

愿你带着最微薄的行李，
和最丰盛的自己在世间流浪。

许你灵魂丰满， 愿你欲望清瘦

在忽晴忽雨的江湖，
有梦为马，
随处可栖。



万诗语
主编



许 / 你灵魂丰满， 愿 / 你欲望清瘦

万诗语 ©主编

XUNI LINGHUN FENGMAN
YUANNI YUWANG QINGSHOU



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

许你灵魂丰满, 愿你欲望清瘦 / 万诗语主编. — 北京: 现代出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5143-4010-5

I. ①许… II. ①万… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 308747 号

许你灵魂丰满, 愿你欲望清瘦

主 编 万诗语

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

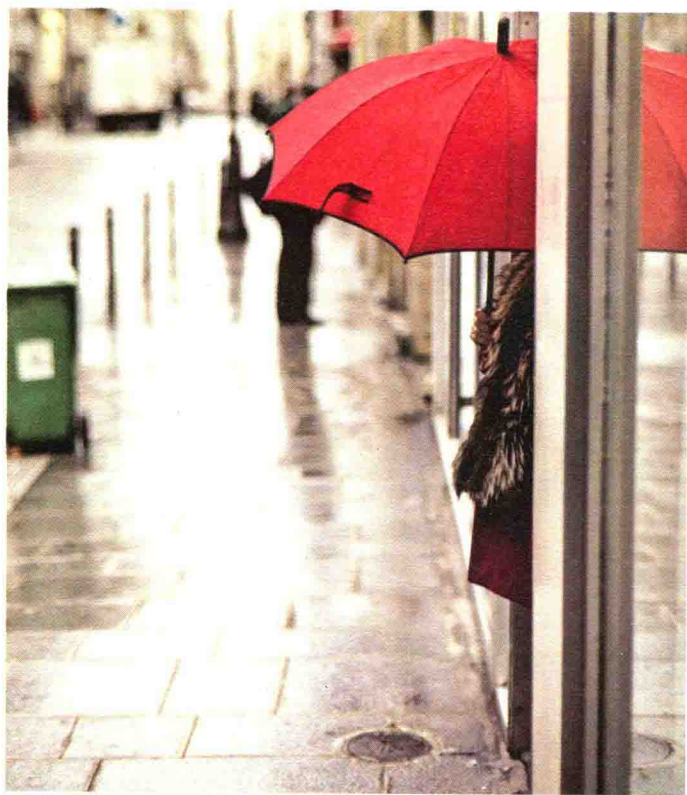
印 张 8

版 次 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4010-5

定 价 32.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



愿你不再害怕孤独，
不再害怕去面对从前的自己，
不再急于寻求外来的安全感，
而是能从内心找到安定的力量，
找到坚持下去的勇气，
也就找到属于你自身的节奏。

不要过分依赖友情或爱情，
或者花很多心思去猜度身边的人对你是否真心，
一个人生活不会死，
体会孤单是成长必修课，
谁都要经历。
人生路漫长，
如果有一段路，实在没人陪你热闹同行，
你要对踽踽独行的自己说：
走过这段就好，
前方有更好的风景和更好的人等着。



