

创伤

也是一种成熟

温暖那颗漂泊的灵魂

邱立屏 著



北京出版社

创伤

也是一种成熟

温暖那颗漂泊的灵魂

邱立屏 著



北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创伤, 也是一种成熟/邱立屏著. —北京: 地震出版社,
2005. 6

ISBN 7-5028-2686-6

I. 创… II. 邱… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058875 号

地震版 XT200500067

创伤, 也是一种成熟

邱立屏著

责任编辑: 李玲

责任校对: 王花芝

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467991

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京中印联印刷有限责任公司

版 (印) 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 6.625

书 号: ISBN 7-5028-2686-6/Z·350 (3316)

定 价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题 本社负责调换)



序/温暖那颗漂泊的灵魂

邱立屏

我发觉现在的自己最快乐。因为无事一身轻。

以前总把自己弄得太复杂、太累、压力太大了。生活里，懂得割舍，也是一种智慧。

在职场多年，仍然没有学会的就是“办公室政治”，不过也满喜欢自己那点小小的坚持。人在孤独时，总觉得自己是颗漂泊的灵魂；走入社会时，又会发现拥抱的却是寂寞的自己。人在孤独的时候，我们最能找到的就是真正的自己。

我一直在寻找一种能够贴近自己灵魂、自由自在的生活方式。所以，不断的远离及疏离，并选择持续的流浪，不管是实际上或心灵上。

在不断试图解脱世俗枷锁的冒险历程中，我对未来充满了未知，冀望追求认同，却无处寻觅。漂泊的灵魂，希望彻底的自由解脱，成为唯一可追索的目标。

然而人世的无常、生命的飘浮，总在人类的追求过程中，放下一道道的栅栏，于是有些人都在栅栏边徘徊；但是有些人却经过不断的努力，跳过重重难关，开



创 伤， 也是一种成熟

发人生的另一片新天地。

漂泊不等于自由，有时可能更不自由。在泪流与狂喜交织的漂泊岁月里，每每在夜深人静时，跃入眼帘的是那些曾经爱过、伤过、生活过、寂寞过、快乐过的心灵。

冷箭、明枪，虽伤了一些皮毛，我依然屡屡裹伤再战，唉！想想，不过是一场无聊的游戏罢了。

我了了分明。

心灵有家，生命才有路。

我总希望自己有一个家，心灵的家，一个可以让天涯羁旅，倦游归来的生命，有个栖身的歇脚处，在文学中，我找到心灵的出口；在文字中，也寻觅到漂泊的港湾，在几乎灭顶时，成为攀附的浮木。

游子终于回家了。

现在的我，只想沏一壶热茶，温暖那颗漂泊不定的灵魂。

作者简介:



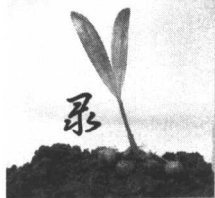
台湾文坛新世纪畅销女作家！
作品询问度最高，华文世界蔓延发烧第一名
她喜欢用最简单的文字，书写最真挚的感觉
她对生命热情、对生活认真、对工作执着

她有知性的心灵、感性的思维
她的文字有时深刻、有时犀利
她的个性有时精明、有时迷糊
她的心灵有时坚强、有时脆弱
她希望做个自信、自在、自然的女人
她期望过个平凡、平实、平稳的生活
她盼望有个纯真、天真、率真的心灵
她期待自己在年老色衰之时，身上仍有光彩的美
她用文字的书写，来寻找灵魂的出口
书写并不是想被了解，而是自己了解自己。

多变的写作风格，让她的作品在华文世界里蔓延发烧，更散见于各大报刊中，她写过创业的书、励志的书、爱情的书。

畅销作品有《生命就是做自己》、《微笑，送给打击你最深的人》、《幸福不要奢望别人给》、《我的精彩，自己决定》、《成就可以更大，如果你不在乎荣耀归给谁》……

您可以在明日报个人新闻台：“邱立屏的心灵海洋”发现她的踪迹，也可以从pchome个人电子报（<http://mychannel.pchome.com.tw/channels/p/i/ping2238/>）订阅“邱立屏电子报”，并且，进一步去认识她的作品。
em-mail: lipingchau@yahoo.com.tw



目 录

CONTENTS

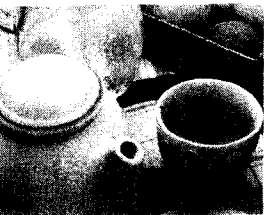
强者的温柔

- 3/弱与强
- 5/独处
- 6/简单就幸福
- 8/休闲与阅读
- 10/活着的幸福
- 12/快乐的真义
- 14/创伤，也是一种成熟
- 16/鱼缸和鱼
- 18/找寻你自己的路
- 20/标签和头衔
- 22/退与进
- 24/欲海人生
- 26/安静也是一种幸福
- 28/单身是公害吗
- 30/心向太阳
- 31/爱与累

