

纵有万般 心碎 / 也要笑得甜美

温暖亿万心灵的
年度暖心之作



谢皎皎

著



{ 豆瓣网最温暖
最励志的女子 }

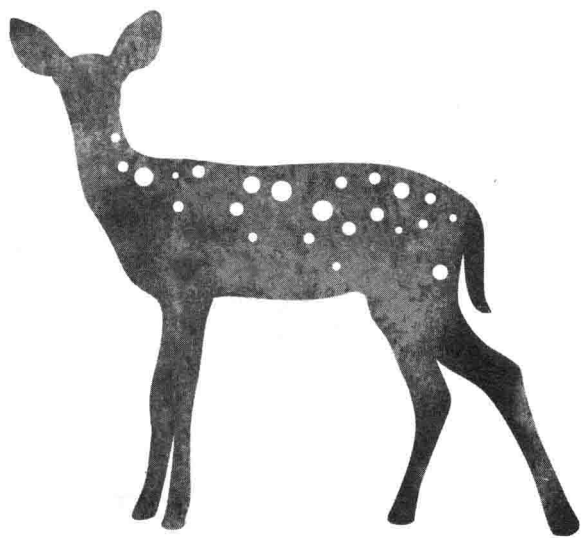
人生充满未知，
但要始终相信，
美好的事情即将发生！

当你尚在年少，你受的苦，
吃的亏，担的责，扛的罪，
忍的痛，到最后都会变成光，
照亮你前行的路。

纵有万般心碎
也要笑得甜美

谢姣姣／著

BAN XIN SUI YE YAO XIAO DE TIAN MEI



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

纵有万般心碎，也要笑得甜美 / 谢姣姣著. — 南昌：
百花洲文艺出版社，2014.9

ISBN 978-7-5500-1037-6

I. ①纵… II. ①谢… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184701 号

纵有万般心碎，也要笑得甜美 谢姣姣 著

出 版 人	姚雪雪
责任编辑	刘 云 龚晴瑜
封面设计	门乃婷工作室
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心 A 座 9 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京彩虹伟业印刷有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	8
版 次	2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	160 千字
书 号	ISBN 978-7-5500-1037-6
定 价	29.00 元

赣版权登字 05-2014-196

版权所有，侵权必究

网址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印张错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。



