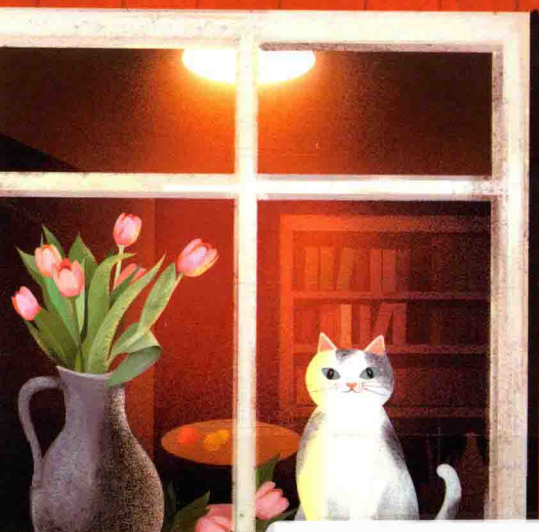


生命中最难的阶段不是没有人懂你，而是你不懂你自己

路勇

著



你的世界 需要 自己关照

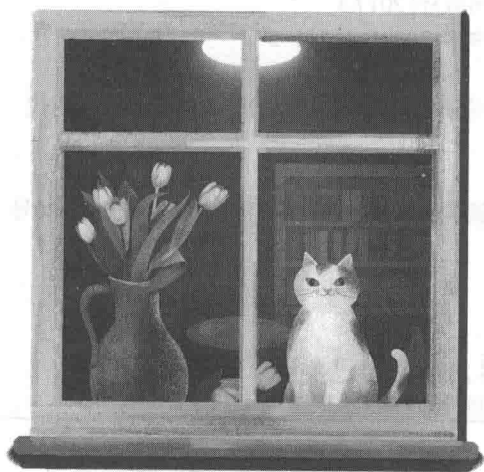
别人只关注你飞得有多高
只有自己知道累不累
为自己，掌声响起来！

天津出版传媒集团

天津人民出版社

路勇

著



你的世界 需要 自己关照

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你的世界, 需要自己关照 / 路勇著. —天津:
天津人民出版社, 2017.3

ISBN 978-7-201-11511-5

I. ①你… II. ①路… 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039680号

你的世界, 需要自己关照

NIDE SHIJIE XUYAO ZIJI GUANZHAO

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
选题策划 李世正
特约编辑 5biao
内文设计 邱兴赛
封面插图 简茧_LI
封面设计 仙 境

制版印刷 北京华创印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230毫米 1/32
印 张 8.25
字 数 85千字
版次印次 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

目录 Contents

第一章 Chapter

你要学会自己取暖

温暖自己，对自己好，并不是一种自私，而是一种自我呵护的做法。心是一切的根源，自己是一切的根本，只有让自己被温暖包围，才能更好地温暖别人，做一个最好的发光体。

你的孤独，也是一种荣耀	2
给苦咖啡加点儿糖	6
想流泪时，抬头看看天	10
天黑时，给自己点一盏灯	13
为自己，掌声响起来	17
你才是自己的加油站	21
别忘了，温暖自己	25

勇敢走自己的路

不要再犹豫犹豫，不要再彷徨失措，梦想就在正前方，未来就在不远处，想要实现就去追逐，想要抵达就要上路。有时候，人生就需要这样的简单直接，勇敢无畏地向前走，一点一点地靠近目标，最终拥抱美丽新世界。

自信是最耀眼的光芒	30
向前走，就靠近了未来	34
别放大你的难度系数	38
风雨中，这点痛算什么	41
总有一些人不喜欢你	45
你的命运由自己掌控	49
创造属于你的奇迹	53

给你的心撑一把伞

人生风雨兼程，既然选择了远方那就潇洒出发。不管前路是平坦还是坎坷，请为自己的心撑一把伞。只有好好爱自己，只有保持心的安宁，才能让我们穿越漫漫人海，最终抵达想去的远方。

