

不一样的心世界！

「著」 吴云艳

静

心

慢

生

活

早

茶

吴云德 著

不一样的心世界！

静

心

•

福

果

图书在版编目(CIP)数据

不一样的心世界 / 吴云艳著. —北京:
中央编译出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5117-3483-9

I. ①不… II. ①吴… III. ①诗集—中国—当代
IV. ①I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 324280 号

不一样的心世界

出 版 人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 邓永标

执行编辑: 舒 心

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612365 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612346 (馆配部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京环球画中画印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 187 千字

印 张: 17

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @ 中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 55626985

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 55626985

我看到的《不一样的心世界》……

——名家大咖评

1 金元浦教授：中国人民大学文化创意产业研究所所长，中国人民大学文学

院教授、博导

吴云艳创作的绿色、回归、灵性、超越的主题散文诗“静心慢生活早茶”，勾勒出喧嚣世界里一个宁静致远的生命的“诗书画”水墨长卷……于是我们走向诗，走向远方……

3 魏鹏举教授：中央财经大学文化经济研究院院长

内生增长是现代经济学一个很重要的研究范式，内容经济是现代文化产业增长的能量引擎，内涵式发展成为当今社会的普遍趋势。社会经济与文化发展的根本目的是人，而人是一种外在有限而内在无限的特别存在。吴云艳及其作品佐证了这一内在的无限性。

5 王鹏教授：北大青鸟文化艺术研究院院长

文化创意就是“悟道”的过程，吴云艳作为文化创意人创作的《不一样的心世界》，再现的是娑婆世界面对万事万物的一颗颗“心性”……用唯美诗书画的传播方式，把人心带入唯美佳境，也算是一种创造美和传播美的创意……

2 喻国明教授：北师大新闻传播学院执行院长

当今是信息爆炸时代，人们对信息的选择和接受与传播方式有关。吴云艳的静心慢生活早茶每日采集能与大众生活“共情”的点点滴滴人生感受，用她独创的唯美禅意散文诗的特殊传播方式表现，捕捉人们在喧嚣的世界里深藏的“情愫”……于每日清晨成为读者献上“静心早茶”，流淌在人们的心怀……

4 黄丹：北京电影学院文学系主任、教授、一级编剧，电影导演，制片人

电影是视听的盛宴……吴云艳的静心慢生活早茶用唯美的散文诗呈现了一幅幅生动、静美、禅意的电影蒙太奇画面，心灵好声音荡漾其中……

6 邓丽丽：北京大学文化产业研究院研究员

从2014年底认识吴云艳开始，每天清晨醒来，都能在空灵的音乐中，品一杯吴云艳的“静心慢生活早茶”，享一缕幽香，感一丝禅意，让大脑在一片清新中放空……谢谢云艳！

7 徐兆荣：新华通讯社国内部副总编辑、终审发稿人、高级编辑
现代人，日程纷扰，步履匆匆，忙忙碌碌，难得静心……正需要捧一本书，或焚一柱香，或端一杯茶……或沐浴阳光，或凝望月色，或怡然音乐……品读，静心，回味……《不一样的心世界》或许正恰你、我的此时此刻……放下纷纷扰扰，暂时物我两忘，或许就得到正当其时的宁静。

9 陈宝玖：《经济参考报》副总编，高级记者
一杯早茶，浸润“心灵”，把尘世间沧海桑田、朝花夕拾、云卷云舒的各种“心识”情景，都用作家吴云艳细腻、生动、唯美的笔触描绘出来，成为以“心”为主题的一个巨幅生命感悟长卷，值得点赞……

11 黄殿琴：北京电视台生活频道制片人，北京市政协委员
经历过豪华世界的风风雨雨，认识到所有的“豪华”终将回归到生命的“空性”，“悟道”是一个成熟生命的最终归宿。吴云艳的《不一样的心世界》用唯美的诗书画把一曲曲“静心慢生活早茶”的人生意境赋予“禅”与“道”的哲理，为读者打开一个人性认知之窗，把读者带进“诗和远方”……

