

# 《这世上的美好，唯你而已》

## 图书基本信息

书名：《这世上的美好，唯你而已》

13位ISBN编号：9787539975393

出版时间：2014-9

作者：袁依

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)

# 《这世上的美好，唯你而已》

## 内容概要

不被世俗肯定，就像被风刺伤一样，疼，却找不到凶手。

忽视、冷落、背叛、自尊心受挫，

让你我成为了沉湎过去、沉醉孤独、虚度光阴的人

那么——

只给奋斗找时间，不给空虚留时间

怀才不遇，更需要逆水行舟，迷茫是才华配不上梦想，

除了你，其他人都挺努力的，你还在等什么呢？

这世上能救赎你的，唯你而已。

「编辑推荐」：

2014年6月，一篇《除了你，其他人都挺努力的》广泛传播于新浪微博、网络媒体以及意林、读者杂志。人民日报、环球时报、清华南都、思想聚焦等微博大号纷纷转发，并撰文以“除了你，其他人都挺努力的”为主题，探讨“只给奋斗找时间，不给空虚留时间”的精神主旨是否正确。其中正方坚决拥护惜时如惜金、生命不止、奋斗不息的观点；反方则认为过度努力，必将忽略健康，遗忘身边的幸福。

2014年8月，蓑依的新书《这世上的美好，唯你而已》应时而生，在这里，她会阐述的更多。

本书由刘同、苏岑、卢思浩、安意如、特立独行的猫等名家诚挚推荐，是作者创作的以关注都市白领的情感生活和隐秘心理为主线的文学类散文随笔作品。

文中分别用可乐小姐、搭讪先生、芒果姑娘等代称来讲述20多个小故事，讲述“生活在别处”的年轻人在爱情、亲情、友情方面的困惑，以及关于孤独、生活、成功等方面的探索。它平缓地诉说着他们的心酸隐秘故事，揭穿了都市白领们“没那么简单”的爱情，却让人哭过后，更爱惜自己的羽翼。

它让你懂得没有什么比被生活淹没更可怕的了，就连泅渡自己的爱情，都没有你重要，所以，过好自己，再爱别人。

即使人人都会说我爱你，但也很少有人说我爱我，没有比忘记自己更容易的事情，也没有比忘记自己更可悲的事情了。

《这世上的美好，唯你而已》中20多个故事里的“普通青年”，就是生活在你周围的怪咖们，就是一个个出现在书里面的人，包括你自己。他们都为爱情或职场所伤，又都伤过别人，但没什么，因为这世上有了他们，才有了美好。

《这世上的美好，唯你而已》不是解决人生问题的书，也不是循循善诱的救世良药，它只是你的心灵寄托和歇脚处，它美化了你的美好，它必将强化你的强大。

# 《这世上的美好，唯你而已》

## 作者简介

袁依，一个值得你认识的美好且有力量的姑娘。

担任过大学诗社社长，也采访过国内一线大咖，但最喜欢的还是通过文字和大家分享成长故事和情感体验，其文字真诚、冷峻，常常一针见血地戳穿世人的伪装。

尤其是《除了你，其他人都挺努力的》《迷茫就是才华配不上梦想》《女孩子，要过几年一个人的生活》等文章，在网络上点击量过千万，被人民日报、环球时报、南方周末等媒体报纸广泛转载，被誉为新一代正能量女王。

目前，她位列豆瓣成长故事讲述者人气第一名，文章正被2600000多万人阅读.....

# 《这世上的美好，唯你而已》

## 书籍目录

### 【第一章】除了你，其他人都挺努力的

- / 除了你，其他人都挺努力的
- / 你是最好的解决方案
- / 落荒而逃又如何？
- / 你是这样成为普通人的
- / 每个人都有别无选择的时候
- / 有些成长来自于自我否定
- / 理想的生活没有捷径
- / 爱好，是可以救命的

### 【第二章】迷茫就是才华配不上梦想

- / 贫穷不可怕，贫穷的思维才可怕
- / 忙碌并不都能造就强大
- / 对不起，我所理解的孝顺就是与你为敌
- / 迷茫就是才华配不上梦想
- / 别怕，我们都有一段不堪的岁月
- / 再艰难，也要笑给人看
- / 真真假假，就这样过吧
- / 唯一的敌人，就是你自己

### 【第三章】即使爱情再千疮百孔，也值得我们奔赴

- / 他不会永远做你的“造梦人”
- / 他们爱的是心中的理想
- / 在错误的时间遇到对的人
- / 有多造作，就有多折磨
- / 有些爱，就是用来辜负的
- / 对爱人保持探索的热情很重要
- / 你不知道，那就是无理取闹
- / 即使爱情再千疮百孔，也值得我们奔赴
- / 数字为你选择的，未必就是合适的

### 【第四章】好的爱情如同泉水洗泉水

- / 好的爱情如同泉水洗泉水
- / 我们所贪恋的只是习惯而已
- / 男人的才华，欣赏欣赏就行了
- / 心怀秘密，坦坦荡荡
- / 用我十年，换你一生天真无邪
- / 梦露说，只有花瓶不读书
- / 和大叔谈恋爱，真的好吗？
- / 迟迟无法开始的初恋
- / 异地恋才是生活的常态

### 【第五章】女孩子，要过几年一个人的生活

- / 女孩子，要过几年一个人的生活
- / 有些安全感，只有钱能给
- / 性，不比爱低级
- / 分手后，还可以是朋友
- / 文艺女青年的“极致”爱情
- / 女人的“复仇”
- / 越是面对生死，越要心手相牵
- / 暧昧，暖其肺伤其心

## 《这世上的美好，唯你而已》

/ 你还在原地，只不过参照物变了而已  
【第六章】女人：不求深刻，只求简单  
/ 不求深刻，只求简单  
/ 危险，意味着诱惑  
/ 为爱改变的一生  
/ 男人成为姐妹挽回情感的工具  
/ 大女人拯救世界  
/ 但愿时光如初  
/ 有一种浪漫叫冷浪漫  
/ 把爱情当战场的人，都没有好下场  
/ 灵魂伴侣如水中月  
【第七章】他们的话  
/ 我是那个“鸡血女主播”  
/ 看透自己的青春  
/ 但知行好事，莫要问前程  
/ 许你想入非非  
/ 听，身边人的话  
/ 后记：这，只是开始

## 《这世上的美好，唯你而已》

### 精彩短评

- 1、正在进行中，我在慢慢的读
- 2、不太一样的心灵鸡汤。不仅仅给予你正能量，还告知你很多比较现实的东西。实用参考性比较强。
- 3、真的一点都不好看，不值得看，大家关注作者微博看看就好
- 4、我这一生听到了许多大道理 可依旧过不好这一生。
- 5、一般吧。
- 6、零零碎碎的几天，利用坐车和等车的时间读完了这部《这世上的美好，唯你而已》。满满的鸡汤和爱情“哲理”。文字的确能发人深省，但“尽信书不如无书”，每一对情侣或夫妻都有自己的相处模式，你可以借鉴他人，但不可以照搬照抄。这样的故事读多了，难免会审美疲劳。以后还是少看这样的文字为好。
- 7、师姐的文章，支持。是一碗鸡血汤。
- 8、这种烂书也能出版？呵呵
- 9、算是鸡汤，但比一般的鸡汤更直白，不错的书。
- 10、行动派77推荐的。
- 11、每个人都有别无选择的时候，蓑依的故事让我惊醒了，想明白了再去做，别盲目跟随。
- 12、看似鸡汤，但暖暖的，起码带了把勺，语言不生涩，也不是说教派，心情低落或不如意时读来，会让自己平静许多
- 13、人生鸡汤和爱情鸡汤，却是我读过最没营养的鸡汤。
- 14、蓑依，是我喜欢的作家，她的书是可以教会人东西，并且相信努力是有意义的事情。
- 15、很喜欢这种静静的感悟，或许对于自己来书没有什么，但就是单纯的细化在读书时候的那种去想，去感悟自己的生活。
- 16、有一部分写的还是挺入心的，不过也有一些感觉是鸡汤
- 17、很少有人会因为别人两句打鸡血的话就做出真正的改变。真奇怪怎么总有人觉得好像自己能够拯救别人一样讲一些所谓励志正能量的话。让人不舒服的点似乎是在，好像特别一分为二非黑即白，一上来就给人定性。
- 18、虎头蛇尾的书总给人一种纠结的痛苦
- 19、无趣无理无逻辑的鸡汤文学。有几篇文章的观点本身就相互矛盾，居然还出自同一位作者，同一本书。好吧，人自己的观点有时候是会相互矛盾的。但这种对别人的生活随意指手画脚的态度和语气，还是拜拜吧。另，作者也未免给女人画太多框框了，女人要怎样怎样的，每个人有每个人的样子，不好一刀切吧。
- 20、后面真是……
- 21、清新派鸡汤，某些教导你如何做女人的观点不是很同意。
- 22、好书一本！
- 23、知道这个作者是当初那篇红极一时的关于贫困的文章，觉得很有道理也很喜欢。这本书看完之后印象却有所修正，一半篇幅的文字是关于女人和爱情的，而这其中的观点实在不能认同。一面鼓励女性独立，一面四处隐含女人不如男人女人有男人才行的思想。
- 24、“但愿时光如初，爱的时候，世界只有你我；不爱的时候，世界都是他人。”
- 25、看完基本就会忘的书，现在这类书真的太多了。
- 26、和一个人在一起，如果他给你的能量是让你每天都能高兴得起床，每夜都能安心得入睡，做每一件事都充满了动力，对未来满怀期待，那你就没有爱错人，最合适的感情，永远都不是以爱的名义互相折磨，而是彼此陪伴，成为对方的阳光。
- 27、90后的作者让我感慨
- 28、嘿，女孩子总要过几年一个人的生活。我们都曾迷茫，都曾困惑，或许我们知道这个答案，可我们却没有勇气去面对。而蓑依，她有，她有着这个勇气。青春不过弹指一挥间，我们总忘了要握住。这本书，唤起我们，最初的我们。
- 29、贴近生活的案例，使人产生共鸣，思考并反思。
- 30、2016看完的第一本书，很喜欢蓑依

## 《这世上的美好，唯你而已》

- 31、缺少新意的鸡汤读本，典型的事例堆砌，文字尚显稚嫩
- 32、特殊时期读过的一本书
- 33、别人都在努力，你有什么资格放弃。
- 34、确实如评论所说，有爱好看又温暖。里面的建议，找适合自己的采纳就好。
- 35、每个论点看起来都没毛病，仔细读来完全无逻辑，且不同观点之间存在自相矛盾，看了一半弃了，近年来第一本放弃的散文#我承认我不合群#
- 36、鸡汤，喝的太多了
- 37、还是归为鸡汤文，不过是可以一读的一类。读读同龄人的经历，让自己知道别人是怎么想的，怎么做的。大部分的观点我是欣赏的，不过还是有一些不能苟同啊。毕竟不同的人，不同的生活经历，不同的个性，会有差别吧。
- 38、博客鸡汤文合集。
- 39、什么都是需要一份坚持的。
- 40、确实很喜欢，语言朴实。情感细腻。
- 41、鸡汤文。。
- 42、匆匆翻过，现在对诸如此类的鸡汤无感！
- 43、前面还不错，室友关系那一章，如果不是makeup，那真不知道作者经历了什么。手动wave。
- 44、文笔挺犀利 文字属于不枯燥 想继续看下去
- 45、以一个男生的角度来说，是一本不错的如厕读物，每篇文的篇幅不长，一次看一篇，取精华，弃糟粕
- 46、挺适合女生一个人的时候看，书中有些文字写的还是挺温暖，挺适合我们女生的。不是每一步作品都是绝对的精华，就这样淡淡的不犀利的文字，也是一种力量，至少，我们看了之后有所感悟，不是吗？
- 47、鸡汤泛滥，一个又一个正确的道理废话。浓浓的说教风，文笔又太平。读不下去，呃。
- 48、#2016阅读清单#4/50 透过各种先生小姐们的故事，了解不同人的不同观点，思考不同并包容。当然最重要的，是让我们自己成为更好的人，遇见Better me。谁说这样的鸡汤没有营养呢？
- 49、别人送的生日礼物 文笔好刻意。。
- 50、人有很多本性难改的东西，比如只有当失败、不如意时，才会放眼观察周围的人和事，而当生活如常、平静如水时，总是混混沌沌，每日上班、下班而不再去反思当下的自己能否做得更好。

# 《这世上的美好，唯你而已》

## 精彩书评

1、矫情文艺逼是啥呢写五千字都是自我为中心的抒情所以我就懂了这种我有一个朋友我又有朋友然后暗搓搓拿人家的人生来凸显自己的高处不胜寒看穿人性看破红尘看透世间万事万物的有啥好自我标榜的？真的看不下去一直在教我做人