目录 contents

第一辑 忍得下孤独，才能飞得上云霄

我们唯一的自由，就是在悲泣和微笑之间做选择 /2

让你难过的事情，有一天，你一定会笑着说出来 /7

不乱脚步，不慌流年 /13

漂泊的不是生活，是梦想 /19

放慢速度，才能更好感受阳光的温度 /24

原谅无法改变过去，但可以放大未来 /30

于黑暗中，看到繁星灿烂 /35

未来已经发生，只是尚未流传 /41

第二辑 所有痛苦，都是成长路上幸福的悲鸣

你能推我下悬崖，我能学会飞翔 /50

世上除了生死，无大事 /55

时光总会把最好的留在最后 /60

你受的每一次苦都不会白费 /66

每件事的发生，都自有其深意 /72

眼含热泪，依然奔跑 /78

哪怕在深海中独自寂寞，也要绽放出耀眼的光华 /84

改变世界之前，先改变自己 /89

你所有的沉沦，都是为了等风来 /95



第三辑 不怕千万人阻挡，只怕自己投降

有阳光，甚好；没有阳光，我亦安好 /104

哪怕爱得颠沛流离，也要从容 /110

生活不会因为一个人的离开而停止 /116

爱情只是生了一场大病，过了，就好了 /122

人生到头来就是不断遇见，告别，然后放下 /127

纵有万般心碎，也要笑得甜美 /134

为了你爱的人，必须战斗 /139

有生之年，狭路相逢，勇者胜 /145

第四辑 在最深的绝望里，看到最美丽的风景

以自己喜欢的方式宠爱自己一生 /152

即使一无所有，也要无所畏惧 /157

我知道如此消耗人生，不是你的本意 /162

生气时不做决定，开心时不做承诺 /166

你是什么样的人，就会拥有什么样的人生 /173

没有梦想，何谈远方 /178

从来没有太晚的开始 /186



第五辑 美好的人生，一切都是最好的安排

你必须喜欢和自己做伴 /194

最喜欢的，不一定是最适合的 /201

越努力，越幸运 /207

只有搏出来的美丽，没有等出来的辉煌 /213

我不怕千万人的阻挡，只怕自己弃甲投降 /219

让未来的你，感谢此刻正在奋斗的自己 /224

你拥有的都是侥幸，你失去的都是人生 /231

一个人是一座岛屿 /236

不论在哪里，生活都是一样的 /243

第一辑

忍得下孤独，才能飞得上云霄





纵有万般心碎，
也要笑得甜美

我们唯一的自由，就是在悲泣和微笑之间做选择

有一天你将破蛹而出，成长得比人们期待的还要美丽，但这个过程会很痛，会很辛苦，有时候还会觉得灰心。但这也是生命的一部分。做好现在你能做的，然后，一切都会好的。

生活是一张网，我们被无处不在的丝线包绕，或紧或松，令我们在习惯的窠臼当中无法脱身。貌合神离的婚姻，两面三刀的友情，充满谎言的爱情，无法忍耐的工作，无处不在的陋习……“丝丝缠绕，作茧自缚”。

这茧是你自己营造的小世界，亲手划定的舒适区，它虽狭小，却也相对安全。在这个空间里，哪怕那些不良的嗜好，因为日复一日地沉浸其中，感受到的也是习惯成自然的熟络。就像温水煮青蛙，哪怕已经处在危险的境地，仍然不自知。

人都有惯性，安于现状，无聊得让人窒息；可是当打破束缚时，过程同样让人难以忍受。我们会害怕，会担忧，会不安。

可是，当你选择面对问题时，你就应该为自己点赞。也许我们无法改变过程，无法左右结果，可是，我们可以决定对待过程和结果的态度，悲泣，还是微笑，这是我们的权利，也是为人最大的自由。

只要用心付出的东西即使无法挽回，也不用再怨什么；只要真心投入的东西哪怕不如所愿，也不用再悔什么。

最近在网上看到一个小故事，一个老和尚养了一盆兰花，他对这盆淡雅的兰花呵护有加，经常为它浇水除草杀虫。兰花在老和尚的悉心照料下，生长得郁郁葱葱，出落得清秀可人。

有一次，老和尚要外出会友，便把这盆花托付给小和尚，请他帮忙照看。小和尚很是负责，像老和尚一样用心呵护兰花，兰花茁壮地成长着。

一天，小和尚给兰花浇过水后放在窗台上，就出门办事了。不想天降暴雨，狂风把兰花打翻砸坏了。小和尚赶回来，看到一地的残枝败叶，十分痛心，也很害怕老和尚责怪他。

过几天老和尚回来了，小和尚向他讲述了兰花的事情，并准备接受他的责怪。可老和尚什么也没说。小和尚感到很意外，因为那毕竟是老和尚最心爱的兰花呀。老和尚淡淡一笑，说道：“我养兰花，不是为了伤心的。”

是啊，生活不是为了伤心和悲泣啊。我们工作不是，我们相爱不是；我们的坚持不是，我们奋斗更加不是。

我们所做的一切都是为了更好地生活，也早已料想不会万事



纵有万般心碎，
也要笑得甜美

如意，那么还有什么可抱怨、可伤心呢？如果你的反应同初衷背道而驰，那么最初的开始又有什么意义呢？拥有的时候好好珍惜，失去的时候淡然处之。无愧于心便好。

人生不如意十之八九。一段失去已久的爱，让人神伤；一位长久失联的亲人，让人落泪；某个不想被人所知的秘密被曝光，让人无所遁形。过去的局面、人和记忆或许会重归你的生活，不够“理想”的工作依然无法摆脱，那些甩不掉的内心伤痛依然纠缠，事情并没有按照预想的发展，可是所有这些都有积极的一面。