8 吴杰：高级编辑，人民日报文艺部副主任
吴云艳的“静心慢生活早茶”关注生命主题，注重思考感悟，追求唯美风格，表达诗意画境……

10 祝晓虎：人民日报高级编辑、新安全副总编辑、中国新闻奖专家库成员
人生的过程就是欣赏的过程！云艳关

乎静心慢生活的表达，与其是创作，不如说是对生命的探索和体悟，是存在中的一场零距离享受！不论是打造爱的天堂还是生命的无惧，点化了人性、人生甚至是生命的本然和未知，让你行走在思考的深邃和体验的领地。静心是境界，体悟是人生；人生有思想，生命便不朽。

12 高艺：中国教育电视台网络电视台总监
远方的呼唤勾起心灵的回响，这是吴云艳的“静心慢生活早茶”营造的气场和梵境！形色间传递空灵淡雅的意蕴！是由心中飞涌的生命之泉，是自内而外开放的生命之花。早茶需要清新、需要品赏、需要品味，而在此外，还要有灵魂的激荡，思想的碰撞！吴云艳就是在与心相随，与智作伴！

13 鲁晓东：人民网专题主编
品读《不一样的心世界》唤起了“人生天地间，忽如远行客”的感觉。红尘苦短，譬如朝露，名利场的风流，终敌不过人生四季雨打风吹。感怀本书再现的一幕幕静美画面：良辰美景，何妨秉烛夜游，赏花未眠；赏心乐事，莫若把酒对酌，邀云戏水……让生命在美的韵律中悠然行走……

14 舒元成：星岛日报高级记者
吴云艳的“静心慢生活早茶”，蕴含大量佛学儒学的精髓，营造出一片清凉世界，启发读者放下执着，回归平常心，常怀感恩心。读吴云艳的作品，常常让我找回童年在故乡吹拂晚风听着细雨枕着哗哗河水入眠的感觉，或是在湖边垂钓欣赏无边碧波上连绵的荷田和纯净的莲花……品其作品，心情如洗，时有顿悟。

15 孙香娟：中文在线公共文化事业群副总裁兼内容中心总经理
看了吴云艳《不一样的心世界》，诗情画意的散文诗，字里行间跳动着她热爱生活的影子……一缕阳光，一滴露珠，一阵清风，一片香气，都能撩动她敏锐、开放的感知觉，创作出撬动人情怀的作品……

16 鄢春来：北京京演文化传媒有限公司总经理
舞台剧需要唯美的好声音……吴云艳的《不一样的心世界》就仿佛天边飘入舞台帷幕的五彩“心灵之声”，能带给观众美的享受……

17 林聪：万豪国际酒店酒店业务发展中国区高级副总裁
历经三十多年的职场风风雨雨明了了什么是“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”。吴云艳以她“真性情”的人生感悟“教”启读者思考人生真性与致远，在《不一样的心世界》里“守自我，求本我，修无我……吴云艳的“静心慢生活早茶”传播她上善若水的柔、坚、虚、实、空、无、温等各种生命滋味于其中，作品与读者共情于其中……

18 刘丽敏：北京市文化投资发展集团有限责任公司人力资源总监
亲眼目睹吴云艳在文创产业几年走下来，从外企、商界畅销书作家，变成一位心灵作家，尤其创作出《不一样的心世界》这样深刻而优美的作品。让我们在这安详、静美、充满禅意的作品中逐渐“悟道”人生……

19 魏良培：北京天街集团有限公司 副总经理

心路、灵魂、情感……吴云艳在她的《不一样的心世界》作品中以其独具知性的禅意笔触，温婉诉说“心”的感悟。一幅灵动而唯美的诗意图卷仿若跃然纸上，千回百转，魂牵梦萦。字里行间渗透着女性的灵性、柔美与细腻，似一杯琼浆，读之如吮甘露，言罢芬芳永脾。

