

让心灵开出幸福的花

筱娅◎编著

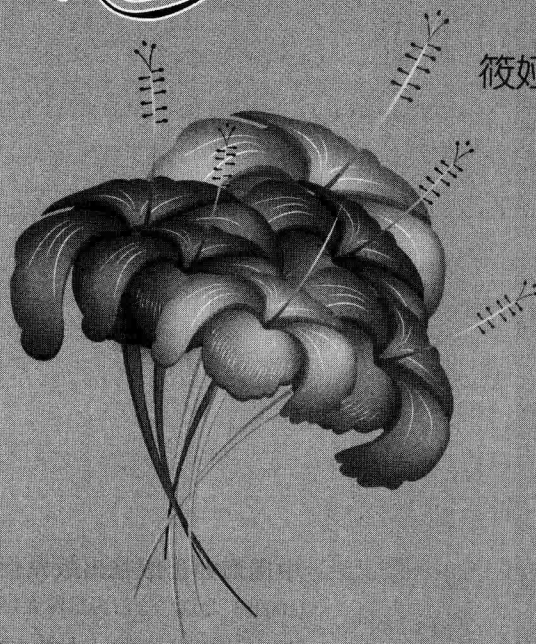


烦躁不安的心只会让幸福逃走，
唯有一颗淡泊宁静的心，才能开出幸福之花。

中国商业出版社

让心开出幸福的花

筱娅○编著



烦躁不安的心只会让幸福逃走，
唯有一颗淡泊宁静的心，才能开出幸福之花。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

让心灵开出幸福的花 / 筱娅编著. —北京: 中国
商业出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5044-9388-0

I. ①让… II. ①筱… 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(2016)第071765号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店总店北京发行所经销
三河市腾飞印务有限公司印制

*

710×1000毫米 16开 13印张 150千字
2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

定价: 35.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言：难的不是人生

如同大多数游离在大城市的青年们一样，刚毕业那年的七月，头顶的太阳还是火辣辣的，背负着沉甸甸的行李，裤子口袋里揣着妈妈给的七百元钱，就这样我无所畏惧地来到了北京，似乎是梦境里一直遥远的地方。

刚来的我无论对于生活还是工作应该都是极不适应的，但还是被我这个迟钝的脑袋一点点地消化掉了，现在回想起来也不过是一笑而过，然后对自己说，这个年纪的我似乎还远远配不上艰辛这个词。记起一家人送我上桂林的汽车，上车的刹那，老妈默默地擦掉眼泪，心里莫名的心酸，自己却仍是被未知的旅途所吸引，迷惘、奋斗、梦想、目标……这些关键词不断在我脑海中放大、缩小，最后汇聚成我来时的身影，而自己始终是躲在影子身后的人。

虽然工作很困难，生活很困难，但编辑仍是最爱的职业。大学时候就从未对自己所学的专业失望过，从事了所学的专业也更因为喜爱而更加努力地工作。有人说，不应该把兴趣当做职业，因为工作的反复与浮躁会让你忘记初衷。但我却从未因工作的枯燥而萌生放弃的念头，看着一本自己反复校读、来回联系沟通的稿子成为一本书，并且这是一本好书，这样的心情无法描述。同样，对于自己亲手用电脑一点点汇集而成的文字，第一次看见书的封面写上了自己的名字，这样的心情也是难以言喻的。

曾参加朋友的送别宴，对于她即将离开北京的心情，当时无法理解，现在感同身受。刚参加工作时浮浮躁躁的自己急于弄懂所有的事，却总是苦于没有途径。现在，回到了自己熟悉的城市，每天走在熟悉的街道看着熟悉的风景，我以为这就足够了，以为这就是旅途的终点了，但是原来这仅仅是开始，回到梦想最开始的地方，又重新追寻自己的梦想。

这本书里，有很多关于工作的困境、关于生活的烦恼、关于人生的瓶颈……书中的故事应该会让许多读者感同身受。虽然每个人有着不同的生活轨迹，但相同的是都会遇到各种各样的烦恼与困难。就像成千上万个像我一样曾经迷茫过的年轻人们，希望你们能够在书里找到消解自己生活中负能量的途径，相信美好的一天总会来临。从明天开始，做一个幸福的人，按照自己想要的生活方式去生活，成为一个自己真正想成为的人。

