

WHAT

IF I'M

NOT BRAVE

我若不勇敢 谁替我坚强

WHO WILL

TAKE

THE COURAGE

FOR ME

夏风颜 作品

WHAT
IF I'M NOT BRAVE
WHO WILL
TAKE THE COURAGE
FOR ME

我若不勇敢 谁替我坚强

夏风颜 作品

图书在版编目(CIP)数据

我若不勇敢,谁替我坚强/夏风颜著.--上海:
文汇出版社,2013.12

ISBN 978-7-5496-1028-0

I. ①我… II. ①夏… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第280596号



我若不勇敢,谁替我坚强

出 版 人 / 桂国强

作 者 / 夏风颜

责任编辑 / 戴 铮

封面装帧 / ● | e m o n

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 北京凯达印务有限公司

版 次 / 2014年3月第1版

印 次 / 2014年3月第1次印刷

开 本 / 889×1194 1/32

字 数 / 156千字

印 张 / 8

ISBN 978-7-5496-1028-0

定 价:32.00元

长大后，我只能奔跑

我多害怕，黑暗中跌倒

明天你好，含着泪微笑

越美好，越害怕得到

我们都将孤独地长大，
不要害怕

目 录

前言：最勇敢的姿态，最坚强的内心 001

自序：我若不勇敢，谁替我坚强 003

二〇〇八

忆——青春是一本太过仓促的书

青春的痛感，在于它的茫然无措，会矫情地放大微不足道的伤口反复拉扯。其实没有必要。我欣赏你带着伤义无反顾向前奔跑，不赞成你呆在原地惶恐犹豫裹足不前。虚心接受失败，也骄傲肯定自我，年轻，没什么输不起。

青春是一本太过仓促的书 009

使你痛苦的人，必将令你强大 015

每个人都会有悲伤，只是很多人不会倾诉 019

对不起，那些回不去的曾经 024

那些与你毫无关系的人，就是毫无关系的 029

总有些美好会遗落在时光里 034

青春那么痛，却义无反顾 037

二〇〇九

泪——如果勇敢一点，其实没有那么难

希望现在的你比过去更加勇敢，希望未来的你比现在更加释然。
最难解决的问题来自自身，来自落差、偏失、不满、迷茫、困顿。
先解决好它们，才能不畏惧闯入那个光怪陆离充满诱惑与战争的世界，才能有底气和力量去创造属于自己的小世界。

045 如果勇敢一点，其实没有那么难

049 越长大，心里的脆弱越深

054 请把我留在最好的时光里

059 这世上回首之间，便是人走茶凉

064 难过的时候，原谅自己，你只不过是一个人而已

069 心里能装着一些时间带不走的淡淡悲伤，也是一种幸福

074 你受伤的时候，我永远都在

二〇一〇

笑——生活得更好，是为了自己

我们的出现，不是为了打破，而是为了延续。延续生命中最深的血脉，延续一直持有的能力、信念、柔软和爱意。为那个需要你的人、不离弃你的人、给你带来光和热的人、陪你走远方的人——为你自己。

生活得更好，是为了自己 081

看得太透彻，才活得不正经 085

你是你，从来没有人取代 089

世上最美的，莫过于从泪水中挣脱出来的那个微笑 094

你不去走走，就不会知道沿途的风景有多美 099

这世上内心最坚强的人，就是那些能一个人孤单生活的人 104

用你的笑容去改变这个世界，别让这个世界改变了你的笑容 108

二〇一一

思——没有深夜痛哭过的人，不足以谈人生

想要做自己，就不必在乎别人的看法；丢了那个真实的自己，就去把她找回来。忘了起点在哪，起点就在脚下，重新起步为时不晚；忘了起航为何，问一问自己，当初的梦想呢，还想它吗？

115 没有深夜痛哭过的人，不足以谈人生

120 你简单，世界就对你简单

124 终究要亲自受伤，才会学着聪明

128 心若没有栖息的地方，到哪里都是流浪

133 过程是风景，结果是明信片

139 在我们这个不完美的人生里，多少也需要一些无谓的浪费

144 美好的日子给你带来经历，阴暗的日子给你带来阅历

二〇一二

悟——我们都将孤独地长大，不要害怕

好好善待自己，不向冰冷残酷的现实妥协。柔中有力，不慌不忙。对以前那个总是受伤喜欢流泪的孩子说抱歉，不管他（她）多大，十几岁、二十几岁还是三十岁，都是心中的孩子。爱哭、爱笑，有点胆小，有点自私。对他（她）说，你是我最美好的时光。

