

榎藤子 / 著

If the heart
has no place to perch on,
you will be a drifter
wherever you are

都是哪儿
流浪

心若没有
栖息

把心安顿好才能活得踏实

让你找到心灵归宿、重获安全感的疗愈读本

献给被生存压力驱赶
内心毫无归属感的年轻人

人其实不怕孤独，人怕的是孤独背后的惶恐和焦虑，是一个人失去坐标和参照后内心的惶恐。在今天这个时代，能花钱买到的东西都不是奢侈品，最大的奢侈品是安全感，即怎么才能让人心安。

——周国平

心若没有栖息， 到哪儿 都是流浪

榭藤子 / 著



天地出版社

图书在版编目(CIP)数据

心若没有栖息,到哪儿都是流浪 / 榭藤子著. —成都: 天地出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5455-1991-4

I. ①心… II. ①榭… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第044288号

心若没有栖息,到哪儿都是流浪

著 者 榭藤子
责任编辑 张秋红
图片来源 CFP
封面设计 古涧文化
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 16
字 数 207千
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-1991-4

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

世界并不荒凉， 心安即是归处

背上行囊，带上梦想，攀过岩石，越过高山，蹚过河流，一路风雨，一路漂泊，终于来到远方，奋斗、闯荡，终于实现理想。原本欲于此刻停歇，而心却难以安于现状，为此我们迷惘、彷徨——

“也许上路的时候拿错了说明书 / 眼前的风景才会有如此大的出入 / 年少的日子总嫌自己不够成熟 / 现在的我们却又显得太世俗 / 生活就是这样没完没了也忙碌 / 那疲惫不堪的又何止是脚步 / 谎言和背叛都学会了巧立名目 / 一不留神就让理想误入了歧途 / 没有方向感的明天越来越模糊 / 很想知道哪里才是最终的归宿……”

字里行间，我们不难发现这位年轻的网友，他内心的困惑与无助，生活在城市中却又毫无归属感，不知道自己该何去何从？

李小冉主演的电视剧《来不及说我爱你》中有一句话：“心若被困，天下处处是牢笼；心之所

安，矮屋斗室也是人间天堂。”

生活中有两种人：幸福的与不幸福的。幸福的人，并不是他们在人生道路上多么一帆风顺，也不是他们的能力有多么超群，而只是因为他们善于控制自己的内心，能在狂风暴雨中看到美丽的彩虹，能在一败涂地中看到美好的未来。不幸的人，也并不是缺少运气，更不是老天无眼，给他们的垂怜不多，只是他们的心灵被羁、行为被困。正所谓“福由心生，境有心造”，心若没有栖息，到哪儿都是流浪，心安，即使无家也会处处是家，心安理得时处处见幸福。

一位哲人曾经说过：一个人的内心就是一个人真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的内心将决定谁是坐骑，谁是骑师。本书是写给众多处于混沌状态中的年轻人的，睿智而休闲的语言，如智者般娓娓道来。

起心动念间，如果我们自己身心茫然，不知所住，不知所往，那势必会心生空虚流浪之感。为此，书中介绍了静心安心之道，谈生活、论人生、话工作、说家庭，句句如珠。

花有十样红，人有十样命，哪一种红都是红，哪一种命都有哪种命的幸，在任何时候，人都可以改变自己对事物的认知和自己的心情，只要你愿意按照本书所述的去做，你就可以在时光的逆旅中快乐行走。

一切不关外物，一切因心而起。也许你只是一朵残缺的花，只是一片熬过早季的叶子，或是一张简单的纸、一块不起眼的布，也许你只是时间长河中一个匆匆而逝的过客，不会吸引人们半点的目光和惊叹，但只要安住身心，不囿于得失，不惮于失败，你就可以自豪地宣称：世界很精彩，生活很精彩，我，也很精彩！

