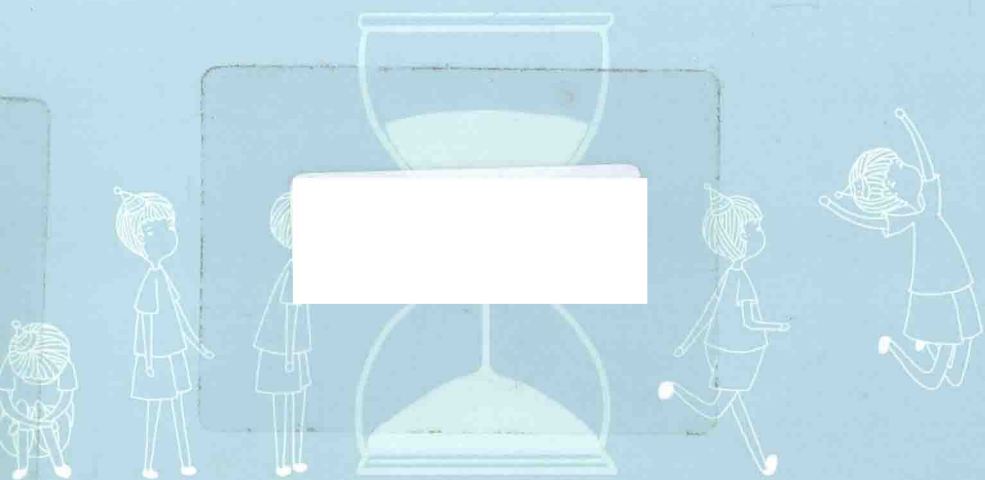


你不必逞强 时间会为你疗伤

陈亚豪 / 著



你在脆弱和迷茫中学会坚强，愿你永远无畏时光，给自己疗伤。



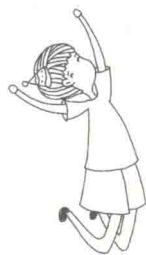
北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你不必逞强



时间会为你疗伤

陈亚豪 / 著



图书在版编目 (C I P) 数据

你不必逞强，时间会为你疗伤 / 陈亚豪著. — 北京：

北京联合出版公司. 2015. 5

ISBN 978-7-5502-5263-9

I. ①你… II. ①陈… III. ①散文集 - 中国 - 当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第097794号

北京水木双清文化传播有限责任公司（全球全版权运营专家）

经本书著作人陈亚豪先生独家授权全权处理与本书版权相关的所有事宜。

更多合作，敬请联系：qiu@gwrep.com

你不必逞强，时间会为你疗伤

作 者：陈亚豪

责任编辑：李艳芬 王 巍

封面设计：金隰设计室

版式设计：罗 鋈 (@JUUN_L)

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）

小森印刷（北京）有限公司印刷 新华书店经销

字数：185千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张：8.25

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN：978-7-5502-5263-9

定价：38.00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

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

推荐序

路上的星光

里则林

一

陈亚豪一直建议我把他写成一个很苦的人，于是凭着我对他的了解，回首了一下他给我讲述过的人生，发现，他确实是个很苦的人。

他小时候有抽动症，主要是面部和四肢，间歇性抽动，所以没有朋友，小伙伴们都害怕他，也总被老师开玩笑。后来有一天走在路上，被人恶作剧，推了一下，裆部正好撞在地上竖起来的一根木桩上，流了很多血，“蛋”差点儿碎了。

初中以后抽动症好了，终于开始有了朋友，但他总是一颗真心捧在手上，常因为憨傻，被人把真心踩在地上。高中好不容易交了个女朋友，但因为女朋友太好看，诸多情敌凑在一起，他寡不敌众，被众人暴打了一顿。

从那天起，他觉得自己恨全世界，于是他找到了一个比他更苦的

人——史铁生。史铁生是我们都非常尊重的作家，陈亚豪那年没事就抱着他的书看。

据他回忆往昔，他告诉我：“看史铁生先生的书，是一种在阴影里找阳光的感觉。”

