

那时花开

我只愿你：

行走人间，有爱在身旁；
所到之处，清风浅唱，
鸟语花香。

愿你 被世界 温柔以待

霍晨昕 —— 编著

南京出版传媒集团
南京出版社

愿你 被世界 温柔以待

霍晨昕 —— 编著



南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你被世界温柔以待 / 霍晨昕编著. —南京: 南京出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5533-2036-6

I. ①愿… II. ①霍… 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 (2017) 第292851号

书 名: 愿你被世界温柔以待
作 者: 霍晨昕

出版发行: 南京出版传媒集团
南 京 出 版 社

社 址: 南京市太平门街53号 邮 编: 210016

网 址: <http://www.njpbs.cn> 电子信箱: njpbs1988@163.com

天猫1店: <https://njbcmjts.tmall.com/> 天猫2店: <https://nanjingchubanshets.tmall.com/>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳
出 品 人: 卢海鸣
责任编辑: 金 欣
装帧设计: 段 瑶
责任印制: 杨福彬

策 划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京佳诚信缘彩印有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 100千字

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-2036-6

定 价: 16.80元

营销分类: 励志

梁漱溟的父亲在离开这个世界之前曾问他：“这个世界会好吗？”

梁漱溟说：“我相信世界是一天天往好里去的。”

那么，这个世界会好吗？

梁漱溟后来有一本对话集就以此为名——《这个世界会好吗》，不管对方用了多么犀利、有攻击性和偏激的言辞与他对话，他始终淡然地说：“动摇不了根本的，对于世界，我还是乐观的。”

每当挫折来敲门时，我们会问别人，也问自己：“会好吗？”

不管时代如何更迭、科技如何发达，我们内心的困惑一点不会减少。当意识到自己并不孤单的时候，糟糕的事情就不那么糟糕了，因为它纠缠过所有人，选择相信“会好的”的人，真的就慢慢好起来了。

于是，该如何跟世界相处，成了最重要的生命课题。

有个现象特别有趣，心理学大概把人按照性格分成了几类，有一阵子大家争相去做那个外向的人，都觉得内向的人不健康。后来心理学开始普及，人们才逐渐知道，没有最好的性格，外向、内向都有优劣，都能在擅长的领域里笑傲风云，也会在短板中丢盔弃甲。

其实人生也是这样，没有最好的样子，只有最适合自己的样子。不要被偏激牵引，不要被虚妄左右，顺其自然，像河流绕过群山奔向大海，像一朵花开开落落，像一株青草平时低调沉默，风来时却能迎风摆动，一切都那样自然——悲苦时不抵触负面情绪，不必强求自己一定要笑；欢乐时不遮遮掩掩，尽情享受，珍视每一种情绪；不争着做最幸福的人，也不必自卑为最痛苦的人，只要知道人情冷暖，随遇而安就可以了。

当然，有时还是会孤独，可是努力合群的样子，最孤独。不要丧失与自己独处的机会，它会让你更能抓住自己的想法，成为自己的主宰，而不是人云亦云。

失去了谁也不要觉得可怕，或许你们真正的缘分就美好于拉开了距离。想想对谁都一样，爱人、亲人和朋友，给彼此空间，许以一定的距离，才能成全彼此的美好。所以，我们对往事念念不忘，对故人牵肠挂肚，对故乡近而情怯，那些不舍得忘记的，都是有距离的。面对失去，换个角度，就是对美的成全。

每个人都有自己的舞台，看过不一样的风景，不必嘲笑谁的舞台小，也不必羡慕谁的舞台大。佛说“各有因缘莫羡人”，都有自己的拥有，都有自己的幸福。同样地，也都有自己的委屈。不必嘲笑谁落了难，也无须羡慕谁登了顶。你的人生，本不可取代。

