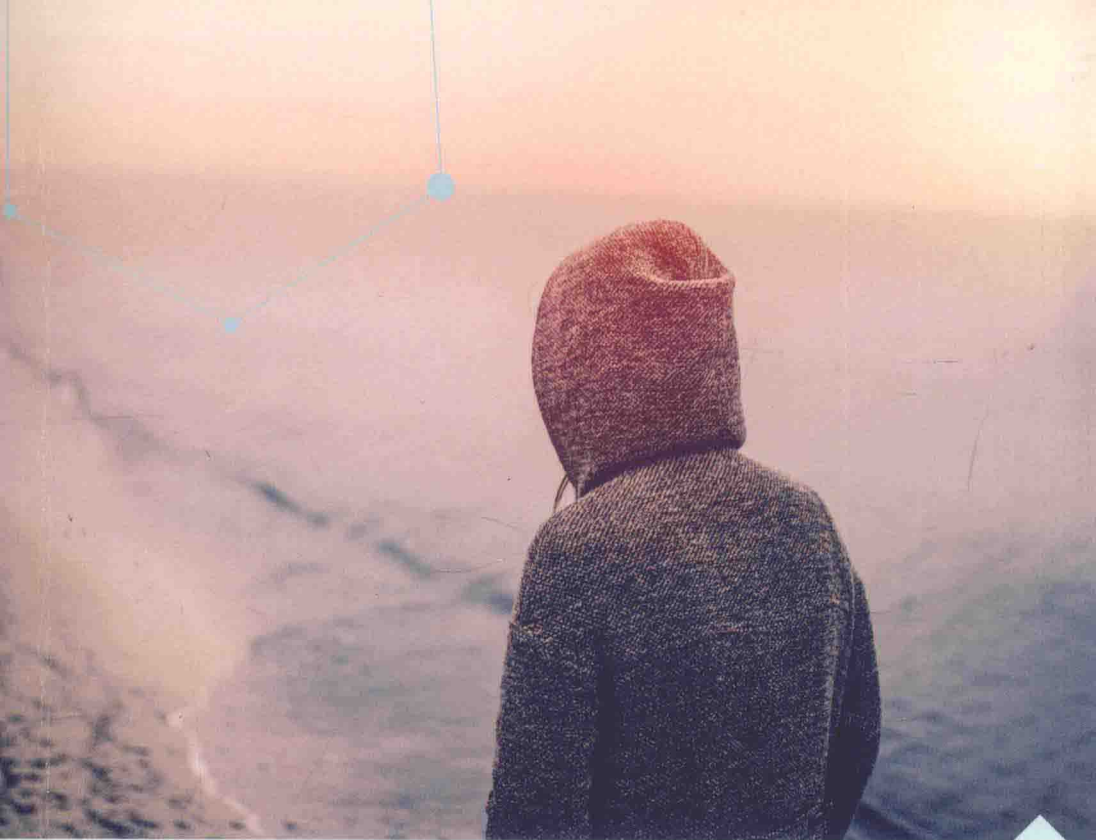




愿你与自己 温暖相依

给每一个站在青春路口的你

何炅 | 苏醒 | 李响 | 寇乃馨 | 李菲儿
亲自撰文 **诚挚推荐**

：世界再大，迷茫又彷徨，都不是你的错
：人生路上，你总会遇见，那些照亮你的人
：青春，你是自己最好的陪伴，你要温暖你自己

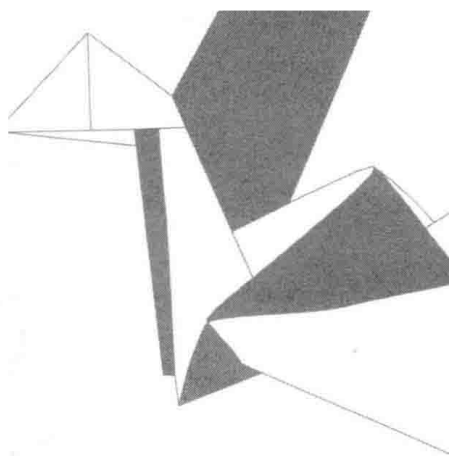
余儒海

作品

Keep
Warm To Yourself



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



愿你与自己 温暖相依

余儒海

作品

Keep
Warm To Yourself



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

愿你与自己温暖相依 / 余儒海著. — 北京 : 北京
联合出版公司, 2015.8 (2015.10重印)

