

在心灵 牧场上放逐

柳迦柔
著

一部拾起快乐、放松身心的心灵励志书，让幸福从内心开始



放下
漫步人生更从容
拾起

我想收获幸福，可我播种了快乐的种子吗？
我想获得平静的生活，可我的内心是否安宁？

带着快乐回家，无尽的幸福等着你

本书繁体版在海外华人地区受到广泛欢迎

在心灵
牧场上放逐

柳迦柔

著



图书在版编目 (CIP)

在心灵牧场上放逐/柳迦柔著. ——北京: 新世界出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5104 - 3538 - 6

I. ①在… II. ①柳… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 257167 号

在心灵牧场上放逐

策 划: 李 锋 作 者: 柳迦柔

责任编辑: 杜 力 特约编辑: 靳丽霞 郝 曼

责任印制: 李一鸣 马正琴

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市新新艺印刷厂

经销: 新华书店

开本: 880mm × 1230mm 1/32

字数: 151 千字 印张: 7

版次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 3538 - 6

定价: 26.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



心灵就是一片牧场，广袤而深远。当我们有幸在草原上驰骋，就会发现，拿着牧鞭放牧的人，不是机械地驱赶着那些游动着的生灵，而是让自己的心灵与蓝天白云相融，在蒙古长调与马头琴的歌声里陶醉。这样的意境曾经让无数人幻想过，可真正能够实现的又有几人？

生活在钢筋水泥的丛林里，你有没有这种体验：随着空间的缩小，你的心胸不知不觉间也变得狭小而没有缝隙。看着清晨路上的清洁工，你是否也在想：我心里的垃圾难道也越积越多？搜索着大量的网络信息，你是否会发出一声感叹：我的生活为什么变得越来越复杂？如何才能变得更加轻松？

诗意地生活，虽然听上去浪漫，其实，就存在于现实之中。不只美酒如诗，生活才是最精彩的诗篇。因为生活氛围的浓厚与否，直接决定着人们生活的幸福指数。幸福指数的高低，又与人们的生活情趣和生存状态密切相关，其中千丝万缕的联系足以让人们惊叹：这个世界的美好，原来是由那些奇妙的生活构成的。一个人一辈子有很多要做的事，并不是每件事都能让

他感到开心，有些人做事是为了帮助别人，有些是为了愉悦自己，有些是为了弥补遗憾，也有些是不得已而为之。如果我们能换位思考，将快乐和不快乐的事放到一起，然后以快乐的心境去回味自己做过的每一件事，或许，人生就会从此而改变。

遥望幸福，不如感受幸福。生活得快乐与否，完全取决于个人的心灵感受。面对纷繁复杂的世界，人生的境遇不尽相同。生活中的精彩，让人们的内心变得充盈；生活中的不幸，又让人们的内心变得凄凉。充盈了，如同牧场浸润了甘露，滋生而茁壮；凄凉了，好似败絮又遇夜雨，千疮百孔。无论快乐和忧伤，都在心灵的牧场里扎根、生长、开花、结果。由此可见，心灵，是多么需要清理啊！

生活在快节奏的社会，每个人的心理压力都很大，学会减负，让心灵不染轻尘，是很多人都在思考的问题。生活的快节奏，又让更多的人陷入了沮丧和疑惑中，在心灵的沉重泥潭里挣扎而不能自拔。你本来是一只高飞的雄鹰，却总在低空中盘旋；你本应是一只快乐的小鸟，却总在角落里忧伤。面对生活中的不幸，很多人不同程度地怀疑着真爱是否存在，随着孤独和沮丧的袭来，原本精彩的生活里无端增添了许多烦恼。

针对当下人们心灵的重压和减负问题，我写下这些心灵感悟，借此，希望读到这本书的人，能够知晓如何清理心灵的垃圾，给人生一个完美的策划，从而当心灵的天使发出呼唤的时候，伸展愉悦的虬枝，放下所有的忧伤和不快，从容地漫步，以平静的心态迎接幸福。