这个世界会好吗？

会一天天好起来！我们都值得被温柔以待。



Part 01

拿什么来抵抗生活的苦 / 1

心无旁骛地度过艰难岁月 / 2

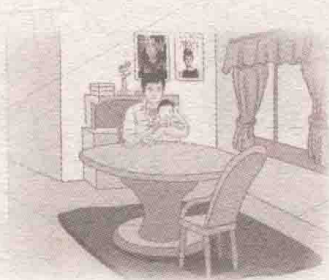
幸福就是换个角度 / 7

因为有热情，所以耐得住寂寞 / 12

允许混乱，允许失败，一切都是生活 / 18

可以遗弃一切，但不要忘却初心 / 24

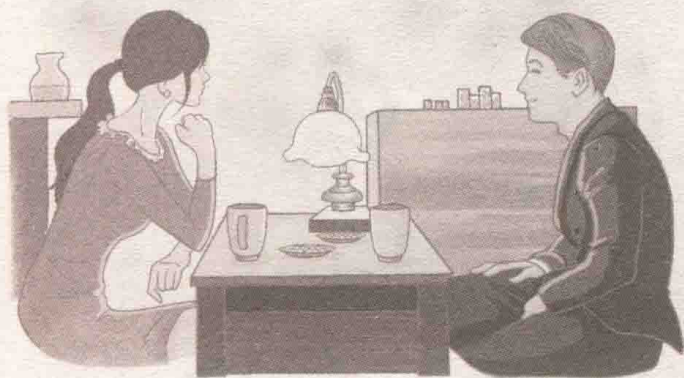
神不在别的地方，就在你头上 / 30



Part 02

爱情，一半是海水，一半是火焰 / 35

不要在意别人的眼光，你觉得是爱情就好 / 36



先爱自己，再爱别人 / 41

爱对了人，每天都是情人节 / 48

不要以为“只要结婚就会好的” / 57

往前一步是幸福，退后一步是孤独 / 65

也曾真心真意付出，就应该满足 / 70

“为你好”是一件需要克制的事 / 75

有些感情，不如不说吧 / 80



Part 03

出走半生，归来少年 / 85

自觉心安，东南西北都好 / 86

仰望星空，才知道自身的渺小 / 94

成就你的不是吃苦，而是吃苦的艺术 / 100

做一个孤独的散步者 / 106

“无知者”，遇见更好的自己 / 112

唤醒心中的英雄，成就独特的自己 / 117





Part 01

拿什么来抵抗生活的苦

长的是苦难，短的是人生。艰难的日子，不忘初心，笃定前行。相信一切都会好起来的，走着，走着，天就晴了。收获苦难时，别忘了落在地上的甜果。



心无旁骛地度过艰难岁月



我们一直在强调专注，但大多数人专注于怎么赢。事实上，我们在度过艰难岁月时，也需要专注，需要心无旁骛。只有专注于当下的生活，才不会沉溺于过去的风光，也不会惧怕不知是好是坏的未来，才能活出最轻松的模样。

三十岁时，村上春树获得日本权威文艺杂志《群像》的新人奖，从此在文坛声名大噪。在此之前，村上春树做着跟文字毫无关系的工作——一家酒馆的小老板。这个听上去很能赚钱的营生，却带给他最惨的经济状况。

大多数人的轨迹是大学毕业——找工作——结婚，但村上春树是反着进行的，先跟心仪的女士结婚，之后为了生活被迫工作，最后毕业。他并不是个离经叛道的人，也曾想过按部就班的人生，但毕竟是个与众不同的人，起码在世人眼中是这样的，否则不会在大学读书期间就决定跟爱人厮守终身，并且急迫地随便挑了个日子去注册成为夫妇。



有了爱人，组织了家庭，就不再是任性度日、不计前程的单身汉了，村上春树每天要为赚钱奔波。所幸的是，太太是个可以同甘共苦的人，更加难得是个意志独立的女人，她不觉得婚后紧巴巴的生活值得抱怨，反而有足够的热忱去奋斗。于是在那段时间，她和村上春树一边读书，一边身兼数职赚钱生活。

