

因为 —— 走过 所以 —— 懂得

只有回首过去，
才能理解人生



易小宛

著

到今天，才能读懂昨天，只有经历，才能明白；
有些人，不相处，根本认不清好坏；
有些事，不参与，你永远不懂其中苦乐；
有些路，没走过，就不知它是否适合自己。

民主与建设出版社

因为

走到今天，才能读懂昨天，只有经历，才能明白；
有些人，不相处，根本不懂；
有些事，不参与，永远不懂；
有些路，没走过，就不知它是否适合自己。

所以

懂得

易小宛
著

图书在版编目(CIP)数据

因为走过, 所以懂得 / 易小宛著. -- 北京: 民主
与建设出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5139-1500-7

I. ①因… II. ①易… 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 082102 号

© 民族与建设出版社, 2017

因为走过, 所以懂得

YINWEIZOUGUO SUOYIDONGDE

出 版 人	许久文
作 者	易小宛
责任编辑	刘树民
封面设计	门乃婷工作室
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59417747 59419778
社 址	北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室
邮 编	100102
印 刷	三河市华润印刷有限公司
版 次	2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	9
字 数	220 千字
书 号	ISBN 978-7-5139-1500-7
定 价	36.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



Part 1

不够努力，才有 时间去焦虑

不够努力，才有时间去焦虑 // 002

再见“差不多”姑娘 // 007

改变自己，从控制体重开始 // 012

心灵的修炼，是我们一辈子要去做的事情 // 016

哪里有人喜欢孤独，不过是不喜欢失望 // 021

愿我们在彼此相随的岁月里熠熠生辉 // 026

目 录 c o n t e n t s

Part 2



太容易走的路， 往往都是下坡路

纵使生活有雷霆万钧，也要把雷声一饮而尽 // 032

时间能治愈的，是愿意自救的人 // 038

生存面前大家都是战士，只是装备不同 // 043

你一个人的勇敢，胜过千军万马 // 048

我们乘愿而来，请不要辜负此生 // 054

因 为 走 过 所 以 懂 得



Part 3

你怎么过一天，就 怎么过一生

你怎么过一天，就怎么过一生 // 060

生命不是你活了多少日子，而是你记住多少日子 // 065

那些会生活的人，总能让平淡的生活发着光 // 070

真正的顺其自然，是竭尽所能之后的不强求 // 076

谁懂得经营自己，谁就不会在时间面前突然老去 // 081

人生需要不断感动，才能守住那些始终干净的东西 // 086



Part 4

所有你想要的，
都在你即将走过的路上

所有你想要的，都在你即将走过的路上 // 092

你不需听任何语言，只需听信时间 // 097

你是什么样的人，便会遇到什么样的人 // 103

不要把别人都当成假想敌 // 109

戒掉总是随随便便就放弃的自己 // 115

空巢青年，别把年轻的自己困在笼子里 // 120

写给十年后的你 // 124

因 为 走 过 所 以 懂 得



Part 5

用心甘情愿的态度，去过 随遇而安的人生

用心甘情愿的态度，去过随遇而安的人生 // 130

行走江湖，哪有那么多眼泪要流 // 135

既然认准了一条路，又何必去打听要走多久 // 140

你可以一辈子不登山，但心中一定要有一座山 // 145

世界是自己的，与他人毫无关系 // 151



Part 6

没什么错过的人， 会离开的都是路人

你大好的一个人，为什么跑到别人的生命里当插曲 // 158

我淋过最大的一场雨，是你在烈日下的不回头 // 164

没什么错过的人，会离开的都是路人 // 169

爱是日久生情，不爱也是日积月累 // 173

和别人谈起你，是我想你的方式 // 179

他有他的清风醉酒，你有你的烈风自由 // 184

因 为 走 过 所 以 懂 得



Part 7

愿你找到自己，能 爱人也有人爱

愿你找到自己，能爱人也有人爱 // 190

希望有个人，为你赴汤蹈火还乐此不疲 // 196

你明明爱她很少，还总是觉得自己付出太多 // 201

如果为爱红了眼，就把往事一饮而尽吧 // 206

有多少次，你想回到最初的那个自己 // 212



Part 8

因为走过，所以懂得

因为走过，所以懂得 // 218

别把你的幸福押在房子上 // 224

亲爱的姑娘，你需要有一件好看的睡衣 // 229

能让你继续做自己的人，就是你的未来 // 234

在最好的年纪变得更好，才算不辜负自己 // 239

风可以刮掉树叶，却刮不断树干 // 244

不断学习你，酷毙了 // 249

好的爱情，从不为任何人委屈求全 // 253

后记 // 258



Part 1

不够努力，
才有时间去焦虑

我们焦虑别人的成长速度
快，却忘了我们只是在原地踏步。

不够努力， 才有时间去焦虑



1

一个朋友说，每天叫醒她的不是闹钟，而是焦虑。

每天晚上，她都因为焦虑第二天的工作和生活而失眠，而清晨又因为自己昨晚短暂的睡眠而焦虑。陷入一个死循环，导致她每天都很恍惚。

泡茶叶的时候泡成了木耳，眼睁睁地看着泡发的木耳溢出水面。

总是粗心大意打错材料被领导批评，站在西北风底下哭，不发工资光是喝西北风也喝得挺饱的。

好不容易心血来潮想打理一下自己，听说鸡蛋清可以保养头发，洗澡的时候打了个鸡蛋在头上，结果水太烫挂了一头蛋花。

她总觉得自己太糟糕了，觉得自己一无所获。

你以为这就是她的日常。

其实还没有结束。

工作的时候，她的节奏并不是很快，通俗点说就是很闲，所以就有了和同事的各种聊天版本。

“听说××的老公是××，怪不得她这么嘚瑟。”

