

Getting Hurt

一个人
踉踉跄跄地受伤
跌跌撞撞地
学会坚强

谁不是一边受伤
一边
学会成长

Ricas
Works

瑞卡斯Ricas
作品

成长都是独立无援，
你必须学会独挡一面。

lonely
traveler



谁不是一边受伤 一边学会成长



瑞卡斯Ricas

作品

图书在版编目 (C I P) 数据

谁不是一边受伤, 一边学会成长 / 瑞卡斯著. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2015. 12

ISBN 978-7-5057-3615-3

I. ①谁… II. ①瑞… 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255648号

书名 谁不是一边受伤, 一边学会成长

作者 瑞卡斯

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 东莞市信誉印刷有限公司

规格 880×1230毫米 32开

9印张 200千字

版次 2016年1月第1版

印次 2016年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-3615-3

定价 36.00元

地址 北京市朝阳区西坝河南里17号搂

邮编 100028

电话 (010) 64668676



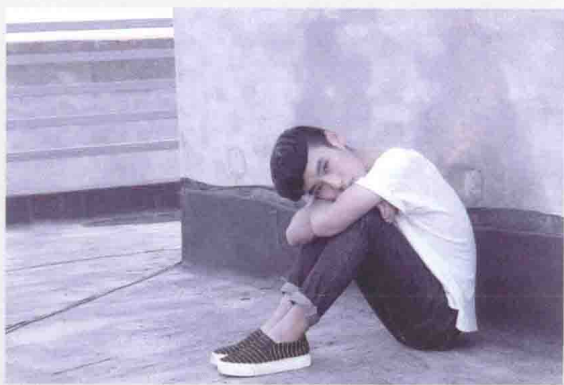
做自己，是一种信念，
是一种勇气，是一种力量，
更是一种活在这个辽阔世间的凭仗。

生活本身就是一件甘苦自知、
敝帚自珍的事儿。
唯有苦其自身，
才能掌声雷动。



生活就像是一场豪赌，
就看自己敢不敢赌一把，
赌自己还能拼，
还能扛。





一个人无论在何时何地做着什么样的事，
过着怎么样的生活，
都要为追逐梦想抱着一种豁出去的
勇气才算不愧对自己。

敏感者与笨蛋

序言



我从来没有为别人写过序，我总觉得，写序是非常厉害的人才能做的事，因为序言是一本书的起点。写序的人，首先你要有话语权，其次你要说得好，再者你要懂作者本人，懂得特别透彻，明白他哪里好，哪里与其他所有人都不一样——要不然哪来的底气。

“而我算什么呀！”我对Ricas这么说。

“朋友随便写一点想说的话，也是常有的事。”他解释。

“那好吧。”

然而还是没有底气，前后拖了快一个月还没动笔。Ricas便问我，是不是觉得不好看？我说，当然不是。我们是在微信上对话的。过了一会儿他又说，如果实在觉得不好看，不写了也没关系。

我是真的很想回他，你神经病。

在我心里，神经触觉异常纤细敏感的人们都可以统称为“神经病”，所以这是个褒义词，但敏感者本人很难说会怎么理解，所以我最终也没有那样回复他。

敏感者总是令人好奇而又敬畏的。

如果只是从Ricas的文字里去认识他这个人，也必然将他归于“敏感者”的行列，在他细碎的叙述中，你就会看到那个身形单薄的少年，自卑怯懦、孤僻寡言，却将生活的一切细枝末节看得清楚；他对这个世界的态度谦卑，但这也并不影响他对自我的认识和坚持。

人说，自卑者多敏感，但或许也是由于敏感才能意识到自身的缺陷，从而在这个世界面前抬不起头的。我不知道Ricas是怎样，可能连他自己也说不出真正的因果关系，所幸，这不是重要

的事。重要的是，敏感使他清醒，而自卑令他懂得努力。与他的第一本书相比，这本书中的他（自己），已经有了明明白白的方向，对一些经历或朋友的故事，也有了更广阔思想和态度。

