



心静下来，  
就闻到了香气

Calm down and smell the aroma

舒童 —— 著

只闻花香，不谈悲喜。  
心若沉浮，浅笑安然。

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



# 心静下来， 就闻到了香气

Calm down and smell the aroma

舒童——著

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心静下来,就闻到了香气 / 舒童著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5552-4017-4

I. ①心… II. ①舒… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第106231号

书 名 心静下来,就闻到了香气  
著 者 舒 童  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 010-85787680-8015 13335059110  
0532-85814750(传真) 0532-68068026  
责任编辑 那 耘  
选题策划 郑新新  
版式设计 李双儿  
印 刷 三河市南阳印刷有限公司  
出版日期 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷  
开 本 32开(880mm×1230mm)  
印 张 8  
字 数 100千  
书 号 ISBN 978-7-5552-4017-4  
定 价 35.00元

**编校质量、盗版监督服务电话 4006532017**

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:010-85787680-8015 0532-68068638

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 静下来嗅，生命是一种香气

- ① 富和贵，两个你都该要 /002
- ② 是别墅的主人，还是保姆的奴隶？ /008
- ③ 想了就做、做了再想，再牛也得“挂” /015
- ④ “先静静”，专治脑袋发热 /022
- ⑤ 心有多静，行动就有多猛 /028

### 第二章 静下来计划，把养料撒在每一次的行动里

- ① 巴菲特成功前的“特慢”生活 /036
- ② 一静还需百动，百思不如一动 /043
- ③ 越想做的事，越怕开始 /049
- ④ 立刻就做，越早做越省力 /055
- ⑤ 一个完美的结局，不如过程中无数的火花 /061

### 第三章 静中求动，智者动静两相宜

- ① 你赶着去拍电影吗？ /070
- ② 舍不得花两年努力，两年后你还在原地 /078
- ③ 基层怎么了？先搞定它再说 /085
- ④ 优秀公式：分内事 + 一部分额外功 = 开车上坡 /092
- ⑤ 偷师过时了，让前辈主动教你 /099

### 第四章 以静制动，有时一朵花比一束花更香

- ① 歇会儿，是对生命致敬 /108
- ② 另外那8个小时，你在做什么 /114
- ③ 保持安静，你才听得见别人的思想 /121
- ④ 人生不是角色转换，而是角色累加 /127
- ⑤ 从低到高，也是一个过滤的过程 /133

### 第五章 静下来治愈，用生命的香抚平身心的伤

- ① 不善处理，伤口永远都是伤口 /142
- ② 疗伤的第一步是闭上抱怨的嘴 /149
- ③ 慢点给自己下定义，好饭总是晚上桌 /156
- ④ 你可能不是受害者，而是“凶手” /163
- ⑤ 定期清除负能量，你才能轻装上阵 /170

## 第六章 静下来感受，幸福的香味很轻很轻

- ① 感知能力最强的人才是最幸福的人 /178
- ② 先温暖自己，再照亮别人 /185
- ③ 爱要慢慢给，你才永远被期待 /190
- ④ 所有烦恼都可以用幸福来诠释 /197
- ⑤ 行为强迫症，你偷走了多少快乐 /203

## 第七章 动中取静，把香水洒在脉搏上

- ① 你最终还是要食点儿人间烟火 /212
- ② “跟风”一族，一个美丽的错误 /218
- ③ 停下来，旅个行 /225
- ④ 聚会，动则热络静交心 /233
- ⑤ 你不必做面面俱到的人 /240

## 第一章

PATER ONE

静下来嗅，生命是一种香气



有人说，生命就是一场竞赛，从我们被孕育的那刻起就开始了竞争。我们在奔跑中求生存，在无休止的急速奔跑中求得高人一等。这种观念慢慢地成为思想的惯性，以至于我们以为，生命就在于“运动”。但事实上，生存也许在于跑起来，可生命，却一定是静下来才能感受到的。生命是有意义的，是一种精神与肉体同在的境界，它不仅仅是生出来、活下去。

