



每个人/
都有故事
/ 却
不是
他们讲的那一个

Scary Close :
Dropping the Act and
Finding True Intimacy

〔美〕唐纳德·米勒

Donald Miller

— 著

— 译

杜款款

说出来的只是故事，
藏起来的才是人生



中华工商联合出版社

每个人
都有故事
却不是
他们讲的那个

Scary Close :
Dropping the Act and
Finding True Intimacy

〔美〕唐纳德·米勒
Donald Miller
——著
——译 杜款款



中华工商联合出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

每个人都有故事,却不是他们讲的那一个 / (美) 唐纳德·米勒著;杜款款译. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2016.7

书名原文: Scary Close: Dropping the Act and Finding True Intimacy

ISBN 978-7-5158-1696-8

I. ①每… II. ①唐… ②杜… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第134897号

Scary Close: Dropping the Act and Finding True Intimacy by Donald Miller

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc. through The Artemis Agency

Simplified Chinese edition copyright: © 2016 Beijing Zhengqing Culture & Art Co., Ltd.

All rights reserved.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2016-3524

每个人都有故事,却不是他们讲的那一个

Scary Close: Dropping the Act and Finding True Intimacy

作 者: [美]唐纳德·米勒

译 者: 杜款款

特约策划: 陈 静 尧俊芳

责任编辑: 于建廷 臧赞杰

封面设计: 苏 茶 橘子小姐

内文设计: 季 群

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次印刷

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 170千字

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-5158-1696-8

定 价: 29.80元

服务热线: 010—58301130

销售热线: 010—58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19—20层, 100044

http: //www.chgslcsb.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010—58302915

中 文 版 序



我们都是有故事的人。

所以才会听到一首歌时流泪，想起一个名字后沉默，看到一部电影后感怀，或是因为某个看似平凡的场景而内心悸痛，因为它们，都勾出了心中某个暗藏的故事。

这些故事，我们大都藏在心里，却很少愿意从口中说出。大家似乎习惯了在怅然过后抹抹眼泪，然后，以另一种截然不同的模样示人，因为心中都清楚，世界上虽然故事千百万，但人们喜闻乐见的，却只有那几种。

隐藏太久，也就习惯了假装。

假装晒出的精彩生活是常态，假装自己是某种很酷的人，假装永远完美无瑕，最好还有着一张不老的脸——尽管所有照片我们都PS了好几个版本，每一个字我们都删改到绞尽脑汁。是的，故事我们天天都在讲，但说出的只是别人想听的桥段，距离自己，反而越来越远。

当故事成了人与人之间交往的套路和换取某些东西的手段时，所有人都变得相谈甚欢，你说个段子，我赶紧接上，每一句话全都保证不掉在地上，可是，欢笑散去后，我们依然只是熟悉的陌生人。是啊，我们只是交换了故事，却从未真正了解过对方真实的模样。

相拥时的寂寞，坚强背后的脆弱，快乐之下的哀伤，假装遗忘实际却念念不忘，看似热情其实内心薄凉。身处人群中的我们，以上无奈，一一品尝。

我们也想活得纯粹些，也希望内心的脆弱、悲伤甚至邪恶，可以有地方安放，也希望可以告诉别人：“嘿，我其实跟你看到的，不太一样。”可是又怕由此就会失去之前拼命获取的一切。

矛盾中，有些人就这样度过了一生。然后直到最后一刻，他们发现，自己人生的真正样貌，从来无人知晓。他们戴着面具离去，留下了很多故事，却唯独没有留下自己。

亲人朋友围绕身边，却依然体会着孤独终老的悲凉，这样的人生，你是否想要？

倘若，我们从此刻开始，换一种活法，将自己的一切开诚布公，生活是否真的因此会天翻地覆？

唐纳德·米勒，这位来自美国的畅销书作家，用自己的真实经历，给出了答案。

他曾经在几十年中假装成另一种样子，并且凭着高超演技，几乎获得了想要的一切——但也仅仅是几乎，他始终无法获得一段真心实意的感情。有一天，他决定放弃之前的生活模式，不惜代价做一回自己，将自己全部真实的故事告诉身边人。当他卸掉面具，以为将失去一切时，结果却出乎意料。

