



忧伤何惧 心若向阳，

七月
编著

献给那些完全有理由崩溃，内心却依然强大的人。

世界的模样，

取决于你凝视它的目光。

只要心里有太阳，

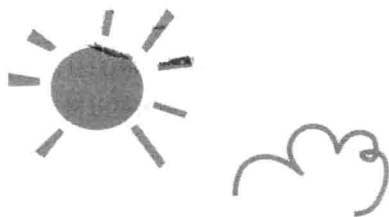
哪里都会有阳光。



南海出版公司

七月
编

忧伤何惧 心若向阳，



南海出版公司

2014·海口

图书在版编目(CIP)数据

心若向阳,何惧忧伤:总有一个故事会洗涤你的心灵/七月编著. —海口:南海出版公司,2014.7
(最美时光·人生感悟卷)

ISBN 978-7-5442-7088-5

I. ①心… II. ①七… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 073313 号

XIN RUO XIANGYANG, HE JU YOU SHANG

心若向阳,何惧忧伤

编 者 七 月
责任编辑 张 媛 王雅竹
装帧设计 马淑玲
出版发行 南海出版公司 电话:(0898)66568511(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编:570206
电子信箱 nhpublishing@163.com
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本 880毫米×1280毫米 1/32
印 张 8
字 数 184千
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7088-5
定 价 29.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

我们都曾被这个世界温柔地爱过



我们总是羡慕别人的幸福，放大自己的痛苦。月亮总是外国的圆，看别人幸福都来得那么轻易，看自己的烦恼却无边无际。甚至有时你觉得上天对你不公，世界对你太冷漠，你眼里看到的都是绝望、孤独、无助……

亲爱的，并非世界冷漠，是你还没用最好的姿态去迎接生活。世界的模样，取决于你凝视它的目光。这个世界每一处都有美，只是缺少发现的眼睛。

1.为了赶火车，半个小时一直都打不到车，把我急得蹲在路边哭了，一个出租车司机经过，本来他是回家的，绕路送我去车站，还说“别担心有我在”，那一句话把我感动得不行。

2.那天心情很差，下雨天在路口等红绿灯的时候，一个年纪大我几岁的姑娘把她的雨伞挪到我这边，她挪伞到我身边的时候



我还不乐意和别人靠得那么近就退后两步，结果那个姐姐又靠了过来，我才疑惑地看了过去，那个姐姐看着我的眼睛很认真地解释“不要淋到雨了”，当时真的觉得很窝心，差点感动到哭出来，觉得她超级温柔啊，那个不开心的我瞬间就被她治愈了。

3.男友跟我说，高中刚开学的时候，他胃痛痛到腰都弯了，但是旁边的人都没怎么注意到他，只有我去拍了拍他问，“同学你没事吧？要不要送你去医务室？”接下来那一瞬间，他就觉得我身上有了天使的光环。那时候我们还是陌生人。

4.有一次去超市买东西，当时兜里没钱就要刷卡，结果不知道怎么回事卡硬是刷不出来。收银的小妹妹借了我50块，叫我去取了钱还她，当时我身上连能抵押的东西都没有。我只想说，妹子，你太好了！

5.还是大四考研的时候，那个时候是冬天特别冷，我坐车回家。经过日照的时候，车被劫了，一群人拿着铁棍对着我们的客车一顿砸。整车的钢化玻璃全都碎了，车上的大人小孩哭的哭，叫的叫。我当时害怕极了，坐在我旁边的一个女生抱着我把我压在了她身子下面，玻璃大部分都扎在了她的身上。她还一边安慰我说别怕别怕。至今过去四年了，我已嫁作他人妇，依然忘不了那个女生的名字。这是我最难忘最感动的经历，也希望她永远幸福。

