

白永生……著

人生

百天

一个焦虑者的自我救赎



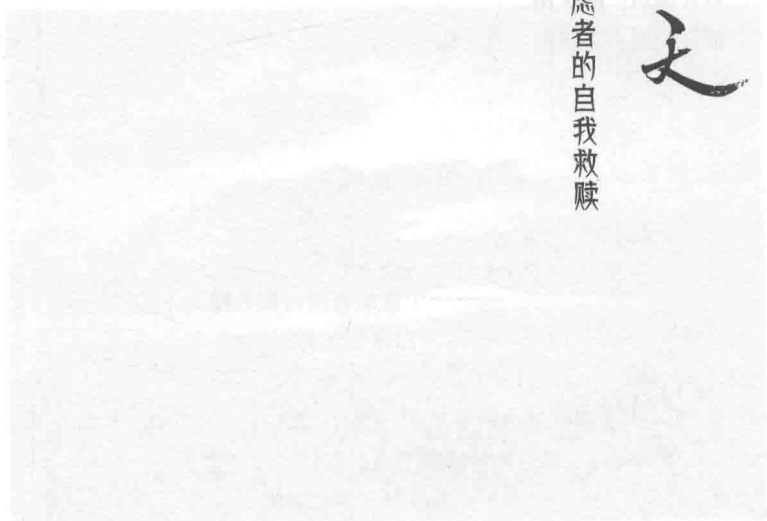
顺其自然是随波逐流中的努力，
结果则是偶然中的必然。

中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

人生百天

——一个焦虑者的自我救赎

白永生 / 著



中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生百天：一个焦虑者的自我救赎 / 白永生著. —
北京：中国城市出版社，2017.6

ISBN 978-7-5074-3102-5

I. ①人… II. ①白… III. ①焦虑—心理调节—通俗
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 108564 号

责任编辑：陈夕涛

责任校对：王宇枢 焦 乐

人生百天
——一个焦虑者的自我救赎
白永生 著

*

中国城市出版社出版、发行（北京海淀三里河路9号）

各地新华书店、建筑书店经销

逸品书装设计制版

北京建筑工业印刷厂印刷

*

开本：880×1230毫米 1/32 印张：7½ 字数：162千字

2017年10月第一版 2018年1月第二次印刷

定价：25.00元

ISBN 978-7-5074-3102-5

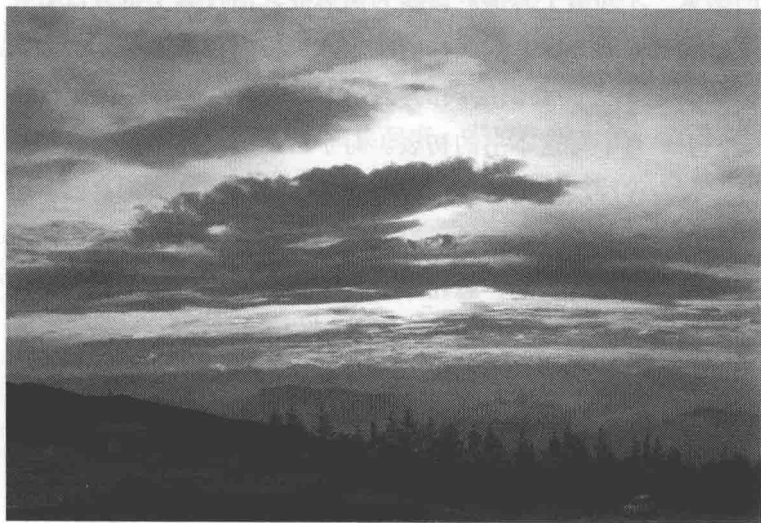
(904037)

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

(邮政编码 100037)

（序） 写在之前



先说结果

开始这本书的写作之时，也正是我挣扎在焦虑症痛苦之时。文字是一种可以砌筑的砖石，病痛则是推动这项工程的巨大力量，等我重新修改序言，才发现这不一般的人生体验，其实收获颇丰，不仅让我开始珍视从前不在意的幸福，也确为自己的坚强而加油喝彩，不是和别人比较，只是和以前的自己相比，进步了许多。

