

治愈心灵的励志经典 改变人生的智慧箴言

何处是我家

瞿 然/著

很小的时候，在奶奶家对面的山坡上生着一种紫色的小花，单薄的叶片，花心紫红，外缘有浅浅的锯齿，埋在郁郁葱葱的野草里。夏季的清晨，草上有晶莹的露珠……

中国华侨出版社



何处是我家

瞿 然◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

何处是我家 / 瞿然著. — 北京 : 中国华侨出版社,
2014.11

ISBN 978-7-5113-4980-4

I . ①何… II . ①瞿… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 256568 号

●何处是我家

著 者 / 瞿 然

责任编辑 / 文 蕾

封面设计 / 三 石

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 19 字数 173 千字

印 刷 / 三河市腾飞印务有限公司

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4980-4

定 价 / 36.60 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 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 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

很小的时候，在奶奶家对面的山坡上，生着一种紫色的小花，单薄的叶片，花心紫红，外缘有浅浅的锯齿，埋在郁郁葱葱的野草里。夏季的清晨，草上有晶莹的露珠。

我那时7岁，还是孩子，却老成得像个大人一样，不是很爱讲话，但很喜欢对奶奶撒娇，喜欢给奶奶讲一些自以为有趣的事情。而奶奶，无论我怎样任性淘气，也好像从来不对我发脾气。

现在想来，不是她不会生气，只是她始终对我有着宠爱。

长大后反而愈发对奶奶依赖，只是从未对她说过。但我想，她应该知道我有多在意她。

很多东西经过多年的沉淀，已经遗忘了在过去的角落。唯独那一朵朵紫色的小花，开到荼蘼，不温不火。

始终记得那画面，奶奶牵着我的手，带我爬那座斜斜缓缓的山坡。雾气蒙蒙下，远处的老房子都显得朦胧隐约。

奶奶笑着看我蹲在地上采那些小花，一朵一朵。

当时光不在，所有的都回不去了。回不去就找不到，只有回忆。回忆不具备任何力量。

待我长大后，奶奶已离世。再去奶奶家，却再也没见过那样的花朵了。

进城以后，但凡见过的只是很让人目眩的花朵，厚重的花瓣，如浓艳的胭脂一样引人入胜，看了不觉欢喜，那是骄傲的花朵。

然而会记得的，却只是那朵朵迷离的小花。深藏于记忆深处，不经意间地如飞鸟般在脑子里盘旋，“哗啦”一声，夹杂着清晨泥土潮湿的气味，劈头盖脸地撒落一地。

那时我知道，我依然在未知的路途上奔波，脚步蹒跚。

我迷路了，觉得自己就是那迷离的小花。

经过多少年以后，我依然会迷路，本来优哉游哉地走在宽阔的大马路上，却突然看到了分叉口，忍不住地慌张和兴奋，心里滋生只是想去看一看的想法，希望可以看到的，是高大的城堡和美丽的玫瑰，却忘了路上的荆棘丛丛会刺破衣衫。

忘了那玫瑰的枝茎，生有锋利的尖刺。

忘了路上的芒草，摇曳时会割破脚趾。

甚至忘了，那小路的尽头，只是荒凉的月色弥漫，就算哭到声哑，也无人救赎。

那时，多希望有一个人像奶奶一样站在那里，站成一棵树的姿势，在那片荒凉的尽头等我，紧紧抓住我的手，带我找到心灵的归宿。

可是，这个人始终没有出现。或许，正如一个哲人所说：“能够救赎我们的只有自己。”

