廓，哪里是坑洼，哪里是河流，哪里有荒野，哪里有丰收，哪里叹息无声，哪里纵情高歌。这些人生落在她的心头里，一处伤怀一处领悟。她自己头一个被叩响，随后将内心的感悟积淀、整理，去叩响更多的人，以一个对生活有些经历、有些思考的年青女性、年轻母亲的姿态，柔软地告诉读者如何欣赏生命的夜空、枯水的河床。长久的侧耳倾听，让这个青年作者的思考聚起了暖风。她的语言是平和的，说得流畅、轻巧、整齐，读来宁静。她掀起帘子看向窗外的手势一定也是平和的。窗外的阳光洒在手臂上，落

下生活的影子。

作为一个也曾面对过话筒与录音笔的人，我对采访这一行为过程有着很微妙的情绪。一个采访者，她面对被采访对象时，那些各式各样的面孔也在面对着她，张开胸膛让她去观看。她观看那些面孔时，或许他们也在用交谈时的坐姿、神态、语言、装扮引导着采访者。这个行为过程，让人与人的交流变得特别真实。这也大可算是“现实主义”的一种短暂的表现形式吧。对这个聪慧的青年人而言，她的观看是温和的，又是冷静的。写在笔下时，也更多地融入了自己的人生经验。这一大碗心灵鸡汤凉得有些凉。它并不是滚热的，去高昂地告诉人们世界的美好与丰盛。它不教人热血沸腾，更不怂恿人两脚腾空，而是用冷静的目光，洞察世间凉薄。淡然回首半程人生的态度里多少有些悲剧意识。所以我给冠了个“现实主义”的帽子。

作者这一代人，曾经热热闹闹地被人们议论过，有质疑有赞扬。他们从出生时开始观察世界，白日扬起眼睑看人们，入夜垂下目光看自己。他们的观察比我们的更热烈、锐利和大胆，并随着阅历的积累逐渐成长到了新的阶段。他们满带荷尔蒙，有着专属于青年的执拗的天真，也是特别天真的执拗，诞生在记忆里朴实的幼年世界同现实里繁芜的青年世界的角力中。他们身上有青年卡夫卡，青年胡适，青年昆德拉，青年郁达夫，青年巴尔扎克，被时代镌刻，也接受着历史的传承。面对生活的各种巨大或微小的命题，他们嬉笑怒骂后平静理会，洒脱里包含着宽容。比如此刻，雾霾让人们变成了钻墙打洞恐惧外出的地鼠。这群青年地鼠们，边咧着嘴编

段子戏谑污浊的城市，边为生活平静地一头扎进尘雾里。

这些青年们的生活态度，就写在这一连串温润的小文中。窗外并不总是有阳光，也有霜冻，也有风雨，如今还无奈地多了雾霾。即使雾霾让我们再像一团灰尘，再是一团晦暗，我们依然有色彩有光华可看。它们在记忆里，在勾勒里，在想象里，在每个人生不同的轨迹里，是那样的缤纷可爱。终能等到一阵凉风来，雾散去。

愿你在他人的故事中，成全自己

周桂伊

为杂志写作十几年，常常是与许多人深谈几小时后擦肩而过；而我，在关掉录音软件之后依然站在角落默默观察，交完稿子之后却重新陷入沉思。表象之外，往往有更深刻的原因；标签之外，每个人的困惑自有出处。一个编辑跟我开玩笑：我们双子座举重若轻，你们摩羯座举轻若重。

其实，这个时代，大部分人活得还是挺沉重的。一睁眼要还的房贷，千里之外父母逼婚的督促，堵车时狼狈接着上司问责的电话，甚至是情人节女友甜蜜暗示的礼物……那些本该美好的东西，却常常让我们焦虑、愤怒、不理性，他人莫名其妙，我们身在其中也不一定真得其解。那些童年留下的阴影，想隐藏的记忆，无力解决的问题，很多不确定，都在关灯之后，沉沉睡去。

