



一介 主编

读者文摘精华

(原创暖文版):

如果你害怕，
那你就输了

北京工业大学出版社



一介主编

读者文摘精华

(原创暖文版):

如果你害怕,那你就输了

DI ZHE WENZHAI JINGHUA
YUANCHUANG NUANWEN BAN
RUGUO NI HAIPA
NA NI JIU SHULE

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华：原创暖文版．如果你害怕，那你就输了／一介
主编．—北京：北京工业大学出版社，2016.1
ISBN 978-7-5639-4565-8

I. ①读… II. ①—… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 279565 号

读者文摘精华 (原创暖文版)：如果你害怕，那你就输了

主 编：一 介

责任编辑：杜曼丽

封面设计：新纪元工作室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：8.5

字 数：140 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4565-8

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄回本社发行部调换 010-67391106)

序

世界虽大，本质并不复杂。人海茫茫，却还是遇见你，共走一程锦绣年华；道路艰险，却还是凭借信念，牵手成功；情海苍苍，却还是守得岁月静好，一树花开。

人生并无一劳永逸的捷径，只能在痛苦与幸福、失败与成功、害怕与无畏、绝境与光明、放弃与坚守之间反反复复巡回往返。

心灵鸡汤喝得多，不过养胖了欲念，那声“我知道太多道理，仍然过不好这一生”仍在耳边响彻云霄。每个人的成长过程都离不开导师，与其苦苦寻找导师、依靠导师，不如自觉做好自我，导师也许有缘自来。“生命教练”是一种华丽口号，喊出响当当的市场需求与前景，却无法亦无人替你面对自我。

穿透迷雾看清世界，看透种种现实，用心感悟人生，



了解、理解并宽容人，懂得与珍惜情感，静候生命之花，慢慢绽放……这都需要有一颗无畏的心，在看似漫长实则短暂的一生中，点点滴滴、方方面面去经历，领悟，传递和分享。

这本书只是这样一个渡口。渡黑暗中害怕的你，渡活在别人影子中的你，渡也许正在畏惧丧失信心的你，渡也许正在哭泣深陷孤独的你，渡每一个到此的有缘人，有情人。

而摆渡人，只能是自己。

一篇篇文章，或以情动人，或以理服人，如一条条小舟，在这本书中起航。随着岁月之橹摇啊摇，摆啊摆，人生之舟也随之远行，穿过一重重险滩、一丛丛荆棘，终抵达彼岸。那时，你寥寥几笔，就能绘出十里春光，万里江山。

那时，在你的人生画卷中，你曼歌起舞，云卷云舒。

尼采有言：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”尽情尽兴地挥洒吧，无论你在人生的哪个阶段，青春年少也好，阅尽沧桑也罢。在每个晴天和蝴蝶一起翩翩起舞，在每片细雨中，舞态生风，或孤独，或成群。

舞，是脚步的行走，无畏锥心的疼痛；舞，是身体的舒展，无畏他人的目光；舞，是生命的歌语，灵魂的升华，

无畏岁月荏苒、时光无情。

和我们的作者，一起轻歌曼舞吧！如果你不想输给他人和世界，那就别害怕，睁大眼睛，跃过人生的坑坑洼洼、沼泽泥潭，舞出万里无云、蔚蓝动人的天空。

和这本书相伴，相信你的日子，即使面临日落，也有满山的霞光，遥遥向你招手、致意；相信你的人生，即使陷入夜晚，也有一盏盏明灯，指引你前行的方向，给你陪伴，给你春天般的温暖。

这里汇聚的，就是如此的光，或霞光溢彩，或和钻石一样，纯净而真诚，自然而可贵。

打开它，于是你遇见光。有了光，你便不再害怕。守候光，守候一生时光，在光的照耀下，在人生的舞台上，像一只白天鹅，羽衣蹁跹。

目 录



第一章 没有一个人，是你离不开的

我们早晚要学会孤独	一河星光	2
有时，学会放手，比紧握更重要	安如沫	10
他人的指责，你也可以不接受	那澜	14
不要让错误的决定，误了你前行的道路		
.....	嫣然鱼儿	22

第二章 当你长成一棵大树，就不再害怕风雨

有些小事，可以忍让	居无竹	30
拒绝诱惑，选择正确的方向	朱海兰	35
人生，难免会有挫折	云歌鸢	40
你的付出，总会有回报	幽蓝	46
上帝总在你看不见的地方为你开了一扇窗		
.....	箫陌	51



第三章 如果你害怕，那你就输了

想要什么，就靠努力获取	箫陌	60
前方的路就算是塌方了，也会有路可走	无枝	67
害怕，它会牵制你所有的思想	丽日红松林	73
再大的风浪，也会有过去的一天	安如沫	79
不想输，就别认输	丽日红松林	82

