



生活不止 眼前的苟且， 还有诗和远方

刘飒 / 著

在都市喧嚣中，
遇见最好的自己

点亮前方的生活，为你的梦想充充电

独自渐行渐远中，你是否还记得曾经的“江湖”
在坚持与慌张里，欢笑中的誓言与梦想褪色了吗

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

生活不止

眼前的苟且，
还有诗和远方

刘飒
/ 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

生活不止眼前的苟且, 还有诗和远方 / 刘飒著. — 北京: 中国法制出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5093-7779-6

I. ①生… II. ①刘… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 206679 号

策划编辑: 高惠娟 (editorghj@163.com)

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 周黎明

生活不止眼前的苟且, 还有诗和远方

SHENGHUO BUZHI YANQIAN DE GOUQIE, HAIYOU SHI HE YUANFANG

著者 / 刘 飒

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2016 年 9 月第 1 版

印张 / 7.5 字数 / 218 千

2016 年 9 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7779-6

定价: 29.80 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66053217

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

前言



当许巍唱着高晓松写的新歌《生活不止眼前的苟且》站在大众面前时，相信每个人都因为那柔和的歌词感到内心一阵震动。

现实生活可能总是难以尽如人意，城市嘈杂、工作慌乱、生活茫然，但是大多数人却只能被迫接受这样的安排，苟且过着这样的生活。在自己最好的年华里，很多人只能够做一个扮演者的角色，扮演着父母眼中的好孩子，爱人眼中的好伴侣，领导看来的好职员。但是这些角色中却偏偏缺失了一个最重要的角色——自己。

如果一直将自己的生活置身在这样的状态当中，一定会让人绝望和没有力量，所以每个人都一定想要在有限资源中找到自己真正想要的光芒。那些诗和远方的田野应该就是我们心里在不停追逐的自我。

诗真的给了我们很多。北岛给了我们一个梦，一个关于文学、梦想和远方的梦，而我们却只能深夜酌酒，倾听梦碎。

戴望舒给了我们一个雨巷，一个丁香一样的姑娘，一场扑朔迷离的邂逅，我们却只能原地伫立，默默独行。泰戈尔为我们呈现了生如夏花、死如秋叶的绚烂人生，我们却只能面目仓皇、匆匆忙忙。

通往远方的路也是我们期盼已久的征途。我们在地理杂志上看到的乌尤尼盐沼、长白山天池、世界边缘的极光，这些风景都像是一个个灯光，点亮我们的生活。那些自由自在的行者，在行走当中炫耀着自己的视野，他们也都像是我们平淡生活中的一个榜样，因为我们每个人都梦想着像他们那样，追逐着自己想要的生活方式。

当然，诗和远方远远不止是这些具体的含义，它更是一种尊重自我、回归心灵的生活状态。如果说我们的生活是苟且维系的，那一定是因为在这样的生活中，彰显不出我们自身的能力和价值，不是我们自身的愿望。而所谓的诗和远方的田野，一定是我们不经过世俗污染、从心底发出的一种向往和呼唤。

诗和远方就是我们生活中的向往，它们不仅仅是朋友圈里炫耀的资本，也不仅仅是跟朋友聊天时的谈资，更重要的是，它们让我们了解到这个世界上并不只是存在眼前的这些事情，还有那么多丰富多彩的世界在等着我们。其实我们现在所有的辛苦付出和努力，都是为了未来有一天能够真正投入到自己向往和热爱的新生活当中。

然而，我们以现在这样的生活状态，诗和远方会愿意接纳我们吗？

不必犹疑和沮丧，这本书可以助你完成这样一种过渡。你想要知道的一些东西，这本书都会为你呈现出答案。

虽然你现在还置身于生活的慌乱当中，对生活中的很多事情早已失去耐心，但是为了未来的诗和远方，你始终应该保持自身的优势。即便无法逃避生活当中那些琐碎的事情，也要让自己有丰富的精神世界、坚定的人生信仰、内心的提升。

