



轩程主编

读者文摘精华

(原创暖文版):

无需讨好他人，
只做最好的自己

北京工业大学出版社



轩程主编

读者文摘精华

(原创暖文版):

无需讨好他人，只做最好的自己

DUZHE WENZHAI JINGHUA
YUANCHUANG NUANWEN BAN
WUXU TAOHAO TAREN
ZHIZUO ZUIHAO DE ZIJI

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华：原创暖文版．无需讨好他人，只做最好的自己/轩程
主编．—北京：北京工业大学出版社，2016.1
ISBN 978-7-5639-4570-2

I. ①读… II. ①轩… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 279558 号

读者文摘精华 (原创暖文版)：无需讨好他人，只做最好的自己

主 编：轩 程

责任编辑：王 喆

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：8.25

字 数：169 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 978-7-5639-4570-2

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

这世界好吵。

仿佛举手投足间都充斥着一种无可名状的躁动。似乎很久没有书写文字，内心是渴望的，但世事无常，片刻欢愉过后的宁静，人总是喜欢以懒觉的形式结束一场遥无边际的匆忙，并且心安理得地聊以自慰，告诫自己此刻的停留是为了前行更远的路，从而以一种近乎温饱的形式填满无法言语的虚空。

很长一段时间，我们都曾怀疑与这个世界格格不入。厌倦那种人前满脸虚伪的堆笑，反感那种无法推心置腹的交谈，无法提起兴趣去阅读那般凌乱、故作呻吟的心绪。因为知晓了那般痛彻心扉的伪装，便不愿舍身奉陪。人往往如此，因为过于了解，便知晓了阴谋，仿佛自己的不经意间，便会身陷一场静寂无声的图囿。很多时候我们都是



不愿委屈自己，你尽管自生自灭，但与我无关，他方唱罢，我并未准时出场，这独角戏，众人往往嗟叹。然而人的清高自是一种境界，你欲大展拳脚，但我以退为进，不愿陪你玩了，这亦是一种畏惧人心的荒凉。

我忽然忆起那天观影后便印象深刻的台词：“人心是暖的，眼泪是热的。杜鹃花真的很香。”

但很多时刻，你是否也会感觉自己是坏到骨子里的人？冷漠外加自私，别人无法触及那样面目可憎的自己。细细想起来，“成全”是一个多么慷慨的词，但更多时刻，命运需你交纳一份无法更改的答卷，于是乎，彼此针锋相对、蓄谋已久，各自为了一场遥远的旅程搏斗。无所谓中伤与否，人往往在以一己之念的时刻，内心沉寂已久的呐喊也会苏醒。就这样奔赴于一场所谓命运的征程，因为更多的未知，便也死心塌地地放手一搏。所幸，我依旧真实，尽管我早已洞悉，但这份真实亦会给我增加腹背受敌的困扰。但感谢恩赐，因为无法更改，便学会了自己成全自己的犒赏。

回忆是一场偶尔让我们愿意温顾人情的戏剧。因为人本能的倒带能力，很多时刻乐于事事对比，更有甚者，我们习惯将自己推向伤情时期。因为自己的不满足，便臆想出一个个无法抵达的贪念，所以，现实是一个晶莹剔透的



沙漏，任凭我们如何光鲜亮丽，依旧无法还原回本该旖旎的时光。

有鉴于此，试着带着怀念去感知这个人世，在聒噪的浮生中用自己的方式去记录一些片段，或用文字冲淡生命之中的悲喜，或用相机去映刻一些可以沉淀的流年。大抵只能如此了，我们都不是上帝，无法唤醒整个世间的冷漠，但人心是热的，每个人都必得先温暖自己，如此方能去察觉那些本该温润的静寂，还原那份属于自己的恬淡和窃喜！

目 录



第一章 成长路上，我曾遇见自己

与爱擦肩而过的那年	顾之痕	2
有些过去，我们都无法回去	顾之痕	10
梦中努力的自己	暮十一	17
在跌跌撞撞中学会走路	暮十一	28
幸福，有时也很难	顾之痕	35
宽恕自己，原谅他人	周雪	42

第二章 后来，我成了另一个自己

戴着面具生存	顾之痕	64
生活就像失去甜味的口香糖	顾之痕	73
取悦他人，却无法取悦自己	顾之痕	81
每次遇见，都会惊醒一个未知的自己	那澜	90



时光磨圆了桌子的棱角，也磨光了

我的凌厉	顾之痕	96
一双红蓝鸳鸯跑鞋	孙玮	104

第三章 快乐，你是否还在原地

下一站幸福	一水间	112
就这样遗忘，温暖坚强	亭后西栗	119
再见，我曾爱过的你	莫紫枫	126
活着与幸福地活着，差的不仅是几个字 ...	轩程	133
不要让愤怒打败你的灵魂	莫紫枫	141
林花谢了春红，太匆匆	章珈琪	150