抵御
孤独



青春就是用大把的时间彷徨，
只用几个瞬间来成长。
你能做的只是在每一场风雨过后，
别忘记把自己扶直。



每个年纪，
都有它相匹配的烦恼，
它都会在那个年纪的地方，
安静地等着你，
从不缺席。

对于那时的挫折和痛楚，
你要学会的是接受和坦然面对，
去承认自己的脆弱，
接受自己的不堪，
你要敞开心扉容纳它们，
告诉自己，
它们都是你生命里的一部分。



你披荆斩棘过，
也谨小慎微过，
横冲直撞过，
也不知所措过。

直到有一天，
你和内心世界的自己面对面，
才明白，
只有和自己握手言和，
生活才会与你相爱。

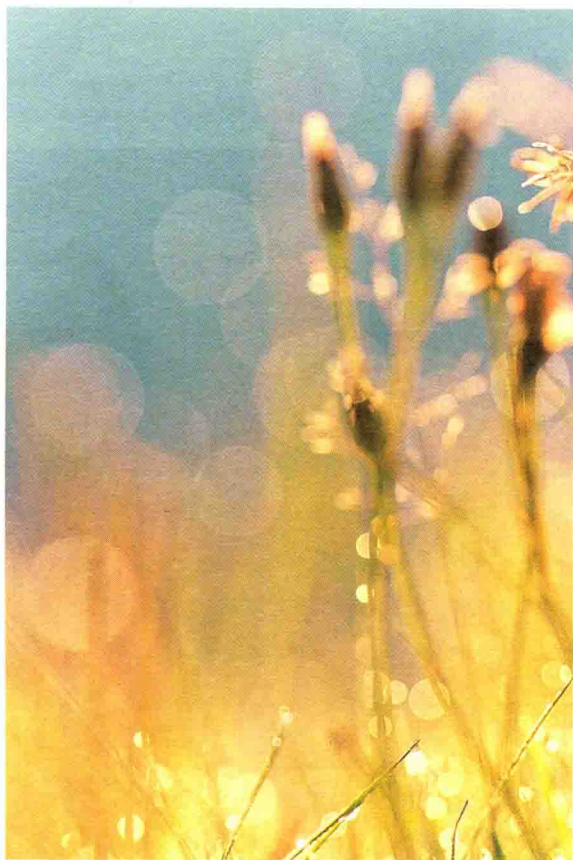




不要把理想寄托在某人或某物身上，
因为人和事都是会变化的，
你应该做一些更靠近自己的事，
然后让爱你的人主动靠过来。



许你灵魂丰满，愿你欲望清瘦。





你终会原谅伤害过你的人。
无论多么痛，
多么不堪，
等你活得更好的时候，
你会发现，
是他们让你此刻的幸福更有厚度，
更弥足珍贵。

你想起他们，
没有仇恨，
只有一些云淡风轻的记忆，
以及残存的美好，
他们每个人都变成你人生的一个意义，
在该出现的地方出现过，
造就了你未来的不一样。

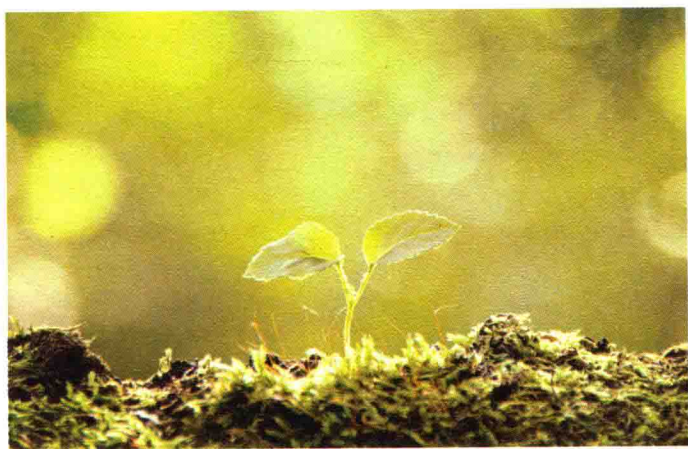
原谅
残缺



亲爱的女孩，无论你经历过什么，
都要努力让自己像杯白开水一样，
要沉淀，要清澈。
白开水并不是索然无味的，
它是你想要变化成任何味道的根本。
绚烂也好，失落也罢，
总是要回归平淡，
做一杯清澈的白开水，
温柔得刚刚好。



如果你越来越冷漠，
你以为你成长了，
但其实没有。
长大应该是变温柔，
对全世界都温柔。
成熟，
是对很多事物都能放下，
都能慈悲，
愿以善眼望世界。



幸福的人都喜欢沉默。

一直喋喋不休说自己如何幸福的人一定内心是虚弱的。

当一个人内心足够强大时，

说与不说，都已无用。

最重要的是，

选择最适合自己的方向，

走下去，

找到生命中最确定的信息。

那些相似的人或事物终会走到一起，

那些不相似的人或事物，

终会背道而驰。





过自己想要的生活，
上帝会让你付出代价，
但最后，
更优秀更完整的自己，
就是上帝还给你的利息。



前言



Preface

愿你灵魂丰满，愿你欲望清醒



也许，走过一些路，爱过一些人，受过一些伤，你才会明白，别人给的安全感都是幻觉，只会让你内心的不安肆意蔓延。而真正的安全感，永远来自内心的独立和自足。

独立不仅让一个女孩得到尊重，更重要的是，它能让你少受伤！

你想要的安全感，到底是什么？是一个永远不会离开的男人，一个属于自己的房子，还是一个注定美好的未来？

安全感是人们的一个想法和说法。在你不知道它是什么的时候，往往都活得比较幸福。

后来你听说了这个词，慢慢开始感觉它，用到它，寻找它，还想永久地拥有它，于是苦恼慢慢地来了。

亲爱的姑娘：或许你觉得人生就应该是踏实的、稳定的、快乐

许 / 你灵魂丰满，
愿 / 你欲望清瘦

的。但事实上，人生是一个动荡不安的过程。我们只是浮沉其中，打捞那些闪亮的瞬间而已。

我们无法对自己的生活负全责，只能去依赖他人。

当然，依赖是一件很舒服的事情。

但是，如果你依赖一个东西，它一定会很无情地给你打击。

一个期望从别处获得安全感的人，一定会最终失望和痛苦。

有些东西，别人给不了，比如独立、比如宽容、比如一颗爱自己的心。在某个人，某个工作，某个地方去找寻安全感和自我，很累、很傻。每个人都焦虑，每个人都有无法解决的难题。如果一个人，能勇敢一点，能正确地对待得到和失去，那就不会迷失自己，丢失安全感。

亲爱的姑娘，永远不要找别人寻找自己的答案，如此，你就会立刻不再依赖他人，内心升起自己本来的力量，懂得从容不迫地爱自己，属于你的一切一定会自然而然地出现，瞬间抚平你心中所有的不安和脆弱。

要做一个自带光芒的人，接受随时可以失去的现实。一个懂得爱自己的女孩，一定有一颗稳定的内心。充分认识到人生不安全之后，正确对待苦苦追求的财富、名声、爱情。赶快醒悟，没有什么东西是永远属于你的，对生活当下的感知，才是最珍贵的。