

你配得上
这世界所有的美好



Wonderful
World

宁桓宇



你配得上
这世界所有的美好

宁桓宇 著

Wonderful World

图书在版编目（CIP）数据

你配得上这世界所有的美好 / 宁桓宇著. — 北京：
中国友谊出版公司，2017.3

ISBN 978-7-5057-3969-7

I. ①你… II. ①宁… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第014083号

书名	你配得上这世界所有的美好
作者	宁桓宇 著
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京盛通印刷股份有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 8.75 印张 200 千字
版次	2017 年 5 月第 1 版
印次	2017 年 5 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5057-3969-7
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	（010）64668676

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

自序

我以前很爱哭，是个“爱哭鬼”，朋友都知道。现在，我很少哭了，不是假装坚强，而是真的变得坚硬了，生活让我手中有了盾，在风暴来袭的时候，有了一丝的抵御能力。

我以前常迷茫，还总后悔，奢望有一个像哆啦 A 梦那样的时光机，能够回到过去，重新来过。现在，我更多的是向前看，发生的就都是过去的事情了，虽然成长是一个充满遗憾的过程，但是，我已经不想为了过去的遗憾，而让今后也不能圆满。

有些事情，悄然发生，有些情感，莫名失去，我们都看得到，但是却无力改变。生活就是这样，不到最后一刻，永远不知道幡然悔悟。

曾经，我畏惧过成长，也抵触过时间。每次回到家里，翻看相

册里的老照片时，就觉得爸妈的青春都被时间卷跑了，我还没来得及陪，他们就老了。

时间从我身边带走了许多东西，往事中的一桩桩故事，明明暗暗，沿着光阴斑驳的纹路，熠熠生辉。

一年到头，大部分时间都生活在繁忙的都市中，高楼林立，车水马龙，人们连抬头打招呼的时间都没有，所有人都在着急赶路，赶往他们想要去或者他们以为他们想要去的地方。我也曾是其中的一员，只是后来我发现，不用急，该来的，该有的，生活最后都会给，不会少了你的。

有一年给自己放假，在小岛上，安逸得天昏地暗。风吹进梦里，夕阳西下，骑着三十元租来的摩托；本是想探探路，不经意来到一个毫不知名的海滩，难得的是，景色美得让人心慌。

迎着潮汐，冲进了咸海水里。忘记了晒伤脱皮的背，忘记了自己还有一条大裤衩在身上穿着，只想一头扎进去。

那一刻的我，喝着啤酒，面朝大海，心中久违的春暖花开……

我们不是要去追赶生活，而是要学会生活，日夜交替，永远有光照进心里，在未来的日子里，人和人相聚别离，心与心靠近温暖，愿我们的生活都能如这样的时刻，心里有朵花正在开放，眼睛里