我想，这和他的人生是很像的。

二

我们最早认识是在微博里，那时候我们还都是大学生，带着独有的天真烂漫发起了私信，互粉之后他给我发了整整一页的内容，那天我觉得，他可能是我见过最“走心”的一位网民。

之后我去了北京实习。我们第一次见面是在光线传媒楼下，他坐了一个小时的地铁来找我，我请他吃了一顿饭。晚上我们去喝酒，点了三瓶，我们面对面坐着，他问我为什么不喝，我说我正好在吃中药。

他听完呵呵一笑，没有继续劝我，也没有抱怨，默默地喝完了三瓶。那时我们并不熟，我心里还是挺感动的，就这样我们渐渐成为了好朋友。

那时我们就爱好写作，却不知道什么时候能出书，常常互相勉励，总是在网上很认真地一起讨论写作；那时我们也都有一个交往了很久的

女朋友，所以偶尔也会讨论感情；两人没事就在网上嘻嘻哈哈，插科打诨。

之后我离开了北京一整年。再回来时，是个寒冷的冬天，我们凑在一起喝了一场大酒，醉眼朦胧中，我们开始唏嘘光阴似箭，感慨我们的前女友。从两个嘻嘻哈哈的少年，忽然变成了老态龙钟、仿佛看尽世间沧桑的男人。

人与人之间，其实就是这样：让我们决定彼此靠近的，是表面的阳光；而让我们决定彼此亲近的，却是内心的脆弱。

三

之后我们住在了同一屋檐下。

但没过多久，亚豪家里出了些事，而我则沉浸在前段感情里无法自拔，新书上市的事情也一再耽搁。

我常常顶着自己的失落和无助，试图去安慰他。因为我小时候家里遭受过意外，欢乐无忧的童年瞬间戛然而止，但我发现我是无法安慰他的。

因为我相信他蒙受的打击远胜于那时的我所经受的，在已经成熟懂事的年纪里，才能更深刻地明白这是一种怎样的遭遇。

那是我们彼此最沉默的日子，整间房子弥漫着一股颓唐的味道，彼此既无法安慰，也无法诉说，剩下的唯有默默的陪伴而已。

亚豪常在半夜接完妈妈的电话，便红着眼睛一言不发地坐在沙发上。

北京的冬天，满树凋零，寒风肆虐。我们常常下班之后，沉默无言地一起走在回家的路上。

有一天夜里，走到回家必经的宏昌路口，在一片没有高楼和树影遮挡的地方，我抬头一望，突然发现，夜空中点缀着星星点点的亮光。

心情豁然开朗。

我抬头一直看着，开始在心里祈祷，祈祷我和我的挚友，一切都会好起来。

那天晚上，我告诉他说：“如果我们一直这么颓唐沉沦下去，我们的人生恐怕就没有希望了。况且人生很长，无论将来我做什么，我都会带着你一起。”

此后每次经过那里，我都会抬头祈祷一次。

后来一切确实渐渐变得好了起来。

四

我们彼此安慰，彼此鼓励，彼此帮助，渡过了那段艰难的“人生低谷”。

亚豪开始变得更乐观更坚韧，一个人撑起一个家。他的妈妈也开始恢复神采，某天我去阿姨单位找阿姨拿完文件，给他发微信说：“阿姨穿制服的样子帅爆了啊！”

亚豪马上笑嘻嘻地回复我，然后开始喋喋不休地讲起了自己的妈妈，字里行间都是爱。我想这个蒙受了打击的家庭，已经开始渐渐走向了正轨。

而我的感情问题已经消失，书也步入了正轨，成绩还不错。

后来他除了和我一起忙我们共同的事情之外，也在夜夜加班忙着自己的新书。

他常问我：“兄弟，你觉得这个书名可以吗？”

我总告诉他：“别担心，我这种书名都有人买，我们可是望京绝代双骄。”

每次说完他就放心了。

五

可事实上，他的书名就是他的成长过程和目前人生的写照。

回到那个儿时没有朋友、生着怪病的无助小男孩；后来小男孩的病好了，又总被这个世界莫名地伤害，却更明白了向善的力量，也更能体会别人的无助和困境；大学的时候开始变得乐观向上，成为了学生会主席，投简历总能跻身世界五百强；当然了，也因为从小的“良好抽搐基础”，跳得一身好街舞。