生活中总有疲惫和厌倦，但是我们应该明白只有不断提升自己，才能让自己有一天真正摆脱这种苟且。

生活中总有我们不愿去做的事情，但是我们只要记住自己的初衷，就一定能够坚定不移地走下去。

生活中总有别人的冷眼相待或逆风挫折，但是我们只要有坚定的信念，就能够克服这些困难。

生活中总有孤独和寂寞，但是我们只有不断丰富自己的内心，才能够让自己一个人也过得很好。

当有一天，你按照这本书的引导完成了自己的蜕变，你就会发现，身体的轻快和灵魂的浓郁让人生变得日趋圆满，诗和远方其实就近在你的眼前。你会在不远的未来，以一种饱满的姿态，与最好的自己相遇。



目 录

CONTENTS

身体和灵魂，必须有一个在路上…………… 001

等待，会让你永远失去想要的东西 / 003

灵魂没有尽头，只有人生会看不透 / 006

让卑微的生命拥有高贵的灵魂 / 009

你想要什么，通常就会得到什么 / 014

知道自己去哪里，世界都为你让路 / 016

如果你想不通，那生活除了绝望再无其他 / 019

不为人生设限，才会有更大的作为 / 023

即使没人为你鼓掌，也要从容前行 / 026

你的才华必须配得上你的梦想…………… 031

人生没有梦想，就像蝴蝶没有翅膀 / 033

乐于平凡，但不等于享受平庸 / 037

在梦想实现之前，没必要随便示人 / 040

眼界狭隘就不要埋怨路途太窄 / 043

你的努力骗不了别人，更骗不了自己 / 046

别人不需要你向他们证明什么 / 050

找到一生所爱，坚定自己的梦想 / 053

迎风的翅膀，不如不畏风雨的灵魂…………… 057

人生需要一场和优越者的较量 / 059

被人瞧不起或许只是你不够努力 / 062

不要因为眼前的羁绊，放弃当初的梦想 / 065

不要让无法改变的事情顶着你的脊梁 / 068

有高喊梦想的勇气，更要有实践的胆量 / 072

挫折是命运给予的最佳学习机会 / 075

可以选择放弃，但绝不放弃选择 / 078

每个人都有自己的旅程，请坚持走好你的路 / 082

耐得住寂寞，才享得了红尘繁华…………… 087

不要让你的心只装得下一己之悲欢 / 089

有些事情不必占用记忆，因为不值得 / 092

有一份从容，不惧任何流言蜚语 / 096

逝去的风景不要企图找寻 / 099

喜欢是放肆，但爱就会克制 / 102

棱角未必需要全被磨平 / 106

都是逆境成就了你的真性情 / 110

别让浮华带你走上与美好背道而驰的路 / 113

世事无常，有信仰的人不怕受伤…………… 117

换个角度，月亮比太阳温柔 / 119

总要承受委屈，才能笑着流泪 / 122

用心理防御去蒙蔽内心的伤痛 / 125

不要让邪恶淹没你的善良 / 128

欲壑难填总会被反戈一击 / 132

能接受惊喜，就要能承受意外 / 135

把苦难看做生命给的一场磨炼 / 139

每一步路都昂首阔步，就不会输 / 142

坚持自己的信仰，去延展生命的宽度 / 145

记住终点，也别忘记赶路的初衷…………… 149

别让你的成就因为心性未定而留下遗憾 / 151

生活不止眼前看到的这些事情 / 155

不用未来骗别人，不用过去骗自己 / 159

走不出过去，就一定会和现在过不去 / 162

如果你不能因此而快乐，那你的选择就是错误的 / 165

每一天都会有一些美好的东西存在 / 169