他获得的不仅是真挚情感，还有很多意想不到的东西：事业的飞跃，和睦的家庭，值得托付真心的朋友，和对于生

命前所未有的感悟。

这就是真实的力量。

假装完美时，人人都会爱我们。但当我们坦诚缺点、暴露脆弱、诉说困惑，以最真实面貌出现在人们眼前时，那些依然没有离去的人，才是我们真正的财富。他们给予我们安慰和指引，让我们安心活成了自己想要的模样，不，应该是比曾经憧憬的还要好。真心的交换中，我们彼此都成为了更好的人，也拥有了创造出更好生活的动力。

成人的世界没有童话，唯有真实的故事，比所有传奇都更能催动人心。

祝我们每个人，都能活成一个独一无二的故事。



每个人都有故事，却不是他们讲的那一个

目 录 · CONTENTS

第一章 我们都在假装，并且以为这就是世界

我们都在假装，并且以为这就是世界 002

我不知道有多少人和我一样，只要身处人群中，哪怕这人群的规模小到只有两三个人，也会强迫自己进入一种表演状态。

贩卖故事的人，却迷失在自己的故事里 007

“了解”是件神奇的事，没有时间必然不行，但仅有时间却又不够。

每段感情，都必须经历岁月洗礼 011

我们这辈会遇到不计其数的人，很多人热热闹闹地来，但很快也就热热闹闹地撤退了。

婚礼前说分手 016

喜欢是乍见之欢，爱是久处不厌。

遇到真爱前，先要相信自己还值得被爱 021

在经历了无助和恐惧后，一句带着暖意的肯定，足以让我的世界爆发巨大震荡，并且重拾自信。

目 录 · CONTENTS

第二章 每个人都有故事，却不是他们讲的那一个

别嘲笑任何人，因为某天你也会一样 026

于我而言，失去婚姻与被人侧目，同样痛苦难挨。

真理听起来都像废话，可我们就是做不到 031

两位室友依然沉浸在欢声笑语中，但是我却觉得浑身都是僵硬的。

越是软肋在怀，越会铠甲加身 035

我们铠甲加身，只为了保护怀中最脆弱的那根软肋，可最终，却被软肋戳痛了心。

说出来的只是故事，藏起来的才是人生 039

我们无法容忍自己曾经的样子，无法容忍自己的人生，曾经出现过如此让人自卑的一幕。

每个伪装者的背后，都藏着个缺爱的孩子 046

对一个曾有过内心创伤的人而言，只要有那么一丁点阳光，我们都会觉得未来是有希望的。

真爱，只能被真实唤醒 050

说来奇怪，当我不得不放弃表明身份时，反而挖掘出了另一个自己。



每个人都有故事，却不是他们讲的那一个

第三章 我和爱情之间，曾经有些误会

唯有变化，才能带来隽永 056

好的感情，并不需要多么如胶似漆或者可歌可泣，而是两个人可以共同面对各种莫测的变化。

痛苦并不妨碍体会快乐 060

与其害怕一段感情，不如先投身其中，哪怕结局不尽完美，但我们终究可以记得那些好，忘记那些不快乐。

不完美又如何，反正我爱的是你的独特 065

没有人是完美的，但也正因为这份不完美，才让我们变得和别人不一样。

安享平淡，才是真正的圆满 070

这世界上很多恩爱夫妻也并非总是话题不断，他们有时就算同处一室，也会各干各的，好几个小时一句话都不说，但这并不妨碍他们相濡以沫。

感情的繁华，从来就与钱无关 074

我们都以为，感情败给现实，不过是在面包与爱中选择了前者，却不知，真正无奈的，是眼看着真挚的感情，在奔赴前程的匆忙中被消磨和辜负。

目 录 · CONTENTS

第四章 怎么谈一场皆大欢喜的恋爱

既能和你荡气回肠，也愿与你虚度时光 082

所谓爱，并不一定要和对方经历多少特殊的故事，而是先找到对自己意义特殊的那个人，之后共同走过细水长流中的琐碎和平常。

彼此欣赏，胜过成为对方的英雄 089