6.一天去一家小餐厅吃饭，坐在角落里，一位朴素而清秀的女孩子（服务员）来招呼我们，点完菜，她又去另一桌上菜了。



过了五分钟，耳边突然传来一阵痛哭声，原来是刚才那个女孩子躲在边上哭，眼泪唰唰地流。我抬头一望，餐厅的领班在不远处愤怒地盯着她，我大概知道怎么回事了。可是，正在这时，哭声突然止住了，只见她用两管袖子抹了抹脸，一甩头，露出一副甜美的笑容来，走到一桌客人前，又笑盈盈地开始服务了。

我怔住了，十秒钟，如果我没估计错的话，她哭了十秒钟，伤心的十秒钟，把所有的委屈都倾倒了出来，然后像什么事情都没有发生过一样。我心想，是什么样的人生阅历让年轻的她练就了如此坚忍的内心呢？一个社会底层的劳动者，她的人生就仅仅是这样的吗？

7.上大学的时候，我坐公交车从北京站到北京西站，提着大箱子上车后才发现身上没有一点零钱，售票员说找不开一百的，然后凶巴巴地告诉我“你自己解决！不带零钱坐什么车？”

这时，我旁边一个背着编织袋的民工大哥主动帮我出了一元钱，他的经济状况应该很一般，他的编织袋没完全系上，能看见里面还有脸盆和衣架，他老婆也站在旁边特温和地冲我笑。下车后我要去买东西把钱换开给他，他冲我摆摆手就迅速走了。

8.有一次，在地铁里，我打翻牛奶，结果洒到了别人身上，赶紧赔不是，可是旁边的男士却拿出纸巾帮我把身上的牛奶擦干净，微笑表示不介意，没有一句斥责，然后就下车了。我突然明白，一个人只有被温柔地对待过，才知道怎样温柔地对待别人。有的人很凶悍，也许是因为他不曾被人温柔相待过。



9.济南冬天的一个早上，天气突然变得很冷，而且下起了雪。路边，一个不高、略胖的老太太拉着一小车报纸缓缓走来，我上前问路。她亲切指路，旋即打量了一下我，用济南话说：“哎呀，孩子，穿这么薄啊，怎么不穿个棉袄啊？”说完一把抓住我的手，“走，我领你过去吧”，就像一个奶奶领着自己的亲孙子。我眼眶湿润了，这是那个冬天里最温暖的一天……

10.某年情人节和朋友去吃火锅，邻桌坐着一对特别甜蜜的情侣，桌子上放了一束白玫瑰。临走的时候，男生特温情地给女生系围巾，还蹲下身子给坐在椅子上的女孩系鞋带，然后扶起来女孩走掉了。当时回头看到原来女孩拄着一副拐杖，突然就流泪了。

11.有一次疲惫地坐在公交车上，当时是高峰期，很堵，搞得我心情很烦躁。突然看到马路对面，有一对老人家，老爷爷推着轮椅上的老奶奶，缓缓地走着。然后老爷爷从轮椅后面的袋子里面，拿出一把梳子，小心地为老奶奶梳理被风吹乱的头发。真的就是小心翼翼的，我当时差点哭了。

12.我家楼下报刊亭卖报的是位叔叔，我一直都买某种一元钱一份的报纸，买了很多次。有一天我问他还有没有，他说，都卖完了，就给你留了一份，当时我很感动。

13.以前早上上学的时候经常能在街上看到一个邋遢的流浪汉，基本上就只有一身衣服，脏脏的，头发很乱很乱。但他每天都非常开心地笑着，拍着一个篮球，跑在清晨的马路边，他的身



后，跟着一只同样脏脏的小小流浪狗。他们一同奔跑，同样都是欢乐的脸。当时我就感动了。谁在乎有没有钱和物质，只要开心、和小伙伴在一起就是真的幸福。

14.记得有一次坐火车，在车要开的时候突然发神经地向车窗外挥手告别，原以为没人会理我呢！没想到被一个路段检修工大叔看见了，他也微笑地向我挥手致意，直到现在我都记得那大叔一口洁白的牙齿！

