

《我们心中的怕和爱》

图书基本信息

书名：《我们心中的怕和爱》

13位ISBN编号：9787538738469

10位ISBN编号：7538738460

出版时间：2011-12-22

出版社：吉林出版集团,时代文艺出版社

作者：水木丁

页数：256

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.tushu000.com

《我们心中的怕和爱》

前言

麦田里的西西弗十年前开始写作的时候，一心想成为一个大作家，认为写作嘛，除了小说、诗歌、散文和散文，其他的文字形式简直都是上不了台面的东西。没想到的是，多年后，我的小说还在路上，倒是和读者往来的书信先结集出版了。犹记得当初开始给读者写回信的时候，身边的朋友都揶揄我是“知心姐姐”，其实听到这个词儿特别不爽，因为总感觉这是一种管别人家长里短的闲事的形象，和我的大作家理想相去甚远。但是渐渐地写起来，就改变了想法。假如一个人读了点儿书，谈了点儿恋爱，在经过此生的路上，稍微懂得了点儿道理，还能写点儿文字，那么这些都是生不带来死不带去的经验，你死了，它就跟你一起死了。所以舍不得也没意思，不如就把这些说出来，传给别人，如果对他有用，这个事儿也不错。至于方式，是小说，还是诗歌……其实倒也无所谓。日本的文学评论家植村树曾说，这个世界上有两种人。面对很讨厌、很棘手、谁也不愿意去做的事情的时候，一种人会想，反正总会有人来，所以不用我来做；而另外一种人则觉得，如果没有人来，那就由我来做吧。植村树说，这后一种人就是村上春树小说里的人物。虽然世界很糟糕，个人的力量微不足道，可是如果没有人把这些事情完成一点，再完成一点，那么它便只有彻底地堕落到深渊里去了。我不是村上春树的粉丝，但看到这句话的时候，却惊讶地发现自己正是村上春树作品里的人物。而这一切也不是我自己选择的，只是写着写着，就变成这样了，就像日子过着过着，就变成了这样。于是有一天，我跋山涉水、历尽磨难地走啊走，突然发现自己站在了悬崖边上，我的左手边是一片金黄的麦田，右手边是一望无际的大海。我不想从悬崖上跳下去，就此结束我的生命，但也不想回到原来的世界，于是就选择了待在那里，有小孩子跑过来我就拦住他们，把他们送回到安全的世界里去。也谈不上多高尚吧，只是既然你都已经戳在那里了，总不能就这么眼睁睁地看他们掉下去吧……这种事儿说白了，就是闲着也是无聊，其实真没什么好说的。很多人喜欢塞林格的《麦田里的守望者》，并以此自拟，而在我看来，塞林格笔下的少年和塞林格本人一样，并没有真正地去做了这些别人不愿意做的事，他只是置身于麦田之外提供了一种设想。如果他真的去做了，可能会觉得厌烦透顶吧，因为这样的事情，做起来又具体、又琐碎，根本不美好，总是像家务活一样干也干不完。这脏兮兮的世界，无论怎样都擦不干净，本来内心存有少年时救世的干净清晰的梦想，但最后总是变成西西弗式的烦恼。于是那本书及时地在青春结束之前结束，并且不可能再有第二本。因为如果你十几年后再回到悬崖边，发现那个曾经如风的少年还站在那里，满脸皱纹、白发苍苍，也许你不会觉得这是一个很美好的情景……我不是麦田里的守望者，我是麦田里的西西弗，我被命运引领至此、被写作引领至此的时候已经不年轻，觉得这个地方也不错，于是也就接受了这个任务而已。看读者的来信，给他们回信，并不能让这个世界得到彻底的改变，甚至不能对写信的人给出什么更具体的帮助，但是屋子凌乱，如果不打扫，那么它脏乱的程度就会加重。有些事，如果没有人来，就由我来做好了。麦田里的守望者也会老，最后摧毁他们梦想的不是狂风暴雨，不是电闪雷鸣，也不是内心的激荡，而是日复一日的琐碎、婆妈的生活，无聊的日出日落，大片大片看腻了的麦田风景，以及艳阳下的空虚、质疑和面对这个世界的无力感。于是一些人出去赚钱，追名逐利，或者干脆连同自己也堕落起来。他们没有像年轻时候以为的那样，被大人们杀死，他们只是变得更富有，他们只是变成了大人而已。而另一些人选择留下来，他们变成了我，他们变成了麦田里的西西弗，西西弗永远不会老。至于那些写信给我的朋友，我从未觉得我的一封回信就能拯救你们的人生。我读信，我回信，我只是做了命运安排我应该做的事，并且时刻记得，每一个给我写信的你，每一个我选择回信的你，每一个读我回信的你，我们都不是随便地遇到另一个人，我们都是经过跋山涉水、漫漫长路才找到彼此。在我们的人生长河里，这因缘际会的短暂的一瞬，那不是偶然，那是我们的选择。我希望在这美妙的心灵交会的刹那，足以照亮你转身离去的前路，陪伴你走上一阵子。当火把熄灭，希望这点点的温暖还能支撑你继续前行，直到找到新的拿火把的人。至于我，我也许还站在这里，但是请不必挂念，也不必回头，请将我遗忘，只将那刹那的拥抱着留在心间吧。水木丁

《我们心中的怕和爱》

内容概要

《我们心中的怕和爱》是一本回信集子，内容也多是诉说情感遭际、生活烦恼，还有一些对人生价值的探讨。水木丁的回信，敦厚却有风骨。或三言两语，或长篇累牍，跟你说说生活，说说怎样才能让自己生活得舒坦，怎样能在被别人伤害、不被别人爱的时候还能对自己不离不弃，爱自己，不为难自己。

水木丁的文字有生活中的烟火味，她不是离地三尺教你甩开世俗，更不是手叉双腰做骂醒你状。她双脚踏实地踩在地上，也告诉你，怎样双脚踩地，与生活握手言和地活下去，神清目朗地活下去。