ISBN 978-7-5502-4511-2

I. ①愿... II. ①余... III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第146031号

愿你与自己温暖相依

作 者: 余儒海

选题策划: 白 丁

责任编辑: 赵晓秋 王 巍

版式设计: 罗 鋈 (@JUUN_L)

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 179千字 700毫米×980毫米 1/32 印张: 8.25

2015年8月第1版 2015年10月第2次印刷

ISBN: 978-7-5502-4511-2

定价: 38.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



人生中有很多时光，充满着不同的情绪，有快乐、有彷徨、有平静、有不安。
这一切的一切才构成了一个完整的人生。
除了欣然接受与勇敢面对，我们别无选择。
即使再苦再难，都请不要丢掉你的微笑，那是保持我们永远向前的阳光。





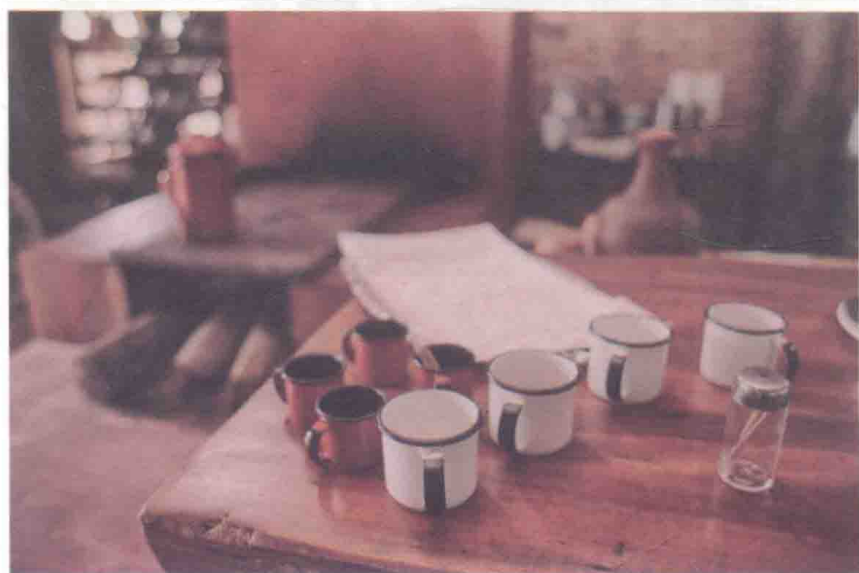
路有很多条，向左、向右、向前。当然还有回转，无论哪条，只要坚持，必有回响。

幸福如人饮水，冷暖自知。

切身体会与口口相传永远不可同日而语。

而你，是那个最爱你的自己。

所以，无须委屈，最重要的是做好那个自己。



目 录



自 序 / 002

何炅的推荐 / 004

苏醒的推荐 / 006

朋友的推荐 / 008

引子 / 011

第一章

人生，总会有不期而至的温暖

一个人，一个梦，往下走 / 014

世界那么大，只想多看几眼 / 021

谁的青春不热血 / 029

朋友，是时间酿的酒 / 041

第二章

世界再冷，你也要成为自己的太阳

那个一辈子留在你身边的人 / 060

你的付出，至少上天会看到 / 065

不忘初心，不舍未来 / 096

关于赌博的故事 / 104

爱情里，无关对与错 / 111



第三章

慢慢来，一切都将有最好的安排

你的善良，谁也不能骗走 / 124

一段时光，一截旅程，难以忘怀 / 136

取舍不难，只怕辜负与伤害 / 144

楼顶的记忆，我们的记忆 / 154

有了你们，人生才非常完美 / 168

第四章

让未来的你，感谢现在努力的自己

对的时间，对的人 / 190

干杯吧，兄弟！ / 203

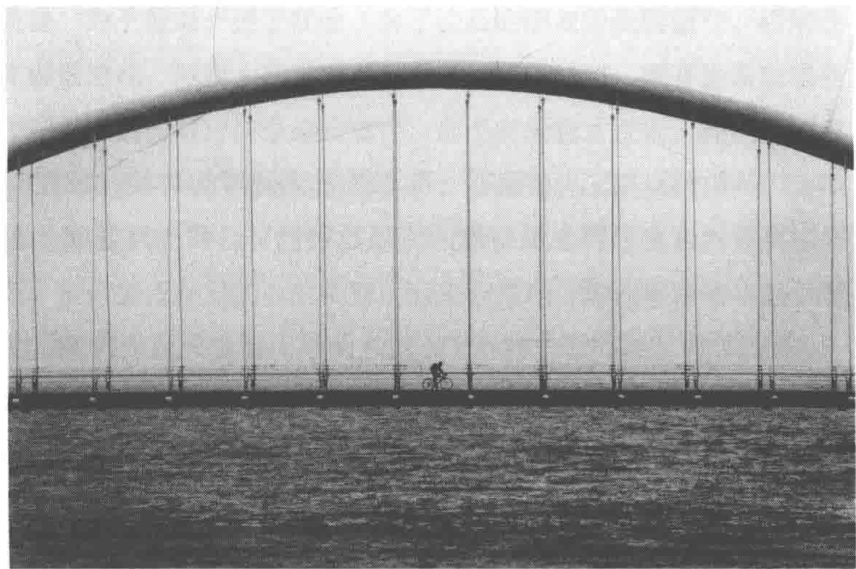
努力，是为了让才华赶上野心 / 219

你给别人的爱，总有一天会回馈给你 / 225

附篇