15.一个学长患上白血病没钱治病，我们在食堂门口帮他募捐，我给一个男生发传单希望他捐款，他问了问然后说是来吃饭的没带钱，问等下送来是否可以。我当时只是笑笑，觉得这个借口挺好，可是过了一会儿，他真的拿着钱来了，整整五十元，是那天我们收到的最大额的捐款了。我当时就哭了，想知道他的名字，可是他挥挥手就跑了。当时觉得自己真卑鄙，还那么想人家。

编后语：也许你生活得并不富裕；也许你的工作不够好；也许你正处在困境中；也许你被情所弃；但是请你一定不要对人生绝望，收起冷漠的眼神，这个世界依然有温暖、有感动、有阳光，只要我们用阳光的心态去看待这个世界，明天依然充满希望。



第一辑：生活累，一半源于生存，一半源于攀比

亲爱的，你的人生没那么多观众，
不必把自尊建立在别人的认可之上。
其实你不必那么优秀，把自己弄得疲累不堪。
人生最重要的不是你把手比下去，
而是你比以前的自己强。
真正的高贵是优于过去的自己。

最大的优点，也可能是你最致命的缺点	2
生活累，一半源于生存，一半源于攀比	4
穷什么都别穷了理想	7
毕业前要做的10件事	10
眼睛所看见的，未必是真实的	12
心灵上的地毯	15
幸福一直都在你身边	18
职场也相信人间正道是沧桑	20
成为你想成为的人，永远都不晚	23
删除人生多余的东西，轻装上路	26
请告诉我失利的原因	29
假如还有来世，我们再做父子	32
中了500万，还要去上班	35
做一个抓住万分之机会的笨蛋	37
一切都是有限的，包括时光和荣耀	40
“不知道”是最好的保护	42
每个人都有自己的光芒	44



第二辑：没有注定的不幸，只有死不放手的执着

人大部分的痛苦，都是不肯离场的结果。

亲爱的，别拽着过去死不放手，没有人会心疼你。

从今天起，你要好好爱自己，为自己骄傲地活着吧！

别嘲笑那些爱过你的人	48
当幸福死机，你要唤醒爱	51
越陪伴越孤单	54
婚姻注定要有伤口	58
做一个明白女人，不如做一个幸福女人	62
爱不是一辈子不争吵，而是争吵后还能一辈子	64
没有注定的不幸，只有死不放手的执着	67
善待和你一起慢慢变老的那个人	70
放飞每一只愤怒的气球	75
如不爱，或终老	77
那些你不能理解的爱情	79
任何时候都不要丢了自己	81
通向天堂的梯子	84
至少还有你	88
给孩子一片完整的天空	91



第三辑：走遍世界，不过是为了找一条走向内心的路

人生旅途中，
我们马不停蹄地遇见了很多，经历了很多事，
总以为最好的都在远方，在未来。
千帆过尽之后才发现，你的心是一切幸福的源头！

这个世界，永远有人需要你	96
不能放弃梦想，但可以改变方向	98
让伤花绽放	100
街头的卑微	102
等一等，让灵魂跟上脚步	105
因为残缺才美到极致	108
只要心中有信念，总会看到未来	110
弯下腰，只为一个昂头的机会	113
风后面还是风	116
如若做不到，就别轻易许诺	120
不辜负每一天的晨光	123
享受你现在拥有的一切	126
走遍世界，不过是为了找一条走向内心的路	129
没有真正的绝境，只有绝望的思维	132
“我还有一条腿”	135
有时候，我们比别人肮脏	138



第四辑：不是没人理解你，是你没和这个世界和解

不论现实有多残酷，世界有多冷漠，
你自己的内心世界一定要精彩。
不论社会有多黑暗，人心有多复杂，
你的内心一定要明亮。
我们终将找到一条路，可以和这个世界握手言和。