诞生契机

书写这本书的契机只是因为这场病，几年间连续撰写了三本书，辛苦劳累与焦急等待，交杂在一起，将自己的体能和感受调动到了极限。文字是有毒的，不能驾驭，就会让自己崩溃，我也如此。焦虑的发生只源自几本小书的出版或销量，被渴望成功的欲望所逼迫，精神亢奋之后的失控，身体有了濒死的感觉，才知道了恐惧。诊断为焦虑症，治疗其实也并没有什么极为有效的办法，器质性的疾病大夫可以帮我解除，心理阴影却挥之不去，意识层次的失控很难平复，从而终日惶惶不安，于是有了写这本书的初衷。对于自己病情的不确定性和痛苦感，有种冲动去记录整个过程，去了解那个真实的自己，也是去探寻治疗的办法，给予别人些许经验。不好说自己后来是否治愈，有过的伤疤，总还是会有印记，结果已然不重要，而那些感受和改变是我真正的收获。每一个在都市奔忙的人，焦虑、抑郁、强迫都是普遍的心理状态，很多症状其实在过去的几年就有所反应，只是自己并没在意，故有些内容和感受可以共享。此书既是写给自己，也写给别人以做提醒。

开始改变

不想评述自己的人生是失败还是成功，因为那是过去的标准，现在对我而言活着就是成功。因为在一年之前，我还是意气风发，觉得世事虽无常，但不适用于我，自认为看问题前瞻、透彻、理性、务实，结果呢？一场病将自我认知打回原形，需要重新了解自己。对错的基础发生了变化，之前的认知，本性很难改变，尤其对一个年届四十的男人而言，性格根

深蒂固，所有的缺点都已经成为生活的一部分，所有的恐惧也都有明确的借口，所有的看法之前都已经得到了论证，不过确实信心满满地交了一份白卷。重新开始的不是过去，而是现在；不否定过去，因为不会重来，没有那些过去，同样没有今天的我。所有的经历只是让我明白，痛不到深处，不知道认错，无法让我觉醒；痛不到深处，没有勇气去悔改，无法让我蜕变；所以，这同样是一本关于人生感悟的私藏集，并不代表正确，只是代表我曾遇到的一个个陷阱，自己摔进去爬上来，写出来，别人也许不会重蹈覆辙，也许会有感触；同时收藏了生活中偶遇的点点感动，收集起来，攒成一种力量，通过文字表述，把那种感动留驻于纸张之间，感染和传导；这也是我想与每个观者沟通的话语，我是孤独的，不善言语，或也难以表达清楚，此书就是一种交流，因为我的平凡，让我们同处一个频率，渴望让自己的脉动与每一个读者感同身受。其实我们是需要搀扶的，你的倾听，其实也是对我的帮助，或许未必能够根治病痛，但求文字可让心里的浑浊沉淀，以恢复生命本来的清澈，这些都是本书的初衷。

题材浅显，这本书与我的《消失的民居记忆》并非完全相同的书，但有着异曲同工的写作目的。如果说《消失的民居记忆》是一本中西医结合的药物，那里附着建筑的外表，内在探讨着人生的意义，那么这本《人生百天》就是一本纯中药，为四十不惑的北漂男人量身定制，对于都市生活的相同遭遇，分解都市压力的不同理解，涵盖从繁忙到抑郁，从强迫到焦虑的几样情绪感知，几个不同阶段的体味心得。随着这些文字和图片流淌，慢慢寻找人性的内在根基，去了解我们从来不在意的

平凡世界，学会和自己做朋友，学会去选择生活，学会如何去妥协生活，也学会如何去改变生活，由点到线及面，把生活丰富。本书中的所有图文，并非珍藏，只是抛砖引玉，希望这块砖，引出每个人心中不一样的痛苦、快乐、真实、激动、遗憾，最后能够得到坦然和放松。如果我的痛可以医治别人的病，那这本书就是有效的；如果我的书有人可以感伤，那这本书就是一瓶酒；如果能有释怀，那就是一个肩膀。

内容朴实，这是一本与《消失的民居记忆》描述方式相同的书，它也采用图配文的写作方式，将我日常细微、卑微、轻微的所见所闻用手机进行记录，添加我所想所念，有骨有肉，可触可摸，没有单反的惊艳，没有美图秀秀的完美，没有专业摄影师的技术，只有一颗简单而朴实的心。珍视周边的瞬间，有被错过的美丽、有感人肺腑的情景、有擦肩而过的普通人、有每个人经历过但已忘记的过去，并不是去看照片，而是去体味照片后面的那些东西，有的是隐喻，有的是直白，不远、不深、不烦琐，只是我们每天都在经历的事，因为匆匆，才会错过。这种匆匆缘自都市的繁忙和迷失，缘在身上蜗壳的负累和谨慎，但不代表那颗简单的心已经迷失。多数人与我一样，对很多场景依然心存感恩，依然渴望阳光，依然善良温暖，这种简单不做作，也易于接受。