## 1. 富和贵，两个你都该要

如果能够做一个全民性的调查，访问大家对人生的终极愿望，想必有相当大比例的人，会先期盼自己有一个“富贵人生”。在我们的理解中，富贵是一种“稳定”的幸福，它代表着长期的衣食无忧、悠闲自在，冠以“富贵”二字的人，是不需要为经济问题发愁的——听着就令人向往。

然而，我们对富贵的解读，却是出现了偏差的。我们以为“有钱就是富贵”，其实只说对了一半。“富”是财产充沛，是不缺钱花；“贵”则有其他的意义——它往往是指自身修养好、文化水平高、对生活有一定的品味。这两个字连起来，就是所谓的富贵，形容的是既有物质又有精神的群体，即为“富贵阶层”。



虽然在今天，我们还在无比向往“富”的境界，但这只是被它迷惑了我们的双眼。当有一天，我们真的不用为钱财奔波操劳时，银行账户上有了一笔无须担心重大变动的数额时，我们也并不会觉得多么充实和开心。因为财富永远无法让我们的生命变得有意义。如果不信的话，拿着几百万肆无忌惮地去花，购物、旅游、买房、买车、吃大餐，不管你怎么享乐，得到的都只是暂时的新鲜和刺激；当占有的喜悦退去时，你仍然会感觉百无聊赖、闷闷不乐。

怎样才能把人生的意义发挥到最大呢？这时就必须得请“贵”出场。“贵”不是说我们要拥有多么高贵的地位，不是颐指气使，把所有人都踩在脚下，让别人仰望自己。“贵”是特别简单又特别快乐的事情，它是让你好好地做一件帮助别人的事情；它是你花时间认真地钻研了自己的爱好；它是你读了一本书、获得了一点知识，甚至只是对别人微笑了一下。也许我们很难给“贵”下一个具体的定义，但它有章可循——那些没有功利性却能让自己开心、给别人带来快乐和方便的事情。

一个只有“富”没有“贵”的人，不会是快乐的人；一个

只追求“富”，不在乎自己是否“贵”的人，也一定成不了真正的“贵族”。我们把那些只知道挣钱，再也记不得年少时心中梦想的人，叫作“挣钱的机器”；我们笑那些只会大把花钱，追名牌、包场子，却没有自我审美和认知的人，是没有品味的“土豪”；我们哀那些一辈子为了房子和车子把自己当陀螺来忙，忘记了陪伴家人、没有一点爱好和休闲的人，称之为“房奴”“车奴”。这些在“富”上下足工夫、紧追不舍的人，八成都以为“贵”是“富”的影子，有钱了就高贵了、高雅了。但到头来，他们身上除了多点儿名牌，除了改善了一下自己的衣食住行，精神上却没有一点值得骄傲的东西。他们依然不知道博物馆的大门朝哪边开，不知道莫奈是写小说的还是唱歌的，不知道是海明威还是牛顿发现了地心引力，不知道《简·爱》写的是生化危机还是奴隶制度……

当然了，我们并不是说，对文化、对历史等学科了如指掌的人就是一个高贵的人。但要想让自己的生命充实些，我们至少要有健全、端正的世界观、价值观、爱情观，而不是把看世界、评价值、选爱情的方法都冠上“钱”的标准。

