

# 你不必逞强，时间会为你疗伤



[你不必逞强，时间会为你疗伤 下载链接1](#)

著者:陈亚豪

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787550252639

编辑推荐：

★风靡新浪微博、人人网、豆瓣、微信、【one一个】APP的超高人气作者，陈亚豪的文章每一篇都被各大网络争先转载，各大电台反复录制节目，感动传阅全网。上百万次的转发，破亿次的点击阅读。当下最具实力与偶像气质的青年作者。

★20余篇触动泪腺的暖心励志故事，经过半年打磨的创意温馨的系列插图故事，随着陈亚豪的细腻戳心的字句，扑面而来，让你拥抱曾经，直面未来。

★亚豪的文字富含着深厚的思想和独特的感悟，总是带人穿越灰霾走向太阳，震撼人心。直面现实却充满力量，戳人心扉却又暖人心底。常被称为“最接地气的正能量、戳心治愈系”，他的文字里只有肉没有汤。

★青年作家刘同作评，苑子文、苑子豪、里则林、卢思浩、姬霄联袂诚挚推荐。

★全彩四色印刷，多幅来自一线文艺摄影师豆腐君和先锋摄影师IVANLEEY的精彩之作，国内顶尖装帧设计师操刀制作，共同打造一流质感的图书。

内容推荐：

年轻的你为感情的波折苦恼，工作的迷茫让你忧虑，生活上的变故让你不快，你心急火燎，却又手足无措，觉得自己被世界抛弃。你急于逞强，弄巧成拙，迷茫无助，却不知道人生中时间自会为你疗伤。痛就痛，苦就苦，就让它痛，就让它苦。只有莫名哭过，才明白青春。只有经历痛楚，才领悟成长。20余篇触动泪腺的暖心励志故事，多幅温馨的创意插图，随着作者陈亚豪的细腻戳心的字句，扑面而来，让你拥抱曾经，直面未来。

愿你在脆弱和迷茫中学会坚强。

愿你永远无畏时光，给自己疗伤。

>>>书中语录：

- 1) 发现了吗，长大后，爱一个人的表现不再是不顾一切，而是卸下防备。
- 2) 你那么擅长安慰他人，一定度过了很多自己安慰自己的日子吧。
- 3) 希望你永远傻呵呵，会因为一件喜欢的新衣开心一整天，因为一顿美食一扫阴霾，因为一首好歌原谅世界。
- 4) 后来明白，我们永远无法成为别人满意的那个自己，可如果坚持做喜欢的自己，终会遇见喜欢你的人。其实到最后，我们都是在寻找同类，就像溪流汇入江海，光束拥抱彩虹。
- 5) 终有一天会出现一个人，让你像流沙，像落雪，那些别人在上面划了又划的痕迹，他轻轻一抹，就平了。你要好好的等他。
- 6) 所失去的，岁月并不会以另一种方式补偿。得到补偿的人，都是在时间里，用更好的自己去重逢。
- 7) 你知道的，所有过错后来都可以用错过来释怀，人生不管可以重来多少次，终会有所遗憾。

8) 累了就去吃顿美食，不开心时就做些有趣的事，与其渴望他人的理解和安慰，不如自己做自己的知己。终要学会一个人度过生命里的每个寒冬，自己来温暖自己，自己来治愈自己，自己来给自己力量和勇气，不是冷漠也不是清高，只是越来越觉得别人能给你的，自己都可以给自己。

9) 真正的放下大概是，你不会删除他的聊天记录，也不会把他拉入黑名单，只是任由他躺在通讯录里，再也懒得去点开。他像你掉进床底的笔，扔在地铁站的水，决定不要了，就再不会想起。他留下的那些痕迹就像家中沙发缝的灰，油烟机上的渍，你不会为它特意来次大扫除，只是心情好时，顺手一擦。

10) 世界一直都是现实残酷的，我们谁都没有权利选择出生在一个怎样的家庭，生活在一个怎样的社会，但是你能选择成为一个怎样的人，这是在这个世界上我们唯一握在手里的一点权利，你不能放弃。