随性编排，《人生百天》百天不长不短，是我与病痛挣扎的一百多个日夜，有开始并没有结束，期间选取了随手拍的照片，收集整理共一百多张，以匹配要介绍的一百多个道理和感悟。章节上按病情深入进行了划分，前两章叙述了初到北京直到生病的一个心理历程，了解焦虑症的前因后果；之后三四章

则是整理的情绪控制方法，是对焦虑症的一些自我经验之谈；五章到八章则是深入生活的各样片段，将生活进行分解，人性精彩展现开来，去学会释然；最后的第九章，是总结也是一个记述回忆，一切结束都把我指引回儿时的感受。一个轮回完成，一本书写成，把北漂8年时间内的所行所思道出，涵盖了一个年轻人步入中年后的思想转变，描述了一个思想逐步成熟的过程，直到今天，直到被精神击倒又缓慢恢复，如流水一般，有波澜有平静，每种感受不同，苦辣酸甜就是人生的全部。没有今天的痛苦，将是多么不完美的人生；没有挫折的生活，将会是驶向黑暗的鬼船；没有压力的人生，将是放纵挥霍的魔鬼，迎难而上。虽然我沉浸在精神的痛苦之中，但我依然坚持，结局虽是死亡，但是活着仍有希望，看着家里开朗的儿子，支持的朋友，期望的母亲，活着岂能是阴天就不享受呢？是啊，生命不会等待，即便是痛苦也需要让我们享受今天；于今天而言，我们失去的仅是昨天而已。

行走现实，一本书自我欣赏终究不是个办法，一个不知名的作者，面对的总是各方面的妥协与坚持，也许我是倦了，为了曾经失去的时光，为了不想苟同于世事，为了仅剩的一点人生的火光，即便太多人的不理解，我依然要上路。喝完了这一杯，还有三杯，人生也许就是如此，走完这一步再说接下去的三步吧。文字里，我是自己世界的主角，希望可以成为拯救灵魂的那个超级英雄；现实生活中一味地卑微，一味地退让，不能掩藏另一个环境中的无畏的自己，坚定、自信的自己。不光是我，也是每一个人的真实写照，所以善良属于每一个读者，坚强亦然。

感谢

最后需要感谢支持我的家人、朋友、编辑、大夫。家人是我前进的动力，朋友是我大雨倾盆中与我共持一伞的同行者。刘江副总编辑是我一生难得的知音；王蕾、王京京大夫给予了我足够的倾听和治愈，贵人很多，心存感激。人生短促，希望一部有意义的书籍可以持续留存于后世，思想不死，生命永恒。

目录

第一章 漂泊的日子

- 一 从向日葵出发 001
- 二 城上之树 003
- 三 生活的另类 005
- 四 随波逐流 006
- 五 追梦 008
- 六 依靠 010
- 七 关于行走 011
- 八 重新选择 013
- 九 开始变得渴望平静 015
- 十 看不透的假象 017
- 十一 再见繁忙 018
- 十二 有一种生活叫作坚强 021
- 十三 灰色站台 022

第二章 故事依然残酷

- 一 斜长的影子 ② 024
- 二 误读的真实 ② 026
- 三 一种腐蚀 ② 028
- 四 让人头疼的密码 ② 030
- 五 灵魂疲惫 ② 031
- 六 雾霾来了 ② 033
- 七 腐蚀的外壳 ② 034
- 八 控制 ② 036
- 九 反差 ② 037
- 十 冬至 ② 038
- 十一 开始割破 ② 040
- 十二 横亘的压力 ② 041
- 十三 漫天卷地 ② 043
- 十四 春天已至 ② 045
- 十五 平面的世界 ② 046
- 十六 关于人生 ② 047

第三章 痛苦——人生的宝藏

- 一 当痛苦成了生命的一部分 ② 049
- 二 痛苦的原因之一 ② 051
- 三 痛苦的原因之二 ② 052
- 四 痛苦的原因之三 ② 053
- 五 痛苦中的生存方式之一 ② 055
- 六 痛苦中的生存方式之二 ② 056

- 七 痛苦中的生存方式之三 ② 057
- 八 痛苦中的生活方式之四 ② 059
- 九 痛苦中的生活方式之五 ② 061
- 十 克服伤害的第一种方式 ② 063
- 十一 克服伤害的另一种方式 ② 065
- 十二 面对痛苦的态度 ② 066
- 十三 化解痛苦之一 ② 067
- 十四 化解痛苦之二 ② 069
- 十五 化解痛苦之三 ② 070
- 十六 因为希望 ② 072

