

活出全新 的自己

都市心灵解脱之道

王詮荃 编著

高楼玻璃外墙冰冷的反光
堵成长龙的汽车不停闪烁着的尾灯
前面有二百多人的叫号等待

.....

是否曾有过这样一个瞬间
感到迷惘

.....



民主与建设出版社

活出全新 的自己

都市心灵解脱之道

王淦荃 编著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活出全新的自己：都市心灵解脱之道/王淦荃编著. —北京：
民主与建设出版社，2009.5

ISBN 978 - 7 - 80112 - 919 - 2

I. 活… II. 王… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 065079 号

©民主与建设出版社，2009

责任编辑 闵 建
封面设计 杜 帅
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010) 85698040 85698062
社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 香河县宏润印刷有限公司
成品尺寸 160mm × 220mm
印 张 16
字 数 220 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 919 - 2/G · 390
定 价 25.00 元
注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



| 目 录 |

第一章

口头禅——为什么郁闷 / 1

第二章

恋爱初体验——简单爱 / 15

第三章

Just do it——既然想就去做 / 29

第四章

淡定——体得当下、满目青山 / 45

第五章

前途抑或生活——选择 / 55

第六章

《香草》——做个简单的自己 / 67

第七章

“永远到底有多远？”——放下即是快乐 / 79

第八章

置于死地而后生——那我拼拼看 / 89

第九章

《放牛班的春天》——给自己一个希望 / 103

第十章

适者生存——勇往直前 / 117



目录

第十一章

《春去春又来》——人生也是一个自然规律 / 131

第十二章

鲁迅的咖啡——不要安逸 / 145

第十三章

一个人的春节——享受孤独 / 157

第十四章

五年的约定——试着联系老朋友 / 169

第十五章

《一一》——放慢脚步，感悟生活 / 181

第十六章

遇见——且行且珍惜 / 193

第十七章

On the road——做个有质感的人 / 205

第十八章

难喝的中药——健康是本 / 219

第十九章

谁是最爱你的人——无法割舍的亲情 / 231

第二十章

缝小熊——把爱好发扬光大 / 245



第1章

口头禅——为什么都向



一个普普通通的80后，人生的第一个变化就是高考结束，考上一个普普通通的大学，拖着箱子去遥远的城市，做一个普普通通的大学生。大概是从那时候起学会把一个词当做口头禅——“郁闷”。

像我这么大的孩子，一般7岁上小学，6年小学、3年初中、3年高中，大学之前的12年里，老师家长告诉我们好好学习，考第一，上大学是你将来惟一的出路。然后辛勤地熬过12年后，班里四分之三的同学都上大学了。到了真正的大学，发现自己苦等了12年的大学原来是这样的——郁闷。

渐渐的没有了棱角，语气平和，没有激情，觉得满足，够了，只要顺着时间脚步走下去。曾经都是在众人面前宣讲着自己伟大理想的人，曾经都是有期待的人，曾经都是有宏图之志的人。我们在哀叹，几年里，我们忙忙碌碌，奔波，却不小心丢掉了自己，然后自我安慰，我们这是成长。因为失落，我们回忆、怀念曾经有棱有角、有笑有泪的日子。被过去感动，对将来失落。我们都是怎么了？

除了郁闷，没有什么特殊的感受，有的只是一种迷离的澎湃，好像是一艘没有方向的小船飘过了许多的地方，却没有一处是我们想追寻的所在。会郁闷或许是因为我已经没有了激情，或许是因为我们选择了独行。有时冥想，有时挂念。我的郁闷不止是一种心情，更多的话语都显得太轻。

心中无事一床宽

其实心中无事一床宽，只是把郁闷当口头禅说说而已，并不放在心上，又有什么大不了的。我有很多刚参加工作的同学，走出校园，怀着尚有一丝激情和希望，坚毅淌入北漂的大潮。有一位同学给我讲了他的一段小小的心历程。

那是他刚到北京的时候，因为找到一份合适的工作并不容易，渐渐地时间过去了，自己的钱越来越少，越来越绝望。刚开始只能住在阴暗潮湿的地下室的小房间里，他的房间空间非常狭小，除了一张床就只剩下窄窄的过



