

你在不怨的世界里，
成了更好的自己



奶茶熙

著

我们总在学习
如何与周遭不适应的一切和解
差点忘了
最要紧的是

与自己和解



温
情
推
荐

李闫 作家
菁月

洪启 民谣歌手

小北 知名主播

老狼 著名歌手

这里的故事
或许能给你力量

让你即使在无助无力的时刻，也有足够的勇气，去做一个“无怨”的人而“无怨”，将带着你，拥有更好的爱，成为更好的自己

北京时代华文书局

你在不怨的

世界里，



成了

更好的自己

奶茶熙

著



北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

你在不怨的世界里，成了更好的自己 / 奶茶熙著. — 北京：北京时代华文书局，2017. 7

ISBN 978-7-5699-1618-8

I. ①你… II. ①奶… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 120429 号

你在不怨的世界里，成了更好的自己

Nizai Buyuande Shijiel, Chengle Genghaode Ziji

作者 | 奶茶熙

出版人 | 王训海

统筹监制 | 余玲

选题策划 | 田晓辰

责任编辑 | 曾丽 田晓辰

装帧设计 | 新艺书文化 段文辉

责任印制 | 刘银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开本 | 880mm×1230mm 1/32 印张 | 8 字数 | 193 千字

版次 | 2017 年 8 月第 1 版 印次 | 2017 年 8 月第 1 次印刷

书号 | ISBN 978-7-5699-1618-8

定价 | 39.80 元

版权所有，侵权必究



理直气壮地一往情深，你明了就好。





海的尽头，路的尽头，城市的尽头，这世界的尽头有很多。
而我们的，不要有尽头。





我喜欢的事，都很慢，不能着急，不能被催促，不用赶时间，无须遵循计划。

心无挂碍才是最好的状态。





究竟需要多少耐心，才能不让人与人之间的感情消耗殆尽？



差点忘了，最要紧的是：与自己和解。

代序

初心未改

与奶茶熙的相识，得追溯到六七年前吧，还是大学的时候。如今想来时间过得真快，这么多年转瞬即逝。那时的她还是长发，对她的印象：文艺、文静。相识于大学里的广播台，她声音甜甜的、柔柔的，说话轻声细语。她多愁善感，对生活总是观察入微，心思细腻，爱写些感性的文字，是最典型的双鱼女。因为同样的爱写文、爱音乐、爱电台，我们私下联系得越来越多。那个时候还在用QQ空间，我们在空间里写日志，然后互相阅读，互相评论。她那时特别爱讲自己的感情，一说起来她就眉飞色舞，她是一旦投入了，就一门心思钻进去的女孩，全心全意，执着得不得了。

那时的我们，开始一起做网络电台的节目，一起录广播剧，一起聊未来聊梦想……我们在对未来的计划里，都有一个关于电台的梦，就像对待爱情一样，她对待自己喜欢的事也同样那么执着，一旦认定，就不肯轻易放弃。大四那年我们开始对未来做出不同的抉择。我去了北京，而她，放弃了一个原本稳定的工作机会，独自一人去了武汉，后来又去了珠海。从湖北省台新闻编辑组的一个小小的实习生做起，一点一点靠近自己的主播梦。她向来目标明确，就是要当电台主

持人，就是要有属于自己的广播节目，哪怕受了打击，遭到奚落，她也义无反顾。

兴许真是上天眷顾努力的人，后来的我们都成了电台主持人，都拥有了与电台、与声音、与文字、与情感打交道的工作。我们聊起自己的工作，都有满满的感恩。我们互相鼓励着，也说起要把写文章的习惯继续坚持，早在三年前我就对她说过：“熙，我们都是能写文字的人，可以平时写些小故事发出来。”平日里我们也给彼此分享过那些很棒的书，一边阅读一边写一边记录，从来没想过停下来。我们相隔很远，一南一北，在不同的城市，坚持自己的初心，慢慢地我们也在各自的路上有了更多的收获。2015年，我出版了自己的第一本书，里面有一篇，记录了奶茶熙的故事；2016年，出版了第二本书，书中有一篇文章，专门由奶茶熙来写，那是对第一本书里她自己故事的一个续写。当时就想着，希望更多人知道她的名字，看到她的文字。

她是一个对待文字极其认真的人，也是生活的有心人。她将那些她看到的听到的事一一记录，变成了她笔下的故事。她一直在写，一直在等。今年，她终于等到了她的果实。她的第一本书，原创故事集《你在不怨的世界里，成了更好的自己》即将出版。正如一年前约定的那样，我也来她的书里客串一把，她的书中有一篇文章记录了我的故事，而我来为她的书作序。

时间过去好多年，她似乎依然没变，声音里还是那份气定神闲，聊起感情来依然滔滔不绝，为了喜欢的事依旧可以全身心付出，真性情一点没减，依然活得纯粹简单。她的声音、文字，都如她的人一样，是温润的、能带给人能量的。她一直都那么积极向上，不允许自己抱怨，督促自己往前。她的这本书里，记录的就是那些不怨的人、

