

她  
世界

쉬운일은 아니지만

# 我想成为不错的人，但这并不容易

（韩）洪和廷 著  
黄艳涛 译



她

쉬운 일은 아니지만

我想成为不错的人，但这并不容易

「韩」洪和延 著  
黄艳涛 译



微信读书出品



# 目录

## Table of Contents

1. [序](#)
2. [引子](#)
3. [第一个箱子 不是伤心，也没有生气](#)
4. [黑历史收纳箱](#)
5. [我会成为什么样的老奶奶？](#)
6. [春天的两个场景](#)
7. [擅长种植迷迭香的人](#)
8. [猜疑](#)
9. [怎么样](#)
10. [一点一点地](#)
11. [画出深色排线](#)
12. [“胆小鬼”，谢谢你！](#)
13. [缝隙](#)
14. [昨天的梦](#)
15. [不是我的错](#)
16. [第二个箱子 下定决心要在能力范围内做好](#)
17. [若想画出光感](#)
18. [播种快乐的人](#)
19. [工作邮件](#)
20. [在能力范围内做好](#)
21. [好好道歉](#)
22. [罪魁祸首正是……](#)
23. [使内心平静下来的办法](#)
24. [或许……](#)
25. [暂时后退一步](#)
26. [逝去的时光](#)
27. [钱很重要](#)
28. [To. 和廷](#)
29. [每个新年的遗书](#)

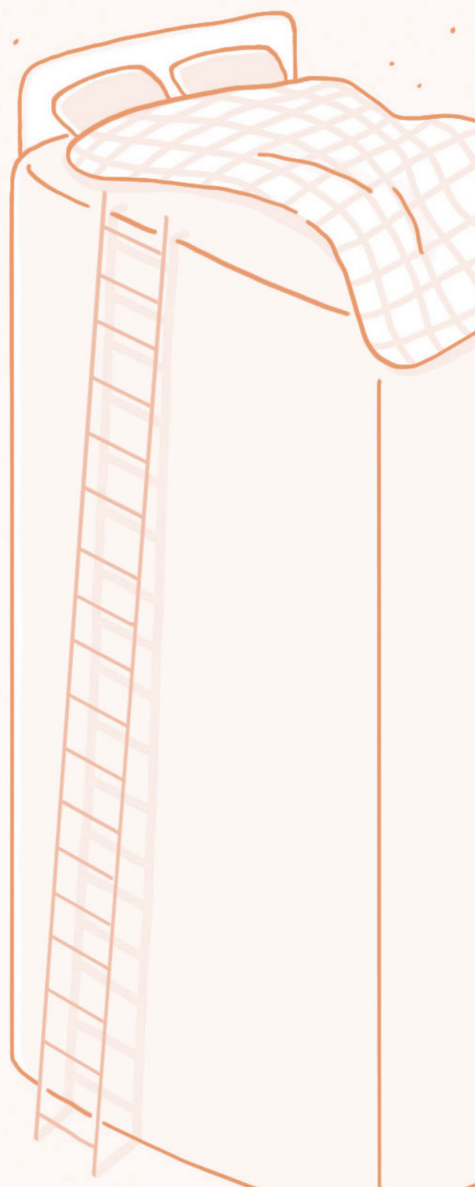
30. [第三个箱子 希望能成为越来越会哭的人](#)
31. [遗忘的东西](#)
32. [总有一天会回来吧？](#)
33. [“老人家”](#)
34. [坚持住，首尔](#)
35. [麻木的日子](#)
36. [不会崩溃的理由](#)
37. [不期而至的慰藉](#)
38. [和爸爸一起劳作](#)
39. [消费礼赞](#)
40. [会哭的人](#)
41. [只属于她的东西](#)
42. [培养兴趣爱好](#)
43. [第四个箱子 重新开始服药](#)
44. [制作日程计划](#)
45. [分享](#)
46. [唠叨](#)
47. [不该打开的箱子](#)
48. [是的，没错](#)
49. [那么，爸爸呢？](#)
50. [来接机的人](#)
51. [不再逃离](#)
52. [还不习惯的事情](#)
53. [重新开始服药](#)
54. [亲切的萝卜汤](#)
55. [什么样的态度](#)
56. [第五个箱子 没关系，一切都还好](#)
57. [充满正能量](#)
58. [令人唏嘘的幸福](#)
59. [马拉松比赛](#)
60. [难事](#)
61. [当时](#)
62. [懂得奢侈的人](#)
63. [左右为难](#)
64. [各自的洞穴](#)
65. [姨奶奶](#)
66. [观察身边的人](#)

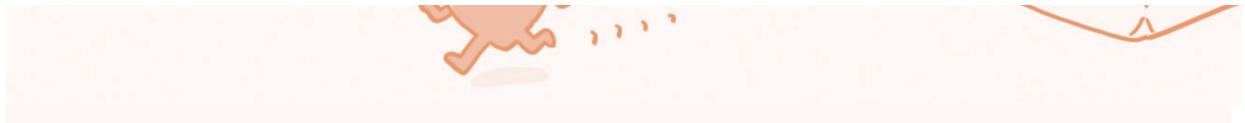
- 67. [爸爸，爸爸](#)
- 68. [何时才能说出口？](#)
- 69. [我的专属画作](#)
- 70. [但是这并不容易](#)
- 71. [后记](#)

我想

去寻找那些疑惑的、好奇的、

通过思想来定义自我的人









## 序

这本书选材自我从2016年至2019年1月1日间所写日记内容。

那段时间，我结束了在首尔的生活，跟随长达十年没有一起居住的父亲，来到一个陌生的地方生活。我开始接受心理治疗，服用精神类药物，也开始比以往任何时候都忧郁、空虚和无助，时而喜欢自己，时而咬牙切齿地憎恶自己，生活中到处都是撕裂和缝合的痕迹。

我无法下床，终日像一只奄奄一息的虫子那样哭泣，几乎每天都在巴掌大小的笔记本上写日记。一直以来都认为这些毫无意义，孰料在毫无期待中所写的日记，竟然被编辑出版了，想到这里，我不由得对日记本产生了感谢与歉疚之情。

今年是我写绘本日记的第十个年头了。当为自己而写的日记出版成书时，我也在思考，对于读者来说，这本日记能有什么用呢？

我想，如果你阅读这本书后能明白：一切都将成为过去；或者，当你遇到困难，脑海中能闪现书中的某一句话，我就会非常欣慰。

衷心希望本书能以微小的方式治愈大家。

2019年初夏 洪和廷 敬呈

我能成为不错的人吗？





---

**第一个箱子  
不是伤心，也没有生气**

---

## 黑历史收纳箱



我老家的柜子上面有两个箱子，



箱子里面存放的是我十几岁时的记忆。



好久没有打开过了，

我的天，怎么有  
这么多东西！



箱子里的东西太多了，这让我很意外。



原来箱子里面……

哇……当初怎么  
会有这样的想法



有一个曾经在强迫症和不安中挣扎的我，

有种火烧火燎的  
感觉



以及一个令人讨厌的，那个自我意识超强的我，



我是不是  
疯了……



还有那个因为糟糕的我，而备受伤害的妹妹。



一个人的生活，居然会留下如此多的痕迹。



十年前的记录被原封不动地保存下来，这令我感到恐慌。



再过十年，我还会对这些生活记录感到羞愧吗？



似乎在生活中留下了太多的“黑历史”。



随着时间的流逝，这些记录会不会变得越来越珍贵？可现在我只想把它们统统清理掉。

## 我会成为什么样的老奶奶？



在工作室姐姐的介绍下，我开始出入一家画室。



画室里的老师、学员，以及那只叫“尚九”的小猫咪都非常可爱。





画室里有一位白发苍苍的老奶奶。



有一天，我和老奶奶交流了画画的心得体会。

年轻时，我一见到会画画的人便会嫉妒。

亲自上手画了才发现，画画原来是一件非常辛苦的事情。

当我明白了这件事情的辛苦后，再看到优秀的画作就不再嫉妒了。



虽然，我和老奶奶的年龄相差40岁左右，



但对待画画的感悟与年龄的差距毫无关系，



我们之间有相同的感受且能相互交流，这让我觉得很神奇。



有一天，我又看见老奶奶独自一人待在存放绘画工具的小房间里，





她温柔地抚摸着尚九，对着尚九说话。





看着眼前的这位奶奶，



我在想，我以后会成为一个什么样的老奶奶呢？

看到画室里的仁顺奶奶，我的敬畏、惭愧、喜爱和崇敬之情油然而生。我问过她，为什么这么认真地画画？她的回答是“我没有多少时间了”，每次想到她当时说话的语气，我就有些哽咽。

2017年1月23日

## 春天的两个场景



春天快要来临时，我乘公交车准备回家，



我打开车窗，



和煦的春风扑面而来。



下了公交车，我走在路上，





我看到了一位大叔和一条狮子狗，



这一幕真是可爱极了。





那一年的春天，似乎只要有当天我亲历的两个场景就足够了。

## 擅长种植迷迭香的人



我十分喜欢迷迭香，



尽管，我想拥有一个开满大丛迷迭香的院子，



可是，在现实中



我却连栽种在巴掌大的花盆中的迷迭香都没能养活，



我就是一个不会养花的人。



一朵小的迷迭香，



连喜欢的香草都照顾不好，





更别提懂得如何安慰自己内心了。

我真想养好  
迷迭香啊……



这让我感到很伤心。

重新调整心态。

我是谁？我喜欢什么？我想做什么，抑或讨厌做什么？

慢慢去了解吧。阅读好书，欣赏精彩的电影，练习开车，再学习游泳……想趁这个机会与自己和解。

我想弄明白孤独感的来由，从而成为一个可以温暖别人的人。

2017年11月6日

我想成为一个那样的人，无论何时都能发现身处之地的美，哪怕只有一点点。

如果无论身在何处，都能敏锐地发现美好的事物，那么……

2017年3月8日



做一个懂得如何过滤掉那些展现给别人看的，所谓好心情的人。

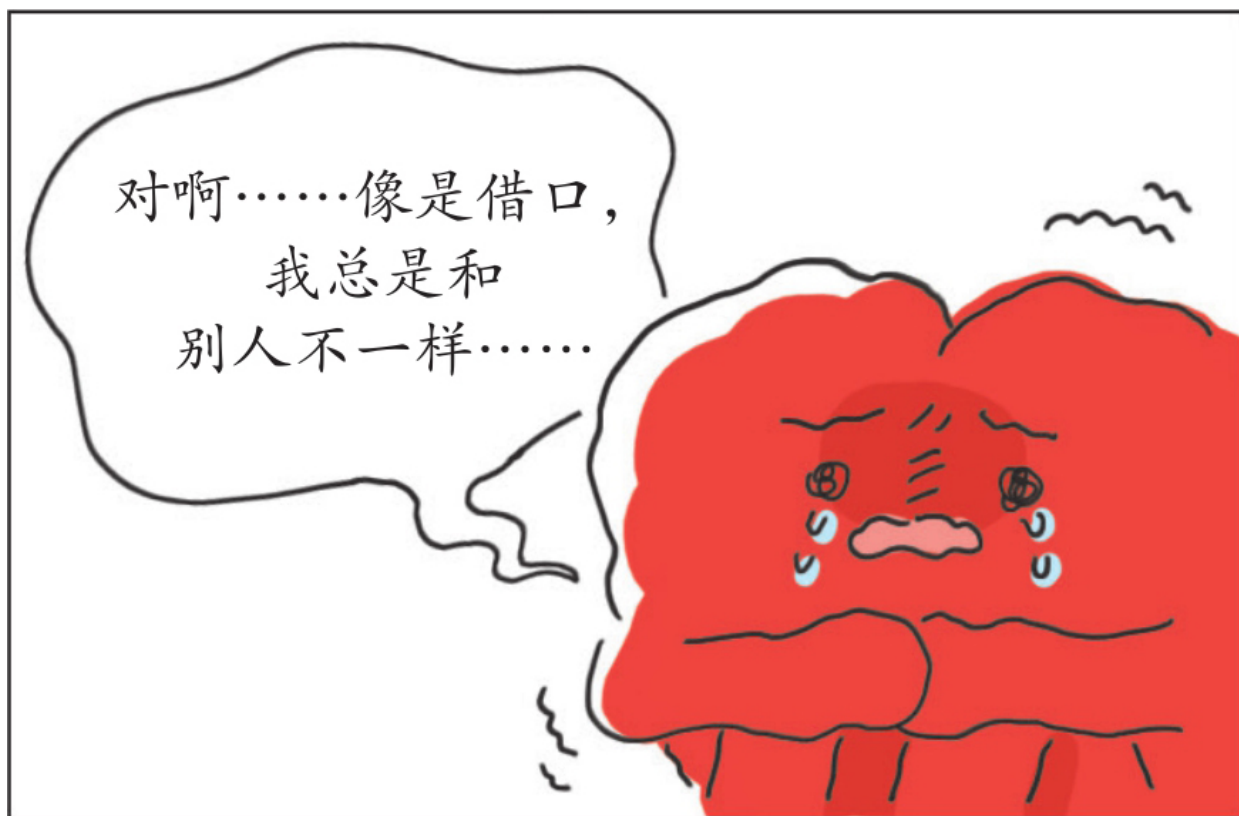
## 猜疑



我总是怀疑自己，



对此已经习以为常了。



我的心好累，



但仍然热衷于跟别人攀比。



结果，





直到我内心极度抑郁，终于病倒了，



才意识到这段时间以来，我对自己过于苛刻了。



让人无法忍受的忧郁和绝望感袭来，最终，我去了医院。我的身上戴满夹子，目的是接受自主神经系统检查，出乎意料的是，检查数据显示“正常”。怎么会是“正常”！我如此痛苦，我担心病症没被检查出来，自己会越来越虚弱。难道说，忧郁和绝望不是什么大不了的事情，是自己太矫情了？从医院出来之后，我和一个关系亲密的姐姐通电话说了这件事，她说：“如果你感到难受，那就是难受，没必要看别人的眼色。”直到这时，我似乎才缓过神来。我想做一个对自己感受到的悲伤与痛苦深信不疑的人。