活着的意义	142
我们无处绽放的青春	144
一生中，有些弯路必须要走	149
原来你们在这里等着我	152
有阳光的地方，一定会有灰尘舞蹈	156
改变世界，不如改变自己	161
给对手开一朵绚丽的花	163
请允许我们每个人都有缺点	166
我的确不太聪明，跌倒了要自己爬起来	170
当语言苍白无力，一吻胜过千万句	173
看不到的未来，就不要妄加预测	176
生命的确残酷，用悲伤让你了解什么是幸福	179
回过头来，依然是路	182
不是没人理解你，是你没和这个世界和解	184
世界阴暗时，要为心灵点一盏灯	187
最优秀的人就是你自己	189

第五辑：今天你受的伤，只会让你明天更强

每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。

在那段时间里，忍受艰辛与磨难，

在那段时间里，不断努力，不断奔跑。

不抱怨，不诉苦，沉默中厚积薄发，

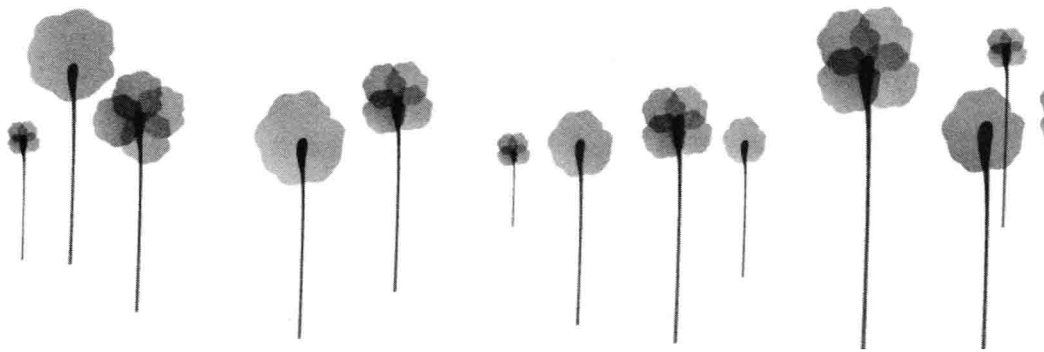
日后说起那些时光，连自己都会被感动。

你会在你的墓志铭上刻上什么字	192
人只要有意志，就能超越所有磨难	195
不要辜负值得你珍惜的人	198
只要选定了目标，就不要再想太远	201
谁都不能安排你的生活，除了你自己	204
比黄金更贵的，是智慧	207
做贵族还是做管家	210
人生在世，需要不断地为心灵除尘	213
人生路，你必须自己开始	216
今天你受的伤，只会让你明天更强	219
给自己没有退路的悬崖，就是攀登高峰的开始	222
未来不取决于起跑线	225
每个人都有他的路，每条路都是正确的	229
性格决定命运，选择决定人生	233
成功就是不断地站起	237

第一辑：

生活累，一半源于生存，一半源于攀比

亲爱的，你的人生没那么多观众，
不必把自尊建立在别人的认可之上。
其实你不必那么优秀，把自己弄得疲惫不堪。
人生最重要的不是你把对手比下去，
而是你比以前的自己强。
真正的高贵是优于过去的自己。





我们人类也常常犯这样的错误，
以为自己有一身本事，就可以藐视一切，就可以无所顾忌，
殊不知，危险往往隐藏在那些糖衣炮弹里。

.....

