

不如 温暖过生活

warm

&

life



韩小暖

著

做一个温暖的人，
唯愿我们永远相信温暖、
美好，以及爱。



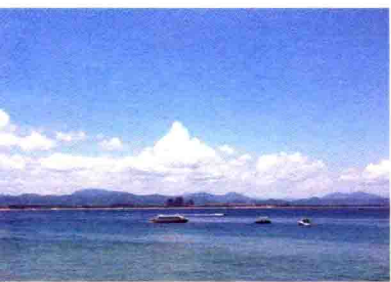
不如 温暖过生活



韩小暖
著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



序 _ 愿你常驻温暖里，总有笑容

数九寒天里，我曾做过这样一期电台节目，叫作《有没有一些时刻，你被世界温暖爱着》。读完豆瓣热门帖子里大家分享的温暖小事，我讲了几个发生在自己身上的故事。

某个深夜打车回家，出租车司机和我一路聊天。当他知道我和他女儿差不多大时，在距离我家还有几公里的地方，他便停了计价表。“赚钱不容易，你省着点花。”然后，在我下车时，他又说：“我帮你打着车灯照亮，你自己回去不要害怕。”

在首尔大公园的中心花园我一个人用相机拍漂亮的花。有个三四岁的韩国小姑娘蹦蹦哒哒地跑到我旁边摸我买的那只巨大氢气球。她爸爸怕她打扰我，便将她拦在身后。她鬼灵精怪地假装跟着他走，却又突然调转方向朝我跑来。我朝她笑，她便高兴得不停跳，那咯咯的笑声，我只后悔没能录下来。

26岁生日这一天零点，在微博上看到读者和听众做的一个视频。他们举着写有“小暖生日快乐”的牌子，拍下了一张张照片。这些年轻的、陌生的脸庞，隔着浩瀚的网络海洋，传递给我无数珍贵且真实的爱。

这些温暖的时刻，每一幕都像极了北京的初夏，每次想起，便仿佛有暖洋洋、裹着新鲜青草味道的风吹过，令人忍不住眯起眼睛，笑出温柔。

我当然知道，在这个世界上，每时每刻都有很多的悲痛和伤害，可是，我不想也不会因此便漠视那些在每个角落每个片刻发生的温暖小事。是它们，修补了那些失落的情感，也是它们，让生活能生长出一片绿荫，一丝甜意。在爱的世界里，只能看见爱，而温暖去生活，生活也会交付出同样多的温暖给你。

好朋友蒋雅楠在电台里分享过这样一句话：“林深时见鹿，海深时见鲸。”他说，只要你一直坚持向前走，总有一天你能豁然开朗，看见柳暗花明。

而温暖的深处又会是什么呢？

温暖深处，自有光芒。只要你怀着对生活的热爱好好生活，怀着对美好的期待用力美好，时间，自会改变你的轨迹，带你前往怀揣冷酷、冰凉、漠然所永远不能抵达的温润天地。

与其用冷漠来对抗冷漠，不如温暖过生活。让自己有力气不被负能量捆绑，也让茫茫人海中看得到这份光亮的人，不再害怕寒冷，甚至，渴望将别人照亮。

于是，我想用这本书，记录那些生命里即使不算耀眼、却也总是明亮的温暖。我们不鸡汤也不懵懂，我们不做白日梦也不住在童话里，只是希望读到这本书的你，能相信爱，然后用力温暖所爱之人，在每个美好而温暖的寻常日子里，都拥有小小光芒。

请你相信，那些细碎的温暖，总有一天会，拼凑成强大的力量，当终有一日你面对大雨滂沱、寒风凛冽、落泪悲伤的时刻，它们会化作一个爱人、一个朋友、一件如文章开头那般温暖的小事，为你擦掉眼泪，帮你挡掉孤单。