2017年12月

## 怎么样



我接受心理咨询，意识到一点，



就是，我不知道如何感知自己的心情。

当时的心情……



我一直以为，那段时间我经常倾听自己的心声，



但事实上，我根本无法清晰地描述自己的情绪。

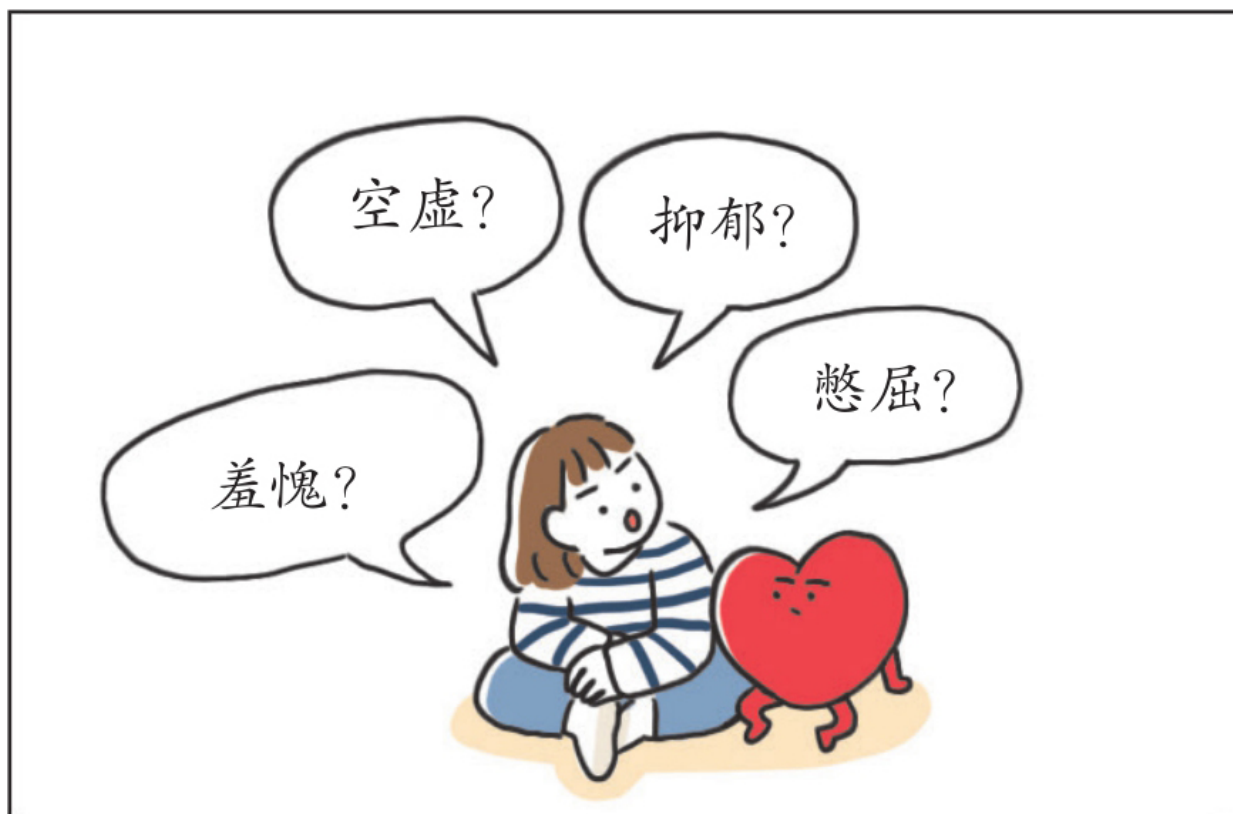


从那天以后，

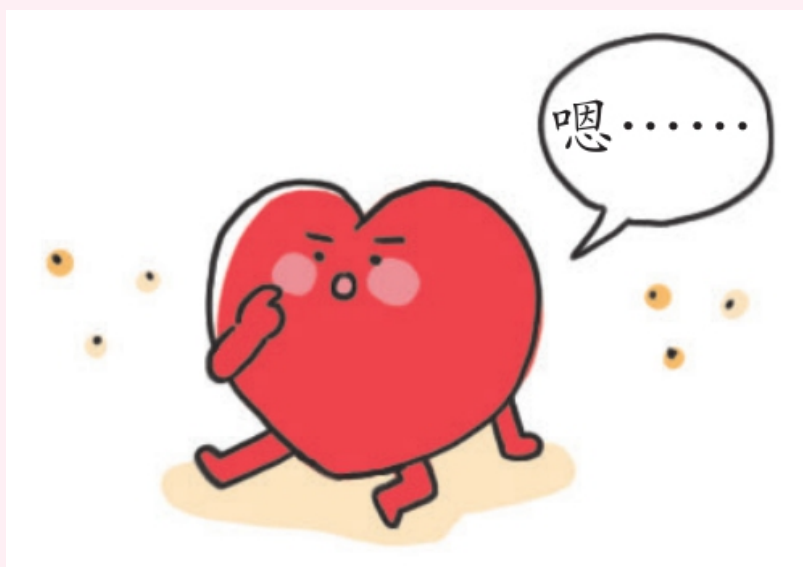




一旦发现与情绪有关的单词，我就煞费苦心地想要记住它。



我希望能详细地了解自己的心境。



朋友D突然发来了一条短信，问我能不能陪她说说话，因为她觉得自己“有些烦恼，心胸狭隘”。一个敢于承认自己心胸狭隘的朋友，在我看来却是很棒的。

2018年3月13日

我何时才能成为一个性格爽朗、会展现温暖笑容的人？不论开心还是悲伤，都能轻松地用几行文字或话语表达出来，我会成为那样的人吗？

2017年6月4日

我是这样一个人，保持沉默的时候比说话的时候多，遇到开心事一般会不露声色，不喜形于色。相比已经公开的画作，我其实还有好多作品没有展示给别人。

2017年8月19日

## 一点一点地



我对数字十分不敏感，



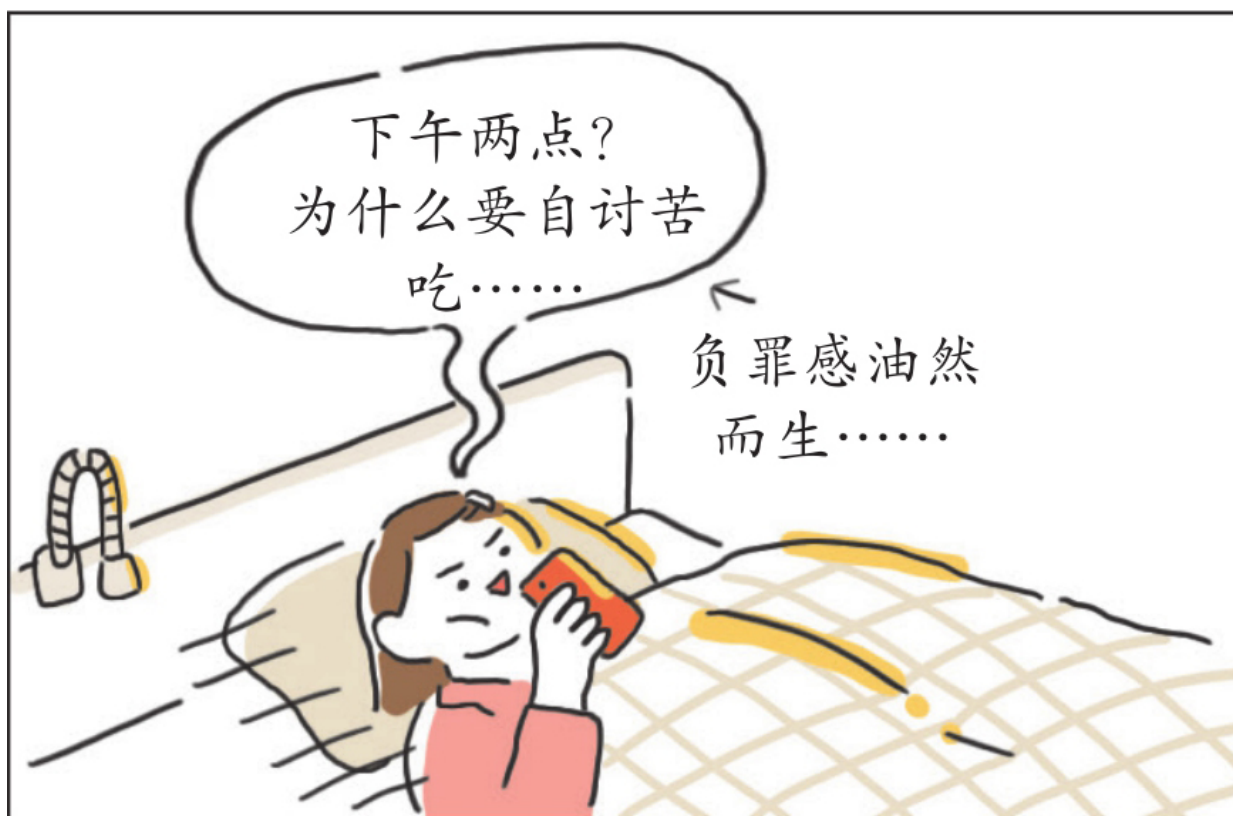
对所有数字化的东西都没有概念。



在对准确的作画时间一无所知的情况下，我成了一名自由画师，

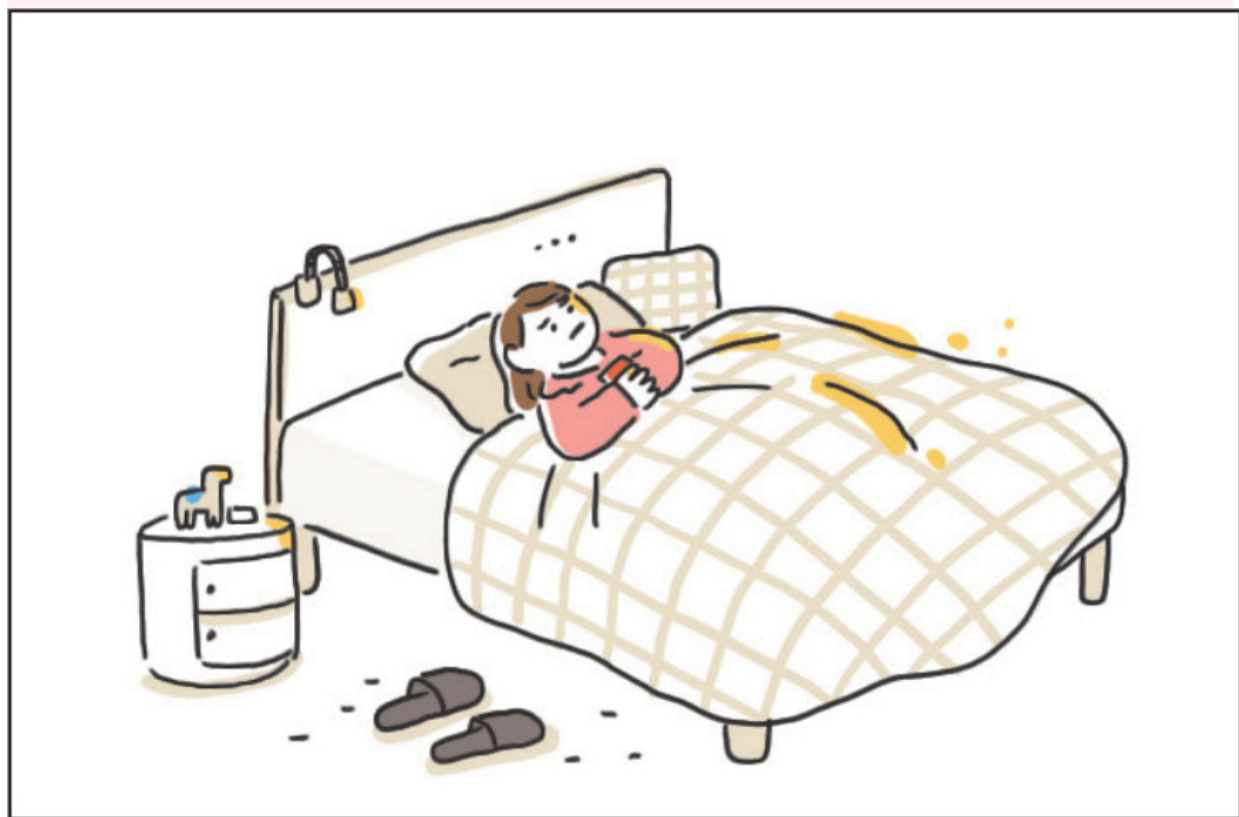


由于时间安排不合理，我经常工作到凌晨。



很快，我的生活就变得一团糟。







第一次，我开始规划工作时间，

预想



但做任何事情所花费的时间，都是我预想的3至4倍。

现实

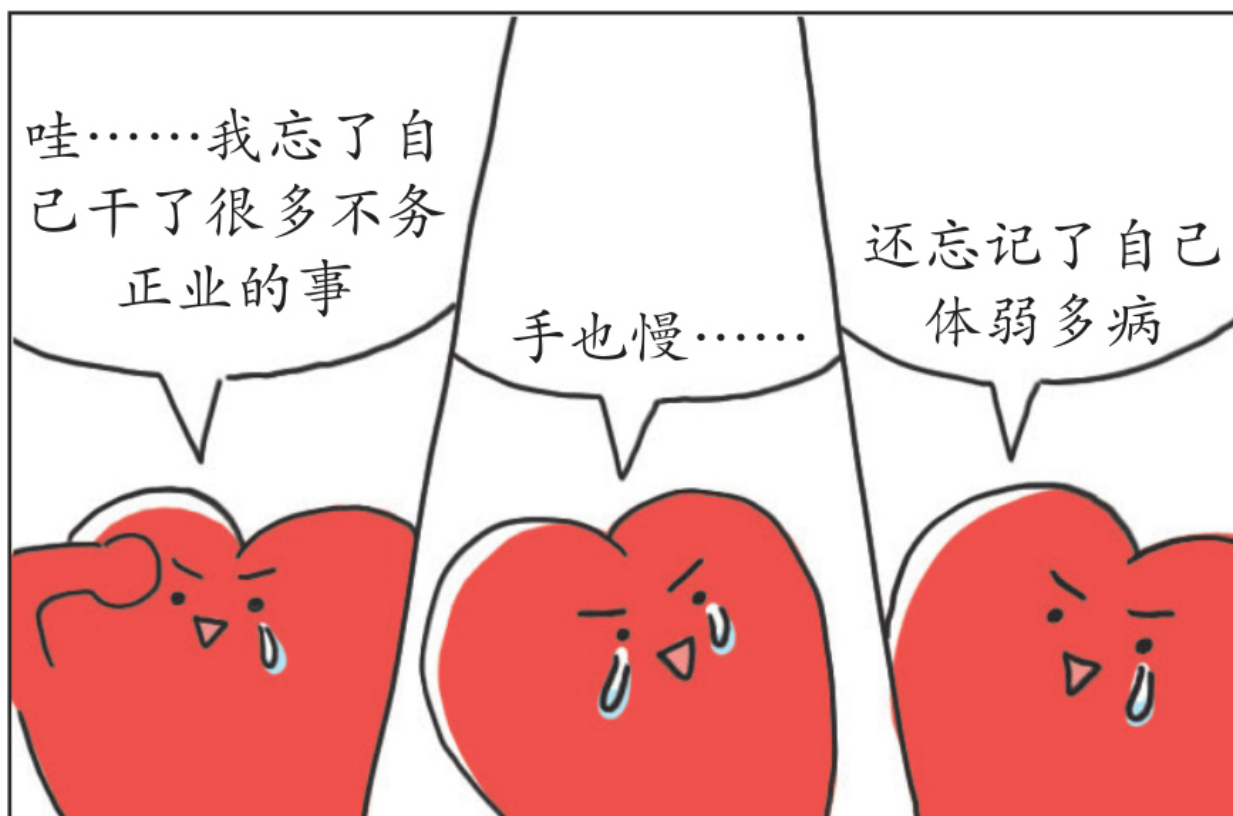
1个小时?



做任何事情所花费的时间，都达到预想时间的3至4倍。



我完全忽视了在正式工作前所需要的准备时间。



我的错误还在于，没能充分了解自己的缺点，也没考虑休息时间和其他变数。



最近，在工作之前，我会先估算完成这件事情所需要的时间，





算着算着，我就开始感到无奈，只能苦笑。





虽然，不会知错就改，



但是，我的生活正在一点一点地发生改变。

一直以来，我都忽视了整理碎片时间这件事。

因为这件事是看不见、理不清的。我经常自嘲“不务正业”或者“瞎玩、一事无成”。不过，最近我意识到，如果不收集这些碎片，就没有写作的素材了。

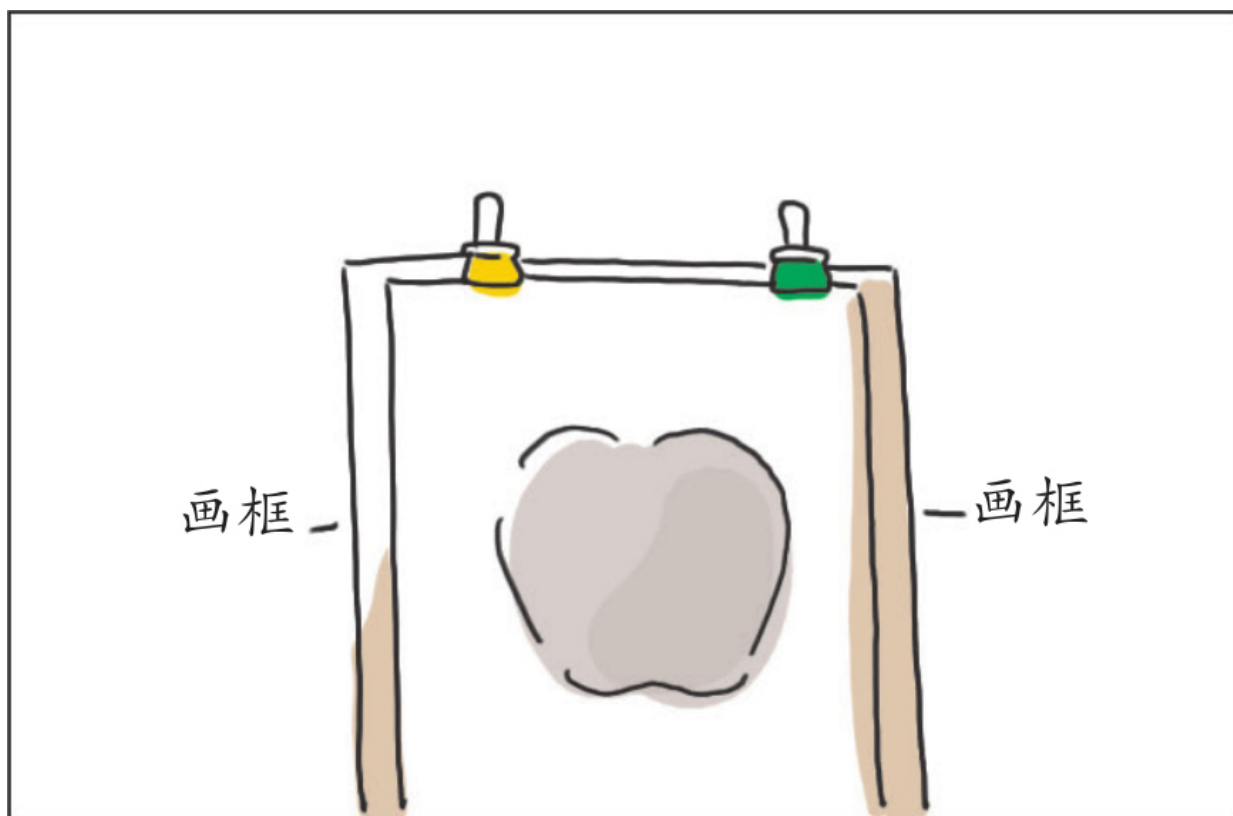
通过几次经历和感悟，现在的我可以堂堂正正地说，我并不是不务正业，也没有瞎玩，而是在整理时间碎片。与此同时，我还认识到，不能只顾着收集碎片，既然下定决心，就该努力成为不错的人，真正拿出作品来。

2018年11月8日

## 画出深色排线



用铅笔画画（素描）的时候，我遇到了一个小小的麻烦。



尽管很用力地画，



但就是画不出来深色排线。

不是铅笔的问题  
啊……

到底为什么画  
不出来呢？



虽然这是个问题，但一直以来都让我感到很苦恼。



今天，我向老师请教了这个问题，



出乎我的意料，轻而易举就画出了深色排线。





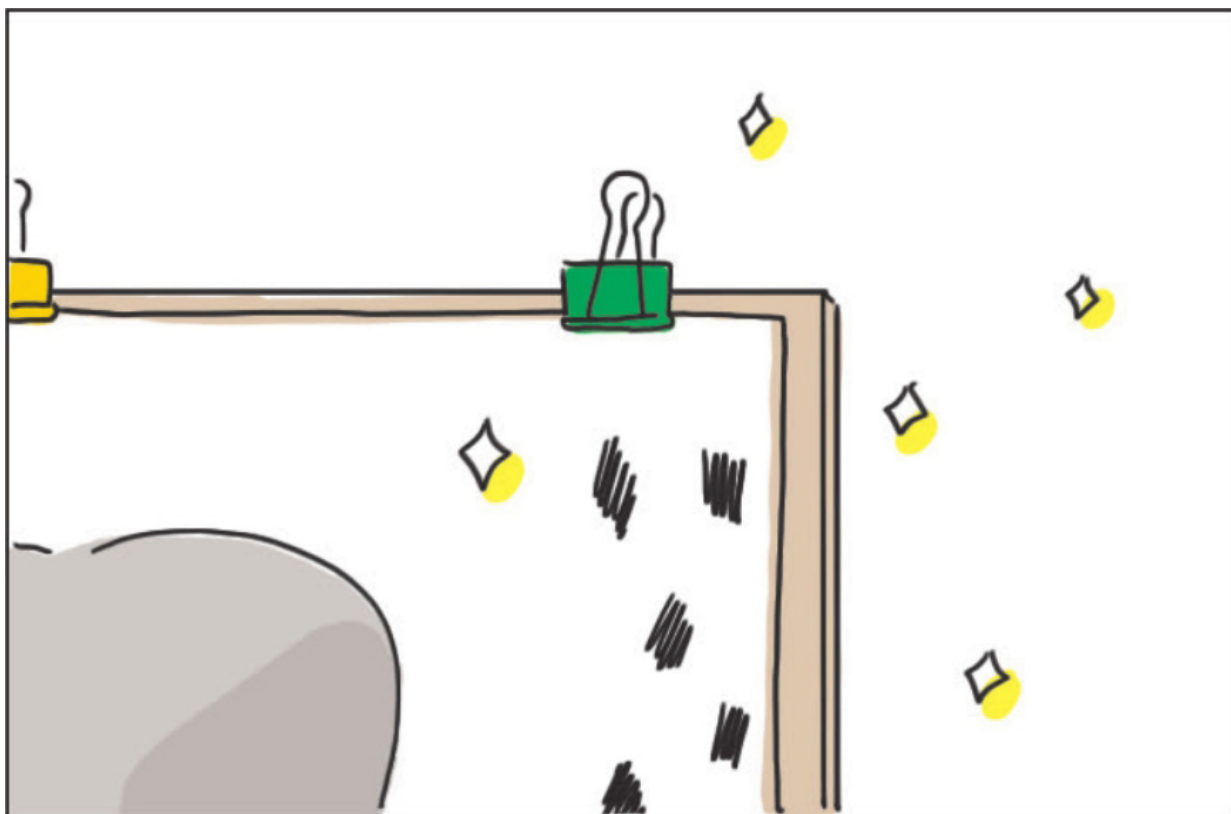
我像刚开始学习的那样移动身体，虽然觉得有点别扭，



但很快就勾画出了一直渴望的深色排线。



我十分开心，在画纸的边上画满了深色排线。



我对这些排线十分满意，

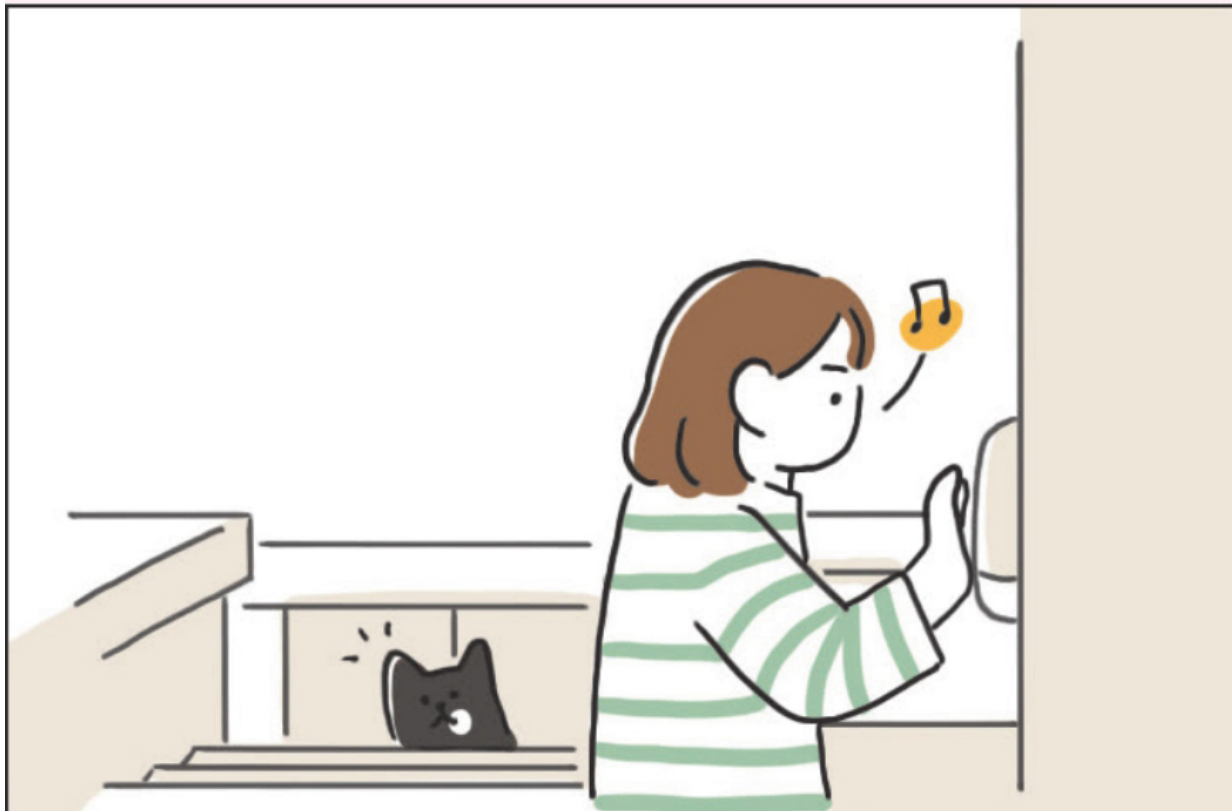


这并不是什么值得炫耀的事情，而是只属于我一个人的快乐。



如果在今后的生活中，能多获得一些这样隐秘的快乐就好了。

## “胆小鬼”，谢谢你！



有几只来到工作室觅食的小猫，



其中有一只胆子很小，被叫作“胆小鬼”。



还是那么胆小  
啊……



哧溜哧溜……  
|||

呃?



可是，不知从何时起，



即使靠近“胆小鬼”，它也不再逃跑了。





甚至，今天还在离我很近的地方睡大觉。



我很感激这只“胆小鬼”。



## 縫隙



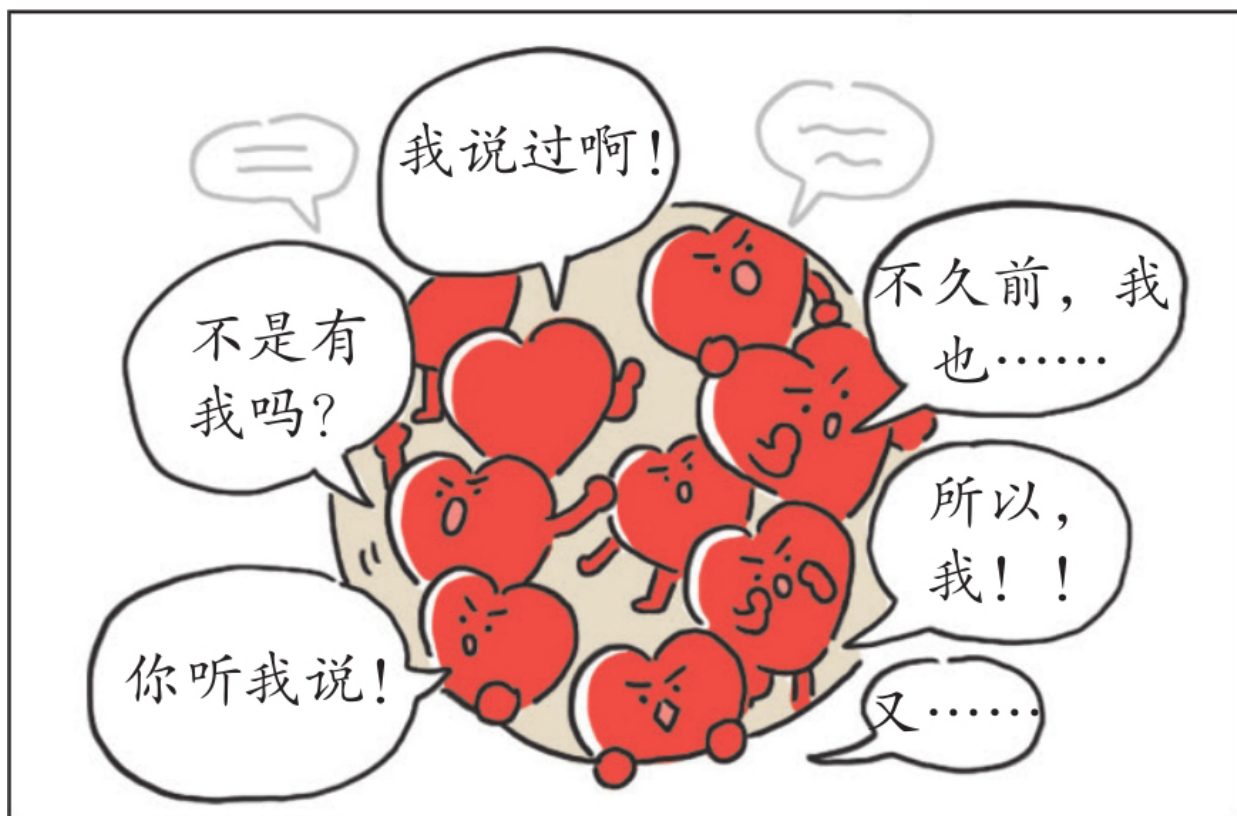
跟只沉浸在自己世界里的人交流起来有点儿费劲。





他们对别人的事漠不关心，连插话的缝隙都没有。





不过，很多时候，我也是一个沉迷在自我世界里的人。



我感到既羞愧又难过。

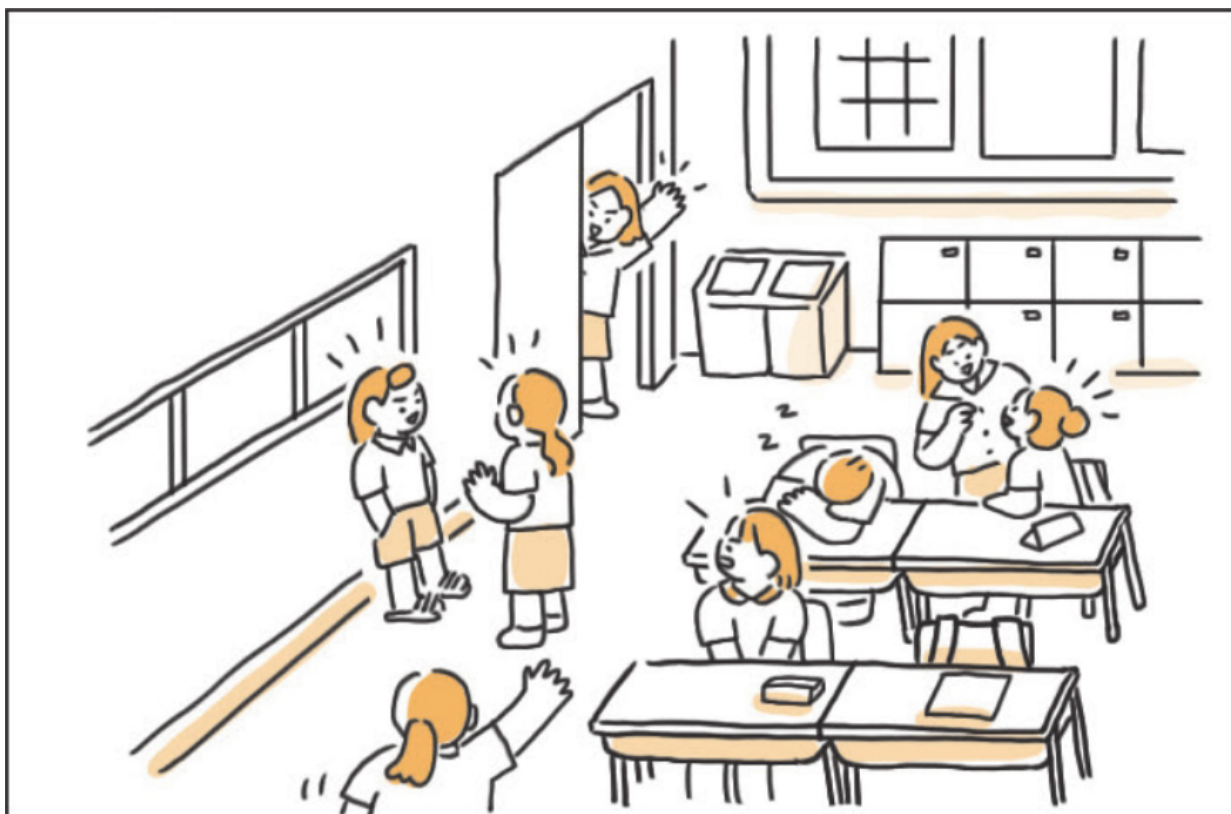
阅读别人的文章，或同人交谈时，比起产生“原来我所知道的是对的”“果然，还是我的观点更好”等想法，更多的时候，我会想“原来是我错了，不知道啊”，并感到羞愧和尴尬，不过最近我意识到，如果能实实在在地感受“羞耻”，也是不错的。

