

SECOND  
SEASON

有些事现在不做，  
一辈子都不会做了

## 第 2 季

There is something not to do now  
you will never do it in future

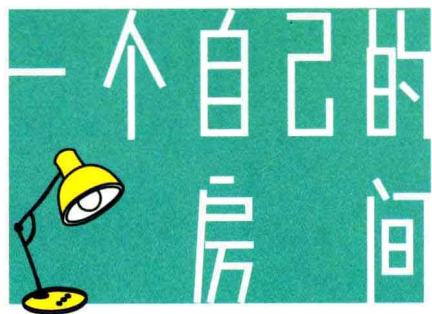
Han  
Meimay

韩梅梅/著



你我，不过是一个大城市里的小人物。  
一个自己的房间，  
却让你成为世界的中心。

吉林出版集团 北方妇女儿童出版社



Han  
Meimay

韩梅梅/著

图书在版编目(CIP)数据

一个自己的房间 / 韩梅梅著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5385-7116-5

I. ①一…… II. ①韩… 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(2013)第155449号

## 一个自己的房间

---

作 者 韩梅梅  
出 版 人 刘刚  
责任编辑 金敬梅  
装帧设计  lemon  
开 本 889mm × 1194mm 1/32  
字 数 165千字  
印 张 9  
版 次 2013年9月第1版  
印 次 2013年9月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
北方妇女儿童出版社  
发 行 北方妇女儿童出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮编: 130021  
电 话 总编办: 0431-85644803  
发行科: 0431-85640624  
网 址 www.bfes.cn  
印 刷 廊坊市兰新雅彩印有限公司

---

ISBN 978-7-5385-7116-5 定价: 32.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

## 目录



- |    |                   |     |                            |
|----|-------------------|-----|----------------------------|
| 2  | 一个自己的房间           | 78  | 电视机                        |
| 6  | 用寂寞的时光，来强大自己的内心   | 79  | 冰箱                         |
| 10 | 在冬天的阳光下吃橘子才是正经事   | 79  | 厨房                         |
|    |                   | 80  | 空房子                        |
| 16 | <b>她的房间 - DTT</b> |     |                            |
| 33 | 一本书，一本书，读出更美好的自己  | 86  | <b>她的房间 - 刘欣</b>           |
| 36 | 无言                | 100 | 窗里窗外                       |
| 39 | 沙发                | 102 | 长裙                         |
| 41 | T恤衫               | 103 | 雨伞                         |
| 41 | 玻璃窗               | 104 | 因为一句话，重温一部电影               |
| 42 | 牛仔裤               | 106 | 请客                         |
| 42 | 记事本               | 108 | 暖宝宝                        |
| 43 | 起床气               | 108 | 椅子                         |
| 47 | 房间里的声音            | 109 | 钟                          |
|    |                   | 109 | 阳台                         |
| 50 | <b>她的房间 - 樊瑶</b>  | 110 | 有些事情，完全可以遗忘<br>有些人，完全不值得纪念 |
| 72 | 少睡一点              | 114 | <b>他的房间 - 小白</b>           |
| 75 | 窗帘                |     |                            |
| 78 | 牙膏                | 131 | Hold住自己的欲望                 |

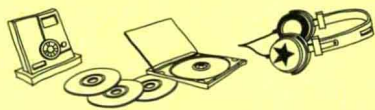




- 133 暖茶  
136 黑咖啡  
138 失眠  
140 杯子  
142 爱情的样子  
145 她的房间 - 小芸  
157 主动孤独  
159 挤时间  
162 写诗的少年  
168 “福根儿”  
170 深度休息  
172 越宅越漂亮  
174 她的房间 - 古雪  
194 看杂志  
196 棉被  
198 情绪日志  
200 饿了就吃，困了就睡



- 201 单曲循环  
202 她的房间 - 莉莉刘  
222 记事本  
224 房间里的温暖小时光  
226 房东  
228 爱猫的人  
230 他的房间 - 杂鱼  
256 发呆  
258 在他 / 她的歌声里  
260 以温柔优雅的态度生活  
262 光脚  
264 她的房间 - 吴含  
280 好性格的多肉植物  
283 心安之处是我家