我是谁？经过怎样的童年、欢乐和苦痛，才成为今天的我？什么对我们来说才是最重要的？类似问题，静下心来问过自己的不多。我们不停追逐更加充裕的物质，我们在不重要的人身上花力气，我们追求人生的制高点……这一切的一切都让我们疲惫不堪。采访倪妮的时候，她说过这样一句话：“我从来不追求人生的制高点，因为所有的制高点都意味着下一步就是低落，跟跷跷板一样。所以我追求平衡，我认为平衡的那个阶段，就是人生最好的阶段。”

我喜欢那些面目平静的、善于倾听的、举重若轻的人。他们在人群中，并不特立独行、光芒万丈，却越走近，越有让你感到安心的能量。控制好

自己的情绪，学会和自己的平静相处，是一生都要修炼的课程。环境也许是客观的，但我们看待它的方式却是主观的，说到底，世界只存在于内心那个自我构建、调整和修复的地方。

每个人的一生，都是一次独特的修行，若得一分自省，人会换一种思辨的眼光看待自己。“修行不是修美梦，是修梦醒”。在这里，我想说的是，生命中，总有些东西是我们得不到的。承认和接受它，带来超脱、平静和释然，带来自我救赎的能力。

小书荣幸地得到了曹文轩老师的提笔序言，高中时代参加新概念作文大赛就知晓了作为评委的他，现在可以得到他的指点很开心；它还得到经典偶像张敏老师的首度推荐。在写书过程中，很多朋友给了我动力和支持，出现在封四的各位资深媒体人：苗炜、娜斯、卢昊、李天珏、彭伟、刘昆，他们是我工作中的战友，更是给我更多角度和机会看待这个世界的人。澳籍华人、亲爱的闺蜜王莎莎专心研修西方心灵成长课程，探讨中西不同文化的碰撞，给我很多启发。特别感谢李丽雅、乔永真，以及本书责任编辑张雪娇，没有你们，就没有这本书的诞生。最后，感恩家人给予的巨大支持。写作，是自我提醒、自我修正的过程；家，却藏着人生所有终极幸福的秘密。

笔及之处，斗胆欢谈，愿你在他人的故事里，看到自己的影子；愿你在别人的开悟中，找到成全自己的方式。拉开跟自己的距离，才更懂得接纳当下，愿我们共同前往，变得柔软，却坚定；温柔，却有力量。

因为，宁静就是幸福。

你越自律，就越自由

周桂伊

不知不觉，《心若宁静 便是幸福》出版一年了。这是我的第一本书，当初是在葫芦刚出生那个时间段，很有表达的欲望，每天照顾完孩子入睡，挑灯夜读写出来的。

2016年，我开了一个公众号，半年内拥有了20万粉丝，这是一个什么概念？就是几乎一日一更新，保持思考，笔耕不辍。

我的生活轨迹是，上午，九点准时起床，严格朝九晚五写作；晚上，雷打不动陪伴葫芦。周末不工作，全家带葫芦去看个戏剧、试个好的餐馆，是百分百的 family time。

