

<<淡定的人生不寂寞>>

图书基本信息

书名：<<淡定的人生不寂寞>>

13位ISBN编号：9787507533415

10位ISBN编号：7507533417

出版时间：2010-11

出版时间：华文出版社

作者：木木

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<淡定的人生不寂寞>>

### 前言

“淡”是人生最深的滋味“死生契阔，与子相悦。

执子之手，与子偕老。

”这是对爱情的淡定。

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老。

收藏起点点滴滴的心事，留到以后和你慢慢聊。

”这是对婚姻的淡定。

“我是一只修行千年的狐，千年修行，千年孤独。

夜深人静时，可有人听见我在哭；灯火阑珊处，可有人看见我跳舞？

……我爱你时，你正一贫如洗寒窗苦读；离开你时，你正金榜题名洞房花烛。

能不能为你再跳一支舞？

我是你千百年前放生的白狐。

……”这是失恋后的淡定。

“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。

”这是对世事的淡定。

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。

”“风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不存影。

故君子事来而心始现，事去而心随空。

”这是对生活的淡定。

“手把青秧插稻田，抬头便见水中天。

心地清净方为道，退步原来是向前。

”这是为人的淡定。

什么是淡定？

淡定就是你的淡然，你的超脱，你的看破。

人生不如意事，十之八九；可与人言者，十之一二。

昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”

”拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。

”如此的态度就是淡定。

一个人要挣脱这个纷杂喧嚣、物欲横流的社会，的确很难。

但是，每个人都别无选择，如果你要幸福，你的心灵就必须拥有一份淡定。

唯有淡定，才能让你的内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

如何做到淡定呢？

先说一个故事吧。

有这么一个女人，她没有背景，没有美貌，也不机敏，也不可爱，却是一个大家族里最受欢迎的事实上的主人。

她是谁？

她就是日本小说家紫式部《源氏物语》笔下的花散里，源氏六条院夏宫的主人。

其他三宫住着何等之大人物！

与之相比，花散里芳华不再、相貌平常，然而只有她一直陪源氏走到了最后。

为什么呢？

春之宫——紫姬，美貌无双，极其受宠。

秋之宫——秋好皇后，源氏养女，后台很强大。

冬之宫——明石姬，秀美聪慧，诞有子嗣。

因为她大方包容，善解人意，理解力强，反应敏捷；性情柔顺，不妒忌，不求太多。

她根本不在乎源氏有多少情人，在源氏需要的时候张开双臂给予无私的爱。

## <<淡定的人生不寂寞>>

在搬进六条院不久，花散里就主动提出不与源氏同房。

源氏从未忘记花散里，一直给予关爱和信任。

可以说，花散里是源氏身边众多女人中，最可信赖的人，所以源氏先后把两个孩子交给花散里抚养。

源氏常常到夏宫找花散里，两人分榻而卧，彻夜长谈。

这是唯一一个能让源氏毫无顾忌畅所欲言的地方，是仅仅说说话就能让源氏安心放松的唯一人选。

小说的作者说：“他（源氏）就觉得自己之情长，与花散里之稳重，如意称心，不胜喜慰”。

这确实是一个淡定的女人。

淡定不是平庸，它是一种生活态度，一种人生境界，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

淡定的女人是智慧的，是聪明的，是优雅的。

我们这个时代很需要“淡定”。

我们每个人都需要这种心态，在生活中才会处之泰然，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

大才子苏东坡原来是一个翰林大学士，但因为政治原因，朋友都避得远远的。

当他历经人生万般劫难后，终于领悟到生活的真正味觉是“淡”。

他说：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？

一蓑烟雨任平生。

”所有的味觉都品过了，你才知道淡的精彩，你才知道一碗白稀饭、一块豆腐好像没有味道，可是这个味觉是生命中最深的味觉。

生活中，我们总有太多的抱怨，太多的不平衡，太多的不满足，犹如一个被宠坏的孩子，总是向生活不断索取着。

越是拥有，越是担心失去。

生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻。

有时幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。

有时幸福就像彼岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。

没有什么是对与错，更没有太多的仇与恨，何不看淡这一切？

或许付出真心的人不一定能换来真心，但是你无需后悔，能够拥有一颗平静的心，未尝不是好事。

或许明天还是未知，但这又何妨呢，相信明天不会是最坏的，相信上天对每一个人都很公平。

有一个小幽默非常有意思：“黄忠六十跟刘备，德川家康七十打天下，姜子牙八十为丞相，余太君百岁挂帅，孙悟空五百岁西天取经，白素贞一千多岁下山谈恋爱。

年轻人，你说你急什么？

”朋友们，请放慢你的脚步吧。

在这个纷杂的、物欲的、热闹的世界中，何处才是你的精神家园？

人，应该诗意地栖居。

你不过是为了自己丰富而高贵的精神世界活着。

也许你做不到，但是，你却可以守住你的淡定。

有些欲望你可以抑制，有些争执你可以让步，有些人你可以疏远，有些东西你可以不要，有些批评和表扬你可以不屑……不信你试试看，你并不会失去什么。

## <<淡定的人生不寂寞>>

### 内容概要

人生在世，谁都难免被寂寞所困，不在寂寞中消亡，就在寂寞中爆发。  
若能够学会走出寂寞，把生活调节得有滋有味，那你一定会是个幸福的人。

寂寞不能太久，否则就成了多愁善感。  
偶尔的寂寞会是一剂清醒剂，让你更好地面对喧嚣的尘世。

当一个人把寂寞当作人生预约的美丽，怀着淡定从容的心态去面对，也就没有了真正意义上的寂寞了。

淡定与从容是一种智慧。  
佛祖拈花的手指，打动了无数人的心，只有迦叶使者，绽开会心的一笑，笑得那么自然、那么恰到好处，让人领悟到什么是真正的大彻大悟、超凡脱俗。  
佛法所说的四大皆空，其实并不是真的不存在，它只是告诉人们一个道理，要学会放下、或在当下。

守住属于自己的一份平淡的生活，你就是一个幸福的人。  
“执子之手，与子偕老”并不是一件容易的事，跟相爱的人一同分享生活的幸福是一种恩赐，也是一件最快乐的事情。

## <<淡定的人生不寂寞>>

### 作者简介

木木，其作品《人生要经得起诱惑》、《人生要耐得住寂寞》等非常畅销，销量达数十万册，一直雄踞大畅销书排行榜前列。

在港台地区一经出版，立即引起轰动，迅速传遍华人世界。

媒体评论称：“读懂了淡定，才算懂得了人生”。

## <<淡定的人生不寂寞>>

### 书籍目录

#### 【辑一】有一种感情云淡风轻

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望空中云卷云舒。  
平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉。

这样的淡，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外，却淡在骨气里。  
这样的淡，能够让我们在物欲横流的滚滚红尘中，击破纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简朴，达到“落花无言，人淡如菊”的境界。

人淡如菊

那遥远的守望

淡淡的温柔

婚姻的基石

“痴情先生”为你早起89年

情人之间最美的距离

错过的爱情

青春的橄榄

丁香姑娘

刻满思念的梧桐树

生命的柠檬茶

卡迪亚的爱情绝恋

此情可待成追忆

#### 【辑二】爱，要经得起平淡的流年

人生是5%的刺激、5%的痛，再加上90%的平淡。  
我们为了5%的刺激而忍受5%的痛，然后用90%的平淡来度过。

一切最简单的，都是返璞归真的。  
多少年以后，如果我有一份爱情，如果让我去经营一份爱，我会让爱经得起流年的平淡。  
因为我相信，爱的最高境界是要经得起平淡的流年。

