

和这个世界 温柔地对抗

Treat the World with
a Tender Regard



尹惟楚

著

谁的人生不是斩棘前行，
迎难而上才能迎刃而解。

不断追求成长的我们，
都是自己的英雄。

Treat the World with a
Tender Regard

和这个世界 温柔地对抗

谁的人生不是斩棘前行，
迎难而上才能迎刃而解。

不断追求成长的我们，
都是自己的英雄。

尹惟楚 著

 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

和这个世界温柔地对抗 / 尹惟楚著. — 南昌 : 江西教育出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5392-9212-0

I. ①和… II. ①尹… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 317605 号

和这个世界温柔地对抗

HE ZHEGE SHIJIE WENROU DE DUIKANG

尹惟楚 著

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

大厂回族自治县德诚印务有限公司印刷

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 9 印张

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5392-9212-0

定价: 36.00 元

赣教版图书如有印制质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

投稿邮箱: JXJYCBS@163.com

电话: 0791-86705643

网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字 -02-2017-5

版权所有 · 侵权必究

目 录

自序

感谢生命中的每一场不期而遇 / 001

第一部分

和这个世界温柔地对抗

我不恨你，但也不会原谅你 / 008

谁的成功不是栉风沐雨，谁的人生不是斩棘前行 / 013

哪怕身处沟壑，也要记得仰望星空 / 019

你没能更优秀，是因为缺少一种羞耻感 / 026

世界上从来就没有感同身受这回事 / 033

别怕，人生没有那么多的难题 / 040

第二部分

我们都是和自己赛跑的人

我们都是和自己赛跑的人 / 048

你是真的已经来不及了吗 / 054

你缺乏的不是捷径，而是行动力 / 061

资历有多深，人就有多无能 / 069

当初如果没有你，他依然会有今天 / 074

第三部分

跨不过去是苟且，跨过去了是远方

跨不过去是苟且，跨过去了是远方 / 080

年轻男孩子为什么要努力 / 087

怀揣黑暗，不如释放阳光 / 095

你可以不圆滑，但必须懂世故 / 101

你没必要做一个永远“懂事”的人 / 108

第四部分

人生是一场目送，也是修行

你来过，就已经很好了 / 116

最催泪的段子手，最温暖的女神 / 121

致老友：愿我们默契未改，不变初衷 / 131

真正的修养，与贫富无关 / 137

你的修养，就是你孩子的教养 / 142

穷养富养，都不如教养 / 150

分开后，我还是不能与你相忘于江湖 / 156

我不再急着去放下你 / 166

第五部分

好的爱情需要等待，更需要努力

好的爱情需要等待，更需要努力 / 174

这个世界很大，刚好只有一个你 / 180

最美好的爱情，不过是懂得相互亏欠 / 192

永远别将自己陷入卑微，纵然是以爱之名 / 199

