

每个人心底都应该有一片属于自己的地方
能让自己心灵休憩，放松的地方
放下烦恼，春暖花开

心悦读



寻找心灵的桃花源

放下烦恼霎时花开的52个真谛

蜗牛壳

著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

寻找心灵的桃花源

——放下烦恼霎时花开的52个真谛

蜗牛壳 著



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

寻找心灵的桃花源 : 放下烦恼霎时花开的52个真谛
/ 蜗牛壳著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2012.10

(心悦读)

ISBN 978-7-115-29109-7

I. ①寻… II. ①蜗… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第177757号

心悦读

寻找心灵的桃花源——放下烦恼霎时花开的 52 个真谛

◆ 著 蜗牛壳

责任编辑 王建军

执行编辑 赵 娟

◆ 人民邮电出版社出版发行

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.5

字数: 176 千字

北京市崇文区夕照寺街 14 号

2012 年 10 月第 1 版

2012 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-29109-7

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)67119329 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154



前言

我们到底失去了什么？

拖着疲惫的身躯，走出公司，随即淹没在熙熙攘攘的人流中，让人觉得有点无法呼吸，也许到家就好了，我安慰着自己，不由地加快了脚步。在一番前拥后堵之后，我终于到家了。关上房门，少了几许城市的聒噪，多了几分安静，但内心却久久不能获得安宁，那种感觉就像迷路的孩子找不到家，心是那样慌乱不安，不知所措。

这是怎么了？一段时间以来，我一直备受煎熬。给自己倒了一杯菊花茶，伫立窗前，看着菊花慢慢绽开，在杯中漂浮、翻滚，慢慢地沉淀下去，浅浅地饮啜，一股淡淡的菊香扑鼻而来，沁人心脾，好清新，这种感觉似曾相识，我慢慢陶醉在淡淡的菊香中。

妈妈说：“宝贝乖，你在家听奶奶的话，等妈妈下班回来，就奖给你一根棒棒糖。”我用力点点头，一整天都很乖，帮奶奶扫地、倒垃圾，把床单弄得平平整整，不留一丝褶皱，然后，静静地看着小闹钟，滴滴答答地响，等待着妈妈回家。

“宝贝，今天乖不乖呀？”妈妈回来了。“妈妈，我很乖，帮

奶奶扫地、倒垃圾……”我如数家珍，自豪地告诉妈妈今天做了哪些事情，妈妈高兴地点点头，像变魔术一样，将一根漂亮的棒棒糖在我的眼前晃来晃去。我拿着棒棒糖，轻轻地添上一小口，真甜啊……

小时候，我最喜欢上学，喜欢老师抑扬顿挫地读古诗，喜欢早晨教室里朗朗的读书声，喜欢老师的夸奖，哪怕只是一句赞美的话，都能让我高兴好久。学校奖励我的铅笔盒，我会像宝贝一样把它珍藏在抽屉的最里面，时不时地拿出来看一看，真幸福……

大学时，我喜欢和同学们在一个有满天繁星的夜晚躺在草地上，静静地看天空，当一颗流星划过时，我们会双手合十，悄悄地许下一个美好的愿望；在没有课的日子，和朋友一起出去郊游，吃烤地瓜、烤山芋，弄得满脸乌黑，依然乐此不疲；在暖暖的午后，捧着一本爱情小说，哭得稀里哗啦，然后望着镜子里的自己傻傻地笑，那样的日子真惬意……

突然有一天，我发现自己长大了，有稳定的工作、不菲的收入、宽敞的大房子和豪华的小轿车，可我却越来越不快乐，没有了得到一根棒棒糖时的甜蜜，没有了老师夸奖时的幸福感，没有了上大学时候的惬意。

有人说，小孩子掉眼泪多是因为得不到，大人掉眼泪多是因为失去了，那么，我又失去了什么呢？杯中的菊花朵朵绽开，白中透出绿意，在水的浸泡下朵朵鲜活，一刹那，我突然明白自己失去了什么——自我。在这个充满诱惑的社会里，人们的心开始躁动不安，为金钱所动，为名誉所累，为地位所绊，浮躁之气甚嚣尘上，渐渐地迷失了自我，深陷在痛苦的泥沼中无法自拔。

如何才能让浮躁的心得到安宁？懂得舍得，学会放下；顺其



自然，莫强求；珍惜拥有，把握现在；不虚伪不造作，做真实的自己；心中有爱，就是快乐的。本书将从这5个方面入手，带您一起去寻找失去的自我，走进我们心灵的桃花源。

俗话说，单丝不成线，独木不成林。杨文忠、王少宇、钟发伟、周以金、周海英、张贤军等参加了本书的编写，在此，我一并表示诚挚的谢意。

蜗牛壳吐槽

目 录

第一章 舍得放下就是智慧

带着好心情去旅行·····	2
得到了又怎样·····	7
软弱的理由·····	12
放下权力，赢得尊重·····	16
原来你是这样的美·····	21
作茧自缚的年轻人·····	26
输给了诱惑·····	30
最爱·····	34
是我做得不够好·····	38
一切痛苦来自贪婪·····	42
放下就能成功·····	46
记账本·····	50
左手鱼翅，右手熊掌·····	54
罪恶的灵魂·····	59
放下了，就不再痛了·····	63