最大的优点，也可能是你最致命的缺点

提起北极熊，生活在北极圈的动物无不心惊胆战，因为北极熊生性凶猛，行动敏捷，几乎没有什么天敌，它们就像死亡之神一样，主宰着这片冰雪覆盖的世界。

众所周知，北极熊体型庞大，成年雄熊身长一般在250厘米左右，体重在600~700公斤之间，是世界上最大的陆地食肉动物。你千万别看北极熊重，就认为它们笨，事实上，北极熊的奔跑速度极快，时速可达60多公里，是世界百米冠军的1.5倍，在一定距离范围内，很少有猎物能从它们的嘴边逃走。

北极熊不仅会攻击动物，还会主动攻击人类，并且它们多在夜间行动，这让生活在北极地区的爱斯基摩人猝不及防，损失十分惨重。为了应对北极熊的侵扰，爱斯基摩人可谓绞尽脑汁，他们曾拿着猎枪四处搜捕，想要彻底消灭北极熊，可是与北极熊斗了大半辈子，他们依然无法铲除这个祸根。北极熊就像丧门星一样无孔不入，将爱斯基摩人辛辛苦苦打来的猎物偷食一空。

原来，北极熊有着超强的嗅觉能力，据说是普通犬类的7倍，



它们能闻到几千米以外猎物散发出来的味道，从而准确地锁定猎物，让猎物无处逃遁。可以说敏锐的嗅觉力，既是北极熊寻找猎物的利器，也是它们逃脱猎人追捕的法宝。

北极熊除了嗅觉极为灵敏外，它们还有一个特点，那就是嗜血如命，尤其喜欢饮海豹的血。于是，聪明的爱斯基摩人根据这个特点，想到了一个捕杀北极熊的好办法。他们将海豹的鲜血倒入一个容器里，并在其中放入一把锋利的双刃匕首，待血液凝固成冰后，他们再将包裹着匕首的血棒扔到野外，然后静静地等待着猎物上钩。

果然，没过多久，附近的北极熊闻到了美妙的血腥味，它显得异常兴奋，并迅速来到投掷血棒的地方，肆无忌惮地享用起来。由于北极地区的气温非常低，熊的舌头很容易被冻着，舔着舔着，北极熊的舌头变得越来越麻木，但它不愿放弃这到嘴的美味，仍然不停地舔食着，以至于舔到血棒里的刀子也丝毫没有察觉。当北极熊的舌头被锋利的匕首割破后，它灵敏的鼻子闻到了一股更加浓烈的血腥味，于是心里愈加兴奋，舌头不由自主地加快了动作。

就这样，北极熊贪婪地吮吸着自己的鲜血，直到流血过多失去知觉。这时，躲在远处的爱斯基摩人不慌不忙地走过去，轻而易举就捕获了狡猾、凶悍的北极熊。后来，如果不是当地政府的限制，恐怕北极熊早就从这个世界上消失了。

我们在赞颂爱斯基摩人的聪明才智时，也不禁为北极熊的遭遇扼腕叹息。其实，不光是北极熊，我们人类也常常犯这样的错误，以为自己有一身本事，就可以藐视一切，就可以无所顾忌，殊不知，危险往往隐藏在那些糖衣炮弹里。

(文/周礼)



生活中，我们的心常常变得蹉跎起来。
这种蹉跎，像一把无形的刀子，
时时刻刻在剜割着我们的内心，
使我们变得焦虑不安，布满了伤痕。
这种蹉跎，完全来自我们自己内心的一种虚妄的攀比。
这种攀比，把自己折磨得疲惫不堪，
仿佛背了一个重重的壳，再也走不动了。

生活累，一半源于生存，一半源于攀比

他一个月拿两千多块钱，但他心里一直不快乐。他想，我要是一个月能拿三千多块钱就好了，就像自己的同学小王那样。小王一个月能拿三千多块钱，和他比起来，自己矮了大半截。

过了几年，他终于拿到三千多块了。可是，他一点也不快乐。他想，姐夫一个月能拿四千多块钱，我要是一个月也能拿四千多块钱就好了。和姐夫比起来，自己矮了大半截。

过了几年，他终于能拿到四千多块钱了。可是，他还是一点也不快乐。他想，和邻居老李比起来，自己这点钱根本算不了什么，老李一个月能拿五千多块呢。和老李比起来，自己矮了大半截。

虽然他的钱越拿越多，可是一点也不快乐。他的心，变得蹉