

积雪草 / 著

其实，我们都在被 这世界★温柔地爱着

世界上最美的风景 不如回家的路 世界上最深情话 不如与你相拥
世界上最好的人 不如更好的自己



You always be loved

你看，生命中
美好的事都是
免费的！

You always be loved
in the world

文匯出版社



★

★

★

其实，我们都在被 积雪草/著 ★
这世界 ★ 温柔地爱着

★

★

★

文匯出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

其实, 我们都在被这世界温柔地爱着 / 积雪草著

-- 上海 : 文汇出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5496-1400-4

I. ①其… II. ①积… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第015116号

其实, 我们都在被这世界温柔地爱着

出 版 人 / 桂国强

作 者 / 积雪草

责任编辑 / 戴 铮

封面装帧 / 嫁衣工舍

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2015年4月第1版

印 次 / 2015年4月第1次印刷

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 172千字

印 张 / 8

ISBN 978-7-5496-1400-4

定 价: 32.80元

兴许，你和我一样在现实面前徘徊过、迷惘过、挣扎过，时常觉得自己像是被遗弃了。你的难过、你的不安、你的欢喜，从来都只是一个人的，无人问津。你看起来像个孤独的怪物。全世界都在张灯结彩，唯独你郁郁寡欢。你渴望爱，渴望温暖，如同渴望呼吸。可是，在你需要这些温暖、热忱时，全世界都在忙，全世界里的每个人也都在忙，你在他们的忙乱里走失。

因为知道那种需要温暖而温暖却缺席不在的荒凉感，所以想努力地把那些美好、热忱以无形的方式给予那些需要它们的人。或许，我们都形单影只；或许，我们都力量微薄；也或许，我们还一无所有，可是没有关系，力所能及地传达的便是好的。