短短的文字，只希望不忘初衷，感怀自己，勉励他人。

目 录

第一章 无处安放灵魂

迷失的生活 /3

男人的孤独 /6

无奈的选择 /10

第二章 真的没什么大不了

你不可能让所有人都满意 /17

拥有一颗平常心 /20

没有必走的路，没有必须完成的事 /23

第三章 坚定自己的信念

相信时间和自己 /29

人生无所谓失去 /32

做你觉得正确的事 /35

第四章 停下来，重新寻找幸福

一个拥抱的温暖 /41

让心灵开出幸福的花

夜里的那盏灯 /46

幸福就在你身后 /50

第五章 心里开出一朵爱情之花

为何男人都爱她 /57

那些看不见的情感 /61

没有卑微的爱 /68

第六章 给我一个岛

心灵栖息之地 /73

需要独处 /76

孤独有时是一种境界 /81

第七章 爱自己没有错

勇敢地说不 /87

随时随地更爱自己 /90

别让心灵受累 /98

第八章 我其实很容易满足

够得着的才是你的 /103

人生如花，淡者香 /105

小时候，长大后 /108

第九章 休息一会儿，身心会更爱我

静默地看看世界 /113

回望你的过往 /117

执者失之 /119

第十章 看看沿途的风景

生命的存在本身就是一个奇迹 /127

向大自然学习 /131

安静地努力也可以 /133

第十一章 一个人的独白

活着不是给别人看的 /139

无需抱怨你的人生 /142

不能拥有太多 /147

第十二章 让灵魂有香气

淡淡的幸福 /153

成为有教养的人 /156

时光总会给我们意外的惊喜 /161

第十三章 不乱于心，不困于情

过自己想要的生活 /167

活在当下 /173

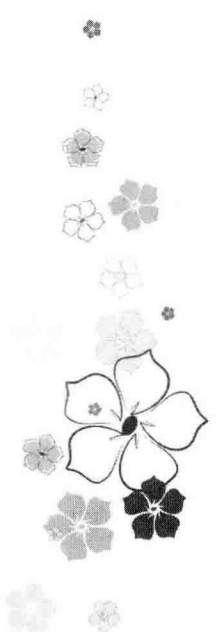
世界是自己的 /180

第十四章 活法好才活得好

人生没有太晚的开始 /187

挣脱生命的束缚 /194

带不走的财富 /196



第一章 无处安放灵魂

既然来到了这个世界，我们多多少少已经是被神眷顾的孩子。但也正因为来人世间走这一遭，我们也因此要承担许多，要付出许多，要失去许多。佛教云人生有八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、放不下。既然生老病死的节奏我们已经无法控制，那么，对于生活我们是否可以平缓地愉悦地度过，对于工作我们是否可以用正确的态度来对待？你可能生活在迷乱中似乎找不到未来的方向，可能认为自己还可以获得更多更多，也可能面对人生的各种选择而无从下手。怎样改变自己的现状，怎样调整自己的心态，将决定你的灵魂安置在何处。

迷失的生活

小陈的早餐基本上都是头一天在超市买的面包，为了在路上节约时间，面包可以拿在手上边走边吃。吃了一个月的面包以致于他看见这东西就想吐了，现在他的选择是在路边摊买煎饼。大清早起床，小陈本想赶在上班前，把昨天晚上临睡前想的一个idea输进电脑里，看看时间，虽然还有富余，但又想到慢悠悠像老爷车一样的公交车，小陈还是放弃了。

拎上电脑包，小陈冲出了门。在拥挤的空气稀薄的公交车上，他回忆着昨晚为自己制定的工作计划：早上必须赶在十点前把报告发给三个不同的客户，下午五点之前要跟上司汇报工作进展，之后完成对复核意见的书面答复，如果能在十点钟前完成报表合并就回家睡觉，否则就在办公室过夜。这样的工作计划是必不可少的，它将小陈的工作安排得井井有条。但是小陈把自己的生活过得颠三倒四毫无章法，这样匆匆忙忙的日子已经持续了一年。

“这么辛苦，工资应该很高吧。”常常有客户问他。

“哪里，不高不高。”小陈随口回答，这是礼貌的回答。不过他的工资也确实不高，也只能在这座钢筋水泥的城市里维持生活而已。

“不高？那你工作这么拼命干什么？”

小陈被这句话击得哑口无言。他整日拼命工作，好像给老板白干一样。他已经不能再说出“我不是为了钱，只是为了获得工作经验”这样的话了，毕竟已经毕业一年，看看其他的同学和朋友，谁不是为