决定得太快，只会领悟得太迟 / 173

向前走，哪怕一小步，也有新高度 / 176

钟表可以回到起点，却已不再是昨天…………… 181

一开始就接受，以后也很难会有改变 / 183

明天，是我们输不起的时间 / 186

永远活在准备中，就永远没有结果 / 189

青春里没有返程的旅行 / 192

世间任何美好都有有效期限 / 195

不用纠结一时，你手里尚有大把的朝朝暮暮 / 198

时间扑面而来，我们终将释怀 / 202

在未来，和最好的自己重逢…………… 207

你一定会过上自己想要的生活 / 209

你要相信，没有永恒的冬天 / 212

谁的快乐最廉价，谁就是最富有的人 / 216

幸福如人饮水，冷暖自知 / 219

人生虽不圆满，不抱怨也是一种尊重 / 222

最美的风景不在天涯，而在咫尺之间 / 225

身体和灵魂，
必须有一个在路上

等待，会让你永远失去想要的东西



要么旅行，要么读书，身体和灵魂必须有一个在路上。

人生总要有些精神寄托，对于那些热衷于身体力行的人来说，一场说走就走的旅行，足以让他们的灵魂在不同的景色中放肆歌唱。对那些喜欢书香文墨的人来说，一本想读就能捧在手中的书，才能够告慰他们那颗渴望得到充实的心灵。而旅行和读书，都是充实我们人生的方式，生活不止眼前的苟且，如果你只顾眼前的生活，放纵灵魂在得过且过的安逸中等待，那你将永远失去你获得想要的东西的机会。

那些为自己找寻种种借口的人总是说生活有太多的羁绊，但是不仅仅是在年少时才能为了寻找精神寄托而冲动几把，也不是只有在年老时才适合守着炉火彻夜阅读，很多热爱读书的人，更享受的是那一场场阅读的盛宴，真正想要让自己的灵魂充实的人，总能够找到时间。

就像央视主持人张绍刚所说：“一切都是扯淡，是我们太会给自己找借口。”一竿子打死所有人吗？并不，反而说得相当准确。我们偶尔有的那些想要读书的心，也总是在买来书

后任它丢弃在一旁，而给自己的借口不外乎是：我现在没时间。当初买书时高昂的劲头，早已被时间磨淡。

在“书香中国”晚会上，中国第一位诺贝尔文学奖获得者莫言说：“任何一个梦想都有可能因为读书而产生，而实现一个梦想也必须借助读书来实现。”

冯小刚在《我把青春献给你》一书中曾说，陈道明是中国优秀演员中读书最多的一个，他的饱读诗书在演艺圈中家喻户晓。哪怕是在拍戏的时候，床上都会被各种书占领1/3的位置，家中更是摆满了各种书籍和文房四宝。陈道明，就是一个灵魂无时无刻不在升华着的人，可是你能说，他是因为时间充裕吗？

读书，是通过身体让思维自由；旅行，是透过身体和灵魂对话。人生最好的书籍，来自那些不忍放下的纸张；人生最好的旅行，往往发生在那些陌生的地方。虽然途径不同，但是总会殊途同归，让你生出一种透过身体和灵魂对话的感动。

一个人，一条路，人在途中，心随景动，从起点到尽头，只有读书和旅行，才能让你觉得人生是可以拒绝踽踽独行的通途。一个人，一颗心，心有梦想，路不遥远，把足迹连成生命线，从自己的人生走入别人的人生。所以，读书和旅行最大的好处，不是能见到多少人，读懂多少事，见到多美的风景，而是读着读着、走着走着，在下一个句读中、下一个

际遇里，突然重新认识了自己。

可是，对未知境遇的恐惧，对舒适生活的留恋，总是阻止着我们让身体享受一场场旅行的洗礼。虽然，每个尘世中的人都渴望一场没有期限的旅行，和一颗说走就走、想留就留的心，但是，旅行从来不是为了达到某个终点，沿途的风景才是最宝贵的财富。

