

# 我与这个世界温柔相处

越大，越明白做事不容易，越明白每个人都有难处，也就越不敢随随便便地瞧不起谁，以免不小心伤害了谁。

不是粉饰，更不是虚伪，而是懂得了体谅和温柔，温柔地和这个世界相处。

汪采晴 / 著



长江出版传媒  
长江文艺出版社

# 我与这个世界温柔相处

汪采晴 / 著



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

我与这个世界温柔相处 / 汪采晴著

—武汉:长江文艺出版社,2012.9

ISBN 978-7-5354-6076-9

I. ①我… II. ①汪… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第199372号

著作权合同登记号 图字:17-2012-052

本著作物经外图(厦门)文化传播有限公司代理,由松果体智慧整合行销有限公司授权,在中国大陆出版、发行中文简体字版本。

策 划:崔 佳

特约编辑:冯雪雪

责任编辑:张芬之

封面设计:门乃婷工作室

---

出版: 长江出版传媒  
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号  
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:027-87679362 87679361 传真:027-87679300)  
北京时代华语图书股份有限公司 (电话:010-83670231)

http://www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:北京缤索印刷有限公司

---

开本:690毫米×980毫米 1/16

印张:13.75

版次:2012年9月第1版

2012年9月第1次印刷

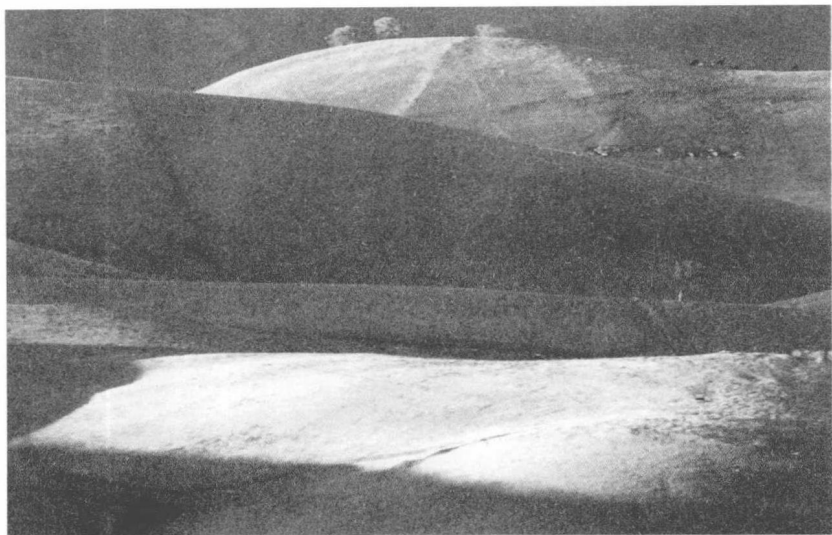
字数:140千字

---

定价:29.80元

---

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)



