

心灵活水书系

周 旻 编著

美丽的孤独



知識出版社

心灵活水平系

知藏出版社

美丽的孤独

周旻 编著



X i n L i n g H u o S h u i

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽的孤独/周旻编著. 北京: 知识出版社, 2000. 11

(心灵活水丛书)

ISBN 7-5015-2733-4

I. 美… II. 周… III. 情绪适应-通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 76209 号

书 名: 美丽的孤独

编 著: 周旻

出版发行: 知识出版社 (北京阜成门北大街 17 号)

邮政编码: 100037

经 销: 新华书店

印 刷: 北京泰山包装防伪印刷厂

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 128 千字

版 次: 2001 年 1 月第 1 版

印 次: 2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 11.60 元

ISBN 7-5015-2733-4/B·89

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

1530 61

目 录

- | | |
|----|------------|
| 1 | 美丽的孤独 |
| 3 | 读书的选择 |
| 6 | 享受月夜 |
| 9 | 珍惜平凡人的美好情怀 |
| 12 | 敬重孤独的思想者 |
| 16 | 乒乓球的故事 |
| 20 | 三十岁前你该干什么？ |
| 24 | 确定你的性格导向 |
| 28 | 与好心情相伴而行 |

目 录

32	美丽的孤独
36	爱的世界很宽阔
38	与书为友
41	秃顶之歌
44	及时行孝
47	“平常心”的解说
51	扮美你自己
53	选购情趣用品
56	穿出好心情

目 录

- | | |
|----|------------|
| 59 | 事事完美实际上不可能 |
| 62 | 顺应自然 |
| 65 | 从新一代书生说起 |
| 71 | 花草的力量 |
| 74 | 扮美你自己 |
| 78 | 顺心应对生活 |
| 81 | 找到吃的感觉 |
| 84 | 初识草原 |
| 88 | 穿出好心情 |

目 录

92	给居室添点温馨和创意
95	不妨辣一下
98	一枝一叶总关情
101	关注你的身体感受
103	“生物钟”与身体最佳状态
112	早点消除头痛
120	不妨到幻境走走
122	三分种的笑=十五分钟的体操
126	做个好梦

目 录

129	消除心理恐惧
133	从焦虑和抑郁中解脱出来
137	另一种成功减肥法
145	心中自有止痛药
153	掌握最佳生命状态
156	好皮肤为心灵增加活力
161	善待头发
165	啸咏养生
168	减轻疼痛的奥秘

目 录

173	静坐放松
180	摆脱神经衰弱
184	可贵的“想像疗法”
189	把焦虑抛向一边
193	面对暗示
198	关注你的身体感受

美丽的孤独

没有孤独，就什么事情也干不成。

——【西班牙】毕加索

读书的选择

别林斯基说过：“阅读一本不适合自己阅读的书，比不阅读还坏。”因此，并非“开卷”都“有益”。要防止自己的头脑沦为“别人思想的跑马场”，窒息了创造精神。

“头悬梁，锥刺股”，经常用于形容刻苦读书、奋发有为的人生拼搏精神。宽泛地说，读书是一种乐趣、雅趣、志趣。以乐读书，乐在心中；以雅读书，雅在言中；以志读书，志在胸中。心中乐，有益健康；言中雅，文明礼貌；胸中志，如鹏展翅。

读书的方法很多，读书的途径也很多。有字的书在图书馆，在书房，在书柜；无字的书在社会，在人间，在工厂，在农村，在矿山。读有字书易，读无字书难。不读，易



也不易；读了，难也不难。难易之辨在乎心耳，亦关乎人耳。

书是人类的伴侣，与其白头偕老，是人类的幸运，也是人类的良知。幸运和良知共存于书。

做学问就要读书，对此培根曾说：“读书能使人充实；谈话能使人机敏；写作能使人精确。如果一个人很少写东西，那么他就必须有很好的记忆力；如果他很少与人谈话，那么他必须非常狡猾，才可以不懂装懂。历史能使人聪慧，诗歌能使人灵秀，数学能使人精细，自然哲学能使人深沉，伦理学能使人庄重，逻辑学和修辞学能使人善辩。”在培根看来读书可以改变人，可以改变人生。充实、聪慧、灵秀、精细、深沉、庄重和善辩都是读书陶冶人的性格所由达到的理想境界。人生的理想境界通过读书而提升。

面对浩瀚的书海，我们有更多的选择。今天的图书，较之孟子乃至培根的时代，不知要增加多少倍。今天产生一本书，较过去容易多了。至于方兴未艾的网上作品，更是谁都可以自己敲打上去。数量大，问世易，使图书的生产良莠不齐，其中杂有不少文化垃圾。一个人不仅根本不可能读尽天下的书，而且也不宜以有限的精力，去读一些对自己无用甚至有害的书。“开卷”并非都“有益”。别林斯基说过：“阅读一本不适合自己的书，比不阅读还坏。”因此，即使从阅读的选择角度来看，我们也不能丢掉自己的头脑。