目 录

C O N T E N T S



第一章

普通人的生活，也很有味道

平凡，这是大多数人的写照 / 002

小人物也会有大幸福 / 006

没有人是完美的，你凭什么要自卑 / 010

生活中，不妨有点“阿Q精神” / 014

如果别无选择，就试着去热爱 / 017

别让生命陨落在自怨自艾中 / 020

第二章

心向阳光，永远不跟自己过不去

心若被困，天下处处是牢笼 / 024

控制好欲望，才能控制好自己的人生 / 027

名利如浮云，还是放下好 / 030

少计较不烦，少攀比不累 / 033

过平静的生活，不要活在悔恨之中 / 037

过去不想，明天不愁，好好活在当下 / 040

第三章

心安，即使无家也会处处是家

羡慕别人的幸福，不如找到属于自己的那份幸福 / 044

既然已做了选择，就不要说后悔 / 047

归零是一种积极的心态 / 049

不囿于得失，不惮于失败 / 052

人生飘忽不定，要学会随遇而安 / 055

心安理得时，处处见幸福 / 058

养心，方能达生而逍遥 / 062

第四章

往后的日子，我们都不要辜负自己

在最美的年龄活出最精彩的人生 / 066

人生那么长，停一下又何妨 / 069

工作再忙，也别忘了给自己放放假 / 072

生活，平平淡淡，要的是一种质量 / 074

现在的年轻人，拼的就是想象力 / 077

到人群中去感受这个世界的精彩 / 080

人要有一点兴趣爱好 / 082

第五章

别累了你的心：快给你的生活做减法

尽量简化你的生活 / 086

总说自己不幸福，是因为我们的欲求太多 / 088

担心于事无补，还是应该安心做好自己的事 / 091

断绝不需要的东西，舍弃多余的废物 / 094

学会放手，生活更容易 / 096

果断停止不适合自己的追求 / 098

第六章

以进取心做事，以平常心做人

淡泊名利是一种超脱的人生境界 / 102

抹去浮躁，沉下心来 / 105

生活里有了工作，生命才能安住 / 108

学而知不足，心才会丰盈 / 110

任劳也任怨，耐劳也耐烦 / 113

生活是一场长跑，我们要把眼光放远一点 / 116

人再忙，心不能忙 / 119

第七章

走得再远，也要记得回家的路

累了，倦了，是时候回家了 / 124

即使今天孤身一人，也要相信一定会有人来爱你 / 129

婚姻是爱情的归宿，没有婚姻的爱情无家可归 / 132

爱不在了，就放手 / 136

森林里没有王子，请珍惜身边的那个他 / 139

请别把烦恼带回家 / 142

第八章

你知足惜福，日子就好过

不要等到世界末日，才想到要珍惜一切 / 146

人生有一种境界叫知足 / 149

即使痛，也要好好活着 / 152

你只有惜福，才会有福 / 155

生命给了什么，你就享受什么 / 158

贫穷是一种力量 / 162

第九章

外圆内方才是为人处世的大智慧

做人要圆融通达，不要锋芒毕露 / 166

学会退让，也是一种美德 / 169

争气不生气，翻身不翻脸 / 172

人在做，天在看，做人要对得起自己的良心 / 175

与其同生活“死磕”，不如换个角度握手言和 / 178

第十章

拂去心中的尘埃，让心灵更加纯净

你的心灵越纯洁，你的力量就越强大 / 182

