

如果有一颗心 是自由的



多少人努力合群，

人群中却备感空虚。

多少人心向远方，

却一直原地徘徊。

多少人渴望出众，

却将自己因在庸常之中。

拥有一颗自由的心，
人生才能绚丽突围。

王鲁彬 著



北京联合出版公司

如果有一颗心是自由的

王鲁彬 著



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

如果有一颗心是自由的 / 王鲁彬著. — 北京 : 北京联合出版公司, 2019.1
ISBN 978-7-5596-1883-2

I . ①如… II . ①王… 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 277573 号

如果有一颗心是自由的

作 者: 王鲁彬

总 发 行: 北京华景时代文化传媒有限公司

策 划: 吕中师

责任编辑: 楼淑敏

版式设计: 张 敏

责任编审: 赵 娜

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 149 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8.5 印张

2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1883-2

定价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-83638551

自序

1996年，一个小学三年级的小女孩发现校园里有一口井，只是因为看见井的那一边有灿烂的阳光，她就花了很长时间从井底爬了过去，好奇地想去看看那边的世界到底有什么。

那个时候的她，以为自由就是无拘无束、为所欲为，想做什么就做什么。

2010年，一个临近毕业的女孩在追梦路上，当所有人都对她说了“NO”的时候，她依然默默努力和坚持着，只是因为她相信，一切皆有可能。

那个时候的她，以为自由就是勇敢去追梦，不要给人生设限。

2013年，一个刚刚进入社会的女孩，出于工作原因开始接触形形色色的人，她发现在同一个世界，不同的人却过着千差万别的生活。

那个时候的她，以为自由就是成为自己想成为的人，过自己想过的生活。

2015年，一个从小生长在城市里的女孩，却在农村蹲点拍摄征地拆迁拍了两年，在一段有些孤独和独特的旅程中，她在坚持和自律中感受到了重生。

如果有一颗心是自由的

那个时候的她，以为自由是灵感的土壤，是身负枷锁前行，感受自由就是独立，不再依赖。

2017年，一个向往着远方和自由的女孩，开始游走在她想去的一个个国度，没想到却经历了从初到陌生之地的惊喜，到最后对熟悉之地的思念。

那个时候的她，才发现自由并不一定在远方。如果心不自由，哪里都有枷锁；只要心是自由的，哪里都是理想之地。

2018年，一个想出书想了十年的女孩，终于不再以忙等原因为理由，勇敢地写下了她也许青涩的故事，分享着她在不同阶段对自由的理解。

这个时候的她，才发现自由是诚实面对自己和环境，不给自己找借口，在任何环境中都可以做出听从内心的选择和决定。

.....

这些女孩，都是我。那些在成长中，有关自由的迷思和收获，一个都没落下。

这本书，既是有关自由的成长、追逐、挣扎、理解的故事，也是有关自由的一个结果。

因为乐于分享，愿终我一生都能书写温暖，所以自由地选择了做这件想了很久的小事。

如果有一颗心是自由的，你就可以到达你想去的任何地方。

如果有一颗心是自由的，无论身在何处，都能创造理想之境，无论是对环境还是对内心而言。

如果在这本书里，读的人能够有点滴关于自由的所得，我很感激。

CONTENTS / 目 录

NO.1 以梦为马， 自由的人生不设限

- 002 / 学会勇敢地做自己
- 006 / 当机会不属于我的时候
- 010 / 你所做的一切都会给你回馈
- 015 / 努力就是最好的捷径
- 020 / 不顾一切和坚持到底
- 026 / 我喜欢那个努力的自己
- 030 / 别让自己变成你厌恶的人
- 034 / 你随时可以过上更好的生活
- 038 / 做好眼前事，平静等待一切发生

NO.2 你有自由成为你想成为的人， 过你想过的生活

044 / 老树：眼前两碗米饭，心中一粒飞鸿

049 / 回不去的地方叫故乡

055 / 人生需要穿越一些恐惧和未知

061 / 让爱滋生，让爱蔓延

076 / 一个名叫太阳的村

082 / 沙包爸爸

086 / 去过更体面的生活

091 / 生活会给予你所有的答案

094 / 这个世界并不是非黑即白

100 / 去过多彩的生活

104 / 爱美的女人或许更努力

108 / 疲惫生活中的英雄梦想

NO.3 一个人只有在独处时才能成为自己

114 / 先别放弃，坚持下去

120 / 没有白走的路

124 / 谁也没有你想象的脆弱

- 127 / 不怕争执，就怕不坦诚
131 / 这世界不总是那么温情脉脉
135 / 感觉自己好勇敢
139 / 完成胜于完美
143 / 你能依靠的只有你自己
146 / 坚持下去，就会浴火重生
151 / 沉默的时光，会让你成为更好的自己