口头禅——为什么郁闷

道，住在里面很是拘束，不自在又不能活动。

白天一天的奔波非常辛苦，晚上回到这样一间小屋子里，他的内心常常充满着愤慨和不平，只觉得难过和郁闷。住在这么一间小屋子里面，何尝不是人间炼狱，每天都这么不停地抱怨。

有天晚上，这个小屋子里飞进了一只苍蝇，嗡嗡地叫个不停，到处乱飞乱撞。他心想：我已经够烦的了，又加上这个讨厌的家伙，实在气死人了，我一定要捉到你不可。

于是他发疯般地去捕捉，无奈苍蝇比他更机灵，每当快要捉到它的时候，它就能很快地飞走。苍蝇飞到东边，他就向东边一扑；苍蝇飞到西边，他又往西边扑。捉了很久也没有捉到。

他突然间感叹到，原来我的小房间不小啊，居然一只苍蝇都抓不到，可见蛮大的嘛！原来心中有事世间小，心中无事一床宽。

所以说，心外世界的大小并不重要，小小的运气不好、不顺利都不足以挂齿，重要的是我们自己的内心世界。一个身心淡然的人，纵然在一个小小的地下室房间里，也能转境，把小小的房间变成大千世界；心中总是被各种郁闷困扰、抱怨现实的人，纵使住在摩天大楼里，也会感到事事不能称心如意。

正如无门禅师所说：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。”不要常常计较环境的好与坏，注意内心的力量与宽容，才能扔掉郁闷，回归淡然生活。

人生不如意之事十有八九，既然郁闷是一种常态，何不常想一二呢！

成长的乏味

有时候突然会觉得生活索然无味，每天重复的生活，提不起兴趣。即使是和朋友一起消遣打发，热闹过后只是惆怅满怀的郁闷。有位哲人说过：做人的极致是平淡，可自己常常还是困惑。

从来到这个世上的那一刻起，我们用纯净的心灵来感受父母的言教身



传。父母自然是最好的榜样，是他们把做人的善良、宽容与对生活的爱，一点点地浸染了我们全部的身心；后来上了学，又有了老师们更深层次的教育，让我们读懂了做人的道理、处事的哲学。这一阶段对我们整个人生都大有裨益，因为知识让我们有了做人的资本和识别行为的能力，朦朦胧胧的，我们也开始期待自己的人生。

人生的目标与做人相互结合在一起才有了美好的希望。当我们参加了工作，真正走上了社会，耳闻目睹了人的全部生活本真，才发现，做人与立世其实并不简单，仅仅以自己一颗善良的心去温暖他人，并不真的就能换回同样的温馨。因为美与丑共存，假与真并在，这时初入尘世的我们真的很无奈，人的自私的一面，都齐齐展露在眼前。太多的时候不得不让我们为了生存左右逢迎而变得世故精练、圆滑，也许这就是做人生存中为了适应生活、社会的无奈之举。

有时候，我们颇费思量，诚如哲人所言，做人的极致是平淡，但真正能做到这一点的又有几人，因为欲望、道德、修养、自身素质的不同，人也不尽相同，是谓“物以类聚，人以群分”就很能代表这一点。

生活需要我们不断地去学会做人，但做人有时候却让我们在生活中永远也读不懂它。不管小时候有怎样的梦想、曾经怎样的慷慨激昂，看看老人们微驼的背影，不免怅然。生活总归是平淡宁静的，即使挣扎怒喊，亦是无济于事。沿45°角看看蓝天白云，阴郁也只是一时的情绪而已。

平常心，心常平

其实一直很钦佩自己大学时代的一位朋友，一个清瘦简单的女孩。大学时代常常是很浮躁的，我们困惑迷茫，常常极小的事情就让自己的情绪波澜起伏。有人考四六级考研焦灼上火，有人出国被拒签气急败坏，有人兼职外快喜形于色，有人恋爱初体验兴奋疯狂，总之我们都被自己的情绪所左右，无法安宁。



偏偏这个女孩在各种色彩弥漫的环境中，自是早睡早起，学习、休闲、娱乐，各是井井有条。即使拿到一等奖学金也不见兴高采烈，逛街丢了钱包也不会怒目癫狂。每天早起一杯蜂蜜水，晚上一杯牛奶。

四年，安静的生活，想想的确是比我们都要懂得生活的人。

平常心，是一种不为感情所左右，不为名利所牵引，洞悉事物本质，完全实事求是的心理状态。它不是仰视，不是俯视，而是平视——平淡、平等、平凡、平静地看问题。平常心要以知识为底蕴，无知是不能拥有平常心的；平常心要以勇气为后盾，懦弱是不敢拥有平常心的。