- 对人不必“睚眦必报”/32
- 闲与勤/34
- 生命就是自然/36
- 勇敢做自己/38
- 位置/39

为自己而美丽

- 寻找生活中的美/43
- 心灵的平静和自在/45
- 女人，为自己而美丽/47
- 寂寞其实不曾被邀请/49
- 与“敌人”共枕/51
- 只要开始，其实都不晚/52
- 学习永无止境/54
- 说人生/56
- 主角与配角/58
- 割舍/60



对饼， 也是一种成熟

- 62/人就这么一辈子 心灵的自由/87
64/走过叛逆青春 不要小看了其貌不扬的人/89
66/一种唾手可得的幸福 心灵的觉醒/91
67/不怕高飞 重新拥抱生命的真/93
69/提起放下 成功的时间表/95
71/做个懂爱的人 镜子/96
73/暂停的艺术 寻找自己的密码/98
74/人生的关卡 人生需要持久的表现/99
76/在生活中选择 金钱的迷思/101
78/寻找一颗心 我的朋友月霞/103
79/换个观点看世界 人生动的哲学/105
80/远离“负面”的朋友 潜龙勿用与飞龙在天/107
71/ 传闻/109
寻找自己的密码 好人与坏人/111
83/对挫折微笑，对困境感谢 名牌的迷思/113
85/别为小事“生气” 肯定与否定/115
女人与购物癖/117



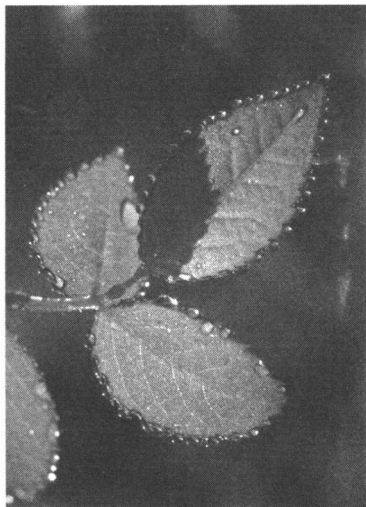
- 119/学历与学问
- 生活的悲伤与快乐**
- 123/心囚
- 125/人都有梦想的权利
- 126想要成功,就轻松一点
- 128/美女与丑女
- 130/圆融处世的智慧
- 132/学习是一辈子的功课
- 134/诅咒与祝福
- 136/做我自己,我喜欢
- 138/忙与盲
- 140/流浪与飘泊
- 142/压力下的优雅
- 善与恶/144
- 走过忧郁的美丽过程/146
- 君子与小人/148
- 柔软心/150
- 不如改变自己吧/152
- 成功的事业胜于成功的人生/154
- 你要活得更好/156
- 接受所有的自己/158
- 归零与掏空/160
- 只有一条腿的模特儿/162
- 要向前冲也要小心走/164
- 成功是属于坚持到底的人/166
- 聪明的傻瓜/168
- 找一个适合自己的位置/169
- 背叛/171
- 专家的迷思/173
- 超前与落后/175



忧伤， 也是一种成熟

生命的繁华与寂寞

- 179/暂时屈身的智慧
- 180/塑一个最真的我
- 181/一个走过生命关卡的女人
- 182/生命这门功课
- 184/人生原来不是你想的那样
- 186/生命的滋味
- 188/挫折也是另一个生命的开端
- 190/享受平凡
- 192/爱上孤独
- 194/说时间
- 197/寻找一个答案
- 199/心灵深处的意义
- 201/不安与矛盾
- 203/生命的原动力



强者的温柔

- ◆ 自我的成熟是一切人际关系问题的超越点
- ◆ 凡事退一步,生命不退步
- ◆ 人生如水,静止则明
- ◆ 生活是人生最大的学问

弱与强

独处

简单就幸福

休闲与阅读

活着的幸福

快乐的真义

创伤也是一种成熟

鱼缸和鱼

找寻你自己的路

标签和头衔

退与进

欲海人生

安静也是一种幸福

单身是公害吗

心向太阳

爱与累

对人不必“睚眦必报”

闲与勤

生命就是自然

勇敢做自己

位置



弱与强

弱即是强，退就是进的道理，我是很多年后，才明白。

“深水缓流，浅水急瀑。”老子说，人要处下，守柔不争，总说无为，不要造作，年轻的时候，总以为努力就可以成功，前进才是唯一的路。其实人生的道路也可以转弯，换个眼光或角度来看世界，人生会有所不同。