你可能永远也无法知道，  
为了让自己学会安静地生活，

我曾付出过怎样的努力。



## 一个自己的房间

一个自己的房间，  
让我们从“别人的世界”回来，  
不再跑来跑去，跑没了自己。





走过一段又一段人生路，经历了欲望，经历了厌倦，你会渴望有一间自己的屋子；  
你开始想要一段平静的生活。

仿佛所有的事情都已经看明白，  
所有的话已经说完。  
此刻，你只想要面对你自己。  
也许有人同情你，说你这样太孤独，  
而只有你自己知道：  
你等这一天，已经太久了！

混乱的日子已是昨天，  
现在的一切变得井井有条。

一个自己的房间，



几件熟悉、喜欢的物件，  
有一个足以躺下的沙发，  
有可以做饭的地方。  
有植物一夜之间开花，给你惊喜。  
有书籍和一盏橘红色的台灯。  
为了快乐，去闻水果的味道。  
足矣！足矣！

一个自己的房间，给你遮风挡雨，  
给你独处的快乐。  
独处，让我们从“别人的世界”回来，  
不再跑来跑去，跑没了自己。

一个自己的房间，会给你保护，  
保护你的心，不被外界侵蚀；  
保护你勇敢地生活在黑夜里，喜悦地站立在曙光中。  
心，不再游移不定，  
不再去追求和争取什么，  
已有的，足够好了。

一个自己的房间，会让你有地方修养自己疲惫的心。  
再明白不过的道理了：  
苦苦追求的东西真正到来，会把你压垮的。

正值青春年华，丝毫不惧时间流逝，不怕衰老一天天逼近。  
但独处的人，会更清晰地察觉，察觉一些早该察觉的真相。

你我，不过是一个大城市里的小人物。  
一个自己的房间，却让你成为世界的中心。





## 用寂寞的时光，来强大自己的内心

随着岁月的流逝 / 我的心渐渐地充实 / 应酬渐少 / 不再像年轻的时候 / 与每一个相遇的人分享我自己 / 心里有的话 / 也不用再把它说出来 / 他们来了 / 走了 / 都是一样的 / 只要我一个人还拥有力量 / 在一个夏夜爬上山巅 / 看成群的星星朝我涌来

——《孤独》（美）蒂丝·黛尔

一般来说，留在房间里，时间都是自己的。

曾经有一段时间，我一回到自己的房间，就六神无主。

我也曾想方设法，拖延回家的时间，哪怕是待在办公室里刷网页，或者漫无目的地在街上行走。

我怕回家，一个人回家；怕寂寞，怕那个小小的空间里，显得非常大声的冰箱的运作声。

经过了很多年，我才知道自己的傻。



那些年我所尽量逃避的时光，其实才是最好最珍贵的。

我明白了，人生的事业成功并不是最重要的，他人的认可也是过眼云烟，有一颗强大而富足的内心，过简单的生活，才是生活真意。我终于明白并接受我的孤独，学会利用原本会带来寂寞的时间，来照顾自己。

要过好自己的人生，首先要学会的，就是独处。

养花、读书、写毛笔字、练习英文、跳减肥操。每一样小事，用心去做，都很有趣。

每有一点点的感悟，我就把它记录下来，哪怕它是那么微不足道。每个月末，做一个总结，我会看到自己的改变。一行行带着自己思考的文字，尽管在别人看来，有点幼稚，但是，从那里，我能看到自己一天天沉淀下来，能看见自己的变化和成长。