书籍是一生的行囊	56
好音乐是疗伤的药丸	59
爱上健身，爱上人鱼线	62
你也可以偶尔发发呆	65
写一封信给未来的自己	69
寻找适合你的治愈系	72
你的心，需要一把保护伞	75

人生有舍才有得

从长线来看，舍多少，得多少，这是人生最真实的“能量守恒”。因此，我们没有必要为一时的得失焦心。一个看淡了得失的人必然有更大的格局，一个不计较得失的人最有收获。

淡泊是一种优雅的气质	80
心小了，欲望就小了	83
不要越过人生的警戒水位	85
让一些沙子从指缝悄悄滑落	88
该是你的就是你的，	
不是你的就不是你的	93
有舍才有得	97

营救不强大的自己

生活不嫌弃举步维艰的人，但生活看不起不思进取的人。人生路上，我们会跌倒，会遭遇失败，但我们不能白白跌倒，白白失败，我们要从跌倒中学会反思，从失败中找到开启成功之门的钥匙。

飞得再高，也要软着陆	100
累的时候喊累，苦的时候叫苦	104
你若不坚强，谁替你勇敢	107
加法幸福，减法烦恼	111
爱上自己的不完美	115
跌倒后，抓把沙子再起身	119
相信自己，没有到不了的远方	122
再不愉快的日子也会过去	124

快乐是一种能力

快乐是人生的超能力，快乐来自我们的内心，当内心开始变得强大，我们就可以少一些对生活的畏惧，多一些对人生的希望，快乐的到来也就水到渠成。爱自己，就让自己快乐，就算没有人施以援手，我们也可以迎风奔跑，奔向梦想的最远处。

阳光总在风雨后	128
不为逝去的昨天担忧	132
与积极乐观的人交朋友	136
自黑也是一种智慧	139
你微笑，世界也对你微笑	144
欢笑是最美妙的旋律	148
慢慢学会开口笑	152
快乐，人生的超能力	154

现实是梦想的出口

梦想最终都要走向生活，所有浪漫的、不真实的、幼稚的想法，都会被生活打磨得闪闪发光。

梦想开启新的人生	160
成功向来都不是从天而降	164
永不停航的心	167
梦是翅膀，不是负担	170
圆梦之前，请选择坚持	174
梦想向现实倾斜	177
梦想最终都要走向生活	180

第八章

爱是最大的正能量

说忙每个人都很忙，说闲每个人都很闲，愿意为另一个人付出时间，甚至付出整整一生的时间，那无疑是因为心底深深的爱。好好爱那个真心爱你的人，这也是对自己最好的关照。

好好爱人，也好好爱自己	184
与其应酬客户，不如拥抱家人	188
总有一盏灯为你而亮	190
想家时我们回家吧	193
家是最安静的避风港	196
大声说“我爱你”	201
只有你，才有空陪我到最后	204

第九章

用感恩的心看世界

生活需要一颗感恩的心来创造，一颗感恩的心需要生活来滋养。笑对狂风暴雨，笑迎天边彩虹，让我们学会感恩，收获别样的人生。

谁都希望真心换来真心	208
给自己扮个笑脸	212
对每一个人说“谢谢”	215
对世界传递满满的关爱	218
把他人和世界装进心底	221
关照世界，关照自己	223

当时光掠过，我们终于走过了千山万水，也看尽了世间的悲欢离合、阴晴圆缺。回首往事，除了一路上的跌跌撞撞，流过的泪，吃过的苦，必定还有属于自己的精彩。活出属于你的精彩，是人生最恣意的张扬，也是最高调的幸福，最后汇进汹涌的时光长河，成为一生最珍贵的回忆。

在薄情的世界里深情地活着	228
对现实充满心动的感觉	232
活出属于你的精彩	236
没人能替你阅尽千山万水	239
你是唯一	243
一切幸福水到渠成	247
你配得上所有的美好	251