平平淡淡才是真

病床上的风花雪月

人生落棋无悔

60秒相守一辈子的爱情

不小心弄伤的那根肋骨

来生，再也不爱你

结婚十年，温暖依旧

弱水三千，只取一瓢饮

1度的温暖，100度的爱情

那个虫咬的苹果叫爱情

空瓶子，空爱情

爱情鸡汤

爱的72级台阶

#### 【辑三】如果爱，请深爱

最经典、最浪漫、最深情不渝的情话永远来自淡定的生活，来自不悔的真心。  
只要你愿意相信爱情，幸福就会永驻心中。

## <<淡定的人生不寂寞>>

全心全意去爱一个人，就拥有了全世界最大的幸福。

生死契阔，与子相悦。

执子之手，与子偕老。

“爱是恒久忍耐，又有恩慈；……凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息。”

给爱情一颗淡定的心

爱是恒久忍耐

一日三餐的爱情最有滋味

烟花般寂寞的爱情

爱情的石灰墙

其实，你比游戏更重要

请让我尘埃落定

思念是最漫长的等待

一条流泪的爱情鱼

当幸福来敲门

来生还牵你的手

真爱就在转角处等候

【辑四】得不到的未必是好的

张爱玲在小说里说：“每个男人心中都有两朵玫瑰，一朵红玫瑰，一朵白玫瑰”。

也许每一个男子全都有过这样的两个女人，至少两个。

娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是“床前明月光”；娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒饭粘子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。

怀着诗意去看没有得到的，带着憎恶看着得到了的。

但生活会告诉你，喜欢一样东西时，得到它也许并不是最明智的选择，而错过它却可能会让你有意想不到的收获。

别把暧昧当爱情

得不到的未必是好的

老婆还是自己的好

应该庆幸，没在最美的时刻相遇

错过了美丽也不必遗憾

虚荣只是表面的荣耀

缘尽时，请把爱留下

丁香梅

被遗忘了的野百合

谁都不是谁的“一半”

牵手情，放手爱

【辑五】幸福就是活在当下

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。

幸福是每一个微小的生活愿望达成。

当你想吃的时候有的吃，想被爱的时候有人来爱你。

幸福其实就在你的身边，你的家人身体健康，你的孩子成绩优良，你们今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。

幸福就是活在当下，用冲淡平和的心态看待周围的一切。

## <<淡定的人生不寂寞>>

幸福是一种秘密  
笑把苦难当乐趣  
给心灵穿上温暖的衣裳  
最令人心酸的秘密  
没人会在原地等你  
陪父亲喝酒  
一张忘取的汇款单  
种妈妈  
不过是为了遇见你  
寻找属于自己的瓶子  
爱情鞋  
在平淡中活出精彩  
得不到和已失去

【辑六】有爱，便不会寂寞

古龙曾说：“真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅与沮丧。”从古到今，又有几人能真正理解寂寞的涵义。

一花一世界，一叶一菩提。  
冷眼向洋看世界，热风吹雨洒江天。  
只有那些心中有大爱的人，才能真正享受到寂寞的滋味，也只有耐得住寂寞，才能成就一番事业，才能欣赏到人间的种种美好。

缘起缘灭，缘聚缘散  
勃朗宁的旷世情缘  
战火中的浪漫华尔兹  
生命的最后旅程  
平凡人的伟大爱情  
宁愿此爱，淡如绿茶  
用一辈子说的一句话  
“寂寞”不是更改答案的借口  
快乐，不必刻意追求  
想得开与想不开  
爱，错过了就不在了  
生命中最爱你的女人是谁？

此爱绵绵无绝期

【辑七】心灵的宁静之道

心灵的宁静之道，一是要不受物役，不抱怨社会分配给你的东西不公平；二是要不为名累，想一想不仅身体，身后的名声也是过眼烟云；第三是也不为别人的恶所左右，不用他人的错误来惩罚自己。

