

一个人的时光，也可以如行云流水般

岁月很长， 不必慌张

心柔
著

读外借

时间，是最好的沉淀；
陪伴，是最美的告白。

人生聚散，只道是寻常；
悲欢离合，此事古难全。
你若懂得，自当淡然又从容。



中国华侨出版社

岁月很长，
不必慌张

心柔 著



中國華僑出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

岁月很长, 不必慌张 / 心柔著. —北京: 中国华侨出版社,
2018.3

ISBN 978-7-5113-7425-7

I. ①岁… II. ①心… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020447 号

岁月很长, 不必慌张

著 者 / 心 柔

责任编辑 / 嘉 嘉

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 8 字数 / 201 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7425-7

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

— 自序 —

时光且长，一切都来得及

有人说，人生，是一场修行，也有人说，人生，是一段旅程。而我却觉得，人生，是一场追求，也是一场领悟。

平淡的日子里，安静，简单，没有起伏，没有波澜。有的只是一种安宁，一种重复，一种寂静。无论时光如何流逝，无论季节怎样变化，一如平常，安然于自己的生活，忙碌于自己的工作，坚持于自己喜欢做的事情，无论从何时起步，都不算晚。

梦想就像天上的星星，也许你永远都无法触碰，但如果你跟随它们，它们将引领你找到最正确的方向。对信任你的人，永远别撒谎。对你撒谎的人，永远别太相信。有时候，失望到一定程度后，反而会开出一朵花来，那朵花的名字叫，无所谓。

人生最美好的，就是在你停止生存时，还能够以你所创造的一切为人们服务。你在等待，你在坚忍，你在静默。你在等一场春华秋实，你在等新一轮的春暖花开，你在等从未有过的雷霆万钧。这静默的日子有些长，有些闷，但是我也会等下去。我相信人的青春不止有一次，有时候，时光会给你额外的惊喜。

一直认为，这世上最公平的，就是时间。别人偷不走，你也留不住。你拥有它，却又无法改变它。一路走来，你留在光阴里的艰难抑或快乐，都会随着时光的流逝被一一带走，身处其中的你我，无论是年轻还是衰老，所能做的，都只有充分的利用和享受它。

想要过好每一天，不如先让今天充实。毕竟，那看似漫长的岁月，都是由无数个“今天”堆砌而成。岁月是种轮回，人生是种历练。我一直这样提醒自己，让自己明白生活不需要太多的刻意。很多时候，我们都在不知不觉刻意人生，勉强生活，为的就是满足一份来自内心深处的虚荣。走在自己的路上，眼里却是别人路上的风景。直至有一天，后来者怀抱五彩鲜花，经过自己身旁时，羡慕之余才发现，一路匆忙，只顾观望他山之巔，却忽略了自己路上的满地鲜花。

也许，此刻的你，正经历着某种辛酸，一路风雨兼程地赶来，却尽在一片黑暗中摸索，等待着云开见月明。然而，只要你心中有信念，就要相信，寒夜终有时，太阳总有升。伤心失望的日子，你可能暂时无力改变现状，但你却可以选择自己的态度。或是悲观消极，或是笑容浅露。同一条路上的行人，有人哭泣也有人欢笑，最后都将抵达不一样的彼岸，就看你选择的是哪一种。

每个人都是独立的个体，期待走不一样的人生路，收获不一样的生命色彩。倘若人生可以重来一次，亦不过是多了一场山长水阔，沿途的风景，依旧有枯荣；一路的悲喜，依旧似风雨。无论你选择的是哪一条路，阴晴圆缺，苦乐交融，都是必不可少的烟火。有些路，你若不坚持走下去，你就永远不知道它到底有多美。

天空不总是晴朗，阳光不总是闪耀，人生，无所谓失去，只怕草率地挥霍。世界上，唯独骗不了的，就是自己的心。它总在你毫无提防时，暴露你的欢喜忧愁。对太多的事情，寄予美好的期待，却是一再不尽人意。那些无心插柳随意而为的事情，反而更容易带给人意想不到的惊喜。人生犹如变化着的四季，途经每一季，都会有着不同的色彩。来去匆匆，变化无常。我们在创造自己人生的同时，也应该充分享受这人生。