人是哭着来到世间，却应该笑着生活 / 185

猜疑，信任的最大敌人 / 188

别让嫉妒长成荆棘，那样会扎伤别人也会刺伤自己 / 191

世界如此现实，没有人会听你的抱怨 / 194

别让情绪失控害了你 / 197

保持一颗童心，让你在世界无形的壁垒中找到栖身之所 / 199

第十一章

耐得住寂寞，才追得上梦想

成长，就是在寂寞中蜕变 / 204

孤独是人生的必修课 / 207

人有时要学会与寂寞相处 / 209

有了面对寂寞的勇气，才能与未来抗争 / 211

抛开压力和忙碌，与自己的心灵对话 / 213

专注脚下的路，不做自己的“降兵” / 215

成功需要耐得住寂寞 / 218

第十二章

成长比成功更重要

漂泊，是一种成长的资本 / 222

生活不简单，尽量简单过 / 225

成长比成功更重要 / 228

人生重要的是过程，而不是结局 / 231

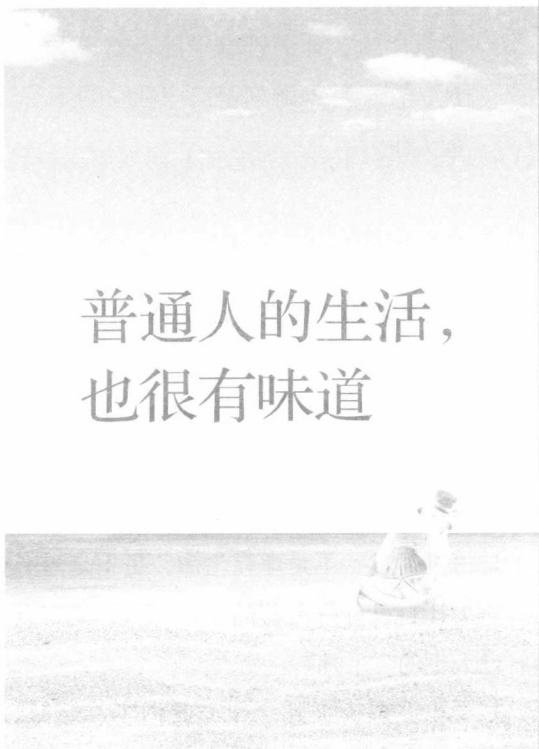
日子难过更要认真地过 / 233

既然不能改变，不妨试着接受 / 236

人生，就是要经得起考验 / 239

远离庸碌、摆脱平凡，
几乎是每个人的愿望，
但不是每个人都能成功，
也不是每个人都能卓尔不群，
平凡是大多数人的写照，
我们不必为了轰轰烈烈而失了自己原本的幸福。

第一章



普通人的生活，
也很有味道

平凡，这是大多数人的写照

回首过往岁月，我们最终明白：唯有生命平凡，才会体味到平凡的珍贵。芸芸众生中大多都是平凡之人，他们乐享平凡，安于平凡，在平凡中雕刻着自己独有的幸福人生。

沧海桑田，世事变迁，那亘古不变的是“平凡”；斗转星移，物是人非，那弥足珍贵的还是“平凡”。平凡，源于一颗超然物外的心，造就了一种平淡得让自己陶醉的人生。这样的人生没有任何的轰轰烈烈，只有几十年如一日的平淡，但却散发着一一种神圣与尊严。

这个美好的世界是由太多平凡之人创造的，这不是普通的平凡，不是得过且过，不是虚耗生命，更不是可有可无的苟活，而是经过计划，努力让自己好好活着的“平凡”，是默默无闻，按着自己的轨迹演绎自己人生的“平凡”。

我们乐为平凡之辈，我们不甘受辱，我们不甘沉沦，我们平凡一生，才知道平凡的情感、事业、人生境界里，不仅有太多的酸甜苦辣，原来也有太多让我们感动的幸福。

旭日阳刚的第一首原创歌曲《平凡的精彩》的歌词是这样的：“不埋怨命运不公，虽然会有很多生活的痛，抛开那过去种种，顶着压力向前冲，曾经多少次失去，也曾经有多少崎岖，每一天看岁月匆匆。我依然看见梦想在心中，我们相信每一段生活的艰难，藏着未来的灿烂，我们相信会拥抱梦想，活出平凡的精彩。”

然而，有多少人能领悟到平凡的真谛，有多少人能安于平凡回归自我，又有多少人甘愿放下那颗躁动不安、摇摆不定的心？他们一味盲目地追求名利，向往成为大众的焦点，于是不停地作秀、不停地炒作，甚至不惜出卖自己的灵魂。待到洗尽铅华、尘埃落定之时，曾经一切的华而不实都将灰飞烟灭，怎一个“痛”字了得？

很多人为了成功，为了卓尔不群，不停地奔波劳碌，他们没有时间欣赏生活中的美景，没有时间与家人共享天伦之乐，时间久了，他们便会生出一种寂寥空虚之心。其实，不是每个人都能成功，也不是每个人都能卓尔不群，平凡是大多数人的写照，我们不必为此而失了自己原本的幸福。安于平凡才能走好自己的路，走出一条康庄大道。

