



心灵微观系列

苦如蜜糖， 甜是砒霜

闫荣霞 邢万军

—— 编著 ——

伤便由它伤，痛也由它痛，时间会给我们淡然和平静。

每个人生在世間，都是花瓶，刚开始崭新，逐渐被摔被伤害，有了伤痕，这就是我们的生命，新伤旧伤堆叠，显痛隐痛交织。

北方文艺出版社

苦如蜜糖， 甜是砒霜

肖荣霞 邢万军

—— 编著 ——

图书在版编目 (CIP) 数据

苦如蜜糖, 甜是砒霜 / 闫荣霞, 邢万军编著. --- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5317-4215-9

I. ①苦… II. ①闫… ②邢… III. ①散文集 - 中国 - 当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049492 号

苦如蜜糖, 甜是砒霜
KURU MITANG TIANSHI PISHUANG

编 者 / 闫荣霞 邢万军

责任编辑 / 路 嵩 富翔强

装帧设计 / 朗童文化

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / www.bfwy.com

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园D栋526室

印 刷 / 廊坊市国彩印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

字 数 / 160 千

印 张 / 8

版 次 / 2018 年 8 月第 1 版

印 次 / 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-4215-9

定 价 / 32.00 元

编者的话

我们身处一个经纬交织的复杂世界。行走的过程中，很多时候，也许就把心灵忽视了。但是，又做不到完全的忽视，因为在追求外在世界的时候，会莫名地觉得忧伤和失落，会问：

“我是谁？”

“谁是我？”

“我在哪里？”

“我在做什么？”

“我想要什么？”

“我遗忘和失落了什么？”

“何者为丑，何者为美？”

那就是我们的心灵在执着地唱歌。所有的歌声，主题只有一个，那就是“感觉”。

我们大多数人都都不爱护自己的感觉，小时听父母的，当学生听老师的，工作了听领导的，成家了听爱人的，老了听孩子的，空虚的时候听不知道什么“大师”的，结果自己明明有感觉的，却都给贬成错觉。所以很多人迷惘如孩童，不知道自己到底想要什么，也不知道自己小小的心灵，有着怎

样一个微观而丰富的世界。

那么，这套“心灵微观”丛书的作用，就是希望读者从现在开始，直面自我，多听听自己的声音，多尊重自己的感觉：你会发现，原来你的心灵如此鲜明而生动。它在街边飘过的一首歌里，怀抱的小娃娃的一声欢笑里，开河裂冰的一声咔嚓的巨响里，森林的阵阵松涛里。它在人们的笑脸上，一个电影里，一篇文章里，一个新交的朋友坦诚的双眼里。它使我们领略生之美好，收纳生之快乐。

编者历时数载，定向收揽如知名作家朱成玉、周海亮、澜涛、凉月满天、顾晓蕊、吕麦、安宁、古保祥、崔修建……以及新秀作者的优秀作品，以期不同的作者以不同视角，表达自己最真切的想法、念头和感触，剖析自己的心灵，以此为引，希望读者朋友也对自己的心灵细剖细析，细观细察，深入认知，深切会合，于细微处得见心灵的宏大愿景，从而不忘初心，砥砺前行，欣赏美好，过朴实而欣悦的一生。

这，就是编者的初心。

“心灵微观”丛书共有六册，其中《不负人生不负卿》以“感情”为切入点，讲述了“爱”是怎么一回事。想要去爱人是人的天性，想要被人爱是人的本能。是的，谁都会有生命的极夜，觉得一路上无星无月，无路无爱。但是不要紧，一分一秒挨过去，咬牙任凭痛楚凌迟。世间万物都会辜负，唯有流光不相负。迟早它会把你的痛冲刷殆尽，哪天想起来，也只余下淡白的模糊影子，那是你一个人的伟大胜利。而转头处，你会发现，原来一直有人在深深地爱着你。

《平凡不可贵，最怕无作为》以“事业”为切入点，讲述了我们的艰辛奋斗，艰难成功。奋斗到后来，你会发现，任何难题都不是难题。挑战是给你机会去战胜挑战，艰难是给你机会走出艰难，困境是给你机会让你成长到足够翻转困境。只要转换视角，就能翻转命运。

