

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 图书基本信息

书名：《谁不是一边受伤，一边学会成长》

13位ISBN编号：9787505736159

出版时间：2016-1

作者：瑞卡斯Ricas

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 内容概要

谁不是一边受伤，一边学会成长——90后最喜爱的同龄作者、高颜值摄影师Ricas，倾心分享28篇关于成长、青春、梦想与爱的正能量故事。故事里有青春的迷茫与彷徨，有成长的创伤和蜕变，有为生活打拼的艰辛，有暗恋无果的纠结，有背井离乡的无奈，有难割难舍的亲情，也有一点一滴坚持下来的充实与满足。成长不易，青春不难，你要坦然接受这个世界给你的伤害，才能无所无惧地长大。

关于受伤：我一直坚信成长路上所受过的伤和吃过的苦，都是为了教会我们有一天去学会自我缝合，自我疗愈，并对这个世界越来越有抵抗力。

关于暗恋：遗憾的或许是“我把青春耗在暗恋里，却还是没能和你在一起”的那份白费；可贵的却是“我把青春耗在暗恋里，还不是为了和你在一起”的那份执著。

关于青春：青春都是相似的，一样有心爱的姑娘和兄弟，一样有排解不掉的烦恼和感伤。

关于成长：成长是一段历程，或许只有历经了坎坷与苦难，脚踩过荆棘直至鲜血淋漓后，才能一步步地成长起来。

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 作者简介

瑞卡斯Ricas，云南人，现居北京，独立摄影师，自由撰稿人。已出版《这世界教我的事：不曾走过，怎会懂得》；其作品曾刊登于《One一个》，《最小说》，《咔嚓先锋摄影》，《南风》等媒体。

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 书籍目录

### "Part 1

人生只有一次，  
去做喜欢的自己

- 002 谁不是一边受伤，一边学会成长
- 010 人生只有一次，去做喜欢的自己
- 019 即使活不成一支队伍，也要练就一颗刀枪不入的心
- 026 你不是直率，你只是太自私
- 033 别人都在努力，你凭什么松懈
- 046 学会与世俗和平相处，才能与现实握手言和
- 058 我们都在慢慢变成曾经最讨厌的那种人
- 066 人生路上，我们注定要和一些人渐行渐远
- 074 致让我们无可奈何又难以离开的北上广

### Part 2

做优秀的自己，才能  
遇见更好的别人

- 086 我把青春耗在暗恋里，还不是为了和你在一起
- 094 走了不少弯路后，遇见对的人时的感觉
- 102 做优秀的自己，才能遇见更好的别人
- 118 他其实没那么喜欢你
- 128 婚姻本身的样子应该是爱情
- 134 理想的感情，是相互占有又留有余地
- 141 不管你舍不得，许多事迟早都要放下

### Part 3

青春可以不疯狂，  
但不能不勇敢

- 152 给生命留一段独处的时光
- 163 我不曾对你生分，我只是太少主动
- 169 青春可以不疯狂，但不能不勇敢
- 184 往事不回头，以后不将就
- 193 没有什么比经济独立更能让你理直气壮
- 200 人生若无悔，那该多无趣
- 206 淡然处之，是生活最好的良药

### Part 4

成长路上，  
有失才有得

- 216 成长路上，有失才有得
- 227 时光虽瘦，但别食言而肥
- 233 有多少次背井离乡，就有多少次断舍离
- 245 人生要无悔容易，要无憾真的好难
- 252 岁月成长了我，却苍老了她
- 264 后序：彼间有梦，从南至北"

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 精彩短评

- 1、一本关于成长的书，从作者身上可以看到我们每一个普通人的影子，每一个人都有自己的期许，真正坚持下去的又有多少？在图书馆偶然看到这本书，以为是普通的一碗鸡汤，随手翻开关于暗恋的那一篇，竟然被感动，祝福作者，也祝福每一个在路上的人都能活出自己希望的样子。
- 2、一边受伤，一边学会成长，每个人大概都是如此吧
- 3、内容很赞！故事很励志，有亲情爱情友情，你不勇敢，没人替你坚强。很暖心~
- 4、很真诚的高颜值作者。
- 5、以前我不懂什么叫做刷五星 现在我明白了  
这本书满篇都是鸡汤啊！随便内个路人出口就是一篇500字的毒鸡汤啊！  
对不起我理解不了这种毒鸡汤...
- 6、瑞卡斯是我一直很关注的豆瓣作者，新书一定支持。
- 7、瑞卡斯是我见过的对自己书最用心的作者了，新书棒棒哒~
- 8、人帅气，字也写的好，很努力的小鲜肉
- 9、好的文章，好的故事，还不错，值得入手
- 10、很想读
- 11、一直觉得一个作者又能写，又能拍照，是件很棒的事儿。关键是瑞卡斯还很年轻。这样的全能高颜值少年，真是很少啊，能够用文字触动人心，更是赞赞的。
- 12、经历千百次创伤，你才能长大成人
- 13、小鲜肉~这是个看脸的世界！
- 14、颜值在那里~
- 15、每个人的成长都是舔着伤口走过来的，被作者的文字触动了。
- 16、看书名就知道啦，一本暖心励志的书。我们在成长的过程中，正因为吃一堑长一智，因为受伤了才会让我们记住伤痛，才会促进我们更好地成长。大家其实都是这样过来的啦
- 17、这本书唯一的亮点：能当微博配文的已经帮我们蓝笔标注了！妈妈再也不用担心我没有QQ签名了！
- 18、自己的书都不打五星，还装什么谦虚哦！！
- 19、自从得到了《眼神术》的真传，俺眼神就倍儿好了，一看这书封就知道是本值得一读的好书，酒酒，记得给俺私藏一本哈！五颗星，亮晶晶，看到没？看到没？
- 20、文字雅致朴实，照片温暖，感受很真切，很不错的书。
- 21、这也能出书，小学优秀作文也比它强
- 22、受伤的时候，迷茫的时候，看看这本书就好了
- 23、高颜值作家！
- 24、每个人在成长的路上都会受伤，看自己怎么煲鸡汤给自己啦
- 25、每个人都要独自面对青春的拥抱与暗伤。

