

你要与这个世界温暖相拥；要相信没有到不了的明天；一定会看见更美好的自己。

毕淑敏、卢思浩、柴静等秉持的人生信念

「ONE · book」温暖整个世界

清心 —— 著



# 乖，其实你不用怕

不畏才能坚强 不怕才会强大

世界不会因为你胆小懦弱而照顾你，但会因为勇敢而成全你！

台海出版社

# 乖，其实你不用怕

清心 著



台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

乖, 其实你不用怕 / 清心著. — 北京: 台海出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5168-0596-1

I. ①乖… II. ①清… 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062494号

### 乖, 其实你不用怕

---

著 者: 清 心

---

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 仙 境

---

版式设计: 黄 婷

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 150×210 1/32

字 数: 220千字

印 张: 10.5

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0596-1

---

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究



# 序言 其实，你什么都不用怕

听歌时，最喜欢罗大佑的《光阴的故事》。低沉的嗓音，怀旧的歌词，略带忧伤的旋律，充满了旧时光的味道。

每个人都在自己的光阴里走过山山水水。背上的行囊里，亦装满了旅途里发生的故事。那些故事，似一曲流淌的弦歌，见证了花开花落，目睹了云聚云散，它们只属于一个人的前世今生。

我也一样。

每天，过着跟大家一样的凡俗小日子。在日月更替的四季里，慢慢将时光数老。

自生下来，我就是个普通的女孩。感觉，除了成绩优秀些，再也没有其他出众的地方。长大后，自认为更是笨笨的。用好友的话说，外表安静，内心单纯，直到现在，依旧不懂人情世故。

平时，我喜欢安静一些的环境。在条件允许的情况下，习惯一个人待着。这样说，并非不喜欢他人。事实上，我的内心很宽敞，足以放得下许多人。对身边的人，不管是优点还是缺点，基本上都能坦然接受。每个人都是独立的。我们要允许自己走自己的路，同时，也要允许别人走别人的路。这是与自己和解的方式，也是与世界相处的方式，更是对他人的尊重。

也许，在旁人眼中，这样的生活着实单调乏味，日日重复，如同白开水一样，品不出任何味道。只是，对我而言，这样的日子已

经很好。它的饱满与充实，足以把我带入一个明净的世界。因此，我喜欢现在的生活，也安于现在的生活。

我的性格比较淡泊，凡事喜欢顺其自然，随遇而安。工作之余，最喜欢捧一本书，坐在窗前，静静地阅读。不喜被人打扰，也不去打搅别人。对这个世间，我需求不多。有书，有窗，有蓝天，有小鸟自由自在地飞过，对我而言，已经足够了。我在心里跟蓝天对话，与小鸟聊天，有时，还会问自己几个幼稚的小问题。任时光水流般滑过去，很自在，也很开心。

作为女人，我有太多的缺点。比如，不会做女红，至今没有碰过十字绣；不会蒸馒头，曾经尝试过几次，结果不是太黄了就是太硬了，没有一次呈现出惊喜；不会发言，越是需要表现自己的时候，我就越木讷。

经常有人问，你为什么不言语？为什么不积极地推销自己？说实话，我真的不知道应该说什么。很多场合，我既不想表现自己，也不想恭维他人。生活冷暖自知。我的人生是我的，你的人生是你的，眼睛看到的并非真相，一切只在自己的心里。曾看到过一句话：世间最美的语言是沉默，其次是诗，本质上，它们都是好听的歌。真是说到了我心里。

还有，我不敢开车。虽然拿到驾驶证已经六年了，却一直没有勇气坐到司机的位置上。时至今日，我的出行方式依旧是步行和自行车。偶尔，会骑一骑电动车。另外，我还是个名副其实的路痴。到了一个陌生的城市，甚至连东西南北都分不清……

好在，即便有如此多的缺点，父母仍旧非常爱我。我的童年虽然不富裕，因了家庭的温馨、爸妈的关爱，却生活得非常幸福。这里，还要重点提一下小妹，她是个外表瘦弱内心坚强的女孩。虽然