20 泰山：北京外企新感觉企业管理 培训有限公司 CEO

作为一直为外企、民企、国企服务的外企培训公司管理者，深感目前浮躁、高压、快节奏的职场生涯中，寻找一份内心的宁静是多么的难得……同为世界 500 强前高管的作家吴云艳每日清晨倾情奉上她优美的、深刻又诗情画意的、带着禅意的散文诗，读之如品一杯清香、柔和、温暖的好茶，给人一种沁人心脾的舒服与安心的享受

……

21 姜俊杰：中国动漫集团沉浸式交 互动漫文化部重点实验室办公室 执行副主任

在人社部和文化部共同举办的 VR 高级研修班里有一个特殊学员，就是“作家吴云艳”。吴老师说 VR 技术将颠覆整个世界，我必须了解，并希望通过将其融入作品来反映我们这个伟大时代。这是一个作家的责任和使命。这期间我们能够经常读到吴云艳的作品，让偶尔迷失的心找回归路。

22 胡柏博士：北京产城融合技术研究院 院长，中国特色小镇智库联盟秘书长

作为中国特色小镇发展的理论构建和实践者，总感觉吴云艳这一曲曲静心慢生活早茶歌曲和舞台剧应该成为田园综合体美丽乡村的一部分……吴云艳空灵的笔触，将我们司空见惯的生活点滴转化为袅袅余音般触碰心灵深处的诗，静心~慢生活~早茶，每一个词都是那么柔软，那么感性，好像依偎身边又好像遥不可及……充满着令人遐想的诗情画意……

23 刘铭：北京大学建研院文化创意产业主任，北京 C 立方 青年文创园总经理

有一句话“真情才是好文章”——云艳做到了，她让人们倾听发自灵魂深处真挚而又浪漫的心声。她的诗，走心而不虐心，用情而不痴迷。正如吴云艳本人一样，她从风中来去自如，貌似不属于这个时代却有对这个时代的深刻感悟。她倾情编织着可以影响一个时代的静心诗集，共同见证着，经历着，感悟着五彩的生命……

24 程宝林：知名诗人，作家，美国加州蒙特雷外语学院教授

在这个喧嚣浮躁的时代，亲历商海浮沉、人生跌宕的西湖才女吴云艳，几乎一夜之间顿悟人生——原来，生活可以慢下来，心，也应该静下来，好好地体悟、经历、享受这次单程旅途。撷取日常生活的平凡场景，一花，一叶，一次堵车……她用散文诗的语言，织入一个知识女性的哲思，创造出一个仿佛远离尘嚣与雾霾的净而静的纯美天地，让我们虽不能至，心向往之。

25 赵伟：民间工艺大师；非物质文化遗产（彩蛋绘制）传承人

几年来，每天品读云艳的作品，就像喝龙井，一闻二品三回味，慢慢就入进去了。接着鬼使神差地每次读完她的一首早茶，脑中就浮现一幅小画，就把它画出来……慢慢的，静心早茶成了我创作的灵感，居然创作了上百幅画！我和云艳成为文学+艺术的缘分融合……通过《不一样的心世界》向读者呈现诗画融合的本真本我的意境……

26 韩刚：《红高粱》制片主任

除了拍电影电视剧，我最喜欢的就是读好诗。我和吴云艳的缘分起于我为他读“静心慢生活早茶”。她写了几年，我也选着我喜欢的读了几年……吴云艳的作品看起来是一段心灵修行的路。不，这不是一段路，而是一段情；这不是一段情，而是一段爱；这不是一段爱，而是一段生命的体悟；这不是一段体悟，而是穿越这生生不息的爱的灵魂……

