

心灵没有尽头。或许，只有深邃的思考，才是我们真正的救赎。
心灵需要洗礼，或许，只有顽强的超越，才能走向最终的归属。
生活是心灵的缩影，用心生活，才有未来。



心生活

心 / 香 / 生 / 活 / 系 / 列 / 02

文玲◎编著

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



心生活

心 / 香 / 生 / 活 / 系 / 列 / 02

文玲◎编著

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

心生活 / 文玲编著. — 武汉: 武汉出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5430-4067-0

I. 心… II. 文… III. 散文—作品集—中国—当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 173521 号

书名: 心生活

编 著: 文 玲

责任编辑: 万洪涛

封面设计: 东方文景

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号 邮编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.875

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001—15000 册

定 价: 21.80 元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

有这样一幅摄影小品,背景仿似田野,一个人俯下身去,将鼻子凑近一朵小花,嗅着别人无法知晓的味道。人高大,花微小,人没有蹲下,所以身体躬成了一个让人侧然的姿势。有一句话是这样旁释的:不是不知道你在我身边的陪伴,我只是需要一个合适的方式对你表达。



他感知到了陪伴,并且作出了表达。而现实中的你我呢?我们的心感知到了什么?是春的嫩绿,还是夏的绚烂?是父母的叨念,还是亲友的挂怀?是生命里的感动,还是随风的往事?似乎都没有,它们擦肩而过。可是除了这些,我们生活的目的还有什么?



如今的我们,总喜欢舍本求末,在人生真正价值的探求道路上南辕北辙,违背着自己的内心和意志。我们惯用的一句话就是人在江湖,身不由己。而且,我们越来越觉得,人生的一些问题太复杂,根本就没有答案,我们用“人类一思考,上帝就发笑”这句名言轻易地就把一切打发掉了。

可是,你真的就对生命里的感恩无动于衷吗?你真的就没有心





神动摇的时刻?别掩饰了,夜深人静睡不着的时候,你的灵魂,你的内心,是会和你对话的,只是你从来都不曾正视,或者是没时间,或者是没心情,又或者,是不屑理会。你不知道,自己的心生活要怎样开始,从哪里开始。



让心有一个归属,让心在爱和感动中得到升华,让心有一个思考的机会,让心开始融入生活。不论你现在是否贫穷、失望,只要你活得有价值,就活得快乐,问心无愧。不要说这很艰难,其实也很简单,不要说这很简单,其实也不容易,咀嚼自己的人生,品味自己的人生,反省自己,想想活着的意义,仅此而已。

如何在浮世安放我们的心灵?

没有一种偏方可以药到病除。心灵的智慧是含苞欲放的花蕾,为无序的生活引导方向,给困顿的心灵以力量。

心生活已经拉开序幕。卸下生活的铠甲,心轻如燕地掠过浮世的繁华。

我们就此出发!