与其说，我是执着于在感情中成为英雄，不如说，我是在掩饰曾经的创伤。

通过控制得到的，终究会因为控制而失去 096

我仿佛看到一辆列车正沿着自己铺设好的铁轨一路向前，贝琪永远无法改变轨道的方向，只要待在车厢里，高高兴兴和我在一起就好。

要允许自己心中的“最好”，在对方眼中不值一提 103

爱是付出，是施与，但有时候，爱却意味着放弃，意味着我们必须眼着自己的想法不被对方接受。

最好的感情，从来不存在性价比 109

为爱付出，本身就是一种幸福。



每个人都有故事，却不是他们讲的那一个

第五章 在残酷的世界里，温柔地活着

恐惧让我们错失的，都是真正的美好 118

我们今天经历的一切，都是在为明天铺设道路，这么一站一站地走下去，才得以明白生活完整的样子。

我们是怎么摧毁一个人的 123

当一个人对自己产生质疑的时候，才是他走向绝境的开始。

再好的房间，也会有些坏访客 127

身处恶意中，我慢慢活成了他们口中的样子。

完美时我们彼此遥望，不完美时我们却能拥抱 133

与小心翼翼博取所有人欢心相比，我宁愿这么继续不完美下去。

所有一如既往，都曾经历涅槃重生 139

背叛是个悲伤的话题，却未必要以悲剧收场。

目 录 · CONTENTS

当我们不被世界改变时，我们也就改变了世界 145

人生总会有些遗憾，有些遗憾可以释怀，但有些遗憾却直到生命尽头，依然让人念念不忘。

接受这个世界，就是接受人性的善恶共存 151

我们以为，自己看到的就是全部真相，却不知道，万事万物都要比我们想象的复杂。

第六章 每个人都会活成一个故事

有意义的人生，从来不怕逆行 158

当我们历尽一生，一切虚华涤荡殆尽，最终能记住的，就是那些在自己心中播下爱之种子的人，是用善良和关怀给予自己扶助的人。

当我不再追求成功，反而攀上了高峰 164

人们真正想要的，其实是一种对意义的深刻体验。每天清晨唤醒人类的，是一种对人生历程的感激，一种对生存目的、使命和归属感的追求。



每个人都有故事，却不是他们讲的那一个

谈情说爱，从来就不是没有意义的事 170

在人生的排序中，我们总是本末倒置，将很多东西放在感情之前。

珍惜永远要比放弃快一秒 176

中途如果有彷徨，那就再踩一脚油门吧。

点燃生命的篝火 181

我觉得自己身上又多了一种责任，一种将这种与众不同的情感传承下去的责任。

第七章 因为你，这些岁月才叫人生

每种关系，都需要三个枕头 188

一直以为，所谓“我们”就是“我”加上“她”，却想不到，我们不仅要各自保持独立，两个人之间竟然存在着一个中间地带。

我不会因你而完整 194

但是，我们将一起面对这份不完整，坦然接受，互相安慰。

目 录 · CONTENTS

发生在我婚礼前的奇迹 200

既然爱本身就是个奇迹，那为了完成这个奇迹，再去迎接一场挑战，又未尝不可。

故事落幕时，我们都回到了最初 205

爱是一个故事，故事里的每个人都会在起承转合后，找到适合自己的位置，并享受其中。

第

•

一

章

我们都在假装，

并且 以为
这就是世界

表演开始，

欢迎来到

这个美好而虚幻的世界。

我们都在假装，
并且以为这就是世界



我不知道有多少人和我一样，
只要身处人群中，
哪怕这人群的规模小到只有两三个人，
也会强迫自己进入一种表演状态。

我想，哪怕很多年后，我已经成了个糟老头，仍然会记得那天下午发生的一切。

那天，我正独自在蓝岭的林间小屋里写作，键盘都快被敲散架了，我却根本停不下来，只恨没有让自己的脚也提前学会打字。我这么拼命写稿，是因为未婚妻贝琪今天会来看我，并跟我共度一个周末，所以我必须将进度赶出来。