

写给所有心中有伤、裹足不前的女子。浪费了那些年，那些眼泪，你应该成为更好的自己。

那些曾让你哭过的事 总有一天 会笑着说出来

YOUR MIND
IS ALWAYS
LONELY THAN YOU

陈默安
著



光明日报出版社

那些曾让你哭过的事
总有一天
会笑着说出来

陈默安 著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

那些曾让你哭过的事,总有一天会笑着说出来/陈默安著.--北京:
光明日报出版社,2014.10(2014.11重印)
ISBN 978-7-5112-7242-3

I. ①那… II. ①陈… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第210249号

著作权登记号:01-2014-6360

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理,由
果体国际文创有限公司授权新经典文化股份有限公司,在
中国大陆出版、发行中文简体字版本。

那些曾让你哭过的事,总有一天会笑着说出来

著者:陈默安

责任编辑:李娟

封面设计:所以设计馆

版式设计:小虫

策划:好读工作室

责任校对:李超

责任印制:曹净

出版方:光明日报出版社

地址:北京市东城区珠市口东大街5号,100062

电话:010-67022197(咨询) 传真:010-67078227, 67078255

网址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问:北京天驰洪范律师事务所徐波律师

发行方:新经典发行有限公司

电话:010-68423599 E-mail: editor@readinglife.com

印刷:鸿博昊天科技有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开本:880×1230 1/32

字数:150千字

版次:2014年11月第1版

书号:ISBN 978-7-5112-7242-3

印张:7.5

印次:2014年11月第2次印刷

定价:38.00元

版权所有 翻印必究



世上没有过不了的事情，
只有过不了的心情。

前些日子在外用餐时，突然想起一位长辈的故事，也因为这个故事，催生了这本书。

跟大多数的年长者不同，那位长辈非常讨厌吃稀饭，就算牙齿都摇摇晃晃，她还是坚持不吃稀饭，家族聚餐的桌上，更不能出现粥、稀饭类的食物，否则就会引来她勃然大怒。

一开始，我以为那只是单纯个人口味偏好的问题，想不到，在这位长辈的坚持背后，其实埋藏了一段陈旧的记忆。



原来，在二十多年前，这位长辈的女儿和女婿请她吃饭庆祝母亲节，当时已经差不多点好菜了，女儿顾及母亲的牙齿不好，便问她要不要多点一道稀饭。

长辈刚好有点儿嘴馋，就点头说好。想不到，坐在一旁的女婿竟然大声地说道：“点这么多哪吃得完？已经有面有饭了，干吗还要多点稀饭？”也许在那个当下，女婿只是担心浪费，心直口快地说出了这些话，但是在长辈听来，仿佛是在指责自己很贪吃、故意要多花女婿的钱……这些无心之言其实已经深深地伤害了这位长辈，让她这二十年来一直耿耿于怀，下意识地讨厌稀饭。

想起这个故事的时候，我突然意识到，即使我们每个人看起来都很坚强、很乐观，事实上可能都有一件很难释怀的心事，或是迟迟忘不了的人。

在这个世界上，不是每个人都用温柔的方式对待我们，所以我们常常会被别人的无心之过伤害，即使时间已经过了很久，心底还是有一个地方隐隐作痛。

没错，事情是过去了，但是受伤的心情却始终没有过去。

不管你是不是清楚地记得那些悲伤的事件，那些回忆都像一株幼苗，在你的心里扎根，也许你并没有意识到，可是当你逛街、吃饭、排队买电影票、独自看书时，心里会突然涌起一股悲伤的感觉。

就算你想找个人倾诉，却也不知道从何说起，希望有人能拉你一把，但你心中的无助感越来越深。

因为那些落在你心里的幼苗，已经在你不经意间长成一棵树，会在你不注意的时候，影响你的思绪。

在我生活周遭的朋友、家人，包括我自己，都曾面临过类似的状况，也因为这样，我写这本书，并不只是一味劝你“放下”，因为要放下难过纠结的心事、原谅伤害过你的人，其实是一件很困难的事，有些人甚至一辈子都没有办法放下。

