

Morning
with you

100 种烦恼，1 种解决方式
实用版 “解忧杂货铺”

沈嘉柯 / DJ晓苏 © 著



多点不同角度的人生看法，

你才有选择。

让烦恼滚蛋/消化它/成为养料。

丰富仅此一生的三万天左右的生命

你在烦恼什么？ 爱的

出版社
上海 4940

那你就狠狠地踹吧！

烦恼？



你在烦恼什么？
亲爱的

沈嘉何
DJ 晓苏
/ 著 /



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (C I P) 数据

你在烦恼什么? 亲爱的 / 沈嘉柯, DJ 晓苏著. -- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2016

ISBN 978-7-5399-9316-4

I. ①你… II. ①沈… ②D… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 115352 号

书 名 你在烦恼什么? 亲爱的

作 者 沈嘉柯 DJ 晓苏

出版统筹 黄小初 邹立勋

选题策划 林玉婷 罗 婷

责任编辑 胡小河 姚 丽

文字编辑 罗小葶

责任监制 刘 巍 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 湖南新华精品印务有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

字 数 190 千字

印 张 9

版 次 2016 年 08 月第 1 版, 2016 年 08 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9316-4

定 价 39.80 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

第一章

家，对你来说是什么？

爸爸不像爸爸的时候，算什么？

后来认识的男性都不如前男友

交往一个月就变得无趣平淡

想知道现任的过去

走火入魔的炒股老公

搞不懂男孩的心思

严重的恋父情结，让我离不开老男人

当你谈聊骚时，你又在渴望真爱

人在做瑜伽教练，却喜欢播音主持

年轻老公喜欢恶作剧

我要哄着父母，谁又来分担我的怨气

担心美好的日子消失

不喜欢自己的专业和工作，怎么办？

第二章

第四章

逃跑者之问，要不要出家

让你爱自己的人

你心中烦恼的沙子，是将来的珍珠

幸福没有标准，但有顺序

不能开花结果的恋爱，是时间未到

女人给的钱，男人花不花？

自闭的女孩能爱吗？

怎么才能被大城市所接受？

我比老公强太多，一直吵架怎么办？

人到中年我想创业，可又怕创业失败

第六章

我身体不好，你会照顾我一辈子吗？

事业有成的中年男，嫌太太胖了

高大威猛的新男友，赶走了打我的前男友

不喜欢竞争，也不怎么喜欢合作

跟男友交往前太熟，没法进一步

第五章

我们要不要送儿子出国留学？

现在她和我各得二分之一老公，怎么办？

和老一辈无法住一起，很烦恼

高大上的朋友都在移民，我走还是不走？

对孩子特别狠的狼爸

第八章

遇到抠门的奇葩前男友

爱是真的，坏是假的

就是不肯陪我睡一晚

一锅乱炖的爱情

男友在铲除未来情敌

给老婆的致歉信

他同时爱两个，你接受吗？

你们想爱就爱，关我什么事？

我被上司勾引到手了

分手以后怀孕了

男友在自己解决问题

同事之间经常发短信正常吗？

怎么能让前男友感受到失去我是他最大的损失？

害怕摸错女友的手

二手男人能要吗？

书里的狐狸精们哪儿去了？

哈姆雷特的山寨之问

学历悬殊，可以在一起吗？

主动道歉，会不会把男友惯坏？

总被弟弟型的男生追

喜欢一个女孩表白被拒绝后，来问我借钱可以借吗？

初恋回头了

是我勾引他，还是他诱惑我？

谁是爱情的毒蛇？

你剥夺了别人被爱的乐趣

只对有女朋友的男生有兴趣

男朋友太君子了，我怀疑他有问题

相亲就是挑菜

如何度过恋爱疲劳期

第十章

第九章

／第十二章／

每次说分手男友都同意

长得帅做什么都对？

女友不让我亲近，啥意思？

我偷偷喜欢的人，居然暗恋我

我喜欢的人，和他前女友和好了

要不要帮男友清理身体

男友妈妈嫌我个子矮

／第十一章／

男友的妈妈迷信，说我和他在一起会出事

曾经拒绝我的相亲男，事隔两月又联系我

一个女孩子哪来那么多钱来消费？

交往的女生有小胡子

是我不淡定了吗？

经常梦到前男友

他要吻我任何地方，会怎样呢？

怎样改掉巨蟹女生的懒惰？



第一章 >>

家，对你来说是什么？

来信：

家，对你来说是什么？

所谓的港湾？心灵的栖息地？

它是否对你来说只是一个疗伤的寄托地？

是。

你什么时候会想家？

心里委屈的时候，寂寞、孤独的时候。你快乐的时候永远不会想到要回家。你只想在外面玩个通宵，然后回家休息。

我刚上大学的那几天，跟新朋友玩得昏天黑地，对新环境好奇得不得了，想家的情绪从不曾跳进心中一秒，我潜意识里认为想家是因为过得不好，我不要过得不好。

有一个朋友一直跟我倾诉说想回家，说她在大学里的各种不适应各种不开心不如意，我问她旁边的女孩想家吗？

那个女孩一脸的不理解，摇着头说：“不想啊，为什么

要想家？”

然后我俩瞪着眼看着那个想家的人，一同说：“看吧。”