愿这本书，能在某些时刻代替我，给你一个隐形的拥抱。

也愿你住在温暖里，总有笑容。

@北京









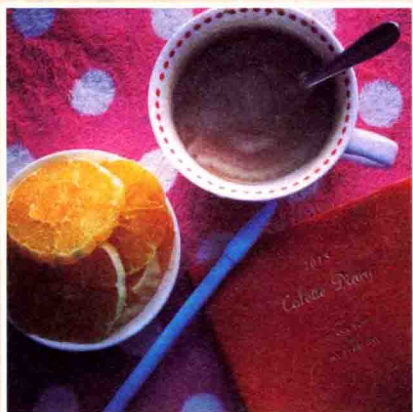
总有一段不敢回头的青春，
也总有硬着头皮落泪狂奔的夜。

要扛住，要沉默，什么都不要说。

只有跑的更远，才能离它们别那么近。

正能量，





从来不是指欣喜愉快时笑容多么明亮好看，

而是当停滞不前，风雨来袭，站在谷底，
迷茫无助时，

还能相信和期待明天，

并且拥有向前走的勇气。

想送你大大的笑容，
雨后的微风和彩虹，

依靠的肩膀，

不褪色的卡片，

收音机的歌曲，

伞下的晴空，

明快的夜晚。



目录 / Contents ▶

不如温暖过生活

II —— · 序 愿你常驻温暖里，总有笑容

002 —— · 电台主播这个梦想，一直在我心里

015 —— · 你不够好，却因如此，才能够越来越好

019 —— · 关于写字这个梦想，更多是陪我过滤掉浮躁

024 —— · 我曾一直梦想去远方

028 —— · 唯愿心底那个幼稚的小女孩，晚一点离开

032 —— · 好时光应该被宝贝，因为有限

◀ Part.01

我想做的便是
记录这世界的暖

039 —— · 这么多年，爱，一如既往

053 —— · 我在遇见你的人生

062 —— · 愿你被这个世界温柔以待

074 —— · 妈妈，让我带你去远方

▲ Part.02

愿你
被这个世界温柔以待



我们从青春一同走向未来 _ 蓝蓝—— · 084

我知道你总在我身边，成为我的力量 _ 烟烟—— · 101

我不要一成不变的生活 _ 文子—— · 112

我等的人，他在多远的未来 _ 宝姐姐—— · 121

还好，我们总是遇见那些温暖的人 _ 禾平—— · 149

没有人陪的时光，你且勇敢往前走—— · 157

◀Part.03

还好，我们总是
遇见那些温暖的人

爱猫的人都有一个细腻的灵魂—— · 166

你是我最喜欢的陌生人—— · 173

不如温暖过生活—— · 179

爱是我喜欢，别输给还不错—— · 197

一个人，可以美好地享受孤独—— · 205

有些人没在一起，也好—— · 212

◀Part.04

世界千般苦痛，
不如温暖过生活

后记—— · 222

Part.01

我想做的
便是记录这世界的暖

One



亲爱的梦想

电台主播这个梦想，一直在我心里

我们竭尽所能去探寻生命的意义，最终才发现，它不过是一个始终变化的过程。

那些磅礴的、激烈的、汹涌的情绪和心事，都会化作退潮的海浪，浮现出海洋本身的样子。

而梦想，就是这片海上亘古不变的光。

有人觉得，它什么也不是，但海知道，是它，想让自己荡向更远的远方。

声音，是我留住这个世界的方式

小的时候，我总是容易对新鲜的声音表示出极大的好奇。

我会蹲在树下听鸟叫的声音，直到腿麻也不回家。我喜欢在妈妈嚼脆脆的食物时，凑到她的嘴巴旁边，根据“嘎嘣”还是“咔嚓”来猜测她在吃什么。又或者，研究自己的耳朵，发现戴着耳机时，将耳朵从后向前捂起来，会瞬间加强立体声，像是自备高级音箱。

作为一个脸盲重症患者，我无论再怎么努力，都依旧会百般歉意地忘记别人的面孔和服饰，但是，声音却是我记忆里最牢靠的存在，深刻而鲜明，带来画面，引发回忆。所以，我的笔记本里有一个叫作《声音旅行》的文件夹，偶尔我会一个人坐在电脑前，戴上耳机，将那些音频从头到尾播放一遍，让它们施展魔力，开启记忆。

第一个音频是一段老音乐。那时我在上海的一家红酒吧，伴随着秋日弥散的桂花香味，我和朋友薇薇久别重逢，聊起彼此刚刚结束的旅程。就着她从巴黎带回的巧克力，我们喝光杯子里的酒，看着其他客人带来的萨摩耶在玻璃窗外的草坪上自由奔跑，相视而笑。

第二个音频里响起海浪和沙滩摩托的声音。这是有一年春天出差到海





口，在白沙门录下的。当时结束了白天的工作，晚上便留给自己和这座陌生的城市相处。我一个人打车到这里，人不多，稀稀落落的几盏灯微微照着烧烤摊和沙滩摩托租赁处，我用手机的灯光照着脚下的路，深一脚浅一脚地朝着海的方向走，坐在沙滩上，头顶是皎洁明亮的月光，远处黑暗的海洋翻涌的浪花，游客骑着沙滩摩托尖叫和大笑的声音，伴随着潮湿的海风，都化作这段音频，成为纪念品，被我带走。

第三个音频是风铃声，这是清迈古城的清早，我在小小的、不出名的一间寺庙里举着手机录下来的。那天一只打瞌睡的猫和我坐在一起，听佛塔顶端的铜铃清脆而悠远地吟唱。这一刻坐在电脑这端深吸一口气，仿佛依然闻得到热带的冬天里潮湿温暖的气息。

有人拍照，有人摄像，有人绘画，有人写字，而声音，便是我最能让世界留下的方式。录下的这一段段声音，都是开启记忆的密码，只要按下播放键，那一刻的心情和眼前的画面，就会瞬间翻涌而来，听着听着，就点亮了过往。

所以，当陕西交通广播的小美听到了我在朋友茉莉的公众微信平台做的5分钟读书小广播后，她在微博上找到了我。她问我：“小暖，我有一档旅行的节目，想给你开通一个版块，你把那些录下的声音，旅途的故事，放在我的节目里播给更多人听，好不好？”