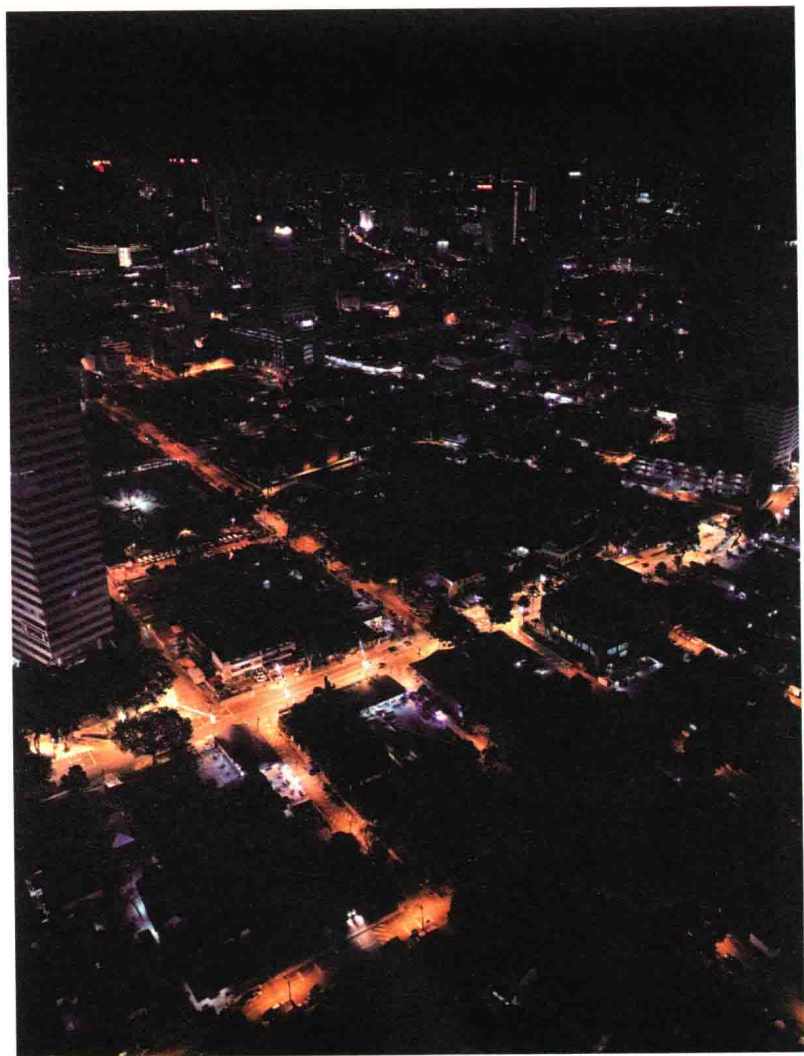
那些即使面对伤害与困境也能心平气和泰然处之的人。

我们，都欣赏那样的人。

我们已经出发了很久，走了很远，从没怨过，初心也未改，我们都成了更好的自己。未来，还会更好吧！

小北

2017年5月3日 晚



序

我常对自己说：时间看得到

时间倒回到十年前，中学教室里自习课上的我，拼命在本子上写着，写完再递给同桌：“你看，我写了个故事，你是我第一个读者。以后，我还会有很多很多读者。”

时间倒回到七年前，大学一年级寝室里，深夜蒙着被子悄悄抹眼泪的我，因为大半夜想家而失眠，只好打开手机里的收音机。电台里传来一个温暖的声音，那档节目是湖北之声的“今夜不寂寞”，主持人叫简然。从那以后，我爱上了听收音机，心里暗暗种下了一个与电台有关的梦。

时间倒回到四年前，我独自一人去了武汉，在一位老师的引荐下进入到湖北之声实习，跟的节目组就是“今夜不寂寞”，见到了我欣赏的主持人：简然。

时间倒回到三年前，我来到了珠海，终于拥有了一档属于自己的电台情感节目。

现在想来，很多年前的某一天与文字结缘，又与声音为伴，我把这当成上天的恩赐。从来都不愿意舍弃内心所爱，哪怕过去有太多人劝我终结那些看似不切实际的梦，也从未让那些质疑变成心里

的包袱。慢慢走着，一点点积累着，然后突然发现：现在所做的心情，不就是多年前的心中所想吗？所谓水到渠成，心想事成，好像就是这样。

期待的画面，终于变成了熟悉的场景。

“熙，在吗？我想跟你说……”这样的话，我已听了很多次，在这句话之后，总是大段大段的倾诉。这样的倾诉，来自身边熟悉的朋友、远方久不见面的老友，或者电台的听友、网上从未相识的陌生人。

我是个迷恋故事的人，别人的倾诉，只要听过一遍，我就会牢牢记在心里，不会忘怀，只会记录。这样经年久远的习惯，变成了我的文字，也让我通过声音，转化成一期期电台节目，陪伴电波那头无数从未谋面的人。接受情感的反馈，是我喜欢的过程。常常会把自己陷在里面，悲欢离合、喜怒哀乐，好的坏的过程、痛的笑的结局，我都完全沉浸其中，然后都会在节目结束，关了话筒的那一刻，让自己抽离出来。在这个过程中，翻看一条条留言，长的短的，难过的幸福的，挣扎的满足的……

那些与我倾诉的他和她，有很多。他们无法看到话筒前的我常常是笑着忧着、表情丰富且内心起伏地看他们的留言，仿佛跟他们一起经历悲欢离合的过程。就这样，自然而然地有了这本书，有了这30个来自普通人的真实故事。或许，你能发现这个世界上存在着与你“共鸣”的个体，他们有着与你类似的经历，比如：初次的心动、狂热的痴爱、多年的纠缠、残酷的背叛、无奈的开始、执着的拼搏、孤独的前行……他们也爱过又恨过，拼过又怨过，而时间，让他们终于释怀了。这些挣扎着又往前走的小人物，让每一段难熬的日子变成了