27 谭晓寅：资深影视制片人/导演

吴云艳的《不一样的心世界》，柔情细语，淡淡清雅，静静的早茶，一缕袅袅沉香，心静如水，带你进入美好向往，悄然走向远方……

28 哈依夏·塔巴热克：哈萨克族作家、文学翻译家、电影编剧

别人评论的是吴云艳的作品，我所感叹的是人。如同她在作品里从容不迫地诉说人生，生活中的吴云艳让我惊讶：一个人、一个女人怎么可以淡定、坚强地应付如此多变的生活？在商和文之间跨界做这么多事脸上却没有一丝苦楚？看到了你的青春和随意，看到你的不加雕饰和气质，也许这就是《不一样的心世界》的灵魂内核，做自由自在的你！

29 李国瑞：知名书画家

读吴云艳的《不一样的心世界》系列，清新雅韵不染俗尘，摄人心魄又启人睿思。汲取中国传统文化乳汁，酿造公益慈善之甘露，穷儒释道天人之际致，让人情迷心灵桃花源……

30 刘东：影视制片人

一个对生活充满激情和兴趣的人，才能写出这么多感动自己也感动别人的原创作品。吴云艳这个不会写诗的人，几年来原创了几百首唯美散文诗；犹如击入水面的石子，泛出无数圈大爱的涟漪，像星火燎原一般温暖了很多……

32 寇准：圣众缘（北京）文化传媒有限公司首席运营官

每天吃早餐的时候品读“静心慢生活早茶”，不知不觉成了习惯。有时候读着陷入了思索，就忘了饿……这是一种什么样的神奇力量？美妙绝伦的语言，传递着心与情的交融、美与丑对比、爱与恨的故事。有人说“静心慢生活早茶”是诗、是歌、是画，我觉得这就是一个知性女人的情怀！给人以生活的温暖和渴望……

34 杨诗妍：诗人、湖北妍如玉文化艺术资产管理有限公司董事长

生命像一面镜子，把我们生活中的喜怒哀乐投影在我们内心，折射出我们洁净和不洁净的灵魂……吴云艳的《不一样的心世界》从不同的视觉、维度写生活，谈生命，论格局，让我们对生命有了更为深刻立体化理解、认知与感悟……生命因为内观和内省，获得了更高意义的生命价值……

31 刁文智：静心实修人，全球通线缆公司总经理

“静心慢生活早茶”文体是灵魂走读的印迹，与充斥网络的心灵鸡汤最大区别，就是吴云艳通过她静心归零，对自我生活当下那一时刻的体味和剖析，确切有指，而不是空泛的词藻堆砌。而读者，也会循着字行间律动起伏，感受自身的开合，处若自然，天地人间，心中有爱，一切恰好。文字是有生命体征的，就如这本书。

33 杨知过：凤凰金谷农业发展有限公司董事长

《不一样的心世界》是对生命的深度思考。凡事要静下来才能总结失误与悲欢。几百篇短文品过去、论未来。吴云艳用敏睿的视觉，人文的情怀感知岁月点点滴滴；积沙成塔创意自己的不一样；耕耘出知性女人的不同人生；让读者去体验静能生慧的格局……

35 周佳融：90后投资基金从业者

时代背景下的焦虑与浮躁，总是让人无所适从，身处钢铁森林，有如困兽。悦人已经浑身解数，悦己或也难得其道。幸有云艳的早茶，烹得香茗。下笔如刀固然使人幡然痛醒，却远不及她悠游自在，娓娓道来。若暂有失意、困惑，不如来坐坐吧；让这份“早茶”一倾入盏，观其色，嗅其香，饮其汤，便各得其味。笑曰：明心胜师友，解忧似故人。

序

治心有术——多面的吴云艳

与吴云艳相识，是在文创的学习班上。她第一次就送我厚厚的两大本著作，令我十分震撼。继而告诉我她是海外归来，在北京创办了一家文创公司，创业中。后来又了解到吴云艳是中国人民大学校友，新闻系毕业，获法学硕士，又去美国伊利诺伊大学读书，拿下工商管理硕士(MBA)学位。同时她也是浙江人，算是同乡吧。讲起来又近了几分。

吴云艳是谁？她的身份太多了：“零极限健康静心网”创始人，资深职业经理人、企业家、传媒专家、网络写手、作家、修行者……如何把这些头衔像用一块一块雕塑泥块堆砌出一个活生生的“云艳”来，各部分的占比如何分配，还要不失原貌，保持原生态，真是一个难题。