我是姐姐，很多时候，却是她一直在给予我精神上的支撑。在我心里，她一直是上帝派来跟我做伴的美丽天使，因了她的存在，即使后来母亲早早地离开了我，这世间，依旧有一个倾心倾意与我彼此疼爱的人。

22岁那年，我遇到了现在的爱人。他与我一样，也是个极普通的人。工作普通，相貌普通，是茫茫人海里，很不起眼的那一个。然而，只有我知道，他的善良纯净是何其的珍贵。

心似莲开，一叶一花皆是禅。除了亲人朋友，幸运的是，流年里，还有喜爱的文字陪伴我。

写字的时候，很享受，也很快乐。一个又一个夜晚，我像一条自由自在的鱼，静水深潜，乐此不疲。我与文字是两情相悦的。这一世，我选择了它，同时，它也选择了我。对我而言，它是另一个体贴的爱人。总是安静地坐在身边，在薄薄的月光下，陪我弹一曲生命的华章。

我的网易邮箱，经常会收到一些读者的来信。她们站在人生的十字路口，如同迷失方向的孩子，不知何去何从。还记得，一个成都女孩给我在QQ上留言。她说，清心老师，你的文字有一种让人安静下来的力量。你是怎样保持内心的平静的？难道，你的生活中真的没有烦恼和恐惧吗？

怎么会？我们生活在同一个世界，你们遇到的痛苦与纠结，我一样都不会少。至于内心的平静，与刻意保持无关，更不关乎追求，它只是让自己活在当下的一种能力。平静是一朵花，盛开在跋涉和磨砺之后。另外，平静也不是恒定的。它是波动变化间的平衡。

一念天堂，一念地狱，关键在于如何选择。

可以确定的是，每个人的痛苦都来自对过去的懊恼，对未来不

确定的焦虑，以及对当下好几件事情的厌烦。所以，我们的心是散乱的，无序的。真相是，我们对事物的所有看法，都是内在对自我印象的折射。也就是说，烦恼不去找，不会有烦恼。所有对这个世界的恐惧都是自己想出来的，与他人无关。

每个人的生命都是自己打开的礼物，快乐还是忧伤，恐惧还是自在，全凭自己做主。所以，不论何时何境，记得跟自己说一句：其实，你什么都不用怕。

人在旅途，最好的相遇，是在某一瞬间遇到了更好的自己。仅以此书献给我走过的岁月，我的家人，我的朋友，以及每一个有缘相遇的读者。希望这本书能为你推开恐惧，获得勇气。时光漫漫，只有岁月沉淀下来的，才可以过冬的温暖，可以暖心的春风。

