

治愈心灵的励志经典 改变人生的智慧箴言

午后三点， 阳光洒满茶几

瞿然/编著



中国华侨出版社

午后三点， 阳光洒满茶几

瞿然 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

午后三点, 阳光洒满茶几 / 瞿然编著. -- 北京:
中国华侨出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5113-5855-4

I . ①午… II . ①瞿… III . ①散文集—中国—当代
IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 318611 号

●午后三点, 阳光洒满茶几

编 著 / 瞿 然

责任编辑 / 文 喆

封面设计 / 三 石

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 20.375 字数 283 千字

印 刷 / 三河市金轩印务有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5855-4

定 价 / 38.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



我有一个朋友，她是个很平常的女子，普通到不能再普通，行走在大街上已被人潮淹没，说了两三句话便会露出本性的浅薄，但她却是一个快乐的女子，天天笑颜如花，羡煞旁人。她说，她要做一朵向阳的花。

再回过头去看大多数人的生活，仿佛都是冷清而且淡薄情义的。一年四季，寒冷与温暖俱在，但为什么有些人的生命里填满了灰色？

人都会成长，时间是人最好的良药。不知不觉，我们开始感叹时光流逝，容颜老去。在人生的舞台上，许多人陆续离开我们，接下来的舞步飞扬，是一个人的勇敢与坚强。即使，舞台上的戏份清冷，但有观众总比没有观众好些，我们没有办法不感谢一切的人与物，因为他们见证了我们一直以来的成长。

我们祝福所有人，能幸福的都要幸福，能笑的都要笑，也接受所有人的祝福。

在很多人的眼中，最美丽的花仿佛总在别人手中，最幸福的微笑仿佛总挂在别人脸上，最幸福的日子仿佛总在别人的日志里。他们一次次或痛苦或兴奋地选择过后，生活留给他们的往往只是羡慕嫉妒恨。因此，还是收回四处打量的目光吧。

其实，生活给了我们所有。但是，我们没办法撇开郁闷，单独去选择开

心和幸福。所以，一旦做出选择，除了享受幸福，还要做好应对偶然不开心不快乐心理准备。很多时候，日子就这样不动声色地消失着，我们终会发现，一切没有什么不同。而我们，也只是会安静地走过而已！

一花一世界，每个人手中的花都有各自的芬芳和美丽，只是这份美丽，需要用爱去滋润，用心去欣赏。

很多事，很多人，会在岁月里流失，散开，各安天涯。那么，如果可以，让我们做一朵向往阳光的花。

我们想温暖很多人，想让很多人看见希望，更快乐、更轻松地行走在人生的路上，多一些感悟，少一些悲伤，多一些光明，少一些黑暗，多一些快乐，少一些悲伤，于是就整理收集了这些文字。

如果这本书能带给你们阳光，记得要给我们一句问候，告诉我们，你心里有了一丝阳光。这是我们今后最大的幸福。

目 录

第一辑 快要看见黑夜的光 /001

- 走得太远，忘得太快····· 002
- 时而温情····· 005
- 一个人唱两个人的戏····· 008
- 牙痛之后····· 010
- 别了秋风，不知何年····· 014
- 我愿载坐在归途····· 016
- 我有心事寄莲花····· 019
- 总有戏份不及演····· 021

第二辑 我把悲伤藏在影子里 /023

- 沧海难过，蝴蝶早飞····· 024
- 让人不快的都是些小事····· 026
- 心性在夹缝中流动····· 029
- 别害怕天晴····· 032
- 无病爱呻吟····· 034
- 两个截然不同的自己每天对戏····· 036

花开两朵，各表一枝	039
往事碎片	051
总有阴天时	055

第三辑 我愿载坐在归途 /057

独饮独唱	058
闲言	061
时而不如意	063
心如蒙尘埃，不能顺记	065
奶酪的感慨	068
那一年，笑颜如花	069
微弱的怜悯	071
排遣	073

第四辑 流年不乱，浮生有情 /077

尘缘	078
妄念而生	080
信仰	082
且听风吟	085
未转弯已遇见的美好	088

第五辑 我有心事绽放如花 /091

谎言	092
----------	-----

独白·····	095
如果的事·····	098
自我·····	105
纯粹·····	107
面具·····	110
有关，或是无关·····	112
伤逝·····	116
将近·····	119
一种心情·····	121

第六辑 藏在水里的月亮 /129

如人饮水，冷暖自知·····	130
谁人使我爱偏离·····	133
秘密·····	139
关于喜欢那些事·····	141
孤单鸣奏曲·····	143
第二个梦想，还可以继续单纯多久·····	145
这个故事不是我的·····	149
欠你一份温暖·····	152
流年错浮生·····	156
给自己的温暖·····	161



