

日思夜读

悦读本

人民日报社新媒体中心 编著

人民日报出版社



思 日 夜 读

悦读本

人民日报社新媒体中心 编著

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

日思夜读：悦读本 / 《人民日报》社新媒体中心编著.

—北京：人民日报出版社，2017.3

ISBN 978-7-5115-4585-5

I. ①日… II. ①人… 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049258号

书 名：日思夜读：悦读本

作 者：《人民日报》社新媒体中心

出 版 人：董 伟

责任编辑：寇 诏 谢广灼

封面设计：宁亚茹

内文插画：飞乐鸟工作室

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路2号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369509 65369527 65369846 65363528

邮购热线：(010) 65369530 65363527

编辑热线：(010) 65369533

网 址：www.peopledaily.com

经 销：新华书店

印 刷：北京市朝阳区印刷厂

开 本：787×1092 mm 1/32

字 数：228千字

印 张：9.5

印 次：2017年4月第1版 2017年6月第3次印刷

书 号：ISBN 978-7-5115-4585-5

定 价：39.00元

梦

想

青

春

爱

情

成

长

被嘲笑过的梦想
总有一天会让你

闪闪发光



几枝红雪墙头杏，
数点青山屋上屏。
一春能得几清明？
三月景，宜醉不宜醒。



垂柳

唐·唐彦谦

绊惹春风别有情，
世间谁敢斗轻盈。
楚王江畔无端种，
饿损宫娥学不成。



为什么很多人的新年梦想只是梦想

当目标可以被看到，当梦想不再那么大，当愿望没有如此空，每天才能制订出计划去完成它。新年愿望，从小开始，从能看见开始。

刚认识我的人都喜欢和我说：“好羡慕你们能拍电影啊，你知道我小时候的梦想就是当个导演啊。”一开始，我会很开心地和他们交流几句，后来，也就慢慢不愿意和他们太深入地去交流了。原因很简单，因为他们连第一步都没有迈出。

我经常会在课上说：“当你决定学习时，是不是应该先买一本参考书？当你决定跑步时，是不是应该先准备一双跑鞋？当你决定追一个女生时，是不是应该先写一封情书？当你决定拍电影时，是不是应该先了解一下电影的制作？”

因为我们不肯迈出第一步，所以梦想才越来越遥遥无期，到最后，真的只是个“梦想”。

其实，我不是太同意“迈出第一步就能实现梦想”这样的话。但是，迈出第一步后，即使失败了，至少不会后悔。与其老了之后感叹这个没做、那个没做，不如感慨这个做成了，自嘲那个做砸了。

曾经看《飞越疯人院》，最让我感动的是，迈克·墨菲跟疯子们打赌说自己能举起那块大理石，信心十足的迈克·墨菲走了过去，废了九牛二虎之力依旧失败了。他说：“**至少我去尝试了，至少我去做了。**”比起那些连尝试都不敢的疯子，他无疑是成功的，因为他迈出过第一步。



我们终会从爱中获得幸福

有人说，爱与被爱，是这个世界上最重要的事，也是我们会耗尽一生的追寻。可见，爱与被爱是相伴而生的。在每一份爱情里，都没有无缘无故的付出，也没有心安理得的接受。**付出爱与得到爱不会相抵，爱与被爱累加起来才是幸福。**

当爱情来的时候，我们往往很容易说出那三个字。可是，当矛盾、摩擦和各种不如意接踵而来时，又有多少人愿意做到体谅与包容、迁就与坚持？一份持久的成熟的爱，不是浪漫和苦情桥段的汇集，也绝非对无理取闹的无条件忍让。它可能是无聊时安静地坐在一起喝一杯咖啡，是像朋友一样相互欣赏、相互理解而不苛求对方，是在琐碎的公务和家事中的分担与适度分享，是受伤时候的一个拥抱和一句“还有我陪着你”。

所以，如果你正在享受爱情的甜蜜，请再勇敢再坚定一些！如果有了一些忧伤，也没关系，那可能是给你更多一点时间去学习如何更好地爱。**毕竟，不论早晚，从爱中获得幸福和快乐，才是人生的最终目的。**