清 心

# 目录

## Contents

### 1 勇于担当的人，享受的喜悦多

喜悦属于有担当的人。拥有时，要善待珍惜，  
失去时，则微笑相送。

---

那年，那发小 | 004

放弃不想要的，才能得到想要的 | 010

最后的快乐，都给敢于担当的人 | 014

学会与自己做伴 | 018

流年，不敢辜负 | 022

其实，活着不必那么急 | 026

奇葩女子，活在自己的美好里 | 029

很多时候，我们都是被自己说服的 | 034

淡定些，什么都不会耽误 | 038

阴影是需要去告别的 | 043

自己摘的果子可以甜一生 | 048

烦恼不去找，不会有烦恼 | 052



## 2 慢慢来，每个人都会老

慢慢来，就算成长路上有磕磕绊绊，不怕，不急，  
坚持下来才能完成人生中一个一个的圆满！

---

控制了时间，就成就了人生 | 058

如果你知道自己会老 | 063

幸运儿是怎样炼成的 | 068

再重要的人，也只能陪自己走一段路 | 073

快乐才是最难的 | 079

花保姆 | 084

你对生命的热情还有多少 | 088

所有的努力都是花开前的疼痛 | 093

拥有慈悲心的人是幸福的 | 099

生命是一支悠扬的舞曲 | 103

慢一些，让心静下来 | 106

### 3 要相信，更好的岁月在等着你

你不必害怕，岁月有的是时间让你变成更好的自己、遇见更好的人。

---

眼里处处冰凉，怎能阳光满窗 | 112

心里装的爱越多，离幸福就越近 | 115

对幸福，别苛求 | 119

要相信，更好的岁月在等着你 | 123

停止了指责，才会开始快乐 | 127

凡事多想想积极的一面 | 132

这里已然很好，你还要去哪里 | 136

黑暗中，你要成为自己的光 | 139

最是清醒是幸福 | 142

欲得净土，当净其心 | 145

任风卷云飞，我自微笑而立 | 149

你要独立、自信，做个精致的女人，守着心中的爱，让它独一无二，才能璀璨自己的人生。

---

你的爱是奢侈品 | 154

在爱面前，她是勇敢的女孩 | 160

找个自己爱的男人过一生 | 164

跟在一起的人慢慢恩爱 | 169

九枝红玫瑰 | 173

家在，幸福就在 | 177

跟命运打一场没有硝烟的战争 | 183

流年是河，回忆是影子 | 186

我也想为你鼓掌 | 192

没有人会对你殷勤一辈子 | 196

男人不明白的事 | 201

走，我背你入洞房吧 | 206

最好的礼物 | 210

在婚姻这出戏里，你扮演什么角色 | 215

## 5 心闲岁月长，给好运一点时间

耐心些，给好运一点时间，想要的岁月都会给你。

---

