

生命的姿态

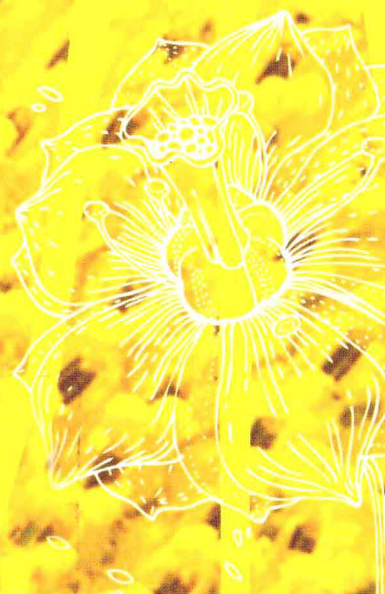
SHENG MING DE ZI TAI

做最快乐的自己

郑红峰◎编著



“阅读点亮人生”丛



- 想要什么，请你大声说出来
- 每个清晨都是一份礼物
- 送自己一束花
- 做最快乐的自己
- 放弃也是一种人生智慧



 中国时代经济出版社

生命的 姿态

SHENG
MING
DE
ZI
TAI

做最快乐的自己

郑红峰◎编著



- 想要什么，请你大声说出来
- 每个清晨都是一份礼物
- 送自己一束花
- 做最快乐的自己
- 放弃也是一种人生智慧

 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命的姿态——做最快乐的自己 / 郑红峰编著.

—北京:中国时代经济出版社,2011.3

(阅读点亮人生)

ISBN 978-7-5119-0638-0

I. ①生… II. ①郑… III. ①人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 262062 号

书 名: 生命的姿态——做最快乐的自己

出 版 人: 宋灵恩

作 者: 郑红峰

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010)68320825 68320484

传 真: (010)68320634

邮购热线: (010)88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 255 千字

印 张: 13.5

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0638-0

定 价: 25.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

篇首语



快乐是一种心境，淡定而释然。

在纷繁复杂的生活中，顺也好，逆也罢，我们应该保有一个能让自己永远获得动力和幸福的源头，有一个支撑自己整个生活和全部灵魂的支点。这个支点能使我们获得生活的勇气和动力，能让我们透过生活的平淡甚至痛苦，看到生活美好的一面。找准这个支点，便足以让我们在困惑中，或从艰辛困苦中品味出生活的意义。

在人生这条曲折漫长的道路上，只要自己能坦然面对一切，那么便会发现：晴空万里的生活与阴雨连绵的生活都是一种风景！不必拿别人的优势来比自己的短处，要知道，自己的长处也许是他人永远都无法企及的！

勇敢地做自己的主人，要知道命运掌控在自己手中，做自己想做的事情，追随梦的脚步，便会不断超越自己，进而达成快乐。

用心享受生活的馈赠吧，蓝天、白云、大海、竹林、书社……凡此种种都会给予我们别样的感悟：原来生活竟是如此美妙。

掌控生活，达成快乐。做自己生活的主人，打开心灵的窗，感受世间的冷暖，释放自己的同时，学会珍惜自己，生活的逆境与顺境都可以在自己的手掌中变得多姿多彩。

享受生活，体味快乐。用爱倾听幸福的声音，用声音滋润人生，盘点生活中的幸福，悉心体味，点点滴滴都带着快乐的色彩，享受生活，每一个清晨都是一份弥足珍贵的礼物。

留心生活，汲取快乐。其实快乐很简单，只是生活中的人们，缺少了一种发现快乐的心情。只要善于发现，只要保有一份淡定的心态，便会发现读书是美好的，夏日萤虫的舞姿也是优美的，竹林的摇曳也是多姿的……

智慧心灵，拥有快乐。学会享受快乐，用理性的心态聆听快乐的气息，

原来快乐就在不远处。追随快乐脚步，任由思绪飞翔，把我们带入一种无比快乐的心境。

快乐其实很简单，关键要保有一份平和的心态。快乐就是聆听微风吹落露珠的声音；快乐就是欣赏朗月点缀星空的图画；快乐就是陶醉幽兰弥漫旷谷的气息；一杯清茶是种快乐，书翻一半是种快乐，三两知己亦是一种快乐……