第四章 治愈其实是一种历练

- 一 工作习惯 ② 074
- 二 睡眠 ② 076
- 三 草鞋的生活 ② 077
- 四 拥有梦想 ② 079
- 五 保持一颗爱心 ② 081
- 六 音乐疗伤 ② 083
- 七 拒绝浮躁 ② 084
- 八 文行字意 ② 086
- 九 慢 ② 087
- 十 禁止 ② 089
- 十一 海的思考 ② 090
- 十二 清空内心 ② 092
- 十三 感恩生活 ② 094

十四 朝阳下的再次出发 ◎ 096

第五章 感情：维系精神的力量

一 拥抱的真谛 ◎ 098

二 爱的表达 ◎ 100

三 爱的坚持 ◎ 102

四 爱情的发展 ◎ 103

五 爱情的味道 ◎ 106

六 爱情的空间 ◎ 107

七 婚姻的意义 ◎ 108

八 婚姻的维系 ◎ 110

九 父子亲情 ◎ 111

十 家庭的力量 ◎ 112

十一 难熬的矛盾 ◎ 114

十二 简陋的家庭 ◎ 116

十三 夜的迷离 ◎ 117

十四 友情的距离 ◎ 119

第六章 生活的本质

一 活着总是孤独的 ◎ 121

二 儿童的烧火棍 ◎ 122

三 回家过年 ◎ 124

四 青藏公路 ◎ 125

五 澄澈的天空 ◎ 127

六 防护网下的过路天桥 ◎ 129

- 七 最后的荒芜 ① 130
- 八 裂缝 ① 131
- 九 落叶 ① 133
- 十 伤痕的意义 ① 134
- 十一 尘埃 ① 136
- 十二 优雅地活着 ① 137
- 十三 形状并不重要 ① 138
- 十四 工作的本质 ① 139
- 十五 做自己 ① 141
- 十六 通往家乡的铁路 ① 142
- 十七 云之人生 ① 144

第七章 关于瞬间

- 一 晕倒的感觉 ① 148
- 二 活着 ① 150
- 三 死亡 ① 151
- 四 蜕变 ① 152
- 五 迷雾中的春节 ① 154
- 六 灵魂与身体的关系 ① 156
- 七 流水的瞬间 ① 158
- 八 雨水敲打我的心 ① 159
- 九 螳螂的伪装 ① 161
- 十 偏执 ① 162
- 十一 欣赏光线 ① 164
- 十二 通往未来 ① 165

- 十三 光影中的艺术 167
- 十四 食物的瞬间 168
- 十五 一阵冰冷的水浇在我的身上 169
- 十六 要学会淡定 171
- 十七 光晕 172
- 十八 看不透的四维空间 173

第八章 自然就是必然

- 一 天空的云彩 175
- 二 再见我的园子 176
- 三 已成过往 178
- 四 乌云的养成 179
- 五 这个不冷的冬天 181
- 六 起飞 182
- 七 云的百态 184
- 八 风中婆婆的狗尾草 185
- 九 蜗牛的世界 187
- 十 孕育 188
- 十一 倒影 190
- 十二 希望 192
- 十三 绽放 193
- 十四 收获 195
- 十五 夏天水景 197

第九章 不可遗忘的美好

- 一 开始 ② 200
- 二 祝福 ② 201
- 三 冰封的时代 ② 202
- 四 雪地撒欢 ② 203
- 五 疾风劲草 ② 205
- 六 关于记忆 ② 207
- 七 我和儿子 ② 208
- 八 从未消失的爱 ② 209
- 九 尊重自然 ② 211
- 十 欣赏自然界的美和感动 ② 212
- 十一 希望的美好 ② 214
- 十二 景色的美好 ② 215
- 十三 美食 ② 218
- 十四 拥抱自然的美好 ② 219
- 十五 失控的痛苦与被控制的烦恼 ② 221
- 十六 结束 ② 222

这是一本关于生命理念的书，开始于北漂之初，结束于北漂之末，以北漂为线，但最后还是断了，变得杂乱，变成了一本自己的回忆和感受，但仍希望透过凌乱的思绪来表达出我所有的想法。作为作者我是坦诚的，作为一个焦虑症患者我是无奈的，还好生命总是很公平，当你经历很多之后，终有所得。这些感受于我而言十分珍贵，写出来只是不想浪费了这些果实，不代表一定于他人有用，但求对读者了解人性而言能有些帮助，希望对于读者在情绪的控制方面可略有借鉴。

一 从向日葵出发

于内心而言我觉得自己仍然保有认真和热情，这是我的本真，无论世事多么艰辛，人生冷暖，一种积极的生活态度总能感染悲观中的人，如这向日葵般的灿烂，静待生命的花期！阳