

驱除内心的浮躁，找回迷失的自己
最温馨的心灵疗愈枕边书

知墨 / 著



为什么 活得这么 累

全民焦虑时代的
快乐活法

THE WAY TO
LIVE HAPPY

太看重位子，
总想着票子，
倒腾着房子，
操心着孩子，
放不下架子，
撕不开面子，
现实如此现实，
我们又何必
太现实？

为什么 活得这么 累

知墨 / 著

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

为什么活得这么累/知墨著. — 武汉: 武汉出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5430-6843-8

I. ①为… II. ①知… 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(2012)第049552号

书 名 为什么活得这么累

著 者: 知 墨

责任编辑: 梅 林

策划编辑: 王 磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17

字 数: 176千字

版 次: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次印刷

定 价: 32.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

我在北五环学习古琴的时候，恰好和一个道家修行的人是同学。练琴无聊时，我们一群人和道长唠叨起来。出家修行的生活，对于我们现代都市人来说总是显得过于神秘，我甚至从来都没有想过自己会如此接近这些只在电视上见过的人。

一个同学问道长：“我发现出家人都很快乐，为什么呢？”

道长反问：“我们为什么要不快乐呢？”

我们的老师端着一杯茶水走过来，缓缓地坐在旁边椅子上接茬说：“最重要的就是放下，咱们平常人都只是口口声声如此说，可真正能放下的又有几人？”

我们的目光齐刷刷地转向道长，希望他能给我们讲出一个明确的答案。尽管我们都知道老师说出来的话是有一定道理的，但只要道长不开口，我们心中被悬起来的石头就永远都放不下。

“真要我说？”道长问。

我们点点头，大家的行动空前一致。

道长喝了一口茶，说：“什么叫放下呢？你我都执著于放下，岂不是又等于放不下了？道法自然，我们大家若是能把吃饭睡觉这些看似不起眼的小事情做好了，自然也会快乐起来。我问问在座的各位，你们果真能做到每个晚上都能睡好觉吗？”

大家各自摇头。我知道，生活在如此快节奏的城市中，正有越来越多的人处于亚健康的状态。人人身上的压力都很大，果真能美美睡上一觉的人，实在难找。我们天天大鱼大肉，最后却还没有整天吃青菜豆腐的出家人的身体好，这难道不是极大的讽刺吗？我也明白道长话里面的意思，所谓吃饭睡觉，永

远在考验的是一个人的平常心。越是在平常习惯的事情中，才越能够见得平常心的可贵。

我因为自身职业的关系，对他人口中说出的字词总是会持有最感性的态度。仅仅是道长的这一番话，就让我的脑海泛起了很多涟漪。我在想，我们生在世上一辈子，如此努力奋斗到底是为了什么？

换作是我刚毕业的时候，是绝对不会让这样的问题跳进脑海的。那时候的自己，或许是因为年少无知，或许是年少轻狂，一心想的是如何能够只靠自己的力量在这个城市生存下来。那时候满心思都是怎么样同别人斗争，想尽一切办法要把零碎的时间利用起来，只为了能够多给自己充一点电，好在同他人的竞赛中不会输掉。

但是现在，为什么我却没有了当初的那份激情呢？

我转身看了一下自己当下的生活。我突然发现，在衣食无忧后，我所挣来的稿费全都被花费在精神消费上。

当初我想要听古琴课的时候，是遭到许多人反对的。尽管我一直在坚持上课，可大家听到我弹的古琴曲子后，大都表示不知道我在弹什么，远没有其它乐器能引起更多人的共鸣。我解释说，古琴是一件很私人化的乐器，每个人对曲子的理解和感情不同，所以弹出来的韵味也有所差异。随之换来的回应便是大家的不理解，朋友们纷纷表示既然不能够上台表演，何苦非要花钱学这些东西？

我没有继续回答，我甚至不知道该如何继续作答。我不明白的是，我们什么时候才能够真正为自己活一回，而不是为了取悦或讨好他人？什么时候才能放下面具，不再伪装成任何人，而是真真正正做一回自己？

夜深人静时，你可曾经听到内心深处的渴望？



|目录|

前 言

第一章 舍得放下就是智慧 / 1

那些紧握在我们手中的，一旦放开，空落落的岂止只是心灵，恐怕还应该加上整个人生的重量吧。舍得放下，竟然如此火辣辣地让人心疼。然而若不经这一番苦楚，又哪里明了若愚之智！

