

谁不是
一边流泪
一边坚强



pain makes
you stronger

简书人气作者

米格格

/ 作品

谁不是
一边流泪
一边坚强

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁不是一边流泪一边坚强 / 米格格著. — 成都:
天地出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5455-2013-2

I. ①谁… II. ①米… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第072256号

谁不是一边流泪一边坚强

著 者 米格格
责任编辑 刘 倩
图片来源 壹 图 CFP
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 李 昆

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 8.5
字 数 154千字
定 价 36.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2013-2

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

所有的磨难，
都将沉淀为力量

简书CEO 林立

遭遇磨难之前，你永远不知道自己有多背。

走出磨难之前，你永远不知道自己有多强。

So，问题来了，我们到底该用什么样的姿态去看待磨难？

我想，从格格的这本书里，你或许能够找到一些答案。

格格是我在简书里亲选的签约作者，她入驻简书的时间并不长，至我写这篇推荐序不过半年之久。可她的文章，却从一开始就深得编辑和网友喜欢与认可。她的文字并不华丽，无论什么样的故事，读起来都是淡淡的笔调，读过后却有如红酒般绵长和醇香，值得细品。

我用了整整两个晚上的时间，读完了格格的这本新书。说实话，很难用一两句言语来概括。文字风格延续了她以往平素温暖的格调，每一篇故事都不是为了哗众取宠，而是在认真地解读生活中最真实却也最残酷的一面。她讲述了那些曲曲折折的、不太美好的人生经历，却又有能力让人在看清了生活的真相之

后，找寻到一种内在的力量，继续去热爱生活。

自简书创建以来，我和我的团队也遇到过各种各样的困难，每一个问题的出现，最初带来的都是困惑和烦恼，但随着对问题的深入剖析，却也从中发现了新的契机。简书走到现在，也是在磨炼中成长的。

联想到生活，依然如是。

磨难和痛苦的存在，只要毁不了你，压不垮你，在沉淀过后，都会变成一种力量。它会让你变得恬静而坚强，褪去所有的虚弱与毛躁。

有个朋友跟我讲，说所有人都渴望平静如水的人生，可若真是那样的话，人生就成了一摊令人绝望的死水。只有夹杂进酸甜苦辣各种味道，才能搅动这摊死水，让它变得灵动而鲜活。当你的人生被这股力量搅得七荤八素的时候，你会惊讶地发现：该沉淀的沉淀了，该升华的升华了，剩下的全是通透。

当然了，痛苦不是包治百病的灵丹，现实中被这味药毒倒的大有人在。我不想刻意熬制什么鸡汤，渲染痛苦是财富，因为痛苦本身不是财富，只有把痛苦彻底地消化掉，才能享受它所带来的红利。从痛苦到财富之间，还隔着一段很长的距离。

米格格的这部新作，最打动我的地方，是在千奇百怪的世间事里，去挖掘消化痛苦的方法和能力，这才是它真正的价值所在。在读这些文字的时候，我也不禁想

起当年那些打击我的、挫败我的、伤害我的、冷落我的种种经历，毫不夸张地说，那真的是我今天所有动力和能力的来源，使我迫不及待地想要面对新的挑战，从中淬炼生命的精华。

最后，我祝愿每一位读者，都能在格格的文字里，找到自己生命的支点。



没有什么， 比生活更适合做老师

着手写这本书的时候，已是2015年岁末了。

算起来，从事和文字有关的工作也有六七年的时间了，但由于客观条件的制约，多数时间写的都不是自己真正喜欢的、发自内心想要去写的东西，而更像是商业性的软文。

直到2015年下半年，一位相识的编辑朋友介绍我去简书，让我写点自己有感的东西。我开始尝试写网文，用自己最真实的情感和文字，去写接地气儿的文章。没想到，受到了那么多朋友的喜欢和关注，说那些文字道出了他们的心声，让他们看到了自己的影子。

我有点受宠若惊，就好像在文字的世界里，找到了一个瑰丽的小岛。

开通公众号以后，开始不断有朋友给我留言。每一条留言的背后，都藏着青春的迷惘、爱情的困惑、学业的艰辛、人际的疲乏，很少有人述说自己这一天过得多开心，倾诉的多半是独属于自己的伤。原来，生活真的就像文学作品里所说，幸福的模样都是相似

的，不幸的却各有各的不幸。

我每天都在跟一些陌生的朋友沟通交流，但那种感觉却并不陌生，很像认识多年的老友。然后，也开始不断有人问我，你会出书么？还能看到你更多的文字么？说真的，就是在那个时候，我萌生了写这本书的想法。

在确定主题的时候，我想过很多，比如“总有一个瞬间能温暖整个曾经”，可到了执笔的时候，感觉却不太对路，去刻意渲染世间的美好，总显得有些矫情。毕竟，在我近30年的生活中，我所经历的、看到的，不总是那么美好，而令我印象深刻的、能引发深思的，也不是那些闪着亮光的幸福时光，而是一些七零八碎的、令人窝心的，甚至还略显丑陋和残酷的情景。