《所有的命运都是成全》以“命运”为切入点，讲述了非常玄奥的“命运”是什么东西。命运能是什么东西呢？它是生命，是际遇，是曲曲折折的前进，是寸步不肯移的守候，它是一切。际遇如火，骄傲如金。珍而重之地对待生命，不教时日空过，无论怎样的波峰浪谷，都无损于我们自己的骄傲。遇吉不喜，遇凶不怒，坦坦荡荡，宽宽静静中，一生就能这么有尊严地过去了。

《苦如蜜糖，甜是砒霜》以“苦难”为切入点，讲述了人人望而却步却人人都有可能经历的“苦难”。这个光鲜靓丽的世界上，这么多光鲜靓丽的人，都包裹着一颗拼命挣扎的心。没有谁真正潇洒，大家都不轻松。也许困顿是良机，因为障碍越多，被跨越的障碍越多。不必被愤怒和悲伤蒙住了眼，假如退开来看，说不定能够看出命运的线正从彼处发端，要给你织成一幅美丽的锦缎，只要你给它时间。不如一边整小窗，一边倚小窗，一边买周易，一边读周易，一边挖池塘，一边坐池塘，一边养青蛙，一边听蛙叫，心头种花，乐在当下。

《绿墙边，花未眠》以“美好”为切入点，细细描绘了生命中的美好片断和美好场景，动荡人生中的稳静光阴。生

命是需要稳和静的，如同篱落间需要点缀一点两点小黄花；就像《红楼梦》里的大观园，有那样金粉玉砌的所在，就有稻香村这样的幽静之所可以养静，可以读书，可以于落雪落雨之际，去品生命况味。

《昨日不悔，明日不追》以“赤子之心”为切入点，与读者一起，重觅本心，重拾美好华年。“归去来兮，田园将芜胡不归？”现代人没有陶渊明的幸运，不是所有人在厌倦了都市生活后，都可以有一个田园迎接自己的归来。实在没办法的时候，我们可以在心里给自己营造一个独属于自己的田园，那里有如烟蔓草，有夕照，有落英。

一个人，生活在一片破落的村庄，隔着一条大河，有一个仙境一样美的地方，那里整日云雾缭绕，太阳一出，云雾散去，鳞次栉比的房屋又像水墨画一样。他想：“啊，要是能到那里生活就好了。”于是，有一天，他下定决心，整理行装，登程了。

当他辛辛苦苦到达那里，才发现那里的村庄一样破落，那里的人们和自己家乡的人毫无二致。他失望透顶。隔河望去，自己的家乡也美丽得如同仙境，云雾缭绕；当云雾散去，房屋也如水墨，引人遐思。

真是一个隐喻式的故事。我们的人生就时时生活在这样的矛盾之中，总是觉得身处的环境不好，正在做的工作不好，享受到的待遇不好，挣到的钱太少；可是当我们换一种身份，挣了大钱，得了大名，又会觉得还是平平淡淡的生活更好。

说到底，我们总是这山望着那山高，其实却是这山和那

山一样高。你觉得这里的山好，那么别处的山就一样好；你觉得这里的山不好，那么别处的山一样不好。

就像一个人从一个小镇搬到另一个小镇，询问当地的一个老者：“这里的人好不好？”老者反问：“你家乡的人好不好？”他说：“我家乡的人都好极了，既热情又善良。”“那么，”老者说，“这里的人也都好极了，既热情又善良。”

另一个人也从一个小镇搬到了这个小镇，也询问这个老者同样的问题，老者也反问：“你家乡的人好不好？”他说：“我家乡的人都坏透了，既冷漠又奸诈。”“那么，”老者说，“这里的人也都坏透了，既冷漠又奸诈。”

高低好坏，其实都在自己的心呢。

借由“心灵微观”，希望我们真的能够荡涤凡尘，得见本心，心灵如清水洁净轻灵。

前言

每个人生在世间，都是花瓶，刚开始崭新，逐渐被摔被伤害，有了伤痕，这就是我们的生命，新伤旧伤堆叠，显痛隐痛交织。伤便由它伤，痛也由它痛，时间会给我们淡然和平静。

十多年前，讲课多了，嗓子坏掉，不能再上讲台，只好做一个默默无闻的图书管理员。是真的“默默无闻”，因为整天发不出一声声音。有一天，在校园，我在前边走，后边就有两个新老师议论：“你说她是不是哑巴，怎么从来听不见她说话？”另一个讲：“咱们学校也真是，怎么哑巴也招！”这个就用压低了却分明让我听见的声音，说：“肯定是走后门……”