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 精彩书评

1、期待正式读到这本书。只有当我看到封面。再翻开书读到第一页的时候，我才能知道，我的选择是否正确；只有当我读完最后一页的时候，我才能说出是这本书究竟是四星还是五星！酒酒啊，我的话就这么多。剩下的就看你的选择啦！

2、朋友圈里经常看到一个人每天刷屏发动态，虽然发动态的频率很密，但也不难总结，反正就是三个字：看不惯。世上的什么他都看不惯，不仅看不惯，而且还非要骂出来才解气。鉴于此人负能量太重，便删除了他。未了此人还在一个微信读书群里痛斥：“我被XX给删除了！我又被人伤害了！”群内友人只觉好笑。再后来，群主就把他从群里给拖出来了。呵呵，不过是被人删除，就能痛成这样，那么我倒好奇了，此人的心是玻璃做的？此人已经年近四十了，怎么这双商还这么活泼可爱呢！反过来再去看看那些90后的小朋友，比如一个喜欢写作又会摄影的小男孩瑞卡斯，他在自己的新书里也分享了许多坎坷经历，可把这些文章一篇篇地读下来，就会觉得特别暖心。当然，写得用心，这是最令我欣赏的原因之一。现在写东西的人很多，但真诚分享自己的心路历程的人却很少。见多了那些因为生活中的小风小浪就哭天抹泪甚至仇恨社会的人，也见多了那种看到别人过得比自己好就开始浑身上下不得劲儿、恨不能全世界的人都陪他一起失败一起穷的变态。瑞卡斯的故事里也有穷困潦倒和失败失意，但谁的生命里没有过这些呢？真正的强者，即便在各种艰苦的环境中也能通过自己的努力而把生活过得如诗如画，曾经受过的伤，反而化作了生命之花旺盛绽放的养料。我愿意看到更多这样的故事，这样的人。因为每个人的生活本就艰难，如果再多接触一些温暖的力量，我们该如何在薄情的世间温暖那个脆弱的自己？所以，别一见有人写鸡汤就大呼“无用”。况且，如果我们的目光足够锐利就会发现，在自己身边，就不缺那种努力的励志人物。他们并不比谁的家世好多少，甚至还有一些从小时候起就过着支离破碎的生活。可这些人，他们在伤痛中能微笑前行，也能在迎来人生的朝霞时用一颗赤诚之心去温暖更多的人。我们必须相信，曾经受过的伤，是为了让我们更好地成长。如果我们连受伤的勇气都没有，又有什么资格去谈人生理想和未来？如果连那么一点小伤痛都无法承受，又有什么资格对着成功人士的生活眼红嫉妒？

3、《谁不是一边受伤，一边学会成长》是一本颜值很高的书，作者的颜值高，文章内容好，照片拍的也美。真是让人赏心悦目。书页的感觉，就像是在翻看一本青春画册，让我们感慨，让我们回望。《谁不是一边受伤，一边学会成长》这本书中讲述了很多当下年轻人都关注的成长与信念的主题。书中有关于北上广的讨论，有关于经济独立的分享，有关于婚姻的诉说，也有关于感情的回忆。缅怀青春，看看走过的路，我们都会发现，自己变得更成熟了。刚刚步入婚姻的我，从刚开始的懵懂无知，到现在的方方面面大大小小都要做主。感觉只是领结婚证的那一时刻的转变。其实，总要有个理由，一个时刻，让你重新认识自己，开启新的模式。我们的成熟并不是老成，我们依然年轻，但是我们开始对自己和家庭负责任了。婚前婚后的转变，有时候也让我觉得疲惫。但这就是人生必须经历的阶段，就像作者说的，无论现在的你正处于何种状态，不妨想想，在这偌大世间的某个角落里，一定还有人，过着比你更艰难的日子。可他们并未曾想过放弃，而是勇敢地咬紧牙关，披荆斩棘闯出一片仅属于自己的新天地。结婚的前一天，我还坐在饭桌前等待着妈妈端菜放到我的面前。结婚之后我突然意识到了，端菜做饭的那个人应该变成我了。和老公有了自己的空间相处，也意味着不得不承担很多的劳动，也要开始关注柴米油盐酱醋茶的价格和口味了。还有和公公老公姐姐的相处，让我不得不放下以前自我人性的作风，开始小心的处理这些关系。长大，意味着痛苦劳累，也意味着进化，蜕变。就像《谁不是一边受伤，一边学会成长》这本书中说到的，这一路，或许我们会无助、会不安、会迷茫，会遇到爱与被爱，也会伤害别人和被人伤害，可无论受尽了何种世态炎凉，又历经了多少叵测人心，其实都无需为之较劲；我们只需要勇敢大步地往前走，总有一天会迈向一条更光明的大道。看《谁不是一边受伤，一边学会成长》，回忆自己流泪的时候，也回忆自己长大的时候。

4、这本书的文字阐述过于贫乏，每个人都有想类似的故事，可能会少了点类似的经历。拿到这本书后我翻看了二十几页，看到后来我就觉得是个恶俗的心灵鸡汤，不能够给我带来实质性的动力，用韩寒拍摄的《后会无期》里的一句话说就是：“我们听过很多的道理，却仍然过不好这一身。”作者最多的给我的感觉就是他的无奈，可是我不想把这种无奈的思想放逐到自己身上来，我要的书是虽然没有写出一大段道理，却能给人深刻的思考，能够让人回味，但是这本书就是通俗的大家都懂的一大段的道理，看起来说的都对，但是却没有给力的催化剂能够催化我体内的挑战分子，总之我不是很喜欢这类书

