

我

爱

这

世

界

冉莹颖

—

著

因

为

我

爱

你

在这本书中，我读懂了“一个人也可以很幸福”
 原来幸福就是这么简单，不需要别人的帮助。

这是一本，所有人看了都会觉得幸福的书！

这本书是写给

所有单身的人看的。

如果你喜欢这本书，

请把它推荐给身边的人。

成为幸福的人。



I love this world.
 because
 I love you.

聯

北京联合出版公司

我 爱 这 世 界

冉莹颖

—— 著

因 为 我 爱 你



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

我爱这世界, 因为我爱你 / 冉莹颖著. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2016.10
ISBN 978-7-5502-8679-5

I. ①我… II. ①冉… 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(2016)第225116号

我爱这世界, 因为我爱你

著 者: 冉莹颖

责任编辑: 崔保华

装帧设计:  格·创研社

SQUARE Design
BOOK QQ: 418808878

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京盛通印刷股份有限公司 新华书店经销

字数100千字 880mm×1230mm 1/32 7.5印张

2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8679-5

定价: 36.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832

目
· Contents ·
录

To

你好，
很高兴认识你

...

我想认识我自己

我想认识你——写给宝贝们的信

最美丽的意外 / 010

最引以为傲的事业 / 015

对就是对，错就是错 / 020

小黑屋教育 / 025

男儿当自强 / 029

学会分享，懂得分担 / 035

请记住爸爸妈妈的电话号码 / 041

超人妈妈和英雄爸爸 / 045

致调皮的轩轩哥哥 / 051

致倔强的浩浩弟弟 / 064

From



To

你 知 不 知 道 ， 我 很 爱 你

...

我想我只会更爱你

我想和你一起慢慢变老——写给老公的信

公主与骑士 / 089

你我本不相同 / 092

新婚初体验 / 096

请照顾好你自己 / 101

骑士的爱情 / 105

以爱之名 / 112

爱的“绑架” / 118

恨不与之齐 / 124

父爱如山 / 130

十年一瞬 / 135



From

To

谢谢你， 一直在我身边

...

我想更懂你

我想要你好好的——写给妈妈的信

假小子的快乐童年 / 148

说走就走的“旅行” / 155

小时候的信 / 161

青春期的日记本 / 168

情窦初开 / 174

棍棒底下出孝子 / 181

可怕的家法 / 188

第一次离别 / 195

离别的机场 / 200

谢谢您也爱他 / 205

感谢您更爱他们 / 209

说不出口的“我爱你” / 216

From



To

对不起，
现在来得及吗

...

我想好好珍惜 / 227



From

你好，
很高兴认识你

...

我想认识我自己

我想认识你——写给宝贝们的信

“我是冉莹颖。”

“我是邹明轩和邹明皓的妈妈。”

日落之后，总会有日出的时刻，每个人都会经历不同的身份，

但在不同身份当中认识和了解自己，才是人生中最宝贵的财富。

我想认识

我自己

“我是谁？”

在人生的每一阶段，“我是谁”始终是每个人不得不面对的问题。小时候，遇到不想回答的问题，我就当听不到、听不懂；长大后，人生中某些问题却必须正面应答。

“我是冉莹颖”“我是学生”“我是主持人”……我习惯用姓名和职业回答这个问题。人生历程中所拥有的标签，都代表了一种责任，在履行责任的过程中，我会因此认识我自己。后来，我结婚生小孩，人生历程中又多了一些标签——“我是邹市明的妻子”“我是邹明轩和邹明皓的妈妈”。

一切好像是命中注定。有时候，真的很难解释父母和孩子之间的缘分，我们毫无征兆地组成了一个家庭，成了一家人。孩子在家庭中慢慢长大，我也在“母亲”的标签中，慢慢认识了我自己。

母亲是一个标签，是一种身份，是一种我清楚认识我自己的方式。

小时候，妈妈对我很严格。我几乎是从小被打到大的，尿床了被打，上学起床晚了被打，趴着看书被打，考试成绩不理想被打，不懂谦让被打……我很感激妈妈当年严厉的教导，因为在妈妈的教育之下，我成长了，也收获了，但是，小时候的我特别害怕被打，所以对于这种严格我很反感，所以在对轩轩和皓皓的教育上，我从不主张打孩子。

不是每个人生来都会做母亲的，但每个人生来都是孩子。初为人母时，我会刻意避免把我在孩童时代的不愉快感受施加在轩轩和皓皓的身上。小时候，我妈经常限制玩儿这件事，所以我对轩轩和皓皓玩闹的尺度放得比较宽，只要不是影响生命安全的事情，怎么玩儿都是