2017年7月25日

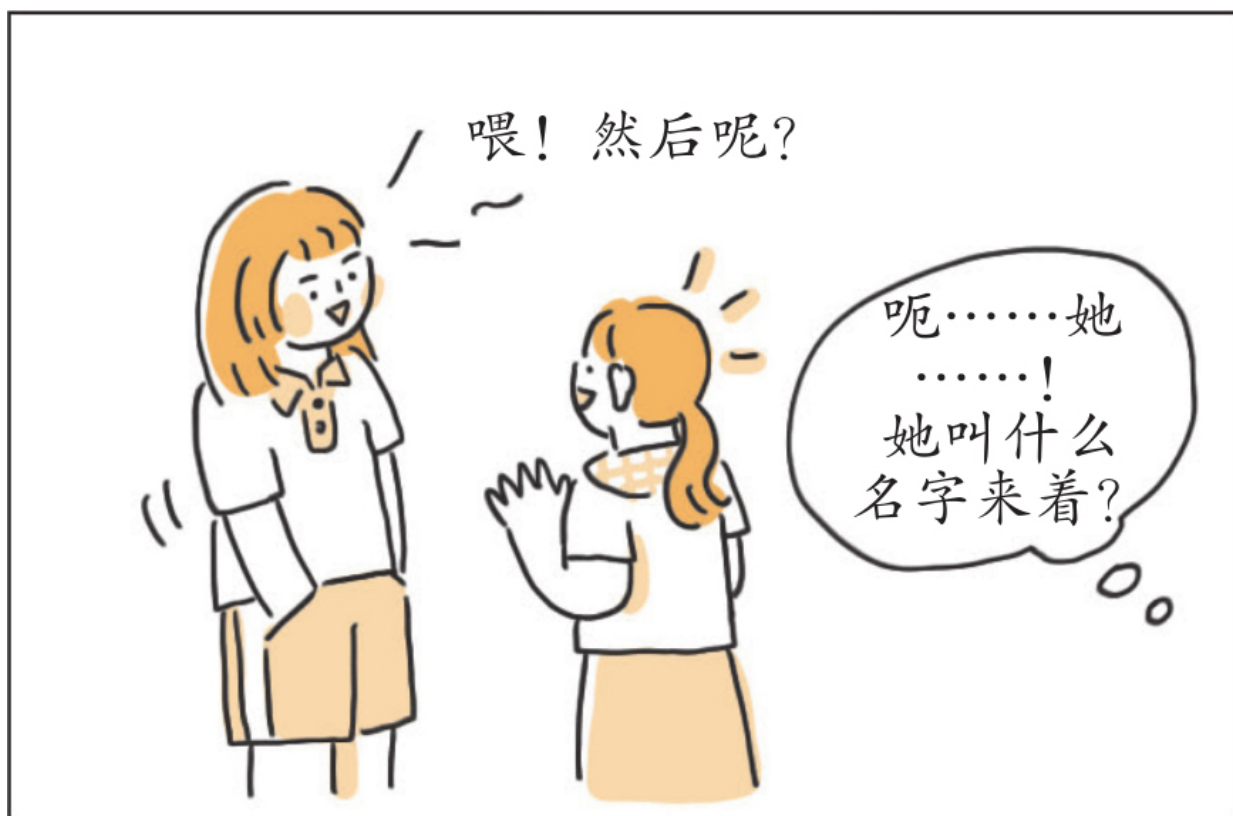
## 昨天的梦



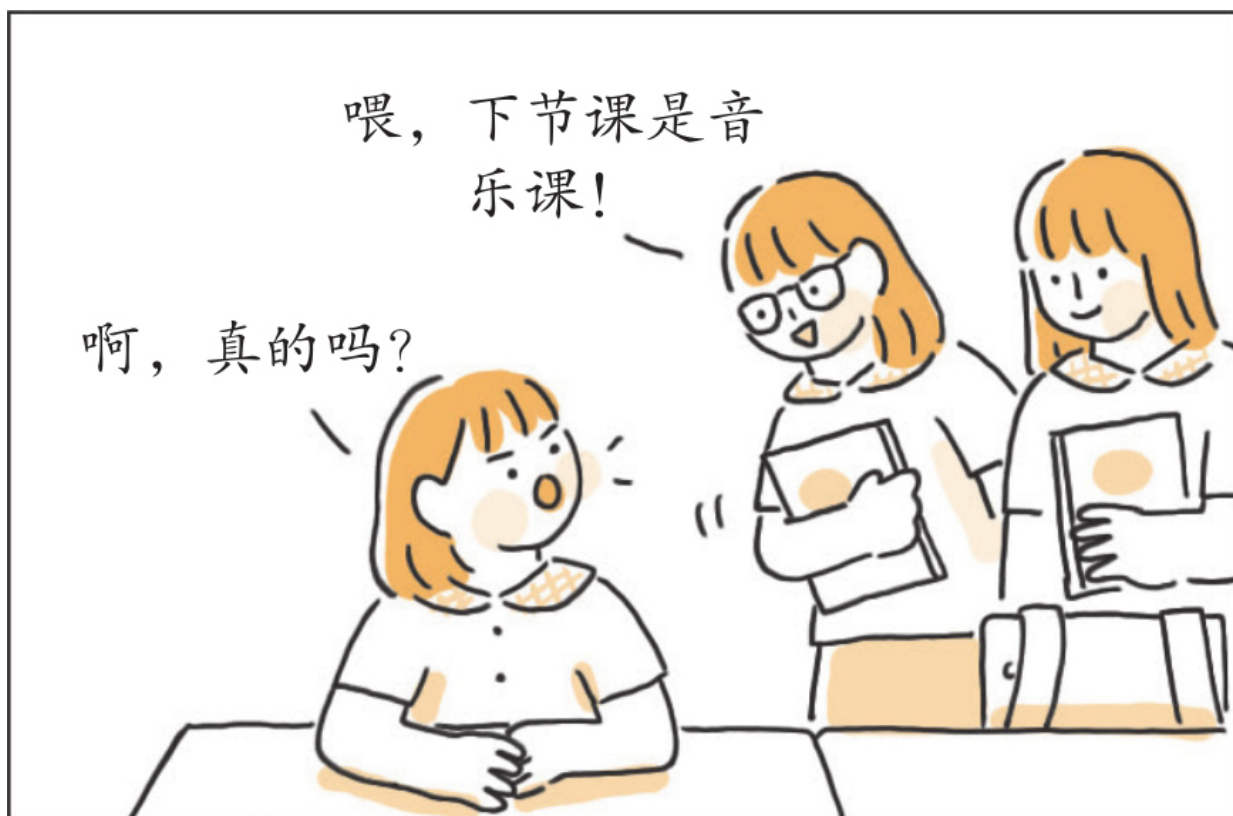
昨天，我梦到自己重返中学时代，



还梦到了当时同一个班级，但并不熟悉的同学们，



是一个在教室里嬉笑喧闹的梦。



喂，下节课是音乐课！

啊，真的吗？

尤其是，朋友们的声音都很真切，



即使醒来之后，好朋友们的声音似乎仍萦绕在我耳边。

要赶紧洗漱，  
出门……



那时的同学们，



唰……



现在都在哪儿，生活得怎么样？



是不是都平安顺遂地长成大人了？



一想到，穿着校服上学的日子已经一去不复返了，



我就感觉曾经的岁月像科幻小说或科幻电影一样。



再也回不去的时光，



只会慢慢地越积越多。



在大排档吃鱼饼的时候，我突然意识到，自己已经到了不需要一边吃一边数鱼饼个数的年纪了。

这为什么会令我感到忧伤呢？

在很多事情面前，我都应该学会判断，这是否是我的错。那个周末，这些想法始终在我脑海中徘徊。

2017年3月5日

## 不是我的错



当我觉得自己背负的人生艰难而困顿的时候，





听到心理咨询师说了这样一番话，



我背负的“包袱”终于被打开了。



这么一看，“包袱”里面的问题，的确错都不在于我。



我的错与别人的错，



我想成为一个能区分上述错误的人，



使生活的负担不再那么沉重。



---

## **第二个箱子**

### **下定决心要在能力范围内做好**

---



## 若想画出光感



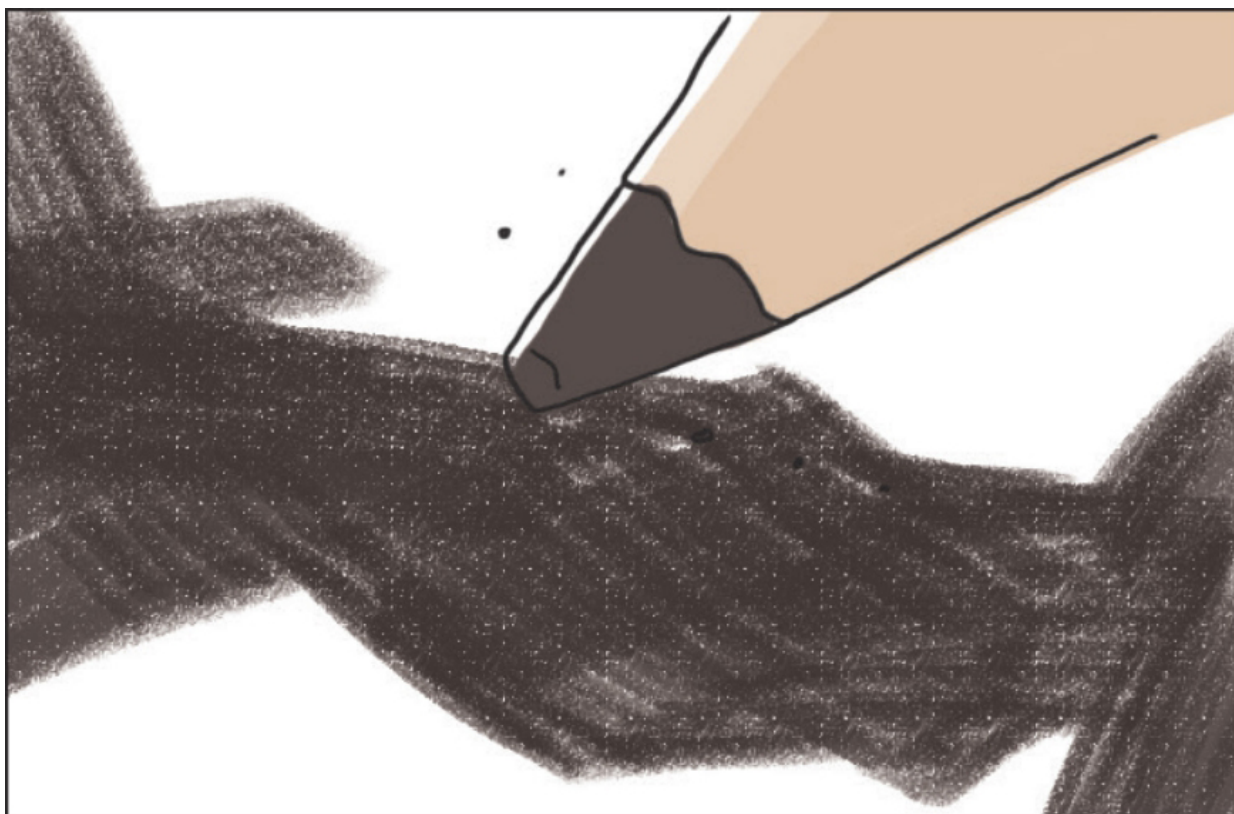
今天，在画室里，



听了老师的一席话，我忽然想知道



自己是一个拥有何种色调的人？



我的阴影又是什么样子？



它们如何共生？



我产生了想要了解这一切的想法。

在画室画画时，特别是在画负形素描的时候，视线发生变化的感觉是很棒的。我在记事本上记录：

“用眼睛抚摸对象轮廓线的感觉。”

2017年2月1日

不管怎样，当我们感到纠结，或饱受煎熬时，这些负面情绪都应该表露出来，即便这些表述微不足道，只像是画中的一条线，或是文章中的一个字。

2018年8月8日

## 播种快乐的人



前几日，由某品牌提供赞助的绘画挂历基金项目成功了，



我怀着喜悦的心情翘首以待。





几天前委托给照相馆的胶片冲洗图样也发来了，真高兴啊！



如此看来，每天会给我推送一篇随笔，



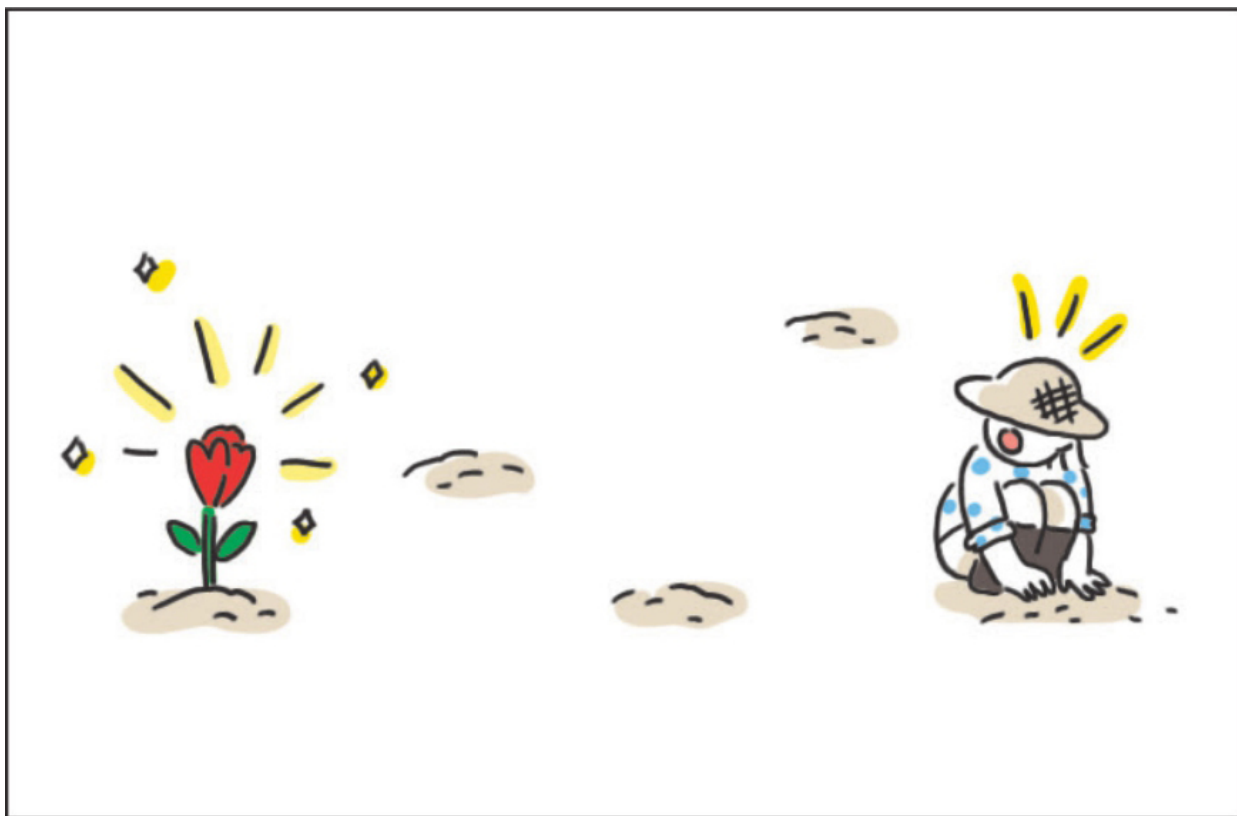
每个月还会收到一封信，



还有提前买好的飞机票。



我把这些全部看作是“提前播种的快乐”。



我是为了让它们在被遗忘的日子里逐一盛开而播种的，

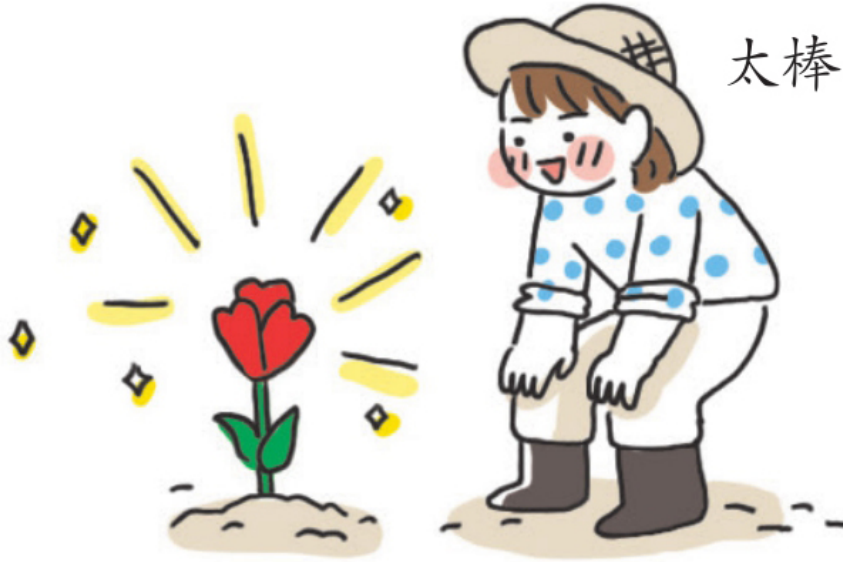
哆——哆——哆——



一想到这些提前播种的惊喜会给我带来快乐，

太美了！

太棒了！



不知为何，幸福感就会油然而生。



工作酬劳  
到账了。

从中拿出10  
万元吧！



把用来播种快乐的钱单独存放，如此一来，感觉自己似乎渐渐地成了成熟的大人了。

即使挣不到钱，心  
情依旧美如花海。



## 工作邮件



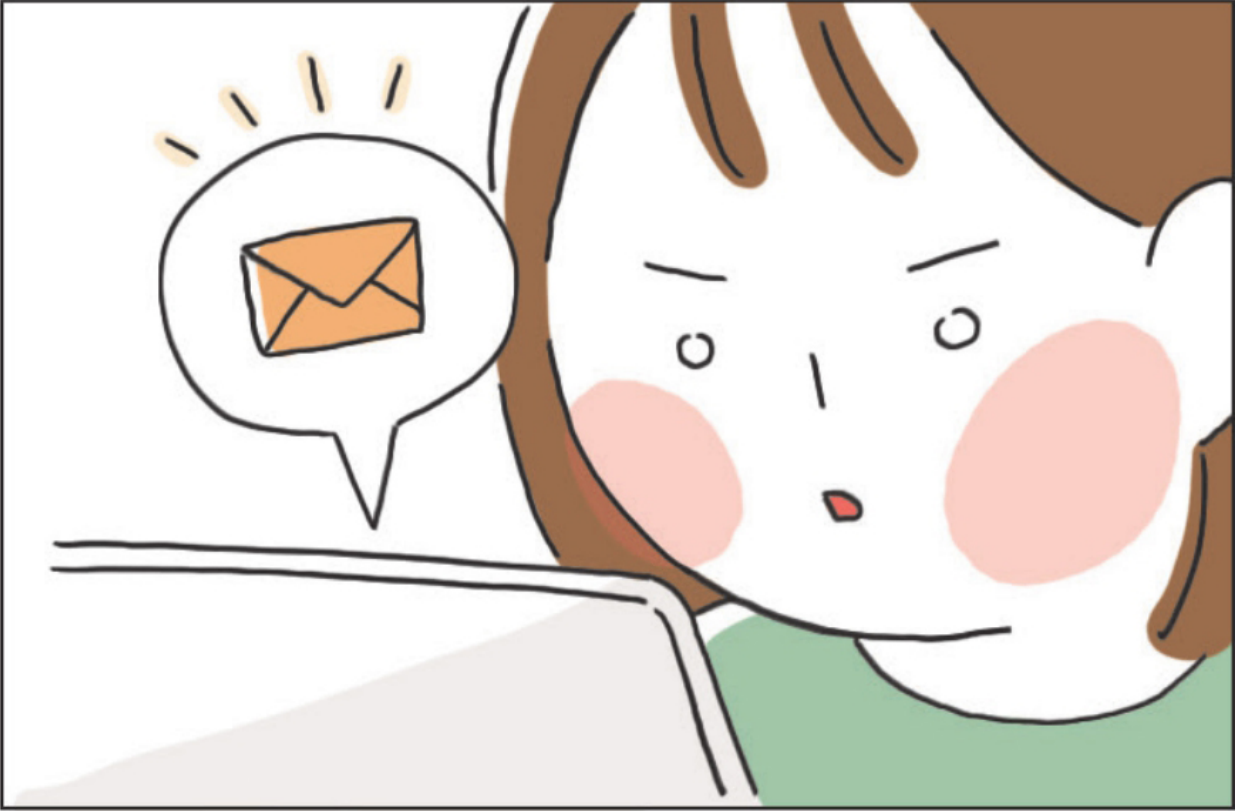
果然，工作邮件，



越打磨越能体现出专业水准。



所以每当我发送工作邮件的时候，我都会在用词选择上苦思冥想一番。



这次在工作中，

[回信](#)[全部回复](#)[发送](#)[删除](#)[垃圾邮件举报](#)