晚上上网把委屈跟朋友说，朋友其时正在读博，学业艰苦，妻子又提出离婚，前院垦荒，后院失火。可是他说：“东风已来，关键在我。”

一句话醍醐灌顶。从此天天发狠地从被窝里爬起来读书，又蹲在那台老旧的电脑前敲敲打打，对着冰冷的屏幕说自己心里的话。

不知道怎的，书读着读着就把自己沉入另一个世界了，文字写着写着就连缀成了篇章。就这么一路读读写写的，走到如今。想起来捏一把冷汗，幸亏当初那句话，否则我的日子就天天看看电视，打打牌，说说家长里短，就这么半辈子过去了。

好可怕。

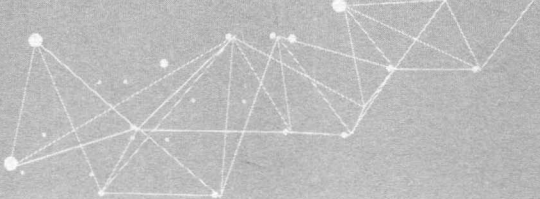
果然西风也是东风，若无它的凛冽催促，温柔乡就活活泡死了我的好光阴。

如今这个朋友已经重新组建了幸福的家庭，想看他的时候直接在网上搜他在全国各地讲课的新闻和视频就行。

哪里不是躲避不开的纷扰人间，消停不了的红尘三万丈。谁的心里也不是白茫茫一片真干净，是雪压了芦苇，又半化不化的，被人踩上两个湿的泥脚印。所以人生还是这八个字：“东风已来，关键在我。”

所谓的沟沟坎坎，全看你自己怎么看。一阵子一阵子的西风，其实都是促人行路的东风，此时山重水复，转身柳暗花明。关键在“我”，不可推脱。所以，苦也罢甜也罢，不过看你自己怎么尝，怎么想罢了。

本书精选知名作家的数十篇文章，旨在与读者朋友一起面对人生苦乐，试图一起转变人生视角，以使我们都离苦得乐，一起走过苦光阴，过上好日子。



第一辑

- 003 土坷垃的童年里，读书成了最美的事
- 006 年轻时，吃一点苦真的没有关系
- 009 浊水下也能花开如云
- 012 沼泽是莲的秘境
- 015 做一条难看的狗脂鲤
- 018 不做命运的奴仆
- 021 心上的耳朵
- 024 半粒种子也有春天
- 027 只为这一程璀璨的光阴
- 031 一次挫折是失败，
一百次挫折就是成功
- 034 打碎的梦想怎么往回拼

第二辑

- 041 喀布尔的歌声
- 045 你不能这样
- 049 在最深的绝望中，
遇见最美丽的惊喜
- 052 在旱季里扎根
- 054 不屈命运，绘出梦想
最美丽的颜色
- 057 那些都是别人的事儿
- 061 清水洗苦
- 064 生活家
- 068 生命时时刻刻都在开始
- 072 被一只猫咪改变的人生
- 075 再等一天

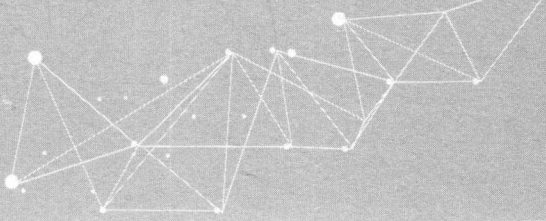
C O N T E N T S

第三辑

- 081 生命高贵的标签
- 084 灾难是握在掌心的雪
- 087 没有翅膀也可以
自由地飞翔
- 091 橄榄核上雕刻人生
- 095 光明来自内心
- 098 凯金斯的选择
- 102 用歌声呼吸与行走
- 105 气节如花
- 108 蜘蛛的哲学
- 111 风中的丁香花

第四辑

- 117 处境与心境
- 120 当坚韧让梦想花开
- 123 给灵魂一个支点
- 126 把劫难当作重生
- 129 与众不同又何妨
- 133 缓步微行，匍匐前进
- 137 苦难有什么了不起
- 140 凡间行路
- 143 上帝没有答应
送你一座玫瑰园
- 147 被抢走鱼山的猫能成佛
- 150 不安曾经席卷而过