我开始学着阅读，从文字中找寻方向和力量，找寻丢失的自己。

阅读让我相信，那些美丽的誓言，每一刻都在闪闪发光；那些未经允许的段段忧伤，早晚会在手中化解。

阅读让我明白，即使我随风飞翔在云间，也总有人能看得见。就算有一天我贪玩迷了路，也知道灵魂在某一个角落静静地等着我。

阅读更让我坚定，人生的旅途其实是一个不断寻找的过程，只要不到达终点，寻找就不能中断，而那个终点，就是我们的“家”。

所以，读者们，翻开这本书吧！让它带领我们找到心灵的归宿，找到“家”的方向。

目录 CONTENTS

第一辑 聆听自己内心的声音

	001
在心中树立方向	002
心如竹，风过不留声	005
聆听内心深处的声音	009
从容地对待人生	012
生命，如一场花开盛宴	015
享受现实，远离虚荣	018
远离浮躁，除去心头的尘埃	020
淡看名利，享受生活的乐趣	024
保持快乐	029
拥有幸福的心态	032
进也安然，退也淡定	034
不要一直紧绷心里的那根弦	037
用微笑迎接明天的开始	040
永远看到生活的亮点	043

第二辑 用阳光驱走心里的黑暗

世界上没有完美的人	046
-----------	-----

不要自寻烦恼	048
接纳自己，包括缺憾	052
培养一种成熟稳重的心态	058
用一束光照亮心灵的阴影	060
保持谦逊	064
别让你的心太累	069
自信才是最美的	072
理性地认识自己	075
幸福总在下一个路口	080
心情转弯，才会找到快乐	083
平淡才是生活的佳境	086
卸掉包袱，轻松上路	089
扫清心灵的阴霾	092
不要让心灵永远背着仇恨袋	096

第三辑 努力做最真实的自己

没有谁比自己更值得取悦	104
活着就是富有	106
相信自己，坚定地走自己的路	110
精致的生活	113
给自己一个承诺	117
百合花香，在那悄然绽放的瞬间	120
不是自己的，就不要抓太紧	123
梦想的生活，那么缤纷	125
找准合适的位置，让自己发光	128
自己耕耘自己的田地	130
尖锐的批评，不要念念不忘	133
播下快乐的种子	136

让梦想和智慧的生命之泉不断流动	139
放飞梦想，让我们离成功再近一点	142
大胆探索，大胆尝试	145
尘埃中开出幸福的花	148

第四辑 找到心灵的归宿

拿得起，更要放得下	152
掂量一下自己的平常心	155
不要让别人来左右自己	165
人生不能重新开始	171
让心情永远保持的畅快	174
让自己走出累的影子	179
主宰自己的意志	181
不做虚无缥缈的期盼	185
自信，并付诸行动	187
从简单的生活中寻找宁静	193
不雨花犹落，无风絮自飞	196
原谅别人就是解脱自己	199
人生不能保存	202
每个生命都不卑微	205
记住该记住的，忘记该忘记的	208

第五辑 让日子如行云流水般快意

激情具有魔法般的力量	212
用现实的眼光看生活	215
像雄鹰一样展翅翱翔	219
正面思维，就不会误入歧途	222

在竞争中取得进步	227
培养达观的生活态度	230
敢想敢做，炫出精彩	232
端正心态，享受生活的宁静	236
掌控局面，让危机变契机	240
再忙，别忘了爱自己	244
清除内心的欲念	247
九十九次失败，换来第一百次成功	249

第六辑 让生命绽放出最美丽的光彩

学会与人分享	254
让自己内在的潜能动起来	257
爱，让我们更幸福	259
不惧怕任何挫折，活出强者气势	265
苦难是幸福的奠基石	268
不服输，永远保持一颗进取心	271
太阳下山了，群星还在	275
幸福并不远，就在我们身边	279
退让的艺术	284
幸福需要自己去勾勒和创造	287
发自内心的微笑	289
当百合遇到玫瑰	292

第一辑 聆听自己内心的声音



在喧嚣浮躁的现实生活中，不少人摸爬滚打了许久，却依旧找不到前进的方向。尤其是年轻人，往往志向远大，却过于心浮气躁，最终让自己陷入迷茫、彷徨而不能自拔。其实，人之所以迷茫，无法长期坚守一个目标，就在于没有真正地读懂自己，不明确自己的内心真正想要的是什么。在茫茫的人生旅途中，想要一直保持最佳的状态，就必须经常聆听自己内心的声音，找寻自己的方向，从而走向更加光辉灿烂、美好幸福的明天。