本书从认真品读生活开始，引导读者给自己定位，接受自己，规划好生活，并遵循开心快乐的生活法则，保持乐观的心态，拥有一份淡然的心绪。在这种心绪的支配下，从享受孤独到仰望幸福，从生活的不等式到善用友情的力量，在放慢生活脚步的同时，回归生活的本真，让读者感受无处不在的幸福。学会释放，有效减负，做快乐的主人，珍惜生活，在拾起和放下之间，享受已经拥有的一切。

感谢在本书创作过程中，知名出版人孔宁，著名作家范军，严中联、徐江宁等朋友的支持和鼓励；感谢北京宏章文化传媒股份有限公司李锋董事长、编辑部靳丽霞主任以及为本书顺利出版发行付出辛苦的所有朋友们！

柳迦柔

2012年8月8日



生活中的幸与不幸 001

生活中的幸与不幸	002
享受孤独是一种幸福	005
在烦恼里仰望	010
幸福就是一顿榆钱儿饭	013
最容易满足的快乐	017
生活中的不等式	021
花朵的魅力容颜	025

让幸福像花儿一样绽放 031

淡定的人生更开心	032
给心灵做一次瑜伽	035
学习是美丽的同桌	038
谈一场叫工作的热恋	042
有一种幸福叫健康	047

冥想每一天开心伴随你 051

仰望星空,你就是最亮的那颗星 054

无尽的快乐正等着你回家 058

做自己的船长 063

人生就是一场兔子舞 064

遗憾也是一种美 067

给自己作一次规划 071

策划的魅力 076

爱自己,生活才会更多彩 079

做自己的船长 084

时光不会逆转 088

转个弯,幸福自然来 093

幸福就是沙漠里的一口水 094

停下来,给自己留个喘息的机会 097

当温情免遭遇激情狼 101

盖一座水晶的村庄 103

从锁孔向外看风景 108

有一种情感叫质朴 112

感受无处不在的生活 115

在心灵牧场上放逐 121

像回味初恋一样品味幸福	122
享受幸福,不放纵自己	125
自恋的人心态更年轻	130
接触美丽,才会更自信	135
谁说欲望不可以膨胀	140
治疗沮丧的方法	144
有一种疗伤叫哭泣	148

生活就是一道菜 155

生活遗弃你了吗	156
做道傻瓜家常菜	159
三菜一汤里蕴含的诗意	163
幽默一笑的背后	167
生活就是一盘香辣蟹	170
生活需要保鲜	173
找好生活的调味剂	177

快跑是一种状态,但漫步更是一种从容 183

不是所有的挫折都痛苦 184

学会释放,让心灵减负 189

快乐就是那只高飞的鸟 193

春江花月夜·燕京八度 197

高山流水在厨房的意境 200

像品茶一样品味生活 204

等待拐角处的幸福 207

生活中的幸与不幸

生活中的许多幸与不幸，几乎都是同时发生的。在幸与不幸之间徘徊，时光就这样一点一点地流逝……面对生活的幸与不幸，我们要学会做好三件事：第一件，学会遗忘；第二件，学会正思考；第三件，学会寻找快乐的方法。只要保持乐观的心态，拥有一份淡然的心绪，没有什么困难能够轻易击垮一个人。

生活中的幸与不幸

一个善良的小女孩，天真又喜欢小动物。童年时，她去奶奶家，被邻居家的狗深深地伤害了一次。那条小狗喜欢舔着她的花裙边，小女孩便认为这条小狗很亲近她，于是就用稚嫩的小手去抚摩小狗的小脑袋。其实，她并没有恶意，只不过为了报答小狗的亲近。因为那小狗对于站在一起说笑的许多女孩子都不理睬，而唯独和她亲近，让她感到这条小狗的与众不同。可是，出乎她的意料，那条小狗突然张开长满利齿的嘴，将她的手叨在口中，紧紧地咬住，任凭女孩大喊大叫，就是紧闭着嘴不张口。

无奈的她，只好哭着把手硬从小狗的嘴里拽出来，因为无论如何都不能让这条没有良心的小狗把手咬断啊！

时至今日，她的左手手心里还留有一块当年与小狗搏斗的疤痕。这光荣的纪念已经伴着她度过了 20 多年的时光，如果不使用“疤痕灵”之类的药物，恐怕是一辈子都不会除去了。