三年之后，也就是1974年，两人用打工攒的钱，又四处跟人借了一点，在国分寺车站的南口开了一家小店。倒不是村上春树多有志向要成为日进斗金的企业主，而是他实在不愿再委身公司，也不屑进入体制内工作。年轻的文学爱好者，总是有血气方刚的一面。这也并不是什么新鲜事，在那个时代的日本，自主开店的年轻人有许多。村上说：“我的小店周边也有好几家同龄人经营的店……貌似学生运动落魄者的家伙们也在四周晃来晃去。”“那时年轻人开店不像现在要耗费巨资。”

村上春树的小店主要提供酒和咖啡，也有一些小餐。每天在店里播放他喜欢的爵士音乐——这也是他想开个小店的原因之一，因为极其喜欢爵士乐。他希望能在一个一天到晚能听到爵士音乐的地方工作，于是跟妻子建议开个这样的小店。他后来说这个主意又单纯又草率，却的确符合他对



生活的要求：有格调、有情趣、有自由。

他把这段生活比喻为世界的“缝隙”，不用追随主流奔波，又不至于饿死街头。即便最后潦倒，他依旧认为这是一个值得珍惜和回味的最好的时代，毕竟现在已经很难有运气找到这样的缝隙，哪一个决定不需要强大的人力、物力和财力来支持？

生活如常进行，并没有什么特别好的事，但也没有坏的事。村上春树把家里老旧的立式钢琴搬进了店里，每个周末都邀请周边的乐队来进行演奏。支付乐队并不需要多少钱，不是乐手们不需要钱，而是他们更希望得到观众的认可，所以基本上有演出邀请，他们就会去。

那个时期是年轻的，是快乐的，大家认为生活并非要围着钱打转，更重要的是遵从内心的召唤。可一段时间后，随着年纪的增长、生活开销的增大，赚钱就变成了比梦想更重要的事。乐队解散了一批又一批，村上春树的生意也债台高筑，步履维艰。

村上夫妇每天醒来的第一件事就是还债，还银行的贷款和向朋友借的钱。为此他们起早贪黑，省吃俭用，生活贫困到了一定地步——家里没有一样现代化的东西，没有电视机、收音机，连一只闹钟都舍不得买。冬天天气寒冷，他们为了省钱而放弃了购买取暖器的打算，于是夫妻俩在夜晚只能抱着几只猫取暖，而猫也紧紧靠着他们。

即便如此卖力，还是负债累累，感觉怎么都偿还不清。有一晚，他们二人在为这个月的银行贷款发愁，此前已经变卖了



所有可动财产，还是相去甚远。如果第二天还是筹不到钱，银行就要收违约金。二人低着头走在浓浓夜色之中，气氛实在无法愉快。恍惚间，看到地上躺着一些皱巴巴的钞票。他们捡起来一看，正好是所需的数目。

于情于理于法，这笔钱都应该上交给警察，可想起第二天就要到期的银行贷款，村上春树做了让他非常愧疚的一个决定——私自拿起来，并用它来补上债务的缺口。后来在自传中他写道：“那时我压根儿没有力气说漂亮话，对不起了……事到如今，再来道歉也无济于事。我愿意以其他方式尽可能地返还给社会。”

生活就这样窘迫地进行着，直到三十岁，村上想实现写作的梦想，索性关了店，又过起了更加清苦的日子。但不得不承认，在此之前所经历的一切都变成了养料，滋养他的文学思想，一举创造出震惊文坛的作品。

回忆起这段时光，村上说最重要的不是抱怨和抵触，而是要心无旁骛地度过。心无旁骛是足够专注，人在专注时即便能体察到艰辛，但还是会往前走，都是走过很远回头看才发现当时那段路走得真不容易，而当时也不过就这样度过了。

