

人生不能缺此情 新月与市灯的微光 同仁心距

人间有味是清欢 依偎 再给妈咪看那件衫

人间有味是清欢 依偎 再给妈咪看那件衫

新月与市灯的微光 同仁心距

快把好话说出口 给心花以和风 给你一顶小丑帽

刘心武心灵随感

刘心武◎著

意识到我是自己 唱一首自己的歌

神圣的沉静 楸树花

美丽的落篱 跟陌生人说话 漱口音与雨丝影

依偎 再给妈咪看那件衫

人生不能缺此情

给心花以和风 给你一顶小丑帽

万事开头易 陈灰 拂去浮云

关于完美的思考 心上栽棵含羞草

拙爰诚信 蓝色铃铛 柳藏鸢 鹁语方知

刘心武心灵随感

刘心武◎著

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

刘心武心灵随感 / 刘心武 著. — 长春: 时代文艺出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5387-4514-6

I. ①刘… II. ①刘… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第091396号

出品人 陈琛

产品总监 郭力家

责任编辑 邵玉乐

装帧设计 孙利

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专有使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

刘心武心灵随感

刘心武 著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 130041

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 三河市万龙印装有限公司

开本 / 710mm × 1000mm 1 / 16 字数 / 252千字 印张 / 19.5

版次 / 2015年1月第1版 印次 / 2015年1月第1次印刷 定价 / 29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

实用篇

003 / 我的心理保健操

006 / 云锦满心湖

010 / 玻 璃 翠

013 / 皱皮苹果

016 / 譬如朝露

018 / 咀嚼蒲公英

021 / 亲近牛筋草

024 / 春水浴心

026 / 春从心出

028 / 心灵百叶窗

030 / 吉凶不在鸟音中

033 / 一把米有多少粒?

035 / 这朵花儿叫喜欢

037 / 给心房下一场雪

040 / 镢出自己的小木梨

042 / 长吻蜂

044 / 埋果核

048 / 别临时摆动舌尖

052 / 香槟玫瑰

055 / 淡黄的银杏

059 / 候春的秋叶

063 / “康熙开心果”

065 / 怒绿

068 / 碰头食

071 / 勇对平淡

074 / 崇尚平实

075 / 在这个故事里

075 / 而与真情实爱血肉相连

076 / 从今不怵这只杯

079 / 那边有个大花园

081 / 提个马扎随处坐

086 / 丢

088 / 顾影自赏

092 / 栽棵自己的树

096 / 装满自己的碗

099 / 半拉西瓜

102 / 框住幸福

105 / 迈过“本命年”的“坎儿”

108 / 我的绿宝石

110 / 忠告自己

青春篇

- 115 / 春草明年绿
- 118 / 意识到我是自己
- 121 / 唱一首自己的歌
- 123 / 把嘴张圆
- 125 / 神圣的沉静
- 128 / 楸 树 花
- 131 / 美丽的藩篱
- 135 / 跟陌生人说话
- 139 / 漱口音与雨丝影
- 141 / 突发绮想
- 145 / 万事开头易
- 149 / 陈 灰
- 152 / 花 车
- 154 / 飞花时刻
- 156 / 拂去浮云
- 159 / 长袖·短袖
- 162 / 窗外一株银杏树
- 165 / 免费午餐
- 170 / 那天，你丢失了什么？
- 172 / 气盛出文
- 175 / 生命的气根
- 179 / 话说“糟改”
- 182 / 别怕崴泥
- 184 / 关于完美的思考

- 187 / 心上栽棵含羞草
- 190 / “布波裙”
- 193 / 烟灰缸
- 197 / 环心剧场
- 200 / 莫失亮
- 203 / 捋妥诚信
- 205 / 蓝色铃铛
- 208 / “暂”字里面禅意浓
- 211 / 柳藏鹦鹉语方知
- 214 / 山外青山天外天
- 216 / 因忧伤而高贵

人际篇

- 223 / 人各有癖
- 225 / 人在风中
- 228 / 山溪听蝉
- 233 / 望林石
- 236 / 青柿子
- 238 / 人间有味是清欢
- 242 / 依偎
- 246 / 再给妈咪看那件衫
- 248 / 冰箱贴下
- 250 / 补慈有方
- 253 / 记雷不记雨
- 256 / 人生不能缺此情

