



这世界，
如你所愿
的美好

沈嘉柯 著

The world
is
as beautiful
as
you wish



就像阳光在指尖跳舞，
就像空气中弥漫着花香，
这世界，如你所愿的美好。
用温柔的心，
酝酿世间温暖，
无论多么寒冷，总会春暖花开。

人民东方出版传媒
 东方出版社

这世界，
如你所愿，
的美好

The world
is
as beautiful
as
you wish

沈嘉柯
著

图书在版编目 (CIP) 数据

这世界,如你所愿的美好 / 沈嘉柯著. — 北京: 东方出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5060-9816-8

I. ①这… II. ①沈… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 162000 号

这世界,如你所愿的美好

(ZHE SHIJIE, RU NI SUOYUAN DE MEIHAO)

作 者: 沈嘉柯

产品经理: 张 旭

责任编辑: 王莉莉 安莎莎

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码: 100007

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版

印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9816-8

定 价: 29.80 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64023113



沈嘉柯

当代著名作家、评论家。1982年出生，2003年毕业于中南民族大学。湖北省作协会员，湖北省青联委员，湖北省法学会会员，武汉市民盟文化委员会委员，武汉作协散文创作委员。《读者》《青年文摘》杂志签约作家。

已出版作品近50部，作品畅销百万册，2014年进入中国影响力图书推展和新浪生活类好书等榜单。2016年获得年度畅销作家奖。蝉联2015年、2016年影响力作家文学贡献奖。

从16岁开始发表诗歌作品，17岁开始发表散文随笔、诗词鉴赏、评论、小说、文艺研究等各类作品数百万字，遍及《人民日报》《光明日报》《中国青年报》《中国文化报》《散文》《青年文学》《南方文学》《小小说选刊》《台湾新闻报》等各类报刊，入选全国数百种经典文库和年度最佳文学选集。

其小品文、散文融哲理和优美于一炉，隽永宁静，有着温暖的生活气息，被全国数百家教育类报刊和重点作文杂志广泛转载刊登，被选为各地中小学考试作文阅读文章。

微信公众号：ishenjiaku



华语散文名家沈嘉柯精选集。包括《这世界，如你所愿的美好》《岁月很长，不必慌张》《远方的夜空有星光》三本代表作，收录沈嘉柯经典美文二百余篇。

书中多篇文章被设计成语文考试现代文阅读材料，连续十年被选作各类试题。

用温柔的心，采撷人生的一草一叶，酝酿世间温暖。这里有最纯净的眼泪，也有最温暖美好的成长，书写生命中的安抚，彼此最诚恳的慰藉。

没有大道理，没有教条说教，只有细微美好的真切故事，涓滴意念，越过开满鲜花的堤岸，渐渐汇成一条人生的河。让你学会包容清醒，理解幸福与爱。

人生的辽阔，生命的孤独，一路的寂寞，遭逢的悲伤和际遇，都敌不过得到成长以后，一瞬间的广袤和喜悦。

愿你成为更好的自己，也找回快乐与幸福的本来面目，和这个世界温柔相处。



策划人：王莉莉

特约编辑：翁子棋

产品经理：张旭

责任编辑：王莉莉 安莎莎

责任审校：刘淑芹

统筹：吴玉萍

封面设计：WY 工作室

责任营销：张银铃 常秋井

投稿邮箱：drunkflower@126.com

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

自序

我们的人生需要阅读和写作

沈嘉柯

写作是一件很美好，同时又非常有用的事情。

说它美好，是因为它与这个世上千百年来的文学连接在一起。我们的喜悦和哀伤，我们的趣味与审美，我们的人生故事，都可以通过写作来表达，来分享。

写作同时又是一件非常有用的事情，它的适用性无限广阔。准确清晰，富有逻辑性的书面表达，能够记录下来我们的心得体会，向其他人传达我们想要分享的经验 and 知识。让别人知道我们想要什么。

一个人的口头表达能力和书面表达能力，拥有其中一项，都足以令我们受益终身。

在我多年的写作生涯当中，尝试了各种各样的类型：诗歌、散文、小说、填词、评论、学术论文、新闻报道等等。常在各大中央级报刊发表。





与此同时，我从编辑，到编辑部主任，再到主编，经手的文章成千上万，有老一辈的名家作品，也有新一代的新人新作。

从指导作者文章选材到立意，从安排故事结构到提炼主旨，有灵感火花的碰撞，也有熟练生巧的技巧。一边写作一边担任编辑，我从中积累了大量的经验，逐渐摸索到，什么样的文章对写作有明显的示范作用。

那就是，讲好故事，讲清楚道理。

人有爱听故事的天性。好的故事，总是源自生活当中的真实细节。用各种生动的细节，讲好一个故事，自然而然就能打动人。这必然要求多阅读，多感受，多观察，才能掌握精彩丰富的细节。