更为重要的是，村上在这段岁月里还得到了成长，完成了“社会学习”。当时的日本，只要是卖酒的地方总被歧视，似乎是跟乌烟瘴气和低俗下流分不开。为了维持经营，偿还欠款，傲气也只能收敛起来，客人污言秽语谩骂时不能回嘴，酒鬼们撒酒疯驱使他如仆役一样也只能照做。总之要在一切糟糕

的事情面前点头哈腰，学会忍耐。

这种丢掉尊严的日子一久，反而能从中找到快乐——虽然清贫，却是个小店之主，而且是个年轻健康的店主；每天能听到自己喜欢的音乐，见识形形色色的人；不用挤车上下班，不用遭受单位制度的管制，时间和精神上相对自由。

苦中作乐，就是人类最大的成长。他后来写回忆录时，说：“心无旁骛地度过了这段艰苦岁月，好歹得以保全性命，来到了稍稍开阔平坦的场所。略做休息之后，我环顾四周，只见眼前展现出一片从未见过的全新风景，风景中站着一个全新的自己……回过神来，我多少变得比以前坚强了一些，似乎多少也增长了一些智慧。”

能不吃苦、顺遂到老自然是最好的。只是希望如果你正在吃苦，那么请专注地度过这段岁月，它一定会在你日后回首时令你惊叹：“原来我在那时就变得强大了！”

幸福秘方

艰难的处境带给人的不只是痛苦，有时也是一种坚忍的力量。人在艰难的时候才会获得最大的成长。对于生活不抛弃、不放弃，忠于自己的心，积蓄力量。待时过境迁时，你会恍然：只要心无旁骛，就会成就不一样的自己。



幸福就是换个角度



有个老人在画画，画的是海面上有半个太阳。此时路过一个年轻人，就问：“您画的夕阳吧？”老人笑着说：“为什么不是朝阳呢？”夕阳还是朝阳，不过是角度的问题。幸福还是悲伤，也可以换个角度。

有个秀才进京赶考，在考前连着做了三个梦。第一个梦是梦到自己在墙头上种菜；第二个梦是梦到下大雨，他戴着斗笠还撑着伞；第三个梦是梦到一个漂亮姑娘赤身裸体躺在床上，而他却背对着姑娘。

秀才找了一个算命先生为他解梦。先生听了他的三个梦连连摇头，说：“你还是回去吧，留下来也不会考中，还不如省些钱呢。”秀才急忙问为什么。先生说：“你看你的三个梦，在墙头上种菜，那不是白种吗？戴着斗笠打伞，不是多此一举吗？背对漂亮姑娘，不是有缘无分吗？”秀才一听，心灰意冷，回到客栈后收拾包袱准备回家。

客栈掌柜看到了，就问他：“这距离考试没几天了，你怎么突然要回家了？”秀才就把自己做的梦和算命先生解梦的事告诉了掌柜。掌柜一拍桌子说：“哎呀，这可是好梦啊，大大的吉利。”秀才惊讶地问：“这从何说起？”掌柜说：“你看，墙头上种菜，可不是要高中？戴斗笠撑伞，这不是双保险？背对姑娘，这不是就差你一个转身？”

秀才一听，信心大增，于是又留下来参加考试，结果高中举人。

是好事还是坏事，是乐事还是悲事，全在一个角度。换个角度看问题，可能境遇大不相同，人生也会有所转变。

小王收到朋友送的一盆牡丹。牡丹是富贵之花，寓意极好。可这盆牡丹的花朵边缘参差不齐，有碍观瞻。不少人都跟小王说，这花边缘不圆，代表富贵不圆满，还是及早扔了好。小王觉得扔了可惜，就又拿去还给朋友。朋友听了小王的理由，哈哈大笑，说：“这花边不圆，正是富贵无边的意思啊。”