在心中树立方向

读懂了内心的渴望，才能让自己的人生价值发挥到最大，遗憾和后悔就会少很多。

人生的导航是来自心灵的声音。每个人都应该从心出发，问问什么才是自己真正想要的，真正懂得了心中的渴望，才能知道明天的路该往哪儿走。

很久很久以前，有三个生灵，在他们投胎之前，天使对他们说：“我会借给你们每人一笔巨款，但是，在 60 年时间里，你们必须还清。”就这样，三个生灵带着自己的巨款来到了人间。

第一个人认为人生最重要的是享受人生，所以，他生命的前一半时间都在享受，简直是挥霍无度；他生命的后一半时间都在工作，非常辛苦，在他 60 岁那年，他将要死去，但是，欠天使的钱他没有还清。

第二个人，从他进入社会就开始努力地赚钱，在他 60 岁时，他早已经还清了欠天使的钱，可是，他在临死之前还在辛勤地工作。

第三个人，前 20 年不断地提高完善自己，然后，又用了 30 年时间拼命工作，终于还清了自己的欠款。最后 10 年，他开始周游世界，拍下各地的风景，终于，他成了有名的老年摄影家。

三个人，同样的时间，同样的环境，拥有的人生却大不一样。谁都看得出来，谁的人生更有价值，更有意义。

现实生活里，有的人拼死拼活地社会浪潮中四处淘金；有的人飞蛾扑火般地匆匆寻觅自己的另一半；有的人心神疲惫地穿梭在工作中……但是，夜深人静的时候，他们也许会思考一个问题——我活着是为了什么？

现在社会生活节奏很快，很多人都会感觉忧伤、迷茫、彷徨，每天都疲惫地穿行于生活和工作两点之间。内心在经过生活的洗涤之后才能够真正明白自己想要的是什么。

有人说：“我追求的是物质生活的享受，钱越多越好！”

有人说：“我认为人生应该追求爱情，这才是完美！”

有人说：“事业的成功才能证明自己的价值！”

有人说：“我认为人生只要快乐就行，金钱与名利都是次要的。”

不管我们选择什么样的生活，重要的是要遵从自己的内心！

有了方向，才不会迷茫。当然，想要始终保持清醒和奋斗的状态，还要根据自己目前所处的实际情况，制订出一个较为明确、切实可行的计划，从而较为清晰地规划自己的一生。若只看到眼前的利益，漫无目的地前行，最终只能像第一个人那样一辈子操劳辛苦，临死之前还没有还清自己的债。

有一本杂志登载过这样一个故事：

故事的主人公是美国休斯敦总署的太空梭实验室里的工作人员，在他空闲的时候他会去休斯敦大学主修计算机。他工作很忙，但是，只要能挤出一点点时间，他就创作音乐，这是他最大的爱好。

后来，他认识了擅长写歌词的词作者，两个人一起共同创作。

但是，他们一点也不熟悉美国的唱片市场，没有什么渠道能帮助他们。一天，词作者突然问他：“5年之后你打算做什么呢？”

他愣了一下没有回答，词作者继续说：“这样说吧，5年之后你最希望你的生活是什么样的状况呢？你不用着急回答我，真正想清楚了再跟我说。”

思考了很久以后，他说：“首先，我希望能出一张受欢迎且受人肯定的唱片；其次，我要住在一个有很多音乐的地方，与一些音乐界名人一起工作，那样，我会很开心。”

词作者问道：“你确定是这样吗？”他十分坚定地回答：“是的！”

词作者接着说：“那么，现在我们把时间倒算过来。假设第五年，你有一张唱片在市场上，那么第四年，你应该与某唱片公司签约。第三年，你应该有一张拿给唱片公司的作品。第二年，你应该陆陆续续地录音了。第一年，你应该将所有要准备录音的作品全部编曲，同时准备其他相关事宜。第六个月，你应该修改好那些没有完成的作品，确定需要拿出的作品。第一个月，你应该完成目前这几首曲子。第一周，你应该将清单全部列出，并且挑出需要修改的曲子。”