同时，除了写作之外，在商业的道路上，我也开始迈出了自己的尝试。商业即人性，用即大道，与金钱交互的过程，使我人生的格局变得更大。

我觉得30岁之后，人生真的变得更加美好了，因为一个成熟、有独立思考能力、有价值观的人，到了这个阶段，真的学会了为自己而活，对自己负责。

最重要的，我真的明白了，自律即自由。

写作是我坚持得最久的事儿，因为写作是我记录自己生活的方式。我写的东西，如果有什么相关性，那就是——

每个字里，都有我当下的生活；每篇文章，都是一部分，我自己的人生。

为什么要说这些，是因为，两年之后，我回过头看宁静和幸福，我对它有了不同的理解。

在一个生活压力倍增的时代，在这样一个女人需要一手抓事业，一手抓家庭，努力找平衡的时代，在这样一个很多定义和概念不断被更改、你不学习很快会落伍的时代——

宁静这件事，不是你想得到就可以得到的。

自我安慰和麻痹叫作逃避，不叫宁静。绚烂至极归于平淡，但首先要绚烂，不然那不是平淡，是平庸。

幸福也不是绝对概念，幸福是参透百态。林语堂说，看透大悲伤的人，反而更容易得到小快乐。

因为你不会过度情绪化，不轻易陷入纠结。

也有人问过我，如果做到了这些，是不是生活就少了很多情调、小确幸和美好？

我想说，一切的天高任鸟飞，海阔任鱼跃，都是为了保证——你需要情调的时候，不再刻意；你要的小确幸，你有能力保护；所有美好，自然绽放。

有一次，一个百万级公号对我做了一个采访，采访最后，让我对所有的女性说一句话。

我说的是——

你在觉醒。首先醒来的人会比较寂寞，但别担心，很快更多的人都会醒来。

你不要害怕自己太强，会失去什么；因为你弱，其实会失去得更快。

我们共勉。

目 录 / c o n t e n t s

第一章 我们都有病

愤怒的境界 / 003 嫉妒，找借口不如找出口 / 007 如果拖延成了症 / 012
我们应该怎么吃 / 017 刻薄，牙缝中的一片韭菜 / 029 死于贪婪 / 033

第二章 你要清清楚楚面对自己

喜欢自我追问的 S 君 / 039 活在童年的我，你还好吗 / 045 钱，当然很重要 / 051
败，才是兵家常态 / 056 安全感储蓄罐 / 069 何处是我家 / 074 “当 _____ 时，我就会幸福”的填空题 / 080 一切只是你想要，而不是他 / 086 平凡，就是一种幸运 / 091

第三章 等待与希望

我们究竟该怎么选 / 097 那些无用的经历 / 102 好品位 / 107 最好的报复 / 112
记忆无比任性 / 116 幸福不争早晚，只有长短 / 122 阴影之处，因为有光 / 127

第四章 控制不了世界，但可以控制自己

人为什么要努力 / 143 嘘，别说自己没有选择 / 148 自黑才是正经事 / 152 运动的意义 / 156 亲爱的，你不是受害者啊 / 162 地球人，世界是一个荒岛 / 167 先装笑，然后会真的笑起来 / 172 自我约束的礼物是自由 / 176

第五章 因为深爱，更要理性

旧爱就像一记耳光 / 183 舍不得分的手 / 187 亲爱的，你不会死于心碎 / 193 最可贵的并非年少纯真 / 200 必经之路，见该见之人 / 213 你吵赢他，然后输掉他 / 218 做，不爱做的事儿 / 222 你可以撬动地球，但不会战胜人性 / 227 不求开端多么美好，只求结局并不潦倒 / 233

第六章 修行不是修美梦，是修梦醒

三十岁前，她从未真正快乐 / 241 被偷走的那些年 / 246 你离开你自己 / 251 准备好的那天，永远不会来到 / 256 敢于悲伤，是终结悲伤的前提 / 261 荒诞的梦，我们却活得太过用力 / 265 人生只有三件事 / 269

第一章

我们都有病

嫉妒、愤怒、刻薄……这些小小的情绪隐藏在我们身体每个角落，它们是我们的一部分，这是人类的共性。学会与共性的阴暗面相处，当这些情绪出现在他人身上，我们不会感到难以接受，或者简单地判断、粗暴地贴标签，我们会淡然以对：“这不奇怪，这是人性，这是他，也是我。”当这些情绪出现在我们的身上时，我们也有力量，得以觉察和排解。

