

生命从来都不喧哗

做不忘初心安静的自己

安乔 著

只有在别人喧嚣的时候安静、
孤独的时候积蓄能量的人，
才能在不孤独的时候爆发和绽放。

时间从来不会回答，
生命从来不会喧哗。



中国华侨出版社

生命从来喧哗

安乔 著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命从来不喧哗 / 安乔著. —北京:中国华侨出版社,

2015.3

ISBN 978-7-5113-5317-7

I. ①生… II. ①安… III. ①个人-修养-通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第057524 号

生命从来不喧哗

著 者 / 安 乔

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/228 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5317-7

定 价 / 32.00 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 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

当你不经意间丢掉了一粒种子，它又在不经意间发芽时，你会是多么的幸运。是种子总会发芽，是小树总有成材的一天，虽然是一份漫长的等待，但收获后的果实是很甜。太阳是万物的源头，因为它创造了光明；江河是万物的始祖，因为它创造了水源……

是的，生命，从来都不喧哗，而是在漫长的寂寞中，在默默地等待后，在沉静的岁月里，悄然而变。

其实，每种事物都有它应有的创造力，都有它存在的价值。人生如玉，需要我们不断地打磨，不断地磨炼。如果一辈子不打磨，那只能是一块不值钱的石头。

人生的打磨，就在于寂寞二字。只有耐得住寂寞，忍受住生命的无波无澜，风平浪静，才能静下

心来，用心雕琢，用情打磨，用耐性抚平岁月的痕迹，让人生这块玉圆润、温和，对得起自己的生命。

对得起生命，就要学会享受生活中的一切快乐。上天恩赐我们生命，同时也要我们体验社会的酸、甜、苦、辣。享受人生，过好每一天，享受勤劳的成就，享受胜利的欢呼，享受爱情的美好，享受清风明月任你取，享受春雨、冬雪，享受鸟语花香，细细品味其乐无穷，回味悠长……

生命的长河中，我们要看着自己的路、自己的风景，想着自己的问题，不要总盯着别人如何，总是羡慕别人的辉煌，忌妒别人的光鲜。阴暗的是自己的心，损耗的是自己的光阴，磨损的是自己的人格。

生命就是一条河，所有的喜怒哀乐、恩怨情仇，都会随着河水的流逝而冲刷殆尽，最终汇成大海中一朵不起眼的浪花。携一颗宽容淡定、坚强豁达的心，走一路寂寞的人生，淡看一路的风雨，时刻尽享美好，处处感知快乐和幸福，就是最好的旅途。

当你总是不安于生命的沉静，当你总是不满于现实的寂寞，当你总是不乐于周遭的生活，请你谨记：沉静、淡然才是生命的真谛，因为生命从来都不喧哗。生命的长河少了些波涛汹涌，少了些惊心动魄，就这样，细水长流，云淡风轻，一样可以汇于壮丽的大海。

时光深处，岁月静好。愿你的生命，不浮躁，不喧哗，沉静到老。

目录

CONTENTS

寂寞过后，邂逅最美的风景 | 第一章

你可曾看见，阳光下的阴影；你可曾感受到，夏日的寒冷；你可曾体会到，人群中的孤独？寂寞，是否在你的生活中如影随形，是否在你的生命中无声无息？寂寞，需要忍耐，需要感受，才能邂逅寂寞过后，那最美的风景。

爱情之外，还有成长 / 001

打好手中的牌 / 003

安守寂寞，在下一个拐角邂逅成功 / 005

低谷中，也要保持不卑不亢的优雅 / 006

寂寞旅途中，踽踽独行 / 008

寂寞过后的风景 / 011

寂寞一生，喧哗后世 / 014

爱情，没有退而求其次 / 016

柔弱，孕育着坚强 / 021

左手诗书，右手清茶 | 第二章

一本书，一杯茶，就能构成一幅很美的画卷。虽有些微的寂寞，却如墙角的梅花一样，散发着淡淡的幽香。这看似寂寞的人，就如天空上明净的云朵，似乎在自己的守望中云卷云舒；又似清香四溢的清茶，仿佛在自己的故事里花开花落。

寂寞中，想起你温暖的手 / 023

流动的风景 / 027

心中的千纸鹤 / 029

爱情的色彩 / 031

听，冰河融化的声音 / 038

执子之手，与子偕老 / 040

寂寞的味道 / 042

有一种爱，感天动地 / 044

第三章 | 起风的日子，更应该坚强

生活，是煮一壶月光，醉了欢喜，也醉了忧伤；人生，是磨难在枝头上被晾晒成了坚强。无论走过多少坎坷，有懂得的日子，便会有花、有蝶、有阳光。起风的日子，更应该坚强，剪一段过往，装点岁月，无怨无悔走过，纵使沧桑，却典藏了生命最纯真的厚重。