因为一起做一个项目认识Ricas，之后，我们基本隔一天就会碰到一次，然后面对面工作七八个钟头，期间必然也免不了有吃吃喝喝的场面；这种长期且规律性的关系对于宅在家中几年、日常自由散漫的我来说非常难得。对Ricas的最初印象是：这个人怎么都不讲话啊（不但不讲话，在大家都眉飞色舞叽叽喳喳的时候，他连表情都没有），拽拽的。我吧，又是那种虽然表面上不难打得火热，却特别需要时间来培养感情的人，所以他都不讲话，我当然也不理他。

然而没几天他就暴露了本性：一起去食堂打饭吃，因为我没有饭卡，他替我买单后，却坚持不要我还钱给他，坚持不要。所以我想这个人大概不是拽，是傻哦——“傻”在我的字典里也是褒义，傻里傻气的，大约是“真诚”的意思。

还有一天中午我与他结伴去7-11，我买了沙拉、好炖、鳗鱼手卷以及酸奶、薯片、巧克力等一大堆食物，而他只买了两个（可怜的）紫薯包。我们返程的路上，他一直嚷嚷说紫薯包太好吃了，超级好吃，一定要将另一个给我尝尝。

“超级好吃！”他强调。

而我完全没有兴趣。“不吃！”恨不得一拳打回去。

后来我们遇到另一个同事，听说那个姑娘也要去7-11，他又把手中的紫薯包举了起来，要她尝一尝。“真的超级好吃！”他说。

“我自己去买！”姑娘说。

那可怜的紫薯包最后被滞留到那天下午。“我中午是舍不得吃，”他吃的时候还是赞叹不已，“真的，超级，好吃。”

一个嘴笨成这样的人，大概把他所有的语言能力，都用到文字里面去了。

而一个敏感者，大概把他所有发现美的能力，都拍到照片里去了。

一定是这样的。

张喵喵

Part 1

人生只有一次，
去做喜欢的自己



- 002 谁不是一边受伤，一边学会成长
- 010 人生只有一次，去做喜欢的自己
- 019 即使活不成一支队伍，也要炼就一颗刀枪不入的心
- 026 你不是直率，你只是太自私
- 033 别人都在努力，你凭什么松懈
- 046 学会与世俗和平相处，才能与现实握手言和
- 058 我们都在慢慢变成曾经最讨厌的那种人
- 066 人生路上，我们注定要和一些人渐行渐远
- 074 致让我们无可奈何又难以离开的北上广



Part 2

做优秀的自己，才能
遇见更好的别人

- 086 我把青春耗在暗恋里，还不是为了和你在一起
- 094 走了不少弯路后，遇见对的人时的感觉
- 102 做优秀的自己，才能遇见更好的别人
- 118 他其实没那么喜欢你
- 128 婚姻本身的模样应该是爱情
- 134 理想的感情，是相互占有又留有余地
- 141 不管你舍不得，许多事迟早都要放下

Part 3

青春可以不疯狂，
但不能不勇敢



- 152 给生命留一段独处的时光
- 163 我不曾对你生分，我只是太少主动
- 169 青春可以不疯狂，但不能不勇敢
- 184 往事不回头，以后不将就
- 193 没有什么比经济独立更能让你理直气壮
- 200 人生若无悔，那该多无趣
- 206 淡然处之，是生活最好的良药



Part 4

成长路上，
有失才有得

- 216 成长路上，有失才有得
- 227 时光虽瘦，但别食言而肥
- 233 有多少次背井离乡，就有多少次断舍离
- 245 人生要无悔容易，要无憾真的好难
- 252 岁月成长了我，却苍老了她
- 264 后序：彼间有梦，从南至北

Part 1

人生只有一次，
去做喜欢的自己



我一直坚信成长路上所受过的伤和吃过的苦，
都是为了教会我们有一天去学会自我缝合，自我疗愈，
并对这个世界越来越有抵抗力。

谁不是一边受伤，
一边学会成长

此刻的你，是否正在为自己出身平凡而倍觉不甘？是否正在为一次考学失败而闷闷不乐？是否正在为一次失恋而觉人情淡薄？是否在努力追寻梦想但却屡遭打击而几近放弃？又是否在为世事无常而觉生活无望，寸步难行呢？

无论现在的你正处于何种状态，不妨想想，在这偌大世间的某个角落里，一定还有人，过着比你更艰难言的日子。可他们并未曾想过放弃，而是勇敢地咬紧牙关，披荆斩棘闯出一片仅属于自己的新天地。