第一辑 心停泊——心灵有家,生命才有路

不要活得失去自己 / 3

走自己的路 / 5

选择好自己对事情的态度 / 8

生命的脚步已走得过快 / 10

给心情放个假 / 12

忙中别忘偷闲 / 14

给自己种上一棵“忘忧草” / 16

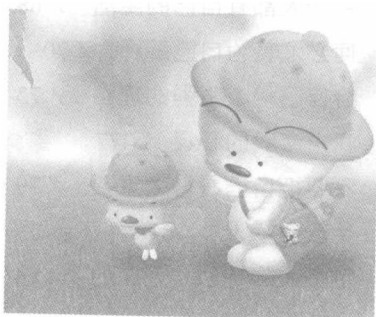
让自己的心做主 / 18

活得更像自己 / 20

保留生命的本色 / 22

任何不需要的东西都是多余 / 24

不要为别人而活着 / 26



你可以不勇敢 / 28

幸福要靠自己争取 / 30

心灵的归属 / 32

自己把握自己的人生 / 34

珍惜现在的幸福 / 37

彼岸花 / 40

羡慕不如珍惜 / 42

倾听自己的心 / 44

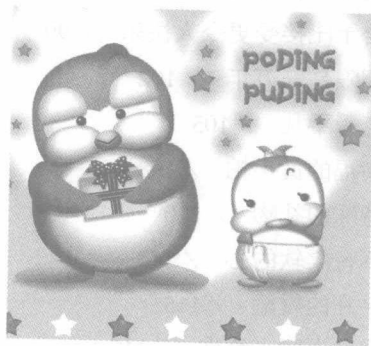
钟爱并乐在其中 / 46

做真正的自己 / 48

你无法做人人喜欢的橘子 / 50

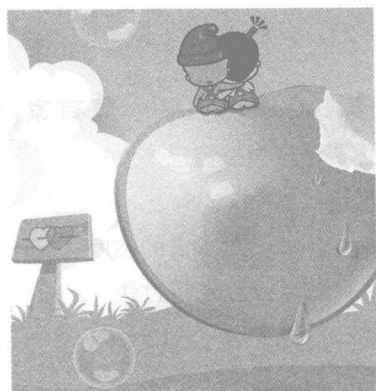
演一场本色的戏 / 52

把握自己的方向 / 54





- 只要属于自己的人生 / 56
- 找回自己的心 / 58
- 看到自己的天赋 / 60
- 庙在自己的心里 / 62
- 让心中有光 / 64
- 点一盏心灯 / 66
- 每个人都有自己的生活 / 68
- 何必忙着为自己解释 / 70
- 给自己一个坚强的理由 / 73
- 我主宰我的心灵 / 77
- 不要把自己看得太重要 / 79
- 生活在今天 / 81
- 每个人都是独一无二的 / 84



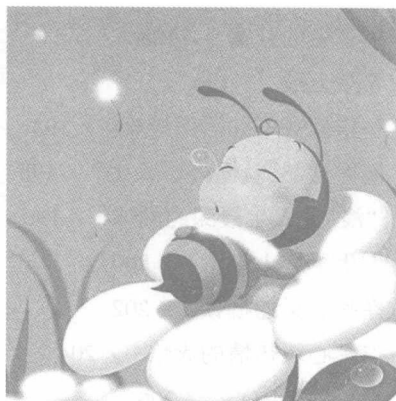
第二辑 心连心——心心相印,有爱才温暖



- 感恩的心 / 89
- 幸福就在身边 / 91
- 街对面的真心 / 94
- 爱是一种力量 / 97
- 给予比接受更令人快乐 / 99
- 期限是一万年 / 102
- 真爱平凡 / 105
- 幸福的黄手帕 / 108
- 特殊的礼物 / 110
- 不舍柔软的心 / 113
- 平凡的震颤 / 115
- 分一点阳光给你 / 117
- 生命因善良而美好 / 119



相亲相爱一家人	／ 121
怀着感恩之心生活	／ 123
握紧手,心贴心	／ 125
留开爱的位置	／ 127
真正的爱,在自己心间	／ 129
温暖他人,温暖自己	／ 131
重新开始,重塑生活	／ 133
复活责任,复活心灵	／ 136
感恩的庄稼	／ 139
别无所求	／ 142
帽子没有头重要	／ 144
只一小杯便是天堂	／ 146
想他人所想	／ 148
用善意的心与世界对话	／ 150
将心比心	／ 153
为梦想而努力	／ 155



第三辑 心思考——对话心灵,探寻灵魂深处



你想要怎样的生活	／ 159
你的人生需要什么	／ 161
只有你可以帮你自己	／ 164
一辈子就是一天	／ 167
从遗憾中领略圆满	／ 169
没有绝对的生命轨迹	／ 171
要面子还是要心灵	／ 173
人活着要有梦	／ 175
你需要的也许只是一块面包	／ 177



- 改变是给自己一个机会 / 179
- 即使失意也不可失志 / 181
- 请给对方一个自我的权利 / 184
- 心中无牢,处处自在 / 186
- 模范生的寂寞 / 188
- 希望无敌 / 190
- 长得漂亮不如活得漂亮 / 193
- 懂得遗憾,就懂得了人生 / 195
- “淡”是人生最深的滋味 / 198
- 人生不必太刻意 / 200
- 挣脱心灵的枷锁 / 202
- 点燃心灵热情的火焰 / 204
- 幸福源于内心 / 206
- 只不过是另一种生活方式 / 208



