



青子 主编

读者文摘精华

(原创暖文版)

有些伤害，
有伤还有爱

北京工业大学出版社



青子 主编

读者文摘精华

(原创暖文版):

有些伤害，有伤还有爱

DÜZHE WENZHAI JINGHUA
YUANCHUANG NUANWEN BAN
YOU XIE'SHANGHAI
YOU SHANG HAI YOU AI

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．有些伤害，有伤还有爱/青子
主编．—北京：北京工业大学出版社，2016. 1
ISBN 978-7-5639-4567-2

I. ①读… II. ①青… III. ①文摘—世界 IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 279563 号

读者文摘精华 (原创暖文版)：有些伤害，有伤还有爱

主 编：青 子

责任编辑：丁 娜

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：8.125

字 数：133 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 978-7-5639-4567-2

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

世上好书，浩如烟海。这本书对于我来说，却不仅仅是一本书，而是一场心灵和情感的旅程。

在写下这篇的时候，我脑海中想起的，是一个真实的故事：有一位著名的学者、作家，在他的一篇杂文中，提到这样一件事，少年时期，恰逢“文革”，一家人遭受迫害，生活艰辛，无书可看，但他仍然认为，那十年浩劫，是他的黄金时代，因为他的思想仍然是自由的，他的脑海之中，有一个只属于他自己的精神家园，

因为苦难，他学会了坚强；因为匮乏，他懂得了珍惜；因为混乱，他开始思考真理。身处险境，向往美好。

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。伤害、苦难、欺骗、厄运，往往伴随人的一生，假如你的人生到目前为止，畅通无阻、诸事顺利，那你是幸运的，但往往很多灾



难，并不随人的意志所转移，谁也不能保证自己的一生将永远波澜不惊、一帆风顺。

假如，你遇到了挫折和磨难；假如，你的生活突遭变故和灾难，你的心态、你的处理方式，你面对变故是勇敢还是怯弱，很大程度会影响到你的未来，甚至决定你今后的人生之路。

同样的事件，发生在两个不同的人身上，结局可能会有天壤之别。面对失败和挫折，弱者自怨自艾、自暴自弃；强者在阵痛之后，可以很快站起来，变得更加坚强，走向成功。

生活没有程式，成功没有秘方。

看完这本书，并不能马上让你成为勇敢的斗士，阅读这本书，能够引发你对人生的一些思考，能够净化你的心灵，为你的人生之路增加一盏指路明灯，培养你面对失败和挫折的勇气。这，便是我们编著这本书的目的和意义所在。

《阿甘正传》里有一句经典的台词，大意是：生活就像一盒巧克力，你永远不知道拿出来的一颗，会是什么味道。



面对快乐、幸福，我们珍惜；遭遇欺骗、背叛，我们淡然；经历灾难、伤害，我们痛苦，但在这之后，我们仍然能够重新扬帆远航，开始新的人生旅程。

最后，想以一句我最喜欢的名言，与诸位读者共勉：夫唯不争，故天下莫能与之争。保持良好、平和的心态，你的人生，将会收获更多的惊喜！

目 录



第一章 伤害，教会我们成长

每个伤害，都能促进成长	暖思	2
你的欺骗，我照单全收	箫陌	6
学会付出代价	胡雨唯	13
坦然面对别人的背叛	胡雨唯	19
该对那些伤害，说些什么	宛沐清	26
朋友与利用	赵点	37
我这座桥，终究被你拆掉	文竹若风	43
微笑吧，至少善良的心还在	水色	49
心口被插上两刀	秋水	58

第二章 疼痛，让我们学会坚强

在哭泣中成长	色禁闭中的夸克	68
--------------	---------	----



擦干泪，别放弃	琉璃月	74
跌倒了，休息一会儿后请再爬起来	宛沐清	80
上天会疼惜那些坚强的人	付桂秋	86
上帝为你关上一扇门，你就凿开一个洞	宛沐清	93
别回头，勇敢向前走	胡雨唯	99
爱那么轻，又那么重	暖思	105
咬紧牙，大风浪里逆流而上	文竹若风	112
生活，让我们体会心灵的颠沛流离 ...	梦海晴空	118

第三章 爱，使我们能迎接风雨

最温暖的善意谎言	王玉秀	126
成为最好的自己	王玉秀	132
如若有心，总能陪伴	希洛	138
感谢有你陪我经历那场青春逃亡	秋尹树	146
前世多少次回眸，才有今生的相遇	秋水	152
你的温暖，使我拥有力量	秋尹树	163
我不怕，因为你还在	幽蓝	169
今夜，我们不说晚安	箫陌	174
别离，只为下一次更好的相遇	秋尹树	179
因为喜欢，所以更爱	水色	185

第四章 勇敢走过忧伤的那些年

天亮了，你还在睡吗？	幽蓝	196
那年青春，我们都曾迷茫	梦海晴空	200
繁华背后的孤独	梦海晴空	206
我们都曾软弱	梦海晴空	212
左手和右手，我们如何选择	胡雨唯	218
只想简单而自由地活着	王玉秀	224
独处也是一种历练	无心	231
爱与放手都需要勇气	希洛	237
别让梦魇束缚你心中的梦	玉如影	243