从容淡定，意味着时刻能保持好心情，谦虚谨慎，戒骄戒躁；意味着自己还有更广阔的境界，更宏大的作为，而在事业之余，对美好的事物有更好的鉴赏力。

淡泊以明志，宁静以致远  
保守一份内心的纯净



<<淡定的人生不寂寞>>

不舍一株菊花，哪得一村菊香  
一蓑烟雨任平生  
像接受美一样接受缺憾  
少即是多  
何不退而求其次  
请爱陌生人  
缺陷也是一种美  
肖申克的救赎  
人活着，不是活给别人看的  
修剪欲望，远离诱惑  
不必太在意别人的想法  
不要用别人的错误来惩罚自己

## <<淡定的人生不寂寞>>

### 章节摘录

在纷繁复杂的尘世间，拥有一份属于自己的宁静，实在是一种独特的享受。拒绝外来的诱惑，独自徜徉于自己营造的淡泊的氛围里，沏一杯香茗，放一段音乐，让疲惫的身心在宁静中好好地放个假。

什么也不做，就静静地思索，让思绪在宁静中飘得很远很远。

人的欲望永远无止无休，或许只有在离开这个世界的时刻，才会恍然大悟，原来自己的一生竟有着太多的欲望，短暂的一生竟来不及细细享受阳光，品味细雨，感受自然。

“塞翁失马，焉知非福”就是一种宁静淡泊的心境。

外表的潇洒只是一道景观，内心的淡泊才是一种境界。

努力让自己保持一种超然清静的心境。

在那些云卷云舒、风轻云淡的日子里，能有一片温馨淡泊的心境是多么不易。

淡泊可寄情山水，也可寓意花鸟虫鱼。

同是清风细雨，俯仰之间，可落花有情，流水无意，让生命更加美丽。

淡泊是一种人生体验，是一种对自然万物的认同，是一种天人合一之后的物我两忘。

人生是曲折的，不论在“羊粪蛋子发烧”的日子，还是“落毛的凤凰不如鸡”的时候，做到坦然处之是很难的，但是做到不作秀，不炫耀，不张扬，不流俗还是可以的。

敢于面对挫折和磨难，淡泊名利，宠辱不惊，美在自然，平平淡淡才是真。

淡泊犹如美好的天籁，越自然你的生活就越美。

淡泊，并非心如止水。

淡泊明志，宁静致远，而是为了拥有一份真实和美丽。

真的希望在很多年以后，当我们经历了人生的风风雨雨，岁月的无情的洗礼之后，依然能够有心如止水的意境，不以物喜，不以己悲，依然能够找到自己的一份淡定和从容。

淡淡的生活，给我们带来了生活的真味。

淡淡的幸福，给我们留下了真诚和美丽。

淡淡的亲情友情，给我们的生活增添了快乐。

面对生活，我们应始终怀有一颗感恩的心。

淡泊是一种志向，是一种人生态度。

淡泊不是逃避生活，而是生活的一种方式。

淡泊不是碌碌无为，要拿得起，放得下，有所为有所不为，威武不能屈，贫贱不能移，顺境不自傲，逆境不气馁，不计较名利，不计较得失，不大悲大喜。

人生不一定总淡泊的，淡泊却总是属于人生。

就在她在心中演绎着可怕的结局时，他下班回来了。

他还和原来一样，非常亲热地和她打招呼，问她过的是否愉快，并且还吻了她。

然而，她觉得他的问候不再真实，他的亲吻是在演戏。

他看出了她的不高兴，不过他没有追问。

她为了不把事情一下子弄僵，也没把那封信的事当即挑明。

第二天，他上班走了。

她趴在床上大哭了一场。

为什么会这样呢？

我该怎么办呢？

最后，她决定问一问朋友，可是在脑子里寻遍所有的知心者，觉得没有一个是合适的，难以启齿。

何况家丑不可外扬呀，还是问问母亲吧！

于是她拨通了母亲的电话。

母亲的回答让她非常愕然：在你发现那封信之前，你感觉到他对你的爱变了吗？

你没有感觉到。

既然没有感觉到，就说明他对你的爱一如既往。