重生，是由死亡蜕变而来；  
一粒麦子为了萌芽，  
它既有的种子就得先死去才行。

——印度圣雄 莫罕达斯·甘地



## 目 录

作者序 当下痛苦的绝境，是上天刻意伪装的祝福 007

### 第一辑

一粒麦子不死，它永远只是一粒麦子。 013

自己的伤口自己医

真爱不怕受伤害

学会让心柔软

生命中的最后一天

载满信心的纸鹤

黑暗的滋味

敲门的次数，决定了成功的几率

一个巴掌的掌声

除掉蚂蚁，就失去了蝴蝶

值得称赞的蚊子

画家的骄傲

永不熄灭的长明灯

失去后的轻松

谁是救命恩人？

没有失去爱，又何来悲伤

放弃自己的理由

## 第二辑

绝境可能是一处洞穴，但不会是整个世界。 083

冤枉路的好风景

平凡的蒲公英也一样美丽

上帝的戏码

黑夜中的赶路人

游戏的乐趣

失败者的财富

自由，只值一百万？

展现母爱的雕像

断腿的时刻表

谁的功劳大，只有天知道

哲学家都走哪一座桥？

深情的爱，不一定都温柔

贴近他人的苦，自己的痛就会远离

## 第三辑

当苦难和煎熬过去，你将遇见全新的自己。 143

人生的意外，造就意外的人生

让痛苦远离的方法

清洁女佣的一百元

放下，才能站起来

遗失的种子不会消失

卖唱者的尊严

同病相怜的小男孩

苍蝇的启示

父亲的糖果和母亲的拥抱

圆满的残缺

虚荣，禁不起轻轻一擦

老太太向往的水果派

旅程的乐趣可以由自己决定

害人送命的细节

出丑是学来的

恐惧的，其实是恐惧本身

陌生女孩的新洋装



## 作者序 当下痛苦的绝境，是上天刻意伪装的祝福

曾经在工作场合认识了一个单纯可爱的女孩，她只有高职毕业，娇小白净，算是中等美女，渴望能有个高大英俊的男友，而且是大学以上学历。果然她也遇上了符合她期望的男孩，两人谈起了恋爱。

但是，这段感情让女孩吃尽了苦头。

男友条件好，时不时就和大学里条件相当的女同学发生暧昧，为了绑住花心男友，女孩不顾家人朋友的反对，到男友念书的大学外租屋，和他同居，为了让男友不需办助学贷款，她一天做三份工，供给男友，甚至还供他念完研究生。

女孩一心盼望男友会看在她多年付出的份上，体认到她的好的，两人可以修成正果。

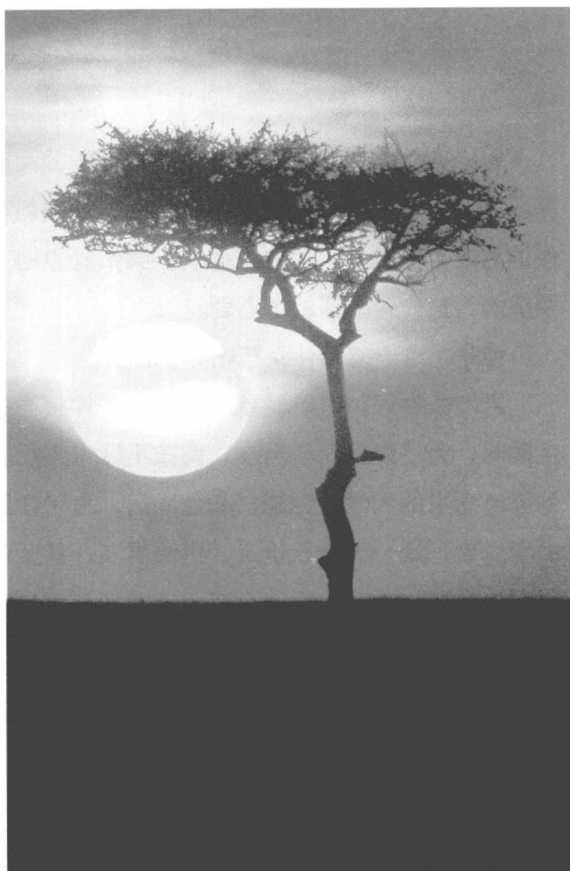
没想到，男友在研究所学习毕业后，决意和她分手。

原因是他实在没法接受只有高职学历的老婆。

女孩被伤得很重，有阵子几乎得了忧郁症，足不出户，情绪一来就好几天不下床，我们这群朋友都担心她会寻短见，纷纷轮班到她的住处陪她。

我永远也无法忘记只剩下四十公斤时候的她——苍白瘦削的脸上只见两个无神的大眼睛。我出国念书后，有将近十年的时间没和她见面，等再次见面时，她却已经是脸颊丰腴红润、两个孩子的妈，旁边还跟着一位身形略胖，却笑脸迎人的老公。我看着她老公头顶上的地中海和微凸的小腹，忍不住打趣：“我还以为你只喜欢帅哥！”

她微微笑了：“长得好不如心地好。我老公虽然头上



燃  
着  
了  
路  
人  
的  
心

是地中海，可是脾气也和地中海气候一样，温和宜人，冬暖夏凉，绝对可靠！”