手中的生活 / 2

选择自己的尊严 / 8

为心松绑 / 14

软弱不需要理由 / 20

身边也有艳阳天 / 25

不把“石头”放心中 / 31

摘下诱惑的面具 / 37

爱情总有分岔路 / 43

救赎自己 / 49

第二章 顺其自然，方能惬意 / 55

我们太想要过一种属于自己的生活了，于是操劳，于是奔波，于是偏偏就忘记了幸福或许就放在手边，你却从来急不得在冬日的暖阳下，细细翻起这本情书。

打破自缚的茧 / 56

相信爱情 / 62

捡起遗失之爱 / 68

愈合情殇 / 74

做好本分事 / 80

锁上真心 / 86

称出眼泪的价值 / 91

不待真情于患难 / 97

第三章 拥有的才是最好的 / 105

有人说，人类是因为欲求才存在的。正是有了区别于动物本性的欲望，才使更大的智慧有了源泉。可偏偏有些人，最喜欢做的事情竟是作茧自缚，徒把自己沉溺在欲海中，浮浮沉沉，抓在手中的一切最终亦会变成了空。

幸福有源头 / 104

抓住自己 / 110

只待春季情花开 / 116

莫要待明天 / 122

知足才快乐 / 128
幸福源于感恩心 / 134
握紧身边的手 / 139
经营婚姻 / 145

第四章 做真实快乐的自己 / 153

有时候，我们总是最容易忘记自己。是的，在我们的生活中充满了各种复杂的人际关系，最后自得把自己的位置一点点地圈圆起来，像是蓄养一般从舍不得慷慨一番。直到蓦然回首时才会发现，陪着自己走完一生的，竟然只有自身落寞的影子。

生活靠态度 / 152
沿途满是艳阳天 / 158
放不下的是自我 / 164
和自己在一起 / 170
点亮爱情 / 176
走出围城 / 182
陶醉幸福中 / 188
勇敢爱 / 194
学着快乐 / 200

第五章 心中有爱就是温暖的 / 209

若是想要把生命的重量做一次评判，这个标准绝不是职称、金钱，也不是儿孙满堂、全家合欢。上帝放在我们手中唯一平等的事情是，你可以选择满身心地去爱着生活，爱着周边的草草木木，就是曾经并且将会一直爱着自己。

若把情爱写成过去式 / 208

营造幸福 / 213

人生何须做规划 / 220

留一步距离 / 226

温暖他人 / 232

爱，需要的是行动 / 238

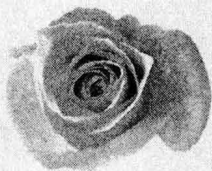
手中的选择权 / 244

别做爱情的被动者 / 250

时光不等人 / 256

第一章

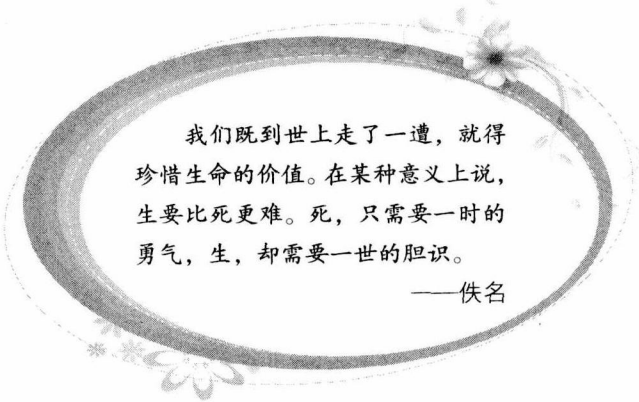
舍得放下就是智慧



那些紧握在我们手中的，一旦放开，空落落的岂止只是心灵，恐怕还应该加上整个人生的重量吧。舍得放下，竟然如此火辣辣地让人心疼。然而若不经这一番苦楚，又哪里明了若愚之智！



手中的生活



我们既到世上走了一遭，就得
珍惜生命的价值。在某种意义上说，
生要比死更难。死，只需要一时的
勇气，生，却需要一世的胆识。

——佚名

我辞职的时候，顶着很大的压力。

当下社会中，一个不好好上班的人是会处处遭到鄙夷的。似乎人们从生下的那一刻就已经注定了安分守己的生活，按时打卡上班下班，不迟到早退以免被扣掉全勤奖，在恰当的年龄寻找到一个恰当的爱人，随后又在恰当的时间段生下恰当的孩子，最后等把孩子抚养成人，男人和女人手挽着手白发苍苍地看着旅游频道中介绍的青山绿水，说出他们珍藏在心底一辈子却终没有实践的愿望。

