

# 《别让你的世界太拥挤》

## 图书基本信息

书名：《别让你的世界太拥挤》

13位ISBN编号：9787544364879

出版时间：2016-6

作者：上官阿雅

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《别让你的世界太拥挤》

## 内容概要

这是一部为当代人心灵解压的原创美文集，教你知福、惜福、为自己造福，从容应对生活艰辛、日子琐碎、世事无常、人情疏离、社会浮躁的重重重压，重新收获来自心灵的力量和资本。

上官阿雅从工作的角度、从情感的角度、从家庭的角度、从亲情的角度、从友情的角度、从日常俗务、从人情世故等一个个细腻的窗口，向我们诉说一个个平常而又非同寻常的故事。在这些故事里，你幡然觉悟，你洞开壅塞的心……

别让你的世界太拥挤，试着放下疲惫，卸下包袱，洗去心灵上的灰尘。你不需要那么匆忙，那么煎熬，做淡定而从容的自己，细心感受平凡而又不平凡的人生。

本书不是拼凑小故事，说教大道理的心灵鸡汤，而是源于真实的经历见闻，任何人都可能有相似的遭遇，因此很容易引人共鸣。

文笔非常优美，真切动人，毫不矫情，接合地气，疗愈人心。只用一本书的时间，改变你的全世界。

# 《别让你的世界太拥挤》

## 作者简介

上官阿雅：阿雅坚信：人世间没有一条路是笔直的，也没有一条路永远是坎坷的。无论我做教师还是当记者、编辑，或者漂流打工，我信奉那些年五行八作的人和事儿给予我的最经典的历练。

没有过不去的事儿，只有放不下的心。放下才是平的，平的才是安生的，安生的才是幸福的。你要懂得放过自己，因为每一个人都是人而不是神。

面对大千世界，那些惶恐和力不从心，那些所言所想所感所发，无非都是一个普通的女人极尽角色后的私房话。它如一个温柔无词的调子，始终慰我心、安我梦……

我觉得有风和无风的日子，都是那么的美好。

# 《别让你的世界太拥挤》

## 书籍目录

### PART1 在漂泊的日子里守住一份从容

人生轰隆隆的火车前行，昨天一个日子去了今天一个日子又撞来。掠过没用的和无聊的，清净地走过闹市。看那些因诱惑、无奈、沮丧、失意、痛苦搅拌的人群，让心清凉地与这些擦肩而过。

请停下你的脚步歇歇

关于房子的系列心病

舔舐伤口的时候

过一天神仙的日子

享受蜕变的过程

知道放手是对的

最不堪，忆起做枪手的经历

浊酒一杯寄天涯

爱之误，由谁来雪耻

### PART2 心如果下雨了，就干脆听雨吧

燕巢里的私语守在檐下，滴滴答答的声音轻弹着眠歌，雨点落地的窝纹粘着梦境。那是儿时储备的人生暖意，无忧无虑，无牵无挂，有父母的遮风挡雨，有亲人在身后的深情注视，那是最华贵的也是最纯真的听雨。

心如果下雨了，就干脆听雨吧

享受做家庭主妇的惬意

偏执的我，贪恋白衣

珍惜银碗里的爱

关于淘衣和改衣

聆听你的声音

会来事儿的艺术

懂得了活着

无人能脱俗就俗得随和些

### PART3 请保留我们红尘外的一亩田

绝然地爱一个人，做一件事，煮一小锅粥，穿一件新买的舒服的衣衫去迎着风散步；不喜欢的人和事决不去掺合，和朋友聚也是挑肥拣瘦，不再苟同；不迎合，不爱去敷衍什么人，不爱去正襟危坐的端着某个日子。

这个下午归我自己

逃局也是一种放松

请保留我红尘外的一亩田

我是陀螺似旋转着的小毛驴

卖菜的女子好安然

讨好自己的方式

和文字谈一场世纪恋爱

放下心来，宁为自己

不累人也不累己的疏离之美

### PART4 幸福并非偏僻的角落

一粥一饭简单，却最能体现生活的滋味；一篮菜一把米虽微不足道却最能丈量家的温馨；一次晨练一次黄昏的遛弯，虽细碎却最能体会你不问风也不问雨的闲散和超脱。你准备好了吗？这才是上好的最优质的生活。

当下的味道，非同寻常

大杂院里的草色人生

你在么，我与你同在

离别，也可以化为力量

温柔的坚持，任性的花开

## 《别让你的世界太拥挤》

你可以不漂亮但不可以没味道

快乐的野刺菜

看透大事别计较小事

别冷落了你身边的天使

PART5 大限的日子谁也挡不住

天空好大好大，地上的路好宽好宽，只有领会一个人的一生，一个人的一生一世，一个人的这短暂的一辈子，才会由衷地吐出一口气，活在当下吧，别枉活了一生。

晚年的母亲为什么那么爱养花

关山万里长天阔

大限的日子谁也挡不住

一杯清水，一个面包，一句我爱你

莫负一场花的年龄

把今天当末日来相爱

真正的别错过，是宽容他人

花下阿婆的启示

有一种缘叫我来过

写在后面的话

## 《别让你的世界太拥挤》

### 精彩短评

- 1、写出了真实的人生，真实的生活
- 2、相当不错，比那些心灵鸡汤的拼凑文强太多了，有真实情感，有深刻感悟，有生与死，有苦与乐  
.....
- 3、从这本书中，你会看见自己疲惫的影子，看见人生辛酸的真相，看见另一种生活的可能性。
- 4、写出了普通女性的喜怒哀乐、悲欢离合，真实，动人
- 5、深入生活，直面真实人生的一部散文
- 6、挺感人的，推荐~~