2、这世上的美好，唯你而已。你是谁，是我认识世上美好的媒介，还是本来在别人的眼里，你就是我。你与我，因为奋斗，才有了共同语言。正因为有了你，我们才知道自己。青年人的心是飘浮不定的，在时间和空间的维度里，我们不知道如何去安放好自己的心。如果我们不把自己的心安放好，我们又去往何方，来自何方？励志小说，读得多了，也就是千篇一律，味同嚼蜡。带着似同相识的心态，去读这本书，你刚刚启开书的第一页时，你就会发现你错了。你不是在书中读懂你，而是在书中读懂你自己，所有的自己，自己的所有，听起来很不舒服，就像自己拿起了刀，对着自己的胸膛说，让我们自己看一下心的颜色，听一听心的跳动。然而，我们不求励志，只求清清白白地知道自己在何方。唯你而已，不是自恋，而是在充分认识到世间的美好时，对自己也是世界的一份子而感到欣慰与自豪。生命本来就是偶然，在这偶然中，我们又必然通向同一个终点，过程却是千差万别的，我们何不在这本书的影响下设计自己的道路呢，有些人为了名忙，为利忙，为父母忙，为子女忙，为生活忙，为工作忙，归根到底，这些都是外在的，而我们真正要做的不是让自己忙，毕竟忙的构字词已经揭示了答案，我们不能让心去死亡！只给奋斗找时间，不给空虚留时间。这是强者对自己的呐喊，而不是一个弱者在呻吟，我们要奋斗，除了满足自己最基本的生理需求之外，更在乎要在美好的世上展现自身的美好。时间对于每个人都是公平的，你可以设计出无数种浪费或者珍惜的方法，但唯一的不可以，或者不能说是唯一的，但是我认为那是底线，就是空虚。空虚的何止是时间，你的灵魂，你的见解，如果让时间流逝而无收获，那结果是可以想象的。人在迷茫的时候是需要外力的作用，但在外力的作用下，迷茫的人是否都能清醒，都能用自己的力量改变命运呢，我不知道，也不敢下结论，仿佛这根本不可能有一个标准答案。要说，强者总是在奋斗中产生的，而不是在沉醉中诞生的。从弱冠到而立，本身是一段血泪的奋斗史，而不是奢华的罗曼史，相信我们只有通过奋斗，才能懂得世上的美好，才能以自己为标尺，去衡量外界的人与物，到那时，回首往事，你才能说无悔于青春，无罪于岁月。

3、文/安诺 书里说，无论何时，都要记得：你是最好的解决方案。哪怕走投无路了；你依旧可以用双手双脚和大脑，闯出一条新路。很多时候，我们很不自信，总是在说出了之后会反复的问自己，是不是真的可以做到，是不是可以做好，每一次考试每一次面试，总是对自己说，试试吧，不行的话，我们还可以回家，家里至少有父母安排的工作，因为这些犹豫不决因为这些不够自信，我们错失了许多的机会，也失去了很多好的选择，假如当时我们勇敢一点坚强一点，未来是不是另外一种结果。

袁依的书，看起来满满的正能量，浑身像打了鸡血一样。看完却又满满的感动和心酸，在书里面看到了曾经以及现在的自己，那样的不够坚强，那般的不够努力和坚持。很多时候我们对所处的生活现状感到不满意，除了对这个世界的抱怨，对工作的抱怨，对所有人的抱怨，却没有冷静下来好好想想，我们为什么抱怨，我们对世界的不满出自哪里，为什么我们不多努力一点，不多付出一点，去寻找适合自己的生活方式。

也许我们所抱怨的，恰恰的是我们最放不下的。因为舍不得，却又时常觉得不安，握不住放不下，只让自己陷入了无限的不安当中。一直都是属于胖胖的女生，从小的时候就被别人嘲笑，每次穿衣服都是买宽大的衣服，紧身的衣服是想多不敢想，每一次外出去参加活动，总会觉得自己很卑微，因为害怕别人的眼神像刀一般锋利，刺伤自己。

一直到今年，自己健身，改善饮食习惯，得到的效果不大，但是整个人在很大一部分程度上得到改善，敢穿着短裙出门，敢穿着无袖的裙子逛街，敢在心里对自己说，你不见得是最好的，但是你可以努力的让自己越变越好。你得付出不管得到什么样的收获，在过程中会享受到自己取悦自己的快乐。

一直到现在，仍旧坚持去健身，健身不仅可以改变身材，更重要的是，它让我找到了对自己的信心，它让我看到了其实我也可以很美，这种美不是从外表中观看到，而是从内心散发出来的自信和快乐。

整本书看起来，从生活的很多方面很多层次都在说，其实你做到很好，其实你很棒，只要你找到正确的价值观，适合自己的生活方式，你一定可以活出自己想要的快乐和生活。

从书中我们可以看出袁依是一个对自己有计划对生活理智的姑娘，从一件一事情当中反省自己并适当的调整自己，在那些苦闷的岁月中，如果放纵就会失去自己，反之，对待自己严格，却是成就了自己。这是我从袁依自己的故事中看到的。

整本书看起来我觉得很喜欢，不管是说到感

## 《这世上的美好，唯你而已》

情婚姻还是个人对于生活工作的太多，从反面举出例子，得到结果，从结果中告诉我们这件事情的影响，是很好的启示作用，但是，个人觉得，书名和书的后半部分太不相符了，书的后半部分带有一定的说教成分在里面，如果单单看书名，只会觉得是一本青春文学。其实不是，这本书里的内容很丰富。

如果你对自己缺乏信心，如果你在生活中爱情中婚姻中遇到了很多问题，那么看看这本书，这本书里或许有你想要的话。

4、算算时间，认识蓑衣已有五六年的时间了。虽久未谋面，但透过文字，我想我们早已成为朋友。2009年的时候，我初入博客，写些不痛不痒的文字用以打发大学的无聊时光。彼时有幸读到了蓑衣的文字。其散文，低温、娇艳、细腻；其小说，通俗、生动、幽默。字里行间展露的魅力，让我对这个90后的女孩刮目相看。不再偏激，不再对任何年龄阶层的人有特殊的看法，终于懂得，思想和内涵相连，与年龄无关。而今，流年更迭，当我再次品读蓑衣新书里的文字时，不仅仅是感叹其文笔的老练，更看到其思想的日渐成熟，不再追求辞藻的华丽，更多的是在文字中加入了对生活的思考，这种由表层的描写向对人生哲学层面思考的递进，正是一个成熟写作者该有的蜕变。很多作家在写作时，都不乏对人性层面和语言层面的展现有严格要求。而有些作家，仅从记录者的角度出发，由表及里，将所见所闻记下，但因其对语言有着极高的使用天赋，在风淡云轻的语境下，就能过滤出人性中最微妙、最理性而又最为细腻的那缕细沙，从而使其文字跃升到一种耐人寻味的境界。我想，蓑衣，应该是属于这类作家的。前段时间，无论微博，还是朋友圈里，都竞相传阅着一篇文章，名字叫做《除了你，其他人都很努力的》，点击达到了几百万。一篇文章在网上如此广泛的被传阅，最近几年并不多见。没读之前，本以为又是撒狗血的鸡汤文章，读后那一刻，我的疑虑烟消云散。蓑衣用其简单朴实的语言做底料，添加进生动而又不乏说服力的案例做配菜，给我们烹饪了一道“大菜”，观点如缓缓流动的水，在读的过程中，流进我们的内心，告诉我们：要充满正能量的生活，哪怕每天进步一点点，少些抱怨，多些行动，因为除了你，其他人都很努力的。蓑衣的这本书，几乎都是用这样的方式讲述她对这个世界所见、所闻、所想，给人以正能量。我觉得，正是因为她对人性的深层洞见，对世界的细微感知，对语言的纯熟运用，才使得她的文字，更接地气，更能打动读者的内心。看过太多的励志散文，多数如心灵鸡汤一般，毫无营养。而《这世上的美好，唯你而已》却如深山中一股清泉，洗涤着都市人浮躁的心，给人以正能量，让人坚强。当我写完上面这些的时候，对蓑衣文字独有的气质，还不能表达全面，唯有希望看到此篇读后感的人们，能够走进蓑衣，走进她的书，然后去体会她于平凡的细节中带给人们的感动与思考。

5、随着年龄的增大，越来越不喜欢别人教自己怎么做事，怎么对人，更甚至是用什么样的态度去面对人生，看过之后千言万语都会汇成一句话——毛线！也不是太自大，年龄小的时候，特别是上学的时候，也是很爱自己总结出一些大道理，挺着小胸脯煞有介事地对身边人“说教”，觉得自己真是思想家、哲学家、革命家。只是这些年飘飘荡荡在外，不说见过形形色色的人，也大体了解了人生其实没有一个固定的模式，你用别人的方法不一定达到自己想看到的效果。更不要说一花一世界，每个人都有其独特的经历，对待人、事、物的看法千差万别，如何统一？但是，这跟吃饭一个道理，最近减肥，我要多吃苹果，贫血我需吃些红枣，坐月子嘛，我就吃点小米粥煮鸡蛋好啦。不同时期的人是需要不同的文化以及精神的力量来激励自己完成这一时期的使命的。比如考试前你要看些励志的，让自己的热血能逆流，头悬梁锥刺骨的，像《爱在哈佛》、《龙樱》。工作之后你可能更会对《杜拉拉升职记》感兴趣，而且你可能开始的时候专注于工作方法，等你熟悉了自己的工作流程和注意事项又要开始专研职场人际了，所以这两个阶段，你需要的指导是不同的，你寻求的帮助，不管是来自于书本还是网络还是身边的人，都是特定的。所以，我们没道理否定任何的道理。在你踏入社会，迷茫无助，不知道人生该如何走的时候，其实不妨看看这篇文章，也许在这样一个阶段，它能给你一些启迪，你其实缺的只是另外一个人告诉你这世间数不清的大道理中的一个，这一个恰巧给了这个阶段你力量，不管这个阶段有多长，是一个星期、一个月、半年还是三四年，或许就是这个微小的力量陪伴你走过这一段或许很短的时间，之后你就会遇到更广阔的天地，到那个时候，你或许不再需要它了，但如果没有它，你的这段迷茫期或许会更长，甚至一直找不到方向，更不要提迈过这一段步入更广阔的天地。所以，在你需要一些力量让自己爬出现在这种不自信、懒惰、“不输出”的状态时，也不妨看看这本书，没准，它正是你现在需要的营养。

6、曾经我以为我在领头这个位置上做不好，所以一直很逃避这样的场面，宁可把一个人的事情做好了就行了！别人的思想跟你不一样，这样的领头该怎么做，怎么行动，很多情况下我还是认为我根本不适合这样的位置，因为太累了，一直到现在，最终成了一个领头时，发现真的我当初那样想的，不

## 《这世上的美好，唯你而已》

适应、事情多，一个人真的没法处理，会委屈、会暴躁、会抱怨着，那时是一段非常难过的日子，一直鼓励的人是谁，除了你要更努力，其他人都努力的，一个人要在不同位置以什么身份处理不同的问题，依靠不了别人，那么只有自己去，这是成长，懂得做好自己就是唯你去努力的结果。

7、说实话，我更喜欢在迷茫无助的时候读蓑依的文章。我总会在字里行间找到前进的勇气和方向。在读蓑依的文章之前，我就与蓑依本人相识。虽然现在相隔两地，而且已经几个月没有见面，但我依旧可以想象，她坐在电脑前文思泉涌的模样。不得不说，她是我认识的女孩子里面我最佩服的一个，也是最有才华的一个。同样是大龄90后，同样是中文系，我很是惭愧。但我从不会嫉妒，很大原因是蓑依本人完全没有任何架子，是很温和开朗、易于相处的一个人。她不浮夸不张扬，总是抿着嘴笑呵呵的，有一次给我带了她家里的特产和她亲自做的里脊肉。只是如今连见一面都很难，恐怕再难吃到了。我是今年夏天正式大学毕业，那段时间我和我男朋友几乎要分手，也一度陷入迷茫和伤感。是蓑依的一篇文章开导了我。她说，异地恋才是生活的常态。这是文章的标题，一针见血，独到犀利。“处理好异地恋爱中的问题，也就能处理好两个人生活在一起之后的日常生活。”“任何对异地恋的抱怨、对异地恋的怕，都是源于对自己和对方的不自信。”“不如把异地恋当做两个人开始长久生活之后的演练吧，学着如何在艰难沟通的情况下体谅对方、分享另一方不再身边时成长的感觉，进而让两个人有种细水流长的安稳。”说得真好啊，情真意切，简短朴素，却字字珠玑，铿锵有力。这几天我来到了新的学校读研，学校在大连开发区，第一次一个人，第一次离家这么远，人生地不熟，别提有多孤独了。我是那种对新环境很排斥的人，一时半会很难适应，无论是这里的饮食还是风俗人情，或者是新的人际关系的处理，我都是一筹莫展，以至于连续几晚难以入睡，又不敢给家里打太多电话，怕把爸爸妈妈担心。夜里忽然想起蓑依曾说过的话，顿时温暖许多，也暗暗地给自己打起气来。她说“女孩子一定要过几年一个人的生活。不是一个月、半年，是至少一年以上，如同训练一样。让女孩子一个人生活，不是为了锻炼她做家务、整理房间、烧菜的能力，而是学习如何与自己相处。而在女人的一生中，没有比学会如何与自己相处再重要的了，它是女人的命根。”我觉得在未来，这段话会激励我更好地做我自己。听闻蓑依的书要出版了，我最大的感受就是：这个世界上会有更多的人，无论男人或者女人，悲伤的亦或快乐的，将因为她的文字而收获无尽的温暖和感动，这本身就是一件极其温暖和感人的事。谢谢蓑依。

