

你的温暖，
能换来全世界的善待。

且以温暖 度余生

And the rest
of the warmth

孙来利

著

卷一



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

且以温暖
度余生

And the rest
of the warmth

孙来利

著



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

且以温暖度余生 / 孙来利著. — 南京: 江苏凤凰
文艺出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5594-3272-8

I. ①且… II. ①孙… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第016742号

书 名 且以温暖度余生

著 者 孙来利

策 划 编 辑 罗 盛

责 任 编 辑 袁 媛 刘洲原

出 版 发 行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 三河市兴国印务有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 10

字 数 150千字

版 次 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5594-3272-8

定 价 39.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序

有个调查发现，高纬度地区（比如北欧）的人容易抑郁自杀，为什么呢？因为高纬度地区气温比较低，而冬季又比较漫长，人长时间待在屋里，无事可干，就搬小板凳看着白茫茫的窗外，开始思考自己的人生。越想越觉得人生不堪，人生充满痛苦，人生没有希望，最后心想还不如死了算了，于是就自杀了！

但是高纬度地区的人还有个优势，就是容易出思想家、哲学家。同样的道理，寒冷气温下无法外出活动，就搬个小板凳在那里思考人生，越想越觉得人生需要解决的问题还很多，越发掘越深入，越深入就有更多发现，思想走得自然比普通人远。

这个世界总是辩证的，很多东西有好的一面也有坏的一面，有温暖的一面也有寒冷的一面，最后呈现出什么样的结果关键在于我们看待世界的角度。

大学记忆最深的一种化学物质是三氧化二砷，老师告诉我们这个东西是治疗肿瘤的特效药，可以杀死肿瘤细胞，医学上经常用它来治疗肿瘤病人，我们都欢呼：太牛了，三氧兄。但是老师又告诉我们，这个东西有剧毒，是杀人毒药，很低的剂量就可以杀死一个成年人，当年武大郎就是被它毒死的。我们都痛骂：你大爷啊，三氧兄。

老师说：“之所以同一个物质既具备神药的属性，又具备毒药的特质，是因为这个东西的致药量和致死量非常接近，几乎重叠，所以很难区隔，一不小心就容易越界。这个特殊的物质另外一个名字叫砒霜。”

其实我们每个人都是如此，人才和庸才也是一线之隔，好人和浑蛋仅是一念之差，小人和君子也是共生共存，最后能走出一个什么样的人生路，其实决定权还在于我们自己。

我这辈子最庆幸的事是学了一门叫哲学的知识，它让我在看待问题的时候能够更多元、更辩证，而不仅是单纯的亢奋视角，也不是单纯的消极视角，我很赞同萧伯纳的一句话——人生有两出悲剧，一是万念俱灰，一是踌躇满志。如果用神经学理解的话——人生有两大悲剧，一个是抑郁，另一个是躁狂。这两种极端都容易造成人生悲剧。而我想在这两个极端中间找到一种状态，想来想去，只有“温暖”最为合适。

本书想表达的另一个观点——行有不得，反求诸己。当一件事情不如心愿的时候，不要抱怨世界，先反思反思自己。反求诸己是辩证的，这绝不是责怪自己，也不是找自己的麻烦，而是寻找让

自己变得更好的办法，让自己变得更强大，更善解人意。

本想给书取名《行有不得反求诸己》，又担心太古板，所以还是《且以温暖度余生》比较好。

想让一个人变温暖，最好的办法是多和温暖的人走近，多听温暖的歌曲，多看温暖的故事，多读温暖的书。希望这本书能够给你和你身边的人带去好多好多的温暖！

孙来利

2018年3月6日星期二

目 录

第一部 温暖的我才能遇到温暖的你

温暖的我才能遇到温暖的你 / 003

“麻站”的爱情 / 009

你的世界你做主 / 020

鼓盆而歌的少年 / 026

那个错过的人 / 040

不完美 / 050

温暖的我遇到温暖的你 / 057

第二部 行有不得反求诸己

行有不得 反求诸己 / 077

人生是一粒种 / 083

出租屋的故事 / 095

世界变了 / 100

武警老袁 / 111

滞后性 / 130

无力讨好全世界 / 134

慎独 / 138

第三部 小人无过君子常错

小人无过 君子常错 / 143

人性 / 148

四川妹子 / 153

沪上游侠 / 169

洗脑和反洗脑 / 180

抑郁的黄总 / 188

安慰剂 / 206

犹太人的智慧 / 212

第四部 永言配命自求多福

永言配命 自求多福 / 219

大杂烩 / 225

你的身体会说话 / 233

一条小狗 / 247

癞蛤蟆 13号 / 261

偶像进化史 / 268

父亲 / 276

三十而立 / 303

我要去我想去的地方 / 305

后记 / 309

第一部 温暖的我才能遇到温暖的你

温暖的我才能遇到温暖的你



有个吴姓朋友在上海闸北一家综合医院做精神科医生。有一天我去找他办点事情，在候诊室看到一个女人正在和她的父母吵架，女人情绪很激烈，行为暴躁：“你们这帮神经病，你们才是不正常的，你们才应该来这里治脑子。”

父母急忙相劝：“是的，是的，我们脑子坏掉了，是你陪我们看医生。”