## <<淡定的人生不寂寞>>

既然一如既往，你在意那封信干什么？

把它放回去。

信被原封不动地放了回去。

一天过去了，两天过去了。

十年过去了，二十年也过去了，什么事都没有发生。

她还是一位贤妻良母，他还是一位关爱她、呵护她的好丈夫。

三十年后，她作为母亲，把这个故事告诉她的女儿。

人生感悟如果爱情是婚姻的基石，那么以爱情为基础的婚姻就不会成为一座危房，其实婚姻一点都没有变化，那点瑕疵，只是为你的婚姻添了点颜色。

不小心弄伤的那根肋骨如今，真爱的坚贞不渝，携手到老，尤其显得崇高与伟大！

但从古至今，又有谁能把爱情说清楚呢，也只是朦朦胧胧，大概而已。

恋爱的时候，与所有爱撒娇的女孩子一样，她喜欢缠着他问：“告诉我，这世上你最爱的人是谁？”

他总是微笑，拥紧她，轻轻地吻她的耳珠说：“还用问，你呀，小傻瓜！”

她心满意足，依在他怀里咯咯地笑起来。

有时候她还不肯罢休，追问着他：“那么，在你心里，我是什么？”

他思索了一会儿，认真地看着她的眼睛说：“你是我身体里的一根肋骨。”

“嗯？”

她迷惑不解。

他笑笑说：“圣经上说，创世主用六天的时间创造了天地万物，第七天创造了男人。

因见男人独居太寂寞，便在他沉睡的时候，取他身上的一根肋骨，造成一个女人给他做配偶。

所以说，女人是男人的骨中骨，肉中肉。

每个男人都在寻找自己的那根肋骨，只有找到了她，他的胸口才不会隐隐地痛。

他握住了她的手，吻她的手心说：“那么，尊敬的小姐，你愿意回我胸怀，做我的妻子吗？”

她笑意盈盈地说：“尊敬的先生，你肯定我是你身上的那根肋骨了吗？”

“当然！”

他捉住她狠狠地吻下去，直到她嚷：“我投降，我愿意！”

婚后，二人也曾度过好长一段甜蜜快乐的时光。

只是因为年轻啊，不擅长处理婚姻中产生的矛盾与问题。

现实生活的种种摩擦使感情受伤，繁忙的生活使人疲惫。

琐碎的烦恼如蚁，慢慢吞噬所有的梦想与爱情。

居家的日子越来越平淡庸俗。

不知什么时候开始，他们之间的争吵与怨恨越来越多，越来越重。

她在某次争吵后，忽然痛哭起来，不顾一切地跑出了家门。

他狼狈地在后面追。

隔着一条车水马龙的大街，他听见她在街对面声嘶力竭地冲他嚷：“你根本不爱我！”

他恨她的幼稚，伤害的话冲口而出：“对，你觉得自己哪里可爱呢？”

也许我们结合根本就是错误，你根本不是我身上的那根肋骨！”

她忽然安静了，怔怔地在马路边上站了好久。

他有些后悔，但说出来的话像泼出去的水，是收不回来的。

她含着眼泪回家收拾了所有东西，执意与他分手。

她在离去前对他说：“如果我不是你的肋骨，那么让我走吧，与其痛苦，不如解脱。

让我们各自寻找自己真正的另一半。”

分别五年。

他一直没有再婚，女朋友们是有很多的，但总觉得她们少了些什么，不能让他满意。

午夜梦回的黑暗中，他点起一根烟，胸口隐隐地痛。

他不愿意承认是思念她的缘故。

他辗转听说她的消息，出国了，回来了，与一个外国人再婚了，又离婚了。

## <<淡定的人生不寂寞>>

她竟然没有等他。

他愤懑地想，到底，女人永远是耐不住寂寞的。

终于重遇，在制造无数离别与重逢的机场上。

他率团出国考察，临登机前，他看见她独自站在风口最大的入口处，平静地对他微笑。

他胸口一热，不顾一切地往回跑，隔着一道安检门，他大声地问候她：“你好吗？”

”她微笑着点点头：“我很好，你呢？”

你找到自己的那根肋骨了吗？”