平常心不是墨守成规，不是牵强附会，不是察言观色，不是患得患失，不是人云亦云，不是借梯上屋，只有完全抛开了得失、荣辱以至生死的人才能做到。在平常心态下，生命便具有了最高意义，行为便有了广阔空间——很多的时候就有了高招、绝招，就能走出困境、险境。

传说有一位得道高僧，在一个月黑风高、山雨欲来的傍晚经过一片坟地，看见一位大汉瑟缩在一颗大树下虚汗淋漓。高僧问他何以至此，惊恐万分的大汉说不成句。只是结结巴巴地说了一句“怪……怪……怪蛇”，就软瘫下去了。

高僧一看，原来草丛里有一条大蛇正在吞食一条与自己不相上下的大蛇。前者即将胀死，在艰难地摇动着尾巴；后者即将憋死，也在艰难地摇动着尾巴。问题是这里是坟地，前不挨村，后不着店，大汉在这阴森的环境里突见此两头是尾的“怪蛇”，便惊慌失措，疑是死路一条了。

高僧向大汉说明实情后，大汉立即恢复常态，并拾起“双尾蛇”带回家去了。这里，平常心救了一位将被吓死的生命。

科技发展到今天，人类所征服的领域越来越多。随着知识“圈”的扩大，圈外的无知世界越来越大。有的难题需要平常心态来解决。美国太空总署曾征求一种太空人使用的超现代化的书写工具，要求必须能在真空环境中使用，必要时能移笔尖向上书写，还要求几乎永远不需要补充墨水或油墨，成本费多少在所不计。



全世界知此消息的天才们都为此大动脑筋，只是苦无良策。后来德国人打来电报，上面只有几个字“试过铅笔吗？”是啊，铅笔太常见、太常用了——便没有去考虑它，而它又确实具备了上述要求。这里平常心又解决了一个科研难题。

从生活到生产，从宏观到微观，从伟人到平民，平常心确实有许多奇妙的好处。人，的确是贵在有一种平常心，它可以使人超脱，使人向善，使人知可为而为，不可为而不为；知其该为而为，不该为而不为。充满平常心的心境，是一种和畅、协调、美好的境界。

做个纯粹简单的人

小时候隔壁家有一个小哥哥，在没有孩子的老街上，小哥哥就是我童年的惟一玩伴，好不容易有一天我可以背着书包上小学校了，小哥哥已经升入中学，每天要骑着自行车上学。

然后就一直盼着有一天我也可以骑着自行车上学。好不容易小学结束，我可以有一辆自己的自行车了，才发现小哥哥已经收拾了行李要去远方上大学了。那时候的自己总是在想长大多好啊，我什么时候才可以长大。

当明天变成了今天成为了昨天，最后成为记忆里不再重要的某一天，突然发现自己已经不知不觉中被时间推着向前走了很久很久，这不是在静止火车里与相邻列车交错时，仿佛自己在前进的错觉，而是我们真实的在成长，慢慢在自己渴望长大的希望里成了另一个自己。

我常常不觉得人的心智成熟是越来越宽容，涵盖到什么都可以接受。相反，成长应该是一个逐渐剔除的过程，知道什么是最重要的，什么是不重要的。而后，做一个纯粹简单的人。



幸福

其实在我们郁闷无事可做无聊懒散时，早上醒来，看到一抹阳光恰好落到枕边，可以不用急着起床，躲在被窝里听着妈妈在厨房里轻手轻脚地忙碌，不一会儿，荷包蛋的香味弥漫了整个房间。那样的慵懒是一种幸福。

其实在我们郁闷自己的小日子就像白开水一样平淡无奇时，就是穿着白色的棉布长裙走在华灯初上的傍晚，经过一家音像店时正好响起一首久违的老歌。于是停住脚步将歌听完，许多美丽遥远的回忆在脑海中渐渐清晰起来。这样的闲适是一种幸福。

其实在我们郁闷情感总是纠结在一起剪不清理还乱的事情时，某个平淡的周末，在街道转弯处遇见初恋的那个人，没有太多的话，只是客气地问他可否别来无恙，然后向他介绍一直站在旁边牵着自己手的人。那样的坚定是一种幸福。