愿每一个你，都沐浴在爱里！



想活得年轻，就要年轻地活着

有一天，闺蜜跟我说了一句话：我还记得我的梦想，但是我现在不想去实现它了。

她说，不想再追求什么新鲜刺激，只想要一份稳定。她说，当心甘情愿地开始过重复的日子，就已经没有资格再谈梦想。她还说，**放弃儿时的梦想，就彻底开始衰老了。最悲哀的事情之一是，人还年轻，心已经慢慢变老。**

我一个朋友说得对：我们之所以看起来衰老，是因为我们用老年人的心态，过着老年人的生活。

成熟跟年轻并不矛盾，也不代表衰老。我不知道二三十岁的年轻人，表情历经沧桑，穿衣服老气横秋，做事情不温不火，是真的在慢慢成熟，还是在故作深沉，用所谓成熟的外表来掩饰懦弱又慵懒的内心？

要想看起来年轻，就要年轻地活着。当我发现岁月毫不留情地在我的脸上和心里留下痕迹的时候，我对自己说要做点什么了——多运动，多体验，多出去走走；少抱怨，少八卦，少看电视剧。

只有从内到外都年轻地活着，才能有岁月抹不掉的美丽，时间夺不走的年轻。海明威曾经说过：这个世界是美好的，值得我们去奋斗。

趁年轻，去奋斗，去奔跑，去追求，用生活的热情去留住岁月，而不是用一罐罐护肤品和滋补品。

趁年轻，带着热情和勇气，年轻地活着。

你最漂亮的样子，是对生活温柔

爱情是疯狂的，婚姻是琐碎的，温柔是永恒的。用温柔为爱情掌舵，为婚姻添彩，日子就会越过越顺心。有时候，我们不懂，是自己掩耳盗铃或者伤得不够深。我不是在描绘童话里的世界，我只是用文字在诉说我们凡俗的生活，至于我们最终把生活过成了什么样子，完全是我们自己的问题。你想要的就自己去努力，如果你先因疲惫做了放弃，就不要说爱情是谎言、婚姻是沙漠、幸福是童话。其实，没有生活，没有情感，哪来的童话呢？

即使所有的情感被冷漠冰封，那冰封下也涌动着生的希望；即使所有的爱情都以悲伤落幕，那悲伤中也有我们自己知道的美好；即使所有的婚姻都是沉默的，那沉默里也有我们彼此付出的深情。这世间最大的幸福与最深的伤痛，都源自于那一个“爱”字，而温柔可以将幸福无限地延长，可以将伤痛安静地抚平。**温柔是这世间最优秀的品质与修养之一**，如果我们不能对亲人和颜，对爱人悦色，对朋友体谅，对老幼遵爱，对鳏寡孤独予以关注照顾，我们就都欠缺完整的人格。

如果你越来越冷漠，你以为你长大了，其实没有，长大了就应该变得温柔，对全世界都温柔。看到别人看不到美好，听到别人听不到的花开，历经了岁月的风雨，那种温柔依旧无所不在，陪伴自己的孤单，抚慰别人的魂灵。**生活中只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后，依旧热爱生活。**

无论我走到哪里，那都是我该去的地方，经历一些我该经历的事，遇见我该遇见的人，无论结果如何，我都会温柔相待，因为我要给生活一个最漂亮的我。

被嘲笑过的梦想，总有一天会让你闪闪发光

她是一位 38 岁的农村妇女，因为出生时倒产，脑缺氧而造成脑瘫，她的一举一动都显得姿势怪异，且有心无力。她从没受过系统的文学训练，甚至认识的字都有限，但自从 2003 年开始，写诗已经成为她的生活重心和精神支撑。

终于，2014 年的一天，她的诗登上了全国最权威的诗歌杂志《诗刊》的重点栏目，两个月后，又以《摇摇晃晃的人间——一位脑瘫患者的诗》为名，在诗刊社微信平台上风靡一时，火遍全国。大批媒体蜂拥而来，在那一个月时间里，她的名字传遍大江南北，还传到了大洋彼岸。这个农妇的名字，叫余秀华。

其实，我们每个人都曾爱做梦，但绝大多数人输在醒得太早。我们常常在心里先就认定了自己不可能做成某些事，于是“明智”地选择了急流勇退，转战到另一个似乎更加切实可行的目标上。而其实，很多看似不可能的事情，都是由普通人一步步做出来的。