8、蓑依是个美好的姑娘。不仅仅是因为她自身各种美好的特质，我得出这个结论，更是因为她能够将自身的温暖传播开来，通俗但不虚地讲，就是让这个世界变得更加美好。不提另外那么多喜爱她的人们，单说我自己，就是被她的美好而温暖的一个小小读者。接触她的文字是从《女孩子，要过几年一个人的生活》这篇文章开始的，1岁半幼儿园全托，5岁半小学，10岁开始住校……直到现在异乡打拼，我似乎生命中的大部分时间都在一个人生活。但却真正是从看到这篇文章之后，才深刻地感到原来自己这种生活有很大的意义所在。刚看到的时候是网上的转载没有署名，知道“蓑依”这个名字还是再次看到一些署了名的文字后，自己到微博上搜索出她的首页才明白，原来这么多我赖以汲取能量的文字，原来都出自于这个可爱的姑娘笔下。自此我粉上了这个姑娘。那时候我刚刚辞掉我的第一份工作，在家庭和社会的巨大压力下举步维艰，有那么一段时间，我每天晚上疲惫得浑身无力却死活都睡不着觉。经常，我需要将蓑依的文字一读再读，像是给自己焦虑躁动的心注入安定剂，然后才能略微释然地睡去。终于度过这段难熬的时期之后，蓑依的文字又从安定剂变成了兴奋剂，《才华配不上梦想》、《除了你别人都挺努力的》等等好多文章，都成了我摒除自己的懒惰、督促自己发奋的动力。我其实一直莫名其妙地想着，我跟她同在济南，说不定什么时候就会认识的。可她最近决定搬到另一个城市去居住了，这让来不及认识她的我很是失落。好在我还能陪伴着她的文字，或者说，她的文字陪伴着我。喜怒哀乐，风晴雨雪。就如她新书的书名：这世上的美好，唯你而已。蓑依在一条整合了许多文章的微博中说：“愿一路有你陪伴，能够见证彼此的成长。”如果陪伴真的是最长情的告白，那么成长无疑是最生动的情书。多么有幸，你以文字记录下了那么多的成长，而我也希望用成长，能为你写下最真实的“情书”。说回自己。我一直觉得见证成长是一件美丽的事情，它让你在面对一同成长的伙伴之时能够保有难得的初心，并且与伙伴身边的他人相比而言能有一种诡异的优越感。我有一个我叫她“乌贼”的小伙伴，我们两家里，她爸爸跟我爸爸是同学，她妈妈跟我妈妈是同学，我跟她……自然也是同学，算得上一起长大。只是长大之后，我们的人生方向有了很大的不同。乌贼是典型的理工女，专业学的化学类，现在正在新加坡攻读博士。而我却在理化加起来都不及格的文艺女神神经之路上义无反顾地狂奔着……我曾经一度也觉得我们的距离越来越远，不止是物理距离，主要是，我觉得彼此好像都不在一个圈子里，话题越来越少，彼此也都另外有了要好的朋友。这种感觉从她

## 《这世上的美好，唯你而已》

出国之后达到了顶峰，有一段时间我们都没有什么联系，好像真的感情淡了再也回不去了的无奈。直到几个月前我看到了一则关于世界最巨大乌贼的新闻，第一反应想到她，私信给她发过去，说话语气出乎自己预料的熟稔和轻松，让在外人面前成熟高冷范儿的自己一瞬间也有些晃神。原来成长中重要的人，即使空间时间再远，你遇到他们，还是会不由自主卸下那些伪装，放肆地疯，痛快地笑。乌贼的回复也轻松愉快，我们想起了关于“乌贼”这个别名还是当年初中时我给她起的，不知道现在，是不是只剩下了我还在叫。后来就开始断断续续地保持联系，不用刻意找话题，也不用在意没话题。每个对话开头都直白迅速，不用“最近如何”的铺垫，没有“呵呵就那样”的敷衍，见证着彼此辛苦打拼的熊样，却互相用讽刺挖苦透露着那些不太好表达的关心，即使面前的未来不在一个方向，却依然可以一起奋进在成长的道路上，真好。几天前我发现她的QQ名字不知道什么时候改成了Metatron，就问她这是不是她新的英文名字，乌贼不屑地说我就没有什么英文名，很爱国地一直用着中文名。什么？外国人咬不清楚字？没事，逼他们叫，时间长了……就好了。那Metatron是什么意思？我一边锲而不舍地追问一边暗搓搓地自己先去查了百度，以防“受人蒙骗”。很快我收到了乌贼鄙视的回复：“梅丹佐啊笨蛋，神话人物。”“明明是梅塔特隆，通用译法一般都用这种叫法好不好？我怎么会不知道‘天使之王’呢！另外，你什么时候进阶了的？”“进阶？”“我记得你以前某账号叫什么六翼的？我也不记得是你哪里的账号了。是不是叫光之六翼？”“……还真是。你不说，我都不记得了。”“所以我说你从六翼到梅塔特隆是进阶啊。”“……居然还真的挺有道理。我居然都没想到过自己的进化史是这样的……”哈哈，哈哈，哈哈哈哈哈。我一边笑一边自夸自己的记性真是好，其实，我所骄傲的是，我能够毫不吃力地让你想起连你自己都忘却了的记忆。我们谁都不会知道，自己一步步亲手写就的成长史未来究竟会是怎么样子。但多么有幸，这漫长的路途上你我相伴，于是有人能够，见那些奋斗的疼痛，轻过耳畔；证那些不忘的初心，彼此心安。

9、赶上慢书房关于《这世上的美好唯你而已》分享会，书我没读过，也没听过，作者我也不了解。一看这名字的style也不是我喜欢的类型。自从买过《都市遗风在醉人》、《一切都是最好的安排》后，对这类书挺排斥的。只不过想变换一下环境、接触一群新人，获得新的感悟而已。作者没来之前，简单翻了翻，《除了你，其他人都很努力的》《你是最好的解决方案》《迷茫就是才华配不上梦想》《女孩子，要过几年一个人的生活》这几章题目都很吸引我。认真读了起来，写得还真不错，不是简单的叫嚣式的励志，但却充满了正能量。对作者有了期待。蓑依到的时候，还是很惊讶的。小小的个子、稚嫩的脸庞、害羞的笑容，原来是个90后。看上去很单纯、简单，一点都不世故，面对鹿茸哥的称赞，有点害羞，除了说句谢谢，就有点不知所措。鹿当蓑依开始分享，她一点点进入状态，心底的力量喷薄而出，当她说到她已她遍读古今中外文学名著时，我意识到这本书应该只输出了她能量的10%而已。她未来应该不会局限于这种题材的写作，一定会转向更有底蕴、更深厚的文学创作中去。蓑依的口语表达应该是不如她的写作，不过她年纪那么轻，应该还有更多的机会提升自己。这本《这世上的美好只为你而已》，其中有几篇确实写的很棒，给人激励和向上的能量，但这种文章当我懒惰的时候读一篇即可，应该是不会再读第二遍的。在我看来，这种启迪类的书，其实可以分成三类，一种是说到了我从未想过的内容，开启了新的天地，引发了新的思考。这种我倍加珍惜会一读再读。一种是自己已经想到并意识到的问题，只是自己无法进行总结和概括而已。最后一种是已经做到，并且非常成熟的。蓑依的这本书对我而言可以归为第二类，有很多共鸣，也会给我更加坚定的信心。总的来说这本小书还是值得购买的，可以给四星了。对于蓑依的分享，有很多非常赞同的地方。就像实现梦想的捷径就是做好当下的事情。刚参加工作的时候，也会抱怨，会埋怨环境不好，会把责任推给别人。也会幻想，如果有一天我要怎样怎样。静下来想想却发现现实是“自己总觉得自己很了不起，但却没有任何具有说服力的能力。我们之所以还一事无成，只是因为能力不够而已，而不是选错了行业，站错了位置，或是没有机遇。意识到这一点，开始改变心态，改变生活状态。认真努力工作，提高工作效率，尽量不占用休息时间。休息时间用来看书、写作、弹琴、爬山、学外语，这样的日子过了半年以后。感觉非常棒，一直在学习的感觉很好。时间可以安排得很好，精力也很旺盛。一点点克服掉了赖床、踩点、拖延的坏习惯。也逐渐感觉到其实现在的工作有很多好处，虽然忙碌、劳累，但可以让我保持思考、不停学习、坚持写作，就足够了。以前总是说知道的越多发现自己不知道的也越多，现在觉得学的越多发现自己可以学的越多，一种正能量的循环。现在最大的感受就是时间真的很宝贵，想用心把每一分每一秒都过好。

10、看不下去。因为之前的那篇《女孩子，要过几年一个人的生活》而把这本书放进“想读”，买来，看完，却并不想放进书架好好收藏。一桶泡面，吃完了，没必要把它收着供奉着。在这样一个什么

样的文字都可以被出版，被带上“治愈系”三个字的时代，鸡汤书和完全不知道什么逻辑的内容越来越多地出现在精美的书店里，和咖啡一起，被留在照片里，和社交圈里。而我，不能免俗地买了看了。在那个觉得杀马特就是潮流，非主流最帅的从前，很多人最爱的就是站在学校走廊，望着湛蓝的天空，读一本郭敬明或者安妮宝贝，轻声细语地念出来，难过一下，慢慢踱回教室，在洁白的笔记本上写上没有一个标点的恨不得把世界所有的忧伤都加载一遍的文字。日记本上弥散着鸡汤味，被一层淡淡的忧愁笼罩。以为自己真的就是世界上唯一的那个美好。青春的记忆，打开方式的标准答案估计就是这个。时隔几年，被社会打磨，再回望那个时候，才发现，现在的我们才是真正的奉鸡汤为头顶太阳。大部分的人都把脑袋浸入里面，搅一搅，拌一拌，然后，变得谜一样地乐观自信，爱自己。这样很好，每个人都面带笑容，每个人都互相帮助，每个人都是自己唯一的小公举和小王纸。可是，鸡汤虽鲜美，可不要贪锅哦。否则，可能会生病。我一直觉得自己是个还蛮不错的姑娘，原因在于自己坚持看书，坚持写作。并且会因为看的书的数量达到某一个值而开心不已，反复地看自己写的书评，用类似“身体和灵魂，总要一个在路上”来鼓励自己看更多的书。那时候的我，每天都觉得阳光灿烂，未来不是梦。直到有一天，跟一个长辈聊天，他问我看了多少书，我如实回答并且准备接受暴风雨一般的赞扬。然而他继续问了一个问题，“你从书里面有得到什么么？”脑子里浮现的词句，是这样的“迷茫就是才华配不上梦想”、“唯一的敌人就是自己”、“不求深刻，只求简单”……类似，好像再抬头望一望天空就能找到答案一样。他又问，“你最喜欢的一本书是什么？”我不假思索地回答，“清少纳言的《枕草子》。”我想他会对这个答案满意到无以复加的。“为什么喜欢。”“因为那种清浅的恬淡的生活状态很让人感到舒坦。”“哦，那对你的现实生活有什么影响么？你知道清少纳言的成长轨迹和写这本书的缘由么？”像你在喝鸡汤的时候，忽然有人要你数出里面有几根鸡骨头一样。长辈没有再问，只是说，“什么样的年纪就要看什么样的书。书的数量并不能证明什么，书对于我们的意义，永远是看完之后的思考和对生活的改变。”再去看那些让我自信心爆棚的书单，才发现大部分的书都是快餐式的鸡汤书和教你如何快速应对某件事情或者短时间教会你一项技能的书。我提笔写下的那些文字，曲曲折折，看上去茂盛，实则什么都没有。其实证明，我的脑子里我的骨子里，什么都没有。只是一个自以为读了很多书实则走路都带着鸡汤味的知音式女子。鸡汤会保持一定的温度，被称为温暖的那种恰到好处的温度，因为鸡汤上面会覆盖一层厚厚的油，阻止热量的挥发，也阻止我们对于外界真实的认知和努力的决心。所以我看了那么多书，却不知道中国朝代的顺序，不知道苏东坡所处的环境，不知道《浮生再记》和《浮生六记》的区别。只会不停地跑流行作家的签售会，看影视明星的散文集，写那些浅薄的文字。谜一样地相信世界的美好和自己的美好。故步自封地不停在自己世界画太阳画鲜花，认为所有的批评和否定都是他们羡慕我隐形的翅膀。读了这么多书，学了这么多年的课程，还是不知道人生的意义何在，不知道自我的思想是什么颜色，更遑论内涵和文化底蕴。原来这样的我才比较好笑。有必要慢慢读一遍《枕草子》了。

