

对自己 狠一点， 才能活得鲜衣怒马

易小宛
著

Yi Xiaowan
WORKS

只怕心老，不怕路长

我们倾尽所有，只为活一场值得的人生



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

对自己 狠一点， 才能活得 鲜衣怒马



百花洲文艺出版社
BATHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

对自己狠一点, 才能活得鲜衣怒马 / 易小宛著. —
南昌: 百花洲文艺出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-5500-3071-8

I. ①对… II. ①易… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 248063 号

对自己狠一点, 才能活得鲜衣怒马

易小宛 著

出 版 人	姚雪雪
策划编辑	许鸿琴
责任编辑	袁 蓉
封面设计	仙境
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市金元印装有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	9.25
版 次	2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	200 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-3071-8
定 价	39.80 元

赣版权登字 05-2018-460

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzw.com>

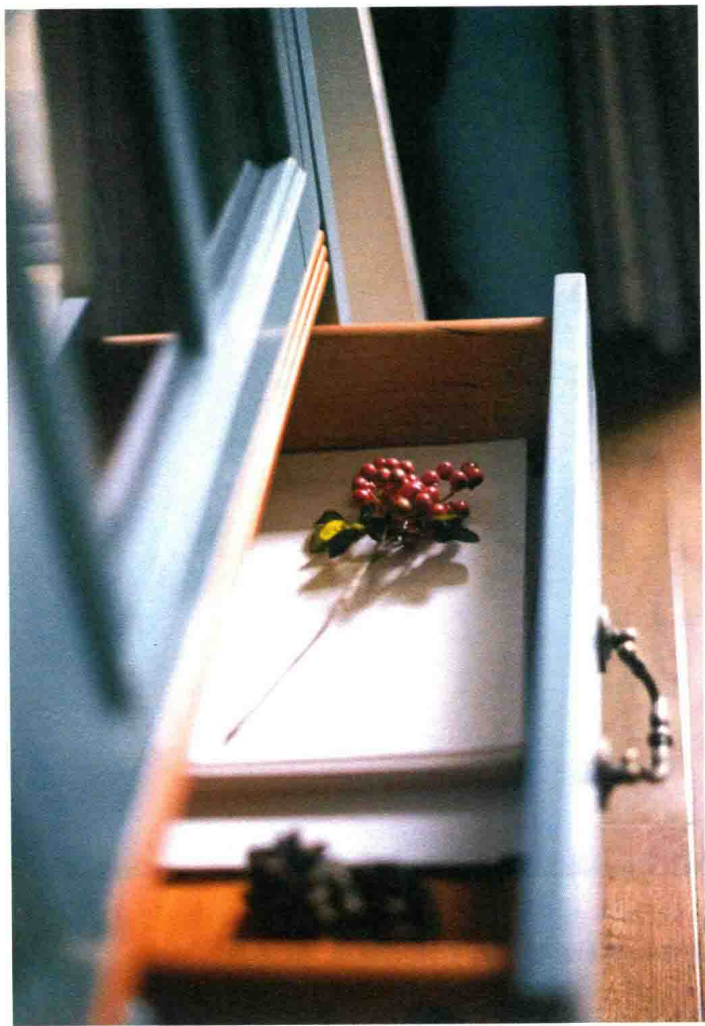
图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。



事实上每个人都在努力生活，每一段历程，都会让我们的人生变得更加辽阔。



生活就是不断寻找自我的过程。我们努力地向上，除了让世界看到我们，更是为了让自己看到世界。



无论怎样，我们都需要明白，当你愿意接受原生家庭的现状，并且愿意为之努力去爱，那就是你和原生家庭更好的相处方式。



这个世界并不需要更多成功的人，但是迫切需要各式各样能够带来和平的人，能够治愈的人，能够修复的人，会说故事的人……还有懂爱的人。



成长不应该让你越来越隐藏，而是越来越敞开，越来越无所畏惧。



你说的话，就是别人眼中的你。语言的
力量，是我们内心的一种修行。

序

人间所有小团圆，都是久别重逢

· 1 ·

很小的时候，特别喜欢过年。

大年三十的前一天，总会把新衣服放在枕头旁边，盼着天亮的那一瞬间赶快穿上新衣服，尽管小时候的衣服并不像现在那样漂亮。

妈妈给我改小的小棉袄，并不那么保暖的小皮鞋，还有质量并不太好的灯芯绒裤子，尽管穿起来真的很不搭，但是我还是很开心。

我最喜欢小棉袄上面的盘扣，好像轻轻一扣，就温暖了整个冬天；还有妈妈用毛线织的彩色毛衣，颜色像极了彩虹。那个时候哪怕只得到一个小发卡，都欣喜若狂。

那个时候，住在小小的平房，觉得世界真的很大。

后来有一天，我问妈妈：“人老了会怎样？”

妈妈笑着说：“傻孩子，人老了就会死呀，会离开这个世界。”

我赌气说：“我不让你变老，我就不让你变老。”

妈妈说：“每个人都会老呀，那不是我们能够阻止的。”

我躺在图案是一朵大红牡丹的床单上，用我的玩具望远镜望了望窗外。

尽管那不是真的望远镜，眼前是模糊的一片，但是我的心里像是突然刮过一阵狂风般灌满了悲伤。

原来，我们总有一天都会离开。

那时，还是小孩的我并不太懂一个人老去需要多少时间。

我舍不得家里的猫咪，舍不得门前那棵老树，更舍不得妈妈……

· 2 ·

在姥姥去世的第三年，我记得妈妈在吃饭时突然放下碗筷，眼眶发红。

妈妈说：“我想我的妈妈了。”