文化创意与吴云艳有着不解之恋。有一次是吴云艳参加政府平台项目路演，寻求投资。我做评委。我见识了这个职业经理人的风采，我感到她确实是以“情怀”来做事业的，她根本上是关注“诗与远方”的，所以对她的生意有点担心。但她执着地寻找一种生命品质的提升；净心、静身、境界。寻找现代精英生命优化之旅……我似乎只能支持！

真正让我感到有意思的是一件“网络事件”。有一天，在我微信朋友圈里，吴云艳照例每天发一段她写的“养心美语”。因为有着一种骨子里的所谓诗人情怀，所以我还是能够容忍在产业讨论的微信群里来点“天外来音”。但这遭到我熟识的另一位朋友的“怒怼”，认为这种文字是纯粹的“心灵鸡汤”，希望不要滥发。我有点不知如何是好。我对双方都还算了解，都是颇有成就的女强人，都是有追求有情怀的。要知道吴云艳一直是商界的强人，资深

职业经理人。她任职于国际大公司高管，有着丰富的从商经历，成功的项目运作经验，否则她也写不出《局中局》《浮沉商海》这种揭露内幕式的职场作品。

但吴云艳最终还是一位作家。她先后出版了《局中局——中国外企官场透视》《浮沉商海》《超越零极限》等 18 本商界和心灵作品。她是“快手云侠”，唯快不破。2009 年 2 月，因为父亲突然去世，吴云艳接触到了传统国学和静心，深有感悟。6 月，吴云艳突然有想创作一本心灵小说的冲动。她决定放下自己熟悉的商界和外企题材，尝试以婚姻爱情题材为心灵成长的“载体”。没想到此次创作竟是这样的艰难。写了，又放下，放下了，又拿起，作品一写就是四年。期间，她“访道”和采访了大量健康和心灵心理专家，聊着聊着，心灵心理专家也成了小说中的一个角色。可写到死亡，她又停笔了，又开始读书采访，去寻找生命的感悟。就在这来来回回折腾的四年里，她出版了《零极限健康静心系列丛书》（6 本）、《静心·健康》《和谐静心身心灵》《职业禅》《爱情禅》《生命禅》等十多本心灵书籍。2014 年 11 月，吴云艳终于出版了她创作四年多的身心灵代表作《超越零极限》。媒体上称这是大陆第一本集哲学思考、商界透视、爱情反思的身心灵成长小说；是吴云艳作为一个知名商界畅销书作家、世界 500 强前高管、媒体人、文化互联网创始人的生命思考……该书被评为媒体记者推荐“2015 年值得期待的 30 种图书”。

作为中国作家协会会员，她出版过 18 本书，写了几百万字还有百万级的粉丝，我是不敢望其项背。作为和我一样的码字工，她码得够快够利落，我彻底服气。

其实吴云艳绝不是在网上捞钱捞粉丝的“写作机器”，她有着对当下社会人们的深切关怀，她为当下人们特别是青年女性的情感世界“号脉问诊”：

任何静心的背后都是伤痛……所有走向静心道路的人都是因为不堪忍受心灵的折磨。渴望摆脱心灵的桎梏，想去寻找心灵的自由……

俗话说，年轻时我们不懂爱情。我要说的是，年轻时我们不懂“静心”，经历了人生无数沧桑才明白，没有“静心”是无法经营好感情，事业和人生的。人的心不静，爱的世界就会喧闹无比。而宁静和“无我”的爱，能创造生命奇迹。

是的，在一个嘈杂和浮躁的世界，静心是难得的状态，它是在外与内、世界与个体、自然与人类、物质与生命、人与人自身内在的我之思之中寻找平衡、对称、美、艺术的努力。最近我在写一篇哲学论文《论“烦”》，之前，当年的萨特对此有过相当的关注，他面对现实，构筑了他的“烦”与“恶心”的哲学概念。当下有多少人在烦恼、在迷蒙、在焦虑……于是研究“烦”，从而让人不烦，研究恶心，让人不恶心，就成了时代的课题。吴云艳正在默默地填写这答案。