因此，只有以阳光的心态感受生活，积极过好人生的每一天，我们才会获得快乐：做自己想做的事，掌控生活；及时给心灵放个假，享受生活；以智慧的心态留心生活，便会发现风景这边独好，心情也会随之释然。

相信自己，一切皆有可能；做最快乐的自己，坚信：没有比人更高的山，没有比脚更长的路。



第一辑◎打开心灵那扇窗

淡淡的美	◎ 002
打开心灵那扇窗	◎ 003
等你推门而入	◎ 004
落寞处,黯然转身	◎ 006
珍惜自己	◎ 009
发出声音	◎ 010
选择	◎ 011
一书一世界	◎ 012
有种美丽叫大大咧咧	◎ 014
想要什么,请你大声说出来	◎ 015
细腻父爱	◎ 017
怎样生活才能幸福	◎ 018
天堂之门	◎ 019
改变自己 改变世界	◎ 020
改变生命的微笑	◎ 022

第二辑◎每个清晨都是一份礼物

感悟清水	◎ 026
享受夏天的绿荫	◎ 027
茶香伴读	◎ 028
简单即美	◎ 030
荷粥飘香	◎ 031
诗中清凉	◎ 032

醉杨梅	◎ 034
赏心只有三两枝	◎ 035
品味中年	◎ 037
音乐滋润人生	◎ 039
和时间散步	◎ 041
一口咖啡一口茶	◎ 042
爱一天少一天	◎ 044
人生路上	◎ 045
江南情	◎ 047
谈好书	◎ 049
每个清晨都是一份礼物	◎ 051
用爱倾听	◎ 052
听海	◎ 053
徜徉书海	◎ 054
秋韵	◎ 055
夏夜卧听雨打篷	◎ 056
悦莲	◎ 057

第三辑◎送自己一束花

不妨做个“狡妻”	◎ 060
走得再近一点	◎ 061
夏日竹韵	◎ 063
叫声“亲爱的”，别当暧昧	◎ 065
送给自己一束花	◎ 066
倾斜的雨伞	◎ 067
山下的树	◎ 068
读书的女人	◎ 070
夏夜萤舞	◎ 071
花的灵韵	◎ 072
将问题交给时间	◎ 074
书翻一半	◎ 075
寻找第一个自我	◎ 077
不要丢掉微笑	◎ 078

杜鹃花开	◎ 080
小女人的福气	◎ 081
秋思	◎ 083
平原秋色	◎ 084
夜郎雨	◎ 085
做自己想做的事	◎ 087
识花	◎ 088
灾难的裨益	◎ 089
毛毛虫的故事	◎ 091

第四辑◎美丽的心灵

世界上最幸福的人	◎ 096
爱无须言语	◎ 097
心中无鬼	◎ 098
残局中的绅士	◎ 100
美丽的心情	◎ 102
良心如枕	◎ 103
女人要经历几个男人才幸福	◎ 104
“错爱教主罗西”的旨意	◎ 105
垂钓人生	◎ 106
猜猜谁爱你	◎ 108
给爱让个座	◎ 112
一棵橘树	◎ 112
带着太太去社交	◎ 114
婚姻围城	◎ 115
“账客生活”	◎ 117
肤浅地做个朋友	◎ 118
绽放自己,拒做“三可”女人	◎ 119
别人都看着呢	◎ 122

第五辑◎人生要学会欣赏

生命的姿态	◎ 126
江湖一梦	◎ 127

淡然	◎ 128
老妈的小院儿	◎ 130
让爱做主	◎ 131
闪婚带来的痛苦	◎ 132
明年春天新叶的生机	◎ 136
时间爱情	◎ 137
老公的旧情书	◎ 138
错过不是一种美丽	◎ 139
儿子,我想对你说	◎ 140
这一站叫“青春”	◎ 141
剩女有话说	◎ 142
喝酒的女人	◎ 143
海阔天空	◎ 145
凯鲁亚克和他的《达摩流浪者》	◎ 146
虚虚实实的魏晋名士	◎ 148
谨慎时光	◎ 149
人生需要学会欣赏	◎ 150
最后一根火柴	◎ 152

