

<<心欢喜 灵快乐>>

图书基本信息

书名：<<心欢喜 灵快乐>>

13位ISBN编号：9787503937330

10位ISBN编号：7503937335

出版时间：2009-7

出版时间：文化艺术出版社

作者：崔文僮

页数：137

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>

<<心欢喜 灵快乐>>

内容概要

静下心来也是一种生活方式，24小时的快乐就是一生的快乐。  
即使生活千疮百孔，也要在疮孔里撒把阳光。

<<心欢喜 灵快乐>>

作者简介

崔文僮，山东枣庄人。  
受益于家庭教育与熏陶，擅长绘画。  
毕业于解放军艺术学院。  
多次在内地、香港、日本和美国举办画展。

<<心欢喜 灵快乐>>

书籍目录

成为生活家画案上的明珠假期里的“声色”生活活在酸甜的日子里调剂病痛浸在艺术里的性情交往守着静静的岁月爱上居住地我和蜗牛救命十分钟简约咖啡咖啡里的风花雪月豆浆里的情景生活单位里的“夫妻档”我的好主妇眉子砚的价值物质空间与精神空间取暖与上帝共浪漫精致人生的景色不曾寂寞泡博物馆的人私会莫奈观大都会博物馆在大英博物馆舞蹈舞蹈，我意外赚取的乐趣蕊蕊的生活被修养过的肌肉穿衣就像一首诗时装里的童话生活谈财富我的时尚给谁看生活劣习之喜新厌旧天堂散步深圳的秋天登高望远在日子里挖品质小鸡叨米的生活拒绝中毒小画框大世界建筑里的田园魂旧房里的新生活追求完美贪食淘宝记卫冕者高等人享受特色之美写在感恩节的前一天写在欢乐之后城市里的门签妇人片段抓住陶醉的状态寻找那无人喝彩的陶醉渴望律动我的吉赛尔

## &lt;&lt;心欢喜 灵快乐&gt;&gt;

## 章节摘录

成为生活家 我是一个有事业的人，我的伟大事业从小就开始了，尽管这事业看起来不足为奇，但谁也不能说我的事业就没闪耀着生命的律动。

我终身伟大的事业就是成为一个有强烈生命律动的生活家。

目前，我虽然没有成为画家、舞蹈家，但我绝对可以成为一个有追求的生活家——尽可能地让自己拥有精致心灵的生活，这时候谁又敢说我不是一个艺术家？

我的生活看起来平淡无奇：不热衷参加各种名堂的聚餐与宴会，没有杯光酒影的迷离和华丽耀眼的装束，但平淡朴实的生活带给我的是浓郁而又至高的情感和丰富的精神。

远离那令人瞩目的浮华，我可以更多地瞩目我内心的沉淀，这个世上没有一个人的内心是一片死水，只要肯关注内里，就一定有可以掀起生命的浪花，并不断地涌向身体以外，装点这个世界。

作为一个生活家，这是基本素质。

如果有机会我还会向每一个人谈论我理解的生活与艺术，不管对方是什么身份，哪怕一个送水工如果看到我墙上的画并表示兴趣，我也会耐心地教他如何欣赏画里迷人的色彩。

而即使是一位高贵的官员，如果让我看到他游离的眼神，我会立刻停止我的声音，心里掂量是否再交往下去，因为珍贵的生命告诉我，没有过多的时间用在不相干的人身上。

我之所以写作是因为我对我们的生活有强烈的表达欲望，对来之不易的生命和来之不易的生活，我除了高声赞美外还要用文字告诉身边的人： 时光有多美好！

艺术有多美好！

圣洁的情感有多美好！

画案上的明珠 我作画的案台上摆放着两块风格很不相同的镇纸石，一个如皇宫里瑰丽的珠宝，一个如普通人家常吃的土豆。

它们都有一个共同的功能，就是在我挥洒笔墨的时候“镇”住轻薄的宣纸。

我淘来它们不容易！

长得如珠宝的镇纸石是在牛津大学旁的一家古董店里发现的便宜货。

这倒不是说它不珍贵，实际这方石的正中央是镶嵌了水晶玻璃的，正方形的外延与周边还有四条等同的黑玛瑙。

古董店为吸引工艺品发烧友，常常在每件物品上搞一次短暂的特价销售，购买者会偶然在某个特价时段幸运地碰上自己心仪的东西。

我在掌握这个销售规律后便隔三岔五地来此店光顾，总能碰个好运气。

现在想想，不过是为了获取以最少的钱买最值钱的东西的占大便宜的心情。

对于一个普通的画画的人来说，这块镇纸石看起来稍奢侈了点儿，但倒不排除它本身所具有的作用——方正、厚重、敦实，压得住薄薄的纸张，当然，最实际的是我碰上了个好价钱。

只是每次在外地购置这些小东西的时候，我从不考虑它们给自己带来的种种麻烦。

比如返家时，边整理行囊边严厉谴责自己的生活过得多么的不“简约”，不得不一件一件地清理着心爱之物，寻思着是否能顺利通过安检。

更痛苦的是临到登机之时“轻量”还不过关，又要再次心疼地把宝贝一件一件从箱子里往外掏……哈哈！

惟这块如英国女王案头摆放的“豪华宝石”被我幸运地带回了家。

另一个长得如土豆般的镇纸石，是我在新疆五彩滩拣来的。

据说那里五亿年前是大海，为此，我像挖珠宝一样耐心地挑了好一阵子，以不枉此行。

我好像很喜欢找各种各样的东西回家，也似乎很担心这些“小可爱”若不被我安置在家里一定会因无人赏识而被冷落在遥远的地方，我因此驮回了好几块形状各异的石头，回来后也就赠给书画好友了，惟这貌如土豆的石头被我留在了案头，因为模样逼真可爱，看着实在是欢喜。