## 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

5、谁不是一边受伤，一边成长，一边疗伤？读《谁不是一边受伤，一边学会成长》文/方木鱼正面：受伤反面：成长拿到新书《谁不是一边受伤，一边学会成长》的时候，我刚刚因为无端莫名的压力发了一顿脾气。儿子在客厅里看电视，我在卧室兼书房里码字。儿子看到小羊提米找不到自己的妈妈，伤心地啜泣。这样哭了有好几次。我忍不住了，将儿子拉过来打了一顿。事情也不仅是因为他的哭泣影响到了我。儿子看了已经整整两个小时的电视了。我把儿子摁在床上，翻过来，打了几巴掌。儿子嚎啕大哭，哭过之后，儿子嘴里喊着臭爸爸，破爸爸，以及再也不要跟我玩了，让我滚回自己的老家去。过了时间不长，我就后悔了。是心疼兼后悔。我的脾气好了很多，已经很少有失控的时候，但是这次，因为一些莫名的压力，还是打了孩子。我打孩子的时候，手里拿着这本新书，嘴里还喊着：“看看，谁不是一边受伤，一边学会成长？”我讲了一些儿子听不懂的话。比如生存，比如劳动，比如克制，比如生活中总要面对不如意。又过了一段时间，我拿着书里的明信片逗孩子玩。孩子是不记仇的。嚷嚷着我要我要。我说，看，这张上面是什么字？儿子摇头，不知。我说，这是“受伤”，英文叫“get hurt”，知道这是干什么用的吗？写字的。来，让爸爸给你写几个字好不好？我提笔，写。致光裕：今天光裕挨打了。光裕很难过。爸爸也很愧疚。然后日期是2015年12月26日。在那天的日记里，我写道：下午，光裕看电视，看了很长时间。可能看得太久，一个人，有点烦，有几次小哭。一时没忍住，打了他。心里很懊悔，心疼。第二天，我给妻子留言：我今天发脾气，事后想起来还是很后悔的。我昨天打光裕，心中也很懊悔，也很心疼。你要告诉他，爸爸错了，让妈妈跟他说一声，打人是错误的，不陪光裕玩儿也是错误的。儿子其实很懂事。孩子妈妈心疼儿子挨打，眼里噙着泪告诉我，有一次，她告诉儿子：妈妈很难受，你自己玩一会。结果儿子一个人在床上，玩了一个多小时。一时冲动犯错，我，儿子，孩儿他妈，一家人受伤。其实，我本来可以控制住的，如果非要为我的错误找一个借口，那我就说一句：谁不是一边受伤，一边学会成长？这算是对儿子的致歉吧。儿子会原谅我这个愚蠢的借口吗？

6、有时候，我特别害怕想到北漂这件事。尤其是，想到自己北漂已经三年多的时候。因为，我曾经想象的北漂三年的时候的美好，还没有完全到来。在毕业的时候，在决定北漂的时候，在北京开始第一次租房子的的时候，在北京第一天的上班的时候，总觉得一切都会好起来的。面包会有的。那时候，我觉得就算是北漂，三年的时候，五年的时候，境况总归是不一样的。现在三年来了，我期冀的美好并没有完全到达，但是我总相信，所有的美好都在来的路上。我想到第一次租房子的的时候，细心收拾的桌子，总放得下写文字的电脑。我想到第一次在北京养两支富贵竹，就算是多次搬家，依然舍不得丢掉他们。我想到第一次在租的房子里，购置了一张桌子，只是为了自己有更好的环境读书，看稿子。我身边有一个姑娘，她现在可以自如地写文字，她身边所有的环境都在为她的成长让步。比如她的房子里充满阳光，比如她有属于她学习的桌子，比如她的书架满满都是她喜欢的书。我开始想，世界把她需要的成长环境，都给了她，所以它可以更好的成长。后来一想，其实不是的。现实其实对每个人都是一样的，只是不管现实环境如何，她都坚持写字，坚持学习，坚持读书。所以，所有她曾和生活抗争过的东西，生活都给了她。成长这东西，总是看我们必须需要什么，为了我们需求的东西，愿意付出什么。瑞卡斯Ricas在《谁不是一边受伤，一边学会成长》中说：“成长的意义或许就在于一个人不踉踉跄跄地受伤，又跌跌撞撞地学会坚强。”我一直觉得我是一个距离故乡山东很远的北漂，回家的路程很想精确到分钟。看了瑞卡斯Ricas的书，我忽然有点庆幸，一个云南人在北京，这个距离，是我不敢想象的。但是他还是过得很好。摄影写字，这些都让他的生活多姿多彩。他也许以前的时候不曾优秀，但是这不妨碍他对梦想的坚持。他也许以前喜欢的女孩子未曾钟情于他，但是这不妨碍他对爱情的坚持。他或许在北京的生活一切都是从零开始，但是这不妨碍他分享给我们他的摄影作品，文字作品。有时候，看多了励志故事，开始怀疑这些故事的价值。但是我总觉得，励志故事的价值不在于让我们去发掘成功人士曾经的悲惨，而在于，让我们相信，就算是在悲惨的境遇下，只要努力，都会成长。

7、上学的时候不愿意努力读书，因为对我来说，毕业踏上社会才是真正的起点，而所有毕业前的学习，都是准备工作。那时候天真的以为，准备工作不必认真努力，等到毕业了再开始也不晚。于是从中学开始，就在玩乐中度过，所以我不曾经历过所谓的黑色六月，当大家都忙碌着准备高考的时候，我像个痴人一般笑着，想着再努力能怎样，考上大学又能怎样？高考结束后，我不出意料的考上了一所再普通不过的大专学校，我没有一丝一毫的不开心，因为我不曾努力过。而有些没考上自己心仪学校的同学开始痛苦不已，懊恼自己为何没有再努力些。后来我们大学毕业，终于踏上了社会，我才发现，其实之前的准备工作也是非常重要的。虽然成绩代表不了什么，但它是踏上社会第一块的敲门砖