愤怒的境界

完美地转换愤怒，需要强大的自省、自知和自制。

愤怒这个事儿，其实也是有境界的。

愤怒的第一重境界，是君子的愤怒。

许褚与马超大战两百回合无分输赢，愤而脱衣上阵，功夫却依然稳健谨慎，更添勇猛之势，马超都不禁感慨：真虎痴也！

再有谋略一点的，诸葛亮舌战群儒之时，轻视、讥笑、挑衅如潮水涌来，他从头到尾只是轻摇羽扇，举重若轻。那番不怒自威，光气势上，就赢得无比漂亮。

好的诗词、书画、戏剧、舞蹈，都能感到作品里充斥着一股气，这种气，是情绪不平的结果。从这个意义说，愤怒是某种强大的助力，处理得好，会推动我们前进——乔布斯因为对亲生父母不明的迷茫和愤怒禅修，继而把这种专注投身于创办苹果公司；崔健因为愤怒而创作出了脍炙人口的《新长征路上的摇滚》，完美地转换愤怒，需要强大的自省、自知和自制。

愤怒的第二重境界，是普通人的愤怒。

我们单位有个司机，平时为人十分老实、诚恳，结果一个年关过去，回到单位上班的时候变了一个人，处处攻击门卫：怒斥门卫弄丢单位快

件，门卫稍微升降杆慢点就破口大骂，每次路过门卫都怒目而视。门卫终于忍无可忍，与他扭打在一起。事情闹得大领导都亲自过问，才知道司机在这个年关，一下失去了家里三个老人，每一个都走得匆匆，司机尽了全力还无法挽回。

王小波说：“人的一切痛苦，本质上都是对自己的无能的愤怒。”当下级把PPT拿给上级审阅，上级骂：“简单的东西都做得跟狗屎一样。”塞车的时候，旁边车主摇下窗户怒吼：“你驾照怎么拿到的！”他们跟司机一样，只是寻找比自己弱小的对象作为发泄出口。

一个人发怒的时候，才是了解他最好的时机，他的真性情会完全暴露出来。愤怒让身体和精神达到暂时平衡，帮助普通人维持正常的生活，缓解压力。但问题不会因此得到解决。这种愤怒若不得到正视，并从根本上解决，会唤醒沮丧和悲观，最后变成无能为力。

愤怒的第三重境界，往往不止于愤怒，还有悲愤。

朋友的妈妈，年轻的时候便被抛弃过一次，改嫁后将朋友带大。按照朋友的回忆，继父和妈妈双方，妈妈总是极其强势的一方；在单位，作为领导的妈妈处事也强硬，令人生畏。朋友考上大学后，终于一家人开始进入松弛的生活，继父却突然患癌症撒手人寰。朋友有了孩子后开始跟妈妈同住，突然发现妈妈变成了极度易怒的人——热水器冷热不符合心意会愤怒，说好的下班到家时间朋友晚了一点会愤怒，甚至有时候

大家开一句玩笑妈妈也会突然愤怒。妈妈变成了一个极其情绪化、矛盾和纠结的人，就连平时吃饭都一副略带冷漠的脸，仿佛随时准备为一点小事儿拍案而起，宣泄抑郁。

觉得凡事都不顺心，这是因为内心的怒无法得以真正释放而造成。这种愤怒的力量过于强大，日积月累，使得人已经不想去自救。愤怒着逃避自身的原因，不想去做改变，在内心，她已无视他人的存在，黑暗中只有一个无法被拯救的自己。这股深深的力量随时会被触动，就像章鱼喷出墨水一样，让周围跟着陷入黑暗。

还有一种愤怒，是带着乖张和扭曲的。

在一个跨国羽毛球队，潘彼特是球打得最好的人。在新手和老手混打时，他总是用最难听的英文肆意攻击打得不如他的选手。在双打中，一旦搭档配合不当，他就会愤怒得狂掷球拍，跳起来大叫大骂。有一个马来西亚球友十分不服气，苦练球技，在一次半正式比赛中努力赢下了他一局。让人意想不到的局面出现了，输球那一瞬，潘彼特扔下球拍，以迅雷不及掩耳之势钻过球网，冲到对手面前狠狠给了一巴掌。

这种人，纯粹以愤怒时损害他人、事物为乐。他的自我是碎片，十分脆弱，几乎无力面对自己的独处。他们在众人眼中算得上是变态，癫狂是他最有可能走向的结局。

说到底，愤怒是精神和身体无法协调的终极体现。孟子说过一句话，