

# 留住 所有时间 变美好

伊心/著

KEEP THE GOOD MOOD  
TO FACE EVERYTHING

比起得过且过，我还是想丰盛热烈地活着。

我知道你终将闪耀，  
这个世界因你变得更美好，  
愿你特别美丽，特别凶狠，  
也特别平静，特别温柔。



中国华侨出版社



成长哪里有捷径可言，每一代的年轻人都一样，不自主被迷茫、困境和压力层层裹挟。如何不慌张，如何沉下心来找到出路很重要。透过伊心的文字，我们可以践行这样承担的一种可能。真好。

—— 十点读书创始人 林少

如果改变人生有诀窍的话，那么诀窍就是：找到那些重大目标，然后决意痛饮生活的满杯。

—— 畅销书作家、“趁早”品牌创始人 王潇

时间和美好，有时不能兼得，毕竟美好时间总是短暂，所以留住美好，你得需要强大的能力和平静的内心。伊心的这本书，你一定会喜欢的。

—— 畅销书作家、电影导演 李尚龙

上架建议：励志 / 畅销

ISBN 978-7-5113-6698-6



9 787511 366986 >

定价：36.80元



# 留 住 所有时间 变 美 好

伊心 / 著



---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

留住所有时间变美好 / 伊心著. —北京: 中国华侨出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5113-6698-6

I. ①留… II. ①伊… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第039257号

---

## 留住所有时间变美好

---

著 者: 伊 心

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 泰 然

封面设计: 仙境书品

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1270mm 1/32 印张: 8.75 字数: 216千字

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

版 次: 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6698-6

定 价: 36.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999

传真: (010) 82069000

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

谨以此书送给我的爸爸  
感谢你给我的血脉、养育和深情

## 序

我知道你的未来一片光明，而我对此迫不及待

### 1.

很高兴我们又见面了。

我是伊心，你是谁呢？

你是不是也在自己喜欢的城市，做着喜欢的事情，爱着喜欢的人呢？

谢谢你愿意翻开这本书，它的大部分文字写于2016年。

过年时开足了马力，狂写了三五万字，过往浮云，通通都有了祭奠。

后来上班，每次开着漫长的百无聊赖的会，在纸上写下“取悦自己比什么都重要”。像突然被上帝点了下脑门儿，我终于学会了该

怎么活着。

你比别人都重要，你根本没必要为了别人活着。

你特别好，不用在意别人的眼光。

一定要成为那个连自己都很爱的人啊。

这么简单的道理，我却花了那么多年才学会。

以前不喜欢自己，觉得别人都是仙女，只有自己不好看。写的东西不好，喜欢的人也不太喜欢我，千方百计费尽力气想要去讨好每一个人。

后来才明白，其实你，也是个仙女啊。

过得失落压抑，还是过得风生水起，都是一个人的选择。

2016年，我选择了风生水起，尽管还是待在疲惫的工作里，尽管现实生活还是有无数的不如意。

## 2.

这一年陆陆续续去了很多座城市，把大半美妙的周末和假期都花在了路上。

2016年的第一个周末，我兴高采烈地一个人跑去泡温泉。去得早，人又少，温水清澈如山泉。

从零下近10摄氏度的寒冬室外，扎进热气腾腾的露天温泉。

氤氲的雾气里，喝一杯冰果汁，无人闲聊，无人寒暄。耳边响起的，是里尔克的诗：“谁此时没有房屋，就永远不必建筑；谁此时孤独，就永远孤独。”