”他也微笑，摇摇头：“没有！”

”她说：“我下一班机往纽约。”

”“我半个月后回来，回来给我电话，好吗？”

”他说。

“你知道我的号码，什么都没有变。”

”她回头对他一笑，挥挥手：“再见。”

”再见是永远不再见吗？”

再见？

分手了的恋人能再见吗？”

再见？

松开的手能再合在一起吗？”

他在一星期后便知悉了她的死讯。

她在纽约丧生，在那场举世震惊的悲剧事件中。

当时，他正弯腰拾起掉落地上的一样东西，忽然胸口一阵剧痛。

他大口喘息，不由跌坐于地上，抬头便看见电视上正反复播放那一幕举世震惊的惨剧，茶几上的电话尖锐地响了一声便停止了。

午夜，他再点起一根香烟，胸口又在隐隐地痛，他终于知道，她就是他不小心弄断的那一根肋骨！”

人生感悟爱的最高境界是经得起平淡的流年。

有时幸福就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快；有时幸福就像隔岸的花朵，隐约可见，却无法触摸。

淡定了生活，就不会那么戾气、急躁了，凡事都能追求个心平气和了。

事儿在心平气和中进行了，还有什么不能解决的呢？”

1度的温暖，100度的爱情婚姻对于我们，往往是这样：当我们有激情有时间去谈情说爱的时候，我们总是觉得自己太年轻太冲动太没经验，以至于常常怀疑自己爱情的质量。

而当我们不再年轻不再冲动自认为拥有了足够的经验的时候，我们又错过了爱的季节。

刚结婚时，他是个穷小子，没什么钱，带着她租住在破旧的老房子里。

她从北方城市来，习惯了北方冬天房子暖气的暖气，随他来到这里，房间冰冷，没有暖气，四处漏风，没几日，便大病一场。

他守在她的病床前，心疼得说不出话来。

她病好后，他就习惯了每天晚上睡觉前为她端来洗脚水，热腾腾地冒着水汽，然后拉着她的脚放在水里，帮她洗着搓着，小心翼翼地，好像洗的并不是脚，而是一件极其珍贵的瓷器。

为她洗好擦干后，他自己再脱掉袜子，把脚放进已经有些凉的水里，嘴里唏唏嘘嘘地说，这水可真热啊。

即便是在冬天，她每周仍坚持洗两次澡，周四和周日。

他也跟着养成了这个习惯，并且每次他都执意要先洗，洗好了再叫她去浴室。

有一天，她想快快洗完澡后去看电视剧，于是对他说：“今天我要先洗澡。”

他摇头，说道：“不行，我先洗。”

她以为他在开玩笑，一边向浴室走去一边撒娇着说：“不，我要先洗，洗好了可以看电视。”

他却一步冲上来，拉住她，一脸严肃：“我说过我先洗！”

说完，转身进了浴室。

## &lt;&lt;淡定的人生不寂寞&gt;&gt;

然后她便听见浴室里哗哗的水声。

也许生活的艰难磨去了他的绅士风度，改变了他们的相敬如宾，更削减了他对她的爱恋。他从没有在任何一件事情上不迁就着她，唯独这次，为了洗澡这种微不足道的小事情。

她站在浴室外，听着流水声，委屈得哭了起来。

她赌气要回家，并收拾了衣服。

他苦苦求她。

她坚决要离开他，她说：连这么点小事都不迁就我，还算什么好丈夫。

最后还是哄好了她，他许诺下次任何事情都让着她，不再同她争。

可是，她的气渐渐消了后，他依旧是先她一步洗澡，她便也不与他计较，忘记了谁先谁后的诺言。

就这样，时间从寒冷的冬季过渡到了炎热的夏季，房子热得像蒸笼一样，即使坐在那里不动也会出一身汗。

不再需要泡脚，但每晚都要洗一次澡。

他反倒磨蹭起来，不是说自己要看足球，就是说自己要看新闻，总是让她先洗，跟以前完全颠倒了顺序，现在几乎每天都是她先洗，然后才是他。

后来，他的弟弟准备结婚，买了房子，同样没有暖气，让哥哥嫂子去新房子看看。

他首先进了浴室，左右看了看，对弟弟说：新房就是比老房子好，没有暖气也不会漏气，不过你要记住，女人怕受凉，冬天洗澡，你要先洗，洗过以后，浴室的温度就会上升，我试过了，起码也能上升一度呢！