## 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

，很多时候你喜欢一家公司，想去哪里任职，但就因为学历，你没有机会进入。我慢慢开始觉得，以前是自己太自大了，但一切都已经来不及。青春就这样过去了，时间也一点一滴的流逝着，我的收获，等于我彼时的付出。我开始醒悟，我没有高学历，但又不甘心落后。既然已经工作，不如把心思放在提高自己的能力上。之后我开始努力工作，公司里别人不愿意做的杂活，我去做，别人不去想的繁琐问题，我去想，就这样，我在两年的时间里，成为了公司里比较重要的人。谁的成长不伴随着伤痛呢？但伤痛过后必是成长。思考了很久后，我转行进入了互联网行业。其实很感谢过去的自己，因为失去过，因为叛逆堕落过，所以也才懂得光阴有多重要，努力又有多重要。视野打开后，更加努力了，于是两年后，拿到了自己想要的业绩。瑞卡斯的这本书，我觉得就是对青春时期的一个良好总结，很多事情，我们明白，但说不出来，但他可以。如果你正经历青春，推荐给你，因为他会用一些故事带着你走过青葱岁月；如果你已经走过青春，推荐给你，因为你会在瑞卡斯的故事里，看到自己的影子。人生没有捷径，愿这本书可以陪着你，一起成长，一起经历那些成长中不可避免的伤与痛。

8、坦白说，平日里读到觉得还不错的书时，会推荐给喜欢的朋友，简单地说一句最近有本书不错，可以去看看哦。随即附上书名，仅此而已。然而今天，可能会不一样，因为坐在我身边的90后男孩（叫男孩的原因有二，一：这样称呼更符合这本书的风格，二：成长路上还有很多成长空间），是这本书的作者。所以，很想多写一点。应该庆幸的是时间不长，我这有着不可控自动清理功能的脑容量有限，还可以记得，还能写下来。24号平安夜那天，是我去现在“收留”我的公司面试的日子，也是当日即刻上岗的日子。这当中有很多想象的不一样，这些不一样多是突如其来，暂不多提。言归正传，说一说书以外的另一个瑞卡斯Ricas。开始leader给我介绍每一个同事的时候，介绍他说是网红，另有同事接茬说是作家。听到这样的介绍，他貌似还略有害羞地笑笑。由于当时整个人一直状态不好，所以也没记清他的表情。听过之后也没在意太多，后来阴差阳错工位挨着，就有过几次简短的闲聊。我们之间的第一次说话是在我的自言自语中开始的，那个时候我感受到那个看似拽拽的男孩还蛮热心。因网络不好，需要微信工作，便碎碎念了一句，“难道电信在这里没信号，根本上不去网。”“我们这里有无线。”“那你告诉我一下密码吧。”“你加我微信，我发给你吧。”心里默念这个人是不是脑子不好，至少是逻辑思维不好。如果移动网络能上去的话，还用非得连接WIFI吗。如果我这样说了，我想对于我们熟络起来的速度是有一定催化作用的，但是我不想这样，所以选择了没有说。接着一字一句解释着需要连接的原因，他边说好吧边去电话里给我找WiFi密码的图片。这期间，边等边指着电话屏幕问哪一个是WiFi名称。此时图片找到就开始连接，不得不吐槽一下，是谁想到这么毫无头绪、大小写数字符号并存的繁琐密码。万般小心，生怕输入错误，但事实证明怕什么来什么。“提示密码错误。”其实说这句话的时候心想着，是不是更换新的密码了。伴随那句“它那个有大小写你注意一下。”之后开始第二次尝试，然而，片刻的怀疑荡然无存。这期间，瑞卡斯一直不停地摆弄电脑继续工作，同时在每次屏幕快要黑屏时，抢先我一步去触摸屏幕。细节还是蛮能体现一个人的素养的，同样的一件小事，这会让你感受相差颇多。虽然我并不知道这个举动终究是帮人帮到底还是你不要碰我电话的内心戏上演。但我宁愿相信是前者。或许未来某一天我们能以一个玩笑的方式揭开这些细节背后的真实到底是什么，并且从中寻找乐趣。我想，会是这样的。临下班前，看到了他的新书在桌子上，没有拆封，看了封皮，以及封皮背页的文。默默记下了书名，晚上回家下单购买，想要看看一个什么样的大男孩会写出这些故事，也顺便支持一下新书发售。看了序之后觉得写得蛮对的，然后就加了瑞卡斯微信，想着可以聊几句关于他的书。结果我们的聊天是这么开始的，对话截图如下：（当然加微信的时候已经熟络些了，不是只有上面写的）可想而知，根本没有聊书的东西。一共也没说几句话，当时加班狗在加班。不过还是要说书里的故事都很真实，贴近生活，只是简简单单叙述，写写发生在自己身上的事，却可以让你产生共鸣。后来你会发现，道理说得越简单，越动听。关于青春，关于成长，我们都能或多或少找到自己的影子，让我仍不住开始回忆。看到这里时，终于知道自己为什么一直一个人仍不寂寞，仍要选择继续下去这种状态，因为我从不知道为什么会有这样的心态，今天在这里找到答案了。突然想到一句话，“你是一个什么样的人，就会听什么样的歌，读什么样的书，遇见什么样的人。”然而，我倒觉得这样说，“你经历过什么样的事，就会成为什么样的人，写出什么样的文。”更适合Ricas。整本书到现在为止只看了第一PART，归根结底，还是时间的问题，明天就是下一周了，工作内容会很多吧，所以还是想在今天写下这些。最后，不得不承认看摄影师写的书是一种享受，我想只要看了的人，应该懂的。（由于时间问题加上个人拍摄技术问题就不分享书里面涉及画面的部分给作者抹黑了，否则会以为图片效果不好的）

