

心想画画 就画画。

时间宝贵，想做什么，
就任性地去酒吧。

YOLI | 作品

心想画画

YOKI
—
作品

就画画。

图书在版编目(CIP)数据

心想画画就画画 / Yoli 著. — 北京: 北京时代华文书局, 2017.5
ISBN 978-7-5699-1490-0

I. ①心… II. ①Y… 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(2017)第056466号

心想画画就画画

XINXIANG HUAHUA JIU HUAHUA

著 者 | Yoli

出版人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 孙丽莉 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 电话: 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7 字 数 | 145千字

版 次 | 2017年6月第1版 印 次 | 2017年6月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1490-0

定 价 | 39.90元

版权所有, 侵权必究



序

心想画画就画画

在几年前，我还常说：“等我50岁了，我再画画。”

说这样的话，并不觉得有什么不妥。直到有一年在一个画展上，我碰到一个男孩拿着本子专注地临摹面前的大师作品，我情不自禁对身边的友人说：“希望我一年后也能这样。”

那个男孩专注的侧影像一个重音激荡了我的心，在他沉静的目光里，周围稀稀落落看展的人似乎都消失了，这个空间里只有他、他笔下的画和面前的画。

那一刻我拷问我所有过往的胆怯：站在红绿灯路口用手指在包包上划拉街头轮廓的我，在公交车上着迷地看着一个女孩的背影忍不住在牛仔裤上勾勒的我……我真的想画吗？我真的想画吗？不，我对企求人群认可的欲望超越了我对自己实现的欲望，我在乎他人目光的心思盖过了我聆听自己的心声。我没有战胜我自己，一日一日承担这种想而不得的痛苦，而又不愿意正视自己心中的痛苦。

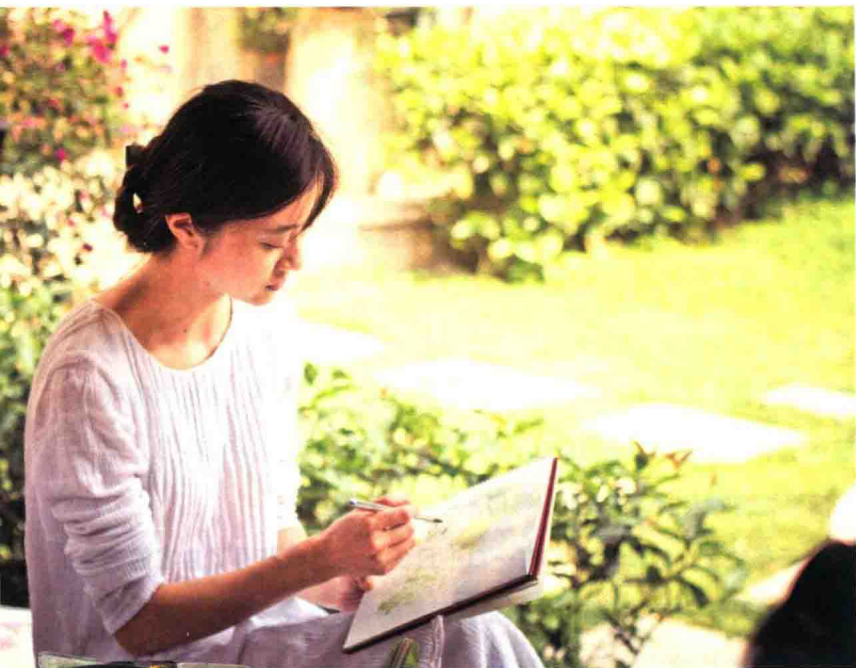
所幸我没有等到50岁，我实现了自己的诺言，在一年后就成了那个心想画画就画画的人。

心想做，就去做，并不容易。因为我们重视人群的意见更甚于重视自己的意见，我们害怕在人群中做自己想做的事情，那会显得我们太特立独行了，那会显得我们太不安全了。我们早已忘了我们的心想要什么。

准确地看见自己内心的光，并迎着它去。那一年里，我给了自己很多练习，在公园画画，在餐厅画画，在公交车上画画，在旅途中画画。不止是练习画画，让自己曾经熟悉的手感再回来，更是练习自己的心，把自己置身于人群里，并慢慢地投入自己的专注。不需要刻意和人群保持距离，也不需要着意去融入人群，在这样的练习里，人群的声音、人群的目光不再对我造成困扰，我在人群里，但我是我自己，这种感觉太迷人了。这是一个从来未有过的自己。

公园里热情的大爷大妈还会吆喝一堆人来围观，像观赛一样猜测我在画哪一枝哪一朵花，并间或摆弄他们的家常聊聊彼此的儿女，还有年轻妈妈会拧着孩子凑过来并指点孩子。作为女儿，作为母亲，我获得一种美好的机会，当我在画一朵花的时候，我也像一朵缄默的花一样聆听世间人情，曾经身处其中让我倍感困顿和迷惘的部分，随着颜色一点点地渗透流动，心也不知不觉感到清透起来。

恍然间，我有些领悟，切实投入当下正是幸福本真。



人们在言谈中焦灼的无非都是过去和未来，而我们却无力专注于当下。没有沉淀的当下，过去没有落点一地散沙，未来无根可依四处摇摆，在我们的心里掀动着尘埃。

我们常常说“等我们……我们就……”，但我们从不说“现在我想……所以我做……”。我们心里充满了各种搪塞过去和未来的声音。

自从把自己丢到人群，或者说管它是不是在人群里，心想画画就画画，才觉得自己真正地在画画了。所有曾经困扰我的，使得我焦灼的，是因为我想取悦于人世取悦于他人，但我独独忘了取悦自己，其实不过是把自己放得太重。