然而，人不是无缘无故地爱，也不会无缘无故地恨。2009年2月，对吴云艳的生命来说，是一次重大的考验。她在书里写道——

我父亲去世了，他73岁，此前身体一直还不错，没想到前后10多天，父亲就永远地离开了我们。对此，我完全没有思想准备，一种深刻的痛，让我有生以来第一次开始思考生命。以前，我从没想过这么哲学的问题：生命是什么？生命为何这么脆弱？我们生命的真正意义是什么……

除了失去父亲的痛楚，我也陷入了情感的烦恼。虽然我曾经的职业履历如此辉煌，虽然我的作家生涯一帆风顺，虽然我的外表充满活力，但是内心的纠结让我经常感觉身心俱疲、幸福指数降低。

于是，吴云艳开始了自己“爱恨情仇”的探寻之路。她是这样去逆向思维：

人生的长河中，我们处在不断地变化中。变是常数，而不变反而成为变数。一个能适应变化的人，能在“变”中获取生命的机会；而固守自我、不肯改变的人，则在残酷的大浪淘沙中被淘汰。你抱怨命运不公。但为什么机会一次次与你擦肩而过？为什么有的人从丑小鸭变成了白天鹅，而你却从展翅高飞的雄鹰变成了山鸡？

你展示美丽，深藏丑陋，但你是否明白丑陋本身也是生命本然的一部分。关键在于人是否能“觉知”自己内心的丑陋。觉知了，顿悟了，丑陋就会变成美丽。“觉察”，让自己有一颗勇敢面对的心。

乍看吴云艳，确实十分鸡汤，但你了解了，读了她的书，进入她的内心世界，你知道，那是吴云艳在经历痛苦、礼拜生命后的真实体悟，于是就有了我

们和无数粉丝们的衷心礼赞。云艳是个话痨，只要开了闸，就滔滔如江水，当然最关键的是，她永远有“话”要“说”……这一“说”就是两三年——她根据生活中林林总总的喜怒哀乐带来的心灵撞击，坚持用唯美散文诗/小说诗的形式每日创作“静心慢生活早茶”，每天清晨在朋友圈和几百微信大群发布。没有写过诗的吴云艳，用几百首绿色、回归、灵性、超越的主题散文诗“早茶”，勾勒出喧嚣世界里一个宁静致远的生命的水墨“诗书画”长卷……不仅抒发了“诗和远方”的情怀，同时唤起了微信世界成千上万关注身心健康的微友的情怀。

吴云艳的《不一样的心世界》融合了东西方心灵文化精髓思想，也渗透着佛学思想，孔子和老庄思想；是一剂抚慰、浮躁人心的良药；也是洁净中国心灵文化生态天空，为中国心灵文化生态洗尘的当代心灵好声音 IP 作品。

为了更深刻完整的诠释“静心慢生活早茶”所要表达的生命价值内涵和“意境”，吴云艳又花了近一年的时间创作了 20 多篇不同生命主题的纪实文学“早茶故事”，于是有了今天吴云艳的第 19 本作品，这本特殊的“跨界”作品——一部唯美纪实散文诗/小说诗+小小说+原创画相结合的“诗书画”心灵美学作品《不一样的心世界》，一部安居你身心灵“内在”的“心灵工具书”。