第七辑 做一朵向阳的花 /167

活在自己的世界·····	168
借暖·····	170
心情有关·····	173
我有流年·····	175
把悲伤藏在影子里·····	178
爱不爱·····	185
喜欢不喜欢·····	187
如花绽放的心事·····	196

第八辑 爱，是永远说不透的话题 /199

爱与辱·····	200
承受期·····	205
镜花水月·····	219
曲终人难散·····	222
剧终·····	228
自吟·····	233
短篇·····	237
曾经沧海难为水·····	241
何谓，缘自·····	244
浓情淡酒，只醉心怀·····	246
会记得安好·····	248
繁华也极致·····	252

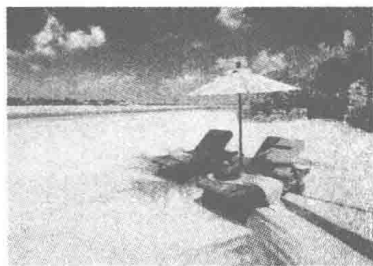
阴影·····	254
人生若初见·····	259

第九辑 又寂寞，又温暖 /263

暧昧与虚荣·····	264
得不偿失·····	266
花事了·····	270
百样人·····	281
觉醒·····	283
逆流顺上·····	298
旧爱文字，新欢词·····	305
灯笼易碎，恩宠难回·····	309
如意时光九月记·····	312

第一辑

快要看见黑夜的光



害怕黑夜，站在灯下看着洋娃娃
百褶裙上的皱纹，寂静开出了花儿
折一架纸飞机，眼前浮现的明媚
是他的阳光，带着画儿送小诗
黑夜突然不怕了，带着梦儿去飞翔

走得太远，忘得太快

因为太注重得失，所以才会失去更多。

——《糖包语录》

走了许久的路，走到脚底痛疼。

孤独的夜看同样孤独的人写同样孤独的诗，溶解了所有隐藏在白天后的忧伤。

看完一本杂志，腰酸背痛依旧躺在床上打开了电脑，看着源源不绝的邮件，还有很多需要处理的事，头突然痛了起来。窗外下雨，手指冰凉，听着一首比一首悲伤的歌曲，终于忍不住这阵空，仿佛听见心里那哀鸣。

我开始惧怕陌生人，开始排挤陌生人，面对陌生人的种种言语，这当中需要的解释和语言都让我无比疲累。一切的一切如此，人事还是那样子。我经过那些人，我故意不去看他们的脸，假装看不见任何人，记不得任何人，可还嬉皮笑脸地跟许多的人打交道，吵架，说道理，显露一些小聪明。变得很烦躁，一些小事让我们不快，因为要隐藏那些忧伤，因为要假装很快乐。

但我不是一个人生活了，不可以躲开这些事，这些人，不可像以前一样，倘若不开心便一个人出走，走到自己累死。我知道他们都是关心我的，一直如此，担心我被人骗，教训我平时那些坏习惯。只是我提不起心情，提不起

兴致，做一切事都觉得心无法呼吸。我说，我讨厌商业，讨厌与人交汇了。嗯，生存呢？

倘若我不这样我还可怎么样。Z说，我们今天所吃的、所享受的生活是建立在牺牲一部分人的利益上来完整的，能够每天吃白米饭，有两三个小菜，夜宵弄份酒糟，打个鸡蛋，这种生活这么好，你还想怎么样！听到这样反复的问话时，我无语。

我明白，我提不起精神不是因为物质，吃好，住好，穿好，不就是人一生追求的东西么？我还有什么欲望满足不了？你问我，我也不知道。只是每每想起那些事，那些人，我的情感与梦想，还有理智之间的战争，心就像被一片片碎掉了，要么我反抗这命，要么我习惯它，可不管如何都会有矛盾。我想不通的是矛盾，困扰着我的也是矛盾，过的日子更是矛盾。

总在该聪明的时候笨，该笨的时候聪明，仍然烦嚣呢。

此时，我开始对那些让我记挂的人有了一丝厌倦，厌倦了像是没完没了的重复，哀伤，想起，埋葬。我看天空，也没有给我答案。喜欢看天空的人是在找他自己，我也喜欢看天空，我还没找到我自己。这生，这痛，这难，我懂么？我懂么？

又是江南的冬天，似乎整个江南在我印象中只是残留了冬天的痕迹，那些人，那些事，仿佛很久很久失去了联系，隔了整个世纪。是我又走快了吗？时间确实是个很好的东西，我尝到了它的沧桑，也知道它能抚平一切的伤，昨日的昨日，剩下淡淡忧愁。