- 259 / 新月与市灯的微光
- 263 / 荷包蛋
- 266 / 承接倾诉
- 268 / 必要时出现
- 270 / 关起门来
- 273 / 同仁心距
- 276 / 快把好话说出口
- 278 / 给心花以和风
- 280 / 给你一顶小丑帽
- 285 / 何处在涌泉?
- 290 / 春草如针
- 297 / 美瓷不碎
- 299 / 轻 抱
- 302 / 在巴黎宠物公墓读诗

第一辑 实用篇

我的心理保健操

我把自己城内的居处称作“绿叶居”。居室里的巴西木和大叶绿萝都表明了我对绿叶的偏爱。早在1979年，我就写过一篇短篇，叫《我爱每一片绿叶》。爱叶之心，至今不变。

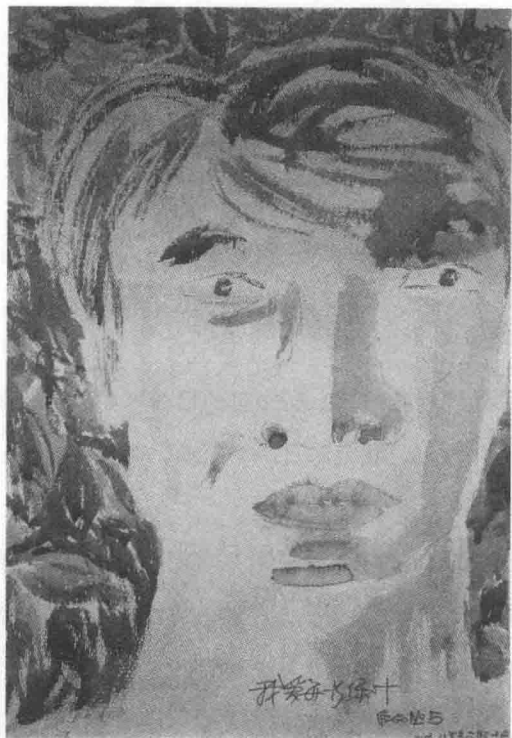
我一般在晚上十点开始写作，在优美的古典音乐之中，一直写到次日凌晨四点左右结束。中午起来吃一顿早、午合餐，下午读书、看报、会客，晚餐的菜肴比较丰盛，在温馨的烛光里，合家团聚，其乐融融。

我之所以能够精力充沛地在文学中辛勤耕耘，其重要原因就是加强了心理保健。关于自己的心理保健，我有六套“心理保健操”。

列表化解操：心乱时，在一张纸上先写一行大字“我为什么心乱”。然后列出三栏，分别写出“最烦心的事”、“次之的事”、“小事”，列好后，从“小事”开始逐项化解，凡大体可以化解的，都用红笔划去；剩下的，自然要认真对付，一时虽化解不了，但由于心绪经过一番梳理，也就坦然多了。

自寻小乐趣操：遇无聊提不起神儿来做正事时，就先找些有趣的小事来做，例如用湿棉花球给所养的盆栽植物洗涤叶面之类。在琐屑的小乐趣中，无聊感便渐渐消失，于是恢复了做正事的兴致。

回忆美景操：心里淤着浊气时，就到沙发或床上取最舒适的姿势，在轻柔的乐曲声中，闭目冥想，让名山大川的美妙镜头重新在脑海中浮现，一幕幕的



『我爱每一片绿叶』
自画像下为什么题上这句话？
——因为我是一片绿叶

水彩画 绘于一九八四年 在绿叶居中

美景，犹如熨心的拂尘，能将淤积沱塞的浊气涤尽。

无损害宣泄操：心中窝着一团恶气，搞不好会爆发时，可将平时准备好的废纸使劲儿撕扯，或选择适当地点将已破损的旧瓷盘之类砸碎，同时，口中念念有词，或哼唱“怒发冲冠，凭栏处，潇潇雨歇……”

自嘲操：因洋洋得意而心理状态发生偏斜时，须作一点儿自嘲，做法多种，有一种叫“对镜自嘲”——“你有什么了不起？升天了么？咦，瞅你乐的！你前头的困难还多着呢……”人在自嘲中，失去的只是虚荣，获得的却是清醒。