你要 学会自己取暖



第一章 Chapter

温暖自己，对自己好，并不是一种自私，而是一种自我呵护的做法。心是一切的根源，自己是一切的根本，只有让自己被温暖包围，才能更好地温暖别人，做一个最好的发光体。



你的孤独，也是一种荣耀

谁不曾青春过？十七八岁的时候，一刻都不愿意安静下来，听音乐不是摇滚就是说唱。每天，我们都呼朋唤友，吃夜宵满地扔的都是啤酒瓶，唱K总要唱得声嘶力竭，唱到天空鱼肚白。“我的朋友遍天下”是当时最牛气的宣言，真想时光就停留在那一刻。

突然有一天，有个年长的同行遇到了我，他笑着说：“我知道你是那个很厉害的彩扩员，灿烂又美好的未来等着你。可是，每天和你在一起的人，真的算是你的良朋益友吗？”我不知道怎么回答他，老实说，我也不怎么想回答他。

这位同行跟我说：“曾经有一段时间，我跟你一样有很多



朋友，大口吃肉大碗喝酒，快乐得仿佛全世界都是自己的。可是，后来我遇到了一点儿麻烦，还没等我找朋友们求援，他们就纷纷远离了我。翻看手机通讯录，我发现几乎没有可以继续聊天的朋友，没有几个人愿意再接我电话。当时，我感觉自己是那么那么孤独，一个人下班，一个人逛街，一个人玩游戏，甚至一个人吃火锅。”

同行接着说，“经过那段孤独的时光后，我发现自己的心灵变得强大了。孤独并不是一件多么可怕的事，没有人叫你喝酒你可以好好吃饭，没有人喊你唱K你可以翻几页书，没有人跟你一起吹牛你可以安静地想想未来。比起没完没了的嬉闹和没日没夜的玩耍，其实一个人待着也不是什么丢脸的事情。”

同行开心地说，“那段时间，我的彩扩技术提高得非常快，很快就成了店里的头号彩扩师。另外，我开始潜心练习书法，本来只是半碗水的水平，经过日复一日地苦练，我的字也写得越来越好。后来竟然有人告诉我，我可以出字帖或者办书法展，我并没有当真，不过心底却充满了喜悦。”

临走时，同行叮嘱我：“在我们的一生之中，会遇到各种各样的人，我们把他们称作朋友。其实，朋友是可遇不可求的，

陪我们玩闹的不一定是知己，热闹之后还陪着你，才是最珍贵的朋友。有时候，孤独不是一种缺憾，而是一种荣耀。”

同行的一番话，让我开始思索自己的生活。

我开始减少和朋友见面的机会，最初他们总是不停地叫我出去，叫得我都快坚持不住了。然而，次数多了，我竟然发现，他们好像把我忘了，也不再一次次叫我。久了，我竟然不知不觉脱离了那个朋友圈。

当我越来越少外出，就窝在小小的出租屋里，里面有一台二手电脑，还有一书架的报刊和图书。我一个人在家，不是在电脑前写作，就是在安安静静地阅读。写作，阅读……阅读，写作……这是特别有意思的两件事，让我的闲暇时光变得充实起来。

也有人问我：“曾经天天呼朋唤友，突然变成宅男，你不感到孤独吗？”我毫不掩饰地说：“我孤独，我是真孤独，但是孤独也是一件了不起的事情——有勇气追求孤独、欣赏孤独，才能最终从孤独中获益。”

这几年，总有人向我打听给报刊写稿和成功出书的秘诀。我反思后才发现，其实最大的秘诀是选择孤独：只有孤独才能



让我全身心投入，只有孤独才避免我左顾右盼，也只有孤独才能让我完成许许多多看似不可能完成的任务。

一般而言，一个爱自己的人常常希望自己快乐起来，而对快乐的理解总离不开合群。于是，关照自己，首先就是希望自己有朋友，有人陪，独处的时间少。殊不知，孤独是人生的盐和糖，或许最初有那么一点点咸，久了却化为快乐和成功的甜。