虽然被小狗咬过，她还是感到幸运。因为当时没打狂犬疫苗，一直忐忑着。时光流逝，这么多年过去，所幸没得狂犬病，真是不幸中的万幸。那个被小狗咬过的女孩就是我。

很多时候，生活中的许多幸与不幸，几乎都是同时发生的。

在乡间居住的那些年，命运似乎跟我开了很大的玩笑。父



母没在身边的日子，让我体验了许多人间的冷暖。寄居的亲戚家里，每天只吃两顿饭，更不会因为一个孩子的饥渴就会格外给予恩赐。房梁上挂着的小筐里放着饼子，可是我却够不到。在这样难熬的时光里，偏偏又不慎掉进了池塘里，是路过的老八路将我救了上来。从部队回来的小姨为了给我压惊，特意奖励我一件新裙子。

差点被河神带走的我，与老八路爷爷结下了很深的友情。谁都不会想到，当我的手指因为又一次意外就要被切掉的时候，是他哀求医生保住了我的两根手指。从那一天起，每一次换药，他都背着我一路哼着乡村小调，一路喘息着从村子来到医院。雨天，他把雨衣给我披上，赤着双脚在泥泞的小路上走着，满身的泥浆，满脸滴落的分不清是汗水还是雨水，我们这一老一少，在潇潇的雨中艰难地行进着……

每个人都渴望童年的幸福，可是，本该快乐的童年有时却被不幸包围。如果说疾病、意外注定会给童年留下痛苦，那么艰难的生活，又是童年中的另一种不幸。

在幸与不幸之间徘徊，时光就这样一点一点地流逝，当我真正明白幸运的含义时，已经走过了童年，老八路爷爷也在一个雷雨交加的夜晚，步入了天堂。

面对生活中的幸与不幸，很多时候，我们还来不及思考的时候，就已经物是人非了。就像《罗丹笔记》里写的那样，即使“天堂近了，却还未达到，地狱相去不远，却还未忘掉”。虽然每一个人的思想中都有与命运相争斗的痕迹，但是，这种

争斗有时却是无谓的，没有丝毫意义。

于是，面对生活的幸与不幸，我们要学会做好三件事：

第一件，学会遗忘；

第二件，学会正思考；

第三件，学会寻找快乐的方法。

遗忘，有时会很艰难。很多痛苦是驻在心灵深处的，包括身体的磨难、心理的伤害，以及生活的艰难，一个经历过磨难的人，要想放下过去，磨平记忆深处的疤痕，实属不易。可是，生活中不只有回忆和痛苦，快乐地前行更重要。学会遗忘，才能轻装前行。

思考本身，是将一件本来很简单的事情做得复杂化。这种思考，与科学研究的思考不同。涉及科学的内涵，思考得越深刻才越有研究的价值，或者得出有价值的结论。而为了痛苦去思考，则得不偿失。放弃思考，就是放弃过去；放弃过去，就意味着放弃痛苦。将痛苦从头脑中或者记忆中抹去，剩下的就是快乐。

很多人都在为成功寻找方法，其实，在寻找成功的方法的同时，更要找到快乐的方法。成功需要天才加汗水，而快乐不需要天才也不需要汗水，快乐就是一种心境，或者说是一种趣味。

被誉为西方现代心理分析小说开拓者的亨利·詹姆斯说：“尽情享受生活吧！不然就错啦！只要能享受到生活的乐趣，做什么都无关紧要。”

美学家朱光潜说：“人须有生趣才能有生机。生趣是在生活中所领略的快乐，生机是生活发扬所需要的力量。”所以，“世界上最快活的人不仅是最活动的人呢，也是最能领略的人。所谓领略，就是能在生活中寻出趣味。”

很多成功人士，都曾遭遇过生活的不幸，幸运的是，他们保持了乐观的心态，在成功的路上越走越远。相反，诅咒命运不公，并停滞不前的人，或忧愤而疾，或抑郁而终，其结局，不难预料。

保持乐观的心态，拥有一份淡然的心绪，没有什么困难能够轻易击垮一个人。还是记住比尔·利特尔的话吧：“在生活中，你永远有特权去做你高兴的事，但是你有权利从你的所作所为中得到最多的乐趣。”不管生活多么艰辛，只要有一份快乐开心永远洋溢在心头，足矣。