其实在我们郁闷满城市的游走购置圣诞节礼物时，晚饭后盘腿坐在床上一针一针编织一条淡蓝色的围巾，心中想着他戴上围巾的样子——肯定像只小熊，于是忍不住笑出了声。这样的心情是一种幸福。

幸福就是开心时有人陪着出去吃大餐，难过时有人拍拍自己的肩膀递上一杯温热的咖啡，犹豫不决时有人像灯塔一样照亮我前进的方向，累了倦了时发现有人一直在不远处默默守候。

幸福就是夜深人静的时候独自在灯下看一本好书，偶然间读到的一句话语触动了内心最纤细的神经，无意中一抬头，发现橘红色的灯光柔柔地铺满房间。

幸福就是春天里偶然闻到路边阵阵花香，夏天里穿着鲜艳的T恤坐在海边看潮起潮落，秋天里走在满是法国梧桐的小街上，心里有淡淡的忧伤，冬天里在飘雪的时候站在路边吃热气腾腾的烤红薯。

幸福就是晚上加班到很晚，回到自家楼下时，仰头看见客厅的那扇窗户



仍然透出点点灯光。

幸福就是在公园的长椅上看书，有一只皮球滚到脚边，把它拾起来还给追随之来的那个胖乎乎的小男孩手中，然后听他脆生生地说：“谢谢姐姐。”

幸福就是和大学同学聚会时，大家坐在一起回忆四年来每一个细小动人的情节，倾诉现实生活的得意与失意，讨论发生在身边的爱情故事……说到兴奋处大家肆无忌惮地哈哈大笑。

幸福就是上班久了，重新坐在教室里听课，看着讲台上白发苍苍的教授传道授业解惑，低头记笔记时好像一下回到了大学时代某个平静的下午。

幸福就是和他过马路时，他紧紧拉着我的手；就是坐在他那辆旧单车的后面，晃动着两条腿，看见风吹乱了他的短发。

幸福就是寂寞时接到久未联络的好友的电话，两人煲电话粥一个半小时。

幸福就是晚上穿着小碎花的睡衣坐在电脑前写文章，爸爸在客厅里看报，面前放着一杯泡开的碧螺春；妈妈在看电视剧，时不时还发表几句评论；猫咪“毛毛”蜷缩在沙发的一角睡得正香。

幸福就是清晨看到阳台上自己亲手栽种的米兰羞怯地开出朵朵金黄色小花；就是大扫除时在床底下发现那双“失踪”已久的皮鞋；就是看着外婆坐在摇椅里慢慢睡着，身上盖着我送给她的格子披肩。

幸福就是工作上受到领导表扬，从主任办公室出来后长长呼出一口气，然后夸张地做了一个胜利的姿势。

幸福就是在路边看到一位盲人乐手正在吹笛子，悠扬的笛声让人流连忘返，于是掏出身上所有的零钱，在转身离去的时候，脚步也变得轻快起来。

幸福就是半夜被噩梦困扰，大汗淋漓地惊醒后发现枕巾都被浸湿了，月光如水一样静静透过窗户流淌进来。

幸福就是翻看以前的日记，想起曾经在青涩岁月中经历的欢喜和烦恼，想起曾经的单纯和傻气，想起那个让自己怦然心动的名字。合上日记，嘴角情不自禁浮起一抹微笑。



幸福就是用心采集生活中的点点滴滴，无论是苦是甜都当作人生的风景收入行囊，然后以更轻松潇洒的心态继续上路。

郁闷了很久，不经意间发现其实也幸福了很久。

堵车与苹果

早上八点，好不容易挤上的公交车被堵在路上动弹不得，车厢里面也是拥挤异常，自己早已是一脚尖着地，身体被周围挤夹在半空中，上抓不着下着不了地，脸憋得通红。车厢里倒是安静，大概遭遇堵车早已是常态，静静保持各自门派的姿势等待车子的缓缓前行。

生活有时也就像堵车。我们即便是在这边拼命按喇叭，也是无法挪动半步。有的急着要回家，有的急着赴约会，但看着这长长的车队，也会绝望了，也想着以后自己再也不挤公交车了，可是现状也是无法改善。于是我们很迷茫，我们心里非常烦乱。这是因为，我们的目光短浅。如果我们有上帝的视角，从天际高的角度来俯瞰这个堵车的时刻，我们发现，原来这条路不远的地方是开阔的。再广阔一点，其他的路也是畅通的。