## 媒体评论

亚豪的文字一开始总像是在喃喃自语，当他打算抬起头和你对视的时候，每次都能暖暖地狠狠

地戳你一下，希望他能一直写下去。

——刘同

一直觉得特别美好的人，才会写下很温暖的文字，陈亚豪做到了。在这个容易受伤的世界，愿

我们都能无畏时光，勇敢成长。

——苑子文、苑子豪

陈亚豪的文字深刻深沉，却不脱俗，不飘浮半空；有时感觉是邻家懂事的大哥哥，有时又像调

皮的小男孩；也许这些都源自他比同龄人更丰富的经历，在跌跌撞撞的成长里，最终才与时间

达成了和解。我猜这本书会是2015年最温暖的一本书。

——里则林

要急着逃跑，也不要急着给答案。如果还有时间，就做现在做的事。在陈亚豪的这本书里，他

会让你看清很多东西，包括你自己。

——卢思浩

人生是一场不会停歇的对抗，从自我到世界，每一次我们都在前行的战斗中遍体鳞伤。唯有时

间，它是世上最温柔的药物。然而投入愈渐飞速的社会中，我们都已忘记令自己痊愈的方法，

带着伤疤化作都市森林中的茫然困兽。陈亚豪用文字在唤醒这种温柔。

——姬霄

作者介绍:

陈亚豪，昵称牙膏，90后作者，街舞老师。他的文章一度霸占人人网、豆瓣网热门分享榜首，被各大电台反复录制节目，感动传阅全网。他用文字默默陪伴了一批人的青春，也许你不知道他这个人，但你一定看过他的文。因他的认真偏执症，较真两年后，他终于出了自己的第一本书。这本书里，他将所有失眠的夜晚化成文字，陪伴每个夜晚失眠的你好梦。

大学毕业时他以应届生身份考取公务员，同时获得银行、国企、世界五百强等多个offer。而后辞职，靠梦想吃饭。他热爱生活，坚信带有光热的一切事物，他常觉得自己很酷，其实是另一种呆。

微博：@陈亚豪

目录: 第一章 让一切慢慢过去，不必心急  
你不必逞强，时间会为你疗伤  
努力地享受青春，然后勇敢地安于平淡  
四年前的伤疤  
把梦想藏好，那是你与上天悄悄许下的诺言  
你又会为谁停下  
第二章 有些苦，适合无声无息地忘记  
一个人并不是孤岛  
相信才会靠近，请成为自己世界里的英雄  
成长的道路上，不要让“朋友”牵绊了脚步  
冷嘲热讽是对你的赞赏，闲言碎语是为你的精彩鼓掌  
“亲爱的，人都是会变的”  
第三章 年轻的你权利不安和难过  
你的成长，无人可以代偿  
“世界很美好，值得你为之奋斗”，我只同意后半句  
心中有光的人，终会冲破一切黑暗和荆棘  
不过是流着眼泪吃着肉  
没人在意的爱情  
第四章 当你开始爱自己，是把时间留给现在  
百分之二十的年龄，遇上百分之八十的女孩  
汉堡包里的爱  
爱情这把刀  
她惊艳了时光，她温柔了岁月  
“祝贺你，最后娶到一个像我一样的女孩”  
你知道为什么常说女儿是父亲上辈子的情人吗  
．．．．． (收起)

[你不必逞强，时间会为你疗伤 下载链接1](#)

标签

成长

治愈

特别想读

逐梦的旅人，愿你春暖花开。

文学

青春

读书

让自己更完美

## 评论

你那么擅长安慰别人，一定度过了很多自己安慰自己的日子吧。

-----  
有点没看进去....

-----  
麻痹的，哭成狗了，喜欢这种走心的书，卧槽？

-----  
任何东西，只要够深，都是一把刀。  
我只是你的摆渡人，没有人会一直等，等你从幼稚变成熟，我也终要上岸，阳光万里。  
祝我幸福吧！

-----  
自己也不能理解为什么看鸡汤就觉得很开心...

其实鸡汤文在我超级迷茫的大三到四那一年真的完全拯救了我好么.. 谢谢啦!

-----  
自己买的第一本……呃，算鸡汤吗？总之，故事和感悟都像是形容词堆砌出来的，文字感觉有限，然而啊，作者有几句话曾经给过安慰，这样看，也是好的。

-----  
愿你永远敢爱敢恨，对爱情不存忌惮，对人心不加防备，相信这世间所有的感情。愿你永远活得简单、勇敢、坚定、纯粹像个少年。我知道这是不可能的愿景，但还是希望，无论怎样坏的遭遇，在你身上不会落下痕迹。伴着阴影依然向阳生长，那就已足够好。

-----  
(201512X) 暖心的文

-----  
词藻堆砌的鸡汤老阿姨喝不下

-----  
重复的痛苦，重复的警句。对困境中的人有点帮助，还是所属心灵鸡汤一类的，内容较空洞！

-----  
真诚即是美

-----  
有故事的人，千篇一律的鸡汤。所谓都市暖文。

-----  
作者经历了一些事，有些故事还可以，可老给人一种“分分钟教你做人”的感觉，我已经过了看这种书的年纪了。

-----  
结疤总比暴露要好，虽然还存在，不疼了也就好了。

-----  
生活啊，不过如此，流着眼泪也要吃下肉。

-----  
买这本书完全是为了其中的一篇文章。后来才发现能感动自己的只有那些和自己经历相似的片段。

-----  
总算了了一桩心愿-把它读完了。觉得它更适合人人/微博，而不是这种一气读完的书。不过，真的很高兴有这样的文章存在，不管在从前的手机里还是今天的纸上，都给我一些能量和提醒。再次借此提醒自己，我的梦想是什么呢，我该怎么去努力呢，还有，我相信自己值得那份美梦也一定可以做得得到(ò\_ó)