11、说实话，我更喜欢在迷茫无助的时候读蓑依的文章。我总会在字里行间找到前进的勇气和方向。在读蓑依的文章之前，我就与蓑依本人相识。虽然现在我们相隔两地，而且已经几个月没有见面，但我依旧可以想象，她坐在电脑前文思泉涌的模样。不得不说，她是我认识的女孩子里面我最佩服的一个，也是最有才华的一个。同样是大龄90后，同样是中文系，我很是惭愧。但我从不会嫉妒，很大原因是蓑依本人完全没有任何架子，是很温和开朗、易于相处的一个人。她不浮夸不张扬，总是抿着嘴笑呵呵的，有一次给我带了她家里的特产和她亲自做的里脊肉。只是如今连见一面都很难，恐怕再难吃到了。我是今年夏天正式大学毕业，那段时间我和我男朋友几乎要分手，也一度陷入迷茫和伤感。是蓑依的一篇文章开导了我。她说，异地恋才是生活的常态。这是文章的标题，一针见血，独到犀利。“处理好异地恋爱中的问题，也就能处理好两个人生活在一起之后的日常生活。”“任何对异地恋的抱怨、对异地恋的怕，都是源于对自己和对方的不自信。”“不如把异地恋当做两个人开始长久生活之后的演练吧，学着如何在艰难沟通的情况下体谅对方、分享另一方不再身边时成长的感觉，进而让两个人有种细水流长的安稳。”说得真好啊，情真意切，简短朴素，却字字珠玑，铿锵有力。这几天我来到了新的学校读研，学校在大连开发区，第一次一个人，第一次离家这么远，人生地不熟，别提有多孤独了。我是那种对新环境很排斥的人，一时半会很难适应，无论是这里的饮食还是风俗人情，或者是新的人际关系的处理，我都是一筹莫展，以至于连续几晚难以入睡，又不敢给家里打太多电话，怕把爸爸妈妈担心。夜里忽然想起蓑依曾说过的话，顿时温暖许多，也暗暗地给自己打起气来。她说“女孩子一定要过几年一个人的生活。不是一个月、半年，是至少一年以上，如同训练一样。让女孩子一个人生活，不是为了锻炼她做家务、整理房间、烧菜的能力，而是学习如何与自己相处。而

## 《这世上的美好，唯你而已》

在女人的一生中，没有比学会如何与自己相处再重要的了，它是女人的命根。”我觉得在未来，这段话会激励我更好地做我自己。听闻袁依的书要出版了，我最大的感受就是：这个世界上会有更多的人，无论男人或者女人，悲伤的亦或快乐的，将因为她的文字而收获无尽的温暖和感动，这本身就是一件极其温暖和感人的事。谢谢袁依。

12、习惯了一个人在夜深人静刷刷微博看看文章，一天的喧闹过后，只留下了这片刻的安静。于是，我知道了袁依。看着她一篇篇日记，懂得了在平凡日子里那些不平凡的道理。作为90后的我，生活从小就是被束缚的，按着父母的规划亦步亦趋，是我的使命。但是我看到了她的这篇《90后：做不被束缚的一代》忽然有种如梦初醒的感觉。曾记得，有一次，我的朋友爱上了制作机器人，但是他的父母却认为这是不务正业，将他亲手制作的一个个机器人或损坏或丢弃，并狠狠的训斥了他一顿，警告他从此不许再碰机器人。从那时开始，就将他的梦想一起打破了。他的成绩本是良好，但是经过那次打击却是一落千丈，连普通高中都没有考上。日后，一次偶然的机会有重逢，再谈起这些过往，他曾经告诉我，为什么他会变成这样，正是因为这件事，因为他父母的干涉和如此决绝的行为而导致的。现在想想不禁要唏嘘，作为独生子女，肩上的责任更是重大，父母的期待，长辈的厚望，家族的未来，压得我们喘不过气。但是父母过多的干涉，真的对我们好吗？在中国这个古老的国度，虽然有着近五千年的历史，流传下许多灿烂的文明，但是同时也有许多毛病遗留下来了。现在在一些地方还存在着这样的思想，望子成龙，望女成凤，给予孩子太多的压力，束缚了孩子想要飞翔的翅膀，于是许多孩子们从小思维就被定势了。另外一个问题是现在的教育，过重的学习压力也给孩子造成不少困扰，所有的时间都花在做作业上和补课。有些父母还和孩子说他们是他们一辈子的依靠，这更让他们的压力翻倍，没有时间精力去反思或者思考他们的梦想，身不由己，更是苦不堪言。在学校里，有些老师为了自己的利益，规定学生们照一个方法去思维、解题。这个方式更是禁锢了孩子们的思想，让梦想的翅膀折翼。袁依的文字很朴实，没有华丽的语句装饰，却让我想了很多，学会观察身边的一些人群。很多父母用他们的方式保护着自己的儿女，这没有错，惟叹“可怜天下父母心”，但是如果太多的干涉，甚至将孩子变成一个按他们计划执行的机器，那么结果会是什么？在这个一切都在飞速发展的时代，创新是必不可少的，而90后，这一代人将会是这个世纪最主要的动力，新的源泉，但是按照这个方式教育下去，梦想何在？创意何在？我想这个问题会是未来最重要的一个，也是急需去深思解决的吧。听到过这种说法，每个孩子都是上天派来的天使，那么我想梦想就是他们的翅膀吧，所以请勇敢放任他们去冲破束缚，大胆的去去飞翔，哪怕摔的鼻青脸肿，哪怕摔的头破血流，人生的路上少不了的就是挫折，不经历风雨怎会见彩虹？我也希望父母们能够给孩子们适当的帮助提醒，有了父母这盏指路灯，未来会一片明亮。我相信有了梦想，敢于去追寻敢于去创新，那么未来会很光明，很美好……

夜，已经渐渐深了，还有多少孩子不能入睡，而在写着那堆积如山的作业呢？我缓缓站起身来，望着天边的那一轮弯月，心中默默祈祷，愿有一日，梦想的翅膀能够重新展翅，翱翔于无边无际的天空！

13、出版社的一位朋友，给我寄来了几本他们刚出版的书。晚上临睡前，我随手拿起最上面的一本，准备翻一翻。蓝天、白云，海市蜃楼般的城市 and 伫立海边的女孩孤单执着的背影，让人看着若有所思，有守望的意味，有缅怀的留恋，更有抛下一切向前看的憧憬和希望。封面设计不说特别出彩，但也很符合这类励志读物的风格，安静而含蓄。再看作者——“袁依”，并不熟悉，朋友跟我过，好像是很普通的一个高校的学生。我抱着走马观花的心态，要浏览一下里面到底是什么内容，因为这位出版社的朋友，不是他认为很好的书，觉得不会从北方远隔千里给我这个阅读很挑剔的老友寄送。我读书有一个习惯，先看目录，假如目录不足以吸引我的话，我一般不会再继续阅读下去。幸好颇有创意的文章标题、不拘一格的观点，让我翻开了第一章。一读之下，竟而被小作者独特的行文叙事风格和角度新颖的言论所吸引，不觉一口气读了小半本，此时已是凌晨2点。分两次读完全书后，很有感触。其中印象最深的，是作者关于先天天赋和后天努力的相关论述，结合自己或朋友的经历、故事，给人制造了一种“不努力就被淘汰”的危机感，但又不是纯粹的说教，不是耸人听闻，而是有理有据，在深感危机的同时，又给你一些启迪，让你看到危机以外更多的是机遇。作者不是学术等身的专家学者，也不是坐拥光环的明星企业家，没有高大上的口号，不做高姿态，但是字字句句都很朴实无华，戳中人的内心。在励志学泛滥的今天，这本书从作者、立意到内容，都有可圈可点之处，作为一个写作新人，犀利而又睿智，诚恳而又“语重心长”，不得不说是一部难得的佳作。这不是包装出来欺骗读者感情的东西，而是用心的、有亲和力与感染力的文字。能吸引我几乎一口气读完的书，近年来并不多，我并不是标榜自己的鉴赏能力高和个性挑剔，而是鉴于出版界近年来只见量而不见质的事实，让我对很多作品不敢恭维。囿于每个人的阅历和经历的迥异，我阅读文字后的体会跟其他读者是会不

## 《这世上的美好，唯你而已》

尽相同的，所谓“一千个读者一万个哈姆雷特”，我只是千分之一、万分之一而已……当然，我希望好的文字，除了打动我之外，还可以打动更多的人。书好不好，自有读者评判，我只是有感而发，通过键盘说几句自己都不知道说了些什么的话，见者可一笑置之……

14、一段时间内，“暖男”一词风靡朋友圈，张口闭口“暖男”让我恨不得喊一句：你们全家都是“暖男”。对于“暖男”，我实在不以为意，腹黑地以为，这只是部分受伤的雌性假想的一个给自己暖心的对象而已，现实中的暖男形象比如吴秀波等，已婚或已恋，发展一段刻骨铭心的爱情实在微乎其微，“暖男”也便仅仅是精神上的一种寄托罢了。或许我的“腹黑”也因为没有了“暖女”的平衡？女生需要一个假想的“暖男”弥合些许脆弱心情的缝隙，男生其实也一样。谁说男生就该一直勇往直前不准受伤？男生有时需要一个智慧而独立的“暖女”。袁依便是这样一个“暖女”，且非假想的存在，而是你看到她的文章就会明白，与我们同龄的她，与同样同龄的我们，同呼吸共繁华。我一直尊敬独立与智慧集一身的女生，如果说“独立”与“智慧”与我们的年龄不相符，那至少袁依做到了可以习惯一个人的生活，喜欢一个人思考与总结，厌恶随波逐流、人云亦云，这种不卑不亢的脾性，足以以一种卓尔不群的傲姿，站立于生活之中。事实上，她已经做到了，在这个企图寻求依附的时代。恰逢袁依新书《这世上的美好，唯你而已》发售，作为我的大学朋友兼死党的她，先发来了几篇文章让我一饱眼福，好奇、期待、紧张、激动的心情全部涌上来，带着几分饥渴的劲儿，看她写的每一个字。其实这不光是眼福，更是一种精神上的慰藉吧。复杂心情如此，或许虽是好友，却难得见上一面，甚至电话都难得打一个，只得看着她的微博心里装明白，哦，她一直在坚持着，奋斗着，至于人情冷暖一概不知。也因此把她发来的文章，细细品读，一窥她这几年来的风风雨雨。或许因为个人性格的缘故，我本人喜欢写比较含蓄的文字，把自己的情感寄托于选好的几个字中，不能一语道破，不求读者理解，只求一时一刻的慰藉。所以生怕自己写出大白话的东西，但是袁依的写作风格似乎“背道而驰”，她只会用通俗的语言写作，绝不会咬文嚼字，甚至很少站出来一顿说教。大白话其实难以掌控，一方面作者需要将通俗的语言写成耐人咀嚼的文字，一方面又需要掌控好诸如“生活”、“人生”、“迷茫”等大词。如何能写这些词且能写得耐人寻味，我觉得这个很难。但是从这些文字来看，袁依似乎做到了。柴静曾说“没有在深夜痛哭过的人不足以谈人生”，深以为然。年轻人，其实很少经历过什么大风大浪，尤其是八零后九零后，时代似乎足够偏爱这两代人，我们受家人宠爱，在父母的翅膀下避风挡雨、安全成长，实在称不上有什么阅历的人。所以我平常不敢用大词汇表达心情，因为自觉不配，搞不好弄得自己神经兮兮、说教成瘾、里外不是人。但是袁依不畏惧，这或许跟她的经历有关。网上疯传她的文章，诸如《这世上的美好，唯你而已》这样抓人的字眼，让我很担心她写的是毫无营养的心灵鸡汤文，我抱着“试试看”的态度读过几篇，终于放心了。袁依虽然年轻，她的文章或许带着“梦想”、“痛苦”等大词，但是她所有的说理是有事实支撑的，让我读过之后觉得有理。我曾私底下跟她说，那些温暖的字眼确实能吸引一颗年轻的心，但是千万不能滑向空洞无物的、用YY空想出的心灵鸡汤文，你的优势便是可以将你的经历作为写作论点事实层面的支撑，让论点有所依靠。事实的力量无可比拟，也便读起来觉得有干货在里头。说到这，觉得袁依其实是一个实实在在的“暖女”，不浮夸、不造作，恰如其分。我和袁依在大学相识，不知道她以前的故事，不知道她如何把自己锻造成一个“暖女”。然而几年的朋友，让我多少见证了一个“暖女”的自我教育与自我修养，这让她比同龄人更多了几分沉稳和豁达，而对于一个女生来说，这又何其重要？她的文章，有时不能通过标题一眼望到底，或者虽然看起来通俗易懂，她却总得一波三折而又耐心细致地给你讲一个故事，比如《不是谁都能体面地倔强着生活》。这让我多少对她产生些许陌生感，而实际上，我就是带着一种对她的陌生感读文章的。青春的叛逆、不服与抗争，让我们可以对这个世界说不，不肯弯腰、绝不低头，自认为这是一个有为青年的标配。然而袁依在讲了一个女孩子的故事之后告诉我，“错。谁都有资格去实现梦想，但关键是自己得努力，哪怕走得慢，也能到达，可是太多人，没有走一步，就高喊着要实现梦想了”。全篇，也就这几句话是说教的，却让我在看了一个长故事之后，让那颗浮躁的、不切实际充满幻想的心，落了地。我想，她如今的状态，跟她的努力分不开。几乎所有的文章，她都要讲故事，我相信她是一个合格的讲故事的人。文章的故事化或者说添加事实营养包，让我更有自信去读接下来的几篇文章，胃口大开，心也安稳，读什么都顺。读的过程也在想，她如此耐心地讲一个故事，这得需要多长时间的打磨，才能获得一份浮躁喧哗中的沉静呢？作为一个“暖女”，要获得这样的沉着与冷静，一定不能规避生活中的“普遍性问题”与生活的碎片化式的琐屑。比如《再亲密的人也没有义务去懂你》这篇文章，仅仅是读标题就感到另外一种关怀——她直面生活中的“理解与沟通”难题。她讲到表弟的“叛逆”、朋友间的“隔阂”、爱人之间的理解，她回应为什么我们总