仅仅工作了一年半的时间，我忽然害怕自己会落入这样的怪圈，整日看着人们从身边仓皇走过，千百张面孔恰似同一张面具。有个朋友对我说，你现在看看公司中比你老二十岁的女

人，你就能看到二十年之后的你是什么样子了。

我在 MSN 上和朋友聊这句话的时候，那个黄脸婆主管正在我面前经过。擦满了厚厚脂粉的脸上，写满的是对夫妻感情的倦意以及对工作同事的恨意。我隐隐感觉到一阵阴风吹过，忙趁机关掉聊天的窗口，以免被抓个现行。

于是在一个并没有深思熟虑的夜晚，我下定了辞职的决心。

老板惊讶、同事相劝、家人不解，各种各样的问题开始接踵而至。我知道，这些人都是为我好，在这个社会中生存下去不容易。对于一个有着正当工作的人来说，即便辛辛苦苦一辈子，恐怕到老的时候都不一定能够过上富足的生活。更何况一个自由职业者呢？

为了逃避众人的“关怀”，或许也是为了寻找心中的梦想，我开始计划自己的出行路线。我知道，自己身上并不多的现金会让每一次的旅行都变得艰难。临走前，强用极度怀疑的眼光看着我说：“你不可能出去走的，我们这种社会底层的人，旅游可是从来都不敢想的事情啊。”我笑笑，端起对于春夜来说还有些寒意的啤酒杯，和强碰了一杯后，说：“那你觉得什么时候才应该旅行？”

我是不惯于喝酒的，但为了一个新的开始，一醉方休也不为过。

强开始和我细数起生活中所需要的各种开支。他把我写文章挣的稿费作为总账目，然后从当下的柴米油盐到未来的住房医疗和养老等，每提到一个关键词就会在我的稿费下面重重地写上一个数字，最后用小学生都会做的减法算下来，他嘴角露出“邪恶”的微笑说：“你看看你的银行账户还剩下几块钱。”

这个数字根本就不用看，单靠猜也能知道情况并不乐观。朋友的语调中充满了胜利的气场，似乎他用自己的理智战胜了



我冲动的想法。他继续说：“咱们趁年轻多干点，等到老了就可以享享清福了。”

这句话的口气，让我想起了那在农村辛勤劳作的爹娘。

然而等我把出门的火车票摆在强的面前时，他仍旧睁着一双不相信的大眼睛对我说：“你不会真的想要去旅行吧？我原本以为你辞职后，只是想休息几天，接着再去寻找更好的工作机会。”

我说：“我不是要旅行，我只是趁我还能自己做主的这几年青春，出去走走看看。或许以后才不会后悔。”

可以想见，我和强之间的争执最后是没有结果的。他依旧在辛辛苦苦上班，没有公休，没有加班费；我却在大同古城周边游遍了北岳恒山、悬空古寺以及云冈石窟。强羡慕地对我说，我过的生活真的很潇洒。我回答他，不是我潇洒，这只是我的生活。

然而即便我已经这样做了，很多人还是不愿意看到我如此游离于主流价值观之外。更让我啼笑皆非的事情发生在和一个朋友的网络聊天中。

在彼此寒暄后，她开始问我近况。我说我在外地游玩，她以一副悲天悯人的态度对我说：“你不要老想着你自己，这样太自私了。”我瞬间愕然，我甚至都不知道我的自私源自何处。在我追问下，她才说：“你这样浪费你的生命，其实是最不负责任的体现。你想想，有哪个男人愿意和一个没有固定工作只会四处花钱的女人过日子？想想你的父母老了以后谁养，想想你的孩子谁养？我还是劝你好自为之，赶紧回来找份工作。生活是忍下去的，每个人都有看不惯、过不惯的日子，只有能忍的人最后才能成功。”

这一番说教让我无言以对。我从来都没有想过这么多的未

来，我只是把每一次出游都当成是对这个世界的一次认知。富人有富人游玩的方式，我是个穷酸女子，住在贫民窟也是要穷开心的，何苦非要把出游这件事情看得如此高贵且奢靡。女友说，她的老板去过世界上十几个城市，自然见多识广，我的这些理论全都是胡扯，任何穷人都是不应该谈幸福的。

我笑了，这一次竟然是笑得如此开心。我只是知道，那些一心想着如何挣更多钱的人，永远都体会不到那看似最简单又最卑微的幸福。没错，我是个女人，但不代表我是个需要依靠男人而活的动物。不管在生活中以什么样的姿态生存，我需要做到的永远都是带着自己的心情，游玩只是游玩，生活也只是生活，没必要想得太复杂，纵然其也不是太简单的事情。

依稀记得一次和这位女友游颐和园，走不多远，她就开始哀叹当天又浪费了工作的时间，如此会损失多少金钱。那是她第一次来北京，也是我第一次带她出去玩。此后在她留在北京的时间中，她外出的身旁再也没有了我的陪伴。