后来小男孩长大了，命运弄人，沉沦过一阵，却也突然明白，反正也长大了，所以更加认真地规划自己的人生，更加努力地去生活。

我想也许他始终不曾被这个世界温柔相待过，但他一直在努力与这个世界温暖相拥。

所以偶尔刷着这位“小男孩”的微博，总能看到满满的温暖和正能量。很多人把这样的东西称之为“鸡汤”，可如果你知道需要曾经跌跌撞撞，翻山越岭，满身泥泞，泪洒深夜，才能熬成这锅汤，你也就再也无法讽刺半句了。

“你不必逞强，时间会为你疗伤。”

时间并没有把一切破镜都重圆的能力，也没有能把一切伤痛都抚平

的魔力，不过，还好时间是个乐观的雕塑师，总能把往事雕塑成快乐的样子，然后解决掉许多我们念念不忘的问题。

如今我常想起那时，我们两个失落的人，走在寒冷的黑夜里，然后抬头看着宏昌路上空的星光，默默祈祷，一切会好。

我们都不必逞强，时间会为我们疗伤。

我相信除亚豪自己外，没有人比我更希望这本书能得到无数人的喜爱了。因为很多事情，如果不是曾一起经历过，是不会懂的。

我也相信亚豪看到这篇序会大惊失色，因为我在生活里的冷酷无双，导致我从来不当面走心。

加油，小男孩。

2015.4.6.01:12

北京

里则林

目 录

推荐序

路上的星光

PART 1

你不必逞强，时间会为你疗伤

你不必逞强，时间会为你疗伤 / 004

没人在意的爱情 / 011

你又会为谁停下 / 018

努力地享受青春，然后勇敢地安于平淡 / 028

并不是孤岛 / 037

PART 2

你是自己最好的陪伴

不过是流着眼泪吃着肉 / 047

“祝贺你，最后娶到一个像我一样的女孩” / 062

照顾好自己，并不轻言放弃 / 069

不要让“朋友”牵绊了脚步 / 083

你的成长，无人可以代偿 / 089

PART 3

愿你敢爱如那年

愿你敢爱如那年，但已不匆匆 / 099

“世界很美好，值得你为之奋斗”，我只同意后半句 / 112

她惊艳了时光，她温柔了岁月 / 127

把梦想藏好，那是你与上天悄悄许下的诺言 / 133

PART 4

所失去的，要用更好的自己去重逢

相信才会靠近 / 145

“亲爱的，人都是会变的” / 155

心中有光 / 164

爱情这把刀 / 186

四年前的伤疤 / 193

PART 5

把未来留给现在

拨动年轮的情书 / 209

流言皆是赞歌 / 219

汉堡包里的爱 / 227

PART 6

所有难熬的日子最终都温暖成了现在的自己

所有难熬的日子最终都温暖成了现在的自己 / 238

心里的房子，致翻开这本书的你 / 248

感谢 / 249

PART

1

你不必逞强， 时间会为你疗伤

你不必逞强，时间会为你疗伤

没人在意的爱情

你又会为谁停下

努力地享受青春，然后勇敢地安于平淡

并不是孤岛

时间给我们的不该只是答案，还有坚韧、宽厚与温柔。





相信梦想，相信美好，相信感情，相信善良的存在。

要开朗，要勇敢，要坚韧，要温暖地活着。

你不必逞强， 时间会为你疗伤

后来的我时常觉得人不属于动物，人的生命更像是季节。春夏秋冬，寒冷的冬天总会突然来到，让人猝不及防，可春天也一定会如期而至。

一、越是想马上挣脱，越是将痛苦拉长

半个月前一个读者给我留言，她和初恋男友在一起三年多了。在一起时男孩曾离开过她和别的女生相恋，后来回到她的身边，现在又抛下她，再次告诉她，他心里有了别人。她说自己现在很痛苦，问我怎样才能快点好起来。我在脑海里想了很多方法，可后来只是告诉她：“不要逞强，痛就痛，苦就苦，继续自己的生活。”

也许她会觉得这个回答有些敷衍，但其实这就是最快的恢复方式。

前些天好友给我发来信息，他的一个发小刚刚失去了父亲，问我该如何安慰他。我回给他：“让他一个人痛快地哭一场吧，只有当他自己走过这段痛苦的日子，才能真好起来。”

很多时候，人只有先狠狠地脆弱一次，才会懂得该如何坚强。