生命的火花 / 048

坚守你的梦想 / 050

经年寂寞的蔓延 / 052

时光的河流，爱的守候 / 054

寂寞后的一鸣惊人 / 059

自己选的路，再累也要默默前行 / 060

心有目标，道路平坦 / 062

低姿态，高境界 / 064

努力为成功开辟道路 / 065

执着追求，展现人生价值 / 067

梦想，成功的基石 / 069

聆听寂寞的歌唱，守候岁月的静好 | 第四章

逆境中，把坎坷波折搁浅在平淡的日子里，用一颗春暖花开的心守候一窗静美，聆听岁月撒下的絮语。无声的岁月中，刻录着生命的感言；流转的时光中，沉淀一份独有的静雅。盈一抹巧笑嫣然，执一笔清欢，于平淡中经营一份宁静，在岁月静好中看朝起暮落。

最美的语言，爱 / 072

钢的琴 / 076

爱就要大声说出来 / 079

爱到刻骨，便成习惯 / 082

过去的就不要再追忆 / 088

战友情，一生情 / 091

不要执念于过去 / 094

寂寞是一个人的狂欢 / 097

一见钟情，钟了一生 / 099

种一棵有梦的树，让它伴你成长 | 第五章

生命短暂而美好，没时间纠结，没时间计较。只有放下那些无谓的负担，我们才能一路潇洒前行。在心里种一棵有梦的树，让它伴我们一起成长。深吸口气，抬起头，面向阳光，感悟生活。

享受生活 / 103

坚守自己的使命 / 106

善待别人等于善待自己 / 109

换种爱法 / 111

勇敢向前，收获成功 / 116

一杯奶的爱 / 119

奋斗才能成功 / 121

第六章 | 不浮躁，不喧哗，沉静到老

在红尘的喧嚣中，不妨用寂寞来愉悦自己的精神世界，为心灵悄然开启一扇通往开阔路上的长廊。春花秋月，夏雨冬雪，在岁月寂然的交替中，在时光匆匆的运行里，用心感受微风拂面处的怡然自得，感受风霜雨雪中的起起伏伏，享受寂寞中宁静的美好。

减少贪念，净化心灵 / 124

羊，只是羊 / 126

努力证明真实的自己 / 128

真诚待人，上帝便不会亏待你 / 129

真诚最能打动人 / 131

爱情贵为坚守 / 132

距离产生美 / 135

戴在手上的真心 / 138

宁静比喧嚣更美好 / 140

坚信美好，收获美好 / 141

童心，美好之心 / 143

第七章 | 暗香浮动中，寻找最美的自己

敞开心扉，让心情在阳光下晾晒，尘封一段往事，折叠成岁月的形状，允许日子在花开花落、云卷云舒中定格成美丽的风景。心在淡淡流淌的音乐中温习一段久违的温情，心湖泛动的阵阵涟漪，激荡起的波纹里，会映照出最美的自己。

不要在意别人，做好自己就好 / 146

爱是奇迹 / 148

敢于尝试美好 / 150

自恋，注定孤独 / 152

做好自己 / 153

蜗居，富翁 / 158

空谷寂寞中，诠释岁月的包容 | 第八章

生命，是一趟旅程，每个人都会不知不觉地错过沿途的风景。很多时候，生命若水，石过处，惊涛骇浪；很多时候，生命若梦，回首处，梦过嫣然。经年回眸，掬一捧岁月，那些悄无声息的过往，也便演绎成静水深流的沧桑，蜿蜒生命的冷暖。

放慢脚步，享受美好 / 161

空谷中的一抹寂寞 / 164

磨炼铸就成功 / 166

不要称赞，只要勉励 / 168

智慧之人，人生富翁 / 170

不管怎样，贯彻坚强 / 172

静看花枯荣，淡视云卷舒 | 第九章

行走在旅途，鲜花和荆棘映衬，坦途和坎坷衔接，艳阳和风雨交织，得志和失意错位，需要我们淡泊豁达，宁静致远，静看花枯荣，淡视云卷舒，沐浴春风不自傲，挑战逆境不伤情。

调适心境，坦然面对 / 174

收获失败带来的惊喜 / 177

将快乐进行到底 / 181

何必自扰，放开心境 / 183

战胜挫折，赢得尊敬 / 185

不经历风雨怎能见彩虹 / 188

用生命歌唱 / 190

第十章 | 遇见你，便是今生最美

落叶虽然不懂秋天的絮语，却懂归根的真谛；雪花虽不懂红梅的情意，却终究融化了身体衬托红梅的艳丽。遇见你，虽然没有花香满地的场景，没有情深意浓的浪漫，却成了我生命里最绚丽的笔记。