弟弟笑着说：哥，你可真细心，那夏天呢？

夏天是不是一定要让她先洗，这样会比后洗的人凉快一度？

他拍着弟弟的肩，点点头。

他本以为正在参观厨房的她没有听到，其实她听得一清二楚，听得泪流满面。

她想呀，自己太笨了，这么多年，从老房子搬到新房子，从没暖气到有暖气，他一直保持着这个习惯，她竟然从未认真揣摩过其中的真正用意。

当晚，她第一次为他端了洗脚水。

有了新房子后，洗脚的习惯反而因为每天洗澡而忽略了。

他拗不过她，只好把脚放在热水里，她为他洗着搓着。

那脚板上满是硬硬的茧，她眼底渐渐潮湿，他走过多少路，受过多少累，才给了她如今这个温暖的家啊，而她自己，竟然从未为他洗过一次脚。

她抬起头时，他只笑着说了一句：原来，媳妇给洗脚这么舒服啊！

她一下子就哭了。

他洗过后，她学着他当年的样子，脱了袜子，把脚放在水中，却发现，水早已凉掉。

原来，一个人洗过后的水，第二个人洗时，是凉的，而非仍然热着。

她没有说出来，也没有刻意去改变那个先洗后洗的顺序，因为她知道，这是他以自己的方式所给予她的爱，实实在在的爱。

冬天为她增一度，夏天为她减一度，只是一度温暖，却是一百度爱情……人生感悟成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，但是我们一直欠缺耐心。

有谁会用10年的时间去等一个远行的人？

有谁会在10年的远行之后，依然想回头找到那个人？

有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得很单薄。

不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。

而应该是，我们两个人，并排站在一起，看看这个落寞的人间。

缘尽时，请把爱留下还是那个临街的咖啡屋，还是那个常坐的老地方，他和她相对而坐，轻柔的音乐在耳畔萦绕。

他和她相恋于大学四年级，一毕业便结婚了。

起初的日子，还是有滋有味的，但渐渐地彼此身上的缺陷便全都暴露出来。

于是，两个人开始不可避免地争吵，甚至有了短暂的家庭冷战。

## <<淡定的人生不寂寞>>

他们也曾冷静地坐下来，探讨如何弥补那愈来愈深的感情裂痕。

但终于有一天，他和她还是感到不能再继续维持二人世界了。

两个人友好地协商了一番，互相礼让地分割了财产。

然后，在一个飘着细细雨丝的午后，来到装饰得很有情调的“上岛咖啡屋”。

搅动手中的咖啡，他和她的心头掠过相识相爱几年来的风风雨雨，长长的沉默中，似乎所有的恩恩怨怨都溶入了那飘着温馨的咖啡中。

她开口了——叮嘱他晚上写作不要熬得太晚，在电脑前不要一坐就是几个小时，还说他的肝脏不大好，注意饮食别对付了，还要经常到室外锻炼锻炼，说他那不爱运动的坏习惯，真得改一改了。