当孤单冰寒地冻时，唯愿有那么一个人，那么一份热忱，路过你的世界，温暖到你。

半杯暖

你不能用一个青春
的时光悼念青春，
再用一个老去的
时光害怕老去。

目 录

第一章

请你温暖，无论这世界多冷漠

你曾以为有些事，不说是个结，揭开是块疤，可当多年后你揭开疤，也许会发现那里早已开出一朵花。

远离喧嚣，在世界之外静默生长 003

不必非要倾城倾国色 007

你从来都不知道你是多么美丽 010

你不能抱怨别人，你要长大，为自己的生命负责 013

每一种好，都该张弛有度 016

不是所有的浪漫都代表爱 019

生活很苦，但该有它幸福的模样 023

世界是自己的，与外界无关 026

没有谁的幸福值得羡慕 030

有生之年，你过得好吗？ 033

请把健康当成一种责任 036

039 在悲伤里沉沦，这只是常人的逻辑

042 你唯一能把握的是变成最好的自己

045 他人的美好，你应妥善收藏

048 愿你拥有如此淡然情愫

051 太阳总是新的，每天都是好日子

054 小抑郁来袭时，不妨阿Q一下

058 即使是一只土豆也要全情出演

第二章

其实，我们都在被这世界温柔地爱着

你不能用一个青春的时光悼念青春，再用一个老去的时光害怕老去。在最好的时光，请尽可能用尽你所有去做一件事情，去爱一个人。

够得着的幸福才是你的 063

透过泪光的笑脸 066

我不吃饭了，请给我来一份夕阳 069

愿你成为自己喜欢的样子 072

给自己放个小假，轻啜慢饮 075

让我难过一小会儿，毕竟什么滋味都是人生 077

不是所有人都喜欢你 080

时光有张会苍老的脸，它需要方圆 083

用一朵花开的时间学会微笑 086

补一颗会悲悯的心 089

偶尔地，要让自己疼他人欢 092

我想什么也不想，静静看着月亮升起 095

愿我们还有感知幸福的能力 098

爱一个能给你明朗未来的人 102

趁阳光正好，且行且珍惜 106

第三章

每个人都曾穿越过不为人知的黑暗

渐渐发现，每个人的生命中都有值得去爱的部分，那个部分不是常常被人看见，那一部分又轻又软，灵动，像薄薄的云雾，像晶莹的一角的阳光……

- 111 我不在时，你要好好过
- 114 珍惜那个肯为你生气的人
- 117 每个人都有幸福的可能
- 120 愿你的爱不会在口角里跌宕起伏
- 124 幸福与否，只有穿过它的人才知道
- 127 其实你无须这样辛苦
- 130 给心灵留一隅“纯爱”，盛放那些美好和干净
- 134 不开心的时候，唱歌给自己听
- 136 不是所有的减法生活都值得推崇
- 139 狠狠爱，而后稳稳的幸福
- 142 愿你与尘世所有美好，狭路相逢
- 145 我们都会遭遇苦难，需要相互温暖
- 149 愿你成为生活的自由身

第四章

唯愿彼此心中留下温暖

当沉默再次降临在你们之间时，请不要恐惧沉默，不要逃避沉默，试着不去打破这份沉默，试着不去做些什么，不去说些什么，而只是选择沉默地彼此陪伴，试试看，也许你能感受到这沉默中蕴含的爱与安心，并在这其中看见自己。

把自己放逐到山水中，过一天不带电的日子 153

做一个平凡的生活家，未尝不好 158

岁月珍重，愿你不再孤芳自赏 161

去私享人生，别再满眼都是生活 165

禅心如莲，刹那花开 168

一半明媚，一半忧伤 171

在音乐里，遇见美好 174

千山万水之后，抿一抹清茶里的好时光 177

时光是一条河，所有人事都终将成为一缕烟愁 179

做一个淡淡的女子，不骄不矜 182

那些书里的暗自欢喜 185

他是个盲人，却只身完成了一场看不见的旅行 188

愿长大后的我们，都能童真如初 191

让身体连同灵魂，在路上一次 194

第五章

再努力一点点，就可以过上想过的生活

曾经无数次设想，我生活的地方应该是远离尘嚣的地方：房子不一定很大，能够遮风避雨就好，屋内的摆设不一定要多豪华，食有粥，饮有茶，房前有花，屋后有树，就好。

199 你该保有内心世界的安宁，无论世界如何嘈杂

202 抵达理想的必经之路

205 从萎谢到盛开有多远

208 回到现实中来吧，看看那山那水那人

211 小欲望可以有，但是千万别长成大象

214 爱你原本真实的模样，无论好看与否

217 别在一条错误的路上跑到黑

220 给身体一个生病的机会

223 这世上有很多东西，比钱重要

227 被愤怒引爆的紫斑鱼

230 淡淡的就好，何必非要姹紫嫣红

233 不要总是好奇心很强，虎视眈眈地窥视着每一个人

237 他们已经老了，你需要坚强且有力量

240 父母也是凡人，他们并非无所不能

243 去成为一段传奇，而非他人的标签

第一章

请你温暖，
无论这世界多冷漠

你曾以为有些事，

不说是个结，

揭开是块疤，

可当多年后你揭开疤，

也许会发现

那里早已开出一朵花。

远离喧嚣，在世界之外静默生长

你问我这个时代需要什么，
在别人喧嚣的时候安静，
在众人安静的时候发声。
不喧嚣，自有声。

生活在都市里的人，大多是以隐忍的姿态在红尘中行走和生活，不管是成功的大人物，还是生活在底层、谨小慎微的小人物，生活中的烦恼多数是大同小异，生活中的快乐却不尽相同。

生活就像一个看不见硝烟的战场，稍有不慎，就会满盘皆输。没有时间快乐，是大多数都市人的通病，紧张忙碌的生活，竞争激烈的职场，人事关系的庞杂，居高不下的物价，每一样都让人抓狂，每一样都会把心塞得满满的，无暇顾及及其他。这种时候，我们不妨给自己开一份快乐清单，理顺一下快乐的方向。

常陪父母吃饭。

不知道你计算过没有，如果你在外求学，或者在外工作，抑或结了婚，有了自己的小家庭，恐怕陪父母吃一顿饭都是奢侈的

事情。其实你不妨算一下，如果你一个星期陪父母吃一次饭，一年是54次。如果你一个月陪父母吃一次饭，一年是12次。如果你半年陪父母吃一次饭，一年是2次。如果按照这个逻辑推算下，余生还可以陪父母吃几次饭？也许你会说，我天天都可以陪父母吃饭，那么你应该好好珍惜，因为那是你的福气。