第六辑◎放弃也是一种人生智慧

盘点幸福	◎ 154
愈放下,愈快乐	◎ 155
最美妙的人生	◎ 157
坦然看人生	◎ 158
放弃的智慧	◎ 160
晃一晃爱情的水杯	◎ 161
烟雨人生平常心	◎ 163
手指哲学	◎ 164
心宽路广	◎ 165
不必太忙碌	◎ 166
独处也是一种能力	◎ 168
奉献	◎ 169

多留个心眼	◎ 171
家庭幽默化解“内战”	◎ 171
穷人老婆和富人老婆	◎ 173
宽宏之心让爱重来	◎ 174

第七辑◎做最快乐的自己

发现快乐	◎ 178
换位体验懂得爱	◎ 179
鞋穿错了	◎ 180
善解人意的魅力	◎ 181
我为何写作	◎ 182
我的理想	◎ 184
祝你幸福	◎ 186
菲尔普斯的八金梦	◎ 188
母爱战胜岁月	◎ 190
为美丽的缘分街头起舞	◎ 191
季羡林的勤奋	◎ 195
人生感言	◎ 196
品味快乐	◎ 198
不一样的幸福	◎ 199
聆听	◎ 200
默巴克的“硬币之星”	◎ 202
“抠门”的二叔	◎ 203
纯天然的舞蹈精灵	◎ 205

第一辑

打开心灵那扇窗



淡淡的美

淡淡的水，宁静朴实；淡淡的香，沁人心脾；淡淡的暖，温馨柔情；淡淡的美，回味余生……淡淡的我们，要学会享受淡淡的人生。

很喜欢这两句话：“宠辱不惊，看庭前花开花落。去留无意，望天上云卷云舒。”那种淡定从容、豁达洒脱的美，一直是我所追求的境界。也许，终老一生，我也未必能达到这种境界，但“虽不能及，心向往之”。

我追求平淡的生活。因为那种时刻保持着一颗平常心，淡然生活的人，是一种拥有成熟美、智慧美的高境界的人，是一个人成熟的标志，是有力量的表现。那种在人生的道路上历经坎坷却仍然从容面对，不断取得成就的人，那种即使在乌云笼罩、惊涛骇浪中也能“稳坐钓鱼台”，以乐观的态度淡然处之的人，是我所敬慕的人。沈从文先生就是这样一位智者。我第一次读到沈先生的《边城》，就被那优美自然的风情，充满诗情画意、宽宏善良的境界所深深打动。喜欢他的作品，更喜欢他的人品，以及他对待生活的态度。在那段特殊的年代里，沈先生被下放到湖北咸宁沼泽地区看菜园子，他在写给自己侄儿黄永玉的信中说道：“这里周围都是荷花，灿烂极了，你若来……”当我读到这句话时，心中仿佛溢满了荷花的清香，不禁掩卷深思：在当时那样苦难的环境里，先生是如何挖掘出那种充满乐观精神的美好心境呢？

我喜欢淡淡的友谊。“君子之交淡如水”，一个“淡”字蕴含了多少真诚和默契。朋友，不必天天黏在一起，偶尔的一个电话，一条短信，一句简单的问候，刹那间，思念和牵挂涌上心头。没有刻意逢迎、没有虚伪客套，只有率性、温暖、朴实，就像一杯白开水，没有酒的浓烈、醉人，没有茶的馥郁清香，却是每一个人所必需的。

我喜欢淡淡的爱情。张爱玲说，当繁华散尽，叶子的脉络才清晰可见。就像我们的婚姻，更多的时候是柴米油盐、平平淡淡的日子。吃过晚饭的时候，看见邻家那对老人又牵手散步了，他精神矍铄，而她体弱多病。他挽着她的手，在落日的余晖里，慢慢前进……很久以前，每当我看到这一幕，就心如大海般澎湃，迫不及待想写点什么，留住这美好时刻。后来，看得久了，心情也就平缓，心中只留下淡淡的暖。我记得有一首歌的歌词是这样的：“不爱那么多，只爱一点点，