想画就画，为自己而画，不再想怎么画才能显得自己很厉害，不再想怎么画才能掩盖自己的浅薄，喜欢画什么就画什么，哪怕只是一草一花，忠诚于自己的内心，忠诚于自我的当下。当我能够做一件哪怕取悦自己的小事，当我能够把自己的不足展露于人前，我的内在就获得了平衡。当专注于当下的一笔一划，自己反而在其间消失了。那些庸繁缠绕的人世琐碎，也显得格外可亲了起来。

画畅快了，人清明了。在一日一日的练习里我获得了自我的确定，哪怕人群各有情绪流向，哪怕世间节奏有快有慢，我也踩着自己的节奏，画自己的画，走自己的路。

什么是自信呢？

无非就是我想，于是我做。

什么是幸福呢？

无非就是我想画画，就画画。



Part 1 / 心想画画 就画画

画画，是我人生的暂停键 // 002

做好自己擅长的，就很棒了 // 006

画画，是一件必须诚实的事 // 009

努力只能做最好的我，放松才能做实在的我 // 014

以郑重的心态对待每一个日常，

以平常的方式对待每一次隆重 // 016

珍惜缺失的自己 // 019

你活过的每一天，都是你的基础 // 023

关键的不是步骤，而是节奏 // 025

任何时候停下来都是一幅画 // 029

忠于自我，是唯一的评价标准 // 032

我从那世俗中来，还将回那俗世中去 // 034

生活不易，敬之以美 // 037

“会”不重要，“爱”才比较重要 // 040

“美”最好的回馈，就是爱 // 042

教育本身是空洞的，只有爱才赋予它意义 // 044

孩子，你的自信是你的，不是我给给你的 // 046

你的缺点就是你的个性所在 // 052

找一个美好的角落容纳你所有的不堪 // 056

Part 2 / 看见生活的光， 并迎着它去

见喜悦的人，说开心的事 // 064

你看我是谁，我就是谁 // 067

如果觉得苦，那苦就是你的功课 // 071

记忆里那只美味的鸡 // 074

假如人生无法挑选 // 078

“有人觉得你狼狈吗？” // 081

“做自己”的重点和难点 // 084

心里很浓，而活得很淡 // 086

每个人做好分内事，这个世界就很好了 // 088

身在浊世，心在清空 // 090

过于追求的往往面目全非 // 093

有时候，我会任由生活糟糕一会儿 // 096

孤身前往纵使难行，屈从他人也未必好过 // 098

成长是不断地自我丢失，而成熟却是与自我重逢 // 100

节日，就是不只有“我”的世界 // 104

“过得去”的智慧 // 108

有得拼命的命运是幸福的 // 111

对自己柔软一点，别逼着自己强大 // 115

对自己选择的，抱有一颗简朴的心 // 118

不要降低生活的标准，才能把生活过得正常 // 120

保持“没问题”的心比没问题的环境更重要 // 124

Part 3 / 请你爱我， 就爱我是一朵花的样子

希望我们都是懂爱的，让爱伸出窗子去 // 132

请你爱我，就爱我是一朵花的样子 // 135

谁说婚姻不孤独 // 138

没爱过的会永生，爱过的才会死去 // 140

只是不愿做“爱”的顺民 // 146

爱，是让你成为没有我也很好的人 // 149

做一个心安理得的被爱者 // 153

这个世界上并没有另一个你 // 156

星宝的三滴眼泪 // 162

一切并不“都是我的错” // 166

你的心里，有开心的窍门 // 169

有时难免会忘记，因为有爱，总会记起来的 // 177

对父母最大的爱，就是让自己幸福 // 180

做父母是来不及思考的 // 184

我为什么想生孩子 // 188

我没有自信做孩子，所以成为了妈妈 // 196

我站在彼岸观察，看见爱在萌芽 // 204



Part 1 / 心想画画 就画画

大家总是说：我完全没有基础啊，这个年纪还能学会画画么？其实，你活过的每一天，都是你的基础，都是你的底气。

绘画只是生活方式的一种，如同生活本身，任何时候你想开始都可以，重点是你能想。不管这个世界是快是慢，关键是拥有自己的节奏，用自己的脚步去走，跟自己相处。

画画， 是我人生的暂停键

有了孩子以后，生活真的是糟透了。

不管孩子笑起来多么甜美，拥抱的时候多么温软，看见他睡着的样子心里多么满足，是的，内心是感到许多幸福，但我依然不得不说，有了孩子以后，生活真的是糟透了。

睡不好的觉，收拾不完的家，操不完的心，更多的忧郁、疲惫、颓废，何况天气还这么热。

有时候我都忍不住想，上一个孩子出生时那么糟的日子我都忘了吗？怎么会又稀里糊涂生了一个。

认真一想，可不是忘了。不就是在我的生活糟糕透顶的时候，疲惫得机械着原地打转的时候，我重新拿起了画笔吗？

画着画着，居然都忘了，我曾经走过那么糟糕的一段。

我爱画画。画画是我的药，健忘药。画画是我人生的暂停键，咔嚓，把那个机械着原地打转的我，暂停了。



有了孩子以后觉得这个世界特别黏糊，带着孩子出门整个世界都是亲戚，都会上来搭话，都会来关心你。而我只是想出门静一静，就连出门安静地闲晃都是奢侈。有了孩子，都不知道这个世界哪里可以找一个真空地带，没有孩子，没有家人，没有别人，只有我……

还好有画画，让我暂停。

当我拿起画笔，身边的声音都渐渐远去，穿多还是穿少，吃多还是吃少，该不该竖抱，要不要叫醒，该不该戴帽，要不要穿袜……都暂停。

终于有个地方，只有我，没有其他。

所有的关心，暂停。