若有无法理解的地方，请联系我。  
你送给我的画框非常漂亮，很可爱，我十分喜欢，如果你肯送画给我，我将不胜荣幸。谢谢 ^ ^

我遇到了一位夸赞我的画漂亮，并表示因此而感到幸福的负责人。

哇……  
他说很幸福

我工作的时候  
看起来很帅，  
我……

这不是因为收了钱  
才做的事情吗？

明明一点都不  
帅

这个人的确  
在热情地工  
作……

惭愧啊





这封邮件令我惊讶不已，脑海里交织着各种各样的想法。

## 在能力范围内做好



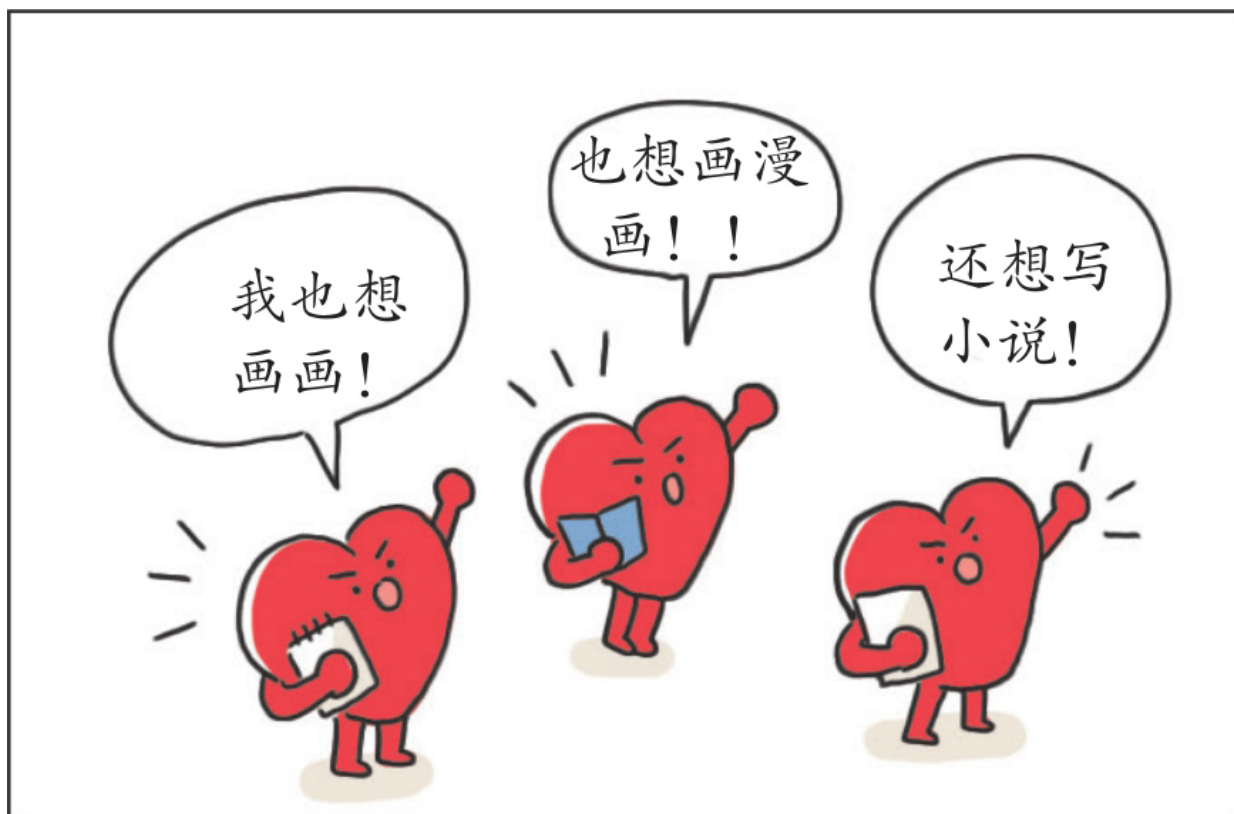
我非常喜欢画，



也很喜欢漫画，



也很喜欢看小说。



可是，从真心喜欢到提出“想要做……”的那一刻起，



那些原本很喜欢的事情，都变得异常艰难。

别人是如何做到，  
坚持做自己喜欢的事情的呢？



没有欲望……

也不和别人  
做比较？



有那么一段时间，我连看都不想看那些自己曾经喜欢的事物，



我对这样的自己感到十分寒心。

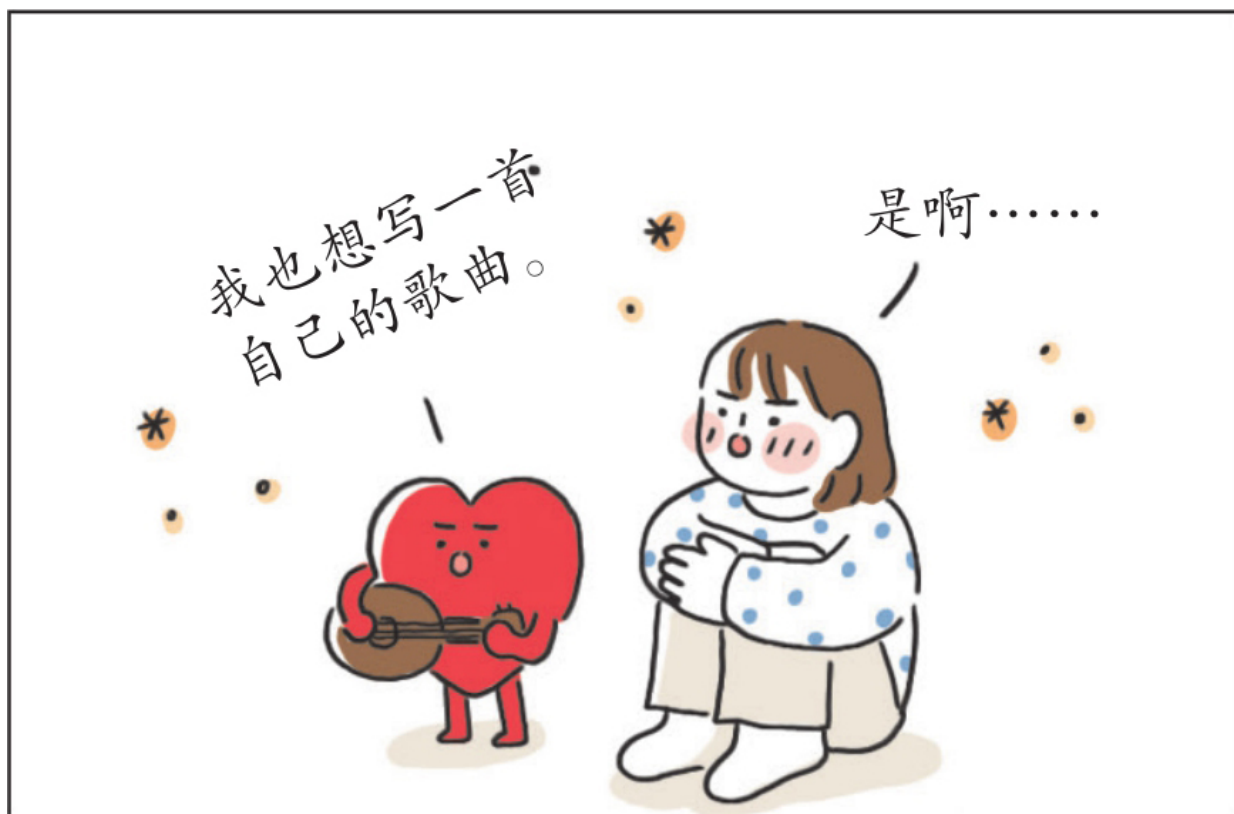




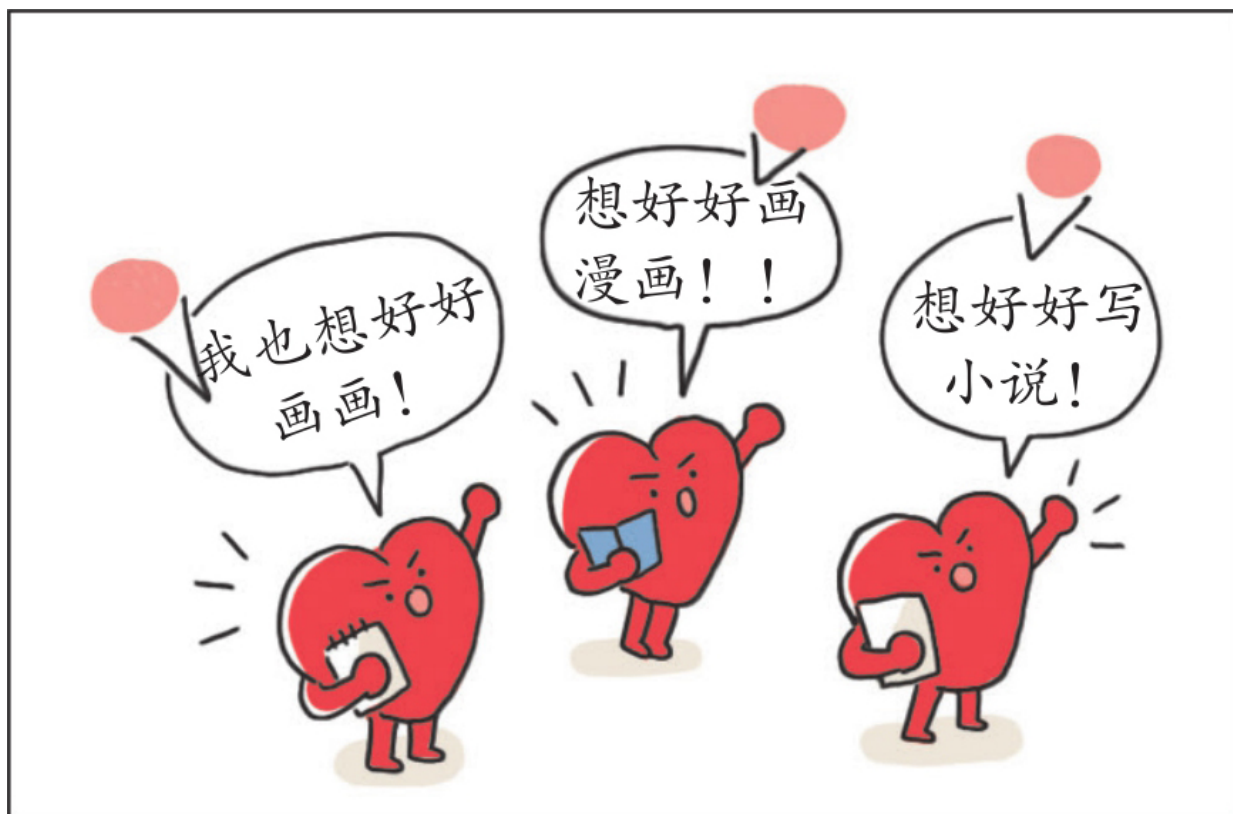
有一天，我在一家咖啡馆听到了喜欢的歌曲。



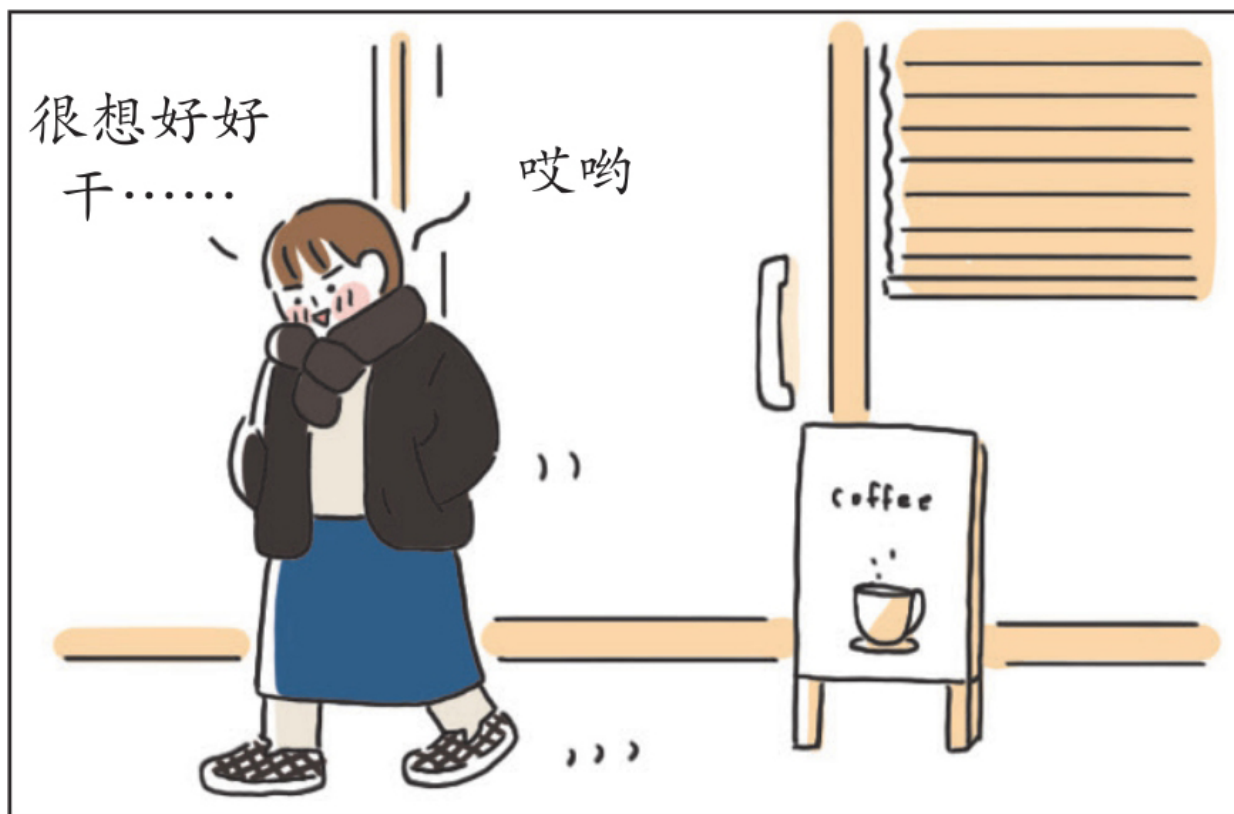
我明白了其实这并不难。



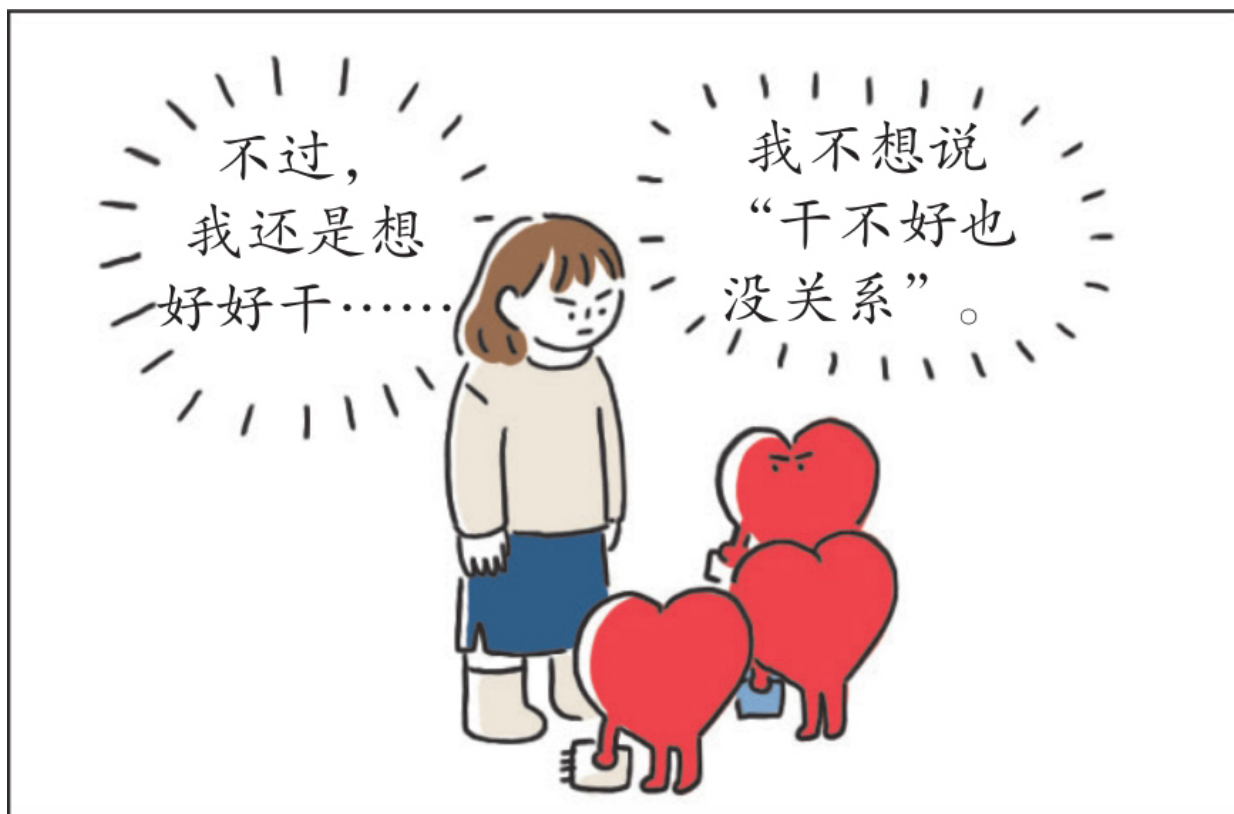
我很喜欢音乐，也想尝试看看。



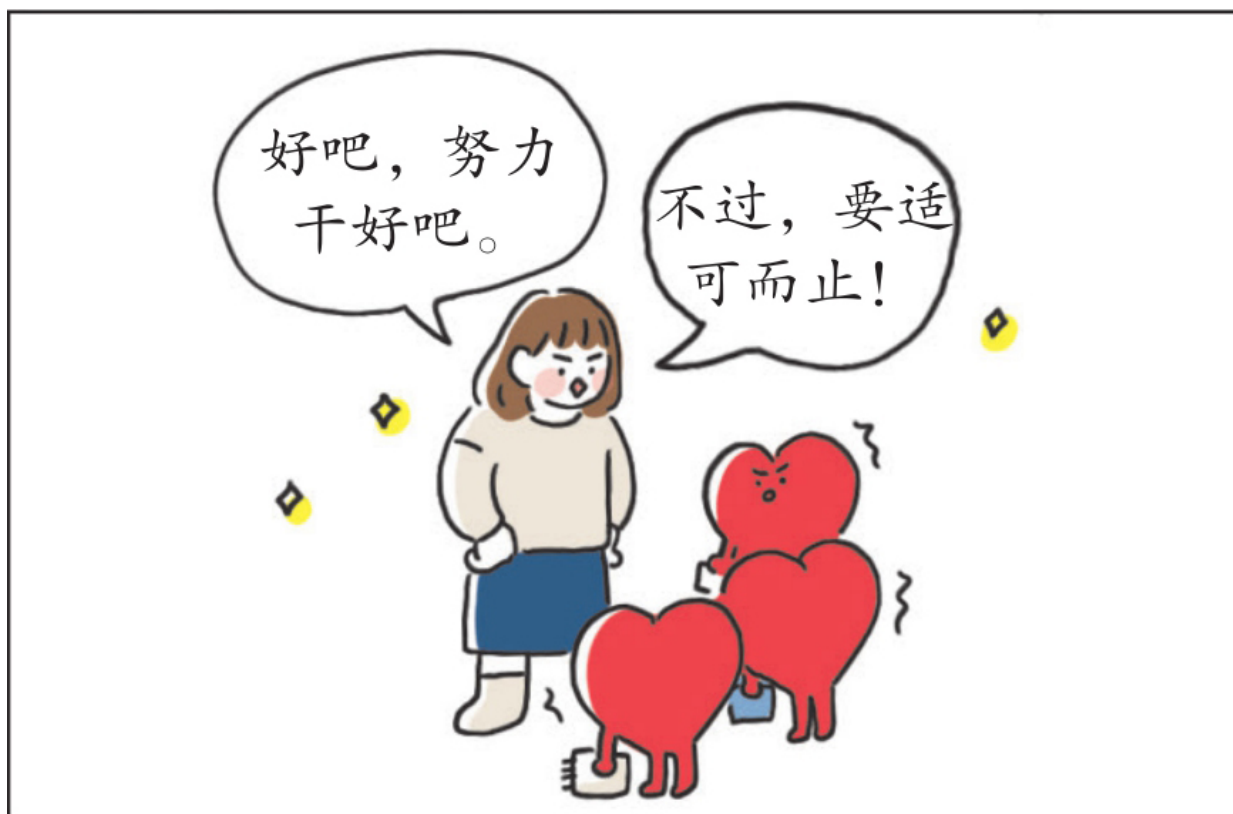
仔细想想，在“想做”这句话里还蕴含着“干好”这个词。



(幡然醒悟后，心情豁然开朗。)



不过，我还是不愿意放弃想干好事情的念头，



于是，我下决心，要在力所能及的范围内好好干。

可是，所谓的  
“适可而止”？



要做到这一点也不容易啊.....

如果说画画如同装饰房屋，那么我该如何装修自己的房子呢？家，首先应该是让自己感到舒服和快乐的地方。如果是为了向别人展示，或与他人攀比而装修房子，那么，家往往会变成再也不愿意回去的地方。

2018年5月11日

与其做到最好，不如说，下一次我也会尽自己所能地干好。不要试图追求完美，适当地干好就已经了不起了。下一次还能做，这比做到最好更加重要。

2018年12月22日



## 好好道歉



一看到丝毫不会认错，啰里啰唆地找借口的人，



我就十分讨厌。



我发誓，不要成为那样的人。



碰巧，朋友给了我一个忠告，



我保证不会再说“但是”。



不过，真正过起日子来，曾经发誓要做的事情，



都比想象中的难以兑现。



干干净净地道个歉，为什么这么难办到啊？

“这也是有可能的”，如果能经常这样想就好了。当看到别人做出让人无法理解的言行举止时，出于善意，我很想把那些行为都当成情有可原的事情。也许他有他的理由吧。

2017年10月15日

我不想成为因为自己受到伤害，就睚眦必报的那种人，却因为无法抑制愤怒，成了那样的人，这让我心里很不舒服。

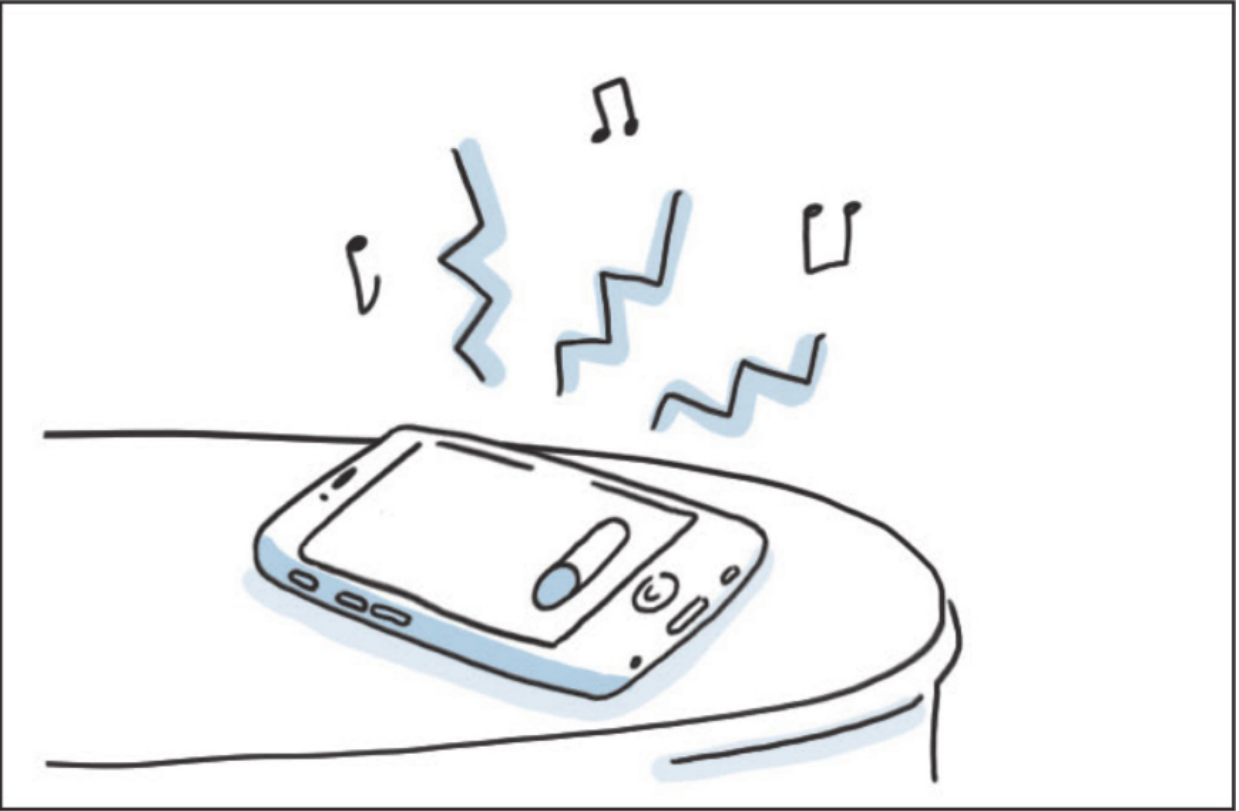
2017年12月23日



## 罪魁祸首正是.....



在那段无法下床的日子里，



无论谁打来电话，



我总是撒谎搪塞过去。



因为担心他们会对我失望，我才会选择说谎，



现在回想起来，



那个对无所事事的我最为失望的人，



不是别人，恐怕就是我自己。

以前，我从不催促自己应该这样，应该那样。因为如果那样做，备感压力的人只会是我自己。相反，我想，我正在逐渐学习向自己妥协的方法。我安慰自己，休息几天也没关系，那样做也没什么大不了的……