了工资、为了生活。像他这种天天拿着计算器、给人家计算毫厘的会计师，对于自己的收入倒很后知后觉。工资真的不高，今年的工资还不知道能不能涨。还有一次让他憋屈的是：因为工作上的一个小失误，他负责的这个项目原本有五万元的奖金，结果因为这个小失误而被老板扣除了。忙忙碌碌几个月，为这个项目付出的辛苦就这样白费了，除了叹息，小陈别无他法。

小陈大概有两个多月没有去刷工资卡了，公司接了一个大项目，天天加班，吃穿住行几乎都挤在办公室一平方米的隔间里，没有女朋友的他也不用逛街，所以用不了什么花销。只是偶尔给家里寄点钱，但爸爸妈妈也往往拒绝。他的父母退休前都是企事业单位的职工，退休工资足够他们在小城市的开销，父母反而担心在大城市生活的他需要用钱的地方太多，所以从来不会开口向儿子提钱的事，倒是常常问他还有没有钱用。小陈理解父母的良苦用心，不用操心父母的他对钱也更没有那么上心了。

来到公司，发现自己部门的同事一个都不在，小陈这才想起今天是他们部门的轮休日。由于公司的项目时刻都需要有人负责监控，因此部门的同事通常都是轮休。但是既然来了，小陈觉得回家也没有什么事，还是打开电脑准备工作。电脑刚开，朋友突然在MSN上和小陈说话：“昨天同学聚会，你怎么没有来？老同学里就缺你一个没来！”

“不是9号吗？”小陈皱了皱眉，拿起身旁的手机一看，果然是自己弄错了。

“昨天就是9号——你的日子是怎么过的？”虽然没有看见朋友，但小陈也能感受到从电脑那边朋友传来了鄙视的表情。

小陈使劲想了想，昨天？昨天他在忙什么？他好像是在会议室开

了一整天的会，又好像奔波在会见客户的路上，也好像被上司劈头盖脸地训了一顿？最近他的记性差得厉害，已经分辨不清时日了。昨天的日子就是前天的日子，昨天重复前天，前天重复大前天。每个场景都似曾相识，每个人又感觉陌生。小陈匆忙打了一个抱歉的表情，带着茫然又有些愧疚的心继续查看着数据报表。

回家的路上，接到老妈的电话，说是给小陈介绍了一个对象，叮嘱他去相亲。

“过几天再说吧，现在这么忙。”

“过几天再说？你哪天不忙？大概只有等退休的时候才不忙！”

妈妈有些埋怨的话让他发现自己真的每时每刻都很忙，手里的工作刚做完，一转头，发现还有更多的活等着自己，越做越多，越做越累，总是无法让自己停止。

这天晚上小陈反反复复地做一个梦：一个脑门光光的老头在报告堆积如山的桌上埋头写呀，算呀，算呀，写呀……他知道那个老头就是三十年后的自己，不会很远，这一天很快就到来，很快。等他从梦中醒来，发现自己一脑门子的汗水，原来自己已从内心深处开始恐惧这样的生活了。

生存和生活的区别在哪里？我们吃饭睡觉是为了生存，而生活，是应该需要经营的。可是小陈似乎迷失了生活，仿佛回归到了原始人的状态，忽略了生活的本质。他工作已经到了废寝忘食的地步，不领工资、不去购物、不去消费、不需要正常规律的生活、没有女朋友、不要谈恋爱、不要结婚，他已经变成了工作的机器，却还在欺骗自己这是在忙正事，是在生活。好在现在的他渐渐开始感受到自己缺少的是怎么了。不是钱、不是时间，而是灵魂的自由。

闭上眼睛想想，我们多久没给家里人打电话了，多久没和一群朋友吃饭喝酒打牌了，多久没有停下来看看这个城市的风景了？你的脑海里除了数据、报表……还有多少空间可以留给别人，留给自己？你觉得自己累，需要时间休息，那么你还有救，最起码你没有对自己疲惫的身体麻木，还有机会来调节自己的心理。现在就可以停下你的脚步了，打开窗户，迎接清晨第一缕阳光；去公园，呼吸最清新的空气；约上朋友，一起去踢球逛街唱歌；拿着相机，记录自己和别人的美好瞬间……这些事情，光是想想就十分美好。为什么经过一个地方，都会有一个驿站供旅人休息？因为它是一个小小的临时的场所，提醒我们该停下脚步了，该休息了，该睁开眼睛看看路上美丽的风景了。一味奔跑，满身疲惫，就算能够到达终点，我们也无法获得真正的满足。在该奔跑的时候奔跑，该停驻的地方停驻，像龟兔赛跑里的那只乌龟，慢悠悠、没有负担地赢得比赛才是我们真正需要的成功后的愉悦。