我一个人，带着好似千军万马的灵魂。

3月的第一个周末在北京，我和好友为了帮他在微信运动里刷到第一名的步数，走了很久很久的路。幸好在那之前，我吃到了最好吃的麻辣香锅，要不这一路真是要累死了。

第一次路过望京 SOHO，像一个闪闪发光的小星球。很多人把梦埋在北京，而我从未抵达。

我们不是北漂，但我们都漂在自己的梦里。

所以你也半夜三更、枕着城市流光溢彩的夜色苏醒，我也心无旁骛、闷头跑向一个又一个新的黎明。

那一刻，我们都是同样的人，不管在北上广，还是在故乡。

3月的第二个周末在南京，住在秦淮河边的青旅，清晨醒来，似乎能听到若有若无的水声。

4月回了徐州，这个城市，就像故乡，从不说“去”，只说“回”。

每次都说回，说的时候心意为然，知道这是家，而家，永远是能回得去的。

徐州有我的大学母校，那四年变成了我最好的精神养料。在那之后，不管我走到哪里，遇见怎样扑朔迷离的困境，我总能想起那个它塑造的 18 岁的女孩。

那个女孩，可以走向任何她想去的远方。

### 3.

5月终于去了绍兴。

绍兴一直在我的心愿清单里，莫名迷恋。

鲁迅的文章几次三番要从教科书上撤下，新一代永远不懂



我们对于他的亲近。我九岁那年躺在暑假闷热的小床上看他的小说《铸剑》，看得心下寒凉。文艺的深刻，文学的深情，是他教的。

无奈去的那天大雨滂沱。我真是个不喜欢下雨的人啊，除非下雨的时候可以躲在家里，躺在床上，那时候的雨声才是动听的。

那天也出奇地冷，带了最单薄的衣服，踩在雨中整个鞋子都湿透了。

从绍兴站去鲁迅故居的时候，我一边打着哆嗦，一边在车上忍受晕车带来的极度恶心和不适。后来终于没忍住，急匆匆下了车，蹲在路边准备吐出来。

我和绍兴的第一个照面，彼此都很尴尬。

在沈园，雨还是很大。

三三两两的情侣在这个心形水池边拍照。我还是没有爱情，但对一个人的生活仍然心怀热望。

回去的时候，我去绍兴站坐火车。雨终于停了，窗外是绿油油的芭蕉树。

其他地方都是整饬一新的高铁站和凝固的建筑。只有在这里，像久违了的故乡。

回到杭州后又去看了一次西湖，多少人说西湖美妙，可我几次来看都是不散的雾气。倒是九溪和西溪湿地更让我眷恋。

在西湖，我在一汪池水边看到一只绿色的小乌龟紧紧地附在池壁上，看得发呆。

仿佛看到自己，这么多年，始终谨慎、紧张、小心翼翼。只这一年，开心、舒展，再也不顾忌别人眼光。

我就是我，都按自己想要的方式活着。

11月路过青藏高原，雪在山顶，烈日暴晒下剔透的白让人睁不开双眼。

我在海拔三千多米的旷野上，看到大片大片的云朵飘浮在晶蓝的天空中，周围人都在客车上酣睡，我想大声疾呼，却没人可唤醒，只好无可抑制地悄悄落下热泪。

那是第一次为眼前的风景而流泪，你不知道人生几何，而这一秒，悠然千古，我不再是“一个人”，我是这天地的一部分。

人人都说佳期如梦，可之前的我觉得人生尴尬的时候多，无聊的时候更多，所以那竟然是我第一次觉得，如此佳期，如此似梦，活着真好。

我还能看最蓝的天，最白的云，走最远的路，流最滚烫的泪。

#### 4.

这一路，也晕车也狂吐，也被高原烈日暴晒所伤，也有“累死了不出去了，这周末就在床上躺着好了”的时候，但大多数的时候，我愿意随手装上几件衣服、化妆包走向新的旅程。

异乡的山山水水也许并不比此处好，但我对“独自上路”习以为常，并沉迷深爱。

赚了钱很开心的时候，我跑到另一个城市去听一场很小众的演唱会；没赚到钱很不开心的时候，我也跑到另一个城市，跟自己说，你看这花花世界，美好的地方都想去，美好的事物都想买下，还是要努力啊努力啊。

就像《生活大爆炸》里的那句台词：“我们可以一路向前，绝无意外，绝不后悔。”

有一天，夜半和老友开了清酒畅谈。

我们认识了十几年了，她见过我高中最胖的时候，我见过她所有的前任，我们也都见过彼此哭得大鼻涕泡挂在脸上的样子。

半醉微醺时，我说：“你知道吗？我觉得这是我一生中最好的时光。”

她说：“是因为你终于能穿上最瘦的衣服了吗？”

我说：“是因为我终于可以去到任何地方了。”

长大真好，而现在是我有生以来最好的时光。

我再也不是那个困守一处、为着眼前的鸡毛蒜皮无助哭泣的少女了。

当然，眼前还是有鸡毛蒜皮，但我不会再为它们哭。

我狠狠地碾过去，然后笑着回头。

谁都打败不了我。

我猜你也是这样吧。谁都打败不了你，而你正在度过最好的时光。

## 5.

最后，送我最喜欢的两句台词给你：

“我知道你的未来一片光明，我们对此迫不及待。”

