

今天也要 用心生活

Live with your heart
today

冯小风

作品

别再内疚、
恐惧，
也别再制造借口，
每一天的生活，都请用心对待。

让疲于奔命的我们
停下来喘口气

生活可以是每个人的，
试着找到那小小的耀眼的美好。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

今天也要 用心生活

冯小风
作品

张 青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

今天也要用心生活 / 冯小风著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5552-4512-4

I. ①今… II. ①冯… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第210633号

书 名 今天也要用心生活

著 者 冯小风

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 杨 琴

选题策划 杨 琴 郑丽丽

封面设计 苏 涛

版式设计 刘丽霞

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 9

字 数 130千

书 号 ISBN 978-7-5552-4512-4

定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068629

言语这东西是把剑，用得好，它将带你所向披靡；
用得一般，也可以明哲保身；
但如果用得差的话，
那我只能说：嗯，这东西真是把自刎的好兵器。



曾看过一句话，「生命不可能有两次」，但许多人连一次也不善于度过。
人生苦短，笑看着后面行走之人，然后自己在原地踏步，慢慢销蚀自己的意志，实在说不上是善待生命。





忘了说，颜先生以前有个外号，叫“颜十一”，

就是说他十句话里面，

你只能信一句，至于信哪一句，

那就要凭你自己的本事了。



将鸡汤喝成了硫酸，
并不是鸡汤的错，是喝的人出了问题。



把生活过成了诗的人大多不缺钱，至少不是揭不开锅的那种。

如果穷到连维持基本生活都困难，就不用谈好好生活了，

先谈谈好好生存比较务实。



目录

今天也要 用心生活

- 今天也要用心生活 · 002
- 改天，一起吃个饭？ · 009
- 单身一人，如何诗意地生活 · 012
- 你看过的书，能卖多少钱？ · 017
- 好好说自己的话 · 024
- “赠人玫瑰”的最好方式 · 027
- 凭什么要感动你的感动？ · 031
- 有些教训，将来的生活会如数奉还给你的孩子 · 035

活得像个孩子，
是件很幸福的事

让疲于奔命的我们停下来喘口气 · 040

施恩图报的人未必就不是君子 · 044

我不懂你的潇洒不羁，但请不要再找我借钱 · 049

红酒配砵，岁月有情 · 054

你有一份小确幸，请查收 · 059

激荡心声的
笔下世界

喜欢我十二年的女孩今天结婚了 · 064

幸好没在青春年少的日子遇见你 · 073

我和李妹兰这二十年来的战争 · 082

我用了七年，来蜕变成你喜欢的样子 · 091

致女朋友的一封道歉信 · 099

一起走过，
一路花开

- 这世上哪有什么来日方长？ · 104
- 面对父母，我们的耐心去哪儿了？ · 108
- 哪一刻，你觉得那个男人真的很爱你？ · 117
- 我的匠人父亲 · 124
- 因为并不聪明，所以只顾一路风雨兼程 · 129
- 我认识一个生活并不容易的姑娘 · 134
- 走得到的才叫作远方 · 140
- 开心的时候大声笑，沮丧的时候微微笑 · 146
- 没有人要为你的未来负责 · 157
- 有些故友，不见为好 · 161
- 向阳的心，无须温暖 · 167
- 和我一起坐公交车的女孩 · 174
- 聪明的女孩，请不要随意审问自己的男人 · 178
- 并非所有的白首不离，都是因为爱情 · 182

遇见更好
的自己

- 我为什么想要赚钱? · 188
- 欲添花, 先成锦 · 192
- 你都没有努力过, 凭什么说自己不行? · 197
- 不要用放纵青春来掩饰你的堕落 · 202
- 你是怎样将鸡汤喝成了硫酸? · 209
- 修养, 就是好好考虑下一个人 · 216
- 你凭什么错得理直气壮? · 222
- 你的人生, 需要Plan-B · 227
- 有一个爱装的同学是种什么样的体验? · 231
- 人生不是百米跑, 别太在乎起跑线 · 235
- 你这辈子千万别败在这句话上 · 240
- 你所有的努力都将配得上你的成功 · 245
- 从汪涵给我开门的那件小事说起 · 250
- 读书, 不只是为了钱 · 254
- 要有些私心地过活 · 258
- 其实你很优秀, 只差努力了 · 263
- 只要你过得没我好 · 268
- 你何必要补上那句刺人而又多余的话? · 272