《我们心中的怕和爱》

作者简介

七十年代生人，媒体中人，文字中人，生活中人，复杂到一言难尽，简单到不值一提。

《我们心中的怕和爱》

书籍目录

目录：

自序：麦田里的西西弗

小窗：深夜借一股憨劲儿向水木丁表白

你还年轻，依然美好

好爱情，坏爱情

死了一百万次的猫

爱情这东西我明白，但男人是什么？

标准化人生的标准化幸福

恋上一个老男人的前世今生

处女情结也是一种择偶观

被分手不是你的错

什么都有代价

爱是恨的解药

比起真理，他更想要的是你的崇拜

遇上了胡兰成一样的恋人

婚姻可以找，爱情只能等

长情也是一种病

如果我们终将老无所依

爱他如他所是

我们心中的怕和爱

把贞操留给你自己

若不是爱过又把你失去

关于他抛弃你的一千个理由

你看你看爱情的脸

爱是寂寞撒的谎

那些最终胜利的爱情

奋不顾身又如何？

爱自由，性自由，婚姻不自由

一个人是一座岛

女作家的幸福问题

经过此生的意义

佛祖之所以牛B

女权主义，可以是靶子，不能当饭吃

你的梦想，你卖了几个钱？

那些杜拉拉不能教你的事

这世界我们还能相信点什么？

有时家人真可怕

小女人，大时代

闺蜜是用来被抛弃的

我们凭什么要自卑？

跋：

有情感的专家

《我们心中的怕和爱》

章节摘录

爱他如他所是水木丁姐姐：你好。我与男朋友分手了，这虽然不是我的初恋，但对我来说却是动情最深最真的一次。我们分隔两地，异地恋让我觉得比较辛苦，也时常觉得没有未来，但始终坚持，努力经营呵护两人的感情。我们在一起的时候，感觉非常好，和谐温暖。只是每每分处异地的时候，我就觉得他被动又冷漠，懒惰又自私。每次联系几乎都需要我主动，我病重的时候他也等到我联系他之后才来关心我的病情。他比较吸引女孩，生活作风也不是很检点。我觉得从他身上感受不到支持和永恒，于是便决定和平分手。曾经想与他一生一世，想与他有未来，有个家。可以说第一次感觉到爱也是因为他。而事情竟然发展得这般无奈，提出分手的是我，可我也真的很难过。我也时常想，分手的原因究竟是什么？是因为他的冷漠、被动、自私、暧昧、缺少责任心吗？是因为两人相处起来的不舒服感的累积质变吗？是因为真的是不适合吗？可我真的觉得，感情是可以经营呵护的，既然相爱，那么方式方法时机对了，性格差异大的两人也可以找到一个方法好好走下去……可问题在于，水木丁姐姐，我不再恨他之后，心中对他的爱突然又回来了……觉得只要还能再在一起，我真的可以不计前嫌地好好爱他，信任他，而且会给他多一分理解与默契，多一些包容与关怀。我无法放下，还想与他相爱，这是一时的错觉吗？我可以让自己相信缘分奇迹，等待一份未知的可能性吗？我对此很困惑、迷茫。水木丁姐姐，我该怎么办？梦不落——梦不落妹妹：你好。看了你的信，让我想起很久以前的某一天，我和一个朋友在一起散步，我们聊起各自从前的爱情，朋友就讲起她的某一任男朋友曾经对她说过话，大概意思就是，你虽然脾气这么不好，毛病这么多，但我还可以宽容你，可见我是多么爱你。朋友说，她当时给这位男友的回答就是，你凭什么宽容我，我为什么非要被你宽容？这话给我留下的印象很深刻。现在我看你说起你的男朋友，就觉得好像看到了我这位朋友从前的男朋友，只是你的男朋友可能不像我这位朋友这样表达得一语中的。但我想，他的心里恐怕也是这样想的。很多人听到我朋友说的那句话，可能都会觉得这种人怎么这么任性，不知道好歹。其实，我倒觉得我们不妨换个角度想想看。一对恋人，在没谈恋爱之前，互相是不认识的，或者只是普通的同学或朋友，各过各的日子，各归各妈教育。就算平平凡凡的人生，只要是没有妨碍别人，也可以过得开开心心，并不需要别人来挑三拣四。可是为什么人家一旦和某个人谈上了恋爱，只是因为不符合对方的价值观，就一下子变成了浑身都是缺点的人呢？从此以后，要么就得按照另外一个人的标准来否定自己，从而改造自己；要么就要靠别人的宽容和忍耐来感恩戴德地生活，那是低人一等的日子，这样的日子，过起来有什么意思又有什么必要呢？一直以来，我都不太喜欢所谓爱是宽容和忍耐的这种陈词滥调，有时候我听到人们反复这样说，就会觉得人们实在是太自以为是了，才会老是觉得自己的宽容和忍耐一定是什么有价值的东西。而事实是，这世界上的大多数人，并不是指望着你的宽容活着的。没有你的宽容，人家活得也都好好的。而那些动不动就说自己如何宽容别人的人，有时候潜意识里也不排除是因为想用宽容换取对方的反省、爱或者愧疚等等，如果是这样的话，那么这就更不是爱。所以，他们总是不明白，为什么自己一味地宽容和忍耐换来的却只是恨和伤害。那是因为，无论他们自己怎样真诚地认为自己是出于高尚和慈悲的动机，但对方都认为他们是在做感情的交易。对方需要你的宽容，你的宽容才是无价之宝。可是，当一个人并不想要你的高高在上的宽容的时候，却被你强行宽容。那么，你换来的可能不是爱，反倒是恨。是的，每个人身上总是有优点也有缺点，这话说得诚然不错，但是我一直认为它并不准确。这种看法有时候会让人把一个人身上的优点和缺点区分来对待，从而轻易地认为，我给你指出缺点，你努力改正它就是了。这其实是一个误区，其实人常常并不是有优点也有缺点，而是他的优点就是他的缺点本身。就像这世间万物，都有阴阳两极、正反两面，总是共生共容、成双成对地出现。优点和缺点，往往是一枚硬币的正反两面，看上去相反，其实根本就是一回事。就像太阳照到大地上，此岸的白昼，必定是彼岸的黑夜，山间生长的大树，向阳的一面枝繁叶茂，背阴的一面布满青苔。一个诚实稳重的年轻人，往往就会木讷、缺少情趣。一个大大咧咧的粗心女孩，通常都性格随和、不计较。勇敢果断的好汉往往是简单粗暴的人，优柔寡断的人的另一面却可以是细心体贴。你的男朋友也许很幼稚很自私，但是幼稚和自私的另一面，也许就是有那种纯真个性的魅力，能让这样的男人击败那些老成持重的老男人，获得那么多女孩子的喜爱。他不是有优点也有缺点，而是他的优点就是他的缺点，这都是他这个人本身。我们常常在爱上一个人的最初的时候，只看到了他阳光的那一面，然而相处的时间长了，就想拼命地拿刀子剔除掉他的反面。可是一个人活在世上，怎么可能只要白昼而不要黑夜，怎么可能把大树劈开只要鸟语花香的那一面继续生长？如果你一定要爱一个人，就请你爱他如他所是。爱他的赤子之心，也爱他的时而幼稚；爱他成熟稳重，也爱他安静少言

