



夏林溪 / 著

温暖的名字

Nothing is impossible
for a willing heart.

给每一个日子，
取一个



给每一个日子，
取一个

温暖的名字

夏林溪 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

给每一个日子, 取一个温暖的名字 / 夏林溪著. —
北京: 现代出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5143-2828-8

I. ①给… II. ①夏… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007072 号

给每一个日子, 取一个温暖的名字

著 者 夏林溪

责任编辑 赵海燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 辽宁星海彩色印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 8

版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-2828-8

定 价 32.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



一个人的记忆就是一座城市，
时间腐蚀着一切建筑，
把高楼和道路全部沙化。
如果你不往前走，
就会被沙子掩埋。
所以我们泪流满面，
步步回头，
可是只能往前走。

每个人都有属于自己的一片森林，
也许我们从来不曾去过，
但它一直在那里，
总会在那里。
迷失的人迷失了，
相逢的人会再相逢。



一个人总要走陌生的路，
看陌生的风景，
听陌生的歌，
然后在某个不经意的瞬间，
你会发现，
原本费尽心机想要忘记的事情真的就这么忘记了。





请相信，
那些偷偷溜走的时光，
催老了我们的容颜，
却丰盈了我们的人生。
请相信，
青春的可贵并不是因为那些年轻时光，
而是那颗盈满了勇敢和热情的心，
不怕受伤，
不怕付出，
不怕去爱，
不怕去梦想。
请相信，
青春的逝去并不可怕，
可怕的是失去了勇敢地热爱生活的心。



世界上的事情，
最忌讳的就是十全十美，你
看那天上的月亮，
一旦圆满了，
马上就要亏减；
树上的果子，
一旦熟透了，
马上就要坠落。
凡事总要稍留欠缺，
才能持恒。

就让我们继续与生命的慷慨与繁华相爱，
即使岁月以刻薄与荒芜相欺。



我生命里最大的突破之一，
就是我不再为别人对我的看法而担忧。
此后，我真的能自由地去做我认为对自己最好的事。
只有在我们不需要外来的赞许时，
才会变得自由。





不管你曾经被伤害得有多深，
总会有一个人的出现，
让你原谅之前生活对你所有的刁难。

//

前言

preface
//

当我开始真正爱自己，我才意识到，所有的痛苦和情感的折磨，都只是在提醒我：活着，不要违背了自己的本心。

今天，我明白了，这叫作“真实”。

当我开始真正爱自己，我才懂得，把自己的愿望强加于人，是多么无礼，就算我知道，时机并不成熟，那个人也还没有做好准备，就算那个人就是我自己。

今天，我明白了，这叫作“尊重”。

当我开始真正爱自己，我不再渴求不同的人生，我知道任何发生在我身边的事情，都是对我成长的邀请。

如今，我称之为“成熟”。

给每一个日子，
取一个温暖的名字

010

当我开始真正爱自己，我才明白，我其实一直都在正确的时间、正确的地方，发生的一切都恰如其分。由此我得以平静。

今天，我明白了，这叫作“自信”。

当我开始真正爱自己，我不再牺牲自己的自由时间，不再去勾画什么宏伟的明天，今天我只做有趣和快乐的事，做自己热爱、让心欢喜的事，用我自己的方式，以我自己的韵律。

今天，我明白了，这叫作“单纯”。

当我开始真正爱自己，我开始远离一切不健康的東西。不论是饮食和人物，还是事情和环境，我远离一切让我远离本真的东西。

从前我把这叫作“追求健康的自私自利”，现在我明白了，这是“自爱”。

当我开始真正爱自己，我不再总想着要永远正确，不犯错误。我今天明白了，这叫“谦逊”。

当我开始真正爱自己，我不再继续沉溺于过去，也不再为明天而忧虑，现在我只活在一切正在发生的当下。

今天，我活在此时此地，如此日复一日。这就叫“完美”。

当我开始真正爱自己，我明白，我的思虑让我变得贫瘠和病态，但当我唤起了心灵的力量，理智就变成了一个重要的伙伴，这种组

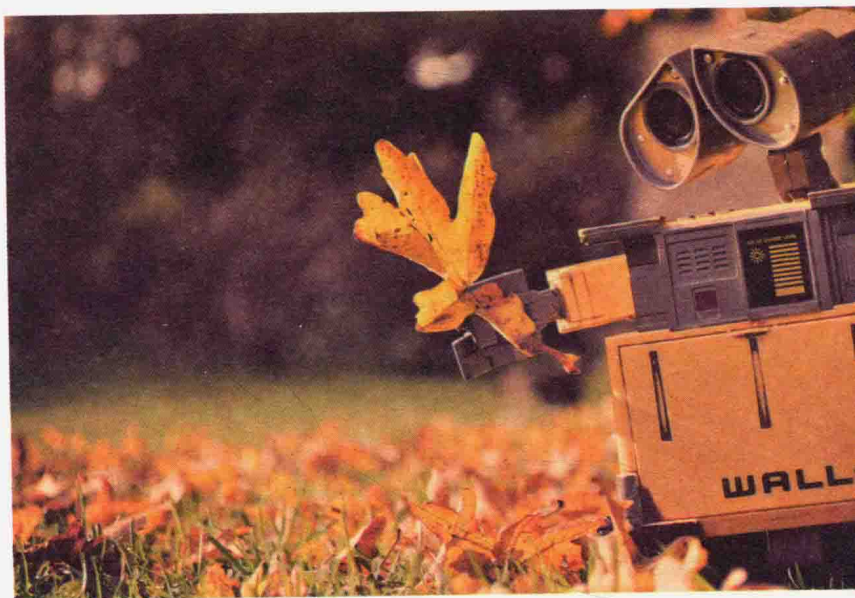


合，我称之为“心的智慧”。

我们无须再害怕自己和他人的分歧、矛盾和问题，因为即使星星有时也会碰在一起，形成新的世界，今天我明白，这就是“生命”。

今天，我只想把每一个日子，都过得温暖美丽。不论是风雨兼程，还是披星戴月，它都是我这一生中，最珍贵、独特，不可复制，不能再来的日子。

所以，请给每一个日子，都取一个温暖的名字。然后，把最好的自己，留在最美的时光里，让自己赏心悦目，让生活浪漫知足。



人生就是一列开往坟墓的列车，
路途上会有很多站，
很难有人可以自始至终陪着走完。
当陪你的人要下车时，
即使不舍也该心存感激，
然后挥手道别。

给每一个日子，
取一个温暖的名字

002



目 录

contents

//

前言

.....第一辑 一定有人正在等待，.....
希望能遇见像你这样的人

亲爱的自己，全世界就只有这么一个你	002
一定有人正在等待，希望能遇见像你这样的人	010
如果得非所愿，那一定是因为你值得拥有更好的	014
宁愿高傲地发霉，也不要委屈地爱恋	018
孤单一个人反而更好，这样就没人伤害到你	022
离开的人越来越多，留下的人越来越重要	027
可以遗忘的，都已经不重要了	031
一个人的时候，就说些一个人的情话	035



.....
.....第二辑 爱上自己，.....
.....是一场终生恋情的开始.....

每个人都是一个国王，在自己的王国里骄横跋扈	040
不管你了不了解这个世界，这个世界都不会让着你	044
爱着自己，是这个世界上最浪漫的事情	049
会有人不喜欢你，是再平常不过的事情	053
你若盛开，清风自来	057
不快乐的人，总是找不快乐的理由折磨自己	061
生活不是你想象的那么好，也不是你想象的那么糟	065
被人理解是幸运的，不被理解也未必不幸	069