不要总是觉得是命运亏欠了我们，实际上是我们亏欠自己的人生太多。不论是欠自己的旅行感悟，还是欠自己的灵魂升华，我们都要尽力偿还给自己。一切都是为了收获更好的自己，你还有什么等待的理由？每月至少一本书，丰富自己的知识，提升自己的涵养，升华自己的灵魂。每年至少一次旅行，认识自己的渺小，拓宽自己的眼界，完善自己的体魄。

你可以有很体面的工作，但是你未必有充实的时间；你可以有很多的钱，但你未必有健康的身体。趁着我们还足够年轻，趁一切还来得及，让我们的身体在旅行中放肆呼吸，让我们的灵魂在书墨中享受慰藉。不要等待，通常等待太久得来的东西，多半已经不是当初我们想要的样子。

人生，不会等到我们有时间的时候再去珍惜，也不会按照我们身体的情况施舍多少眷顾。所以，不要让时间在等待中变老，不要让年华在等待中憔悴，来一场说走就走的旅行，读一本想读就读的书籍。你要知道，你的选择会决定你的命

运走向，一个没有定期的等待还不如去寻找一份开始。

莫等待，白了少年头，空悲切。等待，总会让我们失去想要的东西和去追逐的勇气，而后者要比前者更加重要。没有了追逐的勇气，就连想要的东西都会变成奢望。所以，不要再等待失去真正重要的东西。要么旅行，要么读书，让我们的梦想，永不褪色，让我们的冲动，不曾老去。

灵魂没有尽头，只有人生会看不透



没有人可以拒绝成长，无论是从时间上，还是从经历上，人总会慢慢地成熟起来，就在我们接受不同年龄段的不同生活阅历层次中，成熟着，直到我们找到自己想要走的那条路和想要看到的风景。

在现实生活中，每个人的追求和向往都是不同的，有些人追求物质的享受，有些人追求精神的满足。有追求和向往对人生是一件好事，因为没有追求的人无法获得进步。但是，每当乱花渐欲迷人眼时，总是有人不知如何选择下一步落脚的地方。于是，趋名者醉于朝，趋利者醉于野，豪者醉于声色车马，人生在我们眼中变得越来越市侩。当你眼中需要的物质越多，就意味着外在事物可以伤害你的地方越多，长此以往，本想着靠外界物质填补我们的灵魂缺口，却被外界事物带来了更多的人生缺憾。当我们陷入了惯性思维的牢笼，

整个人都会深陷其中。

不能说是我们的心胸太过狭隘，而是灵魂被太多的没有价值的东西塞得太满。刚开始时毫无察觉，但终有一天你会明白，不断让外界事物给灵魂加码，你已经再也无法走远。

几乎每一个身在红尘中被各种羁绊纠缠得烦不胜烦的人都有一个对隐逸山林十分向往的梦，寻一无人山谷，铺一青石小路，建一木质小屋，晨钟暮鼓，安之若素。灵魂没有尽头，只有人生会看不透。所以，人生不是一场物质的盛宴，而是一次灵魂的修炼。

有一个叫做张剑锋的人写了一本《寻访终南隐士》，这部中国版的《空谷幽兰》帮我们寻找到了那些传说中的，居住在白云深处、终南山中的隐者们。

自1989年比尔·波特发现终南山还有隐士隐居的传统之后，通过探访得知那时的终南山尚有大约5000位隐士隐居其中。数千年来，终南山容纳了多少隐士的来去，有些隐士在山中修行岁月十数年不止，有些更是终身未再下山。

在终南山中，隐士们的茅棚如零星般散落在各个山谷之中，往往只需步行少余时间，便能看到一处茅棚。而搭建茅棚的建筑材料，大多是隐者们从山下扛到山里，虽然有些人也会租住村民的旧房子，但也有一些隐士会直接在山洞中居住。那些隐者们，过着最返璞归真的生活，家具也是根据实用性尽可能减少，他们日常身着蓑衣、打山泉、砍柴种地，