《我们心中的怕和爱》

。这种爱只需要懂得，并不需要忍耐，更不是通过那些朋友对他的判断来证明他有多少缺点，多少错误。这不叫爱，这是开公审大会。他的那些朋友，如果觉得他不好，也同样可以选择不和他做朋友。爱情和友情之所以美好，不就是因为它是可以自由选择吗？要爱，就接受他本来的样子，如果不能接受，那就不要爱。爱和不爱都没有错，但不要一边嫌弃一边宽容地去爱，不要以爱为理由要求别人性情大变，人生观、价值观都彻底重塑，这样做，最后的结果只能是互相厌弃、互相憎恨。至于你说你觉得对他的爱重新回来了，也许是你想起了他阳光的一面，这是一方面的原因。另一方面的原因，也可能是你爱上了在这段关系中的那个宽容的、高尚的自己的形象而已。人们总是为自己在爱情里投射出来的影子而沉醉，但那往往并不是真实的。以一种幻象为基础和对方谈恋爱，再重来多少次，结果也是一样的。

后记

有感情的情感专家绿妖/文前几天遇到一个女朋友，聊起繁难家事，最后我说：你给水木丁写封信吧；另一位女朋友，遇到一个无解难题，咨询水木丁，简短问答之后，女友当机立断：我要给你写信。水木丁吃完午饭回来，她化名换背景的邮件已经出现在邮箱。一般来说，和尚、星座专家、风水大师，还有情感专家，都是越远越灵。水木丁打破了这种偏见。我们认识时，她刚到北京，一个人租房，一个人租辆货车去南城买二手家具，一个人跑来跑去找工作。但我很少听见她诉苦。她的精神跟她的金钱观一样爽朗清洁：跟她吃饭永远都是AA。倾诉，对于她或许就像逼迫别人埋单，或自己抢埋单，那太不爽利。后来，在这个庞大的城市里，我们一点一点熟悉起来，我们最常约在大望路的现代城，那里有小饭馆，有“光合作用”书店，吃完可以买书，买完书，就可以一圈一圈地绕着现代城散步，聊最近看的书，聊各自的生活。她有许多生活的智慧，会告诉我：自己置办一套家具，也用不了多少钱。可是租个空房，房租会便宜很多，而且家具可以用很久。包括超市快关门的时候去，青菜比菜市场还便宜。现在我明白，她的生活智慧，都是被生活磨出来的。就像她身为情感专家的智慧，也是被生活一层层磨出来的，所谓“久病成神医”。而不诉苦的人，却成为了一名职业的烦恼倾听者，这是一件想一想都觉得有意思的事。在我国，“情感专家”是一个门槛极低的职业，只要会写汉字，只要有点名气，不管你是诗人、歌手、剃头的还是画画的，都能在报刊上开一个情感信箱，坐堂应诊。可是一个大男子主义者，很难成为好的情感专家，因为他不懂女人；一个女人，很难成为好的情感专家，如果她只是站在来信的姑娘这边，帮忙痛骂让她们伤心的臭男人；甚至一个好人，也很难成为好的情感专家，就像我的另一个朋友，收到别人的来信，只会笨拙地回复：你写得太好了，我都看哭了……是的，好人只能陪着心碎的写信者一起哭，可是解决问题，他们没办法，不会。所以我尊重真正的情感专家。因此，我在不同场合表达过对情感专家界流行的“麻辣烫”风的不满。如果说，最初的断喝，是为了令人一瞬间顿悟，之后蔓延开终至充斥的就是施虐狂与受虐狂的结合，专家们比着看谁骂得漂亮，以博读者一笑。这样的风格，说到底，是写信和回信的人都不相信，一封信真能解决问题、情感信箱真的有用。一封信真能解决问题吗？情感信箱有用吗？人真能帮到另一个人吗？这本书最初的时候，是水木丁在博客上写：你可以给我写信，不保证一定会回。话说得很冷淡，但也有人写了，得到了回复。第二个人偶然看到，于是也写了一封……第三个人……它不是一开始就是一个专栏，而只是，两个孤独的人偶尔碰到了一块儿，说了会儿话而已。渐渐地，我看到她每次的回信，点击率越来越高。开始有人约她开一个专栏，开始有了稿费。有越来越多的人给她写信，急切地等着回答。但其实又没有什么变化：专栏只用写几百字，她仍然回一千多字。“字儿太少，说不清楚。”她相信有些问题可以说清楚，有些难题能够解决，一个人，可以帮助到另一个人。水木丁最早是文学青年，学英语的，写实验小说，语言西式，那时她写的小说我到现在都看不懂。后来，不知从什么时候起，她仿佛打通了任督两脉，文字的结构仍然是西方语言框架式的严谨，文字本身则全然用大白话。你以为这很容易吗？有段时间，我约她写时事，写三险一金、写通货膨胀、写财经政策……我们看过不少专家写过这些，把政策解读得没人能看懂，看完还是一头浆糊，不知道跟自己有什么关系。水木丁不是那样的专家，她像你的亲姐、亲老师一样，恨不能手把手，掰开了揉碎了跟你解释。我也是直到看到她的文章，才第一次弄明白了诸如三险一金之类的高深政策。做到这些很难吗？也就是多替看文章的人想想，别把那些宏观的数据抄来抄去，多查具体资料，自己现实里对这些真懂。但我没见到第二个专家这样做，她不写了以后，也没见到别人这样写。她的情感专栏，也是这么写的。能解决的，她解决。比如告诉一个纠结于追求梦想，还是听从现实压力的姑娘，“你的爱好，只不过是家居设计而已，又不是要去当德州电锯杀人狂……为什么就会有人认为是心理学就一定会比家居设计有出息呢”；投诉男人的，并不总是得到同仇敌忾的助拳；只是想找找安慰的，她绝不，而是告诉对方，青春、痴情、楚楚可怜、年轻漂亮什么的都没啥了不起，别沉湎，好好读书上进是真；还有一些，真的真的是无法解决，又是那么悲凉的来信，水木丁就说，“活到死的那一天，写到写不出的那一天，爱到不能爱的那一天，仅此而已吧。痛苦不会教会人什么是生的意义，痛苦只教会人，什么是不用问的问题，仅此而已”。她有一套结结实实的价值观，在职业上、恋爱上、性爱上，她足够开放，但最终，她的脚落在一个踏踏实实的甚至显得守旧的立足点：“一段婚姻，假如双方不是因为互相奋不顾身地爱着对方才走到一起的，那么在这条漫漫长途路中，如果婚姻真的有可能有什么保证的话，其实就只有最简单的两条：第一，自己做一个好人；第二，嫁一个好人。”——很老套，是不是？又回到了三四十年前，我们的妈妈们恋爱时的标准。同时，她的这一套，跟眼下这个混乱的社会的那一套，却像是恰恰相

