

尹 喻 / 著

Love yourself Be Your Self

你就是世界，
世界就是你

成为喜欢的自己永远不会太迟……

温情治愈系人气作家 尹喻

最新暖心长篇 陪你在世界的某处，遇见真实的自己。

一个人就是一个世界，你，就是你要寻找的整个生命的意义。



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

◎ 心靈書庫

你該怎麼愛自己

你該怎麼愛自己

Love yourself Be Your Self

◎ 你該怎麼愛自己

你該怎麼愛自己 你該怎麼愛自己

你該怎麼愛自己 你該怎麼愛自己

你該怎麼愛自己 你該怎麼愛自己

你該怎麼愛自己



你就是世界,世界就是你

NIJIUSHI SHIJIE,SHIJIE JIUSHI NI

尹 喻 著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

你就是世界,世界就是你/尹喻著. —合肥:安徽文艺出版社,2018.5
ISBN 978-7-5396-6150-6

I. ①你… II. ①尹… III. ①长篇小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第173815号

出 版 人:朱寒冬

责任编辑:姜婧婧 刘 畅

装帧设计:徐 睿

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551)63533889

印 制:合肥华星印务有限责任公司 (0551)65714687

开本:880×1230 1/32 印张:10.75 字数:250千字

版次:2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定价:39.80元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

关于生活

你真正在生活吗？是在过自己想要的生活，还是努力活在别人定义的幸福中？

曾经的我，花费很多时间和精力追求一种世俗的“人生意义”，为了实现自我价值，总将时间浪费在不乐意还要勉强为之的事情上，也经常为此忽略生活中那些能够带来幸福感的微小的事情。

你也如此吗？在忙忙碌碌中忘了去追求自己真正想要的生活？也只顾着闷头做事，却忘了感受这个世界？是不是也努力地在这个不确定的世界里找寻着内心的确定？

或许，我们每个人都在意别人如何看待自己，渴望向外界证明自己，又或许，这源自我们内心对未来的恐惧，经常会处在迷茫、焦虑的情绪中，似乎唯有终日奔跑才会找到心灵中缺失的那份安全感。

遗憾的是，努力并不能将我们从迷茫中解脱，愿望的实现也不能带给我们心满意足的幸福。在这个忙碌、物质膨胀的时代里，我们学会了承受，学会了妥协，却没有更多的时间关注自己的身心灵，也忘记倾听自己内心的声音。

生活需要在某一时刻按下空白键，给自己一次看清楚自己的机会，更要有勇气跨出舒适圈，为了成全更好的自己。

感谢旅行，让我不仅发现美好，丰富眼界，遇到受启发的人和事，

也在旅途中学会包容,接纳生命中有时的力不从心,更渐渐看清了内心的方向……

原来,通过态度的转变可以改变生活!

原来,只有重塑自己,才会变得更幸福!

如果我们不同他人攀比,不给自己设限,只是出于兴趣做自己喜欢的事,专注而不去想成就和结果,就不会心生迷茫。当我们不再渴求更多,心中缺失的安全感也会渐渐填补。

终究,真正的生活,不是令人羡慕,不是得到他人的肯定,不是活在别人的定义里,而是自我感知,是向内的自我探求,是活成自己喜欢的模样!

别让物质利益支配我们的生活,别让本该柔软的心变得僵硬。放缓脚步,跟上内心的节奏,去感受生命的纹理吧!去重新发现自己、认知自己,按照自己的喜好不断修正自己!在那些看起来无意义的小事中感受幸福感!在平凡的每一天里感受生命的细碎和美好的时光。最终,活成真正的自己。

愿每位读者都能够在内在自我和外界感触中找到平衡,忠于自己的内心,走出自己的节奏,寻找到工作以外的生活感,按照自己喜欢的生活方式去过自信又自在的充盈人生……

嗯,从现在起,整理生活。

关于幸福

生活总在得与失之间徘徊，并不随我们的心意流转。人生的旅途中，我们感受过欢愉，也感受过哀伤；感受过温暖，也感受过伤痛。曾经执迷不悟，曾经痛彻心扉，在经历一次次失去与挫败后，我们渐渐变得柔韧而不屈，直到在那些伤口上开出坚强的生命之花。