-----  
书很有趣，牙膏是鸡血小王纸~图书排版很有意思，特别有趣。只有长得好看的人才敢把自己的照片放在封面上。 ㄟ(ˊ^ˋ)ㄏ

-----  
亚豪的文字，每次读完都让人特别感动，特别有趣又暖心。

-----  
有几处感动落泪。过去的伤痛，相信会被时间抚平，遇见更好的自己！

-----  
[你不必逞强，时间会为你疗伤\\_下载链接1](#)

## 书评

最终我们会痊愈 文/阿狸姑娘  
当年很喜欢过一个男生。分开的时候特别难过，每天不管经过哪里，看到什么，都会不由自主地联想到他。那时候的日子，总是很酸涩，天空也阴沉沉。我曾经以为，我这一辈子都不会再像这样喜欢一个男孩子了。后来我去了一个很可爱的咖啡馆做兼职，认...

-----  
作为一个豆瓣小透明，平时不发动态，偶尔看看广播，很少写东西。（其实是懒）

而这一次，我是真的想为这本书写点什么，我的感受或者感动。  
半年前，第一次看到牙膏的文章，当时我正处感情的低落期，三年的恋爱落下帷幕，心里没有情景剧里般的撕心裂肺，有的是困惑，迷茫，还有...

-----  
你会成为更好的自己 by木槿

窗外阳光明媚，云朵像小时候我爱吃的棉花糖一样，一片一片白白软软的漂浮在蓝天上。远处蓝色屋顶的低矮平房，四处散落在城市的马路旁。  
空气带着阳光的清香，围绕在身旁。不知远方的你，是否和我一样，看光透过微风沐...

-----  
看这本书，是因为之前豆瓣关注一个跟我一样西安的女孩。

他们是不是一个公司还是什么 不管怎样 和一本书的相遇就是一种缘分

看这本书一般都在晚饭之后 总觉得他像是一个长你的好友 昏黄的路灯下斑驳的树影  
他坐在你旁边对你说 最近怎么样 你说起很多很多心事 歇斯底里 他总拍拍...

-----  
喜欢陈亚豪的文字，和这本书也很有缘分。教会了我很多道理，也让我对未来对前途都怀有热血，不再惧怕失败和困难，不再压抑自己的情绪，笑就笑的痛快，哭就哭的悲哀，第二天我还是那个元气满满的少女，每当身边的人自暴自弃，自甘堕落的时候，总会给他看看亚豪的文字，希望每个...

-----  
很久以前曾在人人上看到一个很喜欢的帖子，大概是说：

“我想以后能跟一个人，在飘雪的故宫前拥抱，在天坛的祈年殿和蓝色琉璃瓦前拍照，在后海的酒吧里烤火，在南锣鼓巷闲荡，在圆明园看大水法上的堆积，在三里屯的圣诞树下接吻，在地坛挂满大红灯笼的银杏路上牵手，在昆明湖前...

-----  
第一次知道牙膏是从大学同学哪里听说的，说他跟里则林是好朋友，说牙膏的文章写得很好，于是我就微博关注了陈牙豪。然后看到牙膏的动态觉得牙膏是个很阳光，很努力，很积极向上的少年，再接着就是等待他的新书出版，等了好久好久才等到。当我收到书的时候看到没有签名心情很是...

-----  
我怕有人看不下我这罗里吧嗦的文字（我也是略嫌弃自己），所以，先在这里说，如果你想心中被满满的温暖与正能量充斥，如果你想给那个曾经不知所措、稚嫩的自己一个



大大的拥抱，就赶紧翻开这本书——《你不必逞强，时间会为你疗伤》。  
第一次知道牙膏哥哥是在这儿...

-----  
看了陈亚豪牙膏的书，很想说谢谢牙膏给我们分享，分享他内心最真实的想法。突然有一种感觉，或许我们总会知道，其实每个人的人生有多么的不同又有多么的相同。牙膏说：“过了那个期限，一切都会化作似水流年。”每个人都曾经经历过不同的痛苦时期，当时觉得似乎没有什么比那个...

-----  
[你不必逞强，时间会为你疗伤\\_下载链接1\\_](#)