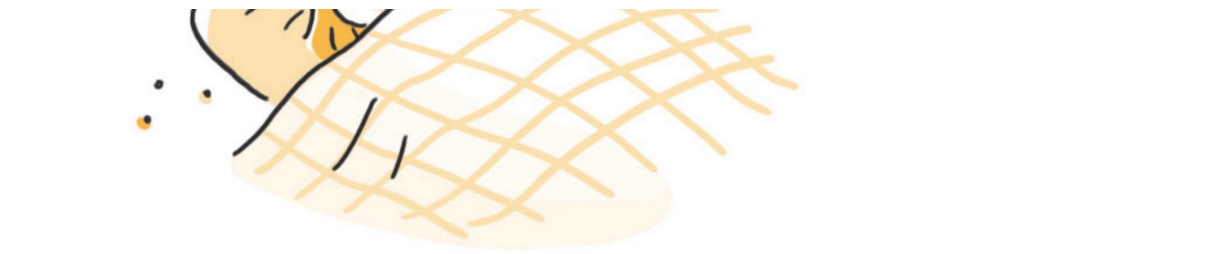
2016年12月11日

我为什么会认为，不努力的人生是令人失望、糟糕透顶的呢？即使是不做任何努力的我，也值得被喜欢。

2017年2月11日





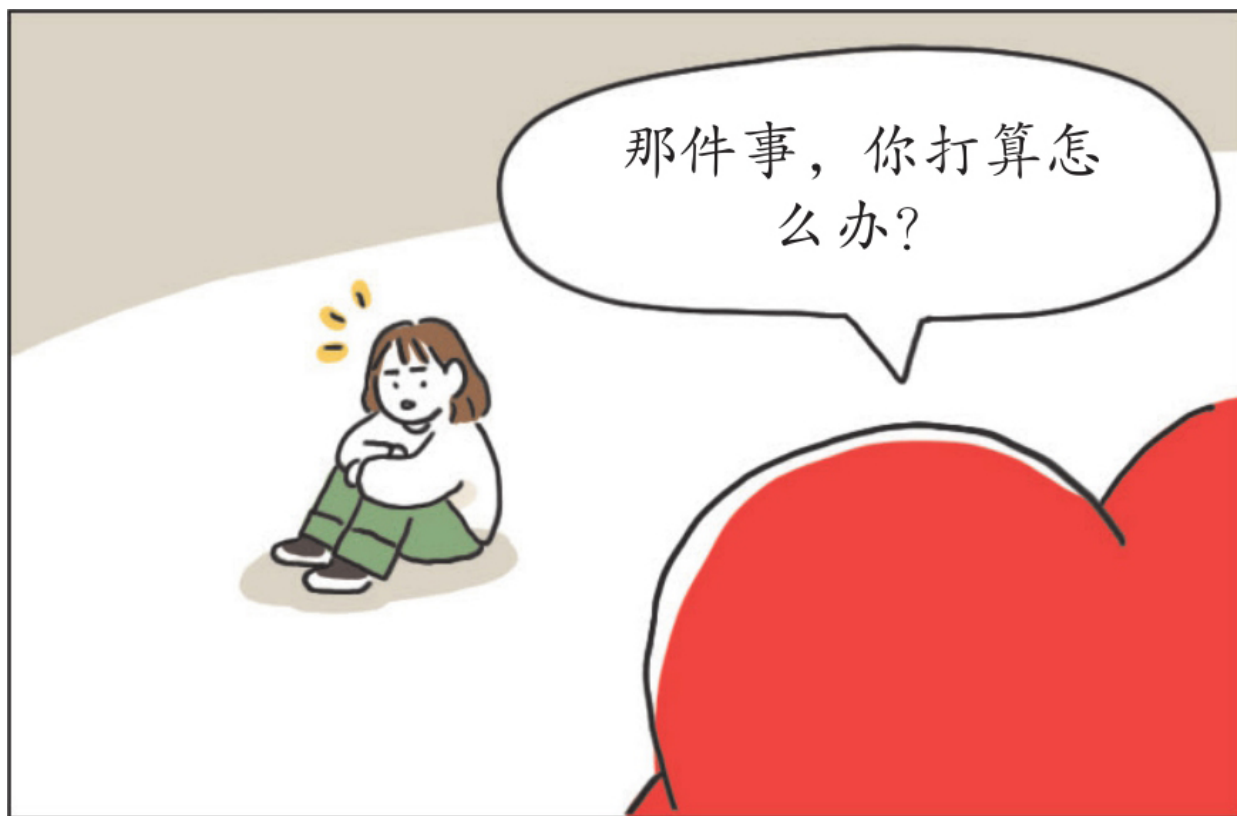


“我能成为一个不错的人吗？”我自言自语的日子变得越来越多。

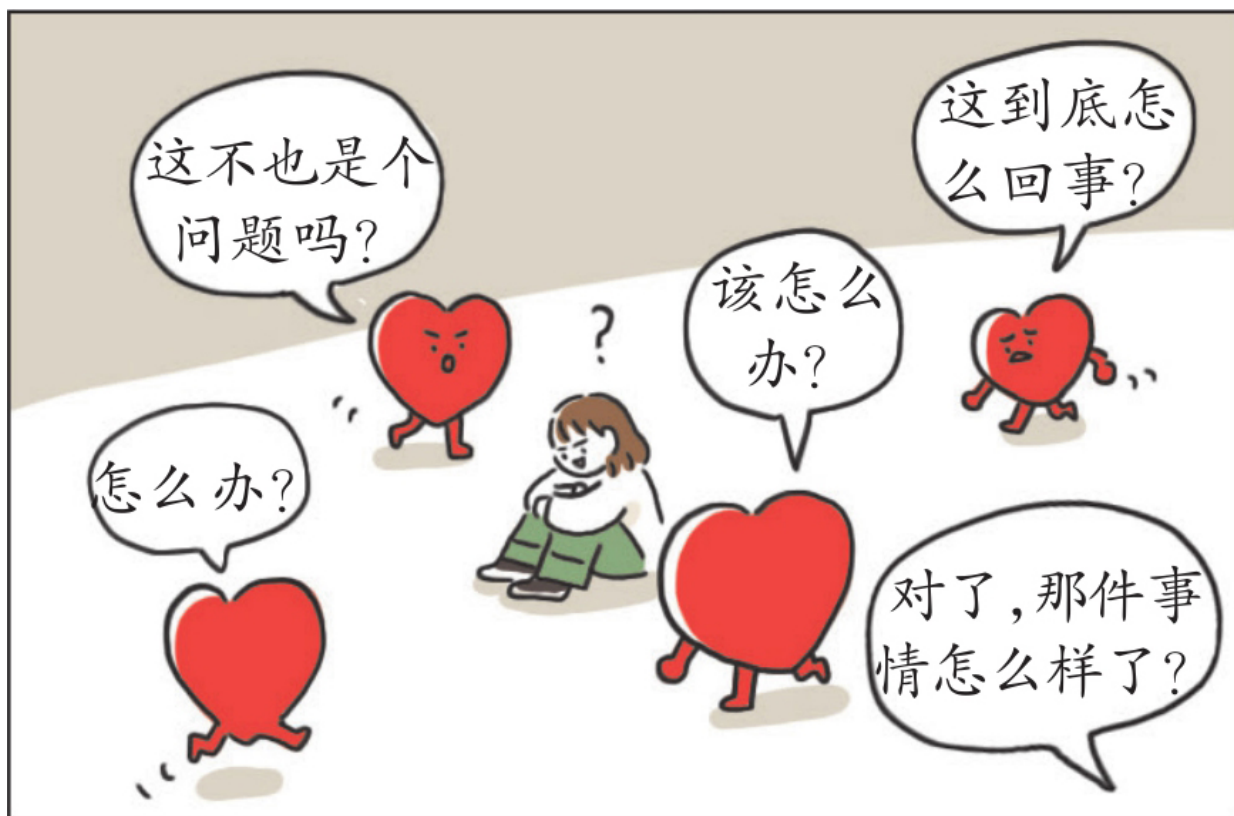
## 使内心平静下来的办法



前几天，我在“一日学习班”上学会了缝纫。



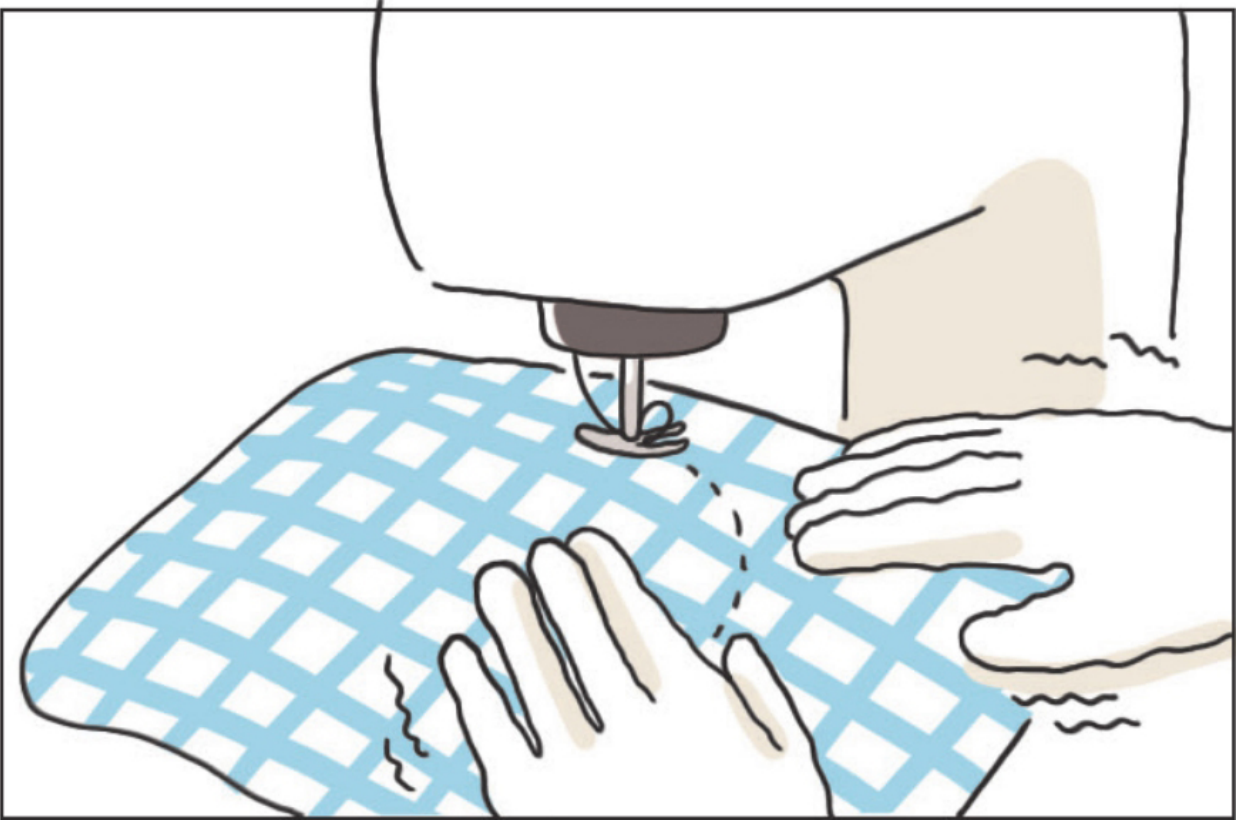
最近，



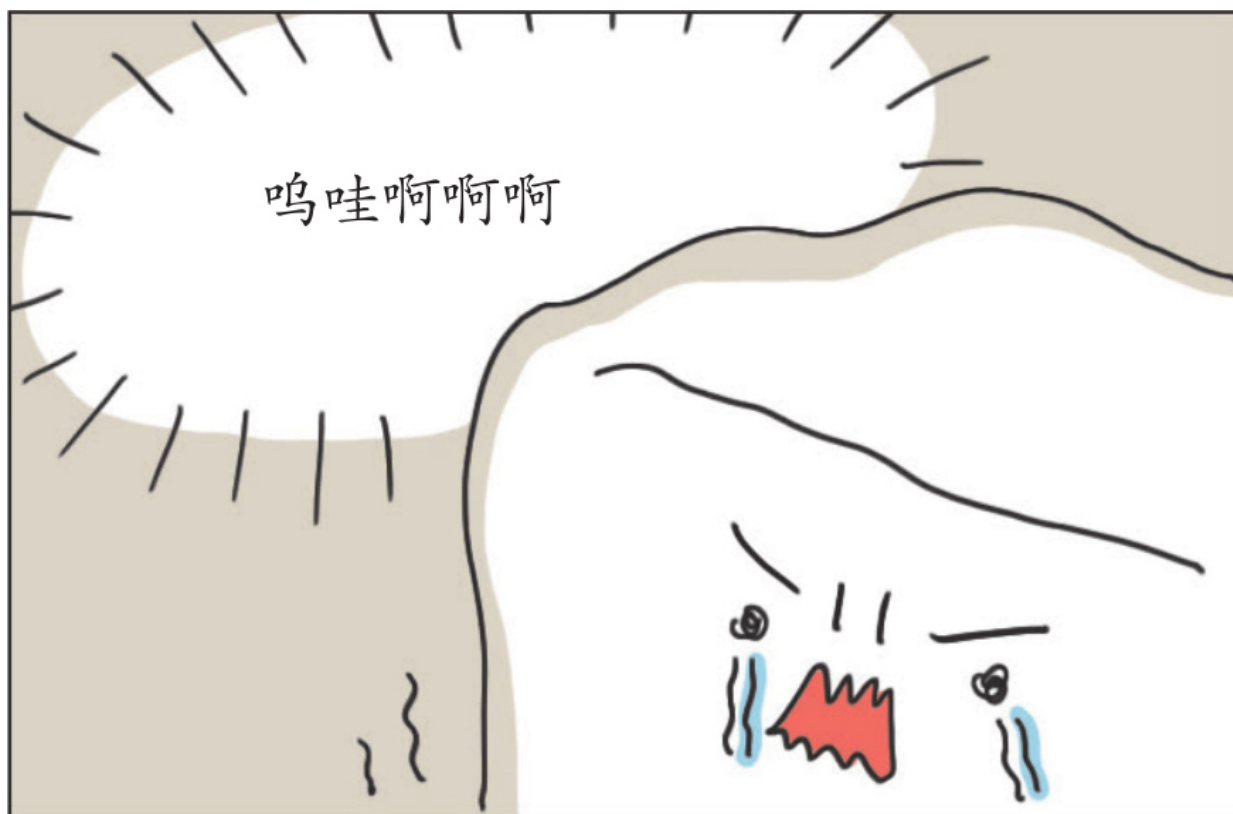
各种各样的苦闷和想法,



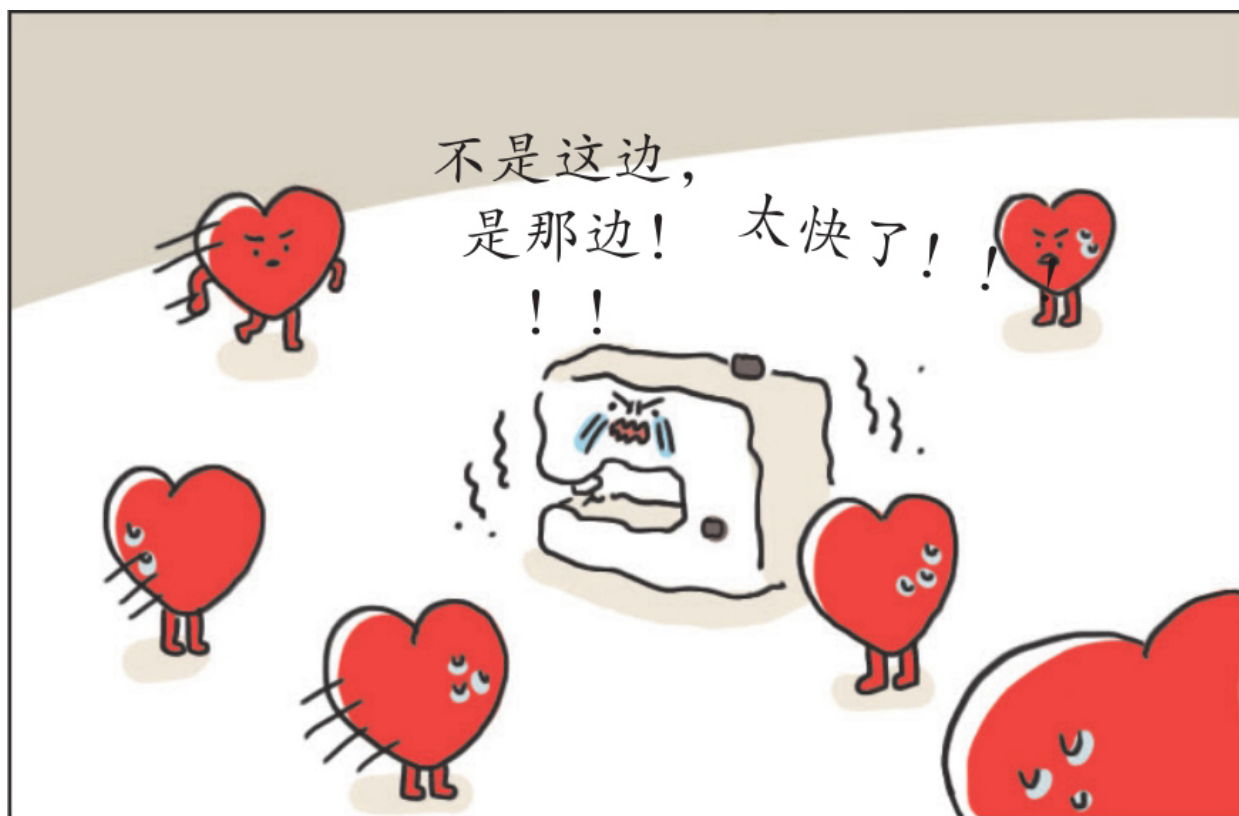
让我的心里变得乱七八糟。



在学习缝纫的那段时间里，



我没工夫心烦意乱。

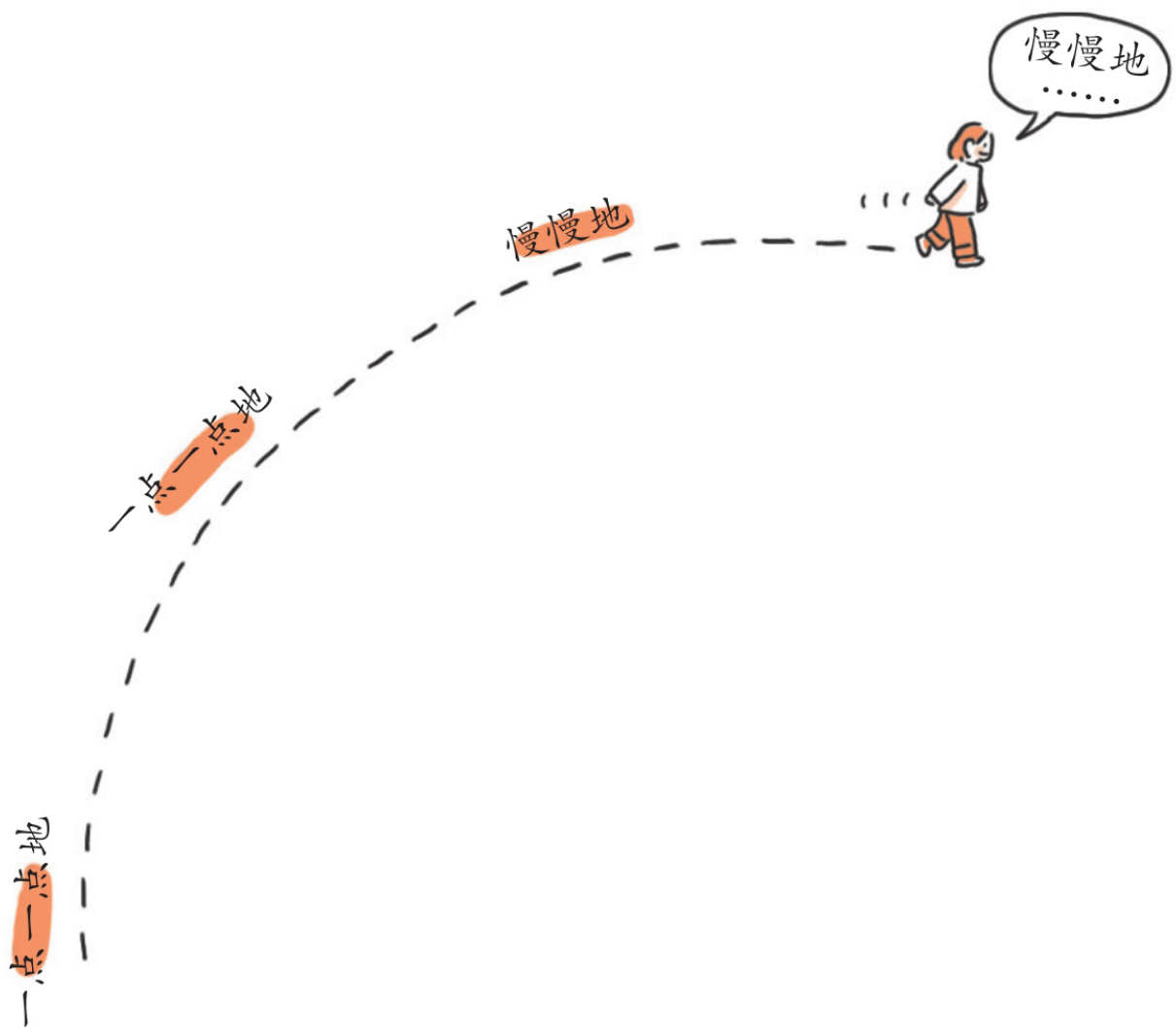




那天，我学会了让内心平静下来的办法。这和学会了缝纫一样，让我十分高兴。







为了创作今天的文章，我重新阅读了昨天的文字。做针线活时，为了缝得更牢，有一种方法是往后缝一针，再往前缝一针（经查证，这种方法叫“对针缝”）。一边浏览昨天的文章，一边构思今天的文章，感觉这就是在做“对针缝”。我想，即使速度慢点，也要扎扎实实、保质保量地完成。

2018年7月1日

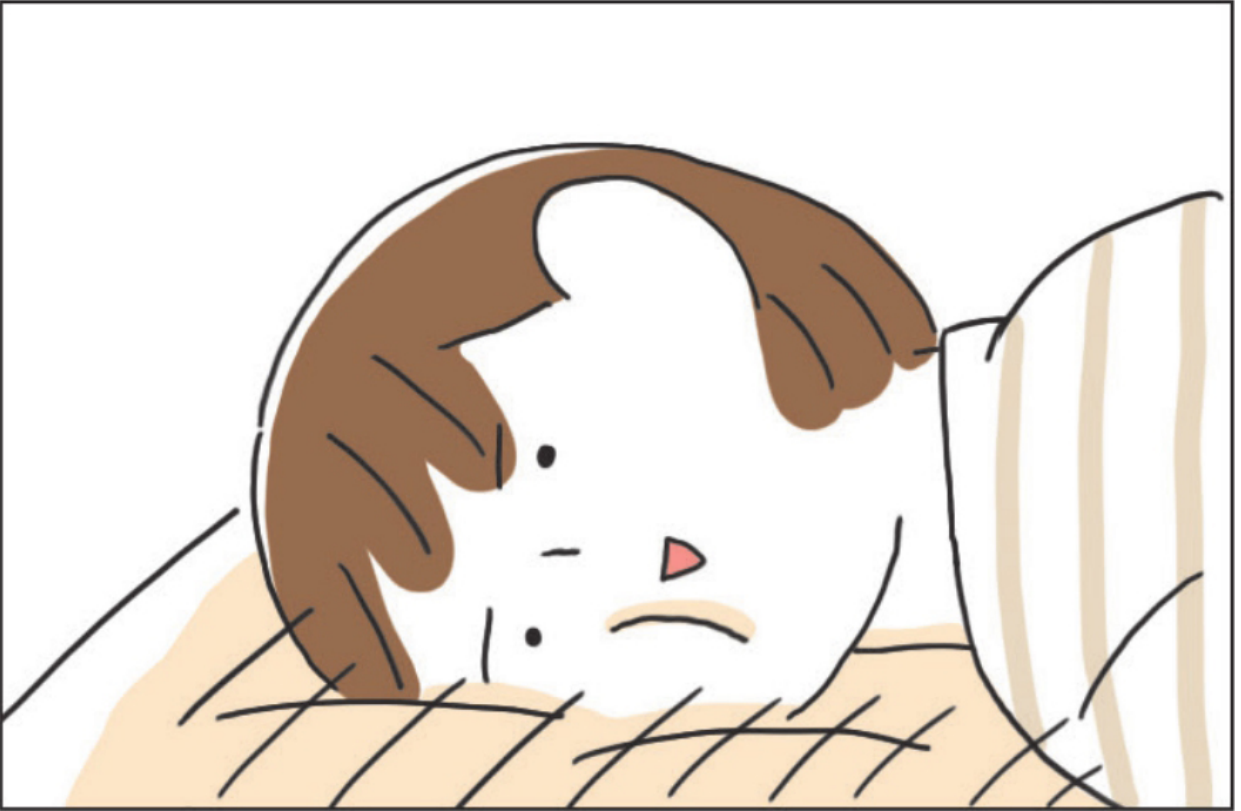
## 或许.....