这个世界不是我们想象的那么美好，可也有比我们想象的更美好的事。虽然生活复杂多变，但我们追求幸福的心却永远单纯。即使一个人旅行，也要不负光阴。曾经的眼泪，不正是为了重遇幸福吗？

那些年，我们渴望全世界的了解，如今，发现自己了解自己才最重要；

那些年，我们想向全世界讨被爱，如今，开始懂得自己爱自己……

这样的我们，不正是曾经的我们不断切换人生道路上的喜怒哀乐，才走出的人生模样吗？

只要我们拥有力量，敢于独自穿越茫茫黑夜走向远方，在孤独中学会慈悲，在迷茫中学会坚定，在逆势中学会宽容，终将瞥见曙光。那里，会有一个令我们重获温暖的人，在时光中和我们相遇……

生命中，所有的承受，所有独自流过的泪，最终都变成了生命的

厚度。我们内心的那个缺口，最终都通过爱得到了治愈。相遇与离别，幸福与悲伤，希望与失望都是生命的滋味。这不正是岁月给我们的馈赠吗？

幸福可能会迟到，但不会缺席，它总是在我们不再费力找寻的时候，悄然地出现……要相信时间总会给我们想要的一切，哪怕它姗姗来迟。那些随时光荏苒的思绪，终会听见花开的声音。

原来，爱与幸福一直都在你的心里！

原来，得到与失去都是内心的假象！

原来，你，就是你要寻找的整个生命的意义！

目 录

关于生活 / 001

关于幸福 / 003

第一章 跨出舒适圈 / 001

第一节 巴塞罗那 Barcelona 重设人生指南针 / 003

在光阴中守着平衡 / 生活的套路 / 意外的惊喜 / 逃离生活,找寻诗意? / 因为不确定,所以要前行 / 预期的生活和真实的生活 / 在自己编织的美梦中迷失

第二节 巴塞罗那 Barcelona 有梦不怕路远 / 017

如果人生归零 / 别人的人生 / 失去身份标签的低落 / 在寻找中改变,在迷茫中接纳 / 那些路上的故事

第三节 马德里 Madrid 我们在寻找什么? / 030

慢下来的小时光 / 总会有人聆听你的世界 / 陌生人的问候 / 爱自己的一种方式 / 如约而至 / 太阳从不打烊 / 艺术品和女人的微笑 / 莫非被生活束缚了手脚? / 豹子的寻找

第四节 托莱多 Toledo 探寻失落的力量 / 044

我们的心灵渴望怎样的慰藉? / 《堂·吉珂德》引发的思考 / 美食哲学 / 思想的漫步 / 心身耗竭综合征? / 在画作里感悟生活 / 身份的焦虑 / 时光中游走的身影

第五节 塞戈维亚 Segovia 万物都跟爱有关 / 059

我们的心是一座城堡 / 古罗马引水桥下的倾吐 / 想象有时比现实更让人幸福 / 原来爱情触手可及 / 欲望是生命中的刺青 / 离别在时间的彼岸

第二章 旅行与发现 / 073

第六节 赫尔辛基 Helsinki 逃出心中的围墙 / 075

所有的瞬间都成为永恒 / 爱情的几个阶段 / 在途中遇见爱情? / 心中的那份光亮 / 与幸福指数有关的一切 / 居心叵测的边缘化 / 记忆在某个瞬间扑来

第七节 萨翁林娜 Savonlinna 美好不是完美无瑕 / 093

不要忘了信任 / 芬兰一家人 / 内心的两匹狼 / 美好不是完美无瑕 / 存在感抑或安全感 / 一个女人的精致 / 纯真的渴望

第八节 斯德哥尔摩卡 Stockholm 忧虑是一种停滞 / 111

像动物一样简单 / 生活在规划中 / 梦想很遥远? / 过于完美,反而易碎 / 缘是镜中花 / 我们都曾忘记爱情的模样 / 忧虑是一种停滞

第九节 阿比斯库 Abisko 可不可以把一切留在身后? / 127

探寻北极圈 / 爱着的人会是另外的样子? / 北欧式的行走 / 分享时光 / 物我两

相忘 / 大城市还是小乡村? / 萨米人的微笑 / 攀登,为心灵开拓 / 可不可以把一切留在身后?