每年之中至少安排两次旅行。

旅行是愉悦身心的事情，大约每一个人都会喜欢，人毕竟是自然之子，虽然现代文明已经让我们忘记了我的原始属性。回归自然，让心灵赤裸，没有一丝一毫伪饰，是愉悦身心的最佳途径。一年之中可以安排两次旅行，如果条件允许，可以去远一点的地方。如果条件不允许，那么也可以就近。就其结果，其实都是一样的，我们的目的就是想放松和调节紧绷的神经，以便更好地投入到生活和工作中去。

经常和爱人一起在晚风中散步。

只是想一下那样的情景，想必就会很沉醉。晚风轻轻拂面，花儿都开好了，鸟儿都睡着了，你和爱人手牵着手，在花枝遮掩的路上一同散步，夕阳把你们的剪影拖得长长的，踩着细长的影子，两个人低低私语，说一说高兴的事儿，也可以说一说不开心的事儿。

下雨天窝在床上看书听音乐。

下雨天或者下雪天，总会让人生出抑郁的情绪，那种时候，我喜欢窝在床上，看书或者听音乐，专注于一本自己喜欢的书，

或者倾心于一首自己喜欢的音乐，抑或什么都不做，听一听雨叩窗棂，看一看雪舞大地，那种时刻，是放牧心绪的大好时光。

和三两知己喝茶聊天。

每一个人都需要朋友，谁都不例外，有朋友的人生不寂寞。朋友不在多，三两个知己足矣，一起喝喝茶，一起聊聊天，那是人生之中最大的享受。当然，若是一时间找不到适当的人相伴，那么一个人，对着一杯清茶或咖啡，想一想心事，也不错。

寻找美食。

最朴素的一句话是：民以食为天。可见“食”之一字，人生头等大事也。有一段时间，身体有恙，食欲不振，于是看见能吃、对美食保旺盛欲望的人，心生艳羡，那是一个人蓬勃的生命力的见证，也是一个人的热爱生活之心。

热爱运动。

运动能够产生一种快乐因子，所以人在运动之后，会保持心情愉悦，精神亢奋。快走、慢跑、跳绳、游泳等等，很多种有氧运动，总有一款适合你，还等什么？快点动起来啊！坚持运动，慢慢地你就会喜欢上这种生活方式。

多和孩子待在一起。

孩子的世界是纯真和透明的，孩子脸上的笑容是这个世界上最美丽的花朵，是这个世界上最温暖的光明，多和孩子待在一起，

会让你保持童真，会让你的心态年轻，会让你远离功利，远离欲望和尔虞我诈。

多和植物待在一起。

如果有时间，可以去郊外走一走，看看果树开花的盛况，听听庄稼拔节的声音，看看蔬菜青幽的长势，那些绿色的植物，一直很安静地在你的世界之外，默默地生长着，会让你觉现世安稳，岁月静好。

多回忆曾经爱过的人、事、物。

有人说，只有老去的人才喜欢回忆，其实不然，烦恼的时候，不开心的时候，经常回忆一下当初爱过的人，喜欢过的东西，记忆深刻的事情，并不能说明你老了，只是让那些美好的瞬间，一遍一遍在记忆里绽放，曾经的心动，曾经的喜欢，曾经的热爱，是多么的美好，那是传递给我们生存下的信念和勇气。

这是我给自己开出一张快乐清单，这只是我个人的视角，如果你不认同，你也可理顺一下你自己的快乐清单，毕竟每个人的视角和阅历不同，对快乐的感观和认识也会不同。

如果生活是一串沾满烦恼的念珠，那么我希望自己是用一种快乐的心态去抚摸生活中的每一颗念珠，在细微的生活中，细细地体验每一种美好时刻，别说自己是一个不容易得到快乐的人，其实每一个人的心都如花瓣一般柔软，有的人落上了一点灰尘，有的人时常拂拭而已。