今天，我意外敲开这扇静心的门，走进这个《不一样的心世界》……

金元浦

中国人民大学文化创意产业研究所所长

中国人民大学文学院教授、博导

于海淀三灯阁

2017 年 6 月 16 日

目录

CONTENTS

爱的序曲篇

01 世界太冰冷，点燃我爱的烛光

早茶故事：让“爱”在亲情中自由地呼吸……

世界很凉，为自己点燃烛光

我“萌”，是因为世界太冰凉

思念父亲的年夜饭

爱的真谛

寻爱的灵魂满世界飘荡

等待美丽，等待自己

美丽毒药

打造一个爱的天堂

爱，不要惊天动地，只要温暖的熟悉

浅水的幸福

陪伴是最长情的告白

想要一个彩色的家

不立誓言

请允许我优雅地老去

02 “恐惧”之殇，失去爱的天堂……

早茶故事：“恐惧”之殇，失去爱的天堂……（上）

潜意识的恐惧

人性的恐惧

辩解的恐惧

恐惧不美丽



早茶故事：“恐惧”之殇，失去爱的天堂……（下）	41
我挺好，不用为我心焦	46
不语	47
爱了，就陪伴；不爱了，就松绑……	48
昨天的太阳照不干今天的衣裳	49

03 爱是温暖，不是征服 50

早茶故事：亲爱的，你“爱的征服”让我不敢回家（上）	51
渴望祥和的云	58
亲爱的，你的征服让我不敢回家	60
本来无一物，何处惹尘埃	62
莫执着你“爱的逻辑”	63
早茶故事：亲爱的，你“爱的征服”让我不敢回家（下）	64
不理你	68
用温暖忘掉旧伤	69
突然迷失了我自己	70

生命蓝调篇

04 生命落幕无悔意…… 72

早茶故事：不求惊天动地，只愿生命落幕无悔意……	73
天堂——致生日的父亲	78
清明祭	79
美丽人生的豪赌	81
永远做自己的船长	81
落幕无悔意	82
关上一扇门，再开一扇窗	83
悼念画坛一代宗师傅振江老师仙逝	85
星移斗转，人生无处不淡散	85
传奇	86
生命的“印记”	88
一笑绝尘	89



生命的无惧	90
感恩风的离去	91
离开时，唇边都是笑	92
此生，我选择绽放	93

05 身体是灵魂的“殿堂” 94

早茶故事：身体是灵魂的“殿堂”？	95
好累	102
遗落心中的“红舞鞋”	103
慢下来，让灵魂跟上	104
生命留白，慢品每日花香	104
谷底是我修行的禅席	105

06 心情小语，与五彩的生命同“曲” 106

早茶故事：天我合一，春风带给我“法喜”和“禅乐”	107
那一个刹那魔鬼附体……	110
三寸的情绪烧出三十米的心灵沟渠	111
天堂地狱一念牵	112
你的存在惊醒我所有的感觉	113
谁解花语	114
天边，那一丝愁绪轻浅	115
下雨的时候……	116
西子六月的雨幕	117
经常想起你	118
迷香	119
今天我休息	120



超越自我篇

07 放下，遗忘枯萎的老味道 122

早茶故事：“失去”的梵轮	123
遗忘枯萎的老味道	134



放开手	135
翻出所有可以成为爱的理由	135
莫怪放下的手	136
无所谓	137
失落醉美桃花园	138
你的离去让我强大	139
廉价的爱放掉	139
等我抽完这根烟	140
假如你不会原谅，一定会痛苦不堪	141
输了你，不能输了自己	142
沉默在告诉你……	143
就算心碎也要拥有最美的姿势	144
美丽地离去	145
不愿相忘在江湖	146
很感谢你你来，不遗憾你离开	147

08 突破自我“认知”局限，重新打开看世界的“窗” 148

早茶故事：白天与黑夜，一半天使一半魔……	149
“认知”自我之窗	156
我愿借你的眸光，把我的生命宽度延长	157
人生无对错	158
突破“认知”的局限	159
走不回去的旅程	160
弱者的掠夺	161
你就是“意义”	162
“冰山”的隐喻，“我是谁”自我发现之旅	163

09 温暖的关系，温暖的距离 164

早茶故事：温暖的关系，温暖的欢喜……	165
最舒服的关系	170
温暖的欢喜，温暖的关系	171
懂的，不必解释	171
世界是自己的，与他人没关系	172