9、第一次看到这本书的封面时，我的反应是：果然什么圈子都有小鲜肉的市场。等到我读完这本书



## 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

的时候，我想起曾经问一个朋友：“诶，你那同学家里很有钱吧？”“嗯，是呀。她们家是很有钱，但是她一点儿大小姐脾气也没有，而且也很用功，在社团做负责人也很亲力亲为那种。”也许是社会新闻和网络传播放大了所谓的“富二代”、“小鲜肉”、“美女网红”这类标签，我们才会认为有些人的成功轻而易举，泛泛而谈。殊不知这世上，有许多明明可以靠脸靠家境而少走弯路的人，比我们还努力的奋斗着。瑞卡斯也算是其中一枚吧，虽然他死不承认自己占着优势。不过，正是因为他有颗敏感的心，美而不自知，才成全了自己的文字生涯。从这本《谁不是一边受伤，一边学会成长》的文字中，能看出，作者大多数时间处于自卑的状态。自卑，其实类似于一种轻度的“被迫害妄想症”。是我们每个人在青少年时期或多或少都会病发的症状，总觉得周围的环境很糟糕，别人都那么优秀，反正自己是过不好这一生的了，索性抱着“无所谓”的态度整日浑浑噩噩。总有一天回想起这个阶段来，却是带着感恩的心态，因为如果没有自卑，就不会有想要努力变好的希望。书里的插图放了很多瑞卡斯玩摄影时的作品，看着他透过镜头表达这个世界的美，我总会联想起我弟弟。弟弟是一名咖啡师，应该也算小鲜肉一枚吧。反正在我看来，他每天乐此不疲晒自拍的臭屁行径，就挺小鲜肉的。想当初，弟弟也是问题男孩来的，各种叛逆把我们全家都整得脑袋要爆炸。我记得有一次我们在短信里吵得很凶，他终于说出自己心里的扭曲：“跟我同龄的人都还在拿着父母的钱念书、买衣服呢，我自己打工挣的钱乱花也是我的事！”当时在情绪的推导下，我被这句话气疯了，不愿意念书是他自己的决定，现在还怪起我们了。后来仔细想想，才明白，他这个年龄本来就是满肚子委屈的萌动期呀，而且男孩子本来就晚熟，不会替家里着想也是正常的。忽然有一天，弟弟决定要好好学习咖啡艺术，然后各种材料、书籍、视频，每天上班练拉花，下班还是拉花。终于，前阵子，在拉花竞技赛上还拿了奖。我们都挺意外的，这种感受大概就跟当初瑞卡斯高考考上二本时的惊喜如出一辙吧。想起白岩松在某次讲座上也提过，他们念书时也曾是抽烟、打架的问题少年，所以做家长的也不用以目前的状况就否定孩子的未来，当然教育还是得教育的。谁不是在试错中成长，忽然有一天开窍了，瑞卡斯玩起了摄影和写文字，弟弟开始专研艺术咖啡。仔细想想，我好像也不过如此，在某一天，忽然间就想要好好学习一门生存本领，想要好好的认真生活了。

10、成长是什么？成长就是你第一次离开家；你第一次被别人出卖；你第一次看透朋友的真面目；你第一次妥协；你第一次被伤害；你第一次听到别人的背后议论；你第一次感到孤独无助；你第一次失恋……每个人在成长道路上，虽然走着不同的路，生活在不一样的地方，却有着这些相同的烦恼和忧伤。瑞卡斯Ricas将这些成长过程中的迷茫与彷徨，用温和细腻的文字记录下来，将那些独自面对青春的阵痛之后，最终找到人生方向，坚定不移追寻梦想的过程，分享给大家。我们能不能避开成长过程中的创伤，过一个无忧无虑的青春？瑞卡斯Ricas说，成长的意义或许就在于一个人踉踉跄跄地受伤，又跌跌撞撞地学会坚强。并学会把每一次的伤痛都幻化成一种养分，浇灌在那日渐丰盈的心田上，长出枝叶繁茂的树干，为我们遮挡这世事无常所带来的风雨，又再学会云淡风轻地将这些无常都看得如常。我一直坚信，成长路上所受过的伤和吃过的苦，都是为了教会我们有一天去学会自我缝合，自我疗愈，并对这个世界越来越有抵抗力。这本书里用大量真实的故事讲述了他对成长的态度，分享了青春期的躁动和忧伤，比如长年暗恋一个人没有结果的纠结；大学期间找不大人生方向的烦恼；步入社会工作不如意受到的嘲讽；作为“北漂”一族背井离乡的艰难和不能陪在家人身边的无奈；独自面对病魔，一个人暗自坚强……这些故事不离奇也不遥远，是平凡的你我，每个人成长路上都会经历的挫折，他像一个朋友将他的故事对你娓娓道来，并让你从中看到自己的影子，让你面对成长的创伤学会如他一样勇敢抵抗，最终活成自己想要的样子。瑞卡斯Ricas不仅是作者，同时他还是一位充满文艺范儿的高颜值摄影师。这本书用了大量他亲自拍摄的图片。四色排版，简单大方，还送四张明信片。

11、我曾经在知乎上看到过这样的论调：新一代的畅销书作家应该练习自拍并保存一些角度比较好的自拍照，因为未来的畅销书作家有向偶像派演员发现的趋势。这些吃青春饭的人能红极一时，却很难成为常青树，不过这些人很快就会被更鲜嫩的肉体所取代，被掩埋在岁月的流沙里。能长盛不衰的，必定有着独有的过人之处。如同作者Ricas一般，除了拥有着符合当下主流审美的小清新的脸庞之外，还拥有着更清新的文笔。很讶异一个年轻人能拥有着如此驾轻就熟的文字驾驭能力。任是心头的五味杂陈，或是旧日的屈辱苦楚，这一切都在他的笔下剥离掉浓烈的情感，以一种平和的态度娓娓道来。Ricas家境贫寒，从中学时代开始便要兼职打工赚钱。成年后更是成为了北漂一族，在庞大的城市里艰难的生存着。但是当我从他的笔下看到多艰的人生后，却发现他的笔下并不存在物欲和渴望，却拥有着一种看透世事的超然与坚韧。拥有这样胸怀的年轻人在“靠脸吃饭”和“靠能力吃饭”中毫不犹豫的选择了后者，这样的抉择看来也是顺理成章的了。虽然书中的词句优雅，但却掩盖不住残酷的现