真情，珍惜 / 193

花开盛夏 / 195

激情退去便是永恒 / 197

别等失去之后才懂得珍惜 / 200

内心向善，收获喜悦 / 206

关怀，关爱，幸福 / 208

真心，才能换来原谅 / 212

生活需要爱护 / 215

相濡以沫 / 216

幸福在自己手中 / 220

一句话，说一生都不嫌烦 / 221

爱要大声说出来 / 224

第十一章 | 有一种寂寞的温暖，叫珍惜

感谢岁月给我一方晴空，让我带着一颗明媚如初的心，陪你一同过好生命中的每一天。或许时光可以老去，光阴的对面，永不老却的是爱和温暖。驻足在年华里，时光依旧安静如玉般光润、晶莹透亮，这种微微的暖意叫珍惜。

只为最美好的你 / 226

寂寞寂寞就好 / 229

恰是自己的幸福 / 232

你的爱我都懂 / 234

爱火重燃 / 236

最美的时光 / 239

转身，迎接另一片天空 | 第十二章

生活从来不会刻意亏欠谁，它给了你一块阴影，必会在不远的地方撒下阳光。不要羡慕别人的风光，其实每个人都经历过无数的风霜。只要你肯深深扎根，风雨向阳，不卑不亢，迟早有一天你也会拥有自己的天空。

永恒的爱 / 243

让梦展翅飞翔 / 246

用心，寻找迷宫的出口 / 247

用信念奔跑 / 250

成功不在于起跑线的高低 / 252

战胜自己，收获成功 / 256

不要在意一时失败 / 257

第一章

寂寞过后，邂逅最美的风景

你可曾看见，阳光下的阴影；你可曾感受到，夏日的寒冷；你可曾体会到，人群中的孤独？寂寞，是否在你的生活中如影随形，是否在你的生命中无声无息？寂寞，需要忍耐，需要感受，才能邂逅寂寞过后，那最美的风景。

爱情之外，还有成长



人们说爱情永远都是两个人的事情，我们可以为了心中所爱而默默品尝等待的寂寞，但更重要的是在寂寞里审视自己，坚强自己的心脏。

春日里的阳光总是暖洋洋的，瑜和他一起在校园围墙外那片景色美丽的田野上散步。芳香的油菜花田里飞舞着五颜六色的蝴蝶，瑜指着花朵上两只上下翩跹的蝴蝶对他说：“你看那两只蝶儿，为什么它们总是缠绵不离地飞在一起呢？”

“它们也许是一对正在享受甜蜜爱情的恋人呢，就像我们一样！”他微笑着说。

瑜娇嗔地白了他一眼：“就你的想象力丰富。”

他笑着凑到瑜的耳边说：“如果你喜欢，我去把它们抓来送给你，好不好？”

瑜还没来得及制止，他就从背后变戏法似的拿出一只塑料袋，蹑手蹑脚地向那两只蝴蝶靠近过去。突然，他向前一扑，两只飞在一起的蝴蝶便被装进了袋子里。

他将装有两只蝴蝶的袋子递给瑜，一本正经地说：“好好照顾它们，如果一只飞走了，另一只就会因为孤独和寂寞而活不下去。”

瑜小心翼翼地将那两只蝴蝶护在手心里，然后挺直腰杆一甩头发，笑嘻嘻地大声说：“遵命，长官！”

回去之后，瑜把两只小精灵放进一只精致的玻璃瓶里，开心地抱着瓶子就像抱着他们的幸福，一刻也舍不得放下。但是最终两只蝴蝶还是在数天后相继安静地死去了。瑜捧着两只一动不动的蝴蝶伤心极了，他安慰说：“把它们风干后放在一起吧，死能同穴，它们定然也是快乐的。”于是，在瑜带锁的日记本里从此多了两只风干的蝴蝶。

不知道是不是快乐的日子总是太匆匆，转眼间充斥着伤感和离别的6月就到来了。瑜和他毕业了，同时他们也都收到了用人单位的邀请函，只不过一个在南一个在北，天各一方。分别的那个晚上，瑜拿出一个信封递给他：“这里面是那两只蝴蝶的其中一只，想我的时候看见它就如同是看到了我。”

他拉住瑜的手放在心口说：“傻丫头，别担心，等我，我一定会回来的。”

从此，瑜和他过上了异地相恋的日子。瑜孤孤单单地在陌生的城市里痴痴等待他的归来，但是瑜并不难过，因为在这孤单等待的寂寞里有她甜蜜的希望。她常常看着夹在日记本里的蝴蝶幻想着某一天他会突然出现在自己面前，面带微笑地将自己拥入怀中。