朋友告诉我，这个人患有精神分裂，但是她一直觉得自己很正常，其他人才不正常。

朋友叹了一口气：“其实一个人如何看待世界，取决于他如何看待自己。”

二

曾经有个病人来找朋友看病，明明挂号比较靠前，他偏要最后一个来看。当所有的病人都走光了之后，这个病人才走进诊室，小心翼翼地插上门后，便扑通一声跪在地上号啕大哭：“医生，救救我吧！我好痛苦，我现在活得生不如死！”

朋友说，作为精神科医生，情绪极端的病人见得很多，但是这个病人还是给他留下了深刻的印象。

此人打扮得体，商务风格，气质也十分出众，一看就是受过高等教育并出入上流社会的精英人士。朋友好言相劝，病人情绪才渐渐平稳下来，慢慢说出了他的情况，原来他在闵行一家大型企业做高级管理，手下管理着上百号的员工，他每天在公司给人展示的都是能干、有魄力、健康稳重的商业精英形象，而一旦回到家里，他就十分焦虑，夜不能寐，彻夜失眠，十分痛苦。朋友诊断他患有严重的抑郁焦虑疾病。

患者一个劲儿地强调，他的世界都是竞争，都是压力，他不得不时刻把精神高度紧张起来。

人身体的每个部分都需要正常的新陈代谢和作息规律，神经系统也不例外。高强度高负荷的运作很容易让神经系统崩溃，现代人的精神焦虑和心理疾病，大都是被自己逼出来的。

三

我们身边的每一个人，都像一块漂浮在海洋上的冰块，其中百分之二十的部分露在水面之上，而百分之八十则藏在水下。生活中，我们能看到的仅仅是水面上的那部分，而水面下的百分之八十则很难被看清。所以认识一个人远远没有想象中的那么简单。

在洋浦医院十三号楼，我看到一个衣着光鲜的男人站在窗前发呆，他已经待在那里三十多分钟了，一句话都没说，如蔬菜一般，直勾勾地朝着窗外。

我办好事情后就乘电梯下了楼。

刚钻进自己的汽车，就听到有人大喊：“不好啦，有人跳楼了。”

我赶紧朝喊声的地方跑过去，只见一个男人四仰八叉躺在水泥地上，血肉模糊，鲜血到处流淌。

看到这个人的打扮，我立马想到了他就是十三号楼的那个“蔬菜”。

朋友告诉我：“抑郁症病人有严重的自杀倾向，而且很难制止，因为他们的自杀大都是随机的，偶然的，像布朗运动一样毫无章法。也许上一分钟还谈笑风生，下一秒却阴阳两隔，谁也想不到……”

朋友说：“现在社会这样的人越来越多，也越来越隐蔽。真正想自杀的人是不会爬到电线杆上吵闹的。”

四

看过一个纪录片，一个教师出身的男人，培养出来的两个孩子都是名牌大学的大学生，天之骄子，毕业后都进入了国际一线的大公司工作。遗憾的是没有过多久，他的两个孩子接连患上了严重的抑郁症，在两年内都选择了跳楼自杀。

六十岁的男人得知噩耗痛不欲生。

二女儿的遗书表示，她的精神压力太大，她根本应付不了，她接受不了一个这样失败的自己，所以选择离开。

我叹息老人余生难熬！

朋友反倒说：“老人晚年凄凉，也许问题出在了他自己的教育上。他培养出了两个只知道前进不知道倒退的孩子，当无路可走的时候宁愿选择自杀也不愿调低自己的期望，这样的要强是不是教育的失败？”

当一个人脑子里中满是：我为什么没有昨天成功，我为什么没有身边的人成功的时候，这个人是快乐不起来的。

快乐，是源于欲望的满足，对自己现状的满足。

痛苦，是源于攀比，源于欲望的勇往直前，源于欲望的横冲直撞不会拐弯。

中国很多家长的教育永远都是比来比去，结果造就了很多智商高心理素质差的豆腐渣工程。

五

从医学的角度来说，人的每一个行为都是通过大脑发出指令来完成的。快乐也是。

眼睛看到肥猫从桌子上滚下去了，反馈信息到大脑——肥猫从桌子上滚下去了。大脑处理后判定——这是一件开心的事情。于是脑中的正电信息子激活，放电刺激发笑中枢。嘴巴收到指令后咧成了花……哈哈哈，猫从桌子上滚下去了！哈哈哈，好好笑……

负责传递快乐信号的有三个邮差，分别是多巴胺、去甲肾上腺素和五羟色胺。

一个不快乐的人，眼睛总是看不到快乐，导致三个邮差无活可干。即使以后再碰到快乐的事情，眼睛将信息传递到大脑，大脑也无发出正确的指令，总是激活中性电信息子（不笑不怒）和负电信息子（发怒），这个人是开心不起来的。

于是他的世界里不再有快乐了。

一个抑郁的人看到的世界都是悲伤，不是他不想快乐，而是他丧失了快乐的能力，他的神经系统生病了。所以要避免抑郁就要从一开始就避免和悲伤为伴，要经常和快乐为伍，这样传递快乐信号的邮差才不会凋亡。

快乐是一种习惯，忧伤也是一种习惯，一旦忧伤成了身体的一部分，一辈子都戒不掉。