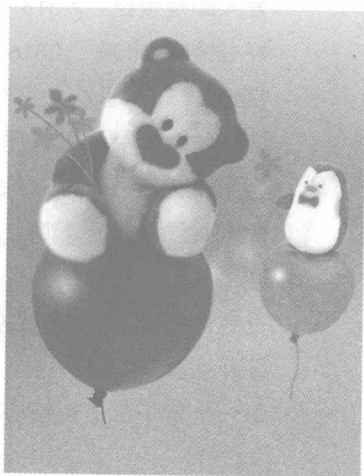
- 命运是一根虚设的木桩 / 211
- 疼痛,更让我们奋进 / 213
- 放不下,其实还是在狱中 / 215
- 没有痛苦哪来自由 / 217
- 不去做,就永无实现之日 / 219
- 生命的出口 / 221
- 失败者也能成为偶像 / 223
- 可以转身,不必回头 / 226
- 命运掌握在自己手里 / 229
- 沙漠里也能找到星星 / 231
- 抬头是片蓝蓝的天 / 233
- 熟悉的地方没有风景 / 235
- 改变你对世界的看法 / 237
- 跑下去,充满希望 / 239



第四辑 心生活——千帆已过,平淡是真



- 人生淡如菊 / 245
- 保持平常心 / 248
- 过一个普通人的生活 / 250
- 用心生活 / 252
- 生活不能简陋着过 / 254
- 说一声“没关系” / 256
- 把苦日子过甜 / 258
- 为自己的选择负责 / 260
- 生活在得失中循环 / 262
- 让我做个凡人 / 264
- 平和才能高贵 / 266
- 永远向前 / 269
- 接受生活的给予 / 272

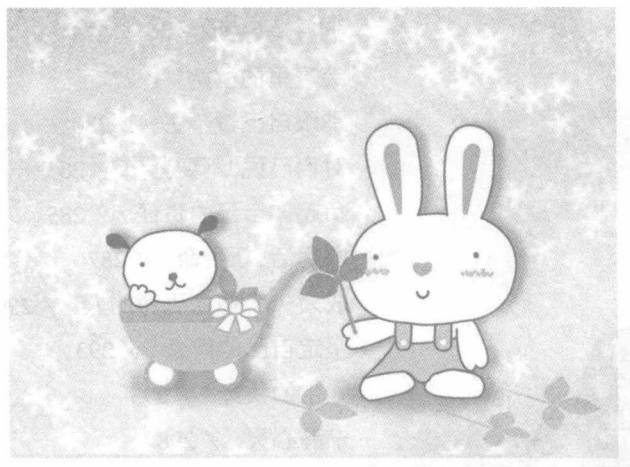


- 拥有美好的心灵 / 275
- 笑声里的秘密 / 277
- 别跟自己过不去 / 280
- 对自己说“不要紧” / 283
- 负起你自己的责任 / 285
- 心生活,新生命 / 287
- 成为一个独立思考的人 / 290
- 坚定自己的信念 / 293
- 人生的抉择 / 295
- 宁静心灵 / 298
- 心灵也要有一个坚持的理由 / 300
- 做个心灵快乐的自由人 / 302
- 倾听自己心灵的声音 / 304





- 感恩与知足 / 306
- 不可放纵自己 / 309
- 再给自己一次机会 / 311
- 爱人即是爱己 / 313
- 好心情,好未来 / 316
- 常想一二,不思八九 / 318
- 让那些杂念都去见鬼吧 / 320
- 努力没有最后一次 / 322
- 什么时候开始都不晚 / 325
- 你可以自由选择快乐 / 327
- 没有什么大不了 / 329
- 好好活着 / 332
- 每一个日子都值得精心去过 / 335





案头的日历一页页翻过,你的心是否渐渐有了苍老的感觉?被生活的各色潮流推动着、簇拥着,来不及转身,来不及回味,时间已经飞逝而过。是否,真的要等到老去那一天才会问自己,个人真正的喜好,心灵深处的渴望,自我独立的追求,就一定会被庞大的现实覆盖、淹没?是真的身不由己,还是在妥协中忘了告诉自己,心,也是需要有一个归属、有一个方向的?这样,才会走对只属于自己的人生之路……



不要活得失去自己

茫茫大千世界,我们只是一粒尘埃,世界没有了
我,一样的精彩,我没有了我,还能剩下什么呢?