《我们心中的怕和爱》

反——她开放之处，是社会保守的地方；她认为很重要的，却是当下社会认为很不重要的东西。可是这一套，难道不是一个正常社会应该有的常识吗？怎么辨认常识？你服从它，同时感觉光明温暖，就是对的。而那些扭曲的、屈从的、荒诞的，都是反常识的。只是我们的时代太幽默，我们已经忘了什么是常识，而常常屈从于荒诞，也因此，才会有那么多的纠结。前一阵去衡山，跟朋友一起爬主峰祝融峰。朋友说，祝融是火神，也是持久光明之意。这个含义，让我有说不出的感动。衡山上络绎不绝、手捧香盒、穿着绣有“南岳进香”字样衣服的徒步香客，或许也是为了这个“持久光明”而来的吧？而这本书里，那些写信的人，那些纠结在被人抛弃以及被抛弃后的锥心的恨意里的，纠结于职业、爱情、婚姻、性、自私、黑暗、父母压力、社会压力与自我之间的扭曲的女女男男们，也是为了想得到一点点光明吧？也许就因为这样，才有那么多的人，需要给她一封一封地写信。而身为水老师的朋友，我们也真的会在遇到事情时，想：给水木丁写封信吧。

《我们心中的怕和爱》

媒体关注与评论

看水木丁的信箱很有意思，你会越看越笃定，你会越看越舒服，越看越安心。因为水木丁教给我们的哲学是没关系哲学，是的，这很傻很笨很天真，可是没关系，因为这是我们成长的必经之路。人生不可不看的水木丁，气场强大却依旧温暖包容。——黄佟佟我们就是我们的问题，我们也是我们的救赎。如何向内心深处黑暗的自己伸出手去，自己接住自己。这就是水木丁教我们的事。——柏邦妮

《我们心中的怕和爱》

编辑推荐

《我们心中的怕和爱》编辑推荐：水木丁，人称“疗伤教主”，她的文字具有一股神奇的力量，这种力量从你每一处的末梢神经往筋骨里流窜，安抚了那些躁动的不安。比较早看到水木丁老师的文章就是她那篇《我们心中的怕和爱》。她说，“现在的你，就像一个溺水的人，之所以要拼命抓住对方，是因为把对方当成了自己最后的一根救命稻草，本来是有十足把握，唾手可得的，现在却突然丢掉了，于是感觉自己就要沉底儿了，就要拼命抓，不管是用求的也好，承认错误也罢，反正就一定要他先爱你，其他的事儿以后再说，那些无法忽视的差异也可以当做看不到。但这不是因为爱，而是因为怕。”类似的怕我也有过，相信，很多姑娘都有过。写信，是因为有些话只想讲给陌生人听；回信，是因为始终相信一个人可以帮到另一个人。所以，有了这本书。