毕竟，假如你强迫自己遗忘不堪的回忆，或是假装已经放下了，那只是在骗自己罢了。

朋友可以为你擦去眼泪、逗你发笑，但是能让你释放心底伤痛的人，只有你自己。

所以，这本书真正想跟大家分享的，是你可以练习“疗愈”自己，

也许过程会有点儿漫长、辛苦，但唯有这样，你才能真正地感受到自由，并且接受现在的自己。否则，光是依靠别人的安慰，只是治标不治本的止痛剂。

你不需要勉强自己原谅伤害过你的人，而是学着“接受”自己曾经受过伤，也告诉自己“之所以会受伤不是我的错”。

先原谅自己之后，也许你才能明白，生命即使会带来很多擦伤、痛苦，却也都只是一段过程，一段引领你抵达现在的路程。而现在的你是最重要的，不需要被过去牵绊，才能看见当下的风景。





原来，
所有错过的、错误的，
都会被时间原谅，

所有伤痛的、悔恨的，
终将被岁月抚平。

我们的人生从来不在前尘旧事里，
而在当下和未来。

目录



这些年，我们都忘了 好好爱自己

原来，所有错过的、错误的，都会被时间原谅；所有伤痛的、悔恨的，终将被岁月抚平。我们的人生从来不在前尘旧事里，而在当下和未来。

- 002 有些路啊，不管多痛，你都要一个人走过
- 008 其实，是我们不愿放下那些过去
- 014 放下，是为了好好爱自己
- 020 时间扑面而来，我们终将释怀
- 026 亲爱的，我们什么都不用怕
- 032 那些被现实包裹的心里，永远住着一个秘密
- 038 爱多深，伤就有多深
- 044 让过去的过去，让未来到来
- 050 爱来爱去，我怎么就弄丢了自己
- 056 如何在真相中慢慢长大
- 062 那些年，我们始终没有说出的痛
- 068 不管怎样，你都值得拥有更好的生活



一个人究竟要隐藏 多少心事， 才能 巧妙度过一生

在很多受伤害的时刻，你以为撑过去就没事了，但是你往往没发现，心灵上的剧痛已经将你撕扯成两半。一个你，擦干眼泪继续好好生活；另一个你，则被困在没有尽头的折磨里。

- 076 原来梦里也会心痛，能痛到醒来
- 082 谁没有不堪回首的过去
- 090 成长这条路，我们终究得自己走过
- 096 世界这么大，谁能不受伤
- 102 其实，你喝的不是咖啡，是心事
- 108 你若不伤，岁月无恙
- 114 痛，是你活过的证据
- 120 爱自己，是最简单也是最难的事
- 126 你所受的苦将会照亮你未来的路
- 132 有些黑夜，不曾经历，怎会懂得
- 138 告诉另一个自己，事情早已过去
- 144 你的心事永远比你还要寂寞

世上没有 过不了的事情， 只有过不了的 心情

每个人都会被伤害，也会因为伤到自己不忍伤害的人而难过。每个人都得学会流着泪改变自己，不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过去。如此，安好。



- 152 我不能悲伤地坐在你身旁
- 158 那些生活教会我们的事
- 164 你不需要向这个世界证明自己
- 170 你唯一能把握的，是变成最好的自己
- 176 我们终究要学着与自己握手言和
- 182 总有一次深夜痛哭，让你瞬间长大
- 188 浪费了那些年、那些眼泪，你应该成为更好的自己
- 194 爱上自己的不完美
- 200 你永远不知道，自己到底有多坚强
- 206 不乱于心，不困于情；不畏将来，不念过往
- 214 过去的事情可以不忘记，但一定要放下
- 220 人生，总会有不期而遇的温暖，和生生不息的希望