今天
也要



用心生活

今天也要 用心生活

无论多忙，也要用心吃饭

三年前，我去广州出差。久闻广东的早茶文化，便欣然前往流花湖公园附近的一家店。本想早来，可到了地方已近九点，可没想到，这个点来才是正逢其时啊。

我喜欢店里的氛围——游廊、翠竹、慢生活。我坐在长廊最尽头，要了一壶茶，另加豆沙酥、虾饺和叉烧包。透过树叶的阳光静静地洒在我的身上，品着茶水留在口中的醇香，闻着四周美食传来的浓郁的香味，那一刻，真觉得这才叫生活，时光在这里停驻，黑色的瞳孔中只留下了对生活的虔诚。

坐在我对面的是一个年轻男生，同我一样，亦是形单影只。跟我不同的是，他没有一边吃东西，一边把玩自己的手机。相反，他很虔诚地在吃东西，仿佛在心无旁骛地下一盘棋。好奇心被勾起，我与他攀谈开来。

简单寒暄很快稀释在人群嘈杂中，我记忆深刻的只是当我问他，

为何吃早茶如此认真的时候，他说的那句话。

“我怕自己会忘了好好吃一顿早餐是什么感觉。”

大学四年，他一直在广州念书。毕业后，也就留在了广州，从事IT工作。平日里，连睡的时间都少，何谈能慢慢坐下来吃早餐。一般就是在路边店买几根油条、一杯豆浆，在路上就匆匆打发了。不过不同于他人的是，他每个休息的日子总会到这儿来吃早茶度过半个上午。本想邀上好友一起来品味这份惬意，可实在没人愿意为了吃个早餐而牺牲掉睡觉的大好日子。所以他总是孤独的，不过他不寂寞，食物的美味和对早晨的倾心都已深深地种植在了他的心底。

不知有多少人，每天的早餐都是在路上或者办公室里解决，无法坐在餐桌上好好地享受各种美味带来的乐趣。对他们而言，早餐只是填饱肚子的一种材料，除此以外，别无他图。中餐外卖，晚餐泡面的日子也不少过吧。一日三餐在他们的生活中变得不那么重要，吃一顿、没一顿的日子也就不那么奇怪了。

其实，我们真的应该好好地品尝每一顿饭，如果有可能，请自己动手，凡是自己亲手用心做出来的东西，总会让人带有一种倍加珍惜的味道。如果是下馆子，那也请好好感受制作这道美食的厨师传递给你的心意。

好好吃饭不是要你躺在阿拉斯加柔软的海滩上，喝着白葡萄酒，品味着鲑鱼的鲜美，也不是要你坐在高档的豪华酒店里，享受着别人伺候你的鲍参翅肚。只需要你早起半个小时，撩开窗帘，在微风中推开第一缕晨曦。在云雀的歌唱中磨好咖啡、煎好鸡蛋和培根，烤箱里面包散发出诱人的香味。明净的餐桌旁是你的孩子和爱人，没有报纸和手机，你们会在每一次对视微笑时，体会着这个清晨，这顿早餐的

幸福。

没有什么遥不可及，只看自己有心无意。将日子能过成诗的人，在路边摊吃一碗粉时，也能用心品出其中的美好，而得过且过的人即便面对着玉盘珍馐，也味同嚼蜡。

吃是天大的事情，不管多忙，请认真吃饭，即便不能顿顿如此，也请在一周之内去好好感受一番认真品尝一桌美食的乐趣。

一张床和一个家

穿过几排白壁蓝顶的小区房，在尽头处能看到一个不大的花店，在那儿左拐，走上五级缺了几角边沿的白色大理石台阶，便能见到一个狭小的入口。两年前，小浅每天都从这个入口走过。门口摆放着两盆一尺来高的滴水观音，花盆虽有些破旧，但宽阔的叶子如同幼儿的手掌，碧绿得可爱。

小浅一个人租在三楼一间二十平方米左右的小屋，一室一厨一卫，空间本就狭小，如此分割，更显得逼仄。一进门，右边触手可及的是她精心选购来的欧式大床，米白的色调。

厨房里，尺方大小的台面上摆着一个咖啡机。清晨，她早早起床，磨咖啡豆，当浓郁的香味溢满整个小屋之时，便宣示着美好的一天已然到来。

窗台上有她悉心照料的几盆多肉植物，每当薄暮时分，夕阳西下，金色光芒都会将它们包裹得如同女王皇冠上的璀璨宝石，煞是好看。每逢这个时候，伴着窗外归巢的鸟叫声，小浅总喜欢熨衣服，抻得连一条折痕都看不到，挂在衣架上。闲暇时，将砂锅里熬好的粥盛进碗里，一勺一勺地细细品味。