“听说××和××好像很暧昧，上次还碰到他们一起吃饭呢。”

“听说新来的那个小姑娘和领导是亲戚呢，以后得小心点。”

“听说××刚买了一个包好贵，可是咱们这里都不流行那个牌子。”

然后又唉声叹气，觉得没完成好自己负责的工作内容，觉得自己的未来好渺茫，好焦虑……

其实从她们的聊天内容上来看，她完全可以做一个好编剧，把生活的每一个小细节都编成一部狗血剧。

有人开玩笑说，如果你不够努力，请不要焦虑。如果想在北
京买一套一百多平方米的房子和一辆玛莎拉蒂，那么你不妨给自己定个小目标，比如说先活它个20年，然后向天再借500年。

2

我们焦虑别人比自己优秀，却忘了用时间和努力去证明自己。
我们焦虑别人比我们快乐，却忘了修炼自己的内心，我们焦虑别

人的成长速度快，却忘了我们只是在原地踏步。

记得《北上广不相信眼泪》里有一段台词说：

太阳突然从云层里钻出来，阳光洒到地面上，我突然看清了所有人的脸，我看见无数个你我，叫着喊着笑着挤进车厢，一辆接着一辆，我在想，车厢里挤进多少人，就塞进了多少梦想。

焦虑的时候脑海里总是充斥着太多的“你看别人怎样怎样……我好没用……真的来不及了……哎呀这样下去怎么办……”

有时候我们所说的顺其自然，其实只是无能为力。

你的焦虑更多的只是逃离，而焦虑背后真正的原因：你真的喜欢你现在的生活吗？

亚楠是个特别要强的姑娘。上学的时候就特别上进，人美学习好，在别人眼中，她的每一步都走得特别顺利，我们总是在照片中看到她用心去过的每一天，那些风景，都是她独有的。

可是在一次聊天中，她对我说，其实在她高考完那一年，她的父母就离婚了，父亲不愿意给她更多的生活费，所以上大学的时候，她依靠自己课余时间打工去赚钱养活自己并且照顾妈妈。每一天她都过得很辛苦，但是看着自己付出得来的成果，她依旧像一个小女孩一样买一件自己心仪的礼物送给自己。

无论生活多难，她都笑靥如花。无论有什么不开心，好像一

个冰淇淋就能解决。每一天她都会拍照记录，照片里的她永远都是自信满满。

她说，没有什么是一个冰淇淋解决不了的，如果有，那就两个。

每年过年的时候，看到别人都是一家团聚，她的心里都酸酸的，没有一个地方可以容纳她。但是她依旧没有因为明天的不确定而感觉到焦虑。

她努力工作，不断充实自己，并且有了自己的小家庭。

就在她结婚不久，她的父亲突发脑梗，虽然有时候很恨父亲的不争气，可是在得知父亲生病的时候，她还是第一时间赶回来照顾父亲，花光了她所有的积蓄。她说，生活给她的压力远比她想象的要多，但是那又有什么关系，我们活着不就是为了处理这一个又一个的难题然后开怀大笑吗？

当你的内心平和了，这些焦虑自然会转化成前进的动力。

泰戈尔说：“除了通过黑夜的道路，无以到达光明。”

3

我曾看过一篇文章，题目是《珠穆朗玛峰边上的尸体数量，比你想象的要多很多很多》。在这个征服高峰的过程中，有很多人因为天气以及其他各种原因死去，尸体暴露在茫茫雪山中……由于山上的温度太低，那些尸体根本不会腐烂，即使不断有登山

者经过那些尸体的身边，也无能为力……这么多年下来，那些在茫茫白色雪山上去世的登山者，他们身上的鲜艳衣服，很多已经成为了地标，当大家看到不同的尸体的时候，就大概知道自己身处什么高度和位置了。

有人说，没事为什么要登珠峰，简直是发疯。

有时候我们在焦虑为什么有那么多天灾人祸，焦虑那么多的无疾而终，焦虑不知道明天和意外哪个先来。

我们勇敢地去做一些事情，就是告诉人们，时光是用来享受的，而不是用来焦虑的。

用焦虑的时间做一些更有意义的事情吧。

努力之后就不会焦虑了吗？会。

但是这种焦虑，是让你有更多充实自己的时间。生活本来就是一件很复杂的事情，我们要用自己的善意和努力，去把它过成我们想要的样子。

人总要为这个世界留下点什么。如果上帝为你关上一扇窗，那你一定让他把门也关上，因为，你可以自己开空调。

或许我们可能不完美，但是我们拥有快乐的能力；或许我们不富有，但我们拥有更多创造幸福的能力。

不要总是让自己在焦虑中度过，路是你选择的，也会因你而改变。只因为唯此一生，多么短暂，放下焦虑，我们都需要用最适合自己的方式去生活。