是觉得对方不理解自己、不懂自己甚至不爱自己，袁依说，所有的问题都出在“沟通”上，什么事情都让对方去猜，即便父母也很难做到。她还说，我们在感情上附加了太多的附属性的东西，诸如“懂得”，又在呐喊，“有多少人”败给了“我以为你知道”这句话？读来，一方面觉得袁依所讲的问题关怀到了我所面对的问题，比如如何与父母相处、如何与爱人沟通的问题，一味指责对方没有一拍即合、没有心灵感应才是一种自欺。一方面，我觉得她是一个合格的说理者，她以自身经历做事实支撑，讲了三个小故事，娓娓道来，亲切感人而又可信。说到“亲身经历”，经历过了也就过去了，但是过脑的、学会思考的人，却能走得更远。思考，不仅关乎一个人的精神气质，更关乎他如何面对人生。面对复杂的人际关系、生活中的诸多不顺和无法摆脱掉的孤独，刘瑜的思考结果是“一个人要像一支队伍”。“暖女”袁依的修为结果就是，她是一个坚强的个体。她在《女孩子，要过几年一个人的生活》中说，孤单才是永恒的状态。一时，被她的独立，镇服。袁依曾经两年的独自生活，让她感慨，即便有一天，全世界都抛弃我，我也会活得很好。她说，这是她的肺腑之言，只有自己给自己的安全感，才更实在。有时候我想，其实袁依是一个很懂事的女孩子，即便与一位男生恋爱，也要坚守自己的底气与气质，不依附、不依恋、不找所谓的安全感，我更相信，她的另一半，一个处于奋斗中的、未来可以成为男人的男生，可以透过她传递的温暖，更加努力前行着。如果说她的文章多是情感类文章，在理是有了，但是太多感性故事集中一起是不是也会显得太过感性呢？男生们若是看这样的书，一方面会为她的独立所折服，一方面是不是也会期待她一些更加理性的表达呢？其实，对这一点我不抱任何幻想，因为我知道袁依只要做到一位有理有据的、有底气说理的“暖女”就够了，为什么还要求全责备呢？她已经足够独立得让我喜欢。但是，她似乎走得更远，我也似乎从她的只言片语中窥探到她独立于情感之外的冷静的脸庞。在《为什么不能嫁给痴情种？》中，袁依讲了甄珍与刘家昌的曲折爱情故事。有句话甚至让我感动：我丝毫不怀疑刘家昌对甄珍的爱……我只是觉得爱也是遵循能量守恒的，它甚至是一种自然的存在，有规律贯穿其中，如果你在前半段用尽了所有的力气，在后半段，你真的会变得孱弱、无力……袁依并非完全站在一个女性的视角看待他们的爱情故事，她不是一个激进的、非理性的所谓的女权主义者，而是能抽身于其中，做一个冷静的观察者，看待这段爱情长跑。这就是为什么我以为“暖男”的流行其实并不正常的原因，因为“暖男”把女性再一次植根于男性的威权之下，渴求通过一枚“暖男”来愈合受伤的心，一旦再次受伤必将又一次心灰意冷，恶性循环地寻求依附。爱情的飘忽不定、波澜壮阔，使得世事更加无常、变幻莫测，爱情朝向哪里发展，不是完全可控的。假若一方的受伤总是强调对方是错的，这也是种病。所以爱情的双方，哪能真正做到理解？爱情的一种高逼格我认为就是理解。袁依站出来，不是站在女性惯常的受迫害一方说事，而是能相对客观地评价刘家昌——冷静得，让人折服。作为一位“暖女”，就得这样客观、冷静，更重要的是要独立而有智慧。一个女性作家若是有一颗强大的内心，她才能通过笔下丰富的人物故事，传达自己内心的担当与责任，才能把自己的美好传递给同龄的女生朋友。“暖女”，温暖着受伤的女生，其实也温暖着我，这不光是因为她谈到了一些“普遍性问题”，还因为她能够像一个男子一样，果断、干脆并保持清醒头脑，让身为男性的我以为，我们可以成为“好伙计”。加缪说过，生命的价值和崇高在于反抗，即在于头脑清醒。我特别喜欢这句话，乃至认为这与我选择的新闻专业不谋而合。生活的庸常太容易遮蔽我们的眼睛，鼓足勇气向平庸的生活报仇，是我自立的必然。我太需要了解我自己、了解家人、看清社会乃至试图看清我的人生了。我着迷于这样的人生探索，不想被欺骗、被纠缠不清，我想有一对清澈的眼睛，看清这个世界，保持头脑清醒。当然兴奋地看到，袁依也是一个试图寻求“看清”的人，而这个过程就是不放过自己，袁依对抗袁依，生发出的是对琐碎生活的忍耐，是在生活中保持思考的状态亦如每日三餐。而更好地定位自己，不断地谦逊，不断地忍耐，不断地努力，才能在枯燥的生活中迸发出精彩的焰火。这焰火的火花，照亮了别人，完成了一个“暖女”的自我修养。

15、By暖暖蓝田知道袁依，缘于那篇《除了你，其他人都挺努力的》（文章收在这本书里）很喜欢文章中的话，比如：努力是一种很神奇的东西，它不但可以带给你成功的喜悦，而且会让你整个人看上去美极了。我想到我自己的经历，本科毕业时考虑到爸爸身体状况不好接受爸爸的建议选择就业放弃考研，后来如愿考上县城教师编制。工作两年之后，萌生了考省会城市教师的想法。其实我当时的的工作环境很舒适，学校离家很近，每天可以回家吃到爸爸妈妈做的饭菜，父母的许多朋友们依次给我介绍对象，基本上都是公务员事业单位工作人员或者老师。大多数像我这样的老师，基本上都是和公务员事业单位工作人员或者教师相亲恋爱结婚，然后在乡镇或者县城安家定居。可是，我还是想改变点什么。那时候我带两个班的语文课一个班的班主任，每天早晨七点到学校上早读课。参加教师考试需

## 《这世上的美好，唯你而已》

要掌握大量的教育学心理学知识，其中很多知识点都要会背。于是每天早晨五点起床背书，六点半吃早饭然后匆匆往学校赶，会利用走路的时间强记几个难搞的名词解释。每天晚上睡觉前啃大段的某心理学家或者教育学家的理论观点。就这样起早带晚，娱乐消遣活动几乎为零。在竞争激烈的省会城市教师招聘考试中我脱颖而出，成功入选。其实，更大的惊喜还在后面，正是通过新同事的牵线我才得以认识现在的老公，一个还算优秀的诚恳的踏实的工科男。其实，当你对自己的现状不满意的时候，当你发现自己的怨气越来越多的时候，或许，是你该努力的时候了，努力会让你更加美好，试试看吧。

16、翻开一本书，在其中寻一份期许。故事中的样子，美好如昔。字语间的心情，让我看到了自己。曾几何时，我在困顿中迷离，我在感动中喜泣；而执笔的你，记录了我生活的点滴，道出了我的心语，引我找到了方向和勇气。那些曾在我脑海中一擦而过的小火花，那些我未曾见闻的岁月和事迹，在你的笔尖底绽放了极致美丽。我沿着墨迹，翻开一页，又一页，透过文字的穿透力，静静地看，轻轻地听。哦！原来，她也在这里。这世上的美好，每个人都有自己的定义。而蓑依姐的这本书，让人读罢不由感叹：写得真好！而所谓的好，最重要的便是道出了我们心中那份隐约存在却不知如何表述的情意。很多时候，我们的坚持因为找不到共同体而销声匿迹。就像自己追求的简单而不乏小奋斗的生活理想，在这个追求个性和玩命拼搏的时代，总会被披上不思进取的外衣。就像自己爱好看和诗仙李白相关的纪录片，在一片追捧韩剧的新潮中，总会被嘲笑为：品味“别具一格”。就像自己喜欢在空闲时间亲近自然，在擅长玩手机，打游戏的伙伴眼里，总会被调侃为“土气”。一直感觉自己有一点淡淡的忧郁，在生活中若隐若现，挥之不去。而在这本书的文字里，我找到了忧郁的根源，坚定了自己的信仰。明白了怎样才能让生活中的阴天在最快的时间内转晴，怎样让每一天的生活都在自己的把握中玩转。读一本好书就像在和一位智者交谈。蓑依姐的这本书没有太多让人一读便觉振奋的金玉良言，而每一篇文章，每一个故事，散发出情感却足以让人由内而外的钦叹！全书读下来，如躺在花园的绿藤椅听知心广播，亲切有趣而又引人思考；如撑一支长篙，划一只小船，在湖心采莲，在袅娜的歌声中收获满满。美好是一个热情善良的词，她很乐意人们相互借鉴，多多使用她。《这世上的美好，唯你而已》就像一个播撒“美好”种子的信使，引领人们在点滴中去发现，去播种收获美好。《这世上的美好，为你而已》给了我一片晴空；愿我的晴空，亦是你的美好！

17、《这世上的美好，唯你而已》蓑依，09年9月份，知道这个名字。那时候，认识有笔名的孩子就很是得意了，不曾想这位青年作家竟是我的舍友，睡我下铺。我相信人世中的每一次相遇都是缘分，天注定，感谢上苍，让我们的人生轨迹有所交集。认识她之前，我不知道这世上还有如此真实的生物。高兴了笑，难过了哭，从不遮掩自己的情绪，她的心就像山间的溪水，清纯透亮。虽然在宿舍排行老三，但所有人不自觉地都把她当小妹妹照顾着，因为她的的确确是一枚生活白痴，就像她在《为什么不能嫁给痴情种》里面说的“爱也是要遵循能量守恒定律的，任何偏执的消耗，都会造成情感的不平衡”。我觉得这句话适合任何一方面，在写作上认真专注的她，谁还会在意她在生活琐事上没有头脑呢。这样的她不更是招人喜欢，惹人疼惜嘛。前段时间，她着急火燎地打电话问我怎样包饺子，把我高兴坏了，五年光阴，她一如当初，简单纯粹，真好。今年5月份，得知她马上要出书的消息，激动的一整晚没睡好。将自己心爱的作品出版，让更多的人可以看到，无疑是对她所做的所有努力最好的奖赏。兴奋之余，认真读了她新书里的几篇文章，让我更加确定，只有才华能衬托住梦想。自认识，对蓑依除了崇拜就剩崇拜，微博、博客、专栏作品、诗集，几乎每篇都看，铁粉一枚。高兴的时候，她会把自己新写的诗读给姐妹们听，我们笑着骂她变态，那是多么开心幸福的事。看了新书里的文章，对她又有了新的认识，文章处处透着的那股韧劲使人时刻感受到她内心强大的力量。现在在微博上随便一搜蓑依，大段大段的鸡汤扑面而来，大都摘自她的微博和发表的作品中。因为每一句都是自己的所感、所悟，所以句句戳到人心底。新书里的文章更是如此，并不是简单的心灵鸡汤文，单纯的想寻得读者的共鸣，而是每一篇都是一次心灵的旅行，用真实的生活击打你的内心，慢慢地发现自己，认识自己，成就更好的自己，深信“这世上的美好，唯你而已”。文章里，印象最深的是《迷茫就是才华配不上梦想》，主人公小陆的经历让我感同身受，大学刚毕业时，天天挂在嘴边的就是“迷茫”二字，抱怨找工作的不易，抱怨考试竞争的激烈，抱怨自己的无能，除了牢骚还是牢骚，却没有尝试着做出努力弥补自己的无能，怀着远大的梦想浑浑噩噩，最终还是白白的浪费时间。好在现实没有把我逼上绝路，这一年的工作经历也让我更能体会文章里“不要迷茫了，把当下的、手头的工作做到极致，前途肯定会一片明朗。”这句话的深刻含义。《不是谁都能体面地倔强着生活》也同样提到“你只有先上轨道，才能追上那些在前面的理想生活。不是谁都能体面地倔强着生活，但谁都可以用坚持

## 《这世上的美好，唯你而已》

和努力，实现自己的那份倔强。”这些个句子，于我倍受鼓舞。还有《女孩子，要过几年一个人的生活》，我想没有人比蓑依更适合或更有资格写这篇文章，作为一名写作者，有很多很多事情是身边的人帮不上忙，只能独自面对，自己解决的。而这其中的每一件在我看来都是足以让人崩溃的，她就是那样面带微笑坚强地一步一步走过来了。读完这篇文章，我在现在自己独居的状态里更加自得，不再刻意地察觉孤单的存在。因为只有切实的感受到自己的存在，认真的爱自己，才能在之后的交往中不至于迷失。新书里还有很多精彩的篇章值得好好品读，你可以在这里解决异地恋的困扰，找到自己懒惰懈怠的根源，还可以发现当下工作的意义，探寻自己另外精彩的一面，确定下一步的努力方向……总之，一定会受益匪浅。这位美好且有力量的姑娘——蓑依，更值得你认识。作者：徐修香