接着，词作者补充道：“假如五年之后与你一起工作的都是音乐界的名人，第四年，你就要拥有自己的工作室或者录音室。第三年，你就要和音乐人打交道。第二年……如此，你应该早做计划呀！”

他在第二年的时候就辞职了，从休斯顿搬到了洛杉矶。1983年，也就是6年之后，他的唱片开始畅销于整个世界，几乎每一天，他都和一些音乐高手一起忙碌着。这个人最终完成了自己的梦想。

故事中的主人公清楚自己内心的梦想，期望5年之后在音乐圈有所作为。于是，在接下来的日子里，他便为这一理想艰辛地付出，辛勤地努力，最终构筑了属于自己的漂亮天地。假如，他不知道自己真正想要的是什麼，他永远也不会取得现在的成就。



只有明白自己真正想要的才能获得成功。当我们在生活或者工作中感到困惑的时候，问问自己的内心，如果自己糊里糊涂的，不知道要到哪里去，老天也不会帮助我们走向阳光大道的。

因此，我们应该听从自己的内心，勇往直前，做自己真正想要做的事情。并且，我们有理由相信，在追求成功的路上，以自己的心灵为导航，我们就会踏踏实实、坦坦荡荡地走完一生。

心如竹，风过不留声

对于人生，应该怀着随遇而安的心态，尽心尽力去做事，时刻保持自己自然的本性。

现在社会变幻莫测，人生际遇跌宕起伏，利益得失交错前行。我们之所以会感觉到生活的悲喜，爱恨繁杂，甚至沉陷于各种情绪的泥淖不能自拔，是因为我们的得失心太重，不能一切随缘，顺其自然。

古人对随遇而安的解释是：“风来疏竹，风过而竹不留声；雁过寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”这句话的意思是，我们应该怀着随遇而安的心态，尽心尽力去做事，不计得失，时刻保持自己自然的本性。

有一次，福州罗山道闲禅师去拜会石霜禅师，寒暄过后，道闲问道：“我认为我内心的灵知灵觉已经出现了，但是为什么还有那么多杂念束缚我呢？当我的心不能平静的时候，我该怎么修禅呢？”

石霜禅师回答说：“最好的办法就是正视直到抛掉这些念头。”

道闲并不太理解石霜禅师的话，于是，他又去请教全豁禅师，请教同一个问题。

全豁禅师笑了笑，回答道：“随缘吧，时间到了自然就会停止的，你不要管那么多！”

确实如此，我们不能左右自己的人生际遇，一味怨天尤人只能是徒增烦恼罢了，此时要懂得审时度势，因势利导，无论好坏多寡，光荣羞辱，都不要放在心上。从已有的条件中尽自己的力量和智慧去发掘新的道路，如此，自己的生活才会更加快乐，更加安宁。

生活给予我们什么，我们就坦然接受，不去计较那么多，这就是得失随缘，

随遇而安！随遇而安，能适应各种环境，在任何环境中都能满足，这就寻求到了一种生命的平衡。若是能达到这种境界，生活就会更加有意义，更加自在。

苏东坡是北宋著名的文学家，一次他在西湖上和朋友喝酒，碰巧下雨了，他由景生情，写了一首诗：“水光潋滟晴方好，山色空蒙雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜。”正因为苏东坡对人间拂逆事镇定自若，坦然自在，所以才能把湖光山色写得如此动人。

苏东坡一生坎坷，仕途不顺，被政敌排挤，几次被贬谪，还差点走上断头台。因为与王安石意见不同，在他34岁时被贬出京到杭州做通判。44岁任湖州知州时因文字遭谗，被控入狱；后来获释，45岁被贬谪黄州；54岁那年，因与朝中权贵意见相左，由原来调越州改调知杭州；59岁那年，发配岭南边地。但是，他一生乐观，随遇而安，他的诗文中很少有那些悲观的情绪，相反，他一直在追求人生的乐趣与意义。