同样一件事情，从不同的角度来理解，就能延伸出不同的文章。

掌握良好的写作能力，一个人的思考水平也会提高。思考问题越深入，知识阅历越丰富全面，写作的本事也会更加厉害。这两者是相辅相成的。

除了这两点，阅读当中感受到情感的共鸣，也有助于一个人情商的提高，心智的成长。

所以，提高写作水平，主要就是学习讲故事，提高思考分析的能力。做到这两点，足以应付日常学习和工作的需求。

比如有一次我经过某个小吃零食店，就用诗歌来描绘吃到那份零食的怀旧心情，句子十分美好动人。让人忍不住想尝一下。

比如成功的商界人士，开发布会，都会从讲故事开始吸引听众。其实，那都是事先写好了精彩的底稿。

如果你能讲出别致新鲜的故事，提炼出别出心裁的道理，那就达到了优秀作



家的水平，甚至成为一个杰出的企业家。

这次应东方出版社邀约，我出版了这一套自选集，希望给包括学生在内的广大年轻人做参考。

我挑选文章的时候，选择了那些故事通俗易懂、说理清晰精炼的小品文和美文随笔。

这一套书既可以当成文学散文随笔集来阅读。同时也可以给青少年当作语文写作的参考范文。许多篇章被各类作文报刊，以及各地的语文考试作为阅读素材。

当你阅读这套书的时候，可以观察分析一下，我是如何在讲故事，如何在阐述道理的。

任何一个写作者，都是在不断阅读、不断琢磨、不断修改的过程里，写出好文章，保持良好的写作水平。

我在做杂志主编的时候，选稿要求也是“故事曲折，言之有物，真挚动人”。

就我个人而言，我的阅读倾向于那些舍弃华丽辞藻的好文章。正所谓寻常文字见功夫。对于一个作家来说，写完一样事情，朴素如常，让意义和深情从水底慢慢浮现出来，最多末尾点出一两句。甚至根本就别浮现，让看的人忍不住亲手去打捞。这就是好文章。