这说明我们玩得很快乐，我们想不起来想家。

十天以后，我看到那个信誓旦旦地说不想家的女孩更新了条动态：第一次想家了，真委屈。

后面加了个“哭脸”的表情。

她发这条说说之前，跟我们班里一个女生发生了点矛盾。是个误会，但是当时闹腾得挺厉害，班里发声的学生没有一个是帮着她的。第二天我见到她，情绪低落得一眼就能看出来。

她受委屈了，被冤枉了，所以想家了。

那个家里待着两个人，每天勤勤勉勉地工作只为了让你好好生活，每天闲下来坐下来就念叨你想念你，每天眼巴巴地等着你回去。

他们的满世界里都是你。

而你呢？

你的满世界里是什么？爱情？朋友？灯红酒绿？

形形色色的东西组成你的生活，他们只是被你遗忘的角落。并且几乎没有联络。（佚名）

回答:

小孩子在外面受到委屈了，第一个反应就是跑到父母身边，寻求他们的保护。大学生在学校遇到难题，觉得委屈了，就想家了。觉得世界上只有爸妈好，外面的世界真糟糕。就连小猫被外面的流浪猫欺负了，也会找主人撑腰。这是我养猫的一个小发现。

所以呢？

我家的小猫长大了，母猫就开始驱赶它。因为不这样做，小猫就不会长大，无法学会独立生活。

家是这样的一种存在，有温暖的甜蜜，也有限制的痛苦。

动物本能地在幼年需要抚养，依赖父母，尤其是母亲。长大后，离开家庭，组成自己的小家庭。人类比其他动物高明的地方在于，人类还会记得亲情，会赡养父母。

爱情、朋友、灯红酒绿，是我们自己的生活，自己赚到了钱，自己去享受请客吃饭好友欢聚的快乐，自己去享受谈恋爱的乐趣悲伤，这些合情合理。

先学会了独立，先掌握了生存能力，先学会与他人相处谋生，而后，才有赡养父母的能力。

想象一下，当父母老了，孩子的心智还没成熟，与人打交道都困难，情况多糟糕——去医院不能和医生好好沟通，关键时刻协商不知道如何抉择如何医治，要不要做手术承担风险。经济不独立，收入有限，忙于赚钱吃饭，没法分出金钱或精力赡养父母。不知所措就大哭无助。

因为这份爱，所以要尽力去长大，让自己的翅膀变硬变大。以后遇到委屈，要学会自己和同学处理好关系。要吃一堑长一智，甚至要多读书，预先不吃亏，你才有能力在父母年老的时候，庇佑他们。

年轻时候的玩乐，尤其是学生时代，更多的是躲避空虚寂寞，发泄过多的精力，但很快就会厌倦。

工作之后，消遣娱乐是平衡放松。身心抗拒喧嚣，进入平静有目标的中年。

父母当然极为关注你，但他们自己也得学会放手，彼此陪伴。因为你也要有你自己的孩子，然后尽力关注自己的孩子，同时努力兼顾老人。

谋生，赚钱，是极为不容易的事情，以至于很多人顾不上给父母更多时间的陪伴。

也因此，你会在各种电视剧和古典小说里，看到这样

的情节，罪大恶极的人，遇到要结果他性命的侠客，跪地求饶说自己“上有老，下有小”，求侠客可怜，放一条生路。

因为“上有老，下有小”，是成年人都明白的人生艰巨责任。这是最后的挽救生命求饶的强大理由。

有陪伴，也有分离告别独立，有大家庭存在，也有小家庭要诞生。我们当然会想家，哪怕七八十岁，生命尽头，某个刹那心神恍惚，好像回到幼年，父母是靠山，心安理得地哭诉求拥抱。但也限于这些刹那时刻，更多时刻，要自己变得强大，迎难而上。

这就是家的本义，也是生命的本义之一。



可以扫码
收听音频哦

爸爸不像爸爸的时候，算什么？

来信：

沈叔，我爸把我买的书全部当废品卖了，一共有两百多本，一些杂志不算，其中还有你的一本书。你说我该怎么办？那些书都是二十多元一本的，还有几本我买回来都没来得及看啊！

我现在只希望在淘宝上能够一本一本本地买回来，那是我攒了几年的书，就这样没了，我还希望能留给我未来的女儿啊。但是一本也没有了。

我都好想和他断绝父女关系，只要我妈不给他烟钱，他就卖我和哥哥的东西。上个月才把我哥的笔记本电脑卖了。我哥直接拖着行李箱去学校住了。

这次他触犯了 my 底线。两百多本书，每本都是我的最爱，现在，全没了，我真的好想揍他。你可以写到你书里，反正他的名声对我来说，连灰都比它值钱。如果书出来之后，记得给我说一声，我好买来给他看，顺便恭喜他火了，不配

做我的父亲。

我在学校和别的男生打架，回家给他说，他都不理我，还说这是我妈的事，呵，是不是好好笑？

我妈从来不用他的钱，他的工资每次一花完就问我妈要，说是借，但一次也没有还过。

每次我妈说要离婚，他都说让我妈给他二十万才答应。去年过年时，他因为我们吃火锅没有给他调配蘸的酱就离家出走。今年我想转学，他不答应，我妈受不了他，上周就去外地了，我赌气，就没有去上学，他呢，直接就去宁夏的一个市了。

前天回来，他问我为什么没有去上学，我没有理他，他之后也没有理我。昨天，他打电话问我妈要钱，我妈不给，他看我去上学了，就卖了我的书。

我哥在读大学，只有暑假和寒假才回家，因为他，我哥提前一个月去了学校。

我一个人在家，没有去读书，他只问了一句，就没有理我，我也不敢给我妈说。

然而，他明天又要走了，我独自在家，是死是活，对他来说，并不重要。现在，我准备给我妈说，让我妈回来帮