《我们心中的怕和爱》

精彩短评

- 1、无意间看了微博里的新书介绍，然后随便点开了在线阅读的链接，一篇一篇的没有间断的读了下去，因为在线阅读的只是书里一部分的内容，所以毅然的在当当拿下了这本书，希望是送给自己新年的一份精神礼物，书里的内容虽说是情感的回信集，可是那些很明白的道理在水木丁的笔下，是那么的有逻辑，坚定，温暖，能够让我们看的很懂很明白戳中死穴，希望那些过去的都过去吧，好好把握未来。做自己想做的事，才是更重要的事情，努力让自己成为心态正常的女人~
- 2、在旧疾上种满鲜花，一本与众不同的情感回信集
- 3、提供思路而不是答案 内容还行 至少比另一本类似影评的集子行 / k 135
- 4、12/24【十二月第四周读物】这本书可以帮助到爱情受阻的人，书中后半部分耐人寻味。水木丁耐心地与来信者产生亲近，她包容、尊重一切爱情，敬畏她的“因为懂得，所以慈悲”。自己仍旧不想恋爱，怕迷失自我，一个人成长冷暖自知。
- 5、果然我对情感专栏已经失去兴趣了。比起回信反而更愿意看来信，可是到后来看来信也不那么喜欢看了。
- 6、封底有句话说：“来信，是因为有些话我们只想讲给陌生人听；回信，是因为始终相信，一个人可以帮到另一个人。”这是情感问答的初衷，虽然市场的许多运作都扭曲了这一点，却仍需要打着它去赚别人的情怀。每次看这些来信，总觉得不可思议，因为你发现她们傻得可以，发现那些大家都懂的道理为什么她们要别人回复才能明白。水木丁的解答特点是聚焦而啰嗦，对于看似差不多的案例她倾向于找一个点并深入地剖析而不是急于解决写信人的情绪问题，多处引用电影和文学故事，甚至是哲学的辩证思维。所以，读起来是比较舒服的且带有一些思考的余地。这类书无法一下子读太多，因为看着看着就产生厌倦，因为太过于相似，我们总是一眼就看穿别人的问题，旁观者冷静而理性，以至于当我们陷入同样的困境时，我们自以为是地认为能安然度过。
- 7、这本书以信件的形式进行案例讲述，很新颖；另外这本书作者水木丁是我很尊敬的一个人，知心大姐型的，语言很质朴，很亲近，很到位，总之，很赞……
- 8、真的懂得，无需忍耐。
- 9、不鸡汤也不狗血，够犀利又有能够参考的意见，这年头虽然号称各路情感专家的越来越多，水木丁倒算其中比较清新有主见的。总得来说还是值得一看，虽然困惑还是存在，烦恼也依然没有解决，但至少看清问题也算认清现实。
- 10、什么都要从心。
- 11、纪念一下这时的我正经历2016年年末的一场失恋。看着水木丁的文字，豁然开朗了很多。并不是因为她的每一篇文章都让我有共鸣，而是因为她的价值观和人生观正是我一直所寻找和向往的，而她笔下的爱情课题是那么云淡风轻，让人想放过自己，谢谢你的每一篇文章。
- 12、#买纸质书收藏#喜欢作者对这个世界的洞察与理解
- 13、读者写信的内容中或多或少都能看到自己的影子，水木丁的指引也明确清晰，是一本让自己不再执迷于迷惑的好书
- 14、虽然对于情感专栏的东西一直都不太热衷，但是水木丁的这本书买的时候是很坚决的。可能书信这个早已经被我们遗忘的形式多多少少的勾起了很多年前的回忆。水木丁的回信，敦厚却有风骨。或三言两语，或长篇累牍，跟你说说生活，说说怎样能让自己生活得舒坦，怎样能在被别人伤害、不被别人爱的时候还能对自己不离不弃，爱自己，不为难自己。倘若有一天，发现自己不能再忍受生活、情感问题，但是又无处倾诉，看看这本书很有帮助
- 15、还挺喜欢水木丁的，实在人。
- 16、温柔
- 17、也是在豆瓣上知道水木丁的
当时也是感情比较不顺利 受了很多的开导
虽然很多文章都有在网上看到的 但还是想买一本书 平时可以拿起来看看
感情有疑惑的都很推荐哦
- 18、蛮真诚的
- 19、第一次知道水木丁 是在豆瓣上 喜欢她写文章的感觉

《我们心中的怕和爱》

这本我们心中的怕和爱 很适合我们这样还未涉足社会 即将毕业的85后

读着每一封信 看着每一封回信 觉着水木丁真的很亲切 没有陌生人的感觉

小事情 大道理

小情感 或长或短的回信 教会我们很多。。

20、生活不是一场竞赛，别人的想法真没那么重要。

21、平时很少看情感求助之类的书，但这一本是难得一见的好书，同样一个问题从不同角度给你启迪。很佩服水木丁老师。

22、这不是鸡汤，只是一个年纪比你大点的。阅历比你多点的。经验比你丰富点的人对你说的话。

23、虽然她没结婚，也不知道她是否有了爱人，但是她对爱情与婚姻的见解十分的有创造性独特性。她心地善良，聪慧，温柔，心里有一片温暖的海。

24、有的点可以让人换一个思路 让人觉得作者是一个特别包容的人

25、很喜欢水木丁写的文章，书的装帧也很简单，喜欢

26、现代社会的复杂 造就了人性的复杂，感情生活的困惑的人可以看一看，虽不见得能找到答案，但水木丁的生活智慧是值得学习的

27、可能是在最懵懂的时候读到，所以当时觉得很惊艳，现在再读已经觉得有些絮叨了。本书于我而言最惊艳的便是作者对所有来信的温和态度，相比于一些专栏“骂醒人”的风格，作者的安慰与鼓励显得格外温柔而又直击人心，无论发生了什么，站在了阳光下，你还是最美的不会老去的姑娘。