## 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

实，人要经历受伤才能成长。如书中所言，我们每一个人最终都会变成自己所讨厌的那种人。毕竟激扬文字的梦想只能植根于绚烂的少年时代，那时的我们赞颂孤高狷介的屈子，鄙视奴颜婢膝的苏模稜。当我们迈入社会后，身上的棱角逐渐被这个世界所磨平，人也在漫长的日子里逐渐变得圆滑世故，知道天下的道理再大也大不过人情，与其做投江的屈子不如乖乖屈膝。这时的我们已经变成了自己曾经讨厌的那种人，但却不以此为耻，反而为自己少年时代的旧事汗颜。这不仅是对社会的妥协与适应，更是一个人必经的成长之路。对于金钱的态度，Ricas有着自己的看法。家境普通的他没有故作姿态的看轻这些“阿堵物”，也没有在追逐金钱的路上不择手段。他对金钱的评价很实在：没钱是万万不能的。虽然钱不能买到一切，但是拥有充足的金钱就拥有了很多选择生活的可能。而穷困则会使人彻底丧失尊严，从而失去一切生活的乐趣。所以人要努力赚钱，只笃信精神富有的人总有一天会饿断肝肠。如同他自己所概括的那样，“一个人无论是在时代的激流中越挫越勇，还是攥紧世俗归于平静踏实地活都没关系，最重要的是那份内心带来的安全感。”于是他和大部分人一样，秉承了中庸的生活方式，这样的生活体验是最舒服的。这也是每一个被生活磨掉了棱角的人所最容易拥有的生活方式，也是时光带给我们的财富。

12、看这本书，应该是作者从自身出发，写了一些发生在他身上或者周围的一些故事并引发的一些感想。确实有一些很励志的故事，也有一些很感人的故事。然而，虽然我和作者的生命轨迹并不相似，但是依然一边受伤，一边学会成长。说实话，我很讨厌“成长”两个字，就像别人说我幼稚一样。每一次我都想对那些人讲，成熟是什么，你又有多成熟，你难道真的懂吗？但是我一次都没说。成熟不是所谓的把心事藏在心底，反倒我会对这种人敬而远之。反之，我会喜欢爱说话的人，因为我就是这样的人。我喜欢真诚的人，因为已经看惯了虚伪，现在的我，看着他们演戏都觉得累，更何况是成为其中的一员呢？于是，我决定退出，活在我自己的世界里面。外面的流言蜚语，听与不听，又有什么重要的，只要你活的快乐就好。这也可能就是年轻带给我们的洒脱和无所谓。作者是越来越融入这个社会，朋友越来越多。这与他之前的生活轨迹并不相同，他之前是一个很内向得男孩，从书中就可以看出，他会记住很多的事情，他也拥有自己的梦想，并且已经慢慢实现。我虽然并不缺朋友，但是我越来越想一个人，特别想去享受这份孤独。在自己的世界里面，即使是安静的，我也心甘情愿。我就像是一个从喧嚣的世界里面慢慢的走进安静世界里面的人，现在还是处在隔着一层并不厚的玻璃，看着玻璃外面的人，隐约的听着他们的声音，为此，我感到烦闷。不管怎么样，没有人活的是一样的，感受这种东西，只有理解，没有感同身受。多活几年的人总是会有一种吃的盐比你吃的饭还多的自豪感。可是，吃那么多盐，对身体是不好的吧，我也只会不断的提醒自己，少吃盐。我喜欢作者的摄影作品，但是不是人物的图片。我喜欢他拍的景色，很美，很安静。是他眼中的世界，是他想要给我们看的世界。虽然我有相机，但是我却很少拿它出来拍照，简单一点就是兴趣不在这里，其实就是懒，懒得培养一双能够发现世界美丽的眼睛。拿出我已经好久没有用它来拍照的照相机，我也需要去用另一种眼光来看看这个世界了，或者说是另一个角度。每一次看了一本书，就好像是过了一次这个人的人生一样，他在那个时刻原来是那样想的，再反看自己又会做出怎样的抉择，是否能像作者一样坚持下去，做一个更勇敢，更好的自己。每天都会有各式各样的事情发生，我们见到的那些傻X，从来都不是无缘无故的出现，他们的出现必定有着这样或者那样的道理。也许，今天的我们还会为很多小事生气，为一些无所谓的话难过，但是这些也可以成为我们前进的动力，以一个更好的自己为自己选择更好的环境，认识更好的朋友。所以，励志一点没有什么不好，至少可以让我们知道，我们还活着，而且活得很好，有着和这个世界抗争的勇气。我就是不想认输，我，并不想握手言和。

13、我很喜欢这本书的名字。它应该能概括每个人呼啸而过的青春，一边受伤，一边成长。我回想了一下自己觉得收获成长的具体事例，大概都是遭遇挫折或者应对黑暗的时光。长大或许是一瞬间的事，但成长总需要一些契机。我对此深信不疑。瑞卡斯在书中写：“小时候我便没有什么拔萃出众的特点能让自己在人群中显现出来，更没有优秀耀眼的才能，能为爸妈挣得几分脸面。反倒是一味以学习差、个性坏等特质来标榜自己，让爸妈在亲戚朋友面前总是丢尽了脸，遭尽了白眼。似乎我永远都是人群中最不起眼的那个，上相与家境的平凡，不讨喜的性格还略带乖戾，加上孤僻又自卑的心性使得我近乎变得自闭抑郁起来。”晚上十一点钟，我读到这段话，心里咯噔一下，忍不住感叹这分明是在写我。其实，许多人都曾这样吧，内心自卑拧巴，外在清高孤傲。在不知道如何与这个世界相处的时候，净选择一些稀奇古怪的方式，抗拒、躲避与周遭的交流。大概太能理解这种感受了。所以，不由分说给瑞卡斯在微信上留言，讲他书稿写得好用心。我一直都觉得写作的人分两种，一种是具有天分的，语言天分或叙述天分，像张爱玲或博尔赫斯；一种是勤奋且用心的。瑞卡斯是后者。他应该是那