来生，我愿做你的一片云

来生，我愿做你的一片云 / 236



这个世上有太多坚持下去的理由。

任何一个，都可以抵御你一个人时的孤单。

时间会证明一切，你也一定会对着回忆微笑。

相信自己，也相信命运。

— 自序 —

2011年9月13日，当我第一次注册新浪微博的时候，我在签名档写下“这个世界上最有趣的人还是自己”。我一直是这么认为的。

在我们所认知的这个地球上，绝大多数人都是独自一人来到世界上并且最终自己一人羽化而去的（当然还有双胞胎以及不能同日生但愿同日死的少数人群）。于是，认识自己这个课程从我们诞生就一直伴随着我们，贯穿生命的始与终。

在这个物欲横流的世界里，很多人都习惯戴着面具，每天迎合着不同的人，展示着不同的自己。金钱，名利，权势，地位，这些外界条件很容易让人迷失了自己，从这其中得来的快乐却是如此虚渺，像气泡般易碎。当你一个人静静地面对自己时，很多时候你会发现心中的困惑和阴暗像是黑压压的乌云，遮盖我们本该纯净无染的心灵，你不是真正快乐。

每个人都有欲望，只有遁入空门的人才能不食人间烟火。但是太执着于外物，把情感都寄托在外物之上时，我们很容易迷失自己，忘记了我们原来的样子，迷失了最真实的自我，远离了真正的快乐。不要让随波逐流成为自己的惯性，不要让复杂的社会影响了

自己的判断，停下脚步，聆听自己内心的声音，用最真实的自己，面对这个复杂的社会。

曾经有人问我，你为什么要这么努力读书和工作？我那时的回答是“为了爸妈，为了社会，为了让我的朋友为我骄傲”。后来我才慢慢发现，当我太在意周遭的人对我的看法时，我开始渐渐感到迷茫，感到失落，甚至感到痛苦。那个时候我才发现，外在的客观条件严重影响到了我对自己的认识，开始迷失了真实的自我。我慢慢地学会自省，与自己的内心情感交流，发现自己真正需要的是什么，学会摆正自己的人生位置。后来我发现，即使在感情不顺，事业受阻的时候，我也可以很快地调节到快乐的情绪，当你对这个世界微笑时，世界也会以微笑回报。

不是每段成长历程都沐浴着暖阳，不是每一段心路都会有人为你拨开云雾，学会自己去面对这个复杂多变的社会，学会让自己坚强，给自己一点时间，一切都会有最好的安排。

亲爱的，这个世界上只有一个独一无二的自己，自己就是自己的全世界，当你快乐了，这个世界也会随之快乐。

这本书写的是我在发现自己的过程中遇见的一些人，发生的一些事，得到的一些道理。希望看到这些文字的你可以会心地笑笑，静静地想想，悟到一些道理。

当你遭遇困境，感受到世态炎凉之时，不妨学会看淡一些，学会活在当下，学会温暖自己。

愿你与自己温暖相依。

我的书柜上有一盒澳洲手工糖，放了好多年。应该早就过了品尝保质期，但是我一直放在我的书柜上。五彩缤纷的，看着心情好，就像送这糖的朋友Daniel，干净明亮，看着心情好。