只要熬过这个月，为期2年的手机用户协议要到期了。



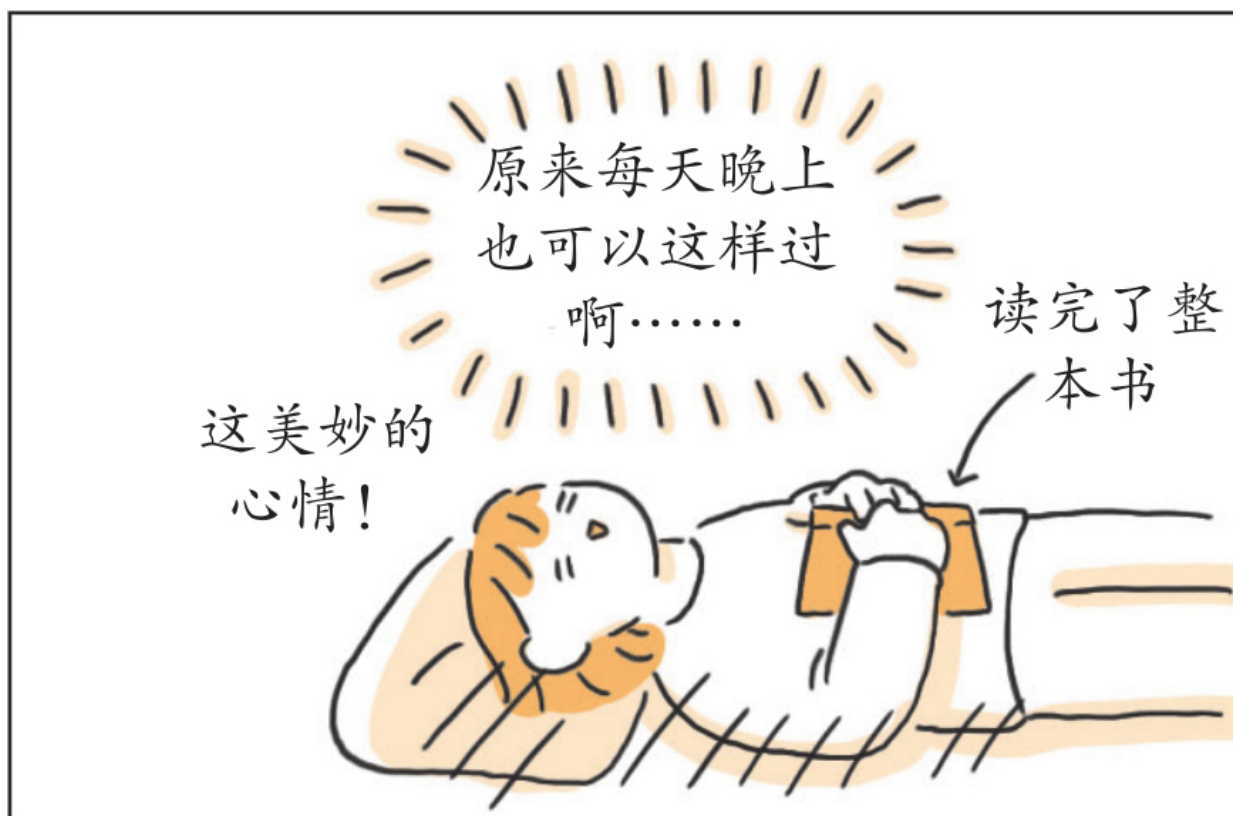
可是，昨天晚上，手机突然丧失了“意识”。



没有手机的夜晚，该干什么呢.....



出乎意料的是，我很快就适应了，



也感到一丝慌乱。





第二天，我径直去了售后服务中心。

会不会是主板  
彻底坏了……

据说，如果主板出了  
问题，手机里的数据  
会全部丢失……

手机维修费怎  
么这么贵啊！

我没有钱啊

π π



事实上，昨天我在网上费劲地搜索，



极度的压力瞬间朝我袭来。



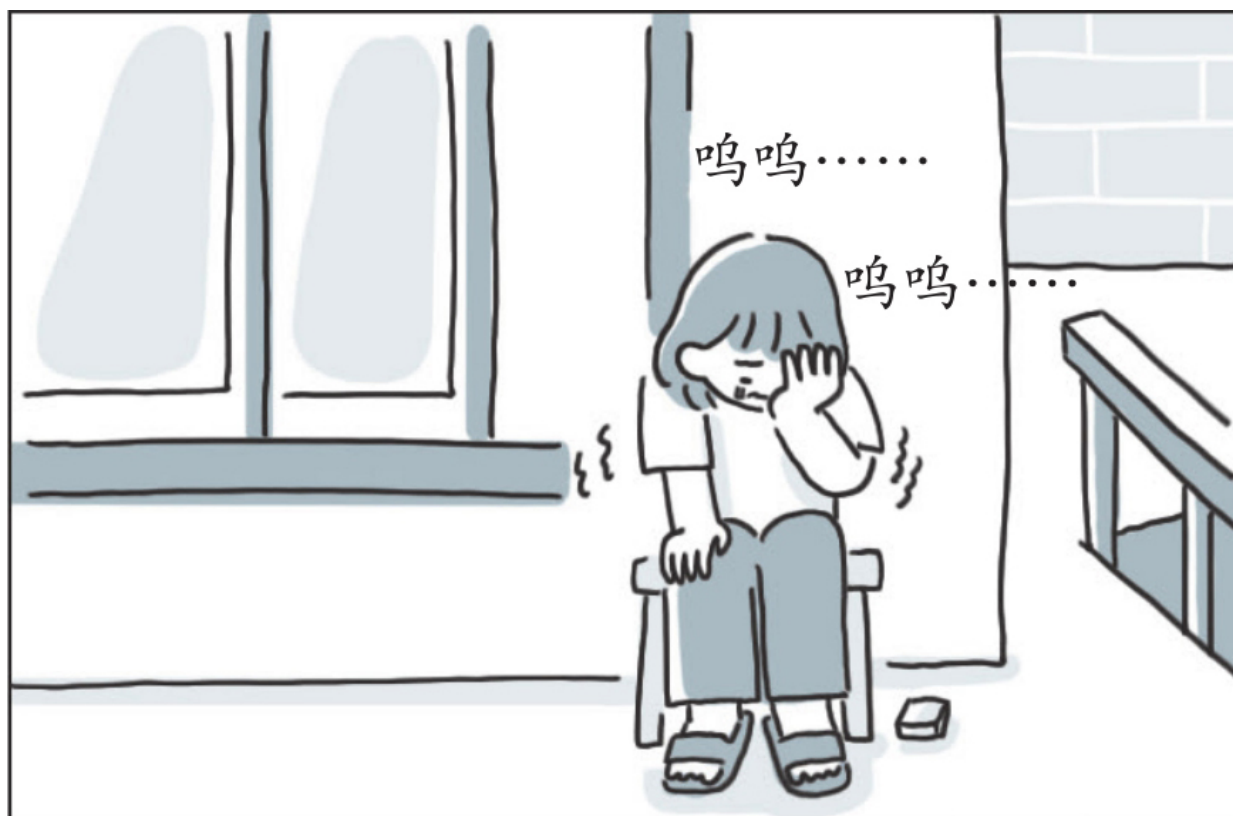
可是，我的手机……



瞎担心一场，手机并没有什么大问题。



离开服务中心后，



我想，或许最近感到疲惫不堪的那些事情，



其实都没什么大不了的。





看来，好多事情，都是我自己事前想多了。

## 暂时后退一步

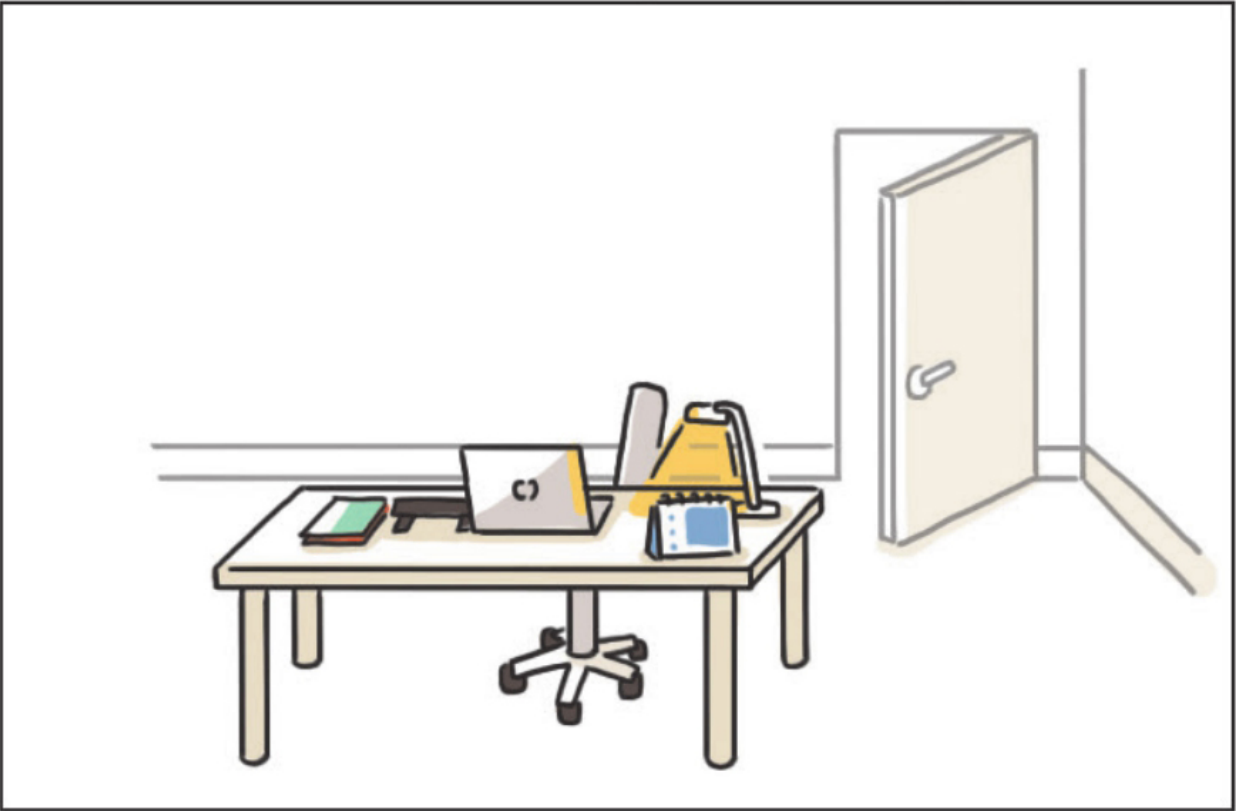


我总感觉我工作的桌子似乎在往后退，

来杯咖啡……



不过，暂时退后观察一下的话，



一点儿一点儿地



桌子又似乎在一点儿一点儿地往前移动。

人的内心真的会发生微妙的变化。就像空空如也的花盆里会长出一棵小苗一样，它如此微小，如果不仔细看的话，就完全注意不到。乍一看是一个空花盆，其实微小的生命正在萌芽。空花盆和孕育着“小绿点”的花盆大相径庭。

2018年11月6日

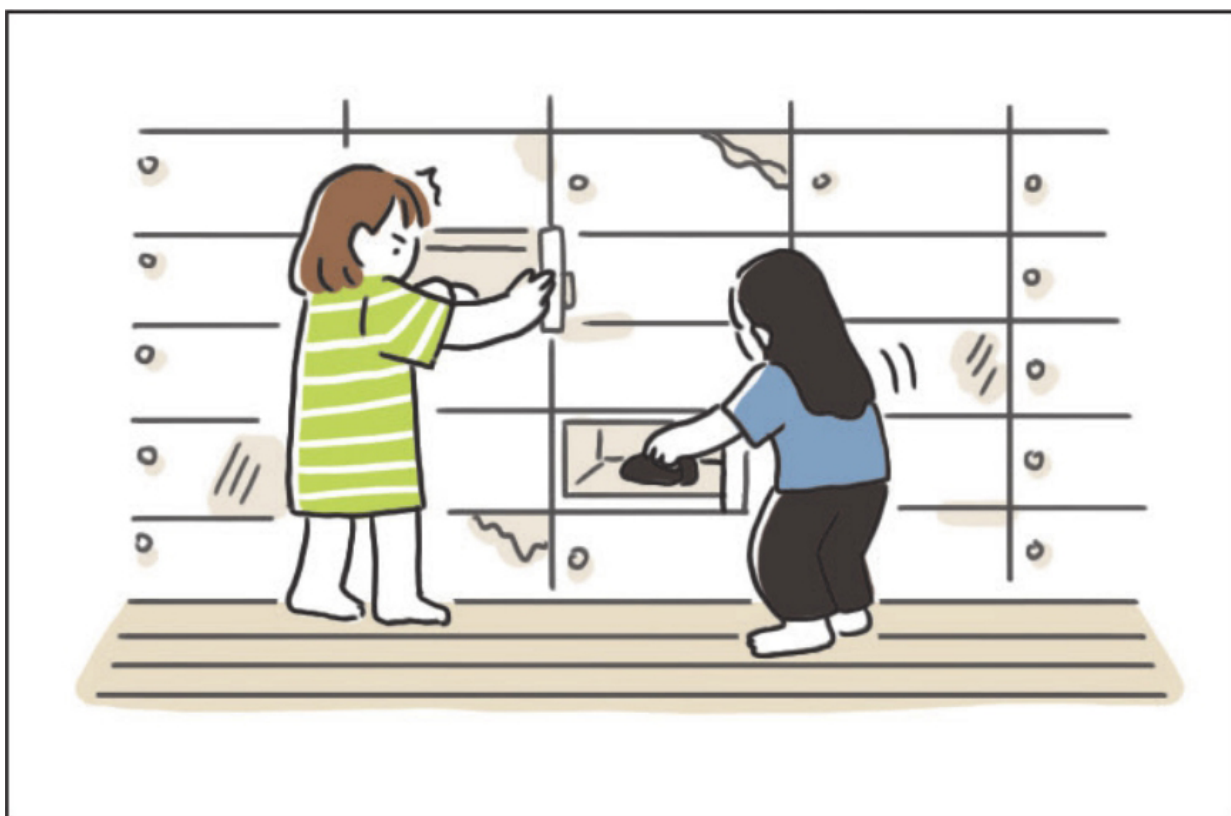
## 逝去的时光



不知为何，一回到老家，就常想去澡堂。

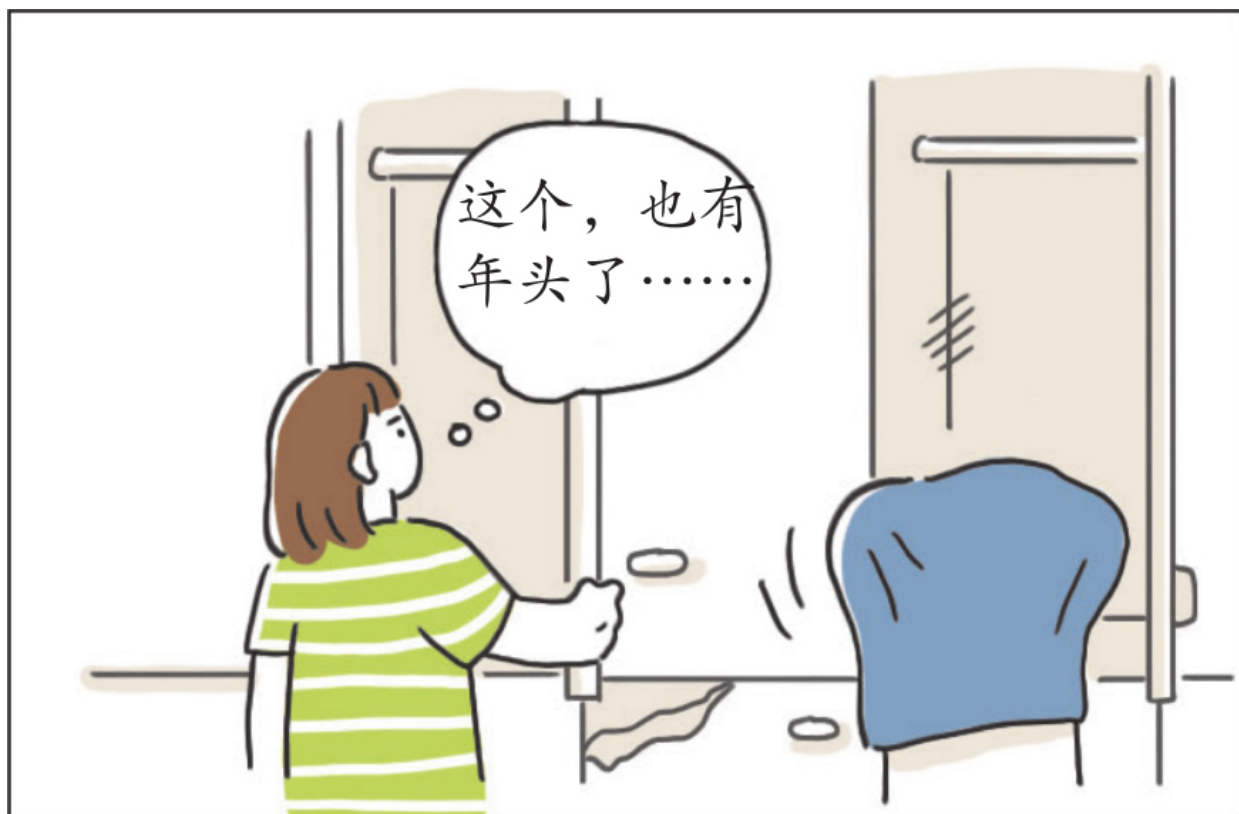


我们社区有一个澡堂，我小时候就常去，



每次去的时候，都会新奇地发现一些它正在老化的痕迹。







每次看到澡堂逐渐老化的痕迹,



我和妹妹的时光也在流逝,

十年啊……



蓦然间，我意识到了这一点。

## 钱很重要



从前，我说过这番话，



但，事实上，



那是为了守护最后的自尊才说的。



曾和朋友说过的这番话，





最近，终于明白了其中的含义。



我产生了这样的想法。

我正在找一份兼职工作。想去应聘，可符合条件的咖啡店在经过面试后全部落选了。周三，要去面试一个室内高尔夫球前台服务的工作。回首过往，虽历经艰辛，却也都生存了下来。忆往昔，颇感欣慰，展望未来，一片茫然失措，令人窒息。正视未知的未来，并非易事。不久前，听说“一个人应该明确地知道自己一个月至少需要多少钱”，当时，我还曾畅想，如此一来会有助于减轻焦虑和不安。但是，认真计算一下金额后，我反而觉得，这段时间我拼命挣钱，能活下来已经是奇迹了，希望也就越来越渺茫了。我想去画室学习画画，想拥有自己的工作室，想买很多书，想学英语，想去旅行，还想继续留在首尔生活一段时间。我没有那个能力，也不想放弃现在拥有的东西，我更抑郁了。

提起明年的愿望，最先想到的就是“明年，想好好赚钱”，尽管赚很多的钱也解决不了所有的问题。

焦虑始终是困扰我的一个问题。尽管我知道不是只有我有这种情况，但这一点并不足以安慰我。我的焦虑只属于我自己，明年，我该怎样活下去呢？

2016年12月25日

## To.和廷



我收拾房间的时候，



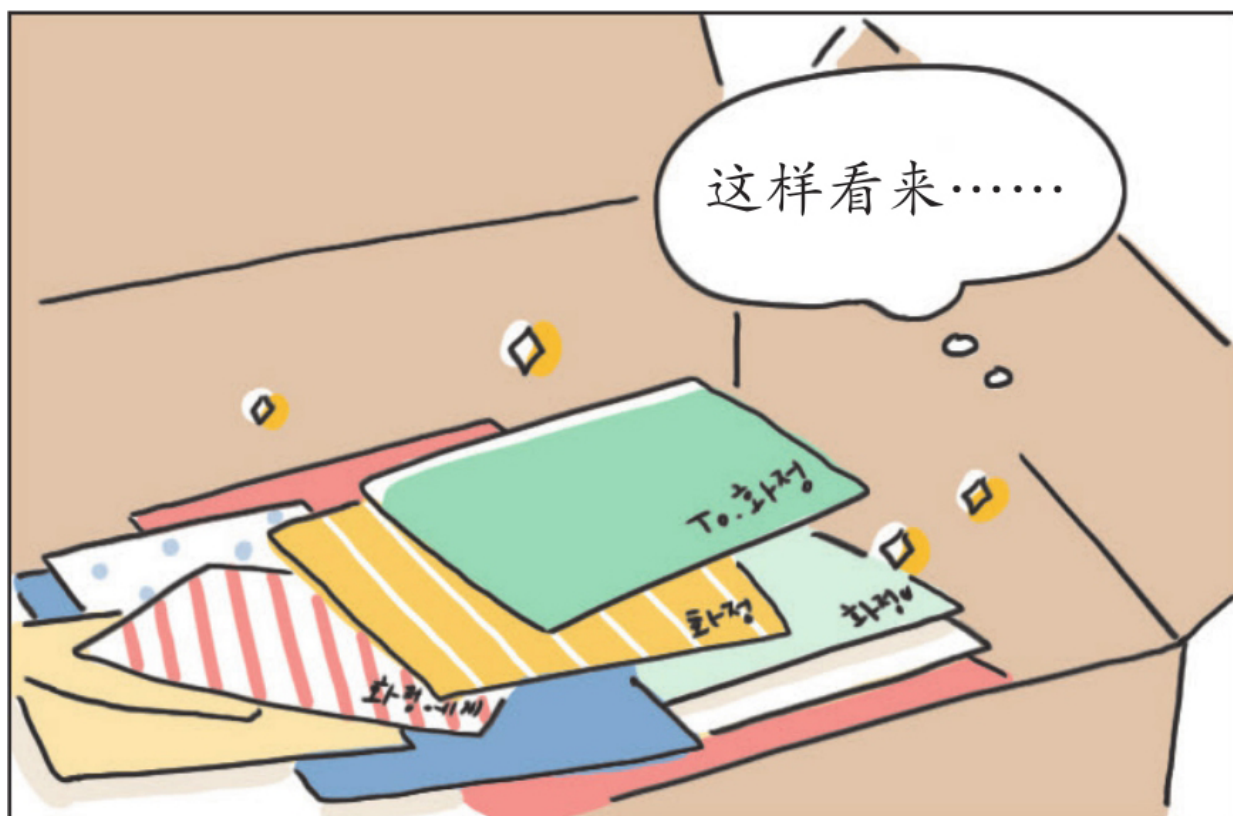
发现了一个箱子，里面装着过去收到的信件。



我打开信件箱子，



虽然，没有像从前那样，一封接着一封地看。



今天，我格外注意到每个信封上写有我的名字。





我看着这些用不同的字体书写的，我自己的名字，



产生了一种奇妙的感觉。



朋友们写完信，然后在信封上写我名字的画面瞬间浮现在眼前。



在别人的关怀下生活，



每次看到这些，都会令我产生“应该努力活下去”的想法。

## 每个新年的遗书



不知道从何时起，每当对生活感到麻木的时候，我就会选择远行。



如果在乘坐飞机过程中遭遇强气流,

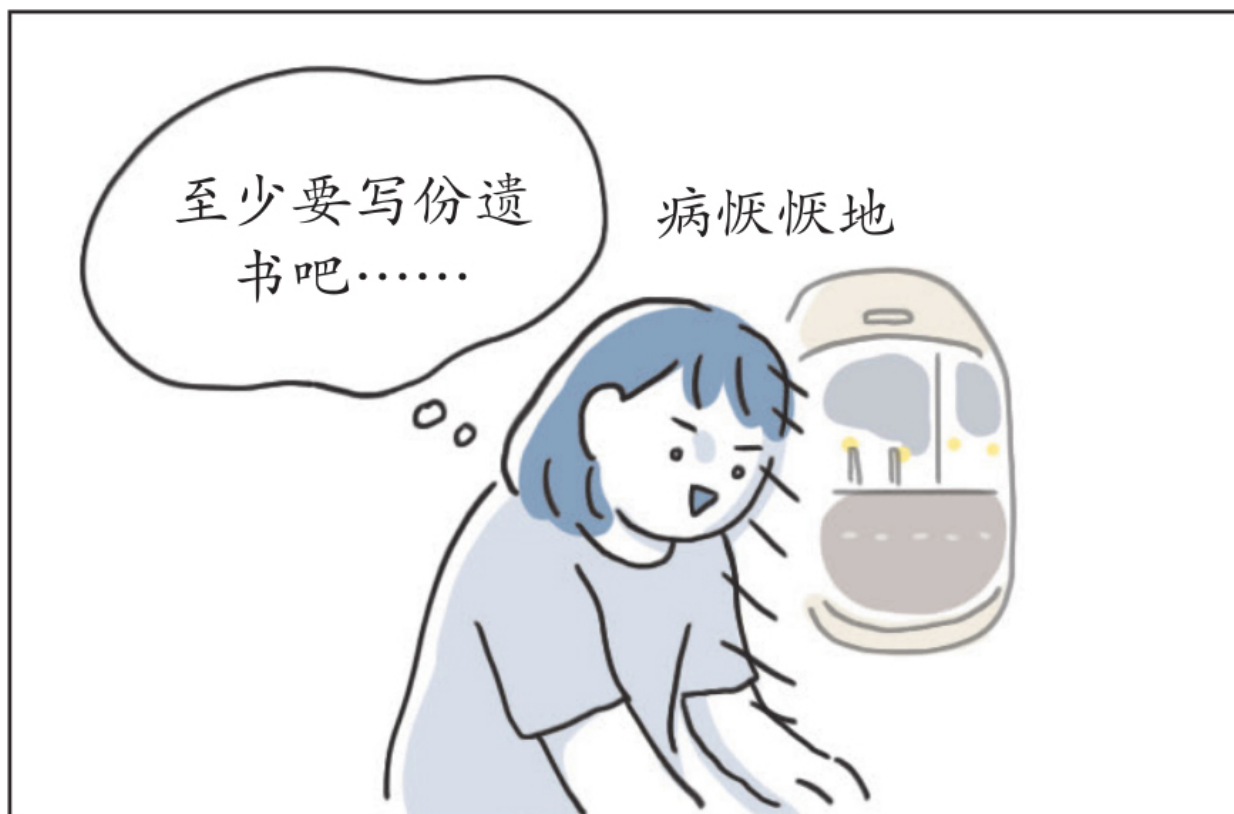


我总会联想到死亡，





想到了还没来得及完成的事情，内心十分恐慌。



因此，每次等飞机一落地，我便下定决心要写遗书，



可等缓过神来，不知不觉间，又在另一架航班上再次经历了强气流。



我怎么总是将死亡抛之脑后，继续生活了呢？



从机场出来后，我决定每年年初都写一份遗书。



挑选写遗嘱的纸张，并不是一件简单的事情。



(最终，我购买了既朴素又俏皮的信纸。)