NO.4 如果心不是自由的， 哪里都是牢笼

- 156 / 这一生，我们为自己而活
160 / 不做预设，邂逅美好
166 / 尽可能改变自己能改变的
182 / 记得要微笑
186 / 不易是因为你夸饰着不易
190 / 让内心强大到像浑蛋一样
193 / 让爱学会成全和自由
196 / 慢慢来，会比较快
201 / 三十岁的前一天和后一天没有区别

NO.5 去自由地生活，
自由地爱，自由地写

206 / 我们要做的只是去做

210 / 井下的两小时

214 / 我只是想跳就跳了

220 / 我终究找回了自己

228 / 需要告别的时候，勇敢一些

231 / 拥抱自由的最好方式

233 / 我治愈了自己的“抑郁症”

236 / 心是开放的，才能够接纳更多

240 / 把自己交给自己

242 / 相信文字的力量

246 / 想找回那个曾经的自己

249 / 善良，选一种温暖的方式

252 / 拒绝执念太深的人生

255 / 如实，做回天然的自己

260 / 我不想改变世界，我只想温暖你

NO.1

以梦为马，

自由的人生不设限

学会勇敢地做自己

人什么时候都要知道自己想要的是什么，或者在现阶段要达成的目标是什么，再或者自己究竟适合什么，真的不要太在意别人的眼光，不要太在意表面的繁华。

你的心应该是自由的，你应该了解自己。

我似乎太早地有了成年人的问题，也许每个少年或多或少也有类似问题，但我尤甚。

高中的时候，我进入了由学霸组成的“尖子班”，优越感十足，父母单位的同事、以前的同学都对我刮目相看，赞赏有加：结识了一群优秀的同学，受教于当地最牛的老师们。

然而，我却收获了人生中一段扭曲但受益无穷的经历。

我的班很牛，由全市中考前五十名的学生组成，更“牛”的在于它采用淘汰制，不知道是谁发明了这种既聪明又变态的方式，也就是每学期都会对全班成绩大排名，末位淘汰。

这对于成绩永远处在中游的我来说，实在是一种煎熬。

有一个老师跟我说“恐惧，是一个人最大的动力”，好，我相信也许是，但这种恐惧真的会让人感到极为不适，更会导致一个人忘记做这件事情的真正目的。

所以，我感觉高一一整年都处在一种害怕被淘汰的恐惧中，害怕失去那种优越感，害怕让父母失望，害怕失败。

恐惧让我不再有曾经快乐学习的感觉，让我不再举重若轻，更不会让我重新名列前茅，而是让我步履沉重，如惊弓之鸟，也许怪我智商不够高或者给了自己太大压力。

后来，陆续就有末位的同学离开了，我无法想象他们从刚考进尖子班到灰溜溜出局的心情变化，我屁到想都不敢想。

于是我拼了命地学习，心中只有一个目的，那就是不能离开。

到了高二，要开始分班了，尖子班自动变化为理科班，一些排在末位的同学正好借着文理分科的旗号选择了文科班，顺理成章地离开了我们班，而不是因为淘汰的名义；也还有一些人因为真的喜欢文科离开了，但不能否认的是，确实没有成绩特别好的同学离开，离开的都是成绩中等偏后的。

我在纠结之后选择留下，一方面是因为这种优越感和恐惧感，我不想被别人认为是被迫出局；另一方面，我愚蠢地想要证明自己学理科照样也可以。

而我心里明明知道选择文科我的优势会更明显，从感兴趣的角度也更喜欢文科，但我就是做了一个这样的可怕的决定。

所以，在之后的一两年时间里，我每天都在质疑我学物理和化学的目的何在，因为从很早开始，我的理想就很清晰，就是当一名记者，我想不通学数理化对于今后当记者有怎样的帮助，但是我又不得不去好好学习，不得不留在这里，只为证明我可以。