我们的交道不算深，但是因为曾经在异国他乡被Daniel照顾，所以感觉特别贴心。而且不是那种全世界一样的大路安排，是像家庭旅行一样的行程，烧烤，出海，集体外宿，喝酒游戏，觉得这位朋友的朋友有心又有趣，更因为他，对于第一次去的澳洲有了很好的印象！

反而回国后交集没有那么多，哪怕是当了邻居。也曾经去他和醒帅的酒吧小坐，也曾在路口惊喜地遇见，也曾在朋友的K歌局碰到，不管在什么地方，Daniel都是干净明亮的样子，看着心情就好。

后来他就上了电视，然后有了很多支持者，我很认真地看了他的表现，因为在悉尼我们曾经聊过，Daniel觉得一趟旅行下来感觉到艺人的生活其实不容易保持真我，接触以后才发现每个艺人和自己想象的都不一样，也感叹自在生活的珍贵。我其实很羡慕他的自由自在，也在好奇做了公众人物的他会有什么样的改变。看了几期

我发现，在那个节目里男嘉宾其实挺纠结的，因为面对女生的热情，拒绝变成很难的事，可是又不可能全盘接受，于是大家都很努力地婉转周全。而Daniel在一众帅哥当中还是保持了自己的冷静和直接，甚至有些提问和沟通有某种犀利的成分，他并没有因为节目效果刻意变成一个讨喜的人，这不太容易。从澳洲回到北京重新开始完全转换跑道的他可以保留自己的真，是不是在职场环境人情世故等等外力挤压下坚持自我也是可能的呢？

也不知道我这位交道不太深的朋友下一步有什么规划，会跑去做什么我想不到的事情，但是祝愿他可以永远像我书柜上让我有好心情的糖，干净明亮。

何炅

这恐怕是我帮别人写东西最难以起笔的一次。如果上一句话能用作这本书的“推荐”就简单多了。但生活就像前两句话一样写实：你总在每一个新的节点不断产生新的感悟；而当你回看过往，又往往来不及再续或挽回那些美好或遗憾的事。

所有的友人推荐当中，我据说是唯一被“要求”写序的，因为了解之深，相识之久，所以在委婉回避的时候，我是为难的。因为我了解作者所有的故事，我们有长达七年相同的轨迹，之后转折，分离，再相逢，慢慢不同的选择，不同的境遇，在这些离离合合的经历中我很多时候并不能完全认同自己，诚然我清楚这些文字的人物发展和故事大纲，作为其中一个戏份不小的存在者，我很难用自己的视角做出任何概括，而是更愿与此时正在阅读的你一样，从头到尾全新地阅读感受一遍。留学，打工，交友，回国，参加节目，尝试创业，在这些不同阶段的故事里你会读到些什么，是否能唤起回忆，收获感动，又或是得到经验，甚至教训，都是比任何推荐更值得拥有的东西。

我常常会跟作者讲“What you doing with you life”我也是所有朋友里最经常、最正经地告诉他“Move on”“往前走”“别

减速”诸如此类的话的人。看重所以担忧，即便有时候我的情绪是种多虑，它也习惯性地被保持多年直至今天。而一个干脆直接，偶有冲动，果断坚决的兄弟，能经常给他鼓励，也时常让他尴尬无语。不能确定这是我太激进，还是他太淡然，能确定的是我们还在相互照看。然而我忽略的，或许是作者天生内心多出的一份细腻，一些情结，一份期许，形成了他人生中一段段独特的维系。就让他这篇文字，慢慢地告诉你吧……

苏醒

— 朋友的推荐 —

李响：我跟Daniel是一起在球场战斗的伙伴，是一起看球呐喊的朋友，是听他讲梦想看他做努力的兄弟。他把他的梦想写成文字，我们一起在他的字里行间分享脚踏实地吧！

孙骁骁：哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈，响叔叔，我也可以当作家了！

寇乃馨：什么样的男人最有魅力？

是深情的？霸气的？颜值高的？还是认真工作的？

我的答案是：一个愿意不断成长，并且还愿意分享自剖的男人，是最吸引人的！

因为他不断地成长，未来就无可限量！

因为他乐意分享，每个遇上他的朋友或过客，就都能同蒙其利！

余儒海（我习惯喊他“大海”），正是一个如此积极勇闯世界，努力开创梦想的男人！

当他将点滴心得付梓成书与大家分享，所有也期待成长的，或