但梦想终究抵不过残酷的现实，这一切都伴随着他一封姗姗来迟的信件而瞬间破灭。他在信中说他爱上了别人，希望瑜可以忘记他，开始新的生活。

面对这突如其来的背叛，瑜感到自己的心都在滴血。她用尽力气使自己平静下来，然后给他打去电话：“把那只蝴蝶还给我吧，因为如果一只蝴蝶飞走了，留下的这一只会孤独的。”

电话中，他吞吞吐吐地答应了。很快瑜就收到了一个装有一只蝴蝶的包裹，可是当瑜把两只蝴蝶重新放在一起时，却发现那只蝴蝶已经不是当初她送给他的那只，因为当初在送给他时，心细如发的瑜在那只蝴蝶身上留了只有自己才知道的小小印迹。在那一刻，瑜感觉到心底里的某一个地方突然空了一块。

有的时候，在爱情里，人甚至不会比两只蝴蝶幸运，因为爱情可以是两只蝴蝶的全部，但却不可能是两个人生命的全部，因为除了爱情之外，每个人都还必须面对现实与责任，还有一路寂寞相随的成长。

打好手中的牌



一个人也许无力改变他所处的环境，但如何适应环境则是自己完全可以控制的。人生难免会碰上许多困难和挫折，在面对困难和挫折时，怨天尤人没有任何意义；积极调整好生活态度，尽最大的努力去做好每一件事，才是最佳的选择。

艾森豪威尔是美国第 34 任总统，他年轻时特别喜欢玩纸牌游戏。

一天晚饭后，艾森豪威尔像往常一样和家人一起打牌。他的运气特别不好，每次抓到的牌都很差。开始时他只是抱怨，后来，他实在是忍无可忍，

便向家人大发脾气。

母亲看不下去了，正色道：“既然要打牌，不管牌是好是坏，都必须将手中的牌打下去。好运气怎么可能都让你碰上！”

艾森豪威尔还是不服气，仍然很暴躁。母亲于是又说：“孩子，人生就和这打牌一样，无法自主。不管你名下的牌是好是坏，你都必须拿着。你没有选择，你必须面对。你能做的，就是让浮躁的心平静下来，然后认真对待，想办法把自己的牌打好，力争达到最好的效果。这样打牌、这样对待人生才有意义！”

母亲的话如醍醐灌顶，让艾森豪威尔猛醒。此后他一直牢记母亲的话，无论境遇怎样糟糕，心情如何寂寞孤独，他都激励自己去积极进取。就这样，他一步一个脚印地向前迈进，成为中校、盟军统帅，最后成为了美国总统。

发到我们手中的牌总是有好有坏，别人的好运气或许会让你心境凄凉，但一味抱怨是没有半点用处的，也无法改变现状。印度前总理尼赫鲁也曾经说过这样一句话：“生活就像是玩扑克，发到的那手牌是定了的，但打法却取决于你自己的意志。”

记住，我们无法挑选手中的牌，我们分到什么就是什么，别无选择，也不可更换，一味抱怨和叹息，只能在孤独中枯萎；我们能够做的、应该做的，就是如何将手中的牌优化组合，并力求把每张牌打好！

安守寂寞，在下一个拐角邂逅成功

梦想总是遥不可及，是不是应该放弃？很多时候，我们会有这样的感叹。我们所追寻的梦太远太远了，远到似乎用尽这一生的时间都走不到它的面前，但是总有一些勇敢的人以他们的坚持告诉我们，不要灰心失望，通往成功的路永远是艰险而寂寞的，我们所能做的只能是与寂寞为伍，并时刻提醒自己成功就在下一个拐角等候！

在那个寒冷的冬季，他出生在俄罗斯哈巴罗夫斯克北部的小城。他的家坐落在一条地处偏僻农村的铁路附近，父母都在铁路上工作。婴儿时，他体弱多病，还常常发烧，最后患上了慢性肺炎，一出生就住了整整三个月的医院。后来父母搬到了伏尔加格勒，因为那里相对来说比较温暖，有利于他的治疗。

家人渐渐发现，他的病之所以久治不愈，主要是因为他的体质太过孱弱。那么，如何才能增强他的体质呢？父母进行了各种尝试，对年仅四岁的他进行了诸如滑雪、跳舞、滑冰、双杠等多项体能训练。

在训练过程中，小小的他逐渐喜欢上了滑冰，且一发不可收，每天都要在冰场上练一两个小时才罢休。体质的柔弱使他不能坚持太久而无数次滑倒；坚硬的冰面让他幼小的身体伤痕累累。而如此艰辛的付出，却并未能让他在滑冰方面取得多大的成绩。更令他伤心的并非来自身体上的伤害，而是冰场上无数人对他的嘲笑，幼小的他不得不品尝着孤独和失败。

父母安慰他，说滑冰本就是为锻炼身体，不必太在意。他的教练却对他