走向混沌操：借丛维熙大作《走向混沌》的名字，表达非良性的心理状态

转化为良性的意思。在过分清醒得小肚鸡肠时，便用此操加以调整。有一法为拿起一本唐诗宋词，随手翻开，目过口诵，摇头摆脑，以抹去萦绕于心头的那些过于细腻的算计。

正因为有这样的心理保健，加之日常的散步锻炼，我虽年过花甲，依旧笔耕不辍，在城内的“绿叶居”和郊野的“温榆斋”中，双手敲击键盘嗒嗒有声，怡然自得。

云锦满心湖

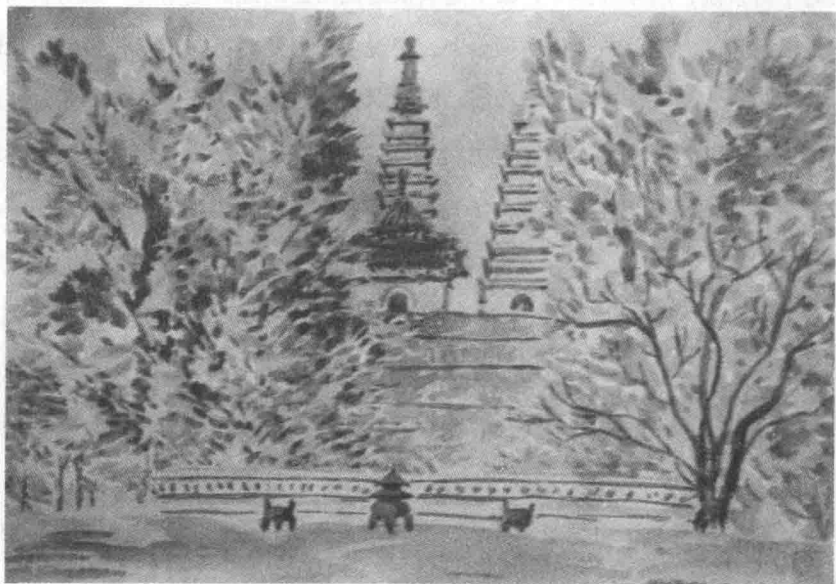
观赏完昆曲票友的演出，跟几位朋友去茶寮闲话。话题涉及收藏。我的助手鄂力收藏名家字画，他工篆刻，为名人刻好印章，送去后大多立获青睐，有的就把自己的书画作品钤上他的印章赠送给他，历年来积少成多，蔚为大观。斯先生则收藏细瓷，原来主攻古瓷，近来则兼收艺术新瓷，前些天又从东郊南皋许以祺先生的私家瓷园“乐陶苑”搜集了若干柴烧的现代派、后现代派的观赏瓷。鄂、斯二位是财富型收藏家，当然，对收藏品的鉴赏还是第一位的，但对求择名家精品以待时移价增这一目的也并不讳言。霍先生则属于兴趣型收藏家。他说是那回迁往新居时，忽然发现家里有三根旧拐杖，都是老一辈留下的，也并非什么名贵的有讲头的拐杖，犹豫了一下，没有淘汰，带往新居了。谁知从那时候起就有了收藏拐杖的兴致，无论到什么地方出差、旅游，看到跟家里不一样的拐杖，总要买上一根，甚至在本市逛商场时，眼光也总忍不住往卖拐杖的摊位晃，到头来他家目前已经收藏了几百根用料、形态、色泽、产地、功能不尽相同的拐杖，而且近来他更开始自己设计、制作拐杖。他称自己的这些拐杖统共算起来也值不了多少钱，但拐杖于他而言，已成为支撑人生乐趣的重要事物，不可或缺了。

座中的年轻白领阿姜，笑说他们那些收藏都太传统太物质化太占据空间，称自己的收藏是非物质性的，所亲近的是时间。原来，他居所窗外曾是一片古

旧的平房杂院，后来被拆平，眼下是些供居民回迁的经济适用房，他的收藏，就是以两年的时间，在他居所阳台上，架设了一台照相机，用定时自动拍摄的方式，每天在早八时、午后十四时、晚八时摄下三张视角完全一样的照片，最后形成一套两千多张的空间变化史料。目前他正从中挑选出二百多张，打算编成一本书，问他是否还要配上文字？他说不配文字，因为那些照片的意蕴“尽在不言中”了。