别人的爱似海深，我的爱情浅……”其实，浅浅的、淡淡的爱才会长久。人生的旅途上，我们也许不止会遇到一位被自己所欣赏以及欣赏自己的人，但弱水三千，只取一瓢。“于千万人之中遇见你所遇见的人，于千万年之中时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，那也没有别的话可说，唯有轻轻地问一声：噢，你也在这里吗？”让我们珍惜这千万分之一的缘分，在似水流年里，与心爱的人牵手一生。

淡淡的美，萦绕心头，那种美，是宠辱不惊，是去留无意，却能体味到花开花落、云卷云舒。也许，在人生的道路上，当我渐渐地走着、渐渐地老去、渐渐地知道结果的时候，依然满怀的是淡淡的美好的心境。

打开心灵那扇窗

打开心灵那扇窗，晒晒潮湿的心情，呼吸新鲜的空气，拥抱全新的自己。生活中的风风雨雨我们勇敢接受，每一份希望都在自己的手中。

生活中，难免有太多的挫折与遗憾。

所以，更多的时候，我们总是人为地将自我的心灵封闭。将记忆尘封，抑或将情感深埋心底；将寂寞独享，将苦闷独尝。一任心绪的沉重并且自我煎熬、艰难跋涉。

面对西天的云彩与泛红的落日，孤独的心，总会平添一丝惆怅与无奈，以至于，把生活描绘成一泓没有生机与波澜的死水，将玻璃窗上缓缓滑落的雨水，想象成涸滴。

人生不仅是经历，更多的却是经历之后的后悔与回忆。面对昔日的失落与伤痛，我们往往选择咀嚼或淡忘，并且关上心灵那扇沉重的窗。可是咀嚼痛苦你能走出痛苦吗？选择遗忘你就真的能够做到遗忘吗？

咀嚼痛苦是对昔日的惩罚，选择遗忘则是对现实的一种逃避。

关上心灵的窗户，你就关上了倾听与倾诉；关上了心灵的窗户，你就拒绝了渴望与关怀。

其实，这个世界，需要不同的审视与发现，幸福与磨难也应该从不同的角度去揣摩与品读。一扇人为设置的窗，将阻隔窗外的许多美好景致。只要有足够的勇气，拉开那厚重的窗帘，打开窗户，外面难免会有阴雨霏霏，但雨过天

晴，同样也会有鸟语花香、风和日丽。

外面的世界很无奈，外面的世界也很精彩。这是对窗的一种真实写照与诠释。只有读懂了窗外的世界，我们才敢于走出无奈，并且活得精彩。

人生有过去与未来，而我们能真正把握的却只有现在，不要因为过去而把自己苦苦隔离，不要因为失意而将自己刻意封闭。对于在荒原中行路的人来说，可怕的不是满眼尽是沙漠，而是心目中沒有绿洲的存在。任何时候，都不要将心灵之窗关闭，刻意将自己尘封，别人将永远无法开启。

打开心灵那扇窗，呼吸一下外面的新鲜空气。让沉寂的心灵吹吹风，你将有许多崭新的认知与发现；打开心灵那扇窗，晾晒一下潮湿的心情，让温暖的阳光照射进来，你将会走出连阴的雨季。

打开了心灵的那扇窗，你就走出了尘封的记忆，并且拥有了一个崭新的自己。

等你推门而入

感情是需要交流的，交流感情是需要勇气的。爱情之门通常是虚掩着的，只要你稍稍鼓点勇气推门而入，便会赢得生命中的绿色。

他和她青梅竹马，两小无猜。

儿时，他们常一起到清清的洛塘水边玩过家家的游戏。一天，她忽然问：“长大了，你会娶我做老婆吗？”他说：“当然，我一定会娶你！”“来，我们拉钩。”她用小指勾住他的小指，两人念念有词：“拉钩，拉钩，一百年不悔！”