第四章 从现在做起，做一个独立的人

上帝对别人的偏袒，只是你的错觉	亭后西栗	90
不要迷信命运，它只掌握在你的手里	流韵	96
摔一跤算什么，又不是站不起来	安如沫	102
在成为更优秀的人之前，永远不要说自己成功了		
.....	亭后西栗	105

第五章 相信我，你不是一个胆小鬼

他人的成功不代表你的失败	亭后西栗	114
有时候面对，比害怕要来得直接	王玉秀	120
谢谢在生命里帮过你的那些人	品味精致	127
第一步总是很难走	滕亚平	132

第六章 当我们知道一些道理

人生需要鼓励	一介	140
人生不是输在起跑点上	一介	145
有时候，努力并不是说说而已	泥屋	150
爱到最美是陪伴	评品人生	154
最美丽的世界，未必是真实的	尔雅	158

第七章 这不是跨不过的坎

你们之间，只是一分之差	王玉秀	166
即便摔倒，也要心系远方	醉伊笑红尘	173
趁年轻还不努力，机会就只能让给他人		
.....	唐承香	178
世上没有过不去的坎	朱海兰	183
活得简单，才能活得自由	评品人生	187

第八章 世界上总有一些人比你努力

你在怕什么	胡雨唯	194
梦想不只要有，还要去实现	云歌鸢	200
不要担心，每个人都有自己的弱点	那澜	206
你一定会成为最优秀的人	醉伊笑红尘	214
这个世界没有不劳而获的事	王玉秀	219



第九章 你要感谢曾经不放弃的自己

以冲破云霄的力量，去怒放	章珈琪	228
未曾努力，怎能投降	幽蓝	235
终于等到你，还好我没放弃	泥屋	241
坚持走下去，梦想会温暖时光	石章宏	246
总有一天，你会感激曾经拼命付出的自己		
.....	清清淡淡	252

第一章

没有一个人，是你离不开的



我们早晚要学会孤独，去感受孤独中的宁静和自由，去发现孤独中的风光和高地，好避开喧嚣或浮躁，做这孤独世界里的王，因为我们的本质就是孤独。



我们早晚要学会孤独

一河星光

我们早晚要学会孤独，去感受孤独中的宁静和自由，去发现孤独中的风光和高地，好避开喧嚣或浮躁，做这孤独世界里的王，因为我们的本质就是孤独。

我们早晚要学会孤独，向孤独要质量，借孤独变强大，找回真我，升华自我，最终从孤独走向世界，又从世界回归孤独，因为我们的宿命就是孤独。

甫降生，你就哇哇大哭。那时的你当然不知道，你是害怕来到这世界，只因为在这世上有一种感觉，自你离开母亲子宫的那一刻起，就开始缠上你，并将至死方休——它叫孤独。

这孤独，有时是无形的，气息一般，清风一样；有时又是有形的，像一座宫殿，又像一间牢笼。

这孤独，是悲惋的，凄凉的；也是冷峻的，严肃的，像魔鬼的诅咒，又像是上帝的馈赠，它让每个生命都带上一层悲剧意味，也让每个生命都成为一个独特的个体。

这孤独，不会随着年龄的增长而变少，也不会随着才能的提升而降低，恰恰相反，它如影随形，往往在老年还与日俱增；它无孔不入，还常常对强者情有独钟。

这孤独，其实像野草，当你的生命还只是一块刚开垦的土地，它不会显露，但随着时光无情的流逝，它就开始在你的生命之中滋长蔓延，并表现出越来越强大的生命力，让你避无可避，唯有学会应对。

五岁以前，你哪里能看清孤独的身影？它刚走近你，让你一惊，就马上引来陪伴与呵护；它才碰到你，令你一哭，就立即招来关心与帮助。你基本上是处在一个温馨的家庭里，并且作为这个家庭的中心。你即使偶尔飞到外面，那也还在父母撑起的天空里。

五岁以后，你就不能不与孤独不相往来了。

你得上学了。置身一个新的空间，面对的是陌生的小伙伴和老师，没有家人像聚光灯一样一直把你照耀，它就能毫无顾忌地出现在你的身边，动不动打击你一下，时不时嘲弄你一番。直到你在老师的带领下，参加各种活动，结交到不少朋友，逐步融入这个新集体，才暂时得以疏远它。

然而有一天，你放学回家，又发现它等在家中，因为在这个家中，你已不再是母亲和奶奶关注的中心，母亲怀



里抱着的是弟弟妹妹，奶奶嘴里哄着的是弟弟妹妹。

你开始忌妒弟弟妹妹，感觉他们把曾经属于你的爱给抢走了。你生气地不写作业不看书，还不帮奶奶扫地喂鸡，但没人体谅你，你不仅没有得到一丝安慰，而且招致母亲的一顿责骂。你于是伤心给母亲看，你既吃不香，也睡不好，还一天比一天憔悴，终于换来奶奶的关心，奶奶问你怎么了，你哭着说：“我没有姐姐呗！”