嗯



马上要写遗书了，却发现从开头就难以落笔啊。





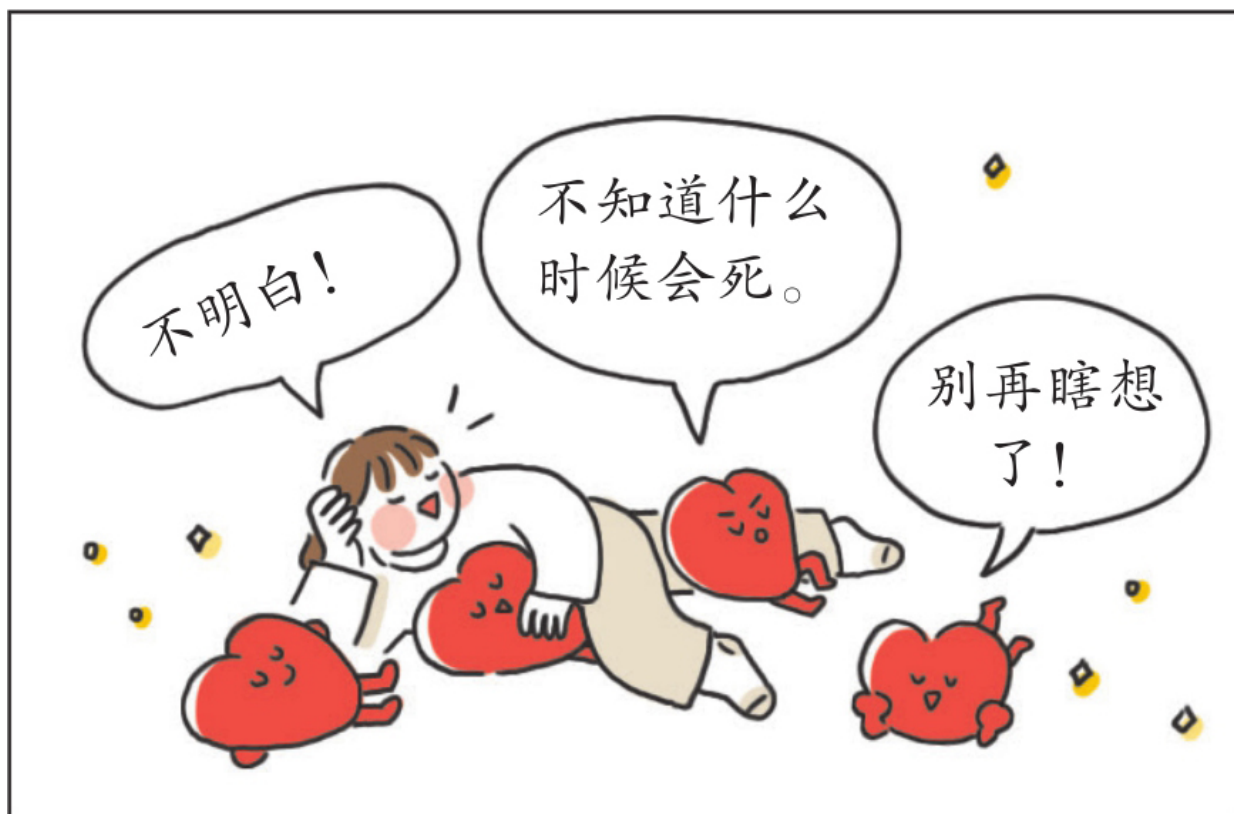
我本来不想沉浸在伤感之中，但却有很多话要说。



写完遗书，我更害怕面对死亡了。



尽管害怕，但我不会忘记自己一年间经历过的“死亡”。



我想减少烦恼，坚强地生活下去。



我能留下几份遗书，



总有一天，会写得更简单吧。



爱人说：“我在遗书中坦诚地写出了对死亡的惋惜。随着时间的推移，一封一封遗书写下来，能看出来，我越来越希望不留遗憾地活着。”妹妹说：“人不在了，还会有人来看这些遗书吗？很少吧。”朋友说：“对待死亡，想有自己独到的看法。”万幸的是，即使我突然去世，也能给活着的人留下祝福。在写遗书的过程中，我还想起了去世的老舅和外婆。据说，只要我们思念某个人，他的灵魂就不会变得模糊。

2019年1月1日

---

**第三个箱子**  
**希望能成为越来越会哭的人**

---



## 遗忘的东西



我一个人去家附近的一家电影院看动画电影《寻梦环游记》。



等我坐下后，发现周围坐的都是孩子，



我想，肯定没法好好欣赏电影了，



可是，电影开场后，孩子们仿佛被吸引住了一样，聚精会神地看起了电影。



骷髅跳舞十分滑稽，孩子们发出阵阵欢呼声，





主人公遇到危险时，孩子们如身临其境般，紧张地大叫。



骷髅爷爷要消失的时候，孩子们号啕大哭，

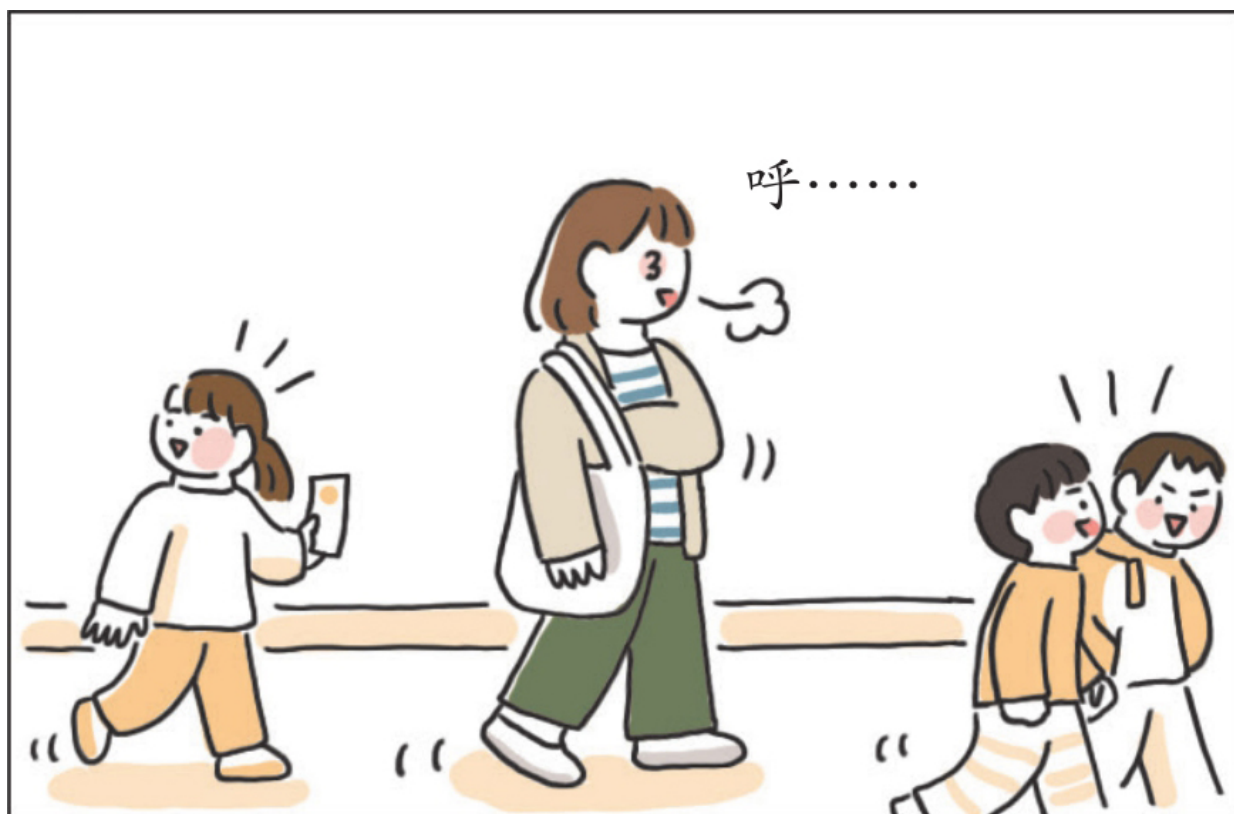


尤其是我旁边座位上的一个小孩哭得非常伤心。





多亏了这些感情率真又清澈的孩子，



我和他们一起放声大哭。看完电影后，



对之前产生的“夹在一群孩子中间，我完蛋了”的想法，我感到羞愧难当。



我已经成了一个大人，把孩子们的世界忘得一干二净。

我以前总是和比我年长的人相处，这是第一次和比我年幼的人聚在一起。想想刚才，自己似乎在假扮一个成年人，这使我在回家的路上久久无法释怀，感到羞愧难当。难道是因为自己习惯了扮演孩子的角色，乍一听到有人叫我“姐姐”，竟一时不知所措，尴尬所致吗？相比长辈而言，我更想让晚辈们快乐，这很难。为什么总是假扮成很优秀的人呢？

2018年6月2日

总有一天会回来吧？

好漂亮



好可爱!



噢!



呀呼.....



我是一个喜欢珍藏记忆的人。



不知从何时起，我的相册停留在黑白色系上，



特别喜欢拍摄自己喜欢的场面，



我一直以为，这不算什么事，





现在看来，那些模样都是我珍惜的。



不过，像这样遗失自己本来面目的感觉，也不是第一次了，



我想，真实的自我总有一天会回来的，于是耐心等待着。

最近的这些感觉，我久久不想忘怀，  
被夕阳染红的天际，  
穿梭在光里的人们，  
用铅笔用力按压，在纸上留下的线条，  
没头没脑地涌上心头的感情，  
脚面上传来工作室里小猫富有温度的重量，  
我深吸一口气，直逼心口的冷空气，  
那些感觉……