想起最近有位同学在自己的博客上狂写郁闷心情，实习阶段自己的用功努力一次次遭到无情的打击，愤懑、郁闷，心中难以平静。

其实我们都是被上天咬过的苹果！“世界上每个人都是被上天咬过一口的苹果，都是有缺陷的人，有的人缺陷比较大，是因为上天特别喜爱他的芬芳。”上天是个精明的生意人，给你一分天才就搭配几倍于天才的苦难。当你遇到不如意时，不必怨天尤人，更不能自暴自弃，最好的办法就是：相信我们都是被上天咬过的苹果！只不过上帝特别喜欢我，所以咬这一口更大一些罢了。

生活有时就像堵车，所以我们学会了忍耐，只是一点点，心情会简单很多。有时需要想象自己是上天最爱的那颗苹果，换个角度，心情也会轻松起来。



心灵的明亮

很多的时候，我们需要给自己的生命留下一点空隙，就像两车之间的安全距离——一点缓冲的余地，可以随时告诫自己，进退有据。

生活的空间，需借清理而留出心灵的空间，经思考开悟而扩展。打扑克时，我们手中所握有的这副牌不论好坏，都要把它打得淋漓尽致；人生亦然，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度。假如我们转身面向阳光，就不可能陷身在阴影里。

当我们拿花送给别人时，首先闻到的花香是我们自己；当我们抓起泥巴想抛向别人时，首先弄脏的也是我们自己的手。一句温暖的话，就像往别人的身上洒香水，自己也会沾到两三滴。因此，要时时心存好意，脚走好路，身行好事。

光明使我们看见许多东西，也使我们看不见许多东西。假如没有黑夜，我们便看不到闪亮的星辰。因此，即使是曾经一度使我们难以承受的痛苦磨难，也不会是完全没有价值的。它可使我们的意志更坚定，思想、人格更成熟。因此，当困难与挫折到来，应平静地面对、乐观地处理。

不要在人我是非中彼此摩擦。有些话语称起来不重，但稍一不慎，便会重重地压到别人心上；同时，也要训练自己，不要輕易被别人的话扎伤。

你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容；你不能企图控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心。

在生活中，一定要让自己豁达些，因为豁达的自己才不至于钻入牛角尖，也才能乐观进取。还要开朗些，因为开朗的自己才有可能把快乐带给别人，让生活中的气氛显得更加愉悦。

常常保持快乐，就必须不把人与人之间的琐事当成是非；有些人常常烦



口头禅——为什么郁闷

恼，就是因为别人一句无心的话，他却有意地接受，并堆积在心中。

快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较得少。多是负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余；舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

活着应该是时时拥有一颗轻松自在的心，不管外在世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，放下挂碍、开阔心胸，心里自然清静无忧。

心灵保持明亮，并且充塞着一种确实而永恒的宁静。我们的心念意境，如能时常保持清明开朗，则展现于周遭的环境，都是美好而良善的。

平淡

他是搞设计的工程师，她是中学毕业班的班主任，两人都错过了恋爱的最佳季节，后来经人介绍而相识。没有惊天动地的过程，平平淡淡地相处，自自然然地结婚。

婚后第三天，他就跑到单位加班，为了赶设计，他甚至可以彻夜拼命，连续几天几夜不回家。她忙于毕业班的管理，经常晚归。为了各自的事业，他们就像两个陀螺，在各自的轨道上高速旋转着。

送走了毕业班，清闲了的她开始重新审视自己的生活，审视自己的婚姻，她开始迷茫，不知道自己在他的心里有多重，她似乎不记得他说过爱她。一天，她问他是不是爱她，他说当然爱，不然怎么会结婚，她问他怎么不说爱，他说不知道怎么说。她拿出写好的离婚协议，他愣了，说，那我们去旅游吧，结婚的蜜月我都没陪你，我亏欠你太多。

他们去了奇峰异石的张家界。飘雨的天气和他们阴郁的心情一样，走在盘旋的山道上，她发现他总是走在外侧，她问他为什么，他说路太滑，他怕外侧的栅栏不牢，怕她万一不小心跌倒。她的心忽然感到了温暖，回家就把那份离婚协议撕掉了。