后来，他们一起读书。小学，初中，高中，他们一直是同学。

再后来，他们一起考上了大学，从洛水河边来到了南京城。他在化学系，她在中文系。高校人多，况且又不在同一个系，两人的接触自然少多了。但是，透过茫茫人海，他仍能感觉到那双熟悉的脉脉含情的眼睛，她也感到背上总有一种灼热的关注的目光。

有一天，他发现她身边忽然多了一个男孩，想起儿时的诺言，他心中很不是滋味。

不久，他身边也多了一位女孩。她见了，只报以淡淡一笑。

他们仍时有关注，但总不似以前那么坦荡，彼此之间多了一份矜持和拘谨，



仿佛是礼节性的应酬。

大学四年，倏忽而过。毕业离校的前夜，十多个老乡聚在一起举行了一次酒会。轮到他和她碰杯时，她轻轻地说：“我准备去英国留学，你呢？”

“留在南京。”

“散会之后，你到我宿舍来，我有一样东西给你。”

“好吧。”

酒会结束的时候，已是午夜。由于另一个同学还有些事，他耽搁了一些时间。

她住在校外，与一个低年级的小师妹同租了一套两室一厅。

窗口的灯是亮着的，她在等他。

他轻步拾级而上，来到三楼她的门口。就在举手敲门之际，他忽然犹豫了：这么晚了，她的小师妹知道了，方便吗？

犹豫了片刻，他下了楼。

隔了一会，他又重新上楼。可是，仍没有勇气敲门。于是，他又退到楼下，站在一棵树下凝望那窗口。

夜，越来越深。他的心仿佛一滴滴血，滴入水中，溅起了些许涟漪……

那一夜，她窗口的灯彻夜未熄。他在树下也徘徊了整整一夜。

几年后校庆，同学们回聚母校。透过觥筹交错的空隙，他重读了那张熟悉的脸。只是，这张脸比以前更秀美、更智慧和富贵。

“你的老婆和孩子都好吧？”

“还好，你呢？”

“我那个英国丈夫也不错，他答应我明年回香港定居。”

“祝福你。”

短暂的互相沉默。

她忽然问：“毕业酒会的那个晚上我约了你来我宿舍的，你为什么不来？”

事实上他是去了的。但他未吭声。

“其实，那个男孩只是我的英语辅导员。”

其实，那个女孩也只是他搞化学实验的搭档。

“那天晚上，我等了你一个通宵。等你推门而入，等你……给我一个真实而安全的感觉。可惜我们命中注定无缘。要不然，我也不会留在英国嫁给一个洋人了。”

原来，爱情虽是一座城堡，但并非坚不可摧。很多时候，人们被它那又高又厚的城墙吓怕了，因而敬而远之却不敢去推那城门。其实，爱情之门通常是虚掩着的，只要你稍稍鼓点勇气推门而入，便会赢得生命中的绿色。

落寞处，黯然转身

爱情是自私的，是不能分享的；爱情是相互的，但不是所有的付出都能得到回报的；选择适合你的爱情，选择适合你的角色，选择如何继续也要选择如何放手……

“即使是全心全意地付出，也未必能换来哪怕是一半的回报，感情上的事，有时候就是这样，付出得越多伤得越深……”紫蔻用这样一段哀婉的文字开始了我们的交谈。

初识——四目相接一见钟情

第一次见到峻（化名），紫蔻就有了一种异样的感觉。那是一年以前的夏末秋初，作为公司商务代表的紫蔻和几名同事一起到杭州去参加一次展会，按照组委会的安排，来参加展会的各公司工作人员统一住在天成路附近的一家宾馆里。