28、看完这本书，我原本抑郁的心情一下子开朗了！因为水木丁的话！我向任何对感情困惑，生、活迷惘的人，都能在这里面找到心里的安慰！感谢水木丁！

29、其实这本书我欣赏已久，几番挑选都忍痛没买，无他，新书总是价格贵。前几天对它的喜爱终于突破吝啬，一挥手就将它拿下。回来的时候，一晚上没上网，把这本书翻来覆去地读。熟悉我的人都知道，我这个人读书从来都不读第二遍，但是这本书去舍不得放下，所以决定在火车上读。这本书不同于我以往推荐的书，它不是结构紧凑，情节跌宕的小说，也不是直指人心，触动你心底最柔软的角落的散文，它是确实确实的家长里短，生活里最不起眼的小事。简单来说，这其实是一本书信交往集，不同的是，写信的人内心焦躁，回信的人内心坚定。写信的人形形色色，有无尽的烦恼，你看着就有一种感同身受的情绪。你也曾经历过暗恋，也有失恋，更有离婚，也曾当过小三甘为身后，于是你的眼里带有无尽的沧桑，和历经磨难的困惑。你忍不住去问，为什么我那么好，为什么我对他那么掏心掏肺，却郎心似铁，到了这种无法挽回的地步？你有那么多那么多的疑问，于是你开始给水木丁写信，告诉她你最近的不耐和困惑，你不指望这封信能改变什么，也许，你只是想要去诉说。我看过水木丁的照片，她自称自己是瓜子脸，只不过是西瓜子。她的眼神很呆，很萌，带有一丝不符合自己年龄的少女羞涩和对镜头的闪躲。她的眼神总是游离在镜头之外，从不直视镜头，这是一种保护自己，有点羞怯的少女做法。可是七零后的她做起来也似乎没有违和感，一点都不像文章里那个犀利的情感专家。她就像一个闯入成人世界的小女孩，内心有一个城堡，她自得其乐。她也说，一个人也是一个孤岛。于是她至今还是单身，却没有半点恨嫁的思想，她一个人也很快乐。有个女孩儿写信问她，为什么我那么好，他还是和我分手？是我错了吗？如果是我，我会告诉那个女孩，是那个男孩不懂她的好诸如此类这些看似安慰其实毫无营养的话。但是水木丁却很奇怪那个女孩儿的问话，她说，你的好和他要和你分手有什么必然的联系吗？被分手方不一定是过错者，难道那些结了婚的人就一定很好很好的么？这种观点新颖而有趣，我当时看到的心情就像是有一瓶冰芬达被我喝进肚子里，那种摇摇晃晃，摇摇晃晃的感觉真是让我开心而又有一点点害怕。这种害怕源于对那种对未知世界的探索和一点的迷茫。我们一直认为，那些结了婚的，那些谈了恋爱的女孩子肯定是比那些没谈恋爱的女孩子要有魅力一些。但是水木丁温柔地推翻了我这一个观点。她说，难道那些打来打去的夫妻，那些抛弃孩子的情侣，那些不孝敬的子女不也是来源那些所谓的情侣吗？看似逻辑十足的推理其实隐藏着巨大的漏洞，可是身处其中的我们却一叶障目，不能看清。我所感谢的，就是水木丁轻轻地将我眼前的叶子拨开，让我看清这个真实的世间。最后还是借用吴青峰的一句话来形容水木丁老师的这本书吧——“请你们一定要，相信自己，一定要接受、喜欢自己的样子，一定要让自己变成你真心会喜欢的样子。如果你想要做的，不是长辈所控制你的样子，不是社会所规定你的样子，请你一定要勇敢地为自己站

《我们心中的怕和爱》

出来，温柔地推翻这个世界，然后把世界变成我们的。”我只能说，水木丁成功了。好吧，是在我的世界里，她是成功了。

30、一个人是一座岛---水木丁 这是个怎样睿智有才情的女子 特别喜欢这本书！！

31、一天时间看完。

写信有的是想倾诉的，有的确实需要帮助的，有的是博取同情的。看水木丁的回信，让人看到问题本身，她是在与你找方法，或者是启发你找到问题本身，让你能够去想如何解决问题。而不是越俎代庖，以她本人的处境粗断的处理问题。

看着很舒服，也很受启发。

超喜欢，打算再买一本，给朋友当礼物。

32、很多事情我们心中都有答案，只是不知那才是正确答案。

33、女人如水，我很庆幸现在这个年龄这个阶段读到她，犹如阳光一样温暖我^_^

34、水木丁写的最好的一本小书 值得看第二遍

35、非常喜欢，送给朋友的，自己都有点舍不得。水木丁老师是我非常喜欢的作者，女生看看很好，会指引很多迷惑，包括爱情和成长。

36、精神生活是可鄙的吗

37、蛮不错的 大爱水木丁的文

38、第一次读水木丁 感觉真的很棒 她就像个女超人 以她独特的视角 帮你解开心中的千千结

39、之前朋友推荐了水木丁的《只愿你曾被这世界温柔相待》，看过之后决定买这本书，很喜欢这种真实的故事、文字

40、真诚的，引路人。

41、很适合失恋的人读，获得了正能量，谢谢水木丁

42、先看到水木丁的豆瓣，很喜欢才买得此书

43、所以，我并不是因为坚强才能够活下去的，而是因为我知道，我就是那只活了一百万次的猫。这个世界上，有的人天生命好，有的人注定要历经磨难，命和命是不能比的，但是注定历经磨难的人，也可以骄傲地说：“我可是活过一百万次的猫呢！”死过一百万次，活过一百万次，都只是为了懂得生活要教给我们的事，这是我们必须要完成的课题。而每个人，大概都有他自己必须要完成的使命。我也曾经设想过我的生活应该是什么样子，应该得到什么东西，但是生活总是会给我另外的一些，却偏偏不给我渴求的那些。这是一个讽刺。但是后来我渐渐发现，也许冥冥之中，那些欺骗、失去、伤害、痛苦，所有的这些，都是为了让你明白你必须明白的事。不知道你有没有过觉得生活好像是故意和你作对一样，无论怎样努力，怎样改变自己，都是同样的结果？我有过，所有的痛苦、绝望、愤怒……我都体会过。但是后来，我想明白了，人的一辈子就像是上一所大学，而且在这所大学里，根本没什么选修课，只有必修课，你学不会，就再学一遍吧，就这样一遍又一遍直到你学会为止。痛苦，也只能承受一遍又一遍，否则就无法毕业。而那些生活简单而美好的人，他们大概念的就只有小学吧，轻松、容易，但这并不关我们的事啊。所以，让我们回到信的开头的那个故事，那只活过一百万次的猫，它死过一百万次，又活过来了，是因为它一直没有学会人生的必修课。直到最后，当它终于懂得爱是美的，也是疼的，泪水是咸的。悲伤证明，活过一百万次的生命，那不是一场幻觉。它才可以真的死得彻底，并，永不再来。