愿我的读者们，享受阅读的快乐，写作日益进步，获得更好的人生。

目录

第一章 一蔬一饭忆旧时

木心赞美“从前慢”，其实赞的还是人情味。世上好吃的东西吃多了，不过如此。我们最重视的还是和至亲至爱的人一起吃饭。

心被风吹拂的时候 1003

这般好风景 1005

一蔬一饭忆旧时 1007

月照九州 1009

有一天啊，宝宝 1011

比我们先睡的人 1017

假装你很爱我 1017

绵绵不尽的思念 1022

从拥抱开始 1024

讲故事的庞老头 1026

第二章 心如月光温柔

如何成为一个真正意义上的人？那就是把自己放的更加低，但做的事情却很高。虽然年岁很大，但内在青春之树不凋零。不因岁月磨砺而固执坚硬。

如果感到幸福你就跺跺脚 1031

云上的屋子 1031

恰到好处食物 1037

咫尺天涯都在心间 1042

藏在时光里的美好 1046

十万吨眼泪 1048

——纪念 2008 年四川地震

心如月光温柔 1051

手捏的饺子 1053

赠送我一个小时 1055

第三章 猜猜我有多爱你

树叶绿了又黄，花儿谢了又开，四季往复，门前老树，院里枯木，时间都去哪儿了？嗯，时间哪儿都没去，在你心里，在我心里。

我们的父亲 1059

一碗热汤的距离 1063

我终于长到和你谈人生的年纪 1065

更加深邃的爱 1071

拿什么记住你 1071

平安夜里吻过你 1076

总在夏天想起她 1080

第四章 或许只是给爱一个机会

爱要走的时候，我们得学会挽留。而挽留的办法，仍然是蕴藏着美好生活细节的爱。争吵、冷战、敌视、彼此伤害等等的招数是无效的，不仅无法挽留，还会加速爱的离去。

耳畔的呼唤 1085

多谢莉莉丝太太 1089

给了我们机会来爱你 1091

妈妈走开一会儿 1096

全世界最熟悉的号码 1098

抱着孩子上学堂 1105

榛子的壳 1107

十二岁的生日礼物 1109

亲爱的小孩 1113

一个城市的温度 1116

两手准备 1118

晚风吹起蒲公英 1121

第五章 你若美好，世界便好

我们这个人世间，只要有一份善意，就会有一份冰雪的融化，只要有爱的传递，就会有责怨的消减。

你若美好，世界便会美好一点。

温暖永远在背后 1127

至亲的牵绊 1130

你若美好，世界便好 1135

有爱存在的地方 1139

一百多次举手 1141

阿仪达的骄傲 1143

同桌的她 1145

陌生人的问候 1150

整个城市转过身 1152

大诗人的小童心 1157

第六章 在星空下

我不必告诉谁，我的心意是什么，也许是亲人也许是成长，也许

是四月的雨或正月的融雪，也许是抬头看见北极星，在星空之下
心头忽然涌起的忧伤。

聪明的插画师 1167

一念 1167

勇者物语 1167

手心里的线 1170

请你温柔地拒绝 1172

在星空下 1176

给自己的情书 1178

碘酒 1187

每个人都有一枝花 1186

年少的预习 1188

彼此欢喜 1191

蝉的留白 1191

第七章 不寄生

那所有的难过，其实不过是因为，我们对于爱是如此的幼稚而生
疏。因为有了伤痛，我们才会在暗夜里不断地辗转与反思。而那
又算得了什么呢？失去了爱，但我们没有失去爱的能力。

素描 1199

慢跑鞋 /202

旋转木马 /205

宫崎骏的梦 /208

不寄生 /211

听安徒生的话 /214

上个世纪的爱 /216

你内心的怪物 /218

琼瑶的生死观 /221

杂货铺的赠品 /226

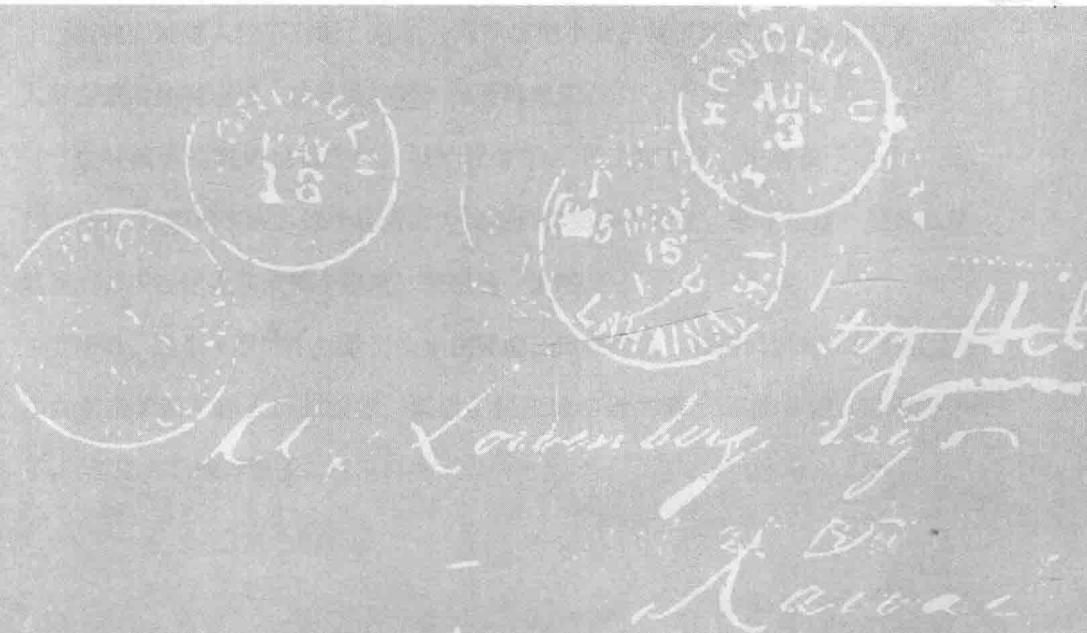
第一章

一蔬一饭忆旧时

木心赞美“从前慢”，其实赞的还是人情味。

世上好吃的东西吃多了，不过如此。

我们最重视的还是和至亲至爱的人一起吃饭。





心被风吹拂的时候

所有幼小的心灵，都如同小帆船。如果你也曾与孩子们相处，
或者你现在就在孩子的身边，会为他们吹起什么样的风？



有个很小的新闻故事，我一直记忆犹新。在澳大利亚一个度假村，儿童们上完网球课后，工作人员一时疏忽，将一个小女孩忘在网球场了。

当他们发现人数不对时，赶紧去网球场把小女孩找了回来。小女孩因为一个人留在偏远的网球场，感到很委屈，大哭得很伤心。

这时孩子的妈妈也很生气，但她犹豫了一下，蹲下来，拉着孩子的小手说：“亲爱的，已经没事啦，这个姐姐因为找不到你而非常紧张，非常难过。但她不是故意的，现在你去亲亲那个姐姐，安慰她一下吧。”

结果，这个4岁的小女孩很快止住哭泣，擦擦眼泪，拉着妈妈的手，走过去。小女孩亲了亲工作人员的脸颊，说出了妈妈教给她的话：“不要害怕，已经没事了。”工作人员惊讶极了，也不再哭了。