人与人之间最大的差别，其实不在于出身、相貌、学历，而在于他所面朝的方向。是不同的梦想，对未来不同的规划和坚持，把一个人变得安常处顺，而另一个人逐渐闪闪发光。优哉游哉，翱翔蓬蒿之间是一生；海运乘风，扶摇直上九万里，也是一生。

年轻，那么短暂，那么迷茫。如果你不能给自己一张耀眼的文凭、一段荡气回肠的爱情，那么，你还可以给自己一个九成九会遭到嘲笑梦想。因为，总有一天，它会让你闪闪发光。

你本可以，但却没有

如果你从未努力奋斗过，那么在你生命即将到达终点之时，你可能会发现，原来生命中最痛苦的事情，不是失败，而是我本可以，但却没有。

我的高中同学 A 迫不得已选了重点高校的英语专业，刚入学的时候几乎要被那些英文字符给逼疯了。不过他选修了自己喜欢的计算机专业，大一结束后已经开发了几个很火爆的网页小游戏。而现在，他已经在着手开发他为之痴迷的游戏 APP 了，还组建了自己的小团队工作室。

另一个高中同学 B，读的是 3A 学校。大一第一学期就自学通过了雅思考试；第二学期，经过无数次“不要脸”的申请，终于得到了澳大利亚一所不错的理工科大学的录取通知，大二一开学就飞奔到国外重新读他的大一了。

而我的大一，那会儿我归咎于大学专业不是我喜欢的，归咎于大学有过多的诱惑，因此得过且过，游戏、社团活动让我忙得团团转。

你可曾想过，目前的生活状态是你内心真的想要的吗？你有没有想过，你本可以让自己的生活过得更精彩更有意义一些，你本有能力有条件去做更多自己喜欢的事情……但却因为当初你没能稍微努力那么一点点，最后也只能变成“本可以”罢了。

如果在生命即将到达终点之时，你才发现自己不仅与梦想擦肩而过了，还因为当初的得过且过、敷衍了事，让自己变成被生活牵着鼻子走的人，那么那时的你也许才会恍然顿悟：原来生命中最痛苦的事不是失败，而是我本可以，但却没有。

二十多岁的年纪，我们能做些什么？

我见过一些人，他们也朝九晚五，有时也要加班，却能把生活过得很有趣。他们有自己的爱好，不怕独处；他们有自己的生活圈，也常聚会；他们有自己的坚持，哪怕没人在乎。我佩服每个能在平静生活中过出趣味的人。没有无所事事的人生，有的是无所事事的人生态度。如果内心贫瘠，换一万个地方生活都雷同。

二十多岁，我们谈不上能拥有多少物质，我们甚至没有那么多的朋友。没有太多人愿意陪你酒后痛哭，然后听你倾诉。可好就好在，就算朋友不多，却都是真心知己。

二十岁出头的时候，请把自己摆在二十岁出头的位置上。**你没有理由也没能力去拥有一个四十岁的人拥有的阅历和财富，你除了手头的青春你一无所有，但就是你手头这为数不多的东西，能决定你是一个怎么样的人——决定你是否是一个能把平淡生活过出乐趣的人，决定你是否是一个让朋友真心对待的人，决定你是否是一个能够让自己爱的人觉得安心的人。**

时间一天天过去，我们终会因我们的努力或堕落变得丰富或苍白。不要等到你终于遇到你喜欢的人时，才发现自己是那么苍白。

二十多岁，你一无所有，可你还有未来。

二十多岁，我们都在焦虑，我们都在奔跑，我们都怕走错路。

这就是我们的二十多岁，苦，挣扎，但也算幸运；简单，理想化，但也算懂得一些道理；跌跌撞撞，磕磕绊绊，有时鼻青脸肿，但还不打算放弃。

年轻，就是拿来折腾的

无论生活多难，总要坚持一下，坚持后，再谈平淡稳定。毕竟，平淡是历经世事之后的淡泊，你还没有见过世界，就想隐居山林，到头来只会是井底之蛙。

朋友大学刚刚毕业时，立志在北京打拼下去，我见过她夜深人静时的哭泣，见过她披星戴月地加班。她用空闲时间，还报了一个英语班。

可是就在这时，父母催婚，说她二十六岁了，正是应该结婚生孩子的黄金年纪，在北京一个人浑浑噩噩的干吗？她不停地告诉自己的女儿：平平淡淡才是真，一个女人要什么事业，有个家有个孩子，才是最重要的。

