温暖而真诚
热情而清醒

每个人都在生活的磨砺中
一边受伤，一边治愈

QINGXING SHENGHUO

清醒生活

香袭书卷
著

平凡而庸常的生活，与我们环环相扣
在息息相关的生活中构建心理关系

让人们在不断地思考与反省中
清醒地向着浪漫而有趣的生活靠近

百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

清醒生活

QINGXING SHENGHUO

香袭书卷 —著—

百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目（CIP）数据

清醒生活 / 香袭书卷著. -- 南昌 ：百花洲文艺出版社，2022.12
ISBN 978-7-5500-4795-2

Ⅰ.①清… Ⅱ.①香… Ⅲ.①散文集—中国—当代
Ⅳ.①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2022）第 180094 号

清醒生活

QINGXING SHENGHUO

香袭书卷 / 著

出 版 人　章华荣
责任编辑　郝玮刚
封面设计　肖景然
制　　作　书香力扬
出版发行　百花洲文艺出版社
社　　址　南昌市红谷滩区世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮　　编　330038
经　　销　全国新华书店
印　　刷　成都兴怡包装装潢有限公司
开　　本　880mm×1230mm　1/32　　印张　11.375
版　　次　2023 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
字　　数　228 千字
书　　号　ISBN 978-7-5500-4795-2
定　　价　55.00 元

赣版权登字　05-2022-197
版权所有，侵权必究

网址　http：//www.bhzwy.com
图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。



前言

这是一本在与每个人息息相关的生活中构建心理关系的散文集。

散文集带着平和的气息，散落出生活的魅力。在我们平凡而庸常的生活中，有坦途与坎坷，但是我们依旧能够活得真实且有力量。

真正活得清醒的人，是对生活葆有热情，坚持心中热爱，并能够带着满心的爱意，在日常中发现美好的人。

散文集《清醒生活》是用很多个生活的点，绘制出的一根线，其上系着热爱、梦想、爱与生命，以及生命中的所见、所思、所想。

清醒生活的人，能够遵循自己内心的方向坚定地前行，能够在庞杂的生活中发现美好，能够拥有自己对这个世界的理解与认知，能够和谐地处理好各种社会关系，能够随时与自己和解、与生活和解。

《清醒生活》突出人与社会的关系。引导人们在庞杂的生活中，保持真实面对生活的勇气，保持热情面对生活的态度，

坚持追求幸福生活的信心。

每个人都在生活的磨砺中，一边受伤，一边治愈。这是一本具有治愈功能的散文集，让人们在不断地思考与反省中，清醒地向着浪漫而有趣的生活靠近。

散文集从生活的多个层面，用一种崭新的散文形式，注重人们心灵的疏通与成长，从而让生活在大地上的人们，能够在烦琐的生活中，温暖而真诚，热情而清醒。

向伟大而繁盛的生活致敬！

二〇二二年元月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

清醒生活

CONTENTS

路过人间 / 002

恰逢佳期 / 007

活得足够真诚 / 011

清醒生活 / 014

住在自己的美好里 / 018

历事炼心 / 023

琐碎日常 / 026

日渐温柔 / 030

界定 / 033

迷津自度 / 037

用力爱过 / 041

C O N T E N T S

无别事 / 046

好好生活 / 050

流光细影 / 054

心纳万象 / 058

尽如所期 / 062

此中滋味 / 066

日常很美 / 070

为爱奔赴 / 074

自有快乐 / 077

美丽的事物在发生 / 081

C O N T E N T S

心怀仁意 / 086
寄浮生 / 090
把寻常日子过好 / 094
与生活讲和 / 098
与此时，在一起 / 103
自适 / 106
风有约 / 109
相逢有深意 / 113
光阴缓缓 / 117
君莫负 / 121
恋恋红尘 / 125