第十节 罗弗敦群岛 Lofoten Islands 总会有人与你心意相通 / 145
时光会记得 / 生活的诗意 / 寻找失去的存在 / 极限运动爱好者 / 反差的吸引 / 旅行也要刷存在感? / 没有谁过得真的比谁好

第十一节 峡湾 Fjord 看得透? 看不透 / 165
伤我们的是我们对事情的看法 / 对生命最美好的理解 / 刚刚好的尺度 / 我想和你一起生活,在某个小镇 / 看得透? 看不透 / 记忆躲在某处 / 相遇是另一种离别 / 恋爱不是结婚的必然要条件

第十二节 奥斯陆 Oslo 外向者的孤独 / 182
《爱的礼赞》(*Salut d'Amour*) / 现实总是不完美 / 光影匆匆,流年依旧 / 低价值感 / 甜蜜的忧伤

第十三节 哥德堡 Goteborg 没有百分之百的生活 / 199
跳蚤市场里的古董耳环 / 想着想着心就乱了 / 生活总有意外 / 抚慰是否有良方? / 追问与沉思 / 有没有百分之百的生活?

第十四节 哥本哈根 Copenhagen 万般皆虚幻 / 213
万般皆虚幻 / 不放过我们的是我们的想法 / 既然爱了就不要离开,好吗? / 听见梦碎的声音 / 有没有一场完美的关系? / 微笑的背后

第三章 遇见远方的自己 / 227

第十五节 布拉格 Prague 你怎样,世界就怎样 / 229

回忆是条没有归途的路 / 心中的卡夫卡 / 爱情的“布利丹效应” / 女巫的占卜 / 你怎样,世界就怎样 / 旅行不如心念的转换

第十六节 斯洛文尼亚 Slovenia 不困于情,不乱于心 / 241

阅读是件私人的事 / 一个人的旅行 / 自律即幸福 / 如何活出更加美好的自己? / 真心是最好的表达 / 走出你的节奏 / 照着想象去生活 / 你远比想象中勇敢

第十七节 克罗地亚 Croatia 走着走着花就开了 / 257

所有的相遇都是度化 / 赌徒的心态 / 意外的遇见 / 十六湖国家公园的奔跑 / 被爱就值得感激 / 独处是门艺术 / 杜布罗夫尼克往事 / 唯有爱恒久如新 / 从自我认同中找寻力量

第十八节 保加利亚 Bulgaria 诗意而有力量的生活 / 272

关于卖花老太的记忆 / 走过了时光,错过了爱 / 爱是世界上最美好的东西 / 旅途中的小沦陷 / 探寻玫瑰谷 / 除了生死都不重要 / 平衡的生活状态 / 浮云落日,终有归处

第十九节 希腊 Greece 不悔过去,不畏将来 / 287

和自己相处 / 做喜欢的事情,并为之拥有梦想 / 如果时光可以重来 / 把生活过成想要的样子 / 别人不是你的彼岸 / 不依赖他人的幸福 / 唯当下最美好

第二十节 土耳其 Turkey 你的渴望,宇宙会听见 / 303

爱无须去寻找 / 以小孩的心态看世界 / 时光且长,积攒能量 / 幸福的源泉总相同 / 一个手艺人的专注 / 皮格马利翁式的期待 / 土耳其咖啡 / 你的渴望,宇宙会听见 / 只要还活着

第四章 告别与重逢 / 319

第二十一节 你就是世界,世界就是你 / 321

内心向往的方向 / 找到自己的旅行 / 用喜欢的方式去生活 / 爱,自然生长 / 简生活 / 尽情做自己 / 幸福从不缺席 / 美好如期而至

第一章 跨出舒适圈

内心流失的东西,我们总渴望找回来。

想要在喧嚣中听见自己的声音,想要在浮世中看见自己的影子,想要走进自我、寻找自我……

尚且处在混沌迷茫中的我们,不妨给自己寻找一个突破口。

或许,你会邂逅一段爱情,一个知心朋友,一个精神导师,抑或,另一个自己……

未来有无限可能性,趁着年轻,去尝试!