我对面的婷婷一直沉默不语。我对她说：“看来，只有咱们俩是不搞收藏的了。”她竟摇头。她是个自由撰稿人，只撰雅稿不撰俗稿，最近一直在构思新编昆曲《芳官》，我就猜她近来一定是在广泛收藏与《红楼梦》相关的资料，谁知她宣布：“我跟阿姜一个流派，也属于‘非物质性收藏’。”我们都知道联合国教科文组织每年都要核准一些人类文化遗产，分物质性、非物质性两大类，比如南京的明孝陵、北京的明十三陵，最近就都被核准为物质性人类文化遗产，而昆曲在前几年就被核准为了非物质性人类文化遗产。我们齐问婷婷究竟收藏的是什么？她从容不迫地闲闲道来：“南京本来还想申请石头城的古城墙作为物质性人类文化遗产，但是实在被破坏得太厉害，残段两旁的临建也一时难以拆除清理，所以现在改为申请非物质性的人类文化遗产，就是云锦工艺。云锦是曹雪芹父辈、祖上曾监制过的御用织品，那工艺是非常独特，产品是非常精美的……”我就拍手道：“阿唷，原来你收藏云锦呢！”婷婷笑了：“您急什么，不对，我没有那个申请里说的云锦，不过，倒也可以比喻成云锦……告诉你们吧，这一年来，我一直在收藏善意哩！”

原来，独身的婷婷随着岁月的嬗递，在社会人际里遇到的阴暗东西渐多，有时更会遭际赤裸裸的人性恶，弄得她的心理健康状态一度很成问题，以至往往环境还没有那么恶劣，她自己倒先紧张起来，把花影鸟音也当成了刀光咒语。于是，从去年起，她决定要收藏善意，就是每天坚持把社会人际中哪怕些微的、转瞬即逝的、他人对自己施予的善意，都珍藏起来。她说，这样做



水彩画 绘于一九八九年秋 北京西郊五塔寺

过度欲求令人焦虑

适可而止快乐无涯

不出一个月，她的心境竟开朗、乐观了许多。她略举两例，一例是她有天晚上回公寓，与另两位男士同处电梯中，进去后才发现，一位醉醺醺还斜睨怪笑。他们那是个小户型的“单身贵族”公寓，电梯二十四小时运行，业主自开。那晚另一位男士衣履整洁，神态正常，她依稀记得那位男士是住在她那层以下的十三层，但电梯停在十三层时，两位男士都没下，后来到了她那一层，她出去时，那清醒的男士轻声跟她道了声晚安，电梯门关了，她才恍然大悟，那位绅士是怕她遭到醉汉非礼，才特意没有在十三层出梯的。另一例是去年深秋她叫餐进房，送餐的看上去还是个没发育好的少年，她在阳台上种了些喇叭花，藤蔓攀缘到窗顶，几个月里都形成美丽的帘枕，但过季干枯后需要登高收拾拔除，她实在没有精力，就顺便问那送餐少年能否帮忙？那少年登上椅子三下五

除二就帮她解决了问题，她非要在餐费外再给那少年十块钱小费，她说至今那少年摇晃身体躲避她的小费并且说“这我坚决不能要”的神情还宛在眼前。后来她得知该少年打工除了管吃管住，每月的工资才二百五十元还经常被拖欠……“这还是最浅显的例子，”婷婷说，“其实你们分别也都给予过我宝贵的善意，那可能是更深刻的，因而也就可能是最不露痕迹的……比如那回看完票房，也是在这里，我因为自己的隐私忽然实在忍不住满眼是泪，你们全都察觉却没一个问我为了什么，只把我当成一个情绪正常的人，跟我继续就《芳官》的人物刻画、遣词造句进行讨论……”婷婷说她收藏这些善意的方式，也并非都是在日记上录下全景，有时会只是一幅写意的线画，或一句联想到的唐诗宋词、一句英文，甚或是一串只有她自己能会意的自创符码……而暇时检视这些记录，回忆起人间那么多的善意，她就觉得自己满心湖里都是华贵的云锦……