愿遇见这本书的你，未来一片光明。

而我，对此迫不及待。

## 目 录 C O N T E N T S

### 序

我知道你的未来一片光明，而我对此迫不及待 ...V

### PART 1 只要一息尚存，就一定要战斗下去

真正的青春始于那个夏天 ...002

我们成功在望 ...008

不要难过，你失去的都将以另一种形式回归 ...015

在自己的身上，建造一座罗马城 ...020

比起得过且过，我还是想丰盛热烈地活着 ...025

只要一息尚存，就一定要战斗下去 ...030

你还有欲望吗？ ...037

20 多岁的你，做好这三件事，才不会后悔 ...043

年轻人，没事不要老躺着 ...048

他们究竟是怎么赚到了更多的钱？ ...053

我不会给你任何希望的 ...058

## **PART 2** 没有什么比取悦自己更重要

这个世界，需要疯子 ...064

没有什么比取悦自己更重要 ...070

你的心里，有没有一盏灯？ ...078

我 20 岁那年过得很不好，但我不会一生过得都不好 ...084

旅行是一片阿司匹林 ...091

如果异乡成故乡 ...097

孤独究竟教会了我什么？ ...104

它永远不会辜负你 ...111

“遗愿清单”是如何改变了我的人生 ...119

生活没有可以逃避的远方 ...124

嗨，我可以去你的心里坐一坐吗？ ...131

## **PART 3** 那些不是公主的女孩，她们最后都去哪儿啦

那些不是公主的女孩，她们最后都去哪儿啦 ...138

其实你也是珍宝 ...145

不管长得怎样，至少活得漂亮 ...148

结婚、生子、老去就是一个女孩的命运吗？才不是！ ...153

如果无所畏惧，你最想做的是什么？ ...160

你真没必要过得那么廉价 ...167

我想要更“大”一点 ...171

你野心勃勃的脸，怎么那么好看哪 ...174

年轻人，下了班一定要瞎折腾 ...179

我绝不打压你对美好生活的向往 ...185

总有一个人，一出现就改变了你的人生 ...190

#### **PART 4** 除了爱，一切都是妄言

谢谢你，周杰伦 ...200

我多想和你，永远有话可说 ...209

就像星星走向星星，就像光芒照亮光芒 ...216

怀旧到底有什么意义呀？ ...221

我已经变得足够好了，你怎么还是不喜欢我？ ...227

我知道你不完美，但我仍然愿意爱你 ...232

我对你仍有爱意，我对自己无能为力 ...238

哪有无缘无故的点赞，还不是想被你多看一眼 ...244

听说你也失恋了 ...250

如何优雅地杀死前男友？ ...258

请你和我一起相信，爱无处不在 ...262



只要一息尚存，就一定要战斗下去

| PART 1 |



## 真正的青春始于那个夏天

河流能改道，彗星可坠落，人的命运也一样，从来没有被“永久决定”的那一刻。

在我们迄今为止度过的好像并不那么漫长的人生里，很奇怪吧，所有刻骨铭心的时刻好像都发生在夏天。

从一所学校走向另一所学校，从一个城市走向另一个城市，连带着走向一场又一场迥异的人生。毕业带来告别，升学和工作带来新的境遇，炎热爆裂的天气让所有年轻的心反复煎熬却仍蠢蠢欲动，无惧无畏还是不知所终。

所有的夏天里，有一个最为刻骨铭心，因为它的日历上，有两天被浓墨重彩地标红，只被郑重其事地写着两个字——高考。

十年前，我和哥哥高考，6月还没到盛夏，但天气已经那么燥热、那么难挨。



哥哥成绩不错，老师说虽然无法预测他能考到哪所学校，但考上一所“985”的学校是肯定的。可他却在最后的这场战役中败北了，只考出了一个刚超过二本线的分数。

哥哥是个很懂事的人，没怎么在家人面前表现出难过。这个让人压抑的发挥失误，说到底也是冷暖自知的事情。十年寒窗，只为最后一刻，偏偏所有的努力都付诸东流。

最终，他只得选择了一所省内都不太知名的医学院。

我的成绩差强人意，最后的分数和平时倒无多大分别。可我一门心思想去学中文，所有的烦恼在于父母怎么都不许可。他们觉得以我的分数上不了名校的中文系，而一般学校的中文系，很难让人对就业前景有乐观的期待。他们面前摆着一张报纸，上面列数最难就业的十个专业，其中排在第一的就是中文。

我最终还是听从他们的意愿，选了金融学——它是最容易就业的几个专业里面同样排在第一的那一个。

对于彼时的哥哥和我，那个夏天漫长得有些过分了。除却终于释放掉苦读十二年的压力，于我们而言，更多的却不是轻松，而是庞大得好像无处脱身的茫然——我将成为什么样的人？走向怎样的人生？我的未来是不是将被一所大学、一个专业所“圈养”？我将去哪里工作，在哪个陌生抑或熟悉的城市终老一生？

所有的问题如盛夏时节的蝉鸣一样聒噪，十七八岁的人啊，一早就被命运的无力感狠狠缚住，挣扎困惑，百般思度。

我们也不是一开始就知道“坐等与发呆才不会带来答案”这条几乎受益一生的真理，只是被裹挟着涌入大学的洪流，在所有面目