第四章 无需讨好世界，只做开心的自己

选择我的选择	张艳华	162
别让生活束缚了你的快乐	顾之痕	171
不用为他人改变，你是最好的自己	顾之痕	180
即使未能成功，努力也不会白费	莫紫枫	188
谁说工作与兴趣不能兼得	顾之痕	196

第五章 上帝会为你打开另一扇窗

无法走过荆棘，你可以选择避开它	顾之痕	206
结果不重要，那些经过已让你开心	轩程	214
累了，就停下休息一会儿	大漠长天	221
快乐与烦恼，只在一念之间	顾之痕	229
梦想要有，万一见鬼了呢	莫紫枫	235
总有一片属于你的天空	大漠长天	243

第一章

成长路上，我曾遇见自己



在青春的渡口，经历成长的历练，责任感会多一点，想法会多一些，对父母之间的谈吐也会多几分顾虑和欣慰。不过，岁月终究是一江望不到尽头的洪流，有些东西会归于沉寂，而属于新生的部分。会覆盖住一些伤口的糜烂，抑或那些从未愈合的伤口还会隐隐作痛。只是，岁月垫高的肩膀，在遇见未知的自己之前，必定要学会一种名曰承受的重量。



与爱擦肩而过的那年

顾之痕

他们没有后来，就如窗外的雨，沉淀下来的都是已经留在过去的回忆。生活只是这样，不断地行走和告别，不断地会有人进入自己的视线。那个时候，两个人一起听歌的日子，还有下大雨时一起奔跑的情形，因简洁和平凡而让她觉得真实。

这个城市似乎没有夜，即便是凌晨倚在窗边朝外看，大街上依旧灯火通明。也许从她居住在这座城市的中心区域开始，就注定了她逃不开大自然的诱惑。像所有向往亲近大自然的人一样，她总会在看见某些文字、某些照片的时候勾起心底里想要远离都市的愿望。就像很久以前有人告诉她，熟悉的地方是没有风景的，所以她一直在寻找属于自己的风景。

冬季失眠的时候很难熬，外面很冷，所以她并不想半夜出门，但是躺在被子里睁着眼睛看天花板亦会让人觉得乏味。折腾了许久，她的精神状态仍是很好。闹钟滴答滴答的声响在午夜的房间已经可以分辨得清了，她忍不住摸



出手机看了又看。其实她很早就知道没有人可以联系，太久不与别人沟通，她已经忘了该如何同别人交谈。只是出于某种习惯，她仍是无意识地登了 QQ，手指又习惯性地滑过那个熟悉又陌生的头像。

她偷偷地看他的空间日志、微博，再小心翼翼地删除自己所有的记录。似乎此刻能让她心情雀跃的只有这些，而让她彻夜彻夜无法安眠的也只是这些，虽然那些内容她已经纯熟。

某一日从梦里醒来，过往的记忆便占据了她的脑海。那些她本以为自己已经遗忘的东西，不知道从什么时候开始被她记得越来越深，甚至是他轻笑的眼眸，睫毛弯曲的弧度，还有掌心的温暖，一丝一丝缓缓地从记忆里剥离，然后在眼前一遍遍上演。

就这样，她开始彻夜失眠，而后便会在失眠的时候去寻找与他有关的信息。只是，那些东西似乎就那样定格在某一刻，再不曾改变。

他们一起听王筝的《我们都是好孩子》的时候已经很久了，那时他们才认识不久。午休时她一个人握着听英语磁带的随身听听着歌，他轻轻走过来，很随意地拨下她的一只耳机，然后塞进自己耳朵里。

很突然地，他转过脸笑着对她说：“这首歌的歌词很浪



漫啊！”

便是在那个时候，她注意到他的睫毛很长，卷曲的弧度让她觉得温柔。听到他的话，她轻轻笑了。

他们都不是健谈的人，表达感情的方式总是不温不火，在别人看来，他们只是关系稍微亲密一点罢了。只是这一次之后，他们忽而变得特别有默契，仿佛老早就认识。

她叫颜如玉。在她看来，这是一个非常俗气的名字，她不知道父亲当初为什么会敲定这几个字，她觉得这个名字还不如颜颜好听。她总是想，如果父亲再敷衍一点，给她取名叫颜颜就好了，至少也不会被那么多人笑话。

他该是懂她的，所以在后来他一直喊她颜颜，而她则喊他林。单单只是一个姓，叫起来却显得亲密。

时间总是比想象的过得更快，当她考上了同城的大学之后，他却因成绩不理想而选择了复读。

记忆就是在这里出现转折的。复读的生活和大一的生活相距太远，笼内和笼外，禁锢和自由，奋斗和闲散，太多的对比让他们的思想走向两个不同的方向。

关于这一年，她脑中唯一清晰的记忆是五一假期的时候，他终于有了休息的时间。她约他出来散步，他欣然同意。那天她去得很早，河堤上绿树成荫，安静清雅。她在那里等了他一上午，他才匆匆跑来赴约，说是太久没有睡