终于，她选择了那所谓的平淡，她接受了母亲给她安排的家乡公务员的职务。接着，母亲安排她相亲，又匆匆地催她结婚。她和我们联系得越来越少，毕竟，路不同了，大家忙了，也就淡了。

有意思的是，几个月后，她逃婚，辞职，只身一人又来到了大城市。她笑着说，青春是拿来折腾打拼的，我不要平平淡淡。我送她到她早就租好的房子。北京的夜，忽然间美得让人睁不开眼。

忽然明白，那句“平平淡淡”毁掉了多少年轻人。当蜡烛烧尽时，才有资格感叹曾经闪耀过的光芒照亮过哪里；当飞蛾扑火后，才有资格议论舍生追梦值不值得。

我们都一样，年纪轻轻，过早地选择那些所谓的稳定平淡，或许只是平庸而已。等我们奋斗了一辈子，当白发苍苍，和最爱的人坐在公园的长椅上，我们能看着彼此，回首往事，再懒洋洋地说，平平淡淡的生活真好。

没有谁的成长是容易的

七平八稳的样子，是不可能成长的。只有走过足够多的路，见过足够多的人，做过足够多的事，才会真正长大。

我在农村工作时，印象最深刻的有两件事：第一件事是在一个下雪天与单位同事去田间做测量，我蹬着高跟鞋，翻不过大片大片的斗丘，不得不扔下伞，爬过去。那一天，是我人生中最脏乱的一天，而那双湿了的袜子一直凉到我的心里。从那件事之后，每一次下基层我都没有再穿过高跟鞋。

第二件事是我刚工作的时候，因为一个表格的数据错误，不得不来回开二十多公里路，重新敲一个印章。但我记得那一天，领导面对我时失望的表情。年轻的时候，会对许多事敏感，比如对他人的评价，比如战战兢兢地面对新的工作，生怕出错。可真的出错了，又没办法，于是一边哭，一边回单位改资料。而从那以后，我保持着一个习惯，就是每一次都反复校对，在有限的能力内保证正确。

我时常觉得，许多时候，生活就是一场跋山涉水的旅行。你会遇到许多从未遇见的人，碰到许多从未遇到的事，你会手足无措，甚至顿足捶胸，可你知道，所有都是要走过去的。待走过这一段，你也会慢慢开始摸索出一条条道路，而这些路只是属于你自己的，是别人走也走不了、学也学不了的路。

当你年轻时，以为什么都有答案；可是老了的时候，你可能又觉得其实人生从来没有所谓的标准答案。没有谁的成长是容易的，人生所有的答案其实都在路上。

凡是没有打败你的，都会让你更强大

成长是经历，你要走很长的路，去受风吹雨打；成长更是感悟，那些坎坷不是白受的。就像做面食，既要努力揉面，也要醒面，加发酵粉，让时间去酝酿，去起作用。你经历过的所有磨难和艰辛，最后都变成了你的人生，让你更强大。

5年前那个春天，永辉回想人生，16岁中考失利，19岁高考落榜，22岁和初恋女友分手，28岁投资失败，然后结束了这段原本以为会白头到老的婚姻……那么多不如意，让他怕极了挫败。于是，他决定逃了。把不满3岁的儿子扔给已经年逾古稀的爷爷奶奶，自己逃到另一座城市。

生日那天，永辉接到老爸的电话。老人说，我们不盼你赚多少钱，只希望你健康平安，成长为一个横刀立马的人。“横刀立马”四个字让他泪流满面，他收拾行李，没过几天就回了家。

永辉说，那段日子的艰难，不仅是身体上的折磨，更是精神上的蜕变。那个过程很艰难，甚至充满疼痛，但你清楚地知道，总有一些困难的局面，需要你独自面对，不是你躲了，状况就会好起来。

每个人都难免会有脆弱的时候，那些看似强大的人，无非是比我们更懂得如何将弱势化为动力。那些失败，那些伤害，那些委屈，那些苦难，可以打扰我们的心情，可以煎熬我们的身体，但终究敌不过我们的努力，抹不掉我们的坚持，更加夺不走我们想要改变的信念。凡是没有打败你的，都会让你更强大！既然成长无法拒绝，当风雨来的时候，迎上去就是！