我不擅长编织一些能给人带来遐想的梦，或是幻化出纠缠缠绵的爱情故事，相比虚幻的构筑，我更乐于写点儿生活化的东西，发生在自己身上的、周围人身上的，以及陌生人身上的故事。在我眼里，这些故事是再珍贵不过的素材。

有什么，能比生活更精彩？有什么，能比生活更现实？有什么，能比生活更适合做老师？好的，不好的，都在每天每时每刻每个人的生活里包裹着。撰写这本书的过程，就是在层层剥开那些生活的包裹，把最真实的东西呈现出来的过程。

我想让所有处在困惑和迷茫中的朋友们，都能从他人的故事里找到慰藉。如果你感觉，书里的某个人、某个情节，和你的经历相似，那么于我而言，就是最大的欣慰。

最后，还要说那句话：愿用我字，给你心安。



Chapter 1

谁不是一边流泪
一边坚强

假如有一天，生活刁难了你 / 002

为发生在自己身上的事负责 / 008

谢谢你，从我的世界中途退场 / 015

一辈子那么长，难免会爱错几个人 / 022

痛点是一颗觉醒的种子 / 029

试着去习惯任何人的渐行渐远 / 035

人生终究还得靠自己成全 / 042



Chapter 2

总要腾空双手， 才能接住美好

所有失去的，都会以另一种方式归来 / 052

结局若是好的，一切都是好的 / 058

你们以为我完了，我还早着呢 / 065

成长不只需要吃饭，还需要吃亏 / 072

我们都曾是一粒普通的大米 / 078

跋扈的姿态，敌不过笃定的心 / 084

Chapter 3

伤口处开出的 是一朵花

二十年后，愿我有你一半明媚 / 092

花开花落，金枝玉叶不败 / 099

你还有一支笔，怕什么呢 / 105

生命不是因为悲伤才有意义 / 111

一起熬过黑夜的人总是相爱的 / 117

开在沙漠里的依米小花 / 123





Chapter 4

一个人 也要敢与世界较量

谁的青春，都要经历一段孤独不安的日子 / 130

总有一段路，你得一个人走 / 137

世界那么大，玻璃心怎么走得远 / 143

不是所有的疼痛都可以呐喊 / 149

行是一种能力，停是一种智慧 / 154

此生无可求，唯爱不将就 / 160

当陪伴变成了干扰，独处才是救赎 / 166

Chapter 5

微笑吧， 就像从未受过伤一样

摔碎了爱情，别摔疼了自己 / 174

岁月不够静好时，愿你依然向善 / 181

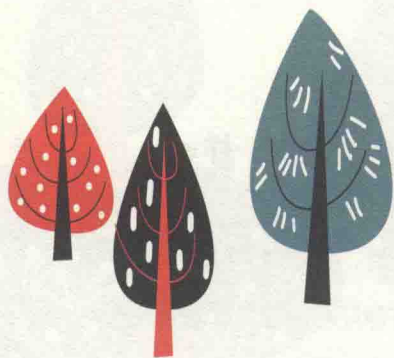
他其实没那么喜欢你 / 186

青春是一个自修的过程 / 191

真爱你的人，只怕给你不够多 / 198

心灵的救赎，始终要靠自己 / 204





Chapter 6

将心里的沙砾 磨成珍珠

hello，我的贫穷贵公主 / 210

美好当如茶，安静地绽放 / 216

欲戴王冠，必承其重 / 221

真实的高贵，是优于过去的自己 / 227

今天肯受苦，明天才会有路 / 233

茧的存在，是为了蜕变成蝶 / 237

好评推荐 / 243

读者评论 / 245

Chapter 1



谁不是一边流泪
一边坚强

青春是道明媚的忧伤。我站在岸边，看着组成我整个青春的一个个零散的日日夜夜，像流水一样从眼前以恒定的速度不可挽回地流走。我在河的对岸观望我的青春，看得平静又伤感。

/郭敬明

假如有一天， 生活刁难了你

你不能期望周围的每一个人都是你愿意遇见的人，每一件事都能顺从你的想法，就像你不可能永远一睁开眼就能看到阳光，总会有雨雪风霜交替出现。碰上阴天下雨，你也得潮湿地过一段日子。生活的刁难不可怕，怕的是雨还没下起来，你却先浇透了自己。

我在培训学校做市场的时候，跟姑娘L有过短期的合作。

L有一张能说会道的嘴，在岗前培训会上她信誓旦旦地说：“在踏进公司的门槛前，我就知道自己要做的是一份有挑战性的工作，要承受很大的压力，还要经常到外地出差，我已经做好了抗挫折、受甘苦的思想准备，也相信只要全力付出，定会有结果。”这一席话，赢得了老板和同事的热烈掌声，我也不由得对这个20岁的姑娘产生了好感。