我只是不想把这一片美景，交付在毫无意义可言的后悔中。

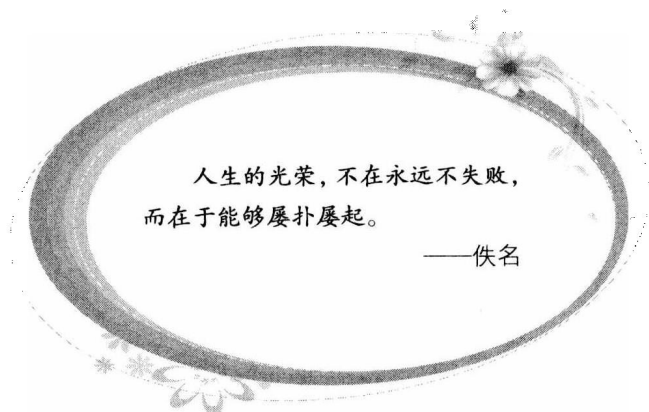
在我孤身走过的城市中，总是能引来当地所认识的新老朋友的羡慕。他们的台词空前一致，全都赞叹我的生活真是潇洒。可当我向他们伸出邀请之手的时候，得到的总是或绝情或委婉的回绝。原来，我这样一个孤身的旅人，在众人眼中终归只是个异类，是个非主流的代名词。

而原因，却只是因为我在穷苦的生活中还能留下一串开心。他们做不到，所以也只好远离如我一般的恶魔，以防我会扰乱他们各自奋发拼搏的生活。

可生活，理应是用来享受的。不管我们经历了什么，或欢快或挫折，都是一场值得欢欣鼓舞的际遇。何苦要让自己的人生因为悬在心上的那把刀而变得千疮百孔，“忍”不下去的时



候，何不去掉那把用来杞人忧天的刀，用心去过自己想过的生活。这并没有想象的那么难，只是人们从来舍不得迈出第一步。



..... 窗小语

“旅行”这个词，听起来总是令人心生向往的。很多人都在感叹，不是自己没钱旅行就是没有时间旅行。其实，依我看来，最缺的不是金钱和时间，而是那一份心情。

人的心情就像是月的阴晴圆缺，有好有坏是再自然不过的事情。但既然有机会摆脱了工作的烦扰，若再不好好地游玩一番，不就白白浪费了大好的风光吗？工作的时候一心一意工作，游玩的时候开开心心玩耍，一次只做一件事情，才能全身心地投入其中，高效率地工作，以及最开心地旅行。

很多时候，让我们感觉到疲累的不是朴实的鞋子，而是鞋子里一颗硌脚的小石子。只是人们往往太在乎自己的鞋子到底漂不漂亮，完全忘记了一个小石子所带来的命运。石子本身并没有错，错的是我们太把石子当成是巨大的障碍了，本可以把

石子拣出来扔掉了事，却非要坐在地上哭丧着脸，进而毁掉一天的好心情。

一位佛教师父教导我，让我握紧拳头，接着问我有什么感受。我说憋得略微有些难受。师父让我继续用力，直到我连脸颊都憋得通红。最后，师父说放开手试试看。就在掌心张开的那一瞬间，似乎所有的不快都消失了，舒爽的感觉难以言喻。佛家师父说：“你看，当你握紧自己想要的东西时，连自己都被它弄得身心疲惫；可当你学着放开的时候，世界不就在你手中吗？”

我恍然大悟。这鞋子中的石子又不是什么宝贝，何苦非要握着不撒手。所谓有“舍”才有“得”，舍不得手中握着的，怎么去抓住心中想着的幸福呢？旅行时，最为重要的是那一份放下一切的心情；而生活，又何尝不是？



选择自己的尊严

人都有喜怒哀乐，这个避免不了。我现在认为应该做到三条：第一是克制；第二是谦虚；第三是执著。

——海尔集团 CEO 张瑞敏

我从小就不是一个懂得大方馈赠的人。

这从现在的一些小事情中依旧能够体现出来。和姐妹们逛街的时候，我始终会死死地看着自己的钱包，若是有谁借了我的一些钱，尽管在嘴上不会明说，但我心中却会一直记挂着。和男朋友刚刚约会的时候，吃完饭结账时我总是会静静地守候着对方从口袋里掏出钱包，虽然并没有人规定在这种场合下一定要男方主动付款，但在我的脑海中，似乎能够吃上一顿免费的午餐便是占得了不小的便宜。

我知道，这样的性格源于小时候家里面穷。老一辈人是节俭惯了的，也就更看不惯我们这些孩子们有丝毫浪费。吃饭的