# 《别让你的世界太拥挤》

## 精彩书评

1、——读上官阿雅美文集《别让你的世界太拥挤》（作者简介：李景宽，两届田汉戏剧奖获得者，电视剧《樱桃》（宋小宝主演）首席编剧）我从事职业编剧已四十余年，平时爱读散文。但我比较挑剔，一般的散文进入不了我的视线。因为，朱自清、周作人、余秋雨占据了 my 阅读欣赏空间。有时，兴之所至，也写点散文。自以为站在巨人的肩膀上，又得到其熏染，便颇觉得得意。前几日，有幸读到阿雅写的书《别让你的世界太拥挤》……可一读就放不下了，觉得感悟颇深。着实要潜下心来细读，着实要写几字，方觉得才对得起将一片真情奉献给读者的阿雅的文字，方觉得才不负一位老作家的责任啊……书里的真情实感让我动容，当读完首篇《请停下你的脚步歇歇》时，我被打动了……似作者给我写的一般。我没有北漂，但我码字几十年，只知耕耘，不知歇息已是常事，直到身患疾病才知醒悟……阿雅一连串的追问：“我们在大段大段地奔着赶路，可我们留心路边的风景了么？我们知道奔忙的脚步下大地的温度吗？我们体会过这样一个夜晚是多么宝贵么？我们感觉到列车驮走凡尘余烟那个城市的味道么？是不是每一抹斜阳折射出的孤鹜晚霞都是别人小窗前的风景了？我们曾为自己找一个歇脚的地方了么？我们曾让久已壅塞的心好好的疏浚一下了么？”读到此心生好多感慨，人活在天地之间，不珍重健康和生命，又何以言志！阿雅由衷地道出：“为了更远的行走，请停下脚来歇歇吧，请把你每日行走的弦拨慢几分，仅仅几分，微笑一下，看看周围的风景，再去赶路。”翻阅这一路的真情实感，或轻声曼语，或激越高歌，都是从心里捧出的滚烫的肺腑之言，她写自己的奋斗经历，也写自己的无奈和头疼……在《有关房子的系列心病》里，阿雅这样写道：“我从东城漂到西城又从西城漂到南城。每当下晚班的路上，看见那一窗一窗的灯光，看见那一个又一个温暖的方格里不同颜色的灯火，看啊看啊……灯下的人儿一定很幸福吧！因为他们有自己的房子啊，而我没有，我没有立锥之地，我只不过是这个城市的漂泊者，像一棵草一样无根地活着……”读到这里让人为之怜惜，怜惜阿雅疼痛的文字，怜惜日子里的我们何曾没有过这样的疼痛和无奈……但是风雨过后总是凝聚着意气风发的正能量，正如阿雅所言：“人世间没有一条路是笔直的，也没有一条路永远是坎坷的。”故读完首篇就让我振聋发聩，欲罢不能，如饮了甘露，嚼了橄榄，听了天籁之音，让我兴奋、振奋，甚至有些许的妒忌。纵览山河日月百姓人家，人活着便是如何在赶路中积蓄正能量才不会愧对人生、事业、家庭和亲人。阿雅温柔的话语，善意的提醒，也是向不珍惜健康的人们敲响的警钟！在这快节奏的时代，在这为了生存欲望奔波的现实中，马不停蹄的人们，陀螺似旋转的你我他。能够静下心来，听这样一席真情的话语，是何等的幸福和惬意……这个小女子用一部书就轻而易举地打败了我四十余年写散文的自信、自以为是、自我陶醉。她用温柔的笔触，轻轻地拨动日子的琴弦，水到渠成地道出了人生的真谛。她强大的气场，娴熟的文笔，灵采飞扬，情感、思想含量之大，让我自愧弗如。它好就好在以一个北漂人的身份，把聚焦点对准生活的最底层，关注弱势群体，从你我他、亲人近邻、朋友姐妹的人生际遇中挖掘自强不息、自尊、自信的宝贵精神。它好就好在从自我生活现象入手，但不停留于此，而是通过现象进行冷静地反思，从而写出感悟、哲思。让人为之心灵一震，受到警醒，得到启迪。它好就好在善于触碰人生的磨难、疼痛，经过理性地过滤、蒸馏、化合，升华成正能量，让人既感动又感佩。由于作者从生活深处，心灵体验深处萃取的体会和精华，因而字里行间处处是真情实感、真知灼见，难得哟……倘若在布局谋篇上再讲究些，在文字上再洗练些，那么，它还会更好。

2、<https://book.douban.com/subject/26811458/>好书好故事真情实感……有作枪手的经历……有对漂的日子的感慨……有关于都市人房子系列的心病……有对生命和健康和正能量的解读……

# 《别让你的世界太拥挤》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)