我们都将孤独地长大，不要害怕 151

我把所有的绝望走一遍 156

不必仰望别人，自己亦是风景 161

我总是在最深的绝望里，看见最美的风景 165

我们要在安静中，不慌不忙地坚强 170

睡个安稳觉，忘了这个世界 175

做一个坚强女子，坦然面对，勇敢体会 179

二〇一三

爱——即使没有人爱，也要努力做一个可爱的人

有时候，你不得不承认，就算身边已有伴侣，还是会想起那个离开的人，想起与他一起共度的旧时光。他现在好吗，不需要知道，把他放在心里，还是当初喜欢的样子。我们用怎样的心态面对，取决于我们怎样看待这段感情。

187 即使没有人爱，也要努力做一个可爱的人

192 当你失眠的时候，将会在别人的梦里出现

196 原谅时光，记住爱

201 再不相爱，就老了

205 谢谢你，赠我空欢喜

209 不怕路途遥远，只怕错过遇见

213 以梦为马，明日天涯

219 附：十首治愈心灵的诗，读了微笑着流泪

前言：最勇敢的姿态，最坚强的内心

两年前，我想出版一本与仓央嘉措相关的书，结识夏风颜，于是有了《仓央嘉措：我是凡尘最美的莲花》。这是我与她的第一次合作。第一本书畅销十万册，取得口碑与销量的双赢之后，我们合作了第二本——《岁月，是佛牵手的一朵情花》。

这位年轻女作者让我萌生了惜才之心，于是我向她约第三本书，一本真正属于她自己的书。一年前，那时候夏风颜在外面旅行，我问她，你有没有很想写的题材。她说有，但不是现在，时间会过滤掉那些创作途中的怀疑与怯弱，过滤掉现实中的渣滓和虚妄中的轻狂，还原最真实的自我。

这本书，是我非常认可且深有感触的一本书，我从中看到了一个年轻女孩十多年的坚持和不易。一个人走南闯北，在陌生喧嚣的城市里流浪、栖居，却依然怀揣一颗追求梦想与坚守信念的心。我看到了她的蜕变，从一个不是那么快乐、活在回忆里的伤感女孩，成长为勇敢、坚强、独立、自我的青年女作家。

看着她的文字，仿佛想起了许多年前的自己，那些无人分享的心事、坎坷复杂的经历、青春路上的迷茫、人生中的诸多挫折与磨难、最美好的年华与曾用心付出的一段感情……人如其文，的确，心怀美好，就有未来。

这本书，你将看到一个写作者十多年的奋斗经历与心路历程。我从未遇见一个作者如她这般，坚定、执著、勇敢、无畏，知道自己在走什么样的路，确立一直向前走的方向，不妥协、不放弃、不畏惧、不退缩。

她把她的故事与领悟都写在了书里。如果说仓央嘉措是一份情怀，透过那朵凡尘最美的莲花看到的是作者的才华与深情，那么，这本关于自我成长与人生奋斗的文集，将让迟迟放不下过去、对未来忐忑迷茫、心有困惑不安的你，找到自己最有价值的人生定位。

“我若不勇敢，谁替我坚强。”

要有最勇敢的姿态，与最坚强的内心。我相信，每个人都会从这本书中看到自己，曾经的放弃、现在的坚守、未来的追寻……你也许和我一样，在一个无人打扰的宁静午后，泡一杯清茶，看着窗外的淡淡阳光，翻起这本书，独自沉浸其中。

我亦相信，你会因此而打开对自己的认知，坚定一个人要走的路，更加珍重自己。

出版人 孙业钦

自序：我若不勇敢，谁替我坚强

“我们都将孤独地长大，不要害怕。”

再坚强的人，也有脆弱的时候。孤单的时候，希望有人陪伴；寂寞的时候，希望有人了解；难过的时候，希望有人安慰；失败的时候，希望有人鼓励……如果没有这个人存在，是否就一直颓丧下去？不会。因为，我们始终是自己最坚定的后盾、最贴心的知己、最温暖的陪伴。