能有星星在闪烁，幸运的故事，有生之年，终于遇上。

出道三年，致你们，也写给我自己：

那年夏天，我们相识。

是喜是悲，是福是祸。

即使遍体鳞伤，也要打死硬撑。

如果你在这条路上走着走着迷失了方向，这是正常的，谢谢你曾经爱过我；如果你仍然倔强地坚持着，这是可歌可泣的，谢谢你没有看错我。

我们每个人，世界浮华，苍穹繁星，总是要经历一遍。

知道梦想在远方，千山万水，希望我们都能够顺利抵达期盼中的生活，但愿我们都能够实现。

你想听的歌，我会为你唱很久。

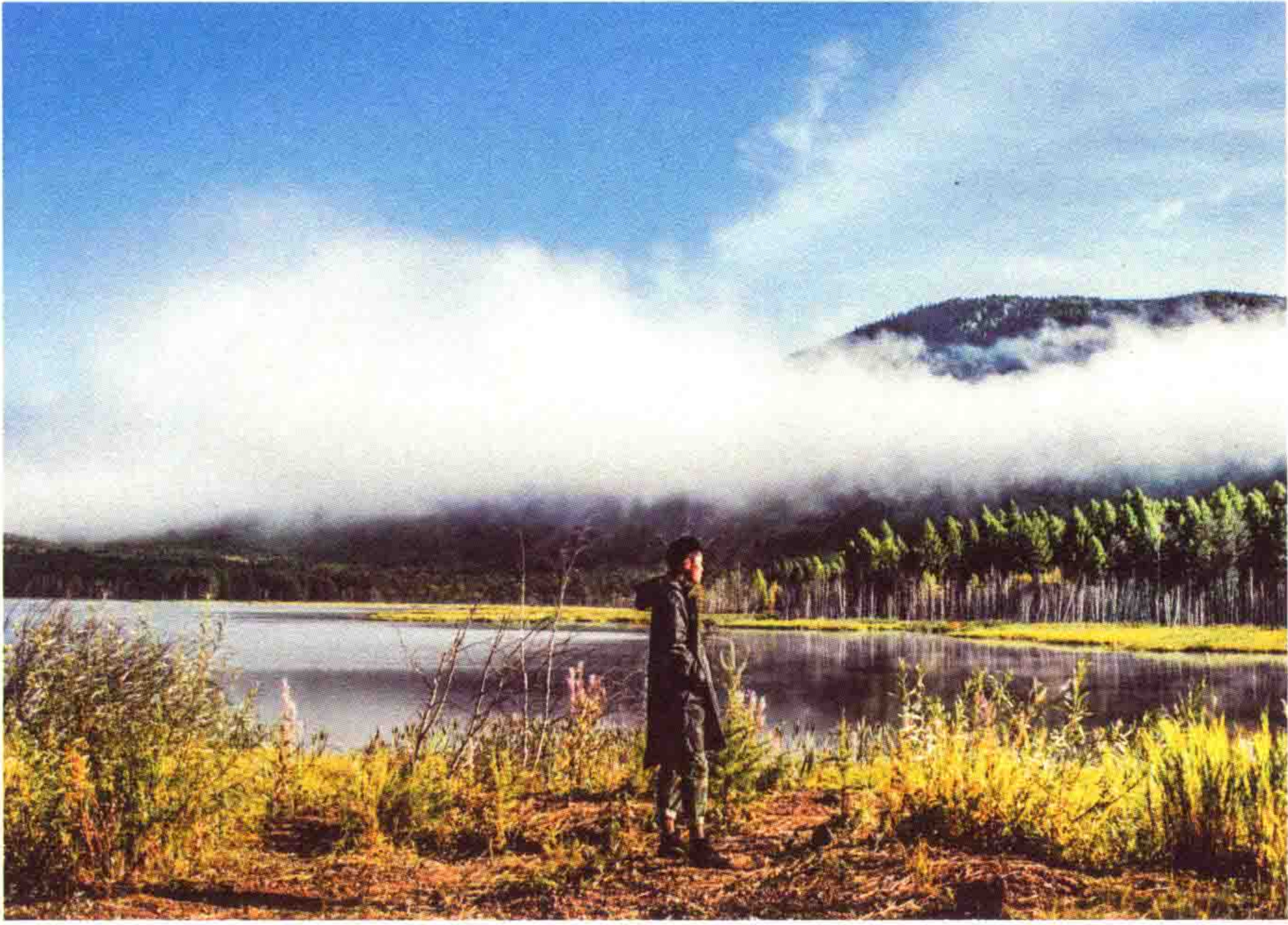
感恩所有，这一路，我们相陪相伴，下一站，我们还会再见。

约好的，不见不散。

2016.9.20

既然我认准了我现在所走的这条路，那我就不会再犹豫，也不会回头，我就一直向前走，因为前方有我的梦想在。对我来说，比成功更重要的是，我能为了自己喜欢的事情而一路奋战。





我相信所有难熬的日子都将会过去，我现在所有的努力，不是为了别的，只是为了让我身边陪伴我的人，不再因为我而始终在黑夜中徘徊，迟迟等不到天亮。

目 录

contents

Chapter 1

一个人，我度过了所有

我还好吗？我还好	002
所有的逞强只是为了留住你	009
成长就是热泪盈眶也要努力微笑	017
每一次的告别，都想再用力一些	027
离别太快，不愿回头	035
后会无期，我知道你不会再回来	043