## 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

种敏感且对生活充满热情的少年。就像是他在文章中所描述的许多细节中透露出的讯息，他曾暗恋一个女生思念，他用二手市场淘来的雕花木盒盛放与朋友的信件，他喜欢有阳光的房间，他对感情和生活都“不将就”。瑞卡斯对我说，他其实并不喜欢写鸡汤。但我觉得他本身的成长经历就带有励志的痕迹。一个人努力向前，保持积极的心态，勇敢地面对情感和工作中的困难，这原本就是一碗鸡汤。可能越是活成这样的人越知道，生活不是由一碗碗鸡汤填充出来的，而是由解决一个个问题开始的。读完瑞卡斯的生活随笔，我蛮喜欢他的生活态度的。善于反省，善于总结，善于跟这个世界唱反调。我大抵也不是那种循规蹈矩活着的人，所以，能够明白这样活着是一种怎样的心情。我在许多地方都曾讲过，自己想要在南方一个不怎么知名的小城，开一家半私人化的客栈。瑞卡斯问过我的计划之后，对我说的是：“喜欢做什么就要去做。”我知道他是那种真心诚意支持这个想法的人。因为我遇到过太多虽然嘴上会鼓励，但心里会嘀咕一句到底靠不靠谱的人。我无意指摘什么，只是感动于瑞卡斯的理解。他就是这么善意和倾吐内心的人。愿意将自己经历中的感受用文字的形式分享给更多的人。如果你读这本书，就会发现瑞卡斯写作的用心，基本上每一篇都会有生活的经历和个人的感悟。这份感悟不是凭空而来的，是真正在于生活负隅顽抗。从昆明到北京，从一无所有到经济独立，从敏感自卑到内心丰盈，他所经历的许多事情，大概是许多人都会遇见或正在遇见的吧，而处理事情的方式和对结果的处理，却不是每个人都能做到的。这些文字能够带给你一些些提示，关于如何走向更辽阔世界的提示。另外，这本书的排版和配图都很精致，有许多精炼的、富含哲理的句子都用清新的蓝色标记了出来。段与段之间的留白很舒服，像是带有节奏的呼吸。阅读起来不会很累，让读者有休息的小间隙。还有就是瑞卡斯的个人优势了。他会写字，更会摄影。书中的几个章节都精选了他的一些摄影作品。有他自己的人物形象特写，有构图和光线都很棒的风光，有他生活中觉得值得记录的某些瞬间。

14、文/盒饭君这篇文章欠下很久了。我知道我得写。Ricas是怎样的人？我和他并没见过，网上聊得也不算频繁，但我们都关注到彼此。他在豆瓣上吐槽一个多月没休息，熬夜加班至深夜，不过是不信命不低头，我安慰他注意身体，给自己放假。那日我腋下疼痛，自我调侃关爱女性从盒饭君开始，Ricas私下和我聊天，说让我多注意运动，少吃药，那会打乱身体激素。本来腋下疼痛就属于乳腺方面的问题，更多出现在女孩身上，那些药都是条件激素的。我想这就是朋友的意义，远远地关注着对方。他在《谁不是一边受伤，一边学会成长》一书中写自己工作压力大，离职回家休息，被亲戚洗刷，写自己不懂事地所谓直言伤害到朋友，写自己像尘埃一样渺小却也要努力拥抱摄影，写自己在北京漂泊生活工作的种种，所有的自我体悟以及与朋友的互动中感受到疼痛与成长，都是我们必须经历的过程。谁不是一边受伤，一边学会成长？谁不是？那感触太深太多。曾经我在文字里提过，上辈人的恶与敌意欺辱我们家庭，曾经在我还是婴孩时，有人将一颗缝衣针插入我左边的腋下，索性在姐姐给我洗澡时发现，那个整日哭泣最终并没殒命的我，几乎可以说是带着伤来到这个世界。活着只此一次，要想活得让自己满意，我们总得磕磕绊绊，这世界有太多的伤害与不满意，让我们从第一声啼哭开始，就不得不和这世界撕逼。然后逐渐在和亲人的相濡以沫，和朋友的一路同行，和爱人的甘苦与共，在艰难中成长为一个更好的自己。Ricas的文字温暖而柔和，仿佛三月的风，温暖与坚强的外表下却是摔得血淋淋的伤，依旧笑着坚强。我猜他是个内心住着一个女孩的人吧，我也是，大概写文章的男孩心里都有一个女孩，她让我们感性地触摸这个世界，然后把他们化作温暖的、血气方刚的或者残酷的文字。每种文字都有它的力量，陪伴着我们无数个漫长的夜。我们愈发不信梦想，但我们也愈发害怕孤独。《谁不是一边受伤，一边学会成长》大概就像是一个夜晚能够对话的朋友。我很喜欢或者说欣赏Ricas，虽然他比我小，这种欣赏也是掩盖不住的。因为他拍得一手好的照片，那种美和对现实的观察、捕捉一样，但又不一样，他把自己用相机捕捉的美，和文字一起放在这本书里。虽然现实血淋淋，我们在伤口上站起来，但总还是要前行，不是么？PS：经过《谁不是一边受伤，一边学会成长》的编辑闫丹丹同学提醒，我才发现，其实我和Ricas有一点很相似的地方，有着蜡笔小新似的眉毛。哈哈！对不起，这是一篇迟到的书评。书年前就拿到了，因为各种繁琐的事情缠身。书评迟到了，愿你对《谁不是一边受伤，一边学会成长》这个“朋友”的关注——迟到，但终归到来。