白芳礼生于1913年5月，逝世于2005年9月，享年92岁。他靠蹬三轮车成了为人民服务的劳动模范，也靠两条腿拉扯大了自己的4个孩子，其中3个上了大学。这位老人在74岁以后的生命中，靠着一脚一脚地蹬三轮的微薄收入帮助贫困的孩子实现了上学的梦想。可这一蹬就是十多年，直到他将近90岁。白芳礼蹬车56年，支教18年，将挣得的钱都用以资助贫困学生和公益事业，总金额达35万元，其中包括300多名大学生的学费和生活费。如果按1公里5毛钱计算，老人奉献的是相当于绕地球赤道18周的奔波劳累。

为了在车站前拉活方便，他索性挨着亭子搭了个3平方米



平凡是大多数人的写照，我们不必为此而失了自己原本的幸福。安于平凡才能走好自己的路。

的小铁皮棚子，里面用砖头搭了一块木板算是“床”，棚顶上的接缝处露着一道道青天。夏天，棚里的温度高达40摄氏度；冬天，放杯水可以冻成冰坨子。白芳礼就在这里面住了整整5年。

那年冬天，老人蜷缩在车站附近的一个自行车棚里，硬是给人家看了3个月的自行车，每天把所得的1角、2角、1元、2元的钱整整齐齐地放在一个饭盒里，等存满500元时，他揣上饭盒，蹬上车，在一个飘着雪花的冬日，来到了天津耀华中学。人们看到，他的头发、胡子全白了，身上已经被雪浸湿。他向学校的老师递上饭盒里的500元钱，说了一句：“我干不动了，以后可能不能再捐了，这是我最后的一笔钱……”老师们全哭了。

白芳礼是一个极其平凡的人，平凡到几十年如一日地蹬三轮车，但他安于这种平凡，享受这种平凡，甚至为这种平凡而自豪。他像坚守高地的战士一样坚守着他心中的追求，无数的人为这种平凡的坚守而感动。

人生要么埋没于世俗之中，要么心定于安然之间。踏上平凡的人生之旅，从容前行，坚守属于自己的路，然后乐在其中。也许这其中会有荆棘坎坷，会有彷徨失落，但是心安事事安，如果内心不为此纠结不堪，不深陷其中，始终从容前行，那么一切的问题都会迎刃而解。经历了风寒阴霾的磨砺，才会破茧于阳光明媚的日子。繁华落尽是平淡，喧嚣之后仍安详，我们就可以在平淡与安详里活出唯一的自己、潇洒的自己、真实的自己！

回首过往岁月，我们最终明白：唯有生命平凡，才会体味到平凡的珍贵。芸芸众生中都是平凡之人，他们乐享平凡，安于平凡，在平凡中雕刻着自己独有的幸福人生。



小人物也会有大幸福

生活在这个繁冗复杂的社会里，我们摆脱不了物质的困扰，但是乐观的心态却能让我们看到一个不一样的世界，拥有不一样的人生。

沉默是衬托心声的舞台，苦难是磨砺坚韧的载体，渺小是诠释伟岸的丰碑，不一样的人生，不一样的生活，小人物也会有大幸福。

青春本易逝，岁月催人老，太多的人注定一生只能是个小人物，太多的人苦叹难以拥有大人物的幸福。曾经的张扬与幻想，已变成如今的平静和无奈的疲乏，面对生命中太多容易散去与破碎的东西，我们已然习惯了淡然而从容的接受。

很多人拼命向上爬，想跻身上流社会，殊不知，上流社会的人们虽然有着光鲜亮丽的外表，但他们生活节奏快，内心承受着常人无法想象的压力。我们无法适应上流人的生活圈，同时也无力付出如此多的代价。

有一首歌里有一段这样的歌词：“睡一觉醒来还好正是早上 / 对着镜子看看哪里不一样 / 穿上我的外套整理好自己 / 跑出我的家门去追求我理想 / 大街上走走装模又作样 / 总觉得每个人都不如自己强 / 摸一