这两样宝贝放在家里并不刻意，看到的人只觉得二物无非漂亮或者怪异，不能了解其价值。

我无需多解释，因为这是发生在自己生活里的小故事、小情趣，只有自己最能体会，也是惟有为之花了心思的人才能时时感受它们存在的意义。

## &lt;&lt;心欢喜 灵快乐&gt;&gt;

每每看到家里这些小小的物件，回忆起淘来它们时的情景和我所经历的地方，就已够填充我的生活了。

假期里的“声色”生活 我一直在做着的一个梦， 梦到在一个明媚的下午画画， 阳光洒满房间，画着画着就跳到画布中了。

——摘自《在中国美术馆看画展》 我虽没做过这样的梦，却活在这样的梦中，没想到在他人眼里却是梦幻般的生活。

手工制作、涂抹色彩，我幼年时的情趣爱好延续到现在。

这给我带来的最大好处是：在平凡的生活中发现不同凡响的美好事物！

每年黄金假期就像我学生时期的寒暑假，我可以有较多的时间画画儿或捣腾手工。

再也没有比这个时候接触点儿艺术更好的了，在这时候的生活里，添加点儿艺术可以让我感觉到我是获取了足够清闲的人。

早上，阳光在八点钟就已经直射卧室，我哪里舍得再睡懒觉，像年轻学子一样亲近莫奈、西斯莱、毕沙罗这些风景画大师，并让我不由地跑向户外，身临那活生生、充满生命、充满生气的大自然中，展开画架、掏出画笔……这时灵魂细胞被激活，艺术之美、生活之美超越了一切。

能够在树林中作画，认真过着清心寡欲而又有着对未来美丽憧憬的生活是我一生的梦幻，那悠闲其境的临场感能给我带来莫大的幸福！

写生之后，我会到离家很近的咖啡馆打发我一天里余下的时光。

其实画画于我来说一直都不是生活中多么重要的事情，就像喝咖啡一样是生活里的一小部分，或者说是调剂，因为我晓得把艺术适时地纳入生活，能让我受到那令人怦然心动的一刻，常常因为有了这一刻，生活也就有趣味了许多。

假如假期中碰到了氤氲的天气，我则透过阅读获得那心灵的阳光，或听那令人“醉生”的爵士音乐，以及享受里的那段花腔女高音……我窃喜，这大概就是我要的“声色”生活。

并不是说人们有钱有闲便可以享受“声色”，人的基本生活所需很低，只是取决于愿不愿意停下来欣赏。

拥有“有声有色”的生活需要调配好自己的时间和空间，在合理规划自己的生活后学会主动停留，让忙碌的脚步慢下来、再慢下来，就很容易“跳到画布中”拥有美丽的生活了。

活在酸甜的日子里 生活里，我每日都能品尝到甘甜的事物，也每日能感受到酸苦的事物，能够让我坚持活下去且又活得漂亮的办法就是在酸甜的生活中让“甜”发酵，让“酸”萎缩、发酵再变成“甜”，这无形中锻炼了我的精神品性和韧性。

我的生活每日都能悬在高调中，也每日能处在低调里，能在高低调的旋律中把握好节奏与生活的能力，我也在学习这种能力。

不是说遇到糟糕的事情一定要表现得低沉失落才为低调，这肯定不是一名优秀的生活掌舵者，无论体验欢还是感受悲情，我一定要用笑声与泪水来宣泄我内里的“垃圾”，这对我的精神是一种很好的保养。

不能不说我的内在越来越是一种透明的晶体，我为此感到舒适！

所谓的坚强与脆弱就是一刹那间的情绪，面对命运，生命中的柔韧来自你敞开来的生活态度和真性情的流露，为此你的生活只能更好、更有收获和更能把握幸福。

将糟糕的事情化为一件美好的事情就在于心里有没有装置一部快乐的发动机。

快乐是一种习惯，天大的事都不能影响你快乐的本性和你立志做一个“幸福的人”决心，而我的人生最实际的计划就是掌控一切不可预测的事情并无所畏惧！

天哪！

这就是生活！

真让我兴奋不已！

调剂 每一道油彩挤出来的时候颜色都是单一的，且有刺鼻的味道，尤其在和松节油混合的时候简直就是嗅觉的灾难。

但当它尝试和其他颜色调配的时候，色调开始变暖变丰富，再用透过调和的色彩去表达生活情景时，油彩的味道已经变得亲切了。

<<心欢喜 灵快乐>>

厨房里的油盐酱醋和酸甜苦辣也是在调和的时候改变了原本生涩单一的味道，所以我说生活需要调剂，且还要成为调剂生活的高手。

每个人都可以成为调剂生活的艺术家。

画家方力钧说：“人们绝大多数的欲望、爱好、习性都是一样的，(于生活里的艺术来说)都是共通的

。”就是说每个人都能通透艺术中的生活，只是……有没有花时间和精力培养这般的情操。

人们的时间和精力是相等的，只是从岁月中索取到的质量却能把人分出个等次来。

事业、钱财、成功本身是中性的，时间和精力用在上面又不会对自身的生活产生副作用，这样的人是相当有“调剂”能力的人。

只要有剂生活的能力，即使24小时都忙个不停，神经也是愉的，苦乐酸甜都可在心灵的“秘境”里把玩，你不能否定这是灵魂里的艺术生活。

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>