敦促自己，把握好时间。

多看书，

看那些能成为自己老师和朋友写的书。

一点一点看进去，吸收掉。

多学点东西，

不要着急。

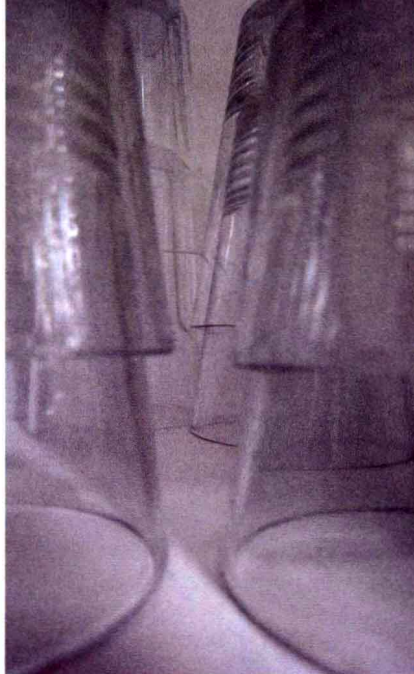


在属于自己的时间里，不需要急功近利。  
面对自己，有什么好追赶和欺瞒的？

当惰性来袭，我对自己说：  
再努力一下，再坚持一下。  
脚踏实地，不要混。  
不知不觉地混过时间，是最大的悲哀和不幸。

不总想去逛街了。  
不需要花太多时间打扮自己。  
不需要说好多空洞虚伪的话。  
也不需要为谁总摆出笑容。  
生活，总是一如既往平淡，一如既往寂寞。  
但我自己，已经在慢慢改变。

请记住：  
享乐不是生活的唯一。



真正学会独处，灵魂会更加丰盈，内心会更加强大。  
面对打击，更无所畏惧。  
面对伤害，更快愈合。  
面对孤独，更加从容。  
不再埋怨，不再自怜自苦。  
不再刻意去取悦任何人。

终于可以因为一件件小事，实实在在地开心。  
能对一切充满感恩之情。  
就算所有人都不爱我又如何呢？  
我能微笑着善待自己。

不管任何际遇，  
总能照顾和关爱自己。  
毫不费力地获得幸福的人生。  
这就是一颗强大的内心所能做的。



## 在冬天的阳光下吃橘子才是正经事

对待不喜欢的冬天，最好的办法就是  
顺其自然。

这本书写在冬天。

很多人都不喜欢冬天。  
冬天不是容易让人兴奋的季节。  
整个世界的色彩暗淡下来。  
树木凋零。  
河面结冰。  
城市上空，总是飘着薄雾。  
太阳极不情愿地在雾里懒懒升起。  
阳光不再刺眼，它变得温柔而冷淡。

一到冬天，我就不知不觉显露出乡下孩子的本色，收获的季节已过，什么都不想干，就想晒太阳闲着，东家走走、西家看看，喝喝酒、打打牌，混过这个寒冷的季节，直到过年。

对待不喜欢的冬天，最好的办法就是，顺其自然。

午后，  
开着暖气，  
倒一杯热茶，



放几首慢歌，  
坐在阳台窗边铺地毯的地板上，  
懒懒地晒着太阳。  
楼下，车水马龙，也掩盖不住萧条。  
阳台上，是温暖而宁静的小世界。  
厨房里，慢腾腾炖着一锅牛腩汤，咕嘟咕嘟。

心无旁骛地晒太阳。  
两个小时，  
再温柔的阳光也能把人晒得微微发烫。  
我懒得像一只猫，  
恨不得要融化在这个冬天里。

突然，平静被打破。  
快递员来敲门。  
他递上我在网络上买的围巾和手套。  
我抱到阳台上去，轻轻摸它们，指尖传来新鲜的柔软的暖和的质感，心里也跟着  
柔顺……

为了安然过冬，需要必要的采购和储备。  
把它们都放在脚下，陪着。  
很满足。

但，又好像缺点啥。  
想一想。  
想了半天——决心暂停一切舒适，出门去！

只是短暂的出门，没必要梳头洗脸。  
也没必要穿上紧箍的内衣。  
就在家居服外面，裹上一件厚厚的大衣。  
帽子把乱发盖住。  
围巾围上。



手套戴上。  
穿上雪地靴。  
出门去。

一推开单元门，刺骨的冷风扑过来。  
喘着白汽走在厚厚的积雪上。  
人很少。  
寂寥的街道。  
古枯的老树。  
落雪没有声音。  
雪花飘在睫毛上，不用管，它会化。  
眼皮会感到一丝俏皮的凉意，整个人因此而感到愉快！

没多远。  
拐个弯儿，就到了。  
一个大婶儿的小摊子。  
她卖水果。棚子里有金色胖大的柚子、四季常有的苹果和梨、硬邦邦的猕猴桃、又粗又壮的甘蔗，全部被冻得呆头呆脑的……  
我要找的，在那角落里，一筐金黄色的橘子。  
这是真正的冬季水果，整齐摆放，散发香气，偶尔挑出一个，还带着点儿绿叶。