苏东坡因“乌台诗案”遭到贬谪，全家人都因担心他而伤心，可他却留下“乱石穿空，惊涛拍岸……一樽还酹江月”等诗词，这些诗词境界宏伟，气魄雄浑，一腔赤心报国、壮志难酬的感慨显而易见。被贬黄州时，苏东坡没有收入，身陷“安步以当车，晚食以当肉”的窘境，他却能放下身段，带着一家老小数十口开荒播种，饲养家禽，自己动手，丰衣足食。晚年被贬到海南，苏东坡一再高歌“他年谁作輿地志，海南万里真吾乡”“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”……表现了苏东坡对流放海南没有任何怨言。这样达观的态度是历代被流放海南的众多政客们无法相比的。尽管流放海南，他还是和以前一样喜爱郊游访友、谈禅论佛。

苏东坡一生仕途坎坷，几次被流放于蛮荒之地，但是他依然自得其乐，微笑接受，大处着眼，随遇而安，心态始终是乐观开朗的。他留给我们的不仅是一篇篇气势磅礴、格调雄浑的千古名文，更重要的是他那豁达的情怀，达观的思想和喜悦的心灵。

每个人的一生都是会有坎坷的，人生的际遇千差万别。种种差别都是正常的，

同样的境遇，有的人怨天尤人，有的人坦然接受。

确实，随遇而安是一种智慧的生活态度，人们因此可以让心灵保持平静，使人能够理性地去看待生活和工作中的得与失，起与落。要想拥有宁静的心灵，就要做到随遇而安，如此就能在各种逆境中“失之东隅，得之桑榆”。当我们身处逆境时，我们不妨韬光养晦，随遇而安，时机一到，我们就能大展宏图，成就自己。

大卫和史密斯在大学时是同班同学，毕业后两人一起找工作。那时候形势不好，工作不容易找，他们不得不降低要求，到一家工厂去应聘。这家工厂正在招聘清洁工，问他们愿不愿意干。大卫想了一会儿决定留下，史密斯对这份工作是十分不屑一顾的，可是，一时半会儿找不到别的工作，而且可以和大卫一起，所以他才决定留下来。

史密斯想到自己是大学生，现在竟然做清洁工，心里很不情愿。所以他上班懒懒散散，工作很消极，每天打扫卫生时敷衍了事，不久就辞职不干了。大卫却正相反，他抛弃了大学生身份给自己带来的压力，每天工作踏踏实实，认真负责。

老板看大卫工作勤恳，任劳任怨，半年后就安排他给一位高级技工当学徒。这样大卫就用到了他大学的知识基础，加上他的勤奋好学，一年后就成为一名优秀的技工。在新的岗位上，大卫依旧勤恳努力，两年后，大卫就成了老板的助理，史密斯此时却依然没有工作。

大卫的成功取决于他懂得随遇而安，无论是做清洁工，还是做技工，还是做老板的助理，他都顺应境遇，不去强求，客观准确地衡量自己的能力，努力做好自己应该做的。当他抛弃不切实际的想法，尽全力去完成应该做的事情后，他就会遇到新的机会和岗位。

靠人力是很难得到一切的，比如容貌、机遇、感情，可遇而不可求。一个真正智慧的人不会执着于其间的得失，而是随遇而安，乐观面对，基于自己的根基，把逆境当作发展的动力，这是一种淡泊宁静的人生修养，想要一飞冲天，攀登上

人生的顶峰，必须有这种修养！



在这个世界上，得与失，对与错，都不是绝对的。人生际遇往往不是个人力量可以左右的，不要太计较得失，淡然处之，随遇而安，让自己拥有更加宽广的心胸，更加寂静安然的心灵，这也是对生活最好的态度和选择。