而为了进一步证明自己，拼不过成绩我就开始拼其他：当学生会主席，参加各种比赛，代表学校上电视……算是学校的风云人物。

这些活动都锻炼了我与人沟通的能力，帮助我形成了大大方方的性格，但是我不否认我也确实有些迷失，我觉得书呆子有什么用，多参加这些活动才是荣耀的事情。

但我心里会发虚，虽然荣耀傍身，看着老在中游飘荡的成绩，在想理想的大学是否越来越遥不可及，曾经许下的考进清华北大的愿望是否不再现实。

更可怕的是，我发现在高三竞争进入白热化的时候，一

种心理战在悄然发生，不只是我。很多同学都表现出了一些奇妙的变化，比如明明很刻苦却说自己没怎么学，让别人放松警惕；而那些并没有怎么学的，却力图让别人觉得他们努力了，他们或许会杀出重围，以此给别人造成心理上的震慑。

而我，是明明不想学，还在死撑着；明明觉得文科好，还在死撑着。

高考那年，我没有落榜，因为我依然是学霸，但是我的成绩跟我期待的相去甚远，我没有考上最理想的大学，连稍微次之的都没有。而那些曾经成绩远不如我，但毅然选择了文科的同学，却考上了北大、人大。

怪谁呢？怪自己，只是因为顾及周围人的眼光，而选择了我并不喜欢的科类；只是因为顾及周围人的眼光，跟自己瞎较劲。

所以从那以后，我开始不那么在意周围人的眼光了，别人的眼光其实与我无关，我要搞清楚的是自己到底想要什么，然后听从自己的内心，做出自己的选择。

漫长时光中，陪你时间最长的只有自己。

当机会不属于我的时候

大一那年，我和同学们被拉到前不着村后不着店的八达岭进行集中军训，半个月用不成手机，也没有零食，日子极其难熬。更难熬的是，我们的教官是一个刚进部队的新兵，别说操练我们，他连自己怎么操练都不知道，每次都是站在操场上，看别人班在做什么，然后就叫我们做什么。实在不知道做什么的时候，他竟然说：“你们假装站军姿，偷偷懒休息一下，因为我也不知道该练啥。”我们听得云里雾里的，就偷偷给他起了个外号叫“阿缺”，就是缺心眼的意思。

之后“阿缺”就没有章法地带着我们天天胡乱训练，队伍七扭八拐，动作乱七八糟，有强迫症的我有些绝望，心里

想，那就走好自己的吧，别管别人了。虽然旁边的思思同学总是不协调地打到我，但是我发现自己对走正步挺有天赋，走得还真挺标准的。

快到汇报演出的时候，部队领导要从各个班里选一些正步走得好的同学当方队长和方队委，也就是各个方阵的领队，“阿缺”没有任何江湖地位，也没有资格推荐，于是我们班直接被无情略过，视为空气。

我们眼睁睁看着其他班的漂亮姑娘被选出来，接受特别的训练，心里不由得叹了一口气，这是命。

有一天深夜，大家都睡觉了，我十分不情愿地跑出被窝，去偏远的公厕上厕所。军营里安静得只有昆虫的声音，满天的星星，四下无人，我回来的路上突然不想去睡觉了，一个人在操场上走起正步来。

那标准，那节奏。我心里暗想，这么完美的正步，不让我当方队长真是白瞎了。

转念又想，算了，无所谓，我知道我走得好就行了，干吗非要当方队长呢？

我就一步一步地踢着正步走回了宿舍，此事不了了之。

没想到，我们班的方阵已经乱到了人神共愤、令人发指的地步，新来的一个部队领导实在看不下去了，于是顶着大太阳，把我们班留在操场上一排排操练，让其他班看我们班

如果有一颗心是自由的

的笑话。

说实话，真是惨不忍睹，每一排走过去都会引起一阵阵笑声。

轮到我们这排走的时候，我就像往常一样走，旁边的思思同学也依旧像以往一样不协调地打着我。我们同样收获了一阵笑声，尴尬。

此时那位领导突然说，第五名出列！

我当时心里不厚道地想，老天有眼，终于让我旁边的女生出列了，她实在是走得太不协调了。

没想到，她站在我旁边纹丝不动，我拿胳膊捣了捣她，说出列啊。她扭头看我一眼，小声说不是我，第五名是你吧！

我当时就蒙了，领导又喊了一遍，第五名出列！没听见吗？

我赶紧从左到右数了一下，我，果然是第五个。

我忐忑地出列，感觉莫名其妙，为什么叫我？

那位领导说，你现在走一下正步！正步走……

我就在众目睽睽之下走起了正步，像往常一样。

没想到旁边响起了掌声。我扭头看，隔壁班的同学们都在为我鼓掌。

那个领导说，好了，从今以后你就是方队长。