Chapter 2

梦想是自己最好的陪伴

带伤前行，无人可以疗愈	056
我的青春，从来不怕岁月长	064
真正爱你的人，无论怎样都始终爱你	073
相信所有难熬的日子都将过去	081
越来越活得像自己	089
所有的苦吃到最后，都是甜的	096

Chapter 3

还好，我生命中有如你们一般的人

- 最好的爱，从来都是坦白 106
- 做兄弟是缘分，不用客气 114
- 笨拙的喜欢，也是爱 123
- 放在心里，才会去靠近 132
- 不放弃，只为了那些爱我的人 140
- 路上微光，温柔如心 148

Chapter 4

不畏将来，不要辜负自己

- 逆风的时候，才更明白自己的方向 160
- 全力以赴，去做真正想成为的人 167
- 你要的东西，只有你自己能给 175
- 现在所失去的，未来会用更好的与你重逢 182
- 虔诚是心灯 188
- 道路漫长，行走莫慌 197

Chapter 5

谢谢我自己，还足够勇敢

把梦想放口袋里装好，毕竟末日还远	208
每一滴温暖，都会惊艳岁月	213
有种经历，虽败犹荣	219
我的成长，是送自己最好的礼物	227
生活会告诉我们，它原本的意义	236
不如，我们一起出发	243
后记 世界予痛，我一一笑纳	252
推荐	257

你配得上这世界所有的美好

002

我还好吗？我还好

2016 年的年初，刚过完新年没几天，我就渴望般地赶回北京的家，对于一个处女座来说，长时间的放松或是处在热闹、嘈杂的环境中后会产生一种严重的罪恶感。因为我认为我没有了规划，没有了理所应当的反思；这样的我会心慌，所以，本可以再多陪爸爸几天的我，还是临时决定买了机票回北京。

老规矩，嘿嘿。盘腿坐在沙发上，一壶茶，一个本子，一支笔，开始了我的新年计划。2016 年，我想发第二张唱片；我想开个人演唱会；我想参演一些影视作品；我想有更多的机会、更好的发展……

但是，当我白纸黑字地写上这些所谓计划后，我发现我内心那作死的焦虑感并没有得到任何的缓解。我到底在想什么呢？到底需要什么呢？二十岁零一个月到的北京，到现在已经将近三年时间，当然，我依然是个二十出头的小毛孩，但我仍要问自己：“宁桓宇，你得到了什么？你快乐吗？你还好吗？”

我还好吗？是啊！我还好吗？我都快忘记我是一个生存在这个世界上的独立个体了；我都快忘了我有思想，我可以为自己做点什么；甚至，这几年发生的太多事让我都快忘记我还有为自己而活的权利。

赚钱，是为了养家；生活，是为了我最爱的爸爸；甚至快乐，也仅仅是为了看着像那么回事儿。让我现在想一想自己有什么开心的事儿，我得费劲想好半天，可以说，经历了这么多，我已经忘记了高兴是什么东西了。

这样的因果关系貌似不成立，但是，听我慢慢说完我的故事，你们也许就能体会到吧，它本就是矛盾的，本就是难以形容的。或许说得过于严重，有时候真的觉得自己像个神经病，纠纠缠结的，不肯放过自己，也让别人受到了打扰。

我喜欢比惨，因为这样我就能把事情想到最坏最坏，然后我会恍然发现我原来过得还行，像那么回事儿。快男比赛完之后的这几年，我的人生像坐滑梯一样，一路向下出溜，有的时候，我一

个人躺在家里的沙发上，看着墙角处妈妈的供台，照片上的妈妈目光温柔。小的时候，我还会想，十年之后，二十年之后，三十年之后，妈妈会变成什么样子，而我又会变成什么样子。