C O N T E N T S

甚是念你 / 130

与万物交好 / 134

袅袅清风 / 137

时间中 / 141

世事皆在窗外 / 145

与生活温柔相处 / 149

那抹绿 / 153

日暮苍夏 / 157

温柔生活 / 161

终有一别 / 166

在日常中播种希望 / 170

C O N T E N T S

积攒美丽 / 176

相信一切都会好起来 / 180

自在欢愉 / 184

真诚且充满善意 / 188

心印自然 / 191

架木为轩 / 195

我们多情地活过 / 200

又见情怀 / 204

被美唤醒 / 209

温和 / 212

C O N T E N T S

慢慢相遇 / 218

美色妖娆 / 222

蓝色 / 226

终朝采绿 / 230

不可辜负的好天气 / 234

荷风过境 / 239

可行可止 / 243

皆可风雅 / 246

拥美入怀 / 250

敬请快乐 / 254

需要全本请访问 www.ertongbook.com

C O N T E N T S

听禅 / 259

世味深情 / 263

不惑 / 267

自有从容 / 271

常有心动 / 275

潜藏香气 / 279

自我成长 / 284

花入日笺 / 288

烟火众生 / 291

爱着就那么美好 / 294

值得期待 / 298

C O N T E N T S

无上心清凉 / 304

渐入渐深 / 308

总相宜 / 312

芳菲尽在得失间 / 315

唯有爱 / 320

寂然 / 324

慢绣光阴 / 328

繁星点点 / 332

追光者 / 336

小日清长 / 341

其实很简单 / 345



香袭书卷 作品

历经世事，我们终会选择一条有意义的路走下去。

路过人间

我们生而平凡，在人世间过着平凡的生活。欢笑与哭泣，得到与失去，喜悦与痛苦，结伴而来。在我们路过人间的这趟旅程中，将与许多的未知相遇。让平凡的我们，在平凡的生活中，与之纠缠。

生命说长不长，说短不短。路过人间，每个人都应该如朝霞漫天、如星光灿烂。再卑微的生命，都值得尊重。人间值得，是值得我们用心用爱去对待。

人世间的这趟旅程，也只是我们从出生到老去的一个过程。路过人间，悲欢在所难免。我们没有权利选择出生，但是我们有权利选择怎么活着。在这不长不短的一生，爱过才是值得。

爱上日常的生活，在其中感知喜乐。一日三餐，四季转换，七情六欲。在人间的烟火气中，慢品生命的逐渐流逝。转角的街头，堆满了人世间的烟火，郊外的村庄里，升起人世间最美丽的炊烟。

时间是一个漏斗，它筛选着哪些是可以留下来的人与事物。

剩余的部分，不是选择失忆，而是它早就消散。我们在时间的长河中，曾经同行，这就足够。

路过人间，留下喜欢。喜欢，一个多么内涵丰富的词语。我喜欢，看山坡上的野百合盛开。我喜欢，星辰大海，生活滚烫。我喜欢，在一盏茶前细说往事如烟。我喜欢，在人群中漫步，听人世间最动听的声音。

人世间，有着太多的事物值得我们去喜欢，细微的、宏大的；高尚的、卑微的……生命如此短暂，我们用喜欢来填满每一天。能喜，是心态的平和。能欢，是心境的愉悦。

每一点滴光阴都可以充满喜欢。初生的晨曦，薄暮中归来的牧童，父亲手上的茧，母亲手中的线。天是那么蓝，鸟儿筑巢，溪水潺潺。一望无垠的田野，满室的灯光。时光里的喜欢，它落在目之所及，它就在指尖缝隙。

心中装满喜欢，每一寸光阴都有闪光点。歌德说："人之幸福，全在于心之幸福。"一个对光阴深情的人，内心是喜欢的，也是喜悦的。

路过人间，爱上悲欢。悲欢离合，是每个人都不能逃脱的。心中的那艘船，停泊着人世间所有的悲欢。生来孤单，我们最终面对的是自己。这一趟经历的聚散，是生命长卷中不可缺少的浓墨重彩。不停地相逢，不断地告别。

生而为人，总有世俗悲欢。人人都是一本书，书中的片段，

集合着一生的悲欢离合。我们不停止地前行，遇见许多不可预料的事情。

投入地去爱上生命中的发生，完整的、破碎的，都难得体验。支离破碎有它的残缺美，圆满通达当然更好。每一段经历，都有着它的深意，这些生命中的发生，是为了让我们真正地去理解生活的意义。

生活的滋味是多元化的，有悲哀，也有欢喜。我们在生命的沙滩上，捡起琐碎的一生，其间有砂砾，也有珍珠。不被悲伤打倒，不为欢喜忘形。用一颗平常心，爱上日月给予的悲欢离合。

当我们明白，人这一生也就是路过人间的过程，我们便会愈加珍爱这难得的境遇。悲与欢，都去爱上它，然后静静品尝它的绵长与味道。

路过人间，敬请勇敢。不轻易放弃，是一个人最具有力量的品质。活在人世间，哪能是一帆风顺。大事小事，都不能轻言放弃对美好的追求。做最坏的打算，尽力向着最好的方向去努力。

勇敢去面对，面对世事的艰难。勇敢去爱，爱上这千疮百孔的生活。勇敢去攀登，生命的高度无止境。勇敢去呐喊，喊出生命的辉煌与璀璨。扬起生活的风帆，勇敢向前。

没有迈不过去的坎，没有不经风雨的人生。既然如此，我们还担心什么呢？无论如何，也就是这一生的光阴，勇敢去挑战，那些已经来临的、未知的。

需要全本请访问 www.ertongbook.com