第一节 巴塞罗那

Barcelona



重设人生指南针

即使每一步都充满艰辛，也要寻找自己独特的生命轨迹和生命价值，重拾生活的信仰……

在光阴中守着平衡

对秦楚桐而言，这份感情并不幸福。有时，她拼命地想去回忆，却回忆不起两人在一起开心的瞬间。她总是迁就着他的步调，约会的时间、地点，甚至连对吃的喜好也随着他的选择而改变。

我们总有些某种难以付诸言辞且永远不能付诸言辞的东西。有多少感情继续着却其实已经与自己无关？我们希望另一个人会与自己凑成一个圆，可在这个过程中却慢慢磨去了自我。或许，我们害怕孤独终老，宁可选择错误的伴侣将彼此套牢。更苦恼的是，当发现彼此有着不可逾越的思维屏障时，对方的存在已经成了一种习惯。

习惯是如此可怕，问题始终都在，只是，我们要被迫学会容忍，甚至失去了判断能力和勇气。

对于大部分人来说，结婚不一定要以相爱为前提，关键是能找个合适的人过



日子。而合适的标准大多是彼此条件的般配程度和外界的评论。周围的人都在告诉她,人到了一定年龄就要结婚,就要生孩子,你不能违背常规。似乎她的单身是一件令父母蒙羞的事情,她承受着父母、亲友“逼婚”的压力,生活在可能会“孤独终老”的恐惧中。于是,起初的抵触心随着年龄的增长开始妥协,现实的压力迫使很多人选择没有爱情的婚姻。为了结婚将就一下吧,她心里这样劝自己。祖祖辈辈不都是这样过来的嘛。

说到爱情,她总会想到《罗马假日》《泰坦尼克号》《魂断蓝桥》《卡萨布兰卡》,男女主角总是一见倾心,将爱情演绎得刻骨铭心。可现实中的感情却是这样没滋没味。不得不承认,在这样一个商业化的社会,结婚变成了一场交易,互不相识的两个人因为彼此的条件而走到一起。“再挑就更没有合适的了”“平平淡淡才是真”……全家人一直这样给她洗脑。终于,在她 28 岁那年,在父母的威逼、劝导之下,在姑妈、姨婆们的催促和张罗之下,她依照大家的心愿接受了一个条件相当的男人。名校博士、央企工作、有车有房,长相也拿得出手,最主要还知根知底——他的母亲和她的姨妈在一个系统工作,相识多年。这样条件的男人无疑是结婚的理想人选,有什么理由拒绝呢?在世俗的看法里,婚姻无疑是一个女人是否幸福的标准。人人都说她福气好,找到一个理想的婆家。对父辈们来说,这样踏实、务实的男人无疑是好归宿。在双方家长的撮合下,他们开始约会。一晃儿,已经快一年了。如今,双方父母频繁互动,开始策划大婚之事。

他工作很忙,两人平时几乎没有什么联系,因为他总是说:“工作太忙,没闲工夫聊无关紧要的事,没什么事别老发信息了。”一来二去,她也不想给他发信息,因为发了他多半也不回。这个时代就是如此吧,人人将时间看得重要,越来越要求效率,不愿浪费时间,连谈恋爱也不愿意多花时间。

不过,周末时,他们一般都会有一天见面。他很热衷于聊工作,每次见面的聊天内容都像是他一周的工作总结。

他经常会说:“社会是残酷的,生存下去的唯一态度就是去斗争。”他总会挂着一一种疲惫又高亢的神情,给她讲着社会生存法则。如果她反驳,他则会带着批评和教育的语气说:“世上没有天上掉馅饼的事。你不去跟别人争,别人就会来