《伊索寓言》里，有则北风与太阳比赛谁比较厉害的故事，大意是说，有次北风跟太阳说，他们应比一比谁的威力大，看谁能让一个朝他们走过来的人脱下他的外套，说完后，北风就使劲发威，猛力的吹，风愈刮愈大，只见那人外套却愈拉愈紧，并没有多大的效果。这时，太阳露出脸来，只见那个人，慢慢把他的外套脱掉。

所以，用暴力并不能使人屈服，反而适得其反，老子在经验世界的事项中找到论据，用以说明坚强的东西属于死亡的一类，而柔弱的东西则属于生存的一



创伤， 也是一种成熟

类，老子以人为例，他说，人活着的时候，身体是柔软的，死的时候，就变成僵硬了；草木欣欣向荣的时候，形质是柔脆的，花残叶落的时候，就变成干枯了，所以，“坚强者，死之徒；柔弱者，生之徒。”

柔弱的东西充满了生机，坚强的东西反而失去生机，所谓：“狂风吹不断柳丝，齿落而舌长存。”其实，老子的柔弱主张是针对逞强的作为所提出来的，逞强者必然刚愎自用，自以为是，世间的纷争多半是由心理状态和行为样态所产生的。

所以，最能持久的东西，不是刚强者，反而是柔弱者。其实，柔弱的另一层含意，是谦虚容物的意思，所谓：“谦受益，满招损”也是同样的道理，大家都想站在高处，都要抢在亮处，在现实的社会里，没有一个角落不是为着个人自私的利益，而争嚷不休。

柔弱有时也是一种生存的法则。



独处

孤独时可以独处,寂寞时也可以独处;但孤独却不是寂寞。

名作家也是艺术家的赵二呆先生,认为:“谈人,生是非;论事,多争执;情浓,有麻烦;曲高,无知音;故人宜独处。”

加拿大钢琴家顾尔德说:“一个人和其他人在一起一个小时后,就得跟自己再相处几个小时。”

孤独是深沉而优雅的,在孤独中,人特别感受到自己的清醒,也特别意识到自己的存在,这是一个神秘的经验,无人能分享的况味,孤独是一种哲学。

有些人害怕孤独,就如同害怕独处一样,面对多出来的空白和自由,生命感到无所依恃,此刻只听到自己的呼吸和心跳,感觉自己不断的变大、缩小,好像天地之间,自己是唯一的存活者。

如果孤独是一种自由,让人飞翔的自由。

如果孤独是另一种寂寞,让人逃离的寂寞。

那么请学会独处,和大自然独处,和生命独处,和自己独处。因为在独处时,你会发现孤独也是一种特权。



简约， 也是一种成熟

简单就幸福

生活简单就迷人，心简单就幸福。

现在的你，是羡慕以前的你，未来的你，还是现在的你，我认为，只有珍惜眼前的人，才是惜福之人。现在的你只是寻找“熟悉的自己”，还是“真实的自己”，我想，每个人都应该寻找真正的自己，而不是习惯的自己。

学会简单，其实不简单。

简单不一定是一瓢食、一箪饮，生活简单也可以是有内涵、有品味的生活，所谓：不经绚烂，哪里知道平淡的可贵，不经过荣耀，又哪里知道平凡的可爱。

欲望和野心，只会催促着自己想要占有更多的名利，人一旦陷入野心的沟壑，就很难爬出来，其实野心愈大，失去的自由也愈多。想要自由，就必须要不为物欲所迷，不被物欲所牵，所以，简单就能解脱。

你的欲望愈多，相对的期望也就愈多，当然失望也会愈多。“欲望是推动你向上的源头；也是主宰你堕落的源头。”而恬淡不是不精进，恬淡是自奉简约，而心胸不够宽敞的人，容易被物欲所牵，就等于被罗网所系，执



迷于名利的野心,就无异入自己于牢笼。

不是逞强斗胜,就表示自己有成就、有能耐。事实上,贪执之心才是痛苦和堕落的根源。

任何存在我们身上的经验,都具有价值,没有任何一件事是被浪费掉的,没有任何一段光阴是可以被漠视的,而生活简单,心就容易清澈,没有复杂的情绪,也就没有太多怨慰和不满。

人心的贫困或富裕不在于是否有华屋,也不在于是否握有权势,而是源于人心的高雅或卑贱。

“无”是常态的时候,人才会为“有”感到无比的满足与谢意。若身边常属于匮乏状态,当“有”存在时,就可能怀着感谢之情活下去。

生活愈简单,生命反而愈丰美。