我想我和弗里达一样，并不愿再重新活一遍，所以虽然活得很不耐烦，我也要在此生，认真学习生活教我的道理，完成我的作业。你呢，你有认真想过你的生活要教给你什么吗？有认真听过你自己的心吗？有认真跟从你的心去生活吗？我并不想对一夜情这样的事情妄加道德上的批判。可是，身为女人，你要的真的只是性吗？或者，其实我们需要的是被人爱？而那些不爱你的，你也不爱的陌生人，他们到底能给你什么呢？这一点，我很怀疑。这是和生活对抗的方式吗？这是在和生活索要一点点温暖的方式？抑或是自我毁灭的方式，以示对生活的不合作，自我流放？可如果这样的话，你如何能听到生活到底要告诉你什么呢？你问我这样的生活到底正常不正常。正常又怎样，不正常又怎样？就算真的不正常，也没有影响到他人的生活，谁又管得着呢？可见，这根本不是问题的关键，不是吗？

死过一百万次的猫，最后终于懂得了什么是爱。可是亲爱的，若你的痛苦都不能教会你什么，那

《我们心中的怕和爱》

么你死了一百万次，都是白死了啊。

44、里面读者的来信涉及到了人生中许许多多的情况，其中感触最深的是剩女问题，水木丁反问我一个很理性的问题：难道就为了老了有人照顾才去结婚吗？这恐怕也是当下一些人结婚的目的吧。

45、不鸡汤的感觉就很好。

46、朋友推介的！虽然收到的书本纸质不是很好，而且是书信录形式的，不过完全不影响对它的钟爱，水木丁的话语总会让人倍感温暖！为曾经有过类似经历的你指引明路！真心推介！

47、最喜欢水木丁的这本书

48、虽然以前没有听过水木丁但是她不断激励心灵低谷中的孩子心中很感动

49、不要多想，就认真地去活去爱吧，活到不能再活的那一天，爱到不能再爱的那一天吧。

50、用自己的方式活下去，好的坏的我都能接受

51、有些话我们只想讲给陌生人听~

他们都是笨拙的孩子，扎手扎脚手足无措滴面对着这个世界~

等待着一颗糖也派发到自己的手中

52、平实却有力量。

53、水木丁新浪的回信集合 不错

54、里面有很多来信都反映了现在的爱情问题，而水木丁很直接准确地挑出问题，并且给出很好的建议，希望每个人都能好好地去爱和被爱

55、成熟地怀揣着一颗赤子之心，聪慧外还有慈悲，强大地自我负责的小宇宙，我也在这条路上，希望可以多份淡定和豁达吧~

56、异常清晰

57、不错 至少你不是一个人 问题大多类似 可以借鉴学习

58、道理都懂 可是谁又能做好 2017.1

59、还真的蛮有帮助的。

60、在水木丁的博客推荐中，我也去看了卡伦·霍尼的书，而《怕和爱》也是心理学的一种应用吧。

61、一直很喜欢水木丁老师。

“她确实智慧，但她的智慧是从生活的磨砺中慢慢萃取的，这过程有多艰辛只有她自己知道。但她把这些精髓写进文字，写给一个个在无望之际写信给她寻求帮助的孩子。

她说自己就是悬崖边上的西西弗，只是站在那里，告诉每一个来悬崖边玩的孩子说：回去吧，好好生活。”

我想以上这段话，是对她及这本书的最精到概括。

62、不鸡汤，不说教，获益匪浅。

63、不管这世上有一种还是一千种对人生的评价标准，请不要盲从，听听内心的声音，否则就会迷失在这纷乱的世界里。谢谢水木丁，在昏黯的拐角点燃了一盏灯。

64、文章以回信的方式为那些身处情感纠结中的男女点燃明灯，细心品读文字后猜想作者应该是个充满爱和温暖的人，非常喜欢这样的笔调，这样温暖的文字。

在爱情里，我们不免受伤，不免有嫉妒、怨恨、恐惧的情绪，但这本书却让我们在这些负面的情绪背后感受到爱的深意和伟大。

65、其实很不喜欢知心姐姐这个角色，觉得她们都是理论级的，不过水木丁给人的感觉不是。她很客观的抓住了问题的要点，给人醍醐灌顶的感觉。支持水木丁。

66、是看了水木丁的博客才决定买这本书，我是有个比较经常郁闷的人，经常对自己经历的人和事情想不开，不能甩开自己糟糕的过往，展开自己的美好的下一段生活，可是看了这本书后，让我看开了很多事情，现在的我虽然还不能自如的应对生活中的一切，但最起码我已经可以非常从容的、淡定的经历自己该在这个尘世经历的一切，所以非常感谢此书。

67、连续买了水木丁的两本书，很喜欢她豆瓣上的文章才过来买的

68、在豆瓣上看到水木丁的文字，很喜欢，买了这本书，看了让人感觉很温暖，推荐！~

69、在豆瓣知道的作者，买了实体书，偶尔还会翻出来看看。

70、没有空洞的道德说教，没有居高临下的评判，水木丁象知心姐姐，象我们的闺蜜，用平实的语言与我们聊着感情的事例，说着人生的道理，很贴心。。。

71、水木丁真的是一个内心很有力量的人 我想只有如她般内心独立，强大的人才会有这样的文字与人

《我们心中的怕和爱》

生感悟吧！我不敢说水木丁这本《我们的怕和爱》帮我解决了多少人生困惑，但它确实令我好好反观了自己一回。但愿有一日，我也能这般宠辱不惊地生活。简洁，有力。

72、异地恋之于情侣就像风之于火——它吹熄那些微弱的，它助燃那些强壮的。

73、这是给姑娘看的书，男人看看也没什么坏处。我就在想，人到底是应该聪明一点呢还是傻一点呢？太聪明了就容易看穿，太傻了又容易后知后觉，可能感情就是在这两者间找个平衡吧。