今天很多人还会犯的错误，就是常常以“钱”的多少来衡量一个人，以有多少人脉、多少权力来决定自己要不要和这个人交好。这类人的下场很简单，轻则众人看之不起；重则人生不会有一个真正意义上的朋友，也不会有一个灿烂的前途。东方卫视的社交服务节目《四大名助》第二期里就有一个非常不错的男人。他上来“控诉”自己的发小是一个特别抠门的人：经常鼓动朋友请客，朋友让他请客吃饭他却能推脱好多天，甚至玩消失；结婚大事，朋友帮了好几天的忙，他竟然把婚宴上剩下的菜和饮料一拼，当作对朋友们的答谢饭；更夸张的是，他能把早上起来必要的“方便”忍到公司去解决；把家里能带出去充电的全带到公司充电；每次只加20块钱的油，生怕过几天油价下降了；给自己老婆的零用钱一年只有不到一千元，包括买衣服和护肤品的开销……这个男人一段话说出来，主持人和观众发出了不屑的笑声，并向“抠门男”投来了鄙夷的目光。所有人也都觉得，这个男人一定是来向大家诉说自己的朋友多么小气、想在多年吃亏后捞回来一些的。但是当主持人问他上节目的目的、为什么要和这样的人做朋友时，他真诚的言语却把所有人都打动了：“我觉得交朋友跟这些因素没有关系，朋友交的是感情。我来这里的目的，是希望大家能劝劝他，让

他不要这么为难自己，人生苦短，我在他身边看着，很替他难过……”此刻淡淡地说出自己内心感受的男人，不知比那些嘴上整天是“人脉”、把哥们儿当利用工具的人强多少倍。如果我们在场，也一定会觉得这个男人有人味儿，是我们生命中的贵人，这个朋友交得有价值。

再看那些富贵之人的私人生活。我们很难把每天除了赚钱不知他事的人和“富贵”两个字联系起来。富贵的人在私下生活中是怎样的？我们想象一下的话，大多是在有限的工作时间之余，弄弄花草、钓钓鱼，做陶瓷工艺品也好，看书下棋也罢，从这样的人身上我们总能看到除了平静、平静之外，还是平静，而跟终日急赤白脸地争利益的人完全不是一个气场。用今天我们国家经常使用的一句话是：“物质文明和精神文明两手都要抓、两手都要硬。”物质让你成了一个富人，你要学会用物质来为自己的精神服务，让精神生活丰富起来，精神是最终的目的，是让我们快乐的根源。而富贵说到底，就只是一种手段而已。

一个开理发店的小老板，每天接触到各式各样的客人，见过不少有钱人，慢慢也沾染上了有钱人的“豪气”，天天开口

闭口只会谈论哪些人有钱、哪些行业让哪些人发了大财。见人就问：“你现在挣多少钱？你老婆现在挣多少钱？挣得不多啊，考虑过改行吗？我听说我家楼上住的男的，包了个绿化小工程，挣老鼻子钱了。咱也干去？你现在一年带媳妇出去旅游几回？出国吗？一回太少吧，一年起码不得两回旅游，其中一回去国外啊？你待会儿走的时候捎上我，我的车让我对门开走了，他个穷鬼，连辆车都没有……”俗话说得好，人以群分，不过两年的时间，来这个小老板店里的顾客就清一色全成了和他一样求“富”的人，那些原本还交心的朋友，再也不愿和他聊天了。

也有人说：“我知道‘富’和‘贵’都应该有，但不是应该先来一样再说另一样吗？”有这样想法的人，注定要在只追求财富的道路上越走越远。财富和精神是互不干扰的独立体，要是不懂得为自己获取精神上的快乐，那么哪怕你成了千万富翁，也只能在金山的阴影下生活；如果你愿意成为一个精神富足的人，那么即使你现在的的生活限于窘迫之中，你依然有“悠然见南山”的智慧，有提早把精神泡在蜜罐里的能力。

## 2. 是别墅的主人，还是保姆的奴隶？

近几年，网上流传着这样一个小段子：夫妻两个人，耗尽家财、背了一身贷款买了一套海景别墅，每天起早贪黑、风雨兼程地为还贷努力。而他们请的保姆，每天做得最多的事情，就是悠闲地看着大海，抱着小狗喝咖啡。有网友笑问：“这对夫妻到底是别墅的主人，还是保姆的奴隶？”