15、叙利亚诗人阿多尼斯在《孤独是一座花园》中有句诗是：世界让我遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀。我想没有任何一句话能比这句话更符合瑞卡斯的书《谁不是一边受伤一边学会成长》。每个人的一生都是在不断地接受磨难，佛教的四圣谛苦集灭道已经深刻地说明人生是苦的，但是我们依然可以在苦痛的人生中得到解脱。当然不是每个人都能成佛成圣，但是我们却可以通过磨难得到成长，然后在这个人间可以独当一面。我想这就是瑞卡斯想告诉我们的吧。和瑞卡斯认识是一件很幸运的事情，

## 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

他是云南人，我是贵州人，西南地方的人都爱称老乡，所以我们也就是半个老乡了，那次聊天，竟然说方言也听得懂，而且没什么差别。所以又是亲近又是佩服。他寄书给我可是一个磨难，因为我身边的女生都异口同声地问我封面上的帅哥是谁，然后一脸花痴地问东问西，这让我脆弱的心很受伤，但是瑞卡斯真的是太帅了，要是我是女生也肯定会问的。不过瑞卡斯厉害的地方就在于此，本来可以拼脸却要拼才华……当然这是玩笑话。瑞卡斯的文字总有一种温情，像是温水一样缓缓地流过，让人得到安慰。人难过受伤后要是能泡泡热水澡那一定是极好的事情，而瑞卡斯的文字就是那个温暖的浴缸，每一个文字都是水温合适的水，有需要的人必然能在其中得到安慰得到温暖。其实很多时候，温暖就足够了，在这个人间得到一份温暖本来就不易，所以要惜缘啊。

16、“夫天地者，万物之逆旅也；光阴者，百代之过客也。而浮生若梦，为欢几何？”最喜欢李白的豪情万丈，不拘小节。是呀，人的一生那么短暂，就让我们努力追逐自己的梦想吧。追逐梦想的路上，我们需要做自己，需要坚持自己内心的信念，需要给自己鼓足勇气，需要从内心迸发出力量来推动自己一步一步走向远方。这世界如此辽阔，人却如此渺小，我们需要给自己灌下一杯鸡汤，让自己慢慢成长。瑞卡斯一定是一个敏感悲悯的文字创造者，《谁不是一边受伤，一边学会成长》写的如此细腻，直至人的内心，直指每个人成长的困顿与无奈。成长的伤害是人生的不可或缺的，没有伤害就不会成长，也不会懂得人生的意义。从学会做自己到努力做优秀的自己，从青春讲到梦想，从成长到学会如何去爱，几乎每一个人都是这么一路磕磕绊绊走过来。只是有的人很早熟，早早就知道自己内心在追求什么，所以他们就坚持不懈努力的寻找到了未来的路。有的人知道活了很久很久以后才知道原来自己真正爱的是什么，他们起步很晚，但是并不妨碍人生路上的种种美好的体验。有追求，人才算是真正的活着，用肉体 and 灵魂活着。也许处在对美好爱情的憧憬阶段，我很喜欢很喜欢里面关于爱情的描写，“如果对方真正的发自内心的喜欢你，那么他一定会动用所有的脑筋和办法来找到你，在这个信息技术格外发达的时代，想找一个人还不容易吗？除非他根本没有想过要去找你，更不要为对方找任何理由和借口，这只是自欺欺人罢了！”读到这一段，眼泪都要流下来了，原来爱情真的就是不计所有，就是疯魔，如果爱情真的是那么理智，怎会有那么多不愉快的婚姻。如果爱，就爱吧，不疯魔，不成活。其实在生活里哪能没有一丁点的伤害呢，追求的越多，生命里的伤害也就越庞大，这些伤害让人慢慢的学会坚韧，学会淡定，学会承受。在那些苦闷的日子里，我们躲在谷底咬牙坚持着，喝着自己煲给自己的鸡汤，也喝着别人煲的鸡汤，就是这些温暖的字眼，让我们坚持了下来，重新拥有勇气，继续行走在荆棘遍布的路上。书中的插图，每一张都能让人发自内心的沉思。在这个喧嚣的世界，居然有那种美好、安静的状态，像是作者安静的内心，充满坚韧的力量。只有心中向往美好的摄影师，才能拍出那么美好的照片，才能展现出世界的美好，那么就让我们美好快乐的活下去吧！

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 章节试读

### 1、《谁不是一边受伤，一边学会成长》的笔记-第2页

在这偌大世间的某个角落里，一定还有人，过着比你更艰难的日子。可他们并未曾想过放弃，而是勇敢地咬紧牙关，披荆斩棘闯出一片仅属于自己的新天地。

### 2、《谁不是一边受伤，一边学会成长》的笔记-第87页

那样的喜欢就像是漏洒在我心上的一粒罂粟种子，盘踞在心田开花未果，却留下了难以戒舍的瘾。

这比喻真是贴切而恰当。顺便多说一句，作家的描写功底深厚与否全都蕴藏在我们小学就学过的那些最基本的修辞手法里。好比一招普通的越女剑，韩小莹用出时中规中矩，郭芙用出时手法平平，但是内力深厚的郭靖用出则虎虎生威。

### 3、《谁不是一边受伤，一边学会成长》的笔记-第113页

她说，我们都曾给了彼此一个机会，结局如何都已不再重要。

### 4、《谁不是一边受伤，一边学会成长》的笔记-第6页

别人稍微注意你，你就敞开心扉；你以为这是坦率，其实这是孤单。

### 5、《谁不是一边受伤，一边学会成长》的笔记-第14页

只有自己变成了更好的人，才会吸引更好的人向你靠近。

# 《谁不是一边受伤，一边学会成长》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)