有个老妇人，每天都啼哭。有一天，有个出家人经过，就问她：“老人家，你为什么哭？”老妇人说：“我有两个女儿，大女儿嫁给一个卖伞的，小女儿嫁给一个开染坊的。一下雨我就想，染坊的染布不能拿出来晾晒固色了，小女儿的生意要受影响了；天一晴我又想，大女儿要遭殃了，伞一把都卖不出去。”

出家人听罢，哈哈大笑：“老人家，你应该这样想才对，



天晴了，小女儿生意兴隆；天阴了，大女儿生意红火。这你还难过吗？”

老妇人听后突然醒悟过来，原来不是天公不作美，而是自己被自己的眼光给禁锢了。

生活不乏快乐，就看你站在哪个角度去看待。今天天阴了不能出门，留在家里看书也不错，能多增长知识；失业了，说不定有份更好的工作在等你；跟恋人分手了，这让你提前知道你们两个走不长远，总比结婚后再离婚要强；被人算计了，正好让你看清那人的真面目，避免了以后更大的损失。

恐高的人为什么恐高，是因为总是在向下看，只要抬头看上面，就不会害怕。生活有多个角度，学会变通，才能发现快乐。

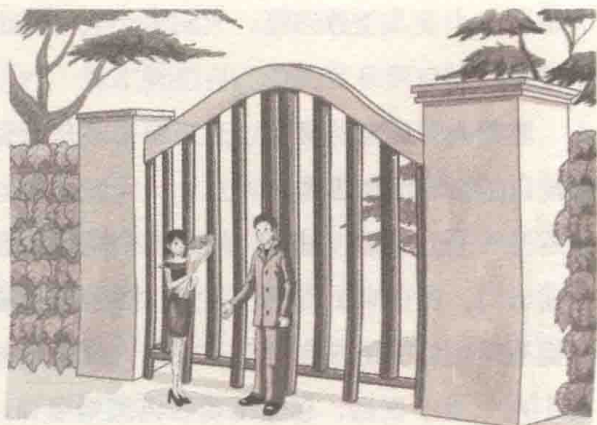
有个船夫遇到了风浪，船上的人都惊慌失措，只有船夫坚定地摇着船桨。有人问：“你怎么一点都不害怕，反而还挺高兴呢？”船夫说：“你们觉得大浪在摇船，我却觉得是我的船摇动了大浪。”

有时要换个角度看问题，有时也要站在别人的角度想问题。

有一对中年夫妇坐车远行，车上拥挤，没有一个空座。夫妇俩站了半个多小时，总算是等到了两个座位。两人刚坐下，就上来一个腿有残疾的年轻人。丈夫立即站起来给年轻人让座。三个多小时过去了，夫妇俩终于到了目的地，丈夫就这么站了一路。下车后妻子不满地说：“这个年轻人也真是的，你

给他让座，他就坐了三个多小时，也不晓得站起来跟你换换，起码你年长他许多。”

丈夫笑着说：“我只不方



便了三个多小时，可他却要不方便一辈子。我用三个多小时去换他短暂的方便，是值得的。”

有位贵妇人的儿子死于车祸，她把儿子埋在了全市最豪华的墓地里，每年都会派人放一束鲜花在儿子的墓前。一年之后，她亲自坐着豪华轿车到了墓园，给儿子送上一束鲜花。之后，她来到了墓园管理处，找到了管理员。她拿出一沓钱递给管理员，并说：“这一年来，谢谢你每天按照我的吩咐在我儿子的墓前放鲜花，谢谢你定期为他的墓地除草去虫，这些微不足道的报酬是你应得的。”管理员看了看那沓钱，没有收下，他说：“那些都是我的工作，不必特地感谢我。”他说完转身离开。

走了几步后，他又转身回来对贵妇人说：“夫人，我知道您很悲伤，每天的那束鲜花寄托了您的哀思。但是，您可知道，有许多活着的人也需要这样一束鲜花。孤儿院的孩子，老人院的孤寡老人，他们没有亲人，从没有人去看他们。如果您