与人之间的交流很让人疲累，与人之间的是非更是让人疲累，当朋友说出那一句：恭喜你回到人间的时候，我会心一笑，然后黯然。没有了激情，没有了当初的不安，一切的定局显然让人走入了另外一个迷圈里，是又开始



习惯逃离人群后的疲累。

迷迷糊糊接到朋友的来电，不知道说了什么，犹如睡梦中回了话。醒来时突然一惊，这些日子以来竟然就这么过去，接下来呢？那么接下来要发生什么呢？

我告诉很多人我不在乎，我无所谓，任人笑骂。

是无可奈何吧，朋友说我。

说什么呢？该抱怨什么呢？该在乎什么呢？我有什么呢？那样又有什么用？很多问题已经问到我自已都不愿意去回答了，很多人事经过了路过了也就罢了。放下执着，无需执着，不用执着，先是无奈于这样的继续，后来我们都要学会荣辱不惊。

时而温情

我有时遗憾过去如风，却终究不愿再回到过去。

——《糖包语录》

在挂电话的时候，父亲说：“你要小心点身体，毕竟那么大没有过过这么冷的冬天，你必定是不习惯的。”

然后，母亲同样叮嘱：“一个人在外面要小心。”

外婆接着说：“你不用担心我，你自己一个人要小心呀。”

我眼眶没有湿润，只是心里微微一颤。

对于别人微不足道的温暖，是我梦寐以求的东西。它来得太轻易，又遗失得太快。

我跟Z说外婆骨质增生等的事时，我知道我是无人可说话了，所以这些秘密都和盘托出。可是Z告诉我一个已知的事实，他问我，我外婆多少岁了后，告诉我，那也是快要大去的人了。

我一怔，似乎我从来没想过要这么快就离别，这么快他们都不能陪伴着我，不能等我回家时看一眼，不能在原地等着我，看着我了，没有了他们问我什么时候回家，那是多寂寞的事。

突然很想哭，可是眼泪终究没有落下来，我已经很坚强，不再是那个一

听说谁要离开我，不要我就泪流满面的小孩子了，我还很任性，还很固执地选择走自己的路。可是他们，都老去了，等我长大的时候，他们都选择了离开我。

我不敢想象这样的一天到来时，我会多么的痛苦，又是怎样承受，只是不敢回去了。我不敢回去面对那样的悲凉，在现实里被折磨得面目全非的感情，还有进退两难的亲人们。我知道我无法选择，即便我口气硬，言语态度不好。

想一个人在这里看着他们家人团聚，想一个人在这里看着热闹烟火然后独自忧伤，想一个人在这里看着手机发呆，翻过一个又一个的号码，最终谁都没有打。就这样过一个年，就这样走一段路，我不想家，我只想那些在那个家的人。

我跟姐说，我没有家，那个家从来不是我们的。

我不在乎最后谁拥有了它，谁要夺取它，可是，那是父亲的命根子，没有了它，我们连最后的家都没有了，最后可以怀念童年的地方都遗失了。

计较太多，不值得。我却有时愿意去钻那牛角尖，愿意让自己难受些，即便这些都是现实里最平常不过的事。

父亲，母亲，都让我多存点钱，好为家里，好为自己。

我反驳，你们就知道钱，太在意表面的得失了，然后挂了电话。每次都这样，其实我也厌倦了。

这么些年来，我为钱做了什么事情么？我以为没有的，可是我一直在这个圈圈里，走不出来。工作，飘，工作，再飘。见证了许多不愿意经历的是是非非，路过了许多可有可无的人，还是那一抹忧伤，挥之不去。

其实我应该问我自己，除了钱，我还可以追求什么，一如当年壮志凌云。梦想着流浪，梦想着自由，梦想着心灵的平静。

有人说，女子的宁静是由心而发的。

我想，我需要一个宁静的环境，需要一个宁静的人。我想去很多的地方，可我不清楚这为洗净心灵才选择去还是为了其他，我问自己，是要做个思想的苦行，还是要继续寻求自己所谓的幸福青鸟，而最终只有思想在回答我。

Z 给我倒了杯苦莲茶，Z 说它苦，我说它不苦。

想起苦丁，想起家乡那不知名的茶叶，想起了以往失眠时泡的浓茶，手写的小诗，都遗失了吧。习惯，还有人事。

我跟朋友坦白唯一的一次自杀，只是因为理想与现实的冲突，失去了信心和勇气，所以想不开了，到底没死成。他们终究还是以为我有那么痴情，会为所谓的爱情而自寻短见。却不知道，这么多年来，我一直的挣扎是我的已知和未知。现实我知道，可我不现实我也知道。我该放下吧，可我拿起过吗？