享受孤独是一种幸福

著名作家袁道之老师曾在微博上摘录友人的诗句：“你盼不再孤独，我盼孤独一会！”我读了之后，给袁老师留言，引出了下面的对话：

@柳迦柔：享受孤独也是一种幸福。

@袁道之：格言啊！这种幸福赠送给您！我可不敢享用啊！

@柳迦柔：那就把孤独放进柜子里锁上。

@袁道之：孤独是无法锁住的，它会浸透到骨髓里去！

@柳迦柔：那就把它们赶走吧！

@袁道之：驱赶孤独的药是高压！

跟袁老师的“孤独会浸透到骨髓里去”相比，我一直认为凡高是真正孤独的人，他的孤独源于内心世界的孤独，而正是这种孤独，成就了他后来的艺术。从欣赏凡高画作的那一刻起，我就认定，凡高是一个孤独的人。后来有幸读到周时奋先生编著的一本书，对这一点更是深信不疑。

周时奋先生编著的《凡高画传》，是一部新颖的图文版的画家传记。这本传记，不仅让我们欣赏了凡高的作品，还了解了这位伟大艺术家的生平。他的贫穷、他的疾痛、他对生活的热爱以及他人性的善良都被这本设计精美的画传所描述。从多雾的伦敦凡高心中那根很细的东西颓然折断后，他永远地离开了英国，到成为博里纳日的福音传教士，用上帝的光芒去温暖那些病痛的心；从夕阳照耀着归途的水潭边，观看渐渐地消失在苍茫暮色中的埃顿之恋，到浪漫海牙来看凡高的第一个女人；从田野里写生的奇特感觉，到超越巴黎的冬天；从阿尔的太阳，到摆脱了恐惧的雷米的疯人院；从奥维尔的最后日子，到返回大地母亲的怀抱，永远地埋在那肥沃而散发着芳香的泥土中，凡高苦难而沉重的一生淋漓尽致地展现在读者的眼前。

在解读这些文字，仰视凡高生平的同时，书中收入的具有代表意义的凡高画作，更让我们领略了作为艺术家的凡高，其艺术作品的独特性及人格魅力，他的独到见解和艺术观点。他说：“我借助人物或者风景，表达的不是伤感，而是庄严的悲哀。”无论画人物还是画风景，他都能用真实的画面反映当时

所处的时代背景。

他画秋天的杨树，在暗红色的杨树间，透露着天空的一点蓝色，他说：“谁要是真心热爱大自然的话，谁就能够处处发现美。”即使今天，我们对此也深信不疑。凡高不仅画出了社会底层劳动者辛勤劳作的情景，也用浓重的色彩描绘了生活中美好的事物。当我欣赏着凡高的《瓶中的菖兰和康乃馨》《瓶中的菖兰和丁香花》等真实的画面，总是不禁想起今天的那些高档工艺品店里出售的精致的花和盆景，那些插花和装饰都隐含着凡高画作的影子，也是凡高艺术的一种再现。从这种再现中，不难看出，凡高的艺术是不朽的，凡高的作品百世流芳，凡高的精神永远根植于人们心中。

与众不同的是，凡高在不同时期的自画像后，都留下笔迹，阐述着自然和生命。“许多人由于各种原因脱离开一切自然的东西，因而丧失了他们真实的与内心的生命，同样也有许多人生活在不幸与恐怖中……男人与女人一样，在他们的心中，恐惧是拟人化的，他们的不幸是难以用语言来形容的。”他用“艺术家这个词意味着‘我探索，我奋斗，我无条件地献身艺术事业’”表达自己的心声。在画过《鲜花盛开的果园》后，他写道：“我只有意识到对社会的某种职责时，才与社会发生联系。我已经在世界生活了30年，我要以素描和油画的方式给世界留下纪念品，不仅仅是为了爱好艺术，更是为了感激，是为了以艺术来答谢世界的美好。”这是一个曾经经历过苦难和孤独的艺术家的世界和人类的无限热爱，正是因为这种孤独，才成就了凡高画作的艺术美。