现在再也没有这种想象的可能性了，妈妈永远不会变，而我会变成怎样的人，还有谁会真正地关心吗？有些事情不能多想，想多了，心里就难受，过去的往事就像一根针，尖尖细细的，无比凛冽，生生插进心里最柔软的地方，看不出什么伤口，却疼得难以忍耐。

给远在老家的爸爸打电话，握着手机，僵硬地问着：“干吗呢？”

“在家呢。”话筒那端的声音听起来有气无力。

“一个人？怎么不出去打打麻将？”

“嗯，一个人。不想动。”

两个人就这么有一搭没一搭地说几句话，问完对方吃什么、喝什么、几点睡之后，就挂了电话，几乎不会超过一分钟。妈妈离开我们之后，我和爸爸就这么在时间的流淌中静默陪伴，两个大写的直男就像突然被送入幼儿园的小孩子，面对没有妈妈的日子，笨拙地学习着如何与生活和平相处。

妈妈离开已经一年多了，我感觉自己的生活还是暗无天光。工作的时候拼命投入，休息的时候一个人窝在家里，谁也不想见。

许多朋友劝我，桓桓，都这么久了，应该走出来了，毕竟你以后的路还长着呢，你得为自己的将来好好打算，不能每天再这么浑浑噩噩的了。

他们说的话都很有道理，我也都明白，可是不是有那么一句话吗，你懂得那么多的道理，依然过不好这一生。

以前我劝说别人的时候，也是振振有词，一副人生导师的样子。直到现在我才彻底明白，没有所谓的将心比心，没有真正的感同身受，所有的人都不会明白你的痛苦，他们指着你的伤疤告诫你别总和过去较劲，别总攥着失去的东西不撒手，人应该往前看，毕竟未来才是最重要的……

我拿着自己写的新歌去找和自己关系很好的一个姐姐，这个姐姐是我刚到北京认识的，一直很照顾我。姐姐戴着耳机认真听完之后，若有所思地拍着我的肩膀，说：“桓桓，做歌的事情不用操之过急，你应该先把自己的情绪调整好，不能总沉浸在妈妈去世的阴影中走不出来，你上一首歌曲就是为怀念妈妈写的，这一首歌还是为怀念妈妈写的，这样，是不是有点，不太好吧？”

“只要音乐是好音乐，不就行了吗？其他的東西，重要吗？而且，我并不是每一首都是写给妈妈的，只是这首……”我一本正经地辩解，为我的音乐和我自己，但是从那个姐姐的眼神中，我读

出了深深的推搪之意，知道自己说再多，别人也不会听进去。在身边的人眼中，我这两年始终只退不进，事业没有什么起色，生活上也总是沉默孤独，好像置身在一个负能量爆棚的堡垒内，所有靠近我的人都会自觉退后三步。

乔布斯说：“当你长大了，总有人对你说，这个世界有它的规则，你的人生也是在这个世界上过生活，别老是想打破规则，这样的人生太狭隘了。人生可以更加宽广，只要你能领悟一个简单的道理，那就是，你身边一切所谓生活的东西，都是一些不比你聪明的人造出来的。你可以改变它，你可以影响它，你可以自己创造出对别人有用的东西。一旦你跳出那个‘生活不可以改变，你只能适应’的荒谬观点，转而拥抱它、改变它、升华它，给它烙上你的印迹，一旦你明白这点，你的人生将从此不同。”

这两三年，实在经历了太多的事情，大起大落，患得患失，同龄人还在大学校园里安乐地享受美好的时光时，我已经早早地被人生残酷的一面三刀两刎，时而置身在风暴四起的舆论中心，时而身处沧海横流中黯然漂泊。在人生漫漫前行的旅途中，我渐渐明白了，我不需要去告诉每一个人，曾经艰难的日子我是怎样一步一步熬过来的，大多数人都是看你飞得高不高、远不远，只有少数真正关心你的人才会在意你飞得累不累。所以，我不会因为别人的话而动摇，退缩，也不会因为被否定就放弃，我有我自己