第五辑

- 157 成功也是失败之母
- 160 真正的灾难
- 164 回到起点
- 167 我们都是带枪的猎人
- 170 最后测试
- 173 知错不改
- 175 每个人都有自己的“十里路”
- 178 有些弯路你必须走
- 180 失败教会我的事
- 183 青春的脊柱
- 186 硬冰上开牡丹
- 189 生活在鲜花与掌声之外
- 192 一棵野桃树
- 195 没有经历过真正的孤独的人，
不足以妄议红尘
- 201 成功是有能力拥抱不完美
- 204 格桑花记得你的歌
- 208 把我的明媚送给你
- 211 把花吹落的不是风
- 215 每一天都要幸福地舞蹈
- 219 半途而悔
- 223 从问题的制造者，
到问题的解决者
- 227 倒木是森林的另一种姿势
- 230 在秋天里想想春天的事
- 233 驯服苦难的烈马
- 236 与你偶遇在孤单的旅程

第一輯

半粒种子也有春天

人并不是事先就规定好走法的棋子，要是那样，世界还有什么意思？它就是一个大舞台，人人都是主角，演出他最想要演出的戏。没有剧本，一切随心所欲，你想要拥有一个什么样的人生，那就从现在开始，选择自己要唱的戏码和要扮的角儿。一切都可以从现在开始。因为没有前生命定这回事。

土圪垃的童年里， 读书成了最美的事

金明春

1952年，在陕西南部的丹凤县一个叫棣花村的偏僻小村里，有一个婴儿出生了。父亲是乡村教师，母亲种地，这个家庭面对这个婴儿的诞生，感觉很平常，就像日出日落。

这个孩子慢慢长大了，但是他的个子矮，还总生病。上学了，他对学习抓得也不紧，既不会唱歌也不会跑步。数学成绩平平，但是，奇怪的是这个小孩作文写得相当的棒。他很小的时候就显示了他的作文天赋，在一次作文比赛中，他的作文得了第二名。

他的头发很长，特别是脑门上的那一缕头发更长。好酷！更好玩的是，在他写作业时，那缕头发就会来“捣乱”，调皮地垂下来，这时，他很帅地一甩头，那缕头发就会听话地被甩了上去。

于是，小伙伴给他取了个绰号叫“一撮毛”。

这里，到处是土圪垃。在他的童年的记忆里，满是黄土，但在这满是土圪垃的童年里，读书是他童年最美的事。

对于贫困的生活来说，在读书时，心地便会繁花似锦。当时农村很少有书看，就是《红岩》《水浒传》《三国演义》

这几部书。书，成了奢侈品、稀罕物。看见书，就像猫遇到了腥。他似乎患有文字“强迫症”，见到有文字的东西，他的注意力便会聚焦在那里。他有个习惯，每到一处，最吸引他的是书报。文字，对他是一种强大的诱惑。他有一次去县城一居民家，看见了人家家里有一本《红楼梦》，就像猎人发现了猎物，不顾一切地抓起了那本书。

那时候的农村，没有报纸、电视，晚上没有事干，他就去听邻居讲故事。但听故事需要“买门票”，就是给讲故事的人干点活，比如推石磨啊、挑桶水啊。每次他都听得津津有味，然后，他把听来的故事写下来。后来，他写的那本名叫《老生》的书里的内容，基本上都是他听说过或者经历过的事情。

读书，即使在雪花飘扬的季节，也有一种芬芳和温暖的气息扑面而来。书，一次次叩动着他的心弦，一次次开启了他的心智。

17岁时，他在干活的工地上看到一本没有封皮的书，当他翻看这本书时，一个奇怪的念头产生了：哼！书不就是人写的吗？他们能写，我也能写。有了这个念头以后，他就开始模仿着写作。正是这个作家梦，诞生了一位著名的作家，他就是贾平凹。

文字散发着作者的气质，闪耀着生命和人性的光辉，彰显着作者的情志与追求，洋溢着隽永的生命意蕴。作家探求生命本质，有着率真的个性，他保持着一种坚守艺术人生、关注现实的写作姿态。他出版的主要作品包括《浮躁》《废都》