刘同说：“你的孤独，虽败犹荣。”而我要说，孤独的人不会真正失败，偶尔的不顺遂只是生命中的插曲。当我们走向了时光的深处，当我们穿越人生的艰难和挫折，总能遇见我们最爱的自己和更好的未来。



给苦咖啡加点儿糖

还记得我第一次喝咖啡的时候，是和喜欢的女生在咖啡馆约会，女生点了两份不加糖的咖啡。

一口入喉，我默默跟自己说：“天底下，竟然有这么苦的饮品。”看着女生风轻云淡地喝着，我也只能硬着头皮陪着，愣是将一杯咖啡喝光了。很快，女生说：“我去续杯，你还要不要？”我赶紧说：“够了，够了。”女生笑得花枝乱颤：“我喜欢喝不加糖的咖啡，但是你可以选择加糖。”我当时很窘。

“我怎么没想过给苦咖啡加糖呢？”其实，我当时在意的是咖啡加糖显得不酷，却忽略了自己真实的感受。我慢慢开始尝试在苦咖啡中加糖。咖啡的苦被糖分吸收后，咖啡的醇香也



就激活了我的味蕾。于是，曾经对咖啡万般抵触的我，竟然不动就往咖啡馆跑。

其实，人生何尝不是一杯苦咖啡？苦咖啡端到面前，是一饮而尽，还是给咖啡加点儿糖呢？

我的邻居是租户，他们是一对新婚的打工夫妇，租了我对面一室一厅的筒装小房。据女租户说，她在附近的服装厂上班，工资不是很高还经常加班加点。而她的老公是建筑工人，虽拿着一天几百的酬劳，但是风吹日晒很辛苦，没活做的时候只能啃老本。有时候，房东来收租，他们总是愁眉苦脸、低声下气地求宽限几日。说起来，他们的日子还真苦，苦得像我曾经喝过的那杯苦咖啡。

我经常在菜场遇见女租户，她总是挑便宜的菜买，偶尔也会买一些品相不佳的水果。不过，我总能从这边闻到对面的菜香，甚至让我忍不住心生向往。有时候，男租户温柔地对女租户说：“亲爱的，这苹果又甜又脆，你也吃两块。”可以想象，虽然只是折价买回来的水果，却成为他们最可口的饭后甜品。

有一次，我维修水管需要一些工具，找了楼上楼下的邻居，

都没找到适用的工具。后来，我敲开打工夫妇的门，是男租户开的门。令我吃惊的是，出租房里格外洁净，墙上有刚贴不久的漂亮墙纸。这时，女租户从外边回来，手里捧着一束金银花。女租户见了我，笑着说：“居家过日子，少不了花香的点缀。”虽然男租户是建筑工，但是屋里的家具却一尘不染，更没有乱扔的工具和脏衣服，只有摆放得整整齐齐的鞋子，还有熨烫得没有褶皱的衣服。

要说苦日子，真的是挡也挡不住的，它要来，我们只能“迎接”。但是，我们没有必要任自己浸在苦水中，苦日子也可以放点儿糖。就像我的邻居女租户，她的日子应该是挺苦的，租来的房子本来很难绽放幸福的花。可是，她却用心地经营自己的日子，愣是把苦日子过得甜蜜而美好。

前不久，我看到邻居一家在搬迁，女租户和她老公在搬东西。我问去向时，女租户笑着说：“我们攒了点儿钱，在市郊买了套一室一厅的房子。房子小是小点儿，但是毕竟有了自己的一个窝。”我笑着说：“你是懂得在苦日子里放糖的女人，你们一定会过得很幸福很幸福。”

日子是自己的，不管是甜日子，还是苦日子，都是扑面而