我记得《请回答 1988》里有一段话：听说神无法无处不在，所以创造了妈妈。

即使到了妈妈的年龄，妈妈的妈妈仍然是妈妈的守护神。

妈妈这个词，只是叫一叫，便觉得喉间哽咽。

前段时间我被一个姑娘写的文字所打动。

她说她的奶奶长年累月觉得她自己难受，浑身不舒服，去医院查

也没有什么大毛病。

家人们的耐心久而久之也被磨得消失殆尽，他们觉得奶奶不自立，说她不坚强。

到后来，这个姑娘也觉得奶奶每天让人给她捶背是磨人，也受不了她时刻眼巴巴看着自己的神情。

所以姑娘扶着她走的时候，也跟她说：“奶奶，你坚强点儿，肯定没啥事儿。”

走路的时候，奶奶都要歇一歇。

姑娘记得奶奶跟她说的最后一句话是：“奶奶走不动了，真的走不动了。”

以前她的奶奶会在每一个冬天跟她说：“哎，也不知道能不能熬过这个年啦。”

姑娘会在每次过年的时候打趣她：“奶奶，你看你又熬过一个年。”

她说：“人在团圆的时刻，最容易出现想念离别的人，但我更想让奶奶在我不知道的世界里永远爱说爱笑，在她爱的艳阳天里晒着太阳，懒洋洋，也暖洋洋。”

我读完的时候，瞬间泪目。

此生，唯有爱，是我们前行的一切动力。

此刻的你们，也一定围坐在亲人的身旁，或是感慨一年的时光飞逝，或是憧憬着下一年的新生活，请珍惜与他们相聚的短暂时光。



因为所有人世间的团圆，都会掉落我们心底的风霜雨雪。

· 3 ·

写文这些年，文字更像是住在我心里的一个小孩。无论过了多久，她始终陪着我。

喜欢这座城，也感恩内蒙古这片土地。

是它的高远辽阔教会我勇敢、坚强、不忘初心。

感恩所有遇到的人。

我记得我和洋在 18 岁时写过的彼此鼓励的小纸条。

我记得我和雪心底住着的香樟树。

我记得你们每一条真诚的留言，也用心记得每一位朋友带给我的感动。

喜欢这样安静地写一些文字，像是在记录普通平凡生活中闪耀的那些微光。

人生需要不断感动，才能守住那些始终干净的东西。

不断成长之后，我们在心里期许的愿望也在不断发出小芽。

多年前朴树在《生如夏花》中唱道：

也不知在黑暗中究竟沉睡了多久，

也不知要有多难才能睁开双眼，
我从远方赶来恰巧你们也在……

· 4 ·

就像有句话说的那样：纵使饮冰，难凉热血。

不管此刻你窗外的风景是怎样，你是怎样的心情，都请微笑一下，
用心拥抱这个世界。

愿你勇敢无畏，即使困惑也不迷茫。

愿你大大方方做自己，每一个当下都是最好的未来。

愿你喝酒骑马走四方，潇洒做自己。

愿你始终善良，无惧得失。

愿你有人知冷暖，有人懂悲欢。

很多时候，我们需要这样勇敢地去迎接新的明天和自己。

明天，愿你们遇到更好的自己。

所有人，加油。

易小宛

2018年，于包头



目录

Part1 对自己狠一点，才能活得鲜衣怒马

对自己狠一点，才能活得鲜衣怒马	002
把工作做好的人带着满足的微笑	008
最厉害的人是能自律的人	013
不要等到生活为难你，才后悔过去太安逸	020
奋斗的人都是孤独的	026
别怕心里有雨，眼底有霜	032

Part2 没什么是容易的，坚持下来都不会太差

你一无所有，你拥有一切	038
趁年轻，去经历你想经历的一切	043
勇敢去尝试，比成功更重要	049
没什么是容易的，坚持下来都不会太差	053
对生活的期待，让我们把日子过成想要的样子	059
沮丧过后，还是要继续开心起来	065

Part3 真正的美，是骨子里的高级

亲爱的姑娘，我会记得我们的五年之约.....	074
跑步带给我们的到底是什么.....	080
真正的美，是骨子里的高级.....	085
没有百分百完美的原生家庭.....	092
完成比完美更重要.....	097
我们都要学会自我治愈.....	103
能一直陪着你的，是那个了不起的自己.....	109

Part4 你见过更大的世界，才更懂得生活的意义

内心丰盈，自有力量.....	116
你见过更大的世界，才更懂得生活的意义.....	121
不要用诗意美化苦难，那是咬牙活着的灵魂.....	126
你的好是一颗糖，你的坏却是一把刀.....	133
别人的“赞”没有那么重要.....	139
感动和相遇，是所有人的小确幸.....	145

Part5 你若爱，生活哪里都可爱

会说话的人，一开口就赢了.....	152
你若爱，生活哪里都可爱.....	158
只怕心老，不怕路长.....	164

请让你的能力成型，而不是一盘散沙	170
你要成为那种不声不响，却什么都做得很好的人	176
如若岁月可回头	182
心生自由，任他东西南北“疯”	188

Part6 愿有个人，为你赴汤蹈火还乐此不疲

愿有个人，为你赴汤蹈火还乐此不疲	194
爱你所爱，一切都是最好的回应	199
错有什么好怕，错过才可怕	203
错误的人会走散，相爱的人会再相逢	209
你的地老，不过是我一个人的天荒	215
故事不够动人，说故事的人却总掉眼泪	222
你的至尊宝，还是成了别人的齐天大圣	229

Part7 努力地活着，今生和此刻都只有一次

心生善良，终会有人陪你骑马喝酒走四方	236
努力地活着，今生和此刻都只有一次	242
妈妈那么美，岁月你要厚待她	248
长大是倒过来的童年	253
所爱隔山海，山海皆可平	259
与什么样的人做朋友，真的很重要	265
后 记	271