什么样的爱情可以走向婚姻 / 203

找有格局的人，谈一场有格局的爱情 / 210

相爱不只是走进对方的生活 / 216

第六部分

那些时间教给我们的事情

那些过分的关心，其实不是关心 / 224

远离那些口热心冷的人 / 231

关系好，不代表你可以乱动别人的东西 / 239

不要随意打断他人的话语 / 245

你这样真的会找不到对象的 / 250

理所当然的事情，绝不是你高枕无忧的理由 / 258

宁缺毋滥掩盖不了你不够优秀的事实 / 265

也许你一辈子都只是一个龙套 / 271

后记

终于，时光不再对你温柔以待 / 276

自序

感谢生命中的每一场不期而遇

2015 年年初，我和同学商量，等 5 月底考完二建，就去一趟尼泊尔。

4 月份的时候，尼泊尔地震，我们又将目的地换成巴基斯坦。

可天不遂人愿，临近考试的前几天，我经历了有生以来最大的事故。不但旅游泡汤了，准备了大半年的考试也彻底作废。

一直以来，我都不是一个努力的人，在旁人看来甚至稍显懒散。但为了那次考试，我却付出了诸多努力：啃书本，做笔记，看视频课件……本以为胜利在望，却未想遭遇突然一击。

刚进医院，在家人签了一份类似“生死状”的协议后，我立

马被转入重症病房，整个人都迷迷糊糊，甚至失去了最基本的计算能力，后来直接陷入了昏迷。

最后医生丢下一句，80%的死亡率。

一句话吓得我爸差点儿跪在地上。

很长一段时期，我整晚地睡不着觉，既是因为病痛，更是因为各种叠印交错的思绪。我无数次想象过死亡的样子，白天夜晚，清醒的时候，昏沉的时候，一片漆黑。

那时候，传入耳郭里的每一阵哭喊，都宣示着一个生命的终结。而重症病房里高频密集的哭泣，让人脆弱敏感的神经逐渐迟钝，最后趋于麻木。如果一个人不再畏惧死亡，有一种可能便是已经习以为常。

人在很多时候都会信命，可有些人只是为了求心安，还有些人却是因为无可奈何，我属于后一种。

现在想来我是多么幸运，同一个重症病房的其他两人，一个死亡，另一个生死不明。而我在一个多月后转入了普通病房，再后来走出了医院。

两个月的时间，我仿佛踩在腐叶堆积的沟壑里，穿过黑暗，越过隆冬。

那个早晨，我在踏出医院的刹那，看着那些鲜活的街景——柔和的晨光、飘舞的扬尘、拥挤的站台、匆忙的行人……我有种恍若隔世的错觉，所有那些以前认为好的、坏的，安静的、喧嚣的，平常的、特别的，都成了拨动我心中柔软的珍奇。

活着，真好。我突然觉得生命就应该如此，来来往往，水泄不通。

2015年下半年，我在家里开始了漫长的休养。

10月初，我偶然发现了一个写作平台，决定在上面用文字充实自己无聊的时光，却没想在写下第一篇文章后，便再也没有停下，一直到现在，整整10个月的时间。

我很欣喜有人喜欢我的文字，认可我刻留在文字里的声音。他们给我留言，给我发长长的私信，感谢我的文字带给他们的力量。可我又何尝不感谢他们，让我笔下的每一个文字，都找到了其应有的意义，也让我在汲汲营营的生活里，发现了自己人生的另一种可能。

慢慢地，我的文字开始出现在各大平台，许多知名杂志社编辑也开始找我约稿，再到后来，越来越多的编辑邀请我出书。

10个月的时间，仿佛又是另外一场梦，我竟悄无声息地完成了多年的文字梦想。我参与了多本图书的合作撰写，在知名杂志

社发表文章，并收到几十本样刊，接受了多家杂志社、自媒体平台的专栏邀请。

当然，我也遇到了一批热血的同行者，大家从生活的各种状态中走来，孕育出一个个温暖的文字，或寄托理想，或聊以慰藉。对于未来，大家都怀揣着一颗闪闪发光的心。

突然想起 2014 年 5 月，在克拉玛依某个悠长的午后，我和同伴瘫坐在一条幽静的林荫道上。他双手反撑，头颅后仰，望着头顶上透着点点光亮的树冠，突然问我：“你觉得以后我们会变成什么样子？”

我想了想说：“随他吧，不过我期待自己以后能接触不一样的人，遇见不一样的事情，经历不一样的人生。”