耐心些，给好运一点时间 | 220

怀念不如相见 | 224

不贪的女人最幸福 | 228

把自己开成最芬芳的那一朵 | 233

命运考验的，是一个人的责任和耐心 | 236

结巴有结巴的痛，哑巴有哑巴的苦 | 239

好好呼吸 | 241

哪里都离不开寂寞 | 245

本来无一物，何处惹尘埃 | 248

没有界限 | 251

别让孩子的心在冬天等太久 | 253

我们都误会了快乐 | 261

## 6 总有一些相遇，是生命里芬芳的糖

凡来尘往，总有一些相遇，如同一粒芬芳的糖，甜蜜了人生的苦涩，驱散了心灵的忧伤。

---

宁静些，听听上帝的脚步声 | 266

时光静好，暖流芬芳 | 269

以水的方式流淌 | 273

她是唯一等我的那道岸 | 277

让父亲的岁月丰盈些 | 280

尘世里的暖，其实很容易获得 | 286

那些焐暖世界的声音 | 291

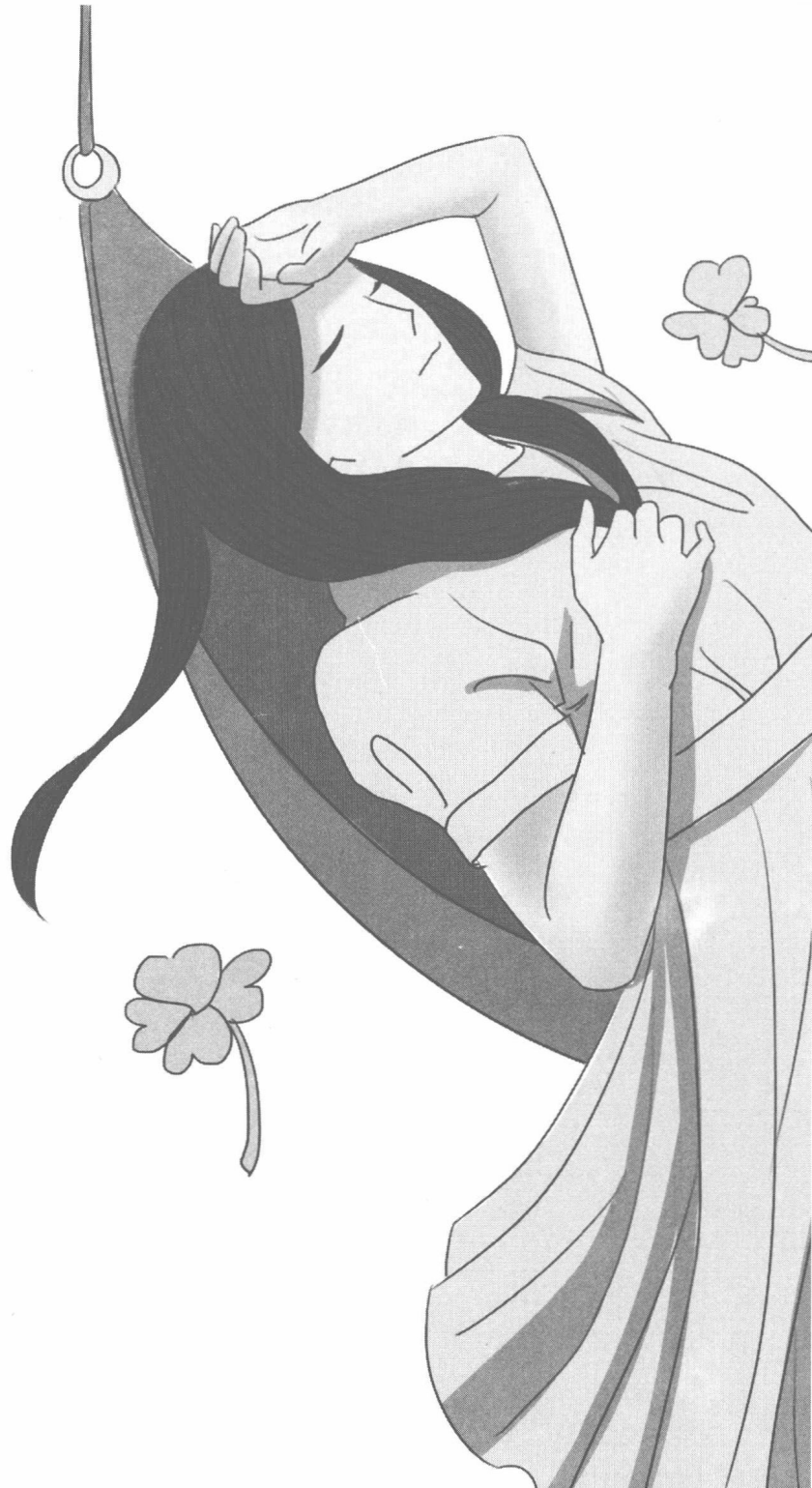
青春里，那场幸运的错过 | 295

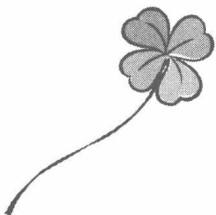
时光不老，清醒前行 | 299

雪夜里，那场裹着寒冷的温暖 | 304

拥有阳光，从不忧伤 | 311

永远的小公主 | 318





喜悦属于有担当的人。拥有时，要善待珍惜，  
失去时，则微笑相送。



Daylight

.....  
// But tonight I'm gonna hold you so close //  
.....

# 1

## 勇于担当的人， 享受的喜悦多

生活不可能一帆风顺。不管遭遇到什么，只有勇敢面对，才能找到跃出的途径。喜悦属于有担当的人。拥有时，要善待珍惜，失去时，则微笑相送。人生旅途中，总会经过一些黑暗夜路，与其忧伤抱怨，不如鼓足勇气尝试穿行。



## 那年，那发小

每个人都有另外一个自己，像双生花一样在你看不到的世界，弥补着你的不足，忍受你的不快，享受你的喜悦。

颖、我和兰是一起长大的发小。我们住在一个巷子里，喝着同一个管道的自来水，在同一所学校念了小学和初中。虽然成长环境相近，三个人的性格却迥然不同。

比如，遇到不平之事，我们每个人都有一句口头禅。颖的是“真烦人”。我的是“为什么呀”。兰则喜欢说“把别人想得好一些”。

小时候，同样丢了圆珠笔。有同学悄悄告知，肯定是××偷的。

颖的反应很强烈，跳到凳子上扯开嗓子就嚷：“真烦人，竟然偷到我的头上来了！××，快点把圆珠笔还给我！”

我一脸无辜，像是在问告知的同学，又像是问自己：“为什么呀？我又没得罪××，他为什么要偷我的圆珠笔呢？”

兰却不愠不怒，总是若有所思地说：“没有证据的时候，要把别人想得好一些。”