美好的，留在心底；遗憾的，随风散去。尽管，还有那么多梦想无法实现；尽管，还有那么多沮丧埋在心田。但那又如何？我在汹涌的深海，寻找希望的缺口，却在惊醒时，瞥见绝美的阳光。

纷繁的尘世，给不起我想要的纯简，飞扬的烟尘仿佛无孔不入。而只有无声的文字，它最能解读我的内心世界，而那个游走在音乐与文字中的灵魂，才是最轻松欢愉的自我本真。

昨天的故事，余下的只有回忆；明天的故事，却是你我崭新的梦！

或许，越是遥远的路途，越是需要平和的心态。烦时，静一静；急时，缓一缓。看淡，心境才会秀丽；看开，心情才会明媚。静水，才能流深；宁静，方能致远。

一直觉得，人生就像是培育种子。你投入的每一分努力，都会在未来的某一天，回馈于你。而你所要做的，就是每天多努力一点点。在这路上，别人拥有的，不必羡慕；自己没有的，不要失落。相信，

只要努力，时间都会给你。

潮起潮落，月缺月又圆；沧海桑田，春去春又归。任时光流转，我独倚幽窗，随清风曼舞，与花草凝眸；斟一壶清茶，剪一段时光；执一支素笔，墨我心如初。

喝几盏新茶，看一场老戏。于春花秋月间，淡看岁月流转；就云水禅心下，静默诗和远方。人生，总要有最朴实的生活和最遥远的梦想，哪怕天寒地冻，路遥马亡，只要信念不变，初心依旧。

相信最好的，总会在你不经意的时候出现。活在当下，岁月还长，不必慌张，相信，只要努力，一切都还来得及。



- 003 不念过去 不畏将来
- 006 不是所有失去 都是生命的遗憾
- 009 不要艳羡他人 不要输掉自己
- 012 放空心灵 海阔天空
- 015 时间 是最好的沉淀
- 018 持一份从容 享岁月静好
- 020 简单 是最大的快乐
- 023 眼宽容景 心宽容事
- 026 讷言敏行 是最好的修养
- 029 目中有人才有路 心中有爱才有度
- 032 握一缕阳光 染一指花香
- 035 心如大海无边际 广植净莲养身心

037 人生百态 品行为上

042 人生如日落

046 沉默的朋友最真

02

素颜修行

051 以最朴素的生活 铸就最遥远的梦想

054 做喜欢的自己 不迎合不媚俗

057 梦想 是一场注定孤独的旅行

060 初始维艰 坚持方成

063 人生无绝路 希望在转角

066 性格决定命运

070 做一个精致的女人 从容优雅

073 将心比心

076 不殆时间 不负自己

079 遇见最美的自己

03

草木皆禅

- 085 沉静 禅定
- 087 心清则静 心静自宁
- 090 心灵 一定要以善良为本
- 093 任时光流转 我心如初
- 095 任岁月变迁 我心不惊
- 098 人生的每一刻 都在为自己的明天铺路
- 100 经年放不下的执念 未必值得心心念念
- 102 人在旅途 且行且珍惜

04

执手天长

- 107 陌上花开 独为你倾心
- 110 爱你如水 才是永恒
- 113 喜欢是一种心情 而爱是一种深情

- 116 你许我一生一世 我应你有生之年
119 想给你一个拥抱 让全世界都知道
122 在一起 奢侈的幸福
124 天光乍破遇 暮雪白头老
127 问世间情为何物 不过是一物降一物
130 相逢在花开的季节 馨香盈袖
132 爱 是一种经历
135 繁华一瞬 终成过往
137 你只是恰好长了我喜欢的模样