18、每个人也许都有一个不可磨灭的梦想，或伟大或渺小，都值得被认真对待。多年过去，我们总是随遇而安，看起来风平浪静，可这样的生活如同坐以待毙。正如蓑依在文中说的：其实，多年过去，我们唯一接受的事实就是盲目地按照随之而来的结果，来一步步地走向下一个起点，而贯穿这个过程的始终都是自我谅解、自我和解。梦想，大概都可以用“理想说”来形容吧。至少在那里，年轻人应该有的朝气蓬勃和生机活力还可以淋漓尽致的展现。我们努力忘掉过去的卑微和自甘堕落，甚至变得害怕被那样的词汇耳濡目染。脑海里只有一个念头，做一个配的上想象中未来的人，从无处不在的现在开始做起，奋起拼搏。是啊，谁都不愿意辜负匆匆时光里的青春，也不想这样的花样年华被辜负。可能是未知的世界比如今的这般心酸更值得，所以我们从思想上还是愿意不顾一切的付出。而现实呢？生活，我们又在演绎着另一出戏，可谓“现实说”吧。在抱怨现实的残酷和冷漠中，那些猝不及防的出人意料已经把我们的不顾一切变成了尽力而为。我们害怕的一无是处终究是落得一败涂地。曾经的梦想也在一次次的拍打中破碎，而这堵墙倒了，我们也习惯了重新开始。于是，我们在一次次的妥协中体验着新的开始。从初生牛犊到年少轻狂，我们只是按照大人铺好的路一步步“跑”过来的，似乎已经忘记了如何走路。在学校完成学习任务，周末还充斥着各种补习班，而你接受这一切的理由都是为了以后的路走起来更加平坦。你当然知道这不是你想要的，你只不过是喜欢唱歌或是跳舞而已，而你听到的却是“别天真了，好好学习才是硬道理”的大道理，梦想自然破灭，你开始着重重复日复一日，年复一年的学习。暂且可以说你是因为年少无知吧。步入高中，所有的叛逆心里油然而生，实现梦想可以说不晚吧。在这个科技发达的社会，你爱上了计算机。你万万没有想到，学习跟你没完，你逃不过家长的火眼金睛，躲不过班主任的伶牙俐齿，看着学校不远处的网吧就像看着毒品一样，可远观而不可亵玩。呵，你苦笑着自己的无能为力，也便随大流一样的把自己拉入题海，开始埋头苦读。希望，永远是希望。家长把希望寄托在你身上，你也把希望寄托在了唯一能改变命运的高考上。你每天起早贪黑，有时顾不得吃饭的学习，只是为了心中的梦想成真。甚至也曾雄赳赳、气昂昂的立下“只要学不死，就往死里学”的誓言，也同其他人一样，在草稿纸上一遍又一遍的写着心中理想的大学，每一个都闪闪发光。当别人看到时揶揄地笑了，你还是嗤之以鼻的回应着。而现实往往只会给还在幻想中的我们一个响亮天际的耳光，你只考进了一个普通的二本大学。就算一时不能接受，到开学的那一天，你和失忆一样，忘了曾经的伤疤，最终还是兴高采烈的迎接了新的大学生活。倒是可以反过来问一下，那要不然呢？应该也是一呵而过吧。对于崭新的大学生活，你是又好奇，又兴奋。或许可以当个学霸，一开始就立下考研的目标，加入清华或是北大的行列。要不就是纯粹的学渣，就当混日子，放松那三年的紧张，体验生活，找个对象，体验爱情。而你偏偏什么都不是。每天按部就班的上课，如火如荼的参加活动，还是一度陷入了迷茫，谁说不是呢，迷茫就是才华配不上梦想。别人学习，你也跟着学习，别人玩，你也跟着玩，而这时的你，已经不是从前的你了，你明明知道你想要什么，却还是自以为是的放纵了自己。这时，好像梦想自然而然的又被搁浅了。其实，你到也不是一无是处，呵，但也不是熠熠发光。在每一次的考试中，你努力不挂科，过了，自然高兴，挂了，自然失落。说起来，你根本没必要伤心难过，更不必要哭泣，否则只会显得懦弱，因为所有的结果都是你造成的，可你觉得这和运气有关，呵，你造成的后果终究是，运气正常！只是你要知道，你不努力，没人给你你想要的未来。终于，当你退却了那些一直被大人保护的无知后，你需要面临的更多是措手不及的问题，要考研还是要找工作。看着在教学楼前努力看书考研的同学，你只会心生羡慕，是啊，你只是羡慕，从不会付诸行动。看着奔波找工作的同学，你都觉得心累。看到为了出国的人努力考四六级，考托福，你突然发现自己都没了目标。茫然的以为全世界都背叛了你，而你又何尝不想有个立足之地。于是，你便陷入了高不成低不就的窘境。不是没有高薪体面的工作，只不过是那么多人为什么非要是你，你从来没有考虑过这个问题，所以你从来不会有最优秀的一面，你也就不会有让别人接受你的机会。甚至，你幼稚的以为没有到不了的明天，你的不成熟败给了你的努力。你吵着说，谁说你不

## 《这世上的美好，唯你而已》

努力，只是别人没有看到而已。是啊，如此现实的社会，谁又会去发现你呢，你竟然如此的天真。你用怜爱的眼光看着不体面的农民工的工作，也不会想到有一天会沦落到这里，最终，你干起了这样迫不得已的工作，苦笑着说还是败给了现实。你看，你失败的时候都在抱怨现实，都没有说过一句是自己不努力。到了该成家立业的时候，猛然间想起了曾经暗恋的男（女）孩子，却不知人家已为人妻。你痛苦的撕掉了贴在墙上的明星纸画，嘲笑自己说“谁会看上你，也太异想天开了”。对啊，这从来都是你的奢望。最终你只是娶了（嫁给了）如你一样普通的人。哪怕这从来都不是你想要的，而你们可能依旧过的很幸福。后来的后来，你又害怕自己的孩子走了你的老路，可在不经意间，你还是给了他你同样的思想，你抱怨着恶性循环，又不想让他输在起跑线上，不知道你有没有想过，你给他的是不是他想要的。……太多的太多，我们做着本以为可以燎原的梦想，却总是出现连周围的星光都点不燃的出其不意。当渴望得到的结果有一点点瑕疵时，我们都是抱怨中度过，给别人说得反思从不会安装到自己的身上。习惯了不是自己想到的，也便学会开始安慰自己，抓住仅有的一点点残骸努力让自己高兴。你看，你还是败给了自己。你反问着，如果我连这一点点的快乐都不去享受，等我看到悲伤的时候全然是痛苦，我又何意于去体会生活的快乐，你始终为自己找着合适的借口，可这根本就怪不得别人。你可能会觉得你现在拥有的都是侥幸，可你又没有为了保持什么或者得到什么去努力。你觉得趁着这还能苟且走下去的理由，任凭惰性残食不知何时会完结的幸福。你只是庆幸你能正确的认识到一点，可现实里只有对不起，这远远不够。你说你害怕孤独，害怕看到陌生到自己都不认识自己，自己都不喜欢自己的你，那为什么不去想想那些可以坚持到最后的人，他们也并非正能量附体啊。不必害怕，也许你所追求的正在路上，它不想让你因为轻易得到而变的不珍惜。反倒是这样的慢慢靠近，来了就不会走，是一辈子的承诺与相守。所以，你不必抱怨，不是因为你没有成功，而是因为你没有资格，除非你努力了。失败谁都不想要，总有人得承担。若想要挂在嘴边的梦想一成不变，你就不应该接受不如人的窘境。现在的后果也是你一个人造成的，想要改变它，你就得付出比别人多一倍的努力。不是顺其自然的精彩，而是出人意料的完美。当然，我们能做的就是不要一味的承认这是命运的局限，不要向现实低头认输，有时间去思考，有时间去回味，你努力得来的都是上天给你的最好的礼物。那些从来不会珍惜你的，都没有必要理会。向未来的自己致敬，你就是最好的自己。不要留恋过去不努力的自己，不要恐惧还未来到的未来。清楚现在该做的，彻底不从头至少可以到尾。珍惜，珍重。

19、世界究竟有多大？有时我们总觉得世界很小，其实是它的大你没有看到。心理暗示的力量是强大的。如果沉迷于灰暗中，你所看到的世界就是灰暗的；如果你沉迷于光亮中，你所看到的世界就是光亮的。年轻的时候总觉得爱一个人就会一辈子，但是突然有天，发现不仅没有一辈子，一阵子可能马上都没有了。年轻的女孩总以为感情就是生活，却不知道那只是部分。在遇到感情之前，很多人没有丝毫的准备，大多数人对感情的态度来源于周围人，如果周围人感情美满阳光，心里自然会对感情有美好的期许，有时甚至觉得感情本来就是这个样子。但是却不知道感情还有伤人的一面，特别是遇到假爱。对事情本身了解的不全面，会让失落的心备受打击。只有真正承认事情本身不好的一面后，才是有勇气的开始。当你承认感情本身不好的一面，你的世界便会宽阔许多，心自然放下许多，可以学会真正放过自己。大部分的情感纠葛，根本源于无法放过自己，自己的世界过于狭小，所以出口也自然很容易被堵塞。 蓑依的这本书，是写给年轻人的。我有时觉得同龄人是无法劝服同龄人，引领同龄人的，可是往往有很多和自己同龄的人，他们活得往往比一般人超前，懂的也比一般人多，这样的孩子往往容易领先一部。其实他们并非多聪明，只是明白的早而已。我想蓑依大概是这种人吧。其实年轻的时候不仅对感情有过困惑，对生活工作亦有过困惑。不过不能让困惑永远占据头脑，那样在别人努力的时候，你依然沉浸在自我。所以，年轻的时候，多见识，多交往，真的没错。见识多了，不见得目光有多长远，但起码你知道世界有另外一种可能。很喜欢封面上的那句话：让沉湎过去、沉醉孤独、虚度光阴的人，学会运用自己的力量改变命运。 感谢蓑依赠书。 推荐大家阅读。

20、蓑依笔下的这位女主播的故事多多少少触动了我。她把优秀当成了一种习惯，勤奋向上且乐观的态度使得自己的人生填满了多姿多彩，在该奋斗的时间尽自己最大的努力去奋斗，不留片刻后悔的余地。大学毕业入职后，发现身边的同事们，已婚的讨论各种柴米油盐酱醋茶，对家庭的劳心劳神，除了工作就是家庭，那张有岁月痕迹的脸在冠上某太太之后就褪去单身时的无忧无虑，正如张爱玲所言：结婚是毁灭一个女性天才的最佳手段。不少女性在结婚以后，失去了很多在青葱岁月的抱负和理想

## 《这世上的美好，唯你而已》

，一生就这么过去了，是多么可惜的一件事。而未婚年青的则天天拿着手机玩微信微博游戏，发明者只是希望受众当它们是工具，没想到成为了一种生活方式。无疑，如果你用这些工具的时间已经超过你的预期，那么你就已经浪费了很多时间。大好青年在最该吃苦的年纪选择了吃喝玩乐，我想上帝都在哭泣吧。我告诉自己，我不想成为那样的人。人的一生就好比花的一季，从花开到花落，从生至死，那么我们是否也该在我们一生中的某个时节，尽情地散发芬芳绽放美丽呢？留意过一个女孩子，正读大学的美术专业一年级，却因癌症并发，不得不离开校园，躺在病床上与病魔作斗争，她像一朵默默绽放的花朵，没意料到，在二十岁就悄然凋落。然而病痛并没有让她失去对美好生活的向往，住院期间她依然坚持画画，梦想开一个自己的画展。两个月后，她圆梦了，她永久地睡着了，她的嘴角也永久地保持着那安定、幸福的微笑。在阳光最灿烂的时候，在花儿竞相绽放的时候，就会情不自禁地想起那个女孩子。与常人相比，她的生命是如此的短暂。但在这短暂的生命里，她努力地绽放，尽情地散发着芬芳。这一生她没有白来，她的青春绚烂地绽放过。常言道，时间就是金钱，事实上，再多的金钱也买不回时间。当我们早晨洗脸刷牙的时候，时间从水龙头里流走；当我们吃饭的时候，时间在饭桌上溜走；当我们睡觉的时候，时间又从睡梦中划过。我们一天由24个小时组成，也就是说我们依靠这24个小时生活，从这不长也不短的时间里，我们要拥有健康、获取快乐、挣得财富、获得满足以及灵魂升华的生活。然而怎么恰当有效地利用时间是一个令人振奋的问题，没错，一切都取决于怎样利用时间。你怎么度过你的一天，你就会怎么度过你的一生。人生这张试卷，时间是问题，也是答案，只是我们每个人的分数不一样罢了。

21、即使人人都会说我爱你，但也很少有人说我爱我，没有比忘记自己更容易的事情，也没有比忘记自己更可悲的事情了。虽然我买的书还没到货，但是已经很期待这本书。很喜欢在豆瓣上看你的文章，觉得很不错，希望以后写出更好的文章，这世上的美好，唯你而已，只谈名字算是送给女朋友的一句美好的话语

22、和菲菲认识这么多年了，认认真真的读她写的文章，这应该是第一次。幸运的是，在没读到菲菲文章的时候，我就遇到了她；更幸运的是，我在遇到她之后，能读到她写的文章。她的人，她的文，总是在我想起的时候，让我受益匪浅。刚认识菲菲的时候，并不知道她写作的事情，只是单纯的对她这一个人印象深刻。大学里的菲菲，如果你不知道她身后的荣誉，那是完全想不到她是多么的“普通”，你可能会说，这不就是一个普通的小女子嘛！的确，她很普通，可与她相处久了，你就会从心底油然感受到她的“不普通”，随性自然，没有半分矫作，用努力与坚持浇灌自己的写作之花，她天生就是应该写作的，也正所谓“人如其文”，用在她身上是再适合不过的了。与她相处三年，每次只要心情不好或者有好事情要分享，我总是会想到她，然后就颠颠的找到她，拉着她的胳膊出去叨叨个大半天，她开始的时候总是笑着倾听，到后来慢慢熟识了以后，她是从心底把我当做了知己，有什么事情总是听完了之后，仔仔细细的给我分析，那种真实拂面而来，有时候特别感动，她是真正的把朋友的事情当做是自己的事情。