好觉，所以忘记了时间。

她忘了自己到底有没有生气，因为记忆里最清晰的画面是两个人在河堤上漫步的情形。天空湛蓝，空气清新。他们就那样顺着河堤慢悠悠地走，说些无关痛痒的话，绝口不提备考的艰辛与疲倦。

“四月模考已经结束了，准备报哪所学校呢？”后来，颜如玉这样问他。

“别的城市……”他吞吞吐吐地回答。

“哦……”她旋即沉默了。是失望，或者是不满，焦躁的情绪让她心神不宁。她脑中一遍遍想起那个时候他说过要和她考同一所学校，所以她以为即便他晚了一年，他们也仍会在同一所学校创造共同的记忆。只是，结局总不是预先在脑中排练好的。

那一日，阳光万丈，记忆却在时光里蜷缩成了暗影。

很多故事都没有后来，至少在记忆里不是那个一直陪伴自己的人，所以那些故事一直都不是自己的后来。

她大二那年，他终于踏上了离别的火车。她微笑着目送他离开。

两个城市的距离并不遥远，只是因为生活没有交点，所以心的距离会变得明晰。深夜的声音，像是从梦的那端迎风而来，有时候只是很简单的话，内心却会蓦地一震。



她弄不懂是因为自己对他抱有特殊的感情还是因为他们之间太过熟悉。喜欢，也许真的是一秒钟的事情，之前有过的一切，似乎只是为了让这份心情在合适的时候出现。

然而，他们没有后来，就如窗外的雨，沉淀下来的都是已经留在过去的回忆。生活只是这样，不断地行走和告别，不断地会有人进入自己的视线。那个时候，两个人一起听歌的日子，还有下大雨时一起奔跑的情形，因简洁和平凡而让她觉得真实。

她大二那年冬天，这个城市开始下雪。她撑着伞独自走在校园里，雪落时“扑簌”的声响很动听，她仰起脸望着灰蒙蒙的天空，突然很想见他，于是心里的悸动越来越强烈，她的步子沉重地埋进雪里，终于，她开始在雪地里奔跑，就像那年下雨时的情形一样。

冬日的车站很温暖。灯火、人群、来来往往的身影。她望着玻璃窗上映出的脸庞，两颊通红，嘴角却有着甜美的笑容。

他所在的城市亦下过了雪，银装素裹，阳光温和。他站在公交站等她，一辆又一辆车在这里停了又走。他在人群里寻找，她在车上寻找。还不待她下车，两个人就已经望见了彼此。对视的瞬间，轻轻一笑。

待她走到他面前，他笑着说：“来啦！”



“嗯。”她也笑，然后随他往校园里走。

一前一后的距离，他们说了很多话。虽然大部分内容她如今已经不记得了，但那一天的天气和他微笑的表情，她每次闭上眼都能看得清清楚楚。

“你也会爱上一个人付出很多很多，你也会守着秘密不肯告诉我。”就是这一句歌词，她开始痴迷演唱者王筝。

关于幸福的记忆，或许是那一年听《我们都是好孩子》的时刻，也或者是那一年的河堤，再不然就是那一年雪后的校园。当记忆抽离了所有不愉快的部分时，她脑中留下的便是这些画面。那时的朋友大多都没有联系了，包括那些她曾以为会一辈子在一起的人，从大学到大学毕业，彼此之间一直没有音讯。只是，她心中关于他的笑容，仍是那样温暖。

听到那首《对你说》的时候，她给他拨了电话。

电话里他的声音依旧温暖，她以为他们还是曾经的样子，所以她毫无准备地问他：“你还是一个人吗？”

她说完笑嘻嘻地等着他回答。他却轻描淡写地说：“不是。”

一样的口吻，一样的语气，一样会让她觉得温暖的嗓音，此刻却像一把利刃深深地刺进她的心里。眼角的泪水落在桌子上，散开的痕迹就像那年雪后的阳光。



“那我就不打扰你了！”她温和地说。

直到这一刻她终于明白，原来她是喜欢他的。她不知道这个结论是发现得太早还是太晚，因为心中的情绪不是后悔，也不是失望，而是一种疼痛过后的空茫。她努力地去回忆所有与他有关的事情，细微到他走后轻轻的回眸，或是低眉俯身的瞬间。可是，那些记忆忽然变得很模糊。

耳边响起了歌曲《糖纸》的旋律，眼眶里却没有泪水。在后来的很多时间里，她开始搜寻所有与他有关的信息，一遍遍看他的空间日志，但那个空间除了游戏记录，其他什么都没有。

思念，失眠。她没有再给他打电话，便是这个时候，她才想起来他已经很久不曾主动给她打电话了。

时间的刻刀开始雕琢。她从他不断更换的网名和个性签名里懂得了他的心情。

回家的路，开满鲜花的树，阳光下被风吹皱的湖，不知道什么时候，很多平静简单的事都会让她想起他。时间和记忆把他沉淀成了一壶美酒，他的存在在她脑中开始越来越美好。

某个阳光灿烂的午后，她趴在电脑桌上睡着了。梦境中她回到了初遇他的那个年代，温和的笑，温暖的目光。