第二章 顺其自然，方能惬意

被束缚的爱	68
遇到了过不了的河	73
长寿的秘密	77
从手心里溜走的爱情	81
追逐幸福	86
残疾夫妻	90
男人出轨之后	94
神童的陨落	98
郑副厂长选举	103
一事无成的青年	109
家里有个倔老头	114

第三章 拥有的才是最好的

试着忘记昨天	120
幸福的源头	124
平平淡淡才是幸福	128
当爱情错过了花期	132
以为还有明天	136
有恨，莫如心中有爱	140
输掉未来	145
生命的舞者	149
仰头寻找快乐	153





第四章 做真实快乐的自己

我是谁	158
迷失的真爱	162
再也找不回丢失的心	166
和自己在一起	170
爱，就勇敢地说出来	174
可悲的人生	178
是谁在让你不开心	182
是谁背叛了谁	186

第五章 心中有爱就是温暖的

兄弟情深	192
得到的多不一定幸福	196
爱的极致	201
是谁温暖了棉被	205
请为别人点亮一盏灯	210
那一刻决定嫁给你	214
不曾理解的爱	218
爱过不后悔	222
“残酷”的父爱	226

第一章

舍得放下就是智慧

✿ 带着好心情去旅行

很多人都在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，而失去了欣赏美景的心情。

上学的时候，我喜欢出去旅行，不一定要游览名山大川和名胜古迹，找一片草木茂盛的绿地，一处清静的小山坡，亦或是一条有许多小鱼和小虾的小溪，坐下来欣赏，那种清清爽爽的感觉真好，就像秋天的天空一样纯净明亮。

那时的梦想很简单，以后有钱了，一定要到全国各地走一走，看一看，拍许多照片，记录下走过的美丽风景，连同美丽的容颜收藏在成本成本的相册里，等到老了的时候，再翻出来看一看，那种心情一定很与众不同。

时间如梭，一转眼毕业6年了，当年的梦想开始变得模糊，只是偶尔会在梦里出现，青青的草地、蓝蓝的天空、一望无际的大海、巍峨的高山，梦醒了，一切又回到琐碎的现实中。

有一天，大学同学萌打来电话，说要来北京旅游，要我做向导。我的头就开始大了，北京有什么好玩儿的？到处都是人和车，



我看都看烦了。

萌到北京的那天，我去火车站接她，她一身火红色的运动装，背着一个背包，连蹦带跳地朝我奔过来，那样子像个高中生，我说：“你看看你，都当妈的人了，怎么还这个样子？”“当妈怎么了？我儿子才两岁嘛。”

上大学的时候，我们喜欢都叫萌“小小孩”，因为她就像一个长不大的孩子，好像从来没有有什么烦恼，就连和相恋 3 年的男友分手，这种在学生时代被认为是天塌下来的大事，她都能做到该吃，该睡睡，令我们佩服得五体投地。

“北京哪里好玩啊？”萌边走边四处张望，顾不上瞧我一眼。

“刘姥姥逛大观园了，哪里都好玩。”

“我觉得也是，有时间的话，每个景点都该走一走，看一看。”此话一出，我差点儿坐在地上，没想到，我一句带有“讽刺”意味的话，她居然这么认真。

那段时间，正好赶上休假，所以我的时间就全交给她了。来京的第二天，她便要我带她去爬长城。早晨四点，萌拉起睡梦中的我，赶到德胜门乘坐大巴车，一路上，精力十足的萌喋喋不休地说了很多，我都记不清了，因为我一直处在半睡的状态，直到吵闹声惊醒了我。

“你怎么开车的，跟蜗牛似的，你知不知道我的时间是很宝贵的。”

“你看看，别人都能过去，你怎么就开不过去呢。”

“你有没有走错路线啊。”

车上的乘客，你一言我一句地埋怨着司机，我使劲睁了睁眼，

朝窗外望去，天呀，堵车了！“真倒霉，大好的时光就要浪费在路上。”

“反正是来旅游的，晚一点儿也没关系，又没有别的事情，权当免费坐旅游观光车喽。”说话的工夫，萌戴上了耳机，边听音乐，边欣赏“风景”。

“有什么好看的，看堵车就堵心。”我有些埋怨萌挑这个日子出门。

“平常心，平常心，一心一用。”

“又来了，你还没忘啊？”

“平常心，平常心，一心一用”是萌的口头禅，上大学的时候她就常常用这句话安慰我们，只不过，我们都没把它当回事，没想到，这么多年了，她还是没忘，我是彻底服她了。

萌见我望着窗外蠕动的汽车，不住地叹气，递给我一只耳塞：

“听听音乐，心情会好一些。”为了避免听到车上的吵闹声，我把耳塞塞进了耳朵，伴随着美妙的音乐，心情渐渐放松下来。

由于堵车，平时一个小时的车程延长到了两个半小时，下车的时候，一车的人都在抱怨，有人还使劲地捶了几下车门，以示不满，唯有萌心情如春天般灿烂。

我本打算坐缆车上去，可萌非要拉着我爬上去，在她连拉带拽的帮助下，总算登上了山顶，累得我一身臭汗，“有捷径不走，非要爬，累死人了。”