当你准备好重新揭开伤疤，给予照料，它才有痊愈的机会，更棒的是，结痂组织会使伤口对未来的疼痛免疫。你会更加坚韧地应对现实生活中的伤痛、鞭挞与折磨。

有很多种方式会帮你凭借自己的能力穿越这些未知和困扰。每个人都得有一个表达自我的途径和自我宣泄的出口。总会犯上一些痴，一些傻。哪一段青春不荒唐？哪一场爱情不受伤？错过了前面的人，才能有机会遇见后面的人，缘分永远都是无法预定的。

不如把你悲泣的时间用来宽恕、遗忘，不再抱怨任何人也包括你自己，告别过去，大步迈向前方的璀璨未来。

任何人的成功都是有原因的，就像杨昌溢评论的那样：“所谓成功的人或被人爱慕追随的人，除了其天资，更令他们能鹤立鸡群的，是他们相信自己会到达他们想要的位置，这种自信以及不认输的决心足以淹没那些唾沫。”

坚强的人不会悲泣难过，因为那会让世界模糊，错过更加重要的东西。正因为经历过黑暗，所以要寻找光明；正因为痛苦过，所以要快乐；正因为见识过眼泪，所以要一直微笑。你全身心的努力，终会变成无与伦比的创造力。

每一个努力的人都能在自己的岁月中破茧成蝶，你要相信，有一天你将破蛹而出，成长得比人们期待的还要美丽，但这个过程会很痛，会很辛苦，有时候还会觉得灰心。面对着的汹涌而来的现实觉得自己渺小无力。但这也是生命的一部分。做好现在你能做的，然后，一切都会好的。

谁的生活都可能有一些不开心的事情，但它能教会我们看清生活的本来面目，从而变得内心更为坚强。人生最大的勇敢之一，就是经历欺骗和伤害之后，还能保持信任和爱的能力。

人生处处充满了难题，有时候你拼命渡过了这个关卡，却发现前方还有更多的难关等着你，你努力来到目的地，却发现转弯之后还有下一站要你去挑战。就像在黑夜行走的人等到阳光后还是要面对黑夜，渡过寒冬后还有下一个冰冷的季节。

有时，真觉得熬不下去了，只想抱头痛哭一场，可是，你手头上的工作还没做完，你预设的目标还没有实现，连人生都还没有走过二分之一。你知道自己根本没有资格哭泣，因为眼泪是给胜利者的奖赏，而生活总有奔头。于是，你扬起嘴角，对自己笑一笑，继续埋头赶路。

幻想是用来破灭的，成熟的人，却永不甘于绝望。不惧怕黑



纵有万般心碎，
也要笑得甜美

夜，是因为他心里有光。

烟花不会告诉你，它化做的尘埃是怎样的温暖。就像你的脸上一派云淡风轻，却没有人知道你的牙咬得有多紧；你的生意做得风生水起，却没有人知道你差一点破产时烈日下的东奔西走；你走路带着风，却没有人看得到你膝盖上还未消散的淤青；你脸上带着笑，却没有人知道你转过身后的无声落泪。

从来就没有改变不了的未来，只有不想改变的现在。

没有必要把人生中的困境当作诅咒，它也可以成为人生的礼物和祝福。一个伟大的挑战也许真的让我们变得更好。但是，说到底你的对手只是你自己。那种不顾一切，那种看破了生死红尘的极致享受，那才是对生命的最美赞歌。