每本书的内容并非尽善尽美，有些论述在作者写作

时也许无可厚非,但读者后来读时已经时过境迁,成为“明日黄花”,因而不宜囫囵吞枣,照单全收。是故学人有条重要经验:学贵有疑。“为学患无疑,疑则有进”,“小疑则小进,大疑则大进”,类似的话语前人留下不少。孟老夫子那句“尽信书,则不如无书”的话,就是对《尚书》有所“疑”而说的。《尚书》是我国古代第一部记叙文和论说文的集子,文史价值甚高。孟子对其中说周武王伐纣,造成“血流漂杵”的情况,却认为不可信。他说:“仁人无敌于天下,以至仁伐至不仁,而何其血之流杵也?”这就是说,凭周武王这极为仁德的人去讨伐商纣这极不仁道的人,怎么会血流成河,连舂米木棒都漂浮起来呢?孟老夫子这种“疑”的精神,是一切大学者所共有的。哥白尼有疑于托勒密的地球中心说,始创太阳系学说。爱因斯坦有疑于前人的绝对时空观,始有相对论的产生。可以说,任何一个在学术上有所造诣的,莫不是疑前人之所不疑而有所发现、发明的。

读书,倘若老是限于读,按叔本华的说法,是别人在替自己思想,我们不过是在重复别人的思想,如同儿童启蒙习字依据描红簿描红一样。这在一个人的学习初期,是必要的,但它毕竟是读书的初级阶段。读书的目的,终究是要在书籍的启示下,自己有所发现,有所创造。这就要在读书中多加思索,多有生发,防止使自己的头脑沦为“别人思想的跑马场”,窒息了创造精神。

当然,漫无目的地阅读,亦是一种休闲方式,它的特点是放松、自由。但这应是另一种精神状态了。

享受月夜

记不清多少个月圆时分，月色映照在一片波涛之上，形成一望无际、绵延不尽的无穷亮点，如梦如幻，极尽变化，给人增添无限遐思。偶有朋友来访，便一道分享这无边的月色，说古论今，谈天说地，沉浸于无言的欢愉之中。

繁忙的生活里，想要找处寂静的所在好好沉淀一下思绪，着实不容易，而夜的降临，正是上天赐给我的最佳礼物。夜色笼罩下，白日里纷扰的声音仿佛被一一洗去，就连空气的味道也因尘埃落地而显得清新。再加上阵阵袭来的沁凉微风，涤得我想要烦躁都不可能。

我当然不是夜行动物，全然黑暗的环境我也不喜欢，柔柔的月光，正是穿透黑暗的最佳通道。它不仅照

亮了眼前的路，也让内心一片清明。漫步月下，不仅适合沉吟，也宜于沉思。

别以为只有在人烟稀少的乡间才能享受到月夜之美，夜里的城市，在月光照耀之下也别有一番风味的。无论您身处何地，夜总会来临，月也倾照得到，千万别让这美色从你睡梦中溜走。当然，要是你能远离尘嚣，一定更能欣赏到夜色之美。

还记得吗？小时候的你老爱在夜里数星星，不断寻找星空中的大熊星座及北极星，甚至梦想着哪天也能乘风而上青天。就像苏东坡那样，在月夜说要“乘风归去”。

也许你从未尽数过满天星斗，或许你也未曾辨识出北斗七星，更有可能你也知道这辈子都上不了太空。然而，这一切的事实却从没消减你仰望星空的乐趣。

我非常欣赏伊万·克拉克森《如幻的月光》里所描绘的月色：

“更迭的季节替月亮添加了新鲜美感。元月的月亮小而白，映着寒霜，使刚犁出的畦沟显得银光闪烁。九月收成时，淡金色的月亮又大又圆，看上去沉重得连天空也承托不住。朦胧的橙色秋月也许是最可爱的，低悬在丝绒似的天边，此时收割后满是茬子的田畴，呈现一片骨白色，树林则像破旧的深色大衣，漫不经心地抛在山岗上。”

“当秋风扫落了树叶，又急送浮云掠过天空之后，月亮便似乎在苍穹飞驰，闪烁的月光把神秘而又变幻莫



测的大地照得乍隐乍现。这时，应该赶快找地方投宿了，因为古老的幽灵总在不远处，在忽明忽暗的夜色中更加如鱼得水。附近忽然响起唢呐声，心跳随即加剧，不过，恐惧却又带着兴奋之情和生之喜悦。”

每次浏览月下景色，都会平添一番记忆。也许，月亮最大魔力的明证，就是这些记忆隔了许多年仍不会淡忘。它们虽非松柏长青，但颇像纯银或纯金那样持久。

在厦门大学教书时，曾经住在海边，教书常常要熬夜备课写文章，对夜月的观察和体会就更多了一些。厦门大学教师宿舍很多就建在海边。我的宿舍与著名的清代时造的胡里山炮台只隔了一条马路。透过月夜的清凉，海风送来阵阵涛声，真应了一首歌唱的那样：“头枕着波涛”、“好好睡觉”。记不清多少个月圆时分，月色映照在一片波涛之上，形成一望无际，绵延不尽的无穷亮点，如梦如幻，极尽变化，给人增添无限遐思。偶有朋友来访，便一道分享这无边的月色，说古论今，谈天说地，沉浸于无言的欢愉之中。如今，家已搬迁至闹市之中，周围皆为高楼遮蔽。每念及当年的海边月色，亲友无不生眷念之情。

今夜月光微稀吗？别辜负了它，趁着月光，徐行而去，沐浴在它的怀抱里，享受它的微晕。假如未见月色，请记住下一次要留意月夜的无偿赐予。