平素他总嫌她的唠叨，可这会儿他却微笑着一一答应了。

接着，他开始提醒她——一个年轻而美丽的女人，驰骋在风云变幻的商场上，需要智慧，需要多加小心，要警惕那些花心的男人。

以往他没少说这类话，她总认为那是他书生气十足的偏激之词，从未往心里去。

此刻她却感受到了一缕真切的关怀，感激地点点头。

一支熟稔的老歌响起来，她提议他朗诵一首诗吧，因为在大学念书时，他的诗写得很棒，她是因崇拜而跟他走到一起的。

他说这年头已经很少有人喜欢诗歌了，但诗意的生活相信很多人都非常向往。

于是，他开始很有感情地朗诵起他那首广为传抄的代表作《想起朋友》。

《想起朋友》朗诵完了，他和她从此也就变成朋友了。

走出咖啡屋，淅淅沥沥的雨迎面扑来。

他一句“还是送送你吧”，让她像初恋时一样，同他并肩在雨中徐徐而行。

到了她的父母家的楼前，两个人握手，互道一声“珍重”，彼此转过身去。

但走了很远很远，他蓦然回首，她还站在那里望着他。

再后来，他和她各自又分别组成了新的家庭，据说过得都不错。

平时看惯了昔日恩爱夫妻，一旦分手时总要或争、或吵、或打、或缠，一副生死对头、不共戴天的冤家模样，直慨叹他们既然能夫妻一场，怎么就不能在分手时彼此少一份伤害、多一份关爱呢？

而今再看他和她近乎浪漫的分手，不由怦然心动——既然相识相知相爱皆是缘，那么，缘尽时，最好别忘了把爱留下。

留下爱，就会留下对往昔美好的珍视，就会留下对明天簇新的憧憬，就会让今天多一缕真情、多一缕温馨……人生感悟好合好散，是每对成熟的男女都想要的境界。

但是到底怎样才能好合好散？

冷冷的各走各的，就是好合好散吗？

伤害了对方，对方在愤怒之下也伤害了自己，然后说，哦，我们扯平了，现在我们好合好散吧。

然后冷冷的避开，不再有任何的问候、联系，这就是好合好散吗？

恐怕也未必吧。

……

## <<淡定的人生不寂寞>>

### 媒体关注与评论

一本讲述爱和智慧的床头小书这是一本讲述收获的书。

因为它成熟、睿智、沉稳、平和。

全书共有七辑。

分别讲述了生死之爱、平淡流年、琐事中的爱、无望之爱、幸福的秘密小径、缘起缘灭和宁静的心灵

。

作者有一只流畅有优美的笔。

全书从头到尾没有刻意煽情，只是淡淡讲述着，却使读者情不自禁被深深打动，进而掩卷思索人生。

我们究竟要什么？

我们在人生路上跌跌撞撞地走，找寻着生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要和自我实现。

马斯洛的这个需求层次理论，花了大篇幅来说明，生存需要虽然是基础，但是只是很小的一部分，当实现了这个，那么就会上升到更高的需求。

所谓的“安全需要”、“社会需要”、“尊重需要”和“自我实现”，都是爱的变种。

有时阅世越久，却越丧失爱的能力，这便是可怕的看破红尘。

好在，佛经言，戒生定，定生慧。

我们需要，先放下心灵的重担，看淡一切。

淡定，让我们的心灵静下来，像那个思考者，什么也不做，只是思索人生。

《淡定的人生不寂寞》，就是这样一本恰到好处的读物，很平易，很浅显，然而很真实。

静静读下去，说不好在什么时候，当你注目哪个故事时，你心底那根生锈的弦，就被悄悄拨动了。

（外企精英：朱银芳）

## <<淡定的人生不寂寞>>

### 编辑推荐

《淡定的人生不寂寞》是一部风靡全国滋润亿万心灵的暖心之作！

《淡定的人生不寂寞》的故事曾经激励和抚慰了全球亿万心灵，被誉为“华人世界第一心灵抚慰书”

。《淡定的人生不寂寞》是身心灵修炼之作。

寂寞的心灵需要温暖！

仁者乐山山如画，智者乐水水无涯。

从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。

时间不经意地溜走，一天24小时，你有多少留给自己？停下来，品味寂寞，享受淡定！一盏灯，一片昏黄；一简书，一杯淡茶。

守着那一份淡定，品读属于自己的寂寞。

保持淡定，才能欣赏到最美丽的风景！

保持淡定，人生从此不再寂寞。



<<淡定的人生不寂寞>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>