虽然在别人的豪宅里坐享其成并不是保姆的心计，但保姆的确达到了“以静制动”的效果，她每天除了扫扫地、洗洗衣服、做做饭，剩下的时间惬意得不得了。而急着在别墅的房产证上写上自己名字的夫妻俩呢？也许他们在余下的几十年里，对房屋的使用范围与租来的小房子相比没有什么区别——每天在外拼搏到很晚，回家就睡觉，起床就出门，除了床很少享用到其

他的别墅设施。可当一个人睡着了，床的好坏又有多大区别呢？而买别墅的巨额贷款，可是实实在在的额外负担啊，这样的负担与那微不足道的享受相比，孰轻孰重，想必这笔账谁都能算得清。

买别墅的人是大手笔，但相当多的人也用相对的“小手笔”选择了与自己能力不相符的消费，比如大把的人贷款买了大房子、贷款买了好车，个别人甚至贷款买手机、买电脑……也许有人会说，贷款消费是当今社会一种消费新趋势，不管有钱没钱，人们都可以选择先用银行的钱来消费，让自己的钱在一定程度上产生多种用途，或者可以在一段时间内应对突如其来的需要。但你有没有想过，那些有足够的 ability 去偿还贷款的人，并且有能力把多在自己手里捂了会儿的钱，去做投资、去生钱，真正达到了省和赚的目的，才对得起“贷款”两个字的，才让贷款变得有价值。而那些贷款只是为了提前享受好的物质的人呢？贷出了款的时候高高兴兴，还款的时候百爪挠心，岂不辜负了贷款的真正意义？不夸张地说，这也是落入了银行的“圈套”——从此开始了无穷无尽的还贷路程，挣的那点钱，只够填上不断累加的利息。

也有人持这样的观点：房子不断涨价，即使现在不贷款，把钱存起来，几年后水涨船高，等房子一涨价，存的那点钱还是买不起房子。还不如现在就给自己一个约束，提前与银行签下“生死状”，也省得把钱用来吃喝玩乐了。这种观点错在哪里呢？什么当年马化腾有50万，没有买房子，和朋友创造了腾讯；什么马云每天吃泡面，把钱省下来创业……这样的梗的确很老，但这样的套路永远不过时。虽然并不是每个人都能当马云，也不是每个人都能创造出像腾讯一样改变人们生活、改变自己命运的产品——毕竟这样的“千里马”不多。但只要你有个想得开的头脑和一颗沉得住气的心，谁能保证你不会让自己从普通上班族晋升到中产阶层呢？

武小姐和刘小姐，是同一个公司的文员，主要负责为一些活动编写文案。这个工作听起来还不错，但因为公司的人员架构已经特别成熟，想在本职工作上干得出色比较简单，而想在出色表现后晋升，却是比较困难的。武小姐和刘小姐是不错的朋友，经常私底下讨论这件事，哀叹自己前途渺茫。可要说以跳槽的方式取得更好的待遇，两人也都没有足够的信心。



既然暂时没有大动作，日子就这么有规律而闲散地过着。武小姐美美地谈了个恋爱，日出而作，日落而约，过得不亦乐乎。刘小姐心里却没法平静，她留了个心眼儿，强迫自己把每月还算可观的薪水到银行存三分之二；公司的运营，她也慢慢地上了心，每天不是假装自己是老板，就是部门经理，一个活动她虽然只写个文案，但操的心却是全套的。

5年后，刘小姐存了15万块钱，果断辞职，开了一个属于自己的工作室，经营同样的业务。武小姐也攒了些钱，不多不少7万块。刘小姐叫武小姐来入股，或者在其他行业开辟一小块地方，创造一个属于自己的小事业。武小姐想了很久，决定和未婚夫一起买房子。刘小姐以为的好前途是工作室，武小姐则觉得嫁人是自己的第二个春天。于是，两人分头行动。

又是一个5年。刘小姐的工作室稳步发展，其规模有望扩大到公司。武小姐在一线城市供着房子，日子紧巴巴，还向刘小姐借了几次钱。此时，两人的生活状态已经不可同日而语了。

马云说：“年轻人，你不去创业，不去旅游，不去接受新