第一章

伤害，教会我们成长



有一些钟情注定无法得到相应的回报，有一些爱恋注定是一生的伤痛。爱上他本是一段痴恋，得到的却是躲闪、回避和不确定，这样的感情比起真实的背叛更让人觉得受伤害，因为它并不暴露在阳光下，就算是想要索取、想要答案，在毫无承诺的现实面前却只能眼睁睁地将那口气咽下去，就算心再痛，泪再肆虐，也只能默默放手，给自己一个出口。



每个伤害，都能促进成长

暖思

因为太年轻，所有悲伤和快乐都显得那么深刻，仿佛轻轻一碰就惊天动地，感情亦如此，好像在那个可以肆意挥霍青春的年代，只要对方一句不经意的话语，就以为足够将自己打入深渊，从此，万劫不复。后来才知道，原来那些痛得快要死去的曾经，风轻轻一吹，就散了。那些海誓山盟，不过是见证彼此年少时的一场坚贞，如同每年只开一次的昙花，只明亮了刹那芳华。

小时候，慕雨白最喜欢做的一件事情就是玩“跳房子”，那种游戏在孩子之间的风靡程度足够席卷一个曾经，那个曾经称之为童年。因为对那种游戏的喜爱，长大后，慕雨白仍旧喜欢在有格子的路上蹦蹦跳跳的，好像她还是小时候那个无忧无虑的孩童。从初中起，慕雨白喜欢上了写日记，内容无非是最平常不过的事情。可是，有一天，一切都变得不一样了。那一天是大学的军训汇报表演，那个男孩作为领队带领着大家进行着方队的行走。他带领大家喊着洪亮的口号，声音美好而动听，那一刻，17岁的慕



雨白的心忽而触动了，那种感觉就如同一股暖流划过心间，荡起了阵阵涟漪，美好而孤单。

知道他的名字叫苏辰的时候是在大学生校园“梧桐杯”的诗歌朗诵比赛上，苏辰以一首叶芝的《当你老了》取得了非专业组的第一名。当苏辰念到：“多少人爱你青春欢畅的时辰/爱慕你的美丽，假意或真心/只有一个人爱你那朝圣者的灵魂衰老了的脸上痛苦的皱纹/垂下头来，在红光闪耀的炉子旁/凄然地轻轻诉说那爱情的消逝/在头顶的山上它缓缓踱着步子/在一群星星中间隐藏着脸庞”时，慕雨白坐在观众席上留下了一行热泪，她不知道自己为什么就被感动了。只觉得那一段诗歌温暖而触动心扉。那一天，苏辰的容颜更是在慕雨白的心里清晰，他如星辰一般的眸子，如云朵一般的微笑，他的身影都清晰地镌刻在她年少的心上，如同刺青一般难以褪色。

慕雨白的日记里更是多了关于苏辰的点点滴滴：他从她的身旁走过，空气里带着淡淡薄荷草的香气，他拿着橘色的汽水，风吹过，吹起他额前的碎发。

宋薇薇是系里公认的校花，明艳而张扬，像一只男生梦里追逐的彩蝶，如梦似幻。慕雨白从来没有想过会和她成为朋友，可是，她们就成为朋友。只是没有想到在一次公选课后，宋薇薇会拿着慕雨白的日记本对苏辰说：“苏



辰，如果你觉得我爱你不深，那雨白够了吧？

这一切变故如同一场荒唐的闹剧让慕雨白措手不及。她知道薇薇一直喜欢苏辰，她也从来没有说过自己的心事，只是，薇薇是什么时候知道了自己的秘密？

那种感觉像一直守着的某些东西忽而被打碎，那么不留余地，那么赤裸裸。

其他看“好戏”的同学，其中一个顺手拿起慕雨白的日记本当场念了一段：苏辰，念你名字的时候，我的心会微微发烫，如同夜空中那场最绚丽的烟火，美得让人想要落泪。如此情深，却难以启齿，若真爱一个人，才知道那种说不出一句话的感觉，让人心碎。

慕雨白知道，宋薇薇不过是在和苏辰置气，因为苏辰同样有着自己的骄傲，那些骄傲，刺痛了宋薇薇那颗迫切想要拥有一切的心。可是，薇薇是慕雨白的好朋友，她怎么可以拿自己的秘密来“开刀”即使她知道了自己同样倾慕着那个叫苏辰的男孩。这样的难堪，让慕雨白长久以来的隐忍的情绪忽而崩塌。

她也不知道那一天，她哭了多久，直到一个声音在她的耳边响起。那一声“雨白”，慕雨白怎么不认得那是苏辰的声音。只是她从来没有想到她和他的第一次交谈，竟是以这样难堪的境地开始，那是一个人关于对苏辰所有美好



念想，忽而就如同阳光下泡沫，破碎得那么不留痕迹。

其实，慕雨白知道苏辰也喜欢宋薇薇，只是，同样骄傲的苏辰，在骄傲的宋薇薇面前同样拉不下自己的身段。而他们两个人的戏，却让慕雨白成了那个小丑，被好朋友背叛的感觉让慕雨白的坚持溃不成军。这场还没有开始的感情，就这样结束了。