男人的孤独

张海最近工作很顺利，和他合作的客户准备给他所在的公司投资1000万元作为运作费用。张海的老板很高兴，马上提拔他做了业务主管，下班后还悄悄塞给他一个红包，说：“和家人好好庆祝一下，这段时间你辛苦了。”

下班了，同事们开始陆续离开。张海打开一个新闻网站，开始浏览新闻。这时，手机响了，不用看，张海就知道是妻子打来的。他下

意识地摁了“挂断”键。两分钟后，铃声又不依不饶地响起，张海仍然不看，将手伸进兜里，又一次摁了挂断键。他早就和妻子约定：如果他摁断电话，那就表明他非常忙，请她不要打扰。

挂掉手机的时候，张海的手摸到了那个鼓鼓的红包，想起老板关切的嘱咐，他想了想还是给妻子打了个电话：“我今天加班，别等我，你先吃吧。”可是，今天他的工作的确已做完了，没什么需要加班的。他百无聊赖地点点这个网站，又点点那个网站，感觉索然寡味，干脆关了电脑，坐在桌前闭目养神。他开始回想，不知从什么时候开始，自己不太愿意回家，宁愿窝在小小的办公室，面对电脑、面对文件，也不愿面对自己的家人。

几乎所有认识张海的人对他的工作都会竖起大拇指，认为他勤奋、上进。妻子虽然高兴自己的丈夫在事业上的成功，但偶尔也会抱怨：“一个月回家几天就不错了。”但她的抱怨马上会受到别人的攻击：“你真是身在福中不知福。既要求他有钱，还要求他有时间。张海工作忙所以赚钱多，你高兴都来不及……”妻子不再说什么。张海也认为妻子要求太多，自己作为一个丈夫，他已经做得够好了。

张海是典型的凤凰男，从山沟走出来的贫寒学子，凭借自己的勤奋和聪明考进北京一所名牌大学，毕业后，努力工作留在了北京。工作不久，还娶了一个漂亮的北京姑娘。过程虽然波折，但结局终归是好的。不过张海第一次见妻子的父母时，虽然有心理准备，还是受到了不少打击。妻子的父母看见张海的第一句话就是：“你老家是哪儿？父母在从事什么工作？”了解了张海的“履历”后，“准岳母”的脸色马上大变，“准岳父”还算镇静，但也委婉地下了逐客令。这也不能责怪妻子的父母，毕竟所有的父母都希望自己的女儿能够生活在一个相对优越的家庭里。

虽然家长反对，但倔强的妻子和父母斗争了三个月，终于获得了父母的首肯。张海在高兴之余却有一些隐隐的不安，毕竟妻子的父母并不是真心实意地接受了自己。虽然妻子的父母已经同意了婚事，但在一些生活小节上还是对张海有诸多不满。婚后妻子决心将张海打造成为一个有品位的绅士。她规定他回家后的第一件事是换鞋，接着换家居服，然后洗手；吃饭要用公筷，因为妻子是医生，对公共卫生特别注意；鱼刺不能吐在桌上，得小心地放到专用的碟子里；饭后一定要漱口，睡前要刷牙，每次刷牙时间不得少于两分半钟。张海很不习惯这些繁文缛节，妻子却对他说：“这就是城里人和农村人的区别。你现在虽然生活在城里，但你那些不好的卫生习惯会破坏你的形象。”妻子虽然说得在理，他也知道妻子是为了自己好，但在他听起来多少有些刺耳。

相对于家里拘谨的环境，张海觉得自己在办公室要自在得多，没人管他喝水是不是有声音，偶尔挠挠头、掏掏耳朵也没人阻止他，并且在工作的环境中大家忙得不可开交，吃饭都顾不上哪里还顾得上别人的行为举止，所以慢慢地他开始故意拖延下班的时间。

妻子和张海约定每周末要去父母家吃饭。但张海总会在那天早上猛拍脑袋：“哎呀！还有一个很重要的程序需要设计。我差点忘了！星期一就要交，我必须去加班。”然后，抓一件外套就向门外冲。所以，几乎每次回娘家，都是妻子一个人。但是因为张海忙的是正事，妻子和岳父岳母倒也没什么想法。而且，妻子在婚前一家三口其乐融融，缺他倒也没觉得有什么不好。

勤奋的工作也给他带来可观的经济收益。工作不到一年，张海就买了车，不久又将新婚时娘家资助买的一室一厅的房子换成了三室两厅。虽然“没有时间”去看望岳父母，但张海总是将“心意”表达