74、书写得很好，水木丁老师总用最温柔的方式为我们解析这个世界，很被她的文字打动。

75、看过很多水木丁的文章 很喜欢 觉得很真诚

76、半个月前和今天晚上，读完心情完全不一样。果然是我自己的问题。

77、就喜欢柏邦妮 水木丁这群人的文字 温暖治愈

78、比邦尼深刻又比邦尼简单 抵制一切鸡汤的我开始喜欢温暖和治愈了 可能我要做回女人了吧哈哈哈哈哈

79、犀利的文字，不错的价值观，值得品味。

80、她的文字具有一股神奇的力量，这种力量从你每一处的末梢神经往筋骨里流窜，安抚了那些躁动的不安。

81、去懂得这个世界 柏邦妮 水木丁对于我来说，是一个谜。虽然，我们是最好最亲密的朋友。我可以在任何时候给她打电话，哭诉或者询问，不必给她的信箱写信。

82、因喜欢黄佟佟的书，而看黄佟佟的博客，于是发现了佟佟推荐水木丁的这本书，从来没读过水木丁的文章，买回来读过后很欣慰——正是我需要的那本书~~~就这样我没有错过这本好书，感谢佟佟推荐了这么好的一本书，每一篇问答都有小小的人生智慧在里面，能够滋养我这样的平凡而普通的小灵魂，感谢水木丁和我一起分享这些小小的智慧，我很受益，也心怀感恩~~~有你在，有这本书陪伴我，人生就不会再感觉孤单~~~

83、水木丁老师的书 我很喜欢 喜欢她的回信 看了有很大的启发

84、平平实实，有道理

85、以前没看过水木丁的文字，这是第一次。但是觉得这是一个有经历有过去的人说出来的话，是在安慰别人，但并不是为了安慰别人而去指责另外的别的什么人，似乎是在鼓励人朝内看，而不是要由外物去发现自己的价值，在这一点上，让我觉得非常的感动。很多很不错的经验，都是可以让自己获益的良方。

86、读了两篇，我放弃了，的确没有文字表演癖，也很随笔，很贴心，如一个知心姐姐，讲述道理。但是也不过如此。

87、啰嗦之极。

88、意外地特别喜欢水木丁的情感专栏。读得畅快，而且不拧巴。顺其自然，尊重本心。

89、相信当当，正品。还有支持水木丁，不解释。

90、理性客观

91、断断续续看完了。水木丁老师针对读者来信的分析见解很独到，让你能通过别人的经历反观自己，跳出自己的小圈子重新审视自己。看开事情，善待自己。

92、很多时候，我身边的女友们有各种各样的情绪问题，感情困扰，我自己的问题我能很快抽身，理得清楚，但是面对女友们的问题，她们细细道来，各自困扰，我发现自己并不能给她们一个很好的指引，因为各自的问题由来必然积习已久。水木丁的厉害就在于，无论什么样的麻烦事儿到她这儿总能给理得明明白白缕得顺顺的，看得好舒坦，我想我会推荐给女友们的。

93、从水木丁的回信中的确可以看出她对生活独特的见解，从心的生活准则，很简单，很直接，很明了，很快乐。喜欢的人自然懂，不喜欢的人不必懂。

94、人与人有许多的交流方式：性交、亲吻、拥抱、握手、见面、电话、网络工具聊天等等。

每种方式的不同，自然带来不同层面上的感受与意义。在现代社会繁多的交流方式里，写信无疑是古老而美丽的。

在我们用纸张写信的时代，一封工整的来信能让人潸然落泪，能唤起错落的时空里回荡的心声；它保留了人们的秘密，这个秘密里，有真实的情感、打开的内心，同时也通过文字承担了一份审美，让人的笔端有所控制，有所梳理，对他人有所关怀和体谅，而不是一味的抒发自己。

《我们心中的怕和爱》

网络似乎让写信变的更简单，其实不然，它反倒要求的更高：如果你能用两分钟写一封信，在三分钟后收到了回信，这样的信件想必和发短信没什么区别。

若想给一个陌生人写一封完整的信，阐述感受、表达情感、坦白心迹，同时期待着回音，你会发现自己是那么地犹豫：她值得信赖吗，她会理解我的所思所想并以诚相待吗？或者换个角度：为什么是她，而不是别的什么人？为什么不能告诉自己的亲朋，或写在博客上自己消化？

所以一个写作者想要承担起“回信”这样的形式，实不轻松。一种写作形式越是简单，背后越需要做更复杂、更细致入微的准备，它取决于作者的素质、阅历与心胸。

95、与读者的书信往来

96、水木丁果然是很有学识的女士，在看完这本书后，我特意在网上百度了一下水木丁，没有找到真名，但是找到了图片，果然有艺术的气息，谢谢水木丁分享对生活中的各种认知和观点。

97、水木丁，就像一个好闺蜜，她把她的所思所知所体会的都毫无保留的分享给你

98、活到死的那一天，写到写不出的那一天，爱到不能爱的那一天，仅此而已吧。痛苦不会教会人什么是生的意义，痛苦只教会人，什么是不用问的问题，仅此而已。

99、温柔又清醒的理性得，穿透心理本质得告诉你，面对情感，生活烦恼，与人生价值的迷茫，如何从内心寻找到力量，与自己与生活握手言和，脚踏实地~

100、这种把感情问题像肉剁碎了摆在眼前还是没有啃着吃香啊。

101、水木丁从来不讲大道理，但通过一些事情将大道理娓娓道来，有种润物细无声的感觉。

《我们心中的怕和爱》

精彩书评

《我们心中的怕和爱》

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.tushu000.com