当宋薇薇气势汹汹地站在慕雨白面前指责她的“不要脸”时，慕雨白只觉得浑身如置冰窖。如果喜欢一个人是不要脸，那么爱一个人是不是就成了罪过？

苏辰拉住慕雨白手的时候，正是江南的梅雨时节，那雨下得太缠绵，亦如她藏匿在心里的那些绵密的感情，他们两个就那样在雨中对望，中间却隔着一个叫宋薇薇的人。

苏辰说：“雨白，我喜欢的是你，不是宋薇薇，之所以出现在宋薇薇身旁不过是为了多看你一眼。”

苏辰的话让慕雨白哭红了双眼，却还是强忍着心中的痛说了一句：“对不起，我们不能在一起。”

也没有为什么，有些事情，不是两个人都愿意就可以的，而有些伤害一旦造成，却无法挽回。因为，青春就如同一场支离破碎的幻想。只因为太年轻，一切都那么惊天动地。

后来，宋薇薇向慕雨白道歉了，苏辰也有了自己的恋



人，而慕雨白却早已经不痛了。那些天，电视里正在播着《两生花》，当慕雨白看到颜宋回到校园念起了那首《当你老了》的那首诗，回忆着和林乔的点点滴滴的时候，慕雨白想着曾经对苏辰的喜欢，关在房间里哭了一个午后，像是要把所有过去的委屈都哭完一般。

生活，毕竟不是偶像剧，擦干了泪水，还要继续前行。后来，才知道，那些以为多么惊天动地的伤，不过是年少时的一场意气。

因为太年轻，所有悲伤和快乐都显得那么深刻，仿佛轻轻一碰就惊天动地，感情亦如此，好像在那个可以肆意挥霍青春的年代，只要对方一句不经意的话语，就以为足够将自己打入深渊，从此，万劫不复。后来才知道，原来那些痛得快要死去的曾经，风轻轻一吹，就散了。那些海誓山盟，不过是见证彼此年少时的一场坚贞，如同每年只开一次的昙花，只明亮了刹那芳华。

你的欺骗，我照单全收

箫陌

这个世间，欺骗其实随处可见，关键是，你如何去看。譬如，你看



眼前的我，就是讲了一个又一个的故事，既然我们无法避免，那就照单全收。只是，收下之后，我们为何不把它作为自己成长的营养？

“其实，我一直在跟着你。请放心，我不纠缠你，我只是想看看你到底有多虚伪。”凌小爱看着眼前惊慌失措的男子，歪着头微笑着，白色小虎牙轻轻咬着薄薄的唇。

“是你妈让你来的？你们俩都是精神病，疯子！”男人搂着怀里的女人，丢下手里的毛公仔，落荒而逃。

看着那对男女惊慌失措的跑远了，凌小爱缓缓收起面上的笑容，慢慢地蹲在马路边上，把脸埋在臂弯里，纤细的身体缩成小小的一团。

“妈妈，我尽力了，我真的尽力了，可是我还是做不到，他早就不爱我们了，我对不起你，我真的尽力了，我该怎么办？”凌小爱喃喃地说，眼泪打湿了这个初秋的日子。

“你知道吗？他们都在骗我，我周围的人都是骗子，也包括你，别跟我说教，你这个心理咨询师对我没有用。”我看着眼前窝在沙发上的女孩子，她抿着薄薄的嘴唇，声音也是细细的、柔柔的，而每一句话却都如小刀子一般锋利，割得人心一阵一阵的疼。

凌小爱不是我的病人，也算不上我的朋友。如同我不



是一个医生，却在写着无关痛痒的心灵鸡汤，喂养着一群在夜里寻找寂寞的人。

我不是医生，只是一个心理有疾病的人，久病成医，所以圈子里的人就把我当作会煮鸡汤的那个人。只是鸡汤煮出来，我自己都不知道会变成什么味道，有的人喜欢寡淡，有的人嫌弃无味，一碗汤不同的人去喝，味道也是不一样的。

“其实，这个世界，大部分还是美好的。”我端了一杯咖啡给凌小爱，她喝了一口，皱着鼻子说，“真苦，真苦，没意思，我要加多多的糖。”

我笑着看她翘着染了鲜红蔻丹的手指加上一勺再加上一勺子。其实咖啡的味道，加了那么多糖之后，就只剩下一种味道，那就是甜，甜得木讷，甜得如同生活一样，寻不到原来的样子。我一直认为生活是美好的，只是有时候我们需要做到一件事，就是遗忘。学着遗忘某些让人会疼会难过的因，那么慢慢地就会收获属于你的果。那就是成熟，在生活中长大、成熟，而且这种成熟与年龄无关，或许，一夕数年；或许，一日就是一生一世。

看着凌小爱不惑的眼神，我甚至想伸出手臂去抱抱她，如同隔着数年的光阴去抱抱那个青涩的自己。

泉涸，鱼相处于陆，相响以湿，相濡以沫，莫若相忘