闲聊的过程中，我小心翼翼地避免提起那段伤人的感情，怕会引起朋友的情绪；没想到，她反而自己主动和我谈起这段伤她最深，却也让她“从头到尾焕然一新”的失败恋情。

朋友这么告诉我：“我实在感谢他，如果不是他，我不会明白自己有多无知，有多傻，虽然他伤我很重，却也让我一下子清醒了。如果我没从不切实际的幼稚幻想中醒过来，怎么会看清自己？哪能甘于平淡？又怎么可能接受今天在我身边时时刻刻呵护我的老公？其实，我今天能幸福快乐，完全是拜那段伤心往事所赐！”

成长，总是伴随着痛楚而辛苦的。

记得念中学的时候，一度总觉得小腿酸痛不已，母亲紧张地带我去看医生，医生却不以为意地说：“没什么，这是成长痛，长大总是会痛的！”

当时的我因为这句话而深受震撼。

原来，成长是会“痛”的，因为痛，我们会清醒，因为清醒，就不愿再安于现状，所以改变；因为改变，生命于是向前。

人生的困境也总能为我们带来成长。

我们因挫折或苦难而觉醒，因为觉醒，我们想摆脱旧的“我”，建立新的自己，但毁灭旧我是多么痛苦的一件事，那不就等于承认过去的一切都是错误，所以我们会否认，会排斥，会抗拒；直到生命的冲击大到我们不得不看清自己，体认到一切无所谓对错，只有学习和经历，这时，我们才使尽力气奋力一搏，于是，在我们以为的绝望中，奇迹产生了。

这也是为什么所有经历过生命中重大苦难的人们，几

乎都会感谢上天所赐予的苦难——正由于苦难的存在，他们因此而重生，找到全新的自己。

曾经听过一则小故事：

小河来到沙漠面前，却发现自己正一点一滴地陷进沙里，它因此悲痛地呜咽：“难道我注定要在这里无声无息地死去吗？”

“那可不一定。”天空传来微风的声音：“如果你肯改变自己的样子，我就能带你飞翔！”

小河怯怯地问：“我要怎样才可以和你一起飞翔？”

“很简单，只要你愿意用尽力气，摆脱身上束缚，离开你现在的状态！”

小河于是使劲向上张开双手，迎向微风，但它身上的束缚实在太强，总被地心引力拉回地面，于是，它灰心地流泪：“太痛苦了，我没办法，我只能葬身此处了！”

微风再次鼓励小河：“要在天空飞翔本来就不容易，你首先得证明有能力摆脱宿命的束缚，要相信自己，你一定可以的！”

小河决定再试一次，它奋力向上一跃，用尽全力与地心引力对抗，它感觉自己要炸开了一般；在经历过全身撕裂般的痛楚后，突然间，小河感到轻盈，一下子就飘得好高。

终于，小河化为一粒粒微小的水气分子，投入微风的怀抱，飞过高山原野，看尽大地美景。如果小河不肯承受化为蒸气所要付出的痛苦代价，又哪能投入微风的怀抱，享受飞翔，体会到世界的辽阔？

有的时候，我们以为的“无路可走”，其实是生命另一段旅程的开端。

每个人的知识和经历都是有限的，我们总以为现在所身处的困境就是终点，所以，没能力看穿全局的我们会心慌，会焦虑、不知所措。

爱你的变化无尽  
爱你的愁绪纷纷



然而，只要我们再撑一下，撑过了种种试炼，就得以见到之后的美好风景。只要再有点耐心，安静地等待，等缘分成熟，我们自然就能突破当下的困境，见识到更宽广的世界。

俄国文豪陀思妥耶夫斯基说：“我只害怕一件事情，我怕我不值得自己所受的苦。”

痛苦之后，必有智慧的产生，痛苦愈大，智慧就愈大，人生的境界也会愈不相同。

如果你现在因为种种磨难而受苦，那么，我得恭喜你，现在的你就像是把自己封在蛹里的毛毛虫，表面上看起来是在等待死亡，但是等到破蛹的时机一到，你就会发现，在蛹里难挨的痛苦，是化为彩蝶必经的过程。

只要挨过了这一刻，你就会破蛹而出，成为一只美丽的蝴蝶，自由自在地领略生命中的另一番天地。

· 第一辑

一粒麦子不死，它永远

只是一粒麦子。