► PART ONE

这些年，我们都忘了 好好爱自己



——有些路啊，不管多痛，
你都要一个人走过——▶

曾经以为，离别是可有可无的人，有一天，长大了，
才发现，是无可替代的人，睁开眼睛时，不敢回首。

有时候，许多事情不是放不下，而是不忍心放手。

生命像一条绵延的河，而你是一艘船，有时缓慢，有时疾速地前进，
有时你原地打转，有时被急流冲到没有星月照耀的黑暗里。

不管前进的方式如何，曾经上船又下船的人，他们与你共处的记忆，
以及沿途的风景，无论你是否记得，那些过去都成为一箱箱包裹或行李，
你载着它们，继续在生命河流上航行。

随着你航行的时间越久，载负的记忆行李越多，即使你感觉沉重，却也舍不得放下一些负担。

那些过去诚实地包覆着你的喜悲，像是你孕育出来的孩子，也许天地之间，只有你记得他们，它们必得依附着你才得以存活。

所以你不忍心放手，因为那就好像你一并遗弃了过去的自己。

没有人心疼你，所以你心疼你自己；心疼过去，也心疼在过去受伤的自己。

你甚至有点儿害怕自己一个不小心，就让那些过去掉进深不可测的巨河里，消失得干干净净，好像不曾存在过。你只能逼自己牢牢地将它们系在身上，与你休戚与共。

背负着那些过去，有时让你重温快乐时光，更多的时候，却让你深陷在痛苦的前尘往事中无法自拔。

在那些令你痛苦的记忆里，很有可能只是一个鄙弃的眼神，或者一个期待的落空，都让你重重受伤，别人眼中微不足道的小事，却是你生命中难以治愈的创痛。

在你心中，痛苦的过去，像一个个弃儿，哭着要你紧紧抱着它们，即使你已左支右绌，仍旧不忍心放手。

可是，你的不忍心，却让自己航行的方向越来越模糊、越来越沉重。

有个才华洋溢的女画家，将自家一楼改造成画室收学生，但她的事业却毫无起色，而且跟儿子的关系越来越糟。

直到有一天，再也没有学生上门了，她才发现，画室里的空间只容得下她一人。

历经祖母、父母过世、离婚等遭遇的她，将所有关于过去的物品收集起来，包括家具、时钟、餐具……许多旁人分不清是垃圾还是古董的

杂物，全数堆放在家里。

每天晚上，她都会抚摸着某张沙发，回忆自己曾和母亲在这张沙发上一起看电视节目；或是在清洗餐盘时，念叨着前夫如何不爱干净，总是将脏碗盘丢在水槽里置之不理。

她的儿子时常为此与她起争执，要她丢弃一些杂物，每次她都用同样的理由回绝：“这些都是我的过去，我怎么可能割舍。”母子关系日益恶化。

于是杂物越来越多，家里放不下了，就堆到画室里，原本应该是用来经营事业的画室，也被她舍不得放手的过去占据了；而她对过去的坚持，使她与真正陪伴在身旁的儿子难以沟通，连吵架都懒得，徒留无奈的静默。

也许过去总有许多让人留恋之处，然而它们并不会因为你的不放手，而有任何改变，相反的，它们还会绊住你前进的脚步。

假如你一直舍不得放下过去，又怎么空出双手来捧住最珍贵的当下？如果过去像弃儿，那么，被你忽略的当下，难道不是更无助的弃婴吗？而当它们成为过去之后，竟也变成让你不忍放手的弃儿，你的生命竟然就是这样徒劳的轮回：沉浸过去、幻想未来、忽略现在。

莎士比亚曾说：“在时间的钟上，只有两个字——现在。”



生命河流亦是如此，无论你怎么航行，它唯一的方向就是向前奔流，不为任何人、任何事物停留。

你想顺利地向前航行，就必须在恰当的时刻，放下过于沉重的负担。可是这并不代表你的前尘往事仿佛会掉入黑洞，消失在宇宙中，因为生命河流其实贯串了过去、现在与未来，过去并没有消失，只是在你