决定写这本书之前，很长一段时间难以入眠。和过去写过的所有的书不同，它是一部记录成长与当下经历的真实写照。二十多年前，我在南方一座小城出生，而后平静地长大。因为特殊的经历、过早独立的生活，使我经受比同龄人更多的挫折与磨难。在一个非常不成熟的年纪，看尽世态炎凉、人情冷暖，因为家庭的变故使我承受了很多不该承受的重担。而正如那句“如人饮水，冷暖自知”，我亦不会对此耿耿于怀，抑郁难平。

再艰难的日子，人总是要平直地走下去，那些看轻、伤害你的人，一定不能用同等的方式回击，取而代之的是回敬。用勇敢的姿态、坚强的内心、骄傲的成绩、幸福的生活……用这些让他们意识到曾经的无知和错误。

从一个封闭落后的地方走出来，正如母亲的期望，如燕飞翔。我飞出去了，来到更广阔的天地，以为这里是人间天堂。但，现实的经历远比想象更加残酷。我并没有像大多数人那样毕业之后或回家乡、或出国留学，抑或成为一个普普通通的上班族白领。毕业后的那几年，走南闯北，让自己在有限的时间里得到充实与沉淀，受过伤害、欺骗，也有过失望、退缩，却从未后悔。因为我知道，这样的经历都是以后人生的珍贵财富。

我也有梦想，但我同样知道，如果不努力，梦想很快会变成泡沫。我也渴望生活安定、丰盛、自由、快乐，但在此之前，要先承受失败、委屈、绝望与孤独。

面对人生，我们只能昂首向前，不能回头。三年、五年还是十年，跋涉的路途漫长遥远，背负的担子也越来越重。心意是否依旧如初，目标是否依旧明确，眼界是否依旧开阔，步伐是否依旧坚定。这是最重要的。已经一年多不工作了，回到家乡，看到焕然一新的城市面貌，人们安居乐业、平淡富足，母校还远远地矗立在原地……而我，已经长大了。

有些路，我知道，只能一个人去走。我若不勇敢，谁能替我坚强。

写下自己二十多年的人生经历，成长中的迷惘、追寻中的迷失、奋斗中的失败、恋爱中的妥协……一步一步，走到如今。在一个尚且经得起挫折的年纪，敞开心胸，为自己做一次人生的总结与回望。并以此，重拾那些被忽视和遗忘的时光。

你也许还在上学，为糟糕的成绩心烦自卑。你也许已经工作，还没有适应快节奏的职场生活。你也许正在恋爱，但恋人若即若离的态度令你患得患失。你也许已经结婚，无法平衡工作和家庭两者之间的关系。你也许有了孩子，却无法与他很好沟通、自在相处。你也许人至中年，开始恐惧疾病、衰老、死亡，开始觉得自己变成了一个无心无力的人。

每个人都有自己的困扰与难题，为青春、为学业、为工作、为爱情、为婚姻、为孩子、为家庭、为以后……为自己。如果没有人依靠，就弯起臂膀，给自己一个港湾。如果没有人给予解答，就自己给自己解答。没有人比你更了解你自己，那些成长、奋斗、追爱、迷茫路上的伤与痛、软弱与不安，最终一定得到消解和抚慰。

“难过的时候，原谅自己，你只不过是一个人而已。”

希望现在的你比过去更加勇敢，希望未来的你比现在更加释然。最难解决的问题来自自身，来自落差、偏失、不满、迷茫、困顿。先解决好它们，才能不畏惧闯入那个光怪陆离充满诱惑与战争的世界，才能有底气和力量去创造属于自己的小世界。

多年前，当我第一次走出家乡，远离亲人。母亲对我说，将来，无论你去多么遥远的地方，要记住，这里始终是你的根。无论一个人走得多么艰难，要记住，这里始终有惦念你的家人，他们支持你、鼓励你、想念你、祝福你。

今天是母亲的生日，开始动笔写这样一本书。她没有为自己庆祝生日，没有告诉任何人。我在清晨醒来，给已经去上班的她发一条短信：“妈妈，生日快乐。”二十多年来，像她这样刻意“遗忘”自己生日的人有多少，把每一天当作生日，朴素、平淡、珍重去过的人，又有多少。

感怀与力量，美好与坚定，失败与伟大，勇敢与坚强。

感谢现在的困惑、纠结、苦恼、迷茫，让我更清楚地认识到一个人有多卑微，就有多强大，不再看轻自己。

夏风颜

2013.7.30