“坐缆车一会儿就到了，哪能欣赏到这么多的美景啊！”萌边走边用相机咔嚓咔嚓地拍照，趁我不注意时，把我的狼狈样都拍了





下来。

我拿着脱下的外套，追着打她，她拼命地向前跑，我使劲地在后面追，耳边的风呼呼地吹着，我们俩跑着、笑着，仿佛又回到了上大学时的时光。

突然，我好像意识到了什么，摸了摸口袋，空空地，心里一惊：“我的手机呢？”

“在我这里。”萌从包里掏出手机，递给我。

“你什么时候偷走的，喂，怎么搞的？你怎么给我关机了？”

“我不给你关机，你会玩得这么开心嘛，你看看你，一路上一直在看手机。”

“我不是担心有客户找我吗？”

“姐姐，现在是休息时间，你能不能不一心二用啊。”

不可否认，一路上我是看了好几次手机，自己也不知道怎么搞的，总是希望手机响，又希望它不响。

其实，在萌来之前，我也想借此机会好好放松一下自己，作为一名销售主管，销售任务就像压在心头的一块石头，从月初一直压到月底，直到把销售任务完成，才能得到片刻的喘息，然后又在上压上另一块石头，周而复始。

“喂，你想什么呢？”萌推了推我。

“我好羡慕你，能这么开心，我怎么就不能像你一样呢？”

萌想了想，然后指着不远处一个三四岁的男孩，问我：“你说那个男孩快乐吗？”

“当然喽，饿了就吃，累了就睡，当然快乐了。”

“饿了就吃，累了就睡，看似简单的事情，却不是人人都能做到的。有多少人在吃饭时总是想着别的事情，又有多少人在睡觉时，总是做梦，睡不安稳。”

萌的这句话点醒了我，世上很难做到一心一用，因为很多人都 在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，而失去了欣赏美景的心情。

“嗯，那就让我重新开始吧，带着好心情去旅行，出发！”我从口袋里掏出手机，毫不犹豫地关了机，递给了萌。

那天，我玩得酣畅淋漓，晚上回到家，吃了两大碗米饭，然后洗了个热水澡，倒头就睡，一觉睡到大天亮，那感觉真好。





✿ 得到了又怎样

人生无所谓得失，来去皆是两手空空，得到了又怎样。

一个中年男人依靠在老板椅上，面带微笑，两眼微闭，依稀中他又回到了那个贫穷的小山村——幸福村，幸福村在一座大山深处，依山傍水，风景秀丽，犹如人间仙境，这里的人过着男耕女织的生活，收入却少得可怜。

20年前，幸福村所在的县是全国十大贫困县之一，幸福村又是全县十大贫困村之一。这里的小伙子80%都娶不到媳妇，因为没有人愿意嫁进来，女孩子争先恐后地往外面跑，只要出去了，基本没有回来的。

程成是幸福村里一个普通农户家的孩子，家里兄弟两人，他的父母像其他人家一样，每天从早忙到晚，勤劳善良，但家里依然捉襟见肘。程成的父亲老程虽是个老实巴交的农民，但他的思想在村里人中还算是“先进”的，为了改变贫穷的命运，他发誓砸锅卖铁也要让孩子读书。

每天程成和哥哥都要很早起来，翻过三座山，去一所学校上

学，程成是个聪明的孩子，加上他勤奋好学，学习成绩一直名列前茅；而哥哥却是个怕吃苦的人，在父亲的鞭打下，勉强读完初中就再也读不去了。即便如此，在这个村子里，他也算得上是“高学历”，因为在这里能认识自己名字的人少之又少，所以，哥哥已经很知足了。

程成的“野心”比天大，他的目标是走出这个穷山村，成就一番事业，然后接父母一起去城里享清福。在他不懈的努力下，他考上了一所大学，他是村子里第一个考上大学的，大学毕业后，他顺利地留在了深圳发展，并将自己的户口迁到了深圳。

一天，他突然接到哥哥的电话，得到了一个对幸福村的人来说无比兴奋的消息：一支勘探队在村子周围发现了金矿，国家准备在这里进行开采，整个幸福村的人都要搬走，为此，国家给幸福村的每一个村民10万元补偿金。

10万元？这是一个多么诱人的数字，那时程成的每月工资只有500元，而幸福村村民的年人均收入只有100元左右，这简直是天上掉馅饼了。想着那10万元，程成心潮澎湃，他甚至都规划好了10万元的用途，但接下来发生的事情，却让他犹如遭到了晴天霹雳，因为他压根就跟这10万元毫无关系，因为他已经不是幸福村的村民了。

村里分钱那天，程成回去了，一捆捆崭新的钞票放在桌子上，码得整整齐齐，一群穿着破衣烂衫的村民围在桌子周围，手舞足蹈，嘴巴张得老大，连牙齿上留下的菜叶都看得清清楚楚，程成穿得西装革履，远远地站着，不停地吸着烟，眼睛却死死地盯着那一