这种毫不做作的真不仅在她的身上可以看的到，在她的文章中更是一目了然。写文是需要有自己真正的东西的，一篇好的文章如果没有灌注自己真情实感，必然是敷衍的，犹如空中楼阁，看起来再怎么的豪华奢丽，没有了支撑，倒塌不过是早晚的事情罢了。收到菲菲发来的文章，我正在家中无所事事，都说暑假好，足足长达两个月，可以好好的休息一下，而殊不知太过漫长的假期，总是让无聊更上一层，让空虚腐蚀的更为彻底。打开文章，看到第一篇章就将此刻浑浑噩噩的我扒了个透透彻彻，“除了你，其他人都挺努力的”，看完题目就想马上巡视一下四周，看看是不是菲菲她正在观望着此刻的我，心里一阵发虚，然后就有一种要立马让自己做些什么的冲动。不独独是我，相信读到她文章的所有人都会有这种真实的感受。这就是菲菲的文章，卸去了厚厚的妆底，依然有一种平静却又发人深省的力量，能从浮面直击深处，不论是迷惘的我们，还是颓败的他们，都会在心底泛起涟漪，然后点面带动无限的扩大，最终一个激灵的拍案而起，这也是她的智慧所在。因为真所以让人信服，这种真实的智慧凝聚为她独有的力量，即使不在身边，那恍若耳边的鞭策之音也能让“人人自危”，焦急的想要立刻找到属于自己的定位。分别一年多，依然清晰的记得，那年陪伴在我身边的那位小女子，眉眼谈笑间溢出来的满满的自信，投射到她写作的字里行间，就渐染成条条智慧的枝桠，触碰到心底最柔软的地方后，绿意盎然了整个青春之路。我的小女子，你若晴天，我便安好，我只想说，能与你相识，能读到你的智慧，我很幸福，希望有更多的人能替我喜欢你，替我读懂你，那样我将感激不尽！

23、认识袁依，是源于考研，更因为她是师姐。我们有幸在备战研究生期间租住在一间屋子里，所以很喜欢这个幽默有趣的师姐，更喜欢她身上满满的正能量。其实一直以来我都是个内敛闭塞的人，什

## 《这世上的美好，唯你而已》

么时候将自己的内心全部呈现给别人几乎是不可能的事。就像我考研失败，在人前表现的云淡风轻，但是内心还是有小小的难过和失落。但是师姐却是另外一种见解，将自己的心路历程用平淡朴实的语言写下来，收获了更多的关于心灵上的财富。在考研的时候认识师姐是我最大的收获吧，她是一个内心强大到发光的姑娘，看她的文字，你能感受这些文字非常实用，非常真诚。更佩服她在考研之后的那些心态，看着她写下的点点滴滴，就像是一位有智慧的长者在细细的讲述她所拥有的经验和财富。不管是在考研的路上还是在感情的挣扎中，我都很感激师姐对我的开导和提醒，有时候自己在处于一种偏执的状态时，有一个充满智慧的姐姐启迪你，是一种莫大的幸福。而师姐的文字是有着同样的力量和作用。年轻的时候我们总是心比天高，在没有稳固自己的价值观之前，会犹豫会徘徊，甚至是觉得这个世界真是糟糕透顶，不知道未来的方向该往哪走。但是蓑依的文字却有一种力量，就像她在一篇文章中说的：“除了你，其他人都挺努力的。”只有脚踏实地的做事，不拖沓不延迟，才会在自己想要的道路上走得更远。毕业来北京已经四个月了，工作上刚刚转正，感觉还算顺利，也学会了自己一直想掌握的游泳技能，准备下个月攒够钱了去把驾照考了，并且在准备着十一月份的心理咨询师考试。还交了几个很实在也很义气的朋友，没有所谓的是否有价值和有意义，只是觉得在一起聊得来，开心，就是最好。就像蓑依所说的：“朴朴素素、简简单单的人生最容易过了，少些技巧，多些本真，不再时刻想着去包装自己，就好了。现在的人是聪明了，但聪明反被聪明误，学了太多本真以外的东西，本末倒置，最终把一切都搞复杂了。”生活中看似简单的道理，我们很多时候却领悟不了，但师姐的三两句话就把这种本质透析出来，呈现在我们面前，让我们能够更好的把我自己，在人生的道路上将自己修炼的更加精致美好。我们都会在这个社会上遇到让自己抓狂、捉急甚至是歇斯底里的事，但是能够拯救我们的唯有我们自己，只有在岁月的长河中慢慢磨砺自己，才会变成一颗独一无二的珍珠，闪耀美丽。

24、蓑依说，再亲密的人也没有义务去懂你，我想，真的是那样的。很多时候，我们给某些人套上了“亲密”二字，就理所当然的觉得别人一定要懂你爱你珍惜你，一切都要顺着你的意思，因为他们是你亲密的人，所以一切都是理所应当的啊。但，我们却忘了每个人都是独立的个体，哪怕是学了心理学的人都无法把人心揣摩个透彻，更何况是我们这些普普通通的人呢？归根到底，也不过我们自己太过于相信彼此之间所谓的“心灵相通”，以为亲密的人就必须具备这个，但这东西毕竟是虚渺的，一次两次的碰巧让你心满意足，笃定的相信这个东西的存在，但事实上它是游离在现实之外的，得到是碰巧没有是应当，所以当两个人之间不具备这种东西时，别人做的事情不如你的意时，你就烦躁和生气，打着“你居然不懂我”的旗号义正辞严的去指责别人。上帝给了每个人嘴巴和耳朵，就是为了让大家学会沟通和聆听，心脏的跳动只是为了维系生命，而不是去揣测另一颗跟自己截然不同的心。我们去埋怨别人不懂自己的同时，是不是也应该去想一想，自己是不是又真的懂对方呢？亲密二字本来就是互相的，如果对方说渴了，自己是不是能够第一时间知道他是想喝矿泉水还是饮料又或者是牛奶呢？很多时候换个角度想想，事情就会豁然开朗。父母不懂我们，因为我们是不同年代的。朋友不懂我们，因为彼此间长大的不同环境造就的人生观和世界观的不同。恋人不懂我们，是因为我们的性别不同造就的习惯审美爱好不同，女生的细腻和男生的不拘小节本来就像一场酸碱中和。能被理解是幸运，不被理解也不必埋怨。世界上一定会有懂你的人，但不是那种什么都知道的懂，而是那种通过时间的熟悉和有着相同爱好的懂。不十全十美，但一定恰到好处。或许我们可以换个思维想，倘若这个世界真的有一个彻底懂你的人，你的每一样想法他都知道，岂不是一件很恐怖的事情吗？这样的话，你在他眼里就真的就是透明的，透明到你没有一点儿的隐私和空间。这样的懂，干净利落彻彻底底，是不是你想要的呢？人生本来就是由喜怒哀乐构成的，所以注定不会事事如意，也正是有了那些“不如意”，才显得“如意”是多么的弥足珍贵。与其花时间去生气和责备，不如多花时间去沟通和微笑。我们渴望被爱，也渴望被懂，但却忘了对方也是一样的。默契和了解本来就是由时间去孕育出来的，只有用宽容和谅解去灌溉，才能盛开出惊艳时光的花。

25、到了25岁的年纪，开始频繁地讨厌自己。时间如白马飞驰而过，我沾了一身的尘，慢慢模糊了梦想和自己。梦醒的人往往比沉睡的人痛苦，因为不管是黄粱美梦还是庄周的蝶梦，醒来需要面对的依旧是这喧嚣忙碌的世界、形形色色的人群和迷茫抑郁的自己。还好有一本书告诉我，每个人都是不完美的，不论自己多么的懒散、拖沓、抑郁，这个世界上都有和自己一样的同行者和同病者。芸芸众生如此，不如鞠一捧清水洗濯烂漫的青春和岁月，面带微笑重建自己的精神世界，这一切的值得，都是因为：《这世上的美好，唯你而已》。最近流行“治愈系”这个词，物质世界的霓虹闪烁，反而照出了人内心世界的荒芜与孤独。大家存在着各种各样的疑惑和迷茫，也遭受了各种各样的煎熬和伤痛，

## 《这世上的美好，唯你而已》

急需”治愈系歌手””治愈系作家”等人来救治。《这世上的美好，唯你而已》这本书，也是”治愈”的金玉良药。作者袁依在书中讲述了很多自己亲闻亲见的小故事，故事的主角都是和我们年纪相仿的年轻人，故事的内容包括了工作、爱情、生活和人生。在故事里，我们明白了越努力便越幸运，“迷茫是才华配不上梦想”，“再亲密的人，也没有义务懂你”……每一篇文章都是一盏温暖寒夜的灯光，都是一剂强身健“心”的良药，都是一个苦苦追思的答案，都是一个指引前行的方向。这本书为我们打开了一扇向外通往社会、向内唤醒自己的门。因为这本书，我们不再孤单，我们在故事里看到了自己，看到了他人，看到了所有和我们一样处于一种泥泞状态的人，也看到了像麻宁一样努力所以优秀的人。于是，我们的世界完整了，全面了，宁静了。我们终于看清了原来所有的迷茫是因为自己的狭隘和借口，我们开始明白我们有能力和这个弱肉强食的世界谈判。对我而言，《这世上的美好，唯你而已》这本书更像是一场谈心。世事纷繁，当自己迷惑的时候，还好有这么一个朋友、这么一本书帮你看清世界。私语化的语言，点点滴滴，像闺蜜平时安慰自己、点醒自己的温言软语，暖彻心扉，澄澈心灵。在这本书中，最喜欢的一篇是《再亲密的人，也没有义务懂你》。我对自己的不满，无限的蔓延成了对自己身边最亲密的人以及对这个世界的不满和抱怨。当一个人开始心生抱怨时，感动和幸福就像是被遮挡在窗外的阳光，窗外依旧阳光灿烂，鸟语花香，窗内却是灰暗死寂，再不复动人模样。其实，在这个世界上，每个人有每个人的不容易，能和自己结缘，已经纯属不易，我为什么还要苛求太多。更何况，我的父母亲人，一直宠我爱我，我的朋友恋人，一直疼我惜我。或许换一种心态，便能换一种风景，就像袁依所说，再亲密的人，也没有义务懂你。懂得是一种慈悲，不是义务。清秋渐冷，幸好有这本书和深深浅浅的阳光，扣开了我的窗。

26、17岁那年，暗恋临班的一个男生，他不但学习好，而且足球踢得也很好，不但个子高，而且竟然还很白，最最不可理喻的是，他竟然还很干净，天哪，即使我现在已一只脚迈进30岁的大门，遇见的这样的优质男生也不多。从此，美好对我而言，就是他所有的样子。从此，为了捕捉他的美好，我几乎变成了一个尾行痴汉。比如早上观察他的到校时间，然后尾随他进教学楼，晚上又摸清他的回家路线，然后绕道跟在后面。因为我们是隔壁两个班级的语文课代表，所以利用“职务之便”，我都有和他说几句话的机会。我是个胆小到不敢当堂发言的人，却每次都愿意跟他说各种话，甚至故意开些过分的玩笑，看他错愕的表情。作为一个学霸，他并不是有意高冷，但真的是花费太多心力在学习上了，以至于整个人好像跟外界脱节，看起来傻傻的。有一次我发现总是在找话题的时候，我告诉他，这次我不说话了，你没有什么跟我说的吗？他果然抓耳挠腮了，过了一会儿，他说：“学习，挺累的哈？”我就扑哧一声笑了。上课的时候，我也不好好听课，在写蹩脚的诗，写酸不溜丢的文章，甚至用笨拙的笔开始画他。我心里不停地闪回着他做旗手时升国旗的侧脸，和男同学追打玩闹哈哈大笑的幼稚模样，用三角尺量几何图形的认真表情（这都是我趴在人家教师后窗上看到的），还有不善言辞和女生说话时局促的样子。那段时间，不只是当时感觉到美好，甚至现在回忆起来，我都要笑自己的疯癫。后来我们毕业了，各自去了不同的城市念大学。第一年我过生日，我的一个闺蜜把他的电话号码当做生日礼物送给我，我收到这个礼物的时候兴奋得尖叫。每到一个节日或是他的生日，我都要给他发很长很长的信息，说些疯言疯语。第一次我和他说话的时候，他固执地一定要问我是谁，我说你要祝我生日快乐，我才告诉你，他偏不，一定要先知道我是谁，我就一定要他先祝我生日快乐才告诉他。他很生气，发来：“猪你生日快乐”。我高兴得手舞足蹈，但最终还是没有勇气告诉他我是谁。这场暗恋绵亘了我所有的青春期，耗费了我所有的少女心，长达七年之久，我是非常懦弱和不堪一击的，因为我的不漂亮和自卑，我早就知道自己没有任何优势能与他匹配，甚至站在他身边都觉得自惭形秽。大三那年除夕夜，我像往常一样编了好长好长的一条短信，我为了让它既搞笑又温馨，足足从放假开始就在手机的草稿箱里编织。12点钟声刚过，我按了发送键，像看烟火一样欣喜地看着这条短信发送出去。我不知道看到这里的人，是不是会猜我们终成眷侣？可惜这不是《初恋那件小事》。他回复得很快。他精准地说出了我的名字，说他有女朋友了，谢谢你，对不起，不要再等了。窗外此起彼伏的鞭炮声想起，饺子刚端上桌，我哇一声哭了。如今想来，一年多的短息滋扰，他没有报警抓我或是恶语相向，已经是我的幸运了，他始终还是那个正直干净腼腆害羞的男生，始终对得起我把他想象的各种美好。从一本书里看到的，人生在世，白云苍狗，终不过日月无声，水月无痕，所难弃者，一点痴念而已。却是这一点痴念，支撑着自己在无法爱人也没有被爱的年岁里，走过那么多孤单和悲伤的日子。时光匆匆，我不再记挂他的年头都有七年了，我也有我的归宿和幸福，走到20几岁的末尾，外表也许没有改变，心态确是忽而沧桑百年心了，我现在很难孤注一掷地认为哪个人，是这个世上或是我的心里的唯一美好了。我开始要求感情的回报，和对等的关系，更在选择一样东西的时候，