05

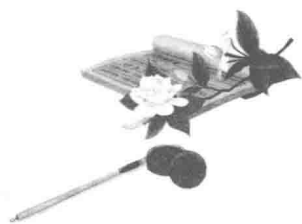
今生来世

- 145 流星陨落 思念划破长空
152 想念 是会呼吸的痛
155 最深的思念
159 最是相思结难解
162 时光知味 过往难寻

166	经年以后 我才懂得
172	关爱空巢老人 勿令独居
175	花谢花会开 只要春来到
179	成长 是岁月行间的疼痛
183	但愿人常在 人间更吉祥
186	相思的渡口 我静待来世
189	回忆 旧时光
197	回忆 是乘风而来的落叶
203	端午 怀念那凉糕的味道
206	无尽的思念
210	来世有缘 不离不弃
214	孝敬父母 是最大的行善
217	读懂父亲的期待
223	回家过年
227	对待孩子 切莫知爱而不知教
234	周全监护 尤其对待女儿
239	一个虎妈的清晨

01

时光知味



— 不念过去 不畏将来 —

人生最大的悲哀，就是对自己已经拥有的东西，总是难以感知，却对已经失去的，和那些没有得到的，念念不忘。人们常说，失去后才会懂得珍惜。我却觉得，人生有很多东西，只要曾经拥有，何在乎一定要天长地久。珍惜，就应该在拥有之时。哪怕稍纵即逝，至少用心相待，就算他日过往不再，心中亦是不落愧疚。

无愧，无欠，何尝不是对自己的一种善待？

人生，无论走到生命的哪一个阶段，都应该去喜欢当下这段时光。生命行径的每一程，都有其独特的风采；脚步踏上的每一段，都有其岁月的色彩。顺生而行，不沉迷于过去，不懈怠于当下，不戚戚于未来，如此，甚好。

是花，绽放别样的姿色；是云，舒展别样的身腰；是风，低吟自由的心事；是雨，浅唱生命的洗礼。昨日的太阳，晒不干今日的衣裳，明日的风雨，岂知不是一场华丽的盛宴。勿让浮云遮望眼，切莫遗憾度余生。

过去，是旧时光的留影，仿佛是一张张老照片，泛着黄，却又记录着点滴。摸得着，却回不去。所幸，那些失散的人，总有一天会在林下重逢；那些错过的事，终会以另一种方式补偿；世事洪荒，苍茫万里，走过了，便山青水静，云淡风轻。

一生匆忙几十载，青春韶华弹指间，生命哪有那么多时间，交付于那些已经回不去的过往。你自顾沉浸，时光却与你擦肩而过，将你抛掷身后，随你追与不追，它都一往无前。

未来，是一幅等你来描绘的蓝图。你可以肆无忌惮地做梦，也可以若无其事地孤独。山高水长，任由你踏花拾锦年；天高云淡，且凭你枕梦寻安好。风雨飘摇，可作乘舟破浪；奔波流离，亦可当生命的朝圣。一切，何畏之有？

更为重要的，是稍纵即逝的当下。每一个今天，都是此后你最为年轻的日子。虽然比起人的一生，一天的光景，短暂的就像昙花一现，但只要你用心走过，纵然一刻，也是良辰美景。

每一个过去，都是由当下的今天编织而成；每一个将来，亦是由一个个今天才抵达彼岸。有些人，无须寻找，依旧还在灯火阑珊处；有些人，想要挽留，但轻舟已过万重山。今日，你在怀念中念起别人的名字，他日，别人亦将为你贴上怀念的标签。我们能做的，就是不念过去，不畏将来。在光影如波中，随生命绽放；在倦鸟归巢时，伴日落烟霞。

无论你念或不念，过去的，终究已成过去；不管你是否做好准备，今天已在你后知后觉的忽略中，去奔赴明天的日出晨曦。

岁月变迁，起落浮沉，皆是人生寻常，谁都要经历过生活的磨砺才会成长。不把世相百态睹尽，不把苦辣酸甜尝遍，匆忙一世，岂不辜负？

年月深长，草木依旧长青；浮世清欢，你我却不再年轻。如水良辰，且让我们温一壶白月光，从容观日落星移，欣然随春去冬来。不念过去，不畏将来，且以当下，伴你风流岁序，共我明月长情。