被允许的。

有一次，轩轩和皓皓像平时一样，洗完澡后就在床上打闹，他们拿着枕头、被子和玩具大打出手。但没过一会儿，我就听见了皓皓的哭声，我循声走过去一看，皓皓被轩轩重重地压在了被子底下。我当时急了，冲着轩轩的大腿就是一巴掌。轩轩疼了，立马松了手，哭得特别伤心，嘴里支支吾吾地喊：“妈妈，你打我……”

其实，我一打完就后悔了，打他不能解决任何问题，他下次可能还会这么做，所以我立马和轩轩道歉：“宝贝，对不起，妈妈一着急就……不过，你刚刚那样做真的很危险，不信你自己试试看。”轩轩躺下了，我把被子压在他身上，不一会儿，他就感觉难受了，所以他也明白自己刚刚的做法会给皓皓造成什么样的伤害。

之后，轩轩就再也没有这样做过。

很多妈妈在孩子成长的过程中会遇到各种各样的问题，我也“意外”地遇到了两个“熊孩子”，他们淘气，喜欢捣乱，但我要做的绝不是指责，不是批评，不是用高音量让他们信服我，不是站

在“母亲”的高度上责骂他们，甚至用暴力压制。这样做起到的效果是一时的。

古语常说：己所不欲，勿施于人。我也是在为人母的过程中，才慢慢明白了这个道理。

我需要做的是，用平和的方式解决遇到的问题，如果轩轩和皓皓做错了，我要帮助他们认识到错误，克服遇到的困难，改掉坏习惯。我需要关注的是，轩轩和皓皓这样做的目的是什么，他们想要什么，他们的心理状态是怎么样的。

通过这些，我可能比之前了解他们更多呢。

日落之后，总会有日出的时刻，每个人都会经历不同的身份，但在不同身份当中认识和了解自己，才是人生中最宝贵的财富。

“母亲”的标签是一种身份，不是一个自以为是的高度。

我不愿意给轩轩和皓皓过多的压力，虽然我是给予他们生命的人，可是如果我因此站在人生的制高点上去要求他们，去指挥他们，那这可能只是一种以爱为名的压力罢了。

有时候，所谓的站在道德高度上的疼爱，

远远比直截了当的打骂造成的伤害大得多。

我不会说“我是你们的妈妈，所以我可以无条件地要求你们做任何事”，我也不会说“我辛辛苦苦喂养你们长大，你们就属于我”，这种隐形的压力对于轩轩和皓皓的身心发展是不利的。

人，生而平等。我坚持在与轩轩和皓皓的相处中，做到互相尊重，我坚持给他们自由，坚持平等对话。孩子们总有一天会长大，而不可避免的，我也会老去。当孩子们慢慢长大，我变老了，彼此守护对方的方式也许会慢慢发生改变。我希望等我老了之后，轩轩和皓皓也能与我互相尊重，平等对话。

在人生的每个阶段，每个人都有需要反省，需要成长的部分。在逐渐适应“母亲”标签的过程中，我特别感谢轩轩和皓皓这两个小家伙，因为他们的到来，我试着改变自己，我试着学做一个合格的母亲。我是第一次当轩轩和皓皓的妈妈，轩轩和皓皓同样也是第一次当我的小孩，我们谁都不比谁有经验，我们都是从头开始，一步一步走来的。

我和轩轩和皓皓一起学习，一起成长。

在体会“母亲”标签的过程中，我也特别感谢我自己。从一无所知的新妈妈，到现在能够同时带着两个宝宝，毫不慌乱的超人妈妈，我一步步地接受着身份的转变，也在转变中重新认识了自己。

同样，感谢我的丈夫，与我共同成长；感谢我的母亲，永远做我最坚强的后盾。

我 想 认 识 你

可爱的宝贝们：

今天妈妈给你们写这封信，不知道你们什么时候会看到，也不知道你们什么时候能完全看懂。没有关系，我有足够的时间和耐心等你们长大。我决定把想对你们说的话写下来，是希望等你们长大后，想寻找一些儿时的记忆时，会很高兴看到妈妈曾经有过这样一段记录；是希望有一天你们能看到妈妈对你们的爱；是希望这样的记录能够帮助我们记住彼此陪伴的点点滴滴。

有关于你们的这些那些记忆，已经在不知不觉中，变成了我生命中的印记，甚至是生命的一部分。