奶奶笑了，母亲也哈哈大笑，还说：“这有什么好伤心的！”你再次恼了，为她们的不理解。本来，你以为多个姐姐，就可以稍稍弥补一下你因为弟弟妹妹的出生而损失的母爱。

从那以后，无论对谁，你都不肯轻易说出你的心思，不仅仅是怕他们笑话，更担心他们的不理解加重你的绝望。

后来，你喜欢去姑姑家，就因为姑姑家有两个姐姐，而她们也很喜欢你。只要你一去，她们就带你上街，为你买些你喜欢的小玩意儿；她们还带你到野地里，折柳条摘野花，编成花环戴在头上，把各自变成花仙子；她们也带你到小河边，寻找彩色的鹅卵石，还用网兜捉起几条小鱼，回家逗逗小猫。

当你吃过午饭准备回家时，她们一个拉着你的手，一个关起门，之后又找出许多好看的书来，因为她们知道你



喜欢看书，甚至还去别人那里借象棋，也因你喜欢下棋。她们列出她们能想到的所有优惠条件，只为留你住一晚。那时，你面上有无奈，心里美滋滋。尤其是在十岁以前，虽然你是个男孩子，却也能跟姐姐们挤一个被窝。

可惜人总是要长大的，快乐往往很短暂，孤独要逮你，也不会和你商量。终于，因为男女有别，你不能跟姐姐们同床共枕了。渐渐地，姐姐们一个个走向远方，再遇到节假日，除了同村那几个小伙伴，你到底还能去哪家做客呢？

只因为长大，你越来越孤单。

十五岁那年，你顶替病逝的父亲在校食堂当工人。置身一群大人中间，孤独似乎格外明显。你多想有个少年伴儿啊！于是，那年初春，她来了。她比你大两三岁，来给她那做老师的嫂嫂带孩子。

很快，你们就成了最亲密的伙伴。平常，她找你帮她打水，帮她掏火，仿佛知道你除了乐意，还是乐意。一有时间，她就带着孩子来陪你玩，或说或笑，或一起唱歌、一起散步。

偶尔，她悄悄走近你，大叫一声吓你，待你惊回首，她调皮地笑：“吓着了吧！”有时，她来问你有脏衣服没有，你不愿让她这么帮你，早将衣服洗好晒了，她却将它们通



通拿去重洗，回来还取笑你没洗干净。更有甚者，她弄乱你的头发，逗你开心；她拉你的手，求你喊她姐姐……惹得你总想看到她窈窕的身影，听到她银铃般的笑声，一日不见，就若有所失。

有一次，她回家住了两天，你以为她永远也不来了，整天昏昏然，总是想念她。

然而有一天，有人告诉你：她正在和学校的一位同学谈恋爱！你仿佛受了天大的欺骗，其实只是她没有明确告诉你，就深深地恨起她来。没事的时候，你将自己关在房间里，在孤独里自残，任她怎么叫，也不出去和她一起玩。

当她离开学校的那一天，你才发现，你错得厉害——她本来就像个可亲的姐姐，你为什么非要把她当作情人？

可你已经没有机会向她诉说，只能一个人走到雨中，好将泪水尽情释放。

好在那以后，你成熟多了。你进而发现，你理想中的爱人，不是现实生活中的姐姐，而是童话中的小公主。

实际上，早在童年时代，父亲跟你讲那些童话故事时，那小公主就成了你的意中人。而在之后的假想中，你也总是一个俊朗飘逸的小王子，而不是那个患有感情饥渴症的小男孩。

你还算幸运。二十岁的时候，你遇到了你心目中的小



公主。

你才不管她有没有成年，只知道她让你看着舒服，想着愉快；你才不管她是不是个学生，只知道她想做的就是大胆去爱。你珍惜所有能接近她的机会，跳舞给她看，唱歌给她听，写诗给她读，画画给她品，不断将美好的一面向她展现。

一度，你真的赢得了她的芳心。好多个夜晚，她趁着夜色，来到你的房间，坐在你的身边，让周围的气息染上浓郁的酒香，让屋子里的灯光也变得分外亮丽。

尽管你因为她而变得无比强大，敢于蔑视所有世俗的目光，甚至不惜与整个世界为敌；她却因为你而招致太多风雨和压力，因不堪重负，她选择离开。年轻的你怎么可能轻易认命？为挽回她的心，更为对抗那难熬的孤独，你一回又一回，做种种徒劳的挣扎。你虐了自己，更伤了她。最终，她反而愈行愈远，让你再也追不上。

从此，她变成傍晚天边的一片云，只余寂寞在山冈，和着风吟伴着你。

从此，她变成夜晚深处的一个梦，只余孤独在枕边，虫子一样蛀着你的青春。

整整五年。近两千个日子。终于，你再次走近她。

你问她：“我还有希望吗？”她回答：“没有！”再问：