一语成谶。不管是一年后的历经生死，还是两年后写下这段文字，磕磕绊绊走来，也算是领略了人生一段跌宕起伏的时光。不过还好，最终我收获的不是衰老，而是成熟。

很喜欢纵贯线那首《亡命之徒》：

出发啦 不要问那路在哪

迎风向前 是唯一的方法

出发啦 不想问那路在哪

运命哎呀 什么关卡

当车声隆隆 梦开始阵痛

它卷起了风 重新雕塑每个面孔

夜雾那么浓 开阔也汹涌

有一种预感 路的终点是迷宫

我自然知晓，从前没有一帆风顺，以后也不可能一直安然无恙。

或许在未来的某一天，我还是会途经穷途末路的风口，还是会走到无以为继的边缘。电闪雷鸣的雨夜，人群熙攘的街头，一种孤独的无力感毫无预兆地滋生，彷徨似孤雁，失落如弃子。

可是，那又有什么关系？

正是因为生命充盈着各种可能，才让眸子对未来保持着渴望的色泽。而那些杀不死自己的，终将成为生命里无所畏惧的资本。

出发了，感谢生命中的每一场不期而遇。

尹惟楚





第一部分 和这个世界温柔地对抗

和这个世界温柔对抗的我们，
都是英雄。

我不恨你，但也不会原谅你

1

大学时，有一位教授，70多岁的老头子，风趣幽默，举止儒雅。临近毕业最后一堂课，他给我们讲了这样一个故事。

刚参加工作的时候，他曾被一个学生诬告为走资派，不但失去了工作，还被打断了一条腿。而刚结婚的妻子，也因为不堪忍受牵连，最后改嫁他人。

平反后，他拖着一条瘸腿再次登上讲台，往后终身未娶，将余生全部献给了教育事业。而当年的那些学生也一个个参加工作，结婚生子。

他原谅了所有人，除了当年诬告他的那个学生。

最后，当学生找上门来寻求原谅的时候，老人家对他说：“我们以后最好还是不要见面了，我不恨你，但也做不到原谅你。”

老教授的最后一段话，至今记忆犹新。

无论怎样，永远不要轻易去伤害别人，但如果别人伤害了你，你也没必要强迫自己去假装大度。

如果原谅一个人不是发自内心，那么对别人来说是欺骗，于自己而言是背叛。

有时候，不报复就是最大的大度，不忘记则是对自己最大的保护。

2

大姨家的女婿，父亲死得早，母亲独自将一双儿女抚养成人。

表姐嫁过去的前几年，受了很多苦。婆婆掌控欲极强，在家里说一不二。而表姐夫对母亲从来都是百依百顺，丝毫不敢违抗。

表姐从进门开始，就受到婆婆的各种刁难，小姑子也对她各种挑剔。特别是在表姐生下外甥女后，重男轻女的婆婆变得更加刁钻刻薄。

在怀上二胎的那段时间，表姐受到的屈辱更是达到了顶峰，婆婆的无端刁难、小姑子的煽风点火、丈夫的沉默寡言，让她整日以泪洗面。在生下小外甥后，母凭子贵，表姐的处境才终于得

以好转。但由于怀孕时期没能好好保养，小外甥从小就体弱多病，三天两头，表姐就要往医院跑。

后来，小姑子出嫁了。而表姐他们两口子则外出打拼，现在生意越来越好。但表姐却再也没有和婆婆生活在一起，当表姐夫提出把母亲接过来一起住时，表姐坚决地予以拒绝。

表姐夫那边很多亲戚都劝她大度一点儿，事情过去这么多年了，再怎样也是她的婆婆，而且现在夫妻俩日子也过得很好。

表姐说，她也明白婆婆的不容易，年轻时候吃了不少苦。但她就是忘不了那些年婆婆对她所做出的恶，特别是当看到身子孱弱的小外甥时，她的眼泪更是扑簌扑簌地往下掉。

直到现在，表姐一直都没有和婆婆住在一起，除了逢年过节，平时也基本不去串门。但她也从不限制自己的丈夫带着孩子去看婆婆，该给的东西她更是只多不少。

她说：“我不恨她，但我也无法原谅她。”

3

曾经我出过一次事故，在医院躺了近两个月。

当时病情挺严重，很多外地的同学跑来医院探望。实在太远的，也会打电话慰问。