展会开幕的第二天，同来的同事还在睡梦中，而紫蔻因为换了地方一时适应不过来，整晚都不太睡得着，好不容易到天亮，便早早地起了床，梳洗完毕，拿了早餐券，独自一个人来到自助餐厅。由于时间比较早，餐厅也还没有几个人，紫蔻托着餐盘取了两片吐司面包、要了一个煎蛋、又倒了一杯牛奶，端到临窗的一个位置上默默地吃了起来。“你好，可以坐在这里吗？一个人吃饭没什么意思！”刚坐下不久，一名男子走到紫蔻对面问她。“当然可以。”紫蔻随口回答他，但心里却有点不高兴——明明有那么多空桌，为什么偏要坐自己对面。紫蔻喜欢安静，不喜欢被打扰，吃饭也是。对方坐下来以后，紫蔻不经意地抬头看了他一眼——谁也没有想到，只这一眼，便带来了一场情劫。那是怎样的一个男子啊：看上去四十岁左右的年纪，挺拔的身姿，英俊的面容，眼中含着微微的笑意，却又显得那么刚毅和自信，一股淡淡的男用香水气息隔着餐桌飘过来，一向讲究品位并且细心的紫蔻很快就辨别出那是范思哲的浅蓝色牛仔香水，淡雅而清新，更衬托出面前这个男人的优雅。

看着他，紫蔻突然感到一瞬间的愣怔，一种似曾相识的感觉浮上心头，同时还有突如其来的一阵眩晕，那一刻，紫蔻的潜意识仿佛在告诉她，一个故事要开始了。对面的男子看她抬头，也突然愣了一下——她在他的身上看到了一个男人



的刚毅和自信，她在她的身上看到了一个女人的温婉和含蓄。一次偶然的相遇，一段尘缘就此开始。

沉迷——使君有妇全然不顾

他们就这样相识了，紫蔻知道了他叫峻，是这次来参展的另一家公司的销售总监，并且他所在的公司就在离奉化不远的另一个城市，车程也不过一个多小时——这意味着，展会结束后，如果他们想见面也很方便。峻并没有隐瞒自己有妻有子的事实，但同时丝毫没有遮掩对紫蔻的好感甚至爱慕。而紫蔻，对他使君有妇的事实也并不计较。就在相识后的第二天，他们便有了第一次约会。那天傍晚，紫蔻特地换上了一条蓝紫色鱼尾长裙，神秘的色彩和贴身的款式把她原本就高挑优美的身姿衬托得越发迷人，如同美人鱼一般，恰到好处点缀在发际的珍珠耳环泛出柔和的光芒，微黑的夜色中，紫蔻的美让峻在见到她的时候又有了短暂的愣怔。“你好美！”半晌，他才用微微有些变声的音调发出了赞叹——这赞美，让紫蔻的心里有些得意和陶醉。

他们一起到西湖岸边的西餐厅共进晚餐，夜色中的西湖是那么迷人，而这意外“收获”的情感更让两个人沉迷。西餐厅里的气氛似乎很适合滋养爱情，烛光中，美人更美，情郎的眼神也更加迷离多情，杯中的红葡萄酒甘醇醉人，这一晚，更有比酒还要醉人的东西——他们都醉了。

紫蔻和峻没有回天成路的那家宾馆，这一晚，紫蔻完成了她人生的一次涅槃，峻把她拥在怀中的那一刻，她有了一种快要融化的感觉——一生一世，这样的感觉还能有第二回吗？紫蔻感觉自己已经完全地投入到这份感情当中去了，只要能和峻在一起，名分、世俗的眼光……都可以不去计较。而从相识到这一晚，才只有两天的时间。

曾经的紫蔻，是多么骄傲的一个女子啊，上大学的时候，容貌出众的她众多男生追求的对象，她也曾经谈过短暂的恋爱，而对于是否和那名男生相处，她都犹豫了好久，使得对方使尽了全身的解数来追求和讨好她。恋爱的时候，她一直如同公主般被他捧着宠着，到毕业时，两人的关系也仅止于拥抱接吻，把自己早早交给他，是紫蔻无论如何也下不了决心的。毕业了，两人各奔东西，恋情便不了了之。在异乡奉化，紫蔻凭着自己的优秀在毕业后的两年内就被提拔成了公司的销售主管，人也越发优雅干练，同时，她的优越感更有增无减，面对着公司内外不少的追求者，她总是觉得没有谁让她动心，即使是相处一下的欲望都没有，更谈不上嫁给谁。

就是这样一个骄傲独立让许多男人仰望的女子，却在那一晚心甘情愿地投入