借用王小波的一句话：我活在世上，无非想要明白些道理，遇见些有趣的事。倘能如我愿，我的一生就算成功。

你不必哭泣，也不必哀伤，生活本就苦难重重，我们的眼却要看向光明的一面。

万物皆为我所备，为你做好准备，并成全你。

让你难过的事情，有一天，你一定会笑着说出来

你终于明白，让你觉得骄傲和喜乐的不是当时遭遇的挫败，也不是那时的痛苦和眼泪，而是你在这过程中义无反顾的决心，你对生活绝不辜负的热爱，和你对梦想永不气馁的坚定。

有人说，人们声称的最美好的岁月其实都是最痛苦的，只是事后回忆的时候才那么幸福。

回忆总是美好得让人念念不忘，带着玫瑰色的雾霭，笼罩其中的泪水、汗水，甚至哭泣也都变得梦幻而可爱起来。那些曾经让我们难过的事，随着岁月的流逝，总会慢慢过去。

如果说我在大学期间有什么是遗憾的，或许就是在辩论团期间始终没有拿过一次冠军。不论当初多么努力，多么渴望，却总是止步在最后，就差那么一点点。

这一度成为我们辩论团成员沉默和不再提起的话题，在我的



纵有万般心碎，
也要笑得甜美

心中，一直以为当时的难过将成为永远无法弥补的遗憾。

毕业后，偶然一次遇到当年在学校时辩论队的队友，谈起当年的青春岁月，虽然依然带有遗憾，更多的却是怀念，怀念那时的投入和专注，怀念那时一起备战的时光，甚至怀念那时因落败而委屈的眼泪。

微博上有人感慨：“年轻总是最具能量的时候，整天可以无忧无虑，即使受了老师的严厉批评、爸妈的言辞指责，几小时就会心情平复，然后又是笑得没心没肺。倒是成年后能量越来越弱，受点委屈，几天都难恢复精气神。”于是，那些固执的、被泪水浸湿的岁月反而成了最好的时光，一想起来就感觉幸福无比。

那是属于青春的记忆啊！只有奋斗，无关成败。

那时的我们，没有太多责任要担负，不害怕失败，因为我们年轻，还可以重头再来，生活中没有太多重要的事，所以我们可以为了自己热爱的事执着地义无反顾。

为了备战一场比赛，我们提前准备好一大堆的零食和泡面，四个人将自己反锁在一间小房间里，彻夜讨论。就这样持续努力了一个星期，结果，我们还是输掉了。

可是，在我们抱头痛哭时，没有人会在意通宵熬夜对身体的伤害，没有人会嘲笑我们夺眶而出的眼泪，因为这眼泪是我们珍贵的礼物。

年轻就是拿来奋斗的，然后才有乐趣，难道不是吗？

那是我们青葱岁月的纪念品，是令所有人羡慕不已的珍贵回忆。

所以，当我们再次面对未知的未来，虽然会有一些担忧、害怕，但仍然会鼓起勇气，继续前行。青涩的我们就在这一次次的眼泪中成长起来。

其实，哪一个人不是在跌跌撞撞地前行中成长起来的呢？那时候，我们都二十出头，喝最便宜的酒，谈论着各种不着边际的事情。玩，就图玩得尽兴，不惜代价，就连痛苦都比其他时候来得更加惨烈和深刻。青春从来与年龄无关，而是一次生命的冒险。

每个人的生命总要有这么几件事、几个人，他们定义了你的青春，定义了你青春的开始和结束。或者是通宵达旦战斗在一起的伙伴，或者是花前月下情深似海的爱人，或者是一次令你蒙羞的全校通报，或者是一次让你痛苦的分道扬镳……没有什么会永垂不朽，难过总会来临，而过去总会过去。只是在岁月的冲刷下，留下的那些最珍贵温润的礼物，却曾经伤我们最深。

有时候回想起过去的生活，就觉得没什么后悔，也没什么留恋，只是偶尔会在某一个孤单的深夜，感叹一下曾经美好的时光。一位高僧曾说过：“终归要见山是山，但你们经历见山不是山了吗？不趁着年轻拔腿就走，去刀山火海，不入世就自以为出世，以为自己活佛涅槃来的？我的平平淡淡是苦出来的，你们的平平淡淡是懒惰，是害怕，是贪图安逸。”

正是当初的痛苦难过，造就了现在的成熟淡定。因为奋斗而