## 《这世上的美好，唯你而已》

脑海里衡量的是“性价比”。当年那个不敢大声说爱的女孩，虽有一颗真诚的心，却因为着怯懦和卑微，终究没有站在他的对面。如果时光倒流，我想必会完善自我，寻找自己的闪光点，甚至去一次韩国，也要阳光明媚地出现在他的面前。可是时光不会倒流。所以亲爱的，如果你的心里有一个人，是让你会发自内心地赞叹：“这世上的美好，唯你而已”。请一定要抓住这个人。

27、 蓑依的文字让我第一次有了想写书评的冲动，第一次写书评不知道自己能不能写好，但是看了那些文字之后是那么喜欢，有共鸣。很多文字直戳我心，她的文字字里行间于我有太多的感触。于是写下内心的那抹感觉。在我看来每一篇文章都流露着真诚，用一种娓娓道来的方式给我讲述了她发生在她身边的一些小事与她自己的看法，引起了我的反思让我有种豁然开朗的感觉。她的文字是那么平易近人贴近生活而不一样，不似那些心灵鸡汤那样是千篇一律的大道理。有些事有些话题我也曾在脑海中想过，思考过，我喜欢蓑依喜欢那些把我想过思考过却未曾动笔写过的事物用笔记录下来的人们，忽然就有了提笔的动力。翻开蓑依的文字其实很多事我也经历过，曾经我也是蓑依文中的我或她，是那些形形色色人中的一个也遇到过形形色色的人。其中的一篇文章《除了你，其他人都挺努力的》，看这篇文章时我躺在床上，我是那种有想法没计划，有计划没落实，有落实而未能坚持，明明知道自己懒惰反省过却照常的人。看完这篇文章我从床上起来，不为什么，只是她的文字真的鼓动了，是啊！除了我，其他人都挺努力的。从这一刻开始，我也会这样对自己说。不是没有梦想，永远在前进的路上。不知道自己是幸运还是不幸，想要得到的东西都太容易得到了，似乎从没有为什么而努力过，也是平凡的人群中的一个。同为90后，我是一个生活从不需要担心的人，有着天生的乐观，看了这些文字内心充满阳光开始想要规划自己的生活，从此刻起，做一个不仅乐观而且向上的人。在网上看到一句话“我们总是对亲人太苛刻，对陌生人太客气”当下内心也是有不小的震动但过后似乎也不是那么在意。现实中我自己就是一个大道理连篇的人，身边的闺蜜和男朋友争吵我也常常是个和事佬，一再跟他们说要相互迁就和理解。世间那么多人和事都是‘旁观者清当局者迷’。蓑依的《再亲密的人也没有义务懂你》蓦然发现曾经那个要求别人懂我，理解我的自己。其实她的文字每个人都经历过或正在经历，忽然羡慕起蓑依，在平凡的小事中记录着自己的感悟还能引起别人内心的震动，《不是谁都能体会而倔强的生活》，看完这篇文章鼻子微酸眼睛湿润。世间那么多人带着光鲜亮丽的面具过着艰难的生活，只为虚荣，只为面子过着不是自己的生活。就写到这吧！忽然忘了自己还没有起早到现在还没有吃早饭。好吧！第一次如此迅速的完成自己要求自己的事给自己一个赞。我不知道写得好不好只是写了对我来说就够了，人要一点点的进步才行！微笑面对生活！

28、“为什么要写鸡汤？”很多人曾经这么质疑。它只是一个故事，一段感悟，一篇叙述，讲的往往是某个“我有一个朋友”，那些发生在他们身边的、非常普通的喜怒哀乐。它无法解决国土纷争，无法透视股票行情，也不能提高外语能力，带不来任何实际上的利益，说到底，只是一篇作者与读者自娱自乐的小文章。那么，写它的意义何在，看它的意义又何在呢？对待这个世界，我一直挺悲观的，走过的地方越多，我越发现人性中的弱点，那种跨肤色、跨种族的脆弱。面对自然、命运、时间而无可奈何，这不仅仅是一小部分人的迷茫，也是全人类的困惑。在健康、年轻，拥有大把的时间和精力的时候，我们也许还很难感知到这种绝望，但是走进医院，看看那些失去健康的人；走进养老院，看看那些失去青春的人；走进贫民窟，看看那些一出生就被社会机器踩在最底层的人；他们就是证明人类这一种族的脆弱的最好例子。这种脆弱和无奈是可悲的，但若一生碌碌，不去做太多的思考，那倒也平安而终、无甚思量。真正可悲的，是明知道生命的脆弱，空有一颗悲悯的心，但又知自己也是脆弱不堪的一具凡体，根本无力改变命运，因此陷入了更深的无奈和自责。如此循环往复下去，造成的只有心里一日更胜一日的麻木。很多人都感受到了和我一样的悲怆，因此他们就想要自己给自己寻找力量，他们用文字汇聚成了正能量，这就是现在所说的“鸡汤”。对于心灵鸡汤这种文体，我可以毫不避讳地说，只要是个中国人、高考作文拿到不低的分数，看过那么百来本书，都能写。谁对生活没有个二三感悟，谁的身边没有朋友五六，他们聚散离合，高低浮沉，都是鸡汤文最好的素材。我知道很多经典的文字，但是对他们的作者却了解不多。为什么？因为太昙花一现了。正是因为鸡汤门槛低、入门容易，所以要写出那么一两篇经典的文字，并不是什么难事，尤其是刚上大学的学生、刚入社会的新鲜人，正遭遇着人生的大变动，心中满怀愤懑无处抒发，大笔挥毫一气呵成地写下内心所感，再通过如今便捷的网络媒体快速传播，一切都易如反掌。然而，写一篇经典容易，写一世经典却很难。不少作者，他们的作品在网上火了，现实生活中也出书了，一时风头无两，但是过了一段时间，却像石沉大海一样销声匿迹。偶尔有两篇作品面世，给人的感觉却不如之前的那么触动人心。这是为什么呢？并不是因为作者本身没有成长，相反的，正是因为他成长了，看到了更多的无能为力，在生活

## 《这世上的美好，唯你而已》

的本质里学会了麻木，发现自己的能力在这个残酷的世界里的限制。所以，他越来越少地发声，越来越多地忍耐，渐渐地，他再也写不出那些激动人心的文字，甚至连他自己，都不再相信自己曾经的文字当中笃定的话语。这就是鸡汤作者的困惑，他必须长长久久地相信，相信这世界、相信自己、相信自己的文字，而且不受生命中那些高低起伏的影响，永远保持心里的真、善、美。这是一种多么强大的力量。袁依是我认识的作者当中，最为人文合一的一位。依依袁草，袅袅寒烟。从她的笔名里就可以看出她的谦逊、低调和纤细、敏感。很多人都看过袁依的励志文章，但是却很少有人知道，其实她也是一个诗人。我很喜欢她的诗歌，文风潇洒、文字有力，我也同样喜欢她的励志文章，虽然这两者让我产生一种错觉，好像写诗的袁依和写文章的袁依是两个人，一个不食人间烟火、婷婷袅袅；另一个亲切如邻家女孩、文字间充满力量。我想，这两个都是她，一个是阳春白雪的她，一个是下里巴人的她，两者缺一不可，相互结合才成就了这个独一无二的作者与她兼具文学性和说服力的文字。她对我说，“我相信自己文字里所写的一切”。同样是一个写作者，我知道这句话当中藏着一颗多么强大而又干净的内心。她是我见过的，最有正能量的作者。她的文字包罗万象，如她的思绪一样，有一双可以飞到任何地方的翅膀。在她的文字里，你能看到一个女孩子的努力和不服输。她学习、她书写、她奔跑、她热爱这生活，她把每一天都过成最好的样子。这是她写给读者的话，也是她自己的人生哲学。她是一个非常有毅力的作者。她从2009年就开始写作，文艺、诗歌、散文、剧本，文字功底和思维架构早已非常纯熟。然而，这文笔并不是天生的，她为之付出常人难以想象的努力，每天坚持写作、阅读、摘抄，这些“台下十年功”的积累，才让她拥有了如今的水平。最让我动容的，是她的信仰。我听过她讲述自己的梦想，那是一个与文学有关，干净而执着的梦。做文学不易，学术更难，需要一个人十年如一日的投入。但我想，像她这样一个认真而专注的女孩子，一定能够实现这样的梦想，过一段自己心属，且无悔灿烂的人生。我相信她能够带着梦想和文字，长久地走下去，而梦想会带她抵达一个了不起的高度。你我都知道，这个世界充满了残酷，充满了无奈。但最终，选择还是在我们自己的手上，选择坚持，还是选择妥协；选择相信，还是选择麻木；选择勇敢前进，还是选择原地踏步……人生太短，很多东西在当下不抓住的话，可能就永远错过了。因此，不少人生的转折点，往往就在于一个选择，一次放弃、一次妥协。而这，也让他们离自己的梦想越来越远。我们的一辈子这样短，中间还有如此多的不顺和挫折，究竟还有什么能够让我们保持正能量和勇气呢？我想，这就是一个励志文学的作者，需要一辈子研究和思考的课题。正如袁依的作品所言，这世上终究还是美好的，只要我们心怀善念、保持积极、追求梦想，我们终会找到自己的快乐和信仰。虽然不易，但苦中有乐。这也许就是袁依的魅力所在，她经历了很多，但还是保持着一颗初心；她寻寻觅觅，在自己的梦想道路上一直寻找、一直探索，这一切的努力，都化成她的文字，感染着更多的人。她告诉我们，挫败没有什么可怕的，可怕的是失去了重新爬起的勇气。只要一直行走在前进的路上，总有一天，你会看到梦想的光芒。这世上的美好，这人生的美好，袁依信，我信，你信吗？黄竞天Emily2015.6.19于杭州29、一句“我以为你知道”，的确勾起许多在人生中经历过的一些事情。懵懵懂懂的我们在亲情爱情友情之间，发生一些所谓的口角也是很常见，只不过一味的只是站在自己的角度去看待这个问题，从没换位思考。90后的我们不想被束缚，其实读了袁依写的《90后：做不被束缚的一代》，所讲到的一些和自身相同把。会平白无故就心情低落，或许是因为外界因素，一些在外所受的气，无处可发。而回到家，父母的关怀撞上我们的心情不好，我们会顶撞父母。记得母亲常常问我要吃什么，这件衣服喜欢吗？这样一系列的问题。而我通常都是沉默或是“随便”二字。或许因人而异吧。我就是以为她懂，她应该知道我要什么，什么不要。或许是性格方面，不愿多说什么，只是觉得我们是母女你总懂我。但往往这样就是错，为什么呢？我都没有和母亲交流过，谈谈心之类，她又如何会懂我。不晓得是青春期的我们内心在作祟，会做冲动的东西，但随着岁月逝去，或是静下心来好好想想，真的有些矛盾都是自己所造，并没有什么大不了。只是我们还不懂，还不够成熟。如今我也是个高二的学生，回忆起初中时光，芝麻大小的问题，当时却是那么的不懂事。我认为每个人都会经历这些所谓的青春把。“我以为你知道”，那些所谓的社交，和自己在一起的朋友，有些随着时光的飞逝，早已不像当年玩的如此亲昵。就好比昨天，爸爸的同期的儿子办大学酒，和我坐在一桌吃饭的有自己年少时的玩伴，我们有过十年的友谊，如今也不过如此。也不知道开口自己该和她聊些什么，觉得生疏不少。记得少时，我和她，也有过小争吵，好几天谁都没有理谁。后来我真的受不了，在她面前泪崩了，然后两人就这样傻傻的一起哭一起吐槽。之后便也就这样，最亲密的人如果长久不再联系，感觉也会淡化。没有去深入了解过对方，所谓的“我以为你知道”，却不想是造成结果的最大因素。不愿去交流，不愿去沟通，只是认为对方应该知道自己所想，因为觉得他懂我。人与人是用心去交往，用嘴去交

## 《这世上的美好，唯你而已》

谈。勇敢跨出一步，自己先退让一步，包容一点，那些所谓的事，也就随风而去。并不是无法抹去，成了阻碍。凡事不要只围绕自己而转，有些东西看淡也就这样，真正重要是不要让那些真诚爱自己的人离去，试着去沟通，试着去包含，试着学会去爱。

# 《这世上的美好，唯你而已》

## 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)