我们习惯于穿梭在都市丛林里,稳坐在这富丽堂皇的钢筋水泥建筑中,满腔热情地寻找着自己的人生价值,而从不去想自己吸入的空气当中,有多少是有损于我们健康的气体。

我们习惯于用快餐填饱我们的肚子,而从不去想我们日渐憔悴的胃。

我们习惯于用下巴夹着电话,一边讲话一边忙手头上的工作,而从不去想自己身体真正能够承受的负荷。

我们习惯于……



我们有太多、太多不健康的习惯,可是我们自己却没有觉察。作为一个现代人,我们越来越喜欢“忙”这个字眼,好像不忙就代表着不努力,好像不忙就表示不得志,所以我们不管是





真忙还是假忙，别人问起时，最喜欢说的三个字都是“我很忙”。

忙成了一切应该做而未做的最理直气壮的借口，成了可以推脱自己的一个完美的理由。因为忙，我们可以在该去看望老人的时候一个电话了之。

因为忙，我们可以忘记爱人的生日和应该送给他的祝福。

因为忙，我们可以一个学期不到孩子的学校露一回面，把所有的教育任务都推给了老师。

可是我们有没有想过，这样地“忙”着，究竟意义何在呢？是为了钱吗？我们的生活真的需要那么多钱吗？这样不顾一切地去赚钱，就真的能赚回来幸福吗？如果身边没有了最亲近的人的依偎与期盼，那么钱再多又有何用，钱能换回已经失去的亲情吗？



我们是活在竞争与对比中的一代人，同时又是活在各种媒体的广告暗示里的一代人。多多少少身上都有一点“人在江湖，身不由己”的悲剧色彩。人生在世，有太多的规则要遵守，真正活出自己风格的人不多。我们常常在注意到别人一举一动的同时，往往忽略了我们自己。

茫茫大千世界，我们只是一粒尘埃，世界没有了我，一样的精彩，我没有了我，还能剩下什么呢？



走自己的路

但丁有句名言：“走自己的路，让别人说去吧！”
一个人如果自己都已茫然，迷失了前方的道路，还有什么资格去苛求早已远去的别人呢？

早些年，但丁有句名言风靡过一阵子。如果有人标新立异受到大家的排挤嘲弄，这个人就会死猪不怕开水烫地说上一句：“走自己的路，让别人说去吧！”以至于后来引申出好多有趣的话，如：走自己的路，穿别人的鞋，让他找去吧！



走自己的路，过自己想要的生活，真的有那么容易，那么洒脱吗？

当然不是。在强调张扬自我的美国，保持本色也不是件容易的事情。山姆·伍德是好莱坞最知名的导演之一，他在启发一些年轻的演员时，碰到的最头痛的问题是要开导他们保持本色。“他们都想做二流的拉娜·特纳，或者是三流的克拉克·盖博





……这一套观众已经受够了。”

卓别林开始拍电影的时候,电影导演坚持要他模仿当时德国一个著名喜剧演员,可是,直到卓别林创造出的一套“卓式”表演方法之后,他才开始成名。金·奥特雷刚出道时,想改掉他的得克萨斯乡音,为了让自己看起来像城里的绅士,他自称为纽约人,结果大家都在背后耻笑他。后来,他做回得克萨斯佬,弹奏五弦琴,唱西部牛仔歌曲,最终成为最有名气的西部歌星之一。雪村的《东北人都是活雷锋》写出来时,很多专业人士提出质疑:“歌可以这样唱吗?什么玩意嘛!”雪村在非议中坚持着自己的音乐评书风格,而网络的风靡最终让《东北人都是活雷锋》火遍大江南北,雪村也成了音乐评书的“教父”。



在中国大陆,应试教育和集体文化熏陶出来的大多数,都一个样子,非常乏味。大家说着差不多的话,走着很相似的道路,结婚、生子、老去——很多人在老去的那一刻,都会感慨地说:“这辈子,好像从来没有为自己活过呀!”

是的,当你的孩子半夜三更在街头热舞时,不要用“丢人现眼”扫他的兴;当你的朋友穿上鼻环、染了金毛狮王的发式,不必以为他疯掉了;当身边有四五十岁还保持单身的朋友,你不必窃窃私语,更不必揣测他们是不是有生理疾病。文明的社会,就得允许多样化的存在呀!有了不同行为风格的人存在,这世界才更加丰富多彩。如果还像文革的时候,集体穿着灰色中山装,拿着红宝书,你觉得正常吗?

这些年,见到很多为老公、孩子奉献青春的阿姨阿婆,当老