2017年1月16日

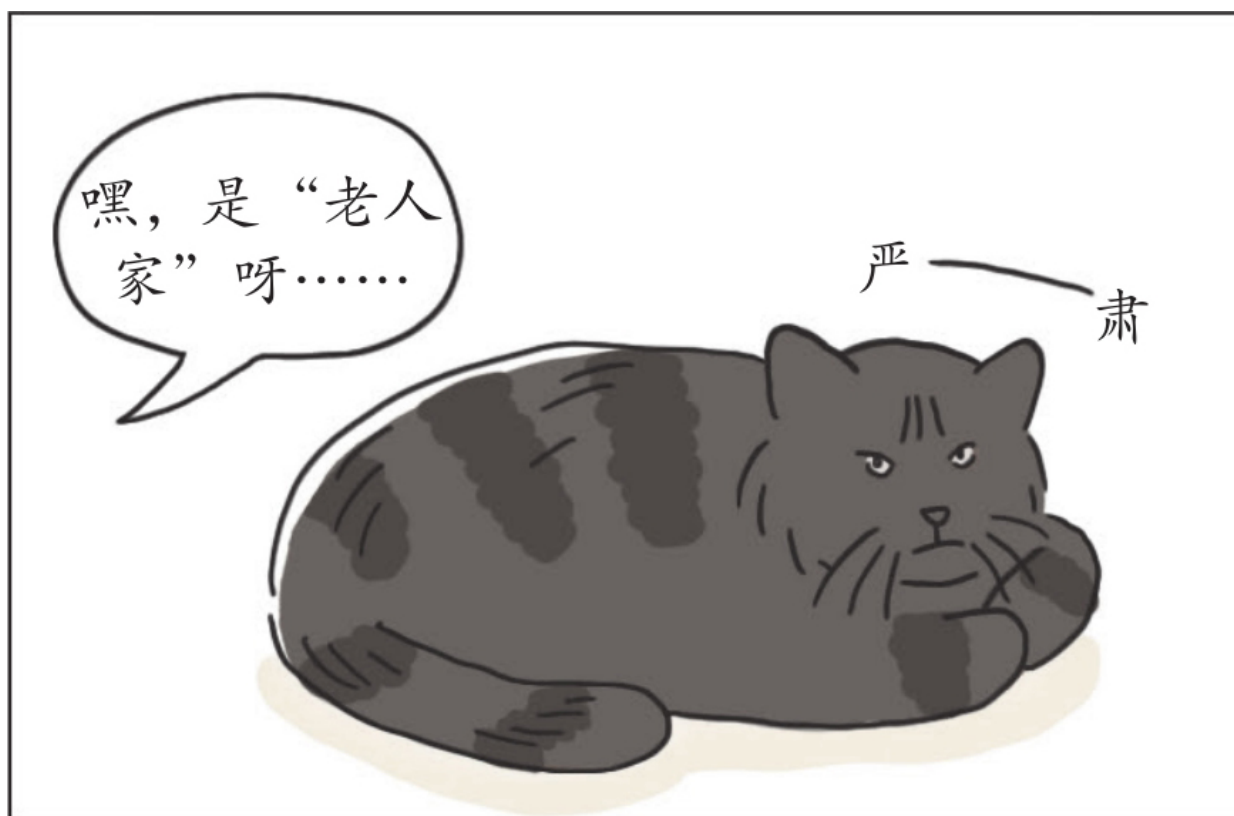


吃饭的时候，如果看到夹开粘在一起的苏子叶的人，我的心情就会大好。这不正是餐桌上的温情吗？

## “老人家”



几只小猫来到工作室觅食，



有一只小猫，看起来很严肃，大家称呼它“老人家”，



几天前，“老人家”的状态看起来不太好，仔细查看后，

啊……  
原来是得了疱疹！

吃点药就好了，  
真是万幸。



感觉它似乎是感冒了。





于是，我去医院给它买了药。



前不久，我画画挣的钱到账了，所以毫无负担地买了药。



希望今后也能游刃有余地去挣钱。

我一边给“老人家”换水，一边想着，每天也要给不常来的野猫换水。

2017年2月8日

我在一家心理咨询所兼职办公助理。早上上班，在收拾咨询室的时候，都会提醒自己无论是哪个咨询室，桌子上最好都要准备着纸巾。

今天，一名学生的母亲从咨询室出来结账时，一只手紧握着一团纸巾。我说替她扔掉，就接过了纸巾，发现纸巾已经湿透了。那一瞬间，我很想告诉她“我上周接受咨询

时，也用了两张纸巾”，但我忍住没说。

2017年3月2日

## 坚持住，首尔



像往常一样，我结束了一天的兼职，



在回家的那个晚上，蓦然感觉我的生活很不正常。



为了赚生活费，我去做了兼职，

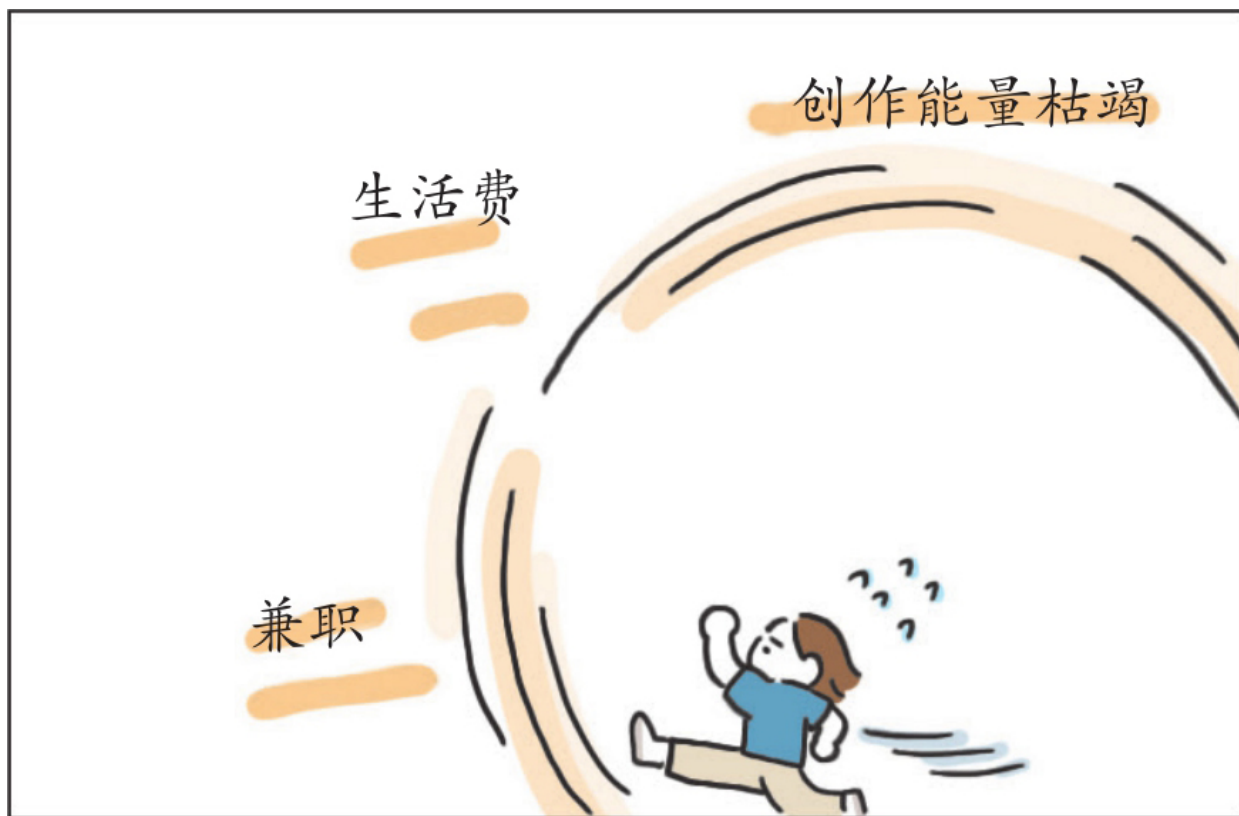


由于做兼职, 我没有时间进行个人创作了。





每个月的工资全部用作生活费，根本没有闲钱，



这是个毫无目的的死循环，



那天，我尤其感受到了这一点。



事实上，这些在首尔生活下去的理由，



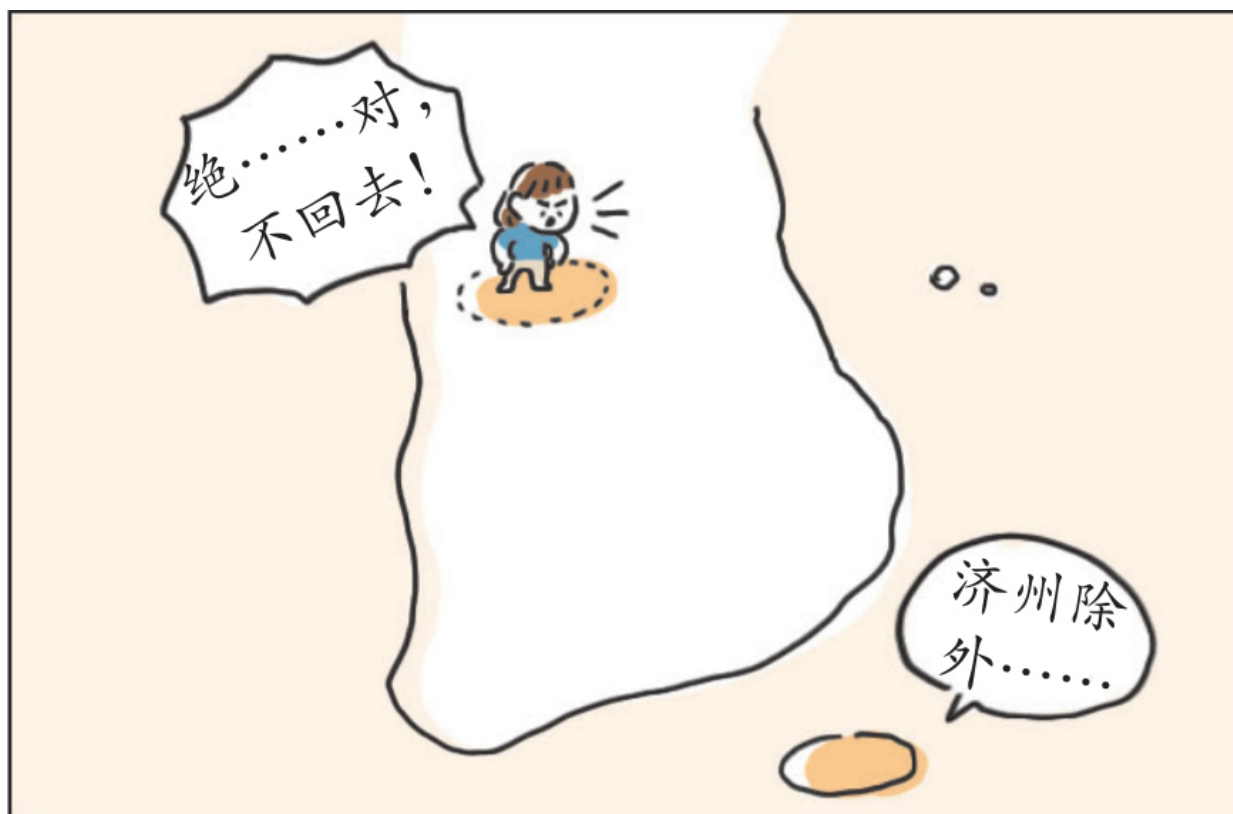
都跟我毫无关系。



那段时间，甚至还发生了一件事情，对我个人造成了很大的伤害。



我不想再赖在首尔了。



尽管我下决心不再回“地方”（首尔以外的地区），





可是，爸爸劝我回家的那番话，始终浮现在脑海里，



最终，我决定结束在首尔的生活。



对我来说，首尔的生活意味着什么？

我为什么会如此讨厌回到“地方”呢？

或许是结束首尔生活的决定，如同在我的心上扎了一根刺，我想趁早结束手头的一切工作。不想去工作室，想马上辞去兼职，就连倾注了很多心血的家，也感觉像是别人的家一样。

原来，心去难留，是一件如此可怕的事情啊。我时常会感到生活索然无味，令人疲倦。

2017年8月25日

## 麻木的日子



有时候，我对任何歌曲都失去了兴致。



也找不到美丽的场景，



没有特别高兴，也没有特别悲伤，

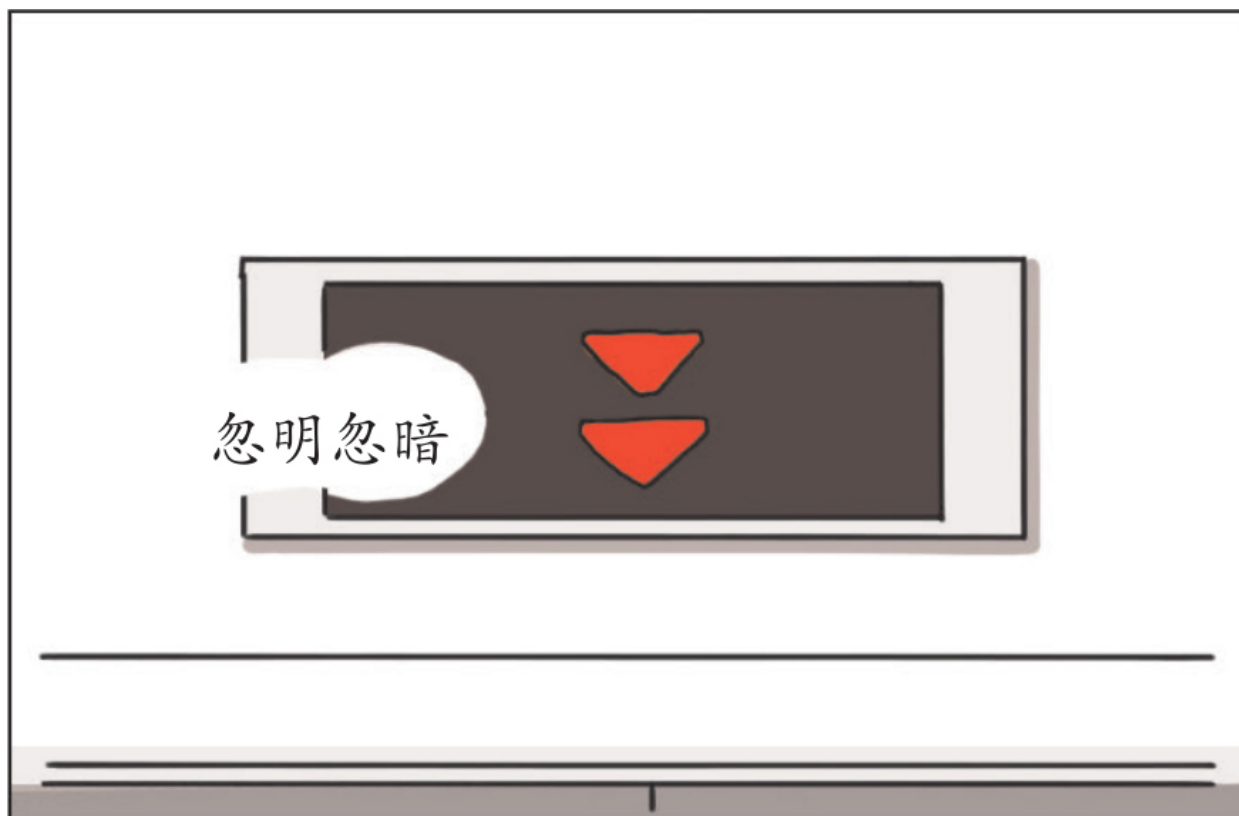


那些连记录一天生活的想法都没有的日子，

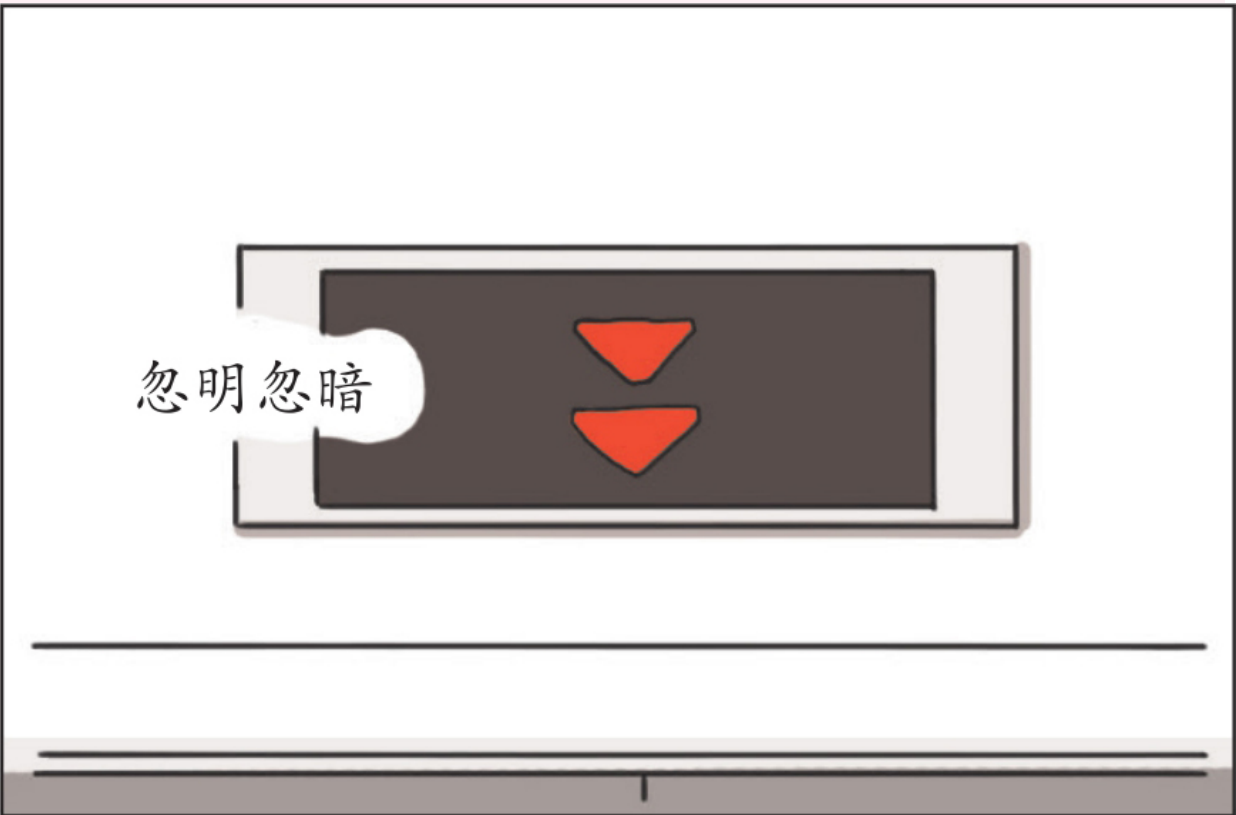
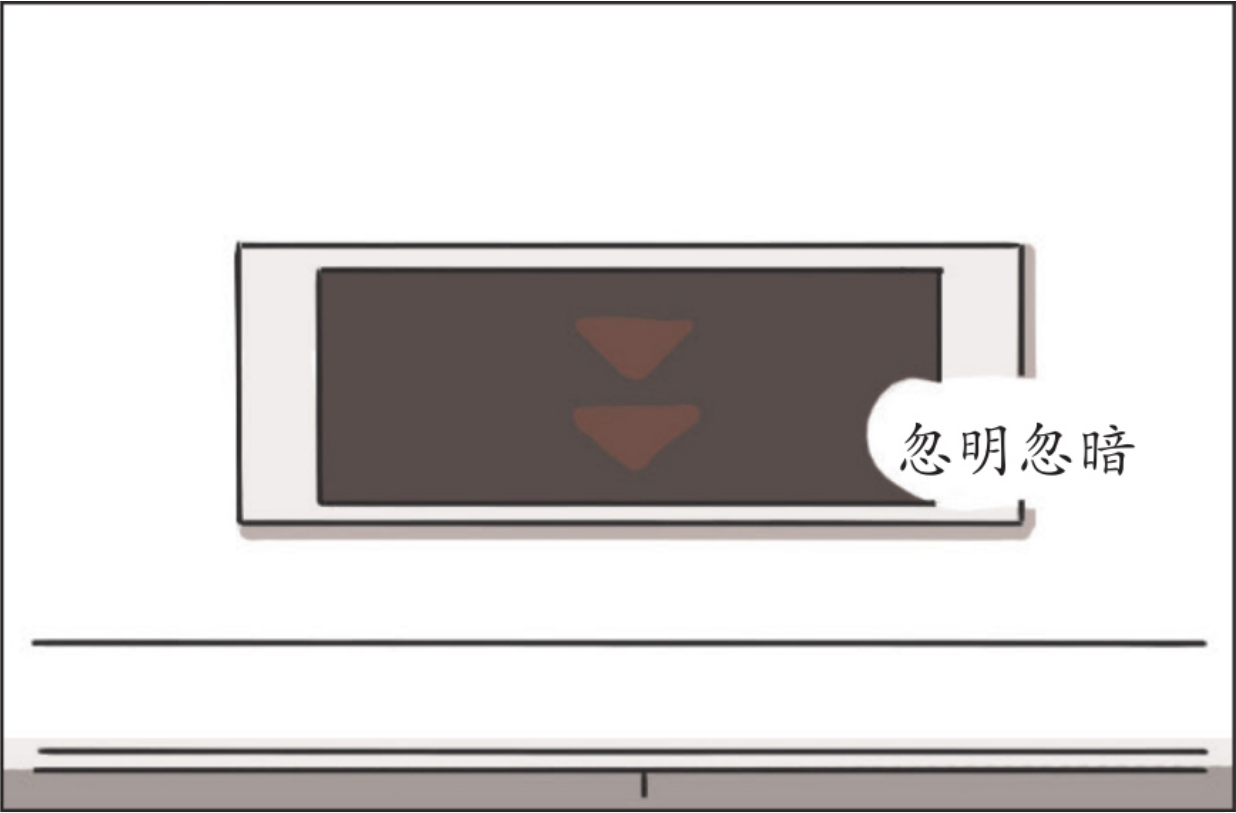


虽然，我想一边感受和体会每一个瞬间，一边生活，





但，这似乎不是一件容易的事情。



## 不会崩溃的理由



在首尔，我无法承受各种内心的痛苦，回到了老家，



独自一人的时候，我常常担心自己会不会崩溃。



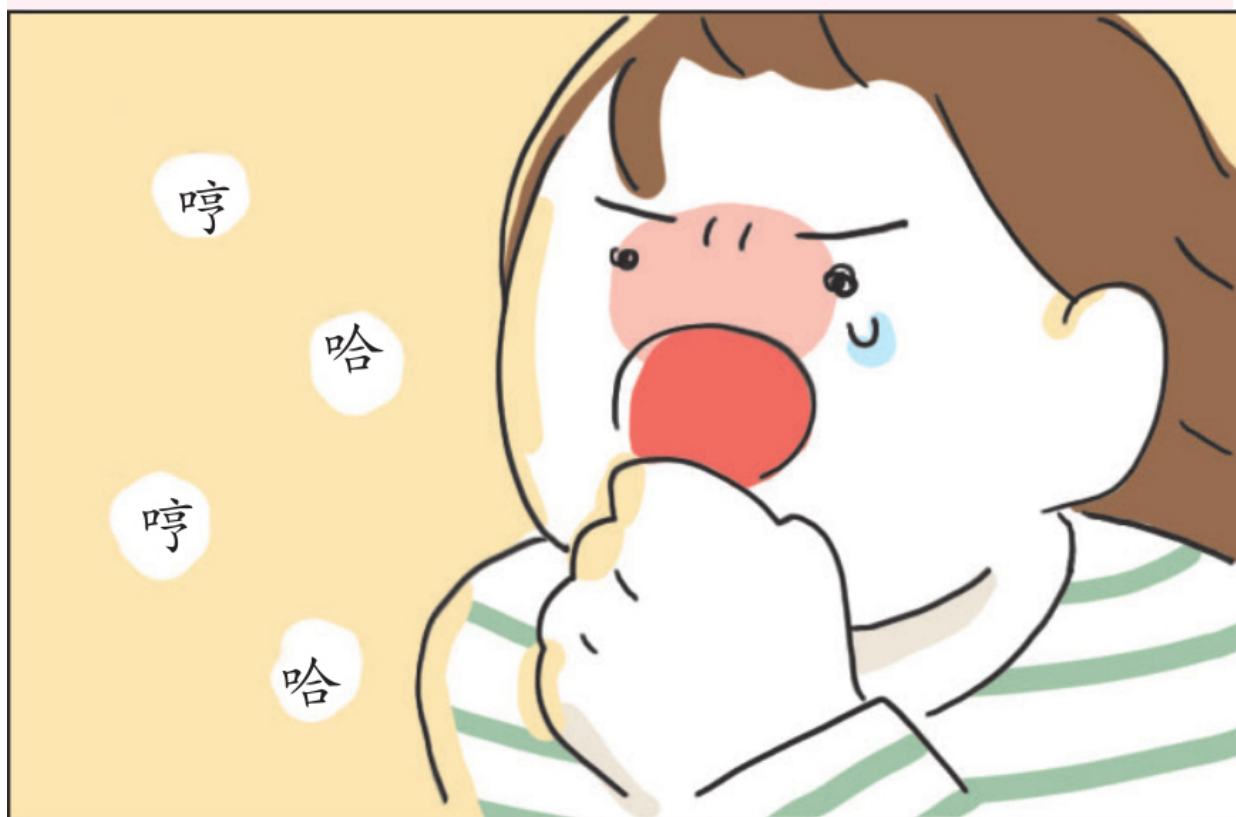
可是，实际上，



我一直在超负荷地接受委托的工作，



无暇崩溃，只能不停地奔跑，



即使偶尔会感到疲惫，也要坚持着不倒下。





当然，我也担心这些工作结束后，疲劳的余波仍会袭来，



怕什么.....应该没事的.....



合同款一到账，我就买了机票。

回到浦项后，我的情绪每天都有波动。即便如此，还是要打起精神，完成承接的工作。为了按时完工，我起床，换衣服，去小工作室干活，出门买一杯咖啡。

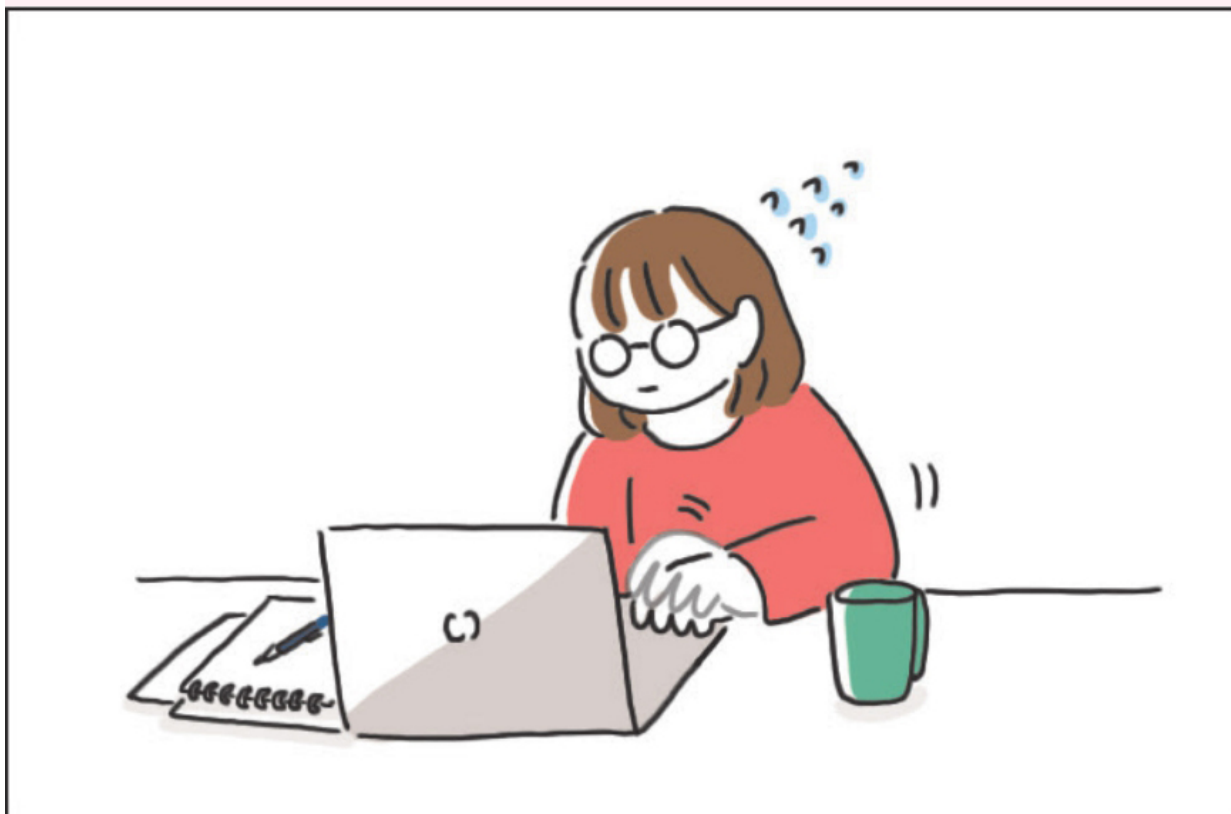
最初，这些事情让我感受到了巨大的压力。最近，这些必须做的事情似乎已经牢牢地掌控了我的生活。如果无事可做，我就会像冬天的落叶一样干枯，东倒西歪，支离破碎。

即使勉强，也要让自己坐在书桌前，开动脑筋，动手赚钱。用这些钱买喜欢的连衣裙、被子和书，喝咖啡，喝酒，去旅行。

应该做的事情——劳动，最近牢牢地控制住了我。

2017年10月11日

## 不期而至的慰藉



回到浦项后，蜗居在家里的某一天，



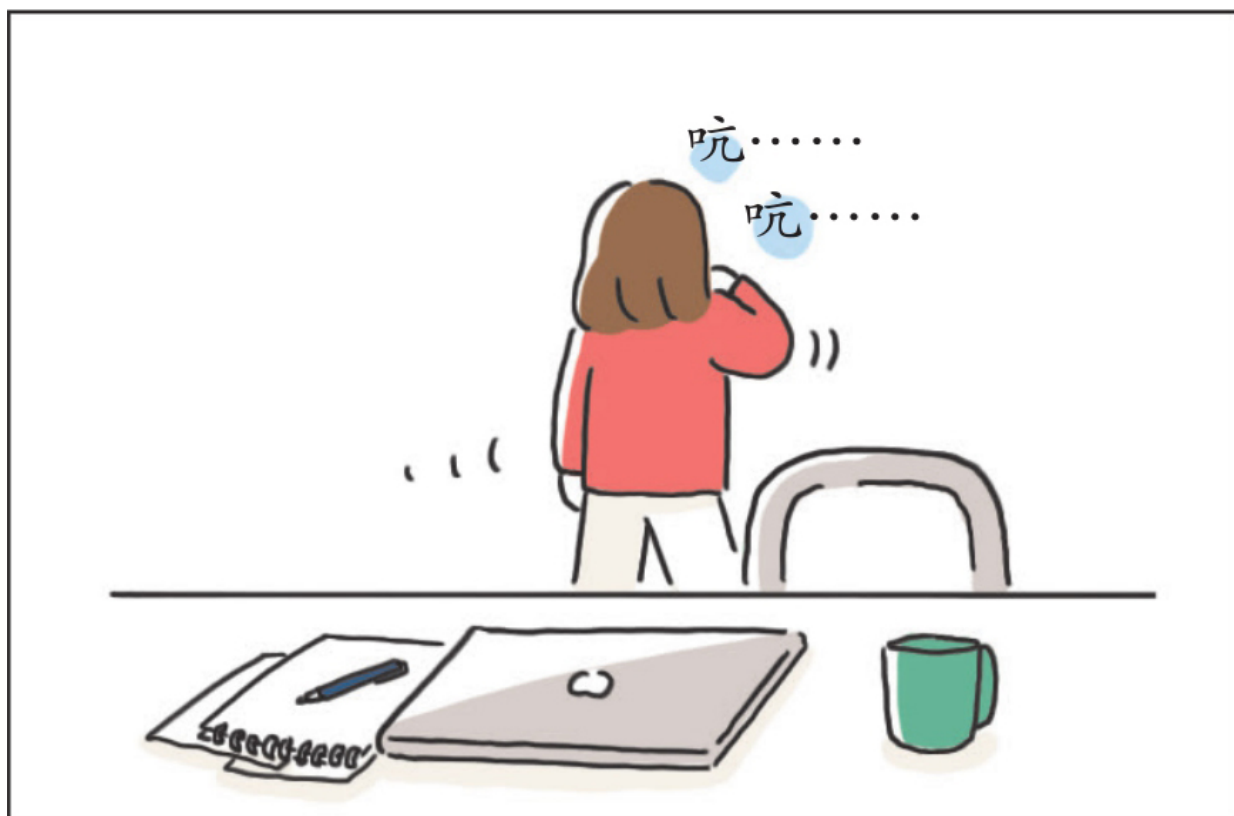
我不言不语，埋头工作，陷入了孤独和伤感之中，



最后，泪水奔涌而出。



与喜欢的人一起分享美食，打打闹闹的那些日子，



是多么美好啊！



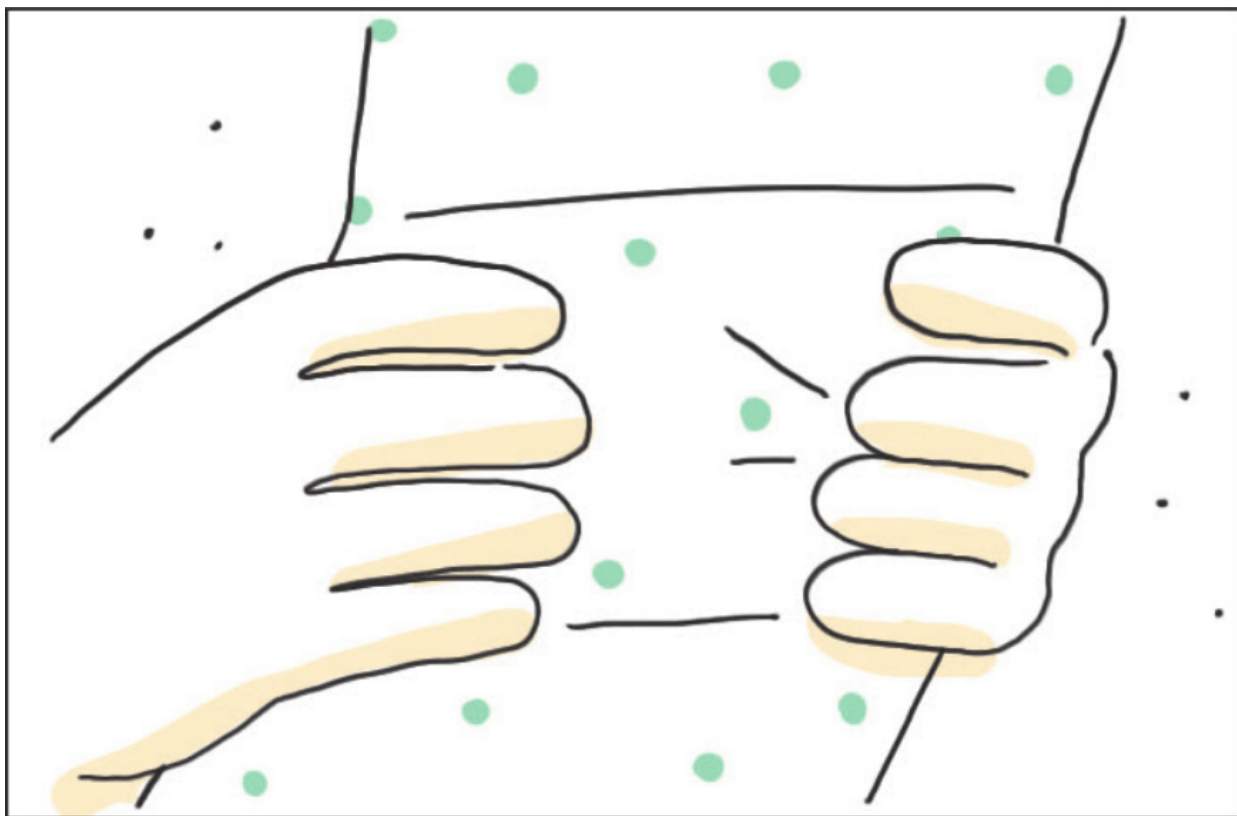
什么时候才能把这些东西整理好？



恰好也就在那天，从首尔寄回的工作室包裹到了，



打开包裹，在朋友作为礼物送给我的一本书里发现了一封信。



对于当天的我来说，这封信如同一场“及时雨”，



我又哭了起来。



我一句话也没有说，什么也没有做，只是静静地蜷缩着身体，



这些最想听到的安慰，是怎么找到我的呢？



无论怎样，这都是一件奇妙又值得感谢的事情。

希望我能出现在别人的梦里，并在梦中拥抱他们。

2017年1月18日

最近，关于“厌恶自己”，我有了一些思考。我认为，人既不要自恋，也不要把自己逼到死角。即使再厌恶自己，也要温和地对待自己。

2017年9月3日

## 和爸爸一起劳作



一个人在家工作的时候，





接到的电话大部分都是父亲打给我的。



父亲是一名货车司机，我是一名插画师。



我们并不太清楚对方到底在做什么具体的事情，更不知道彼此工作的细节，



但每天都会为对方加油。



小的时候，我想当然地认为爸爸是大人，自然要工作，



现在，作为一名“劳动者”，我感觉和爸爸一样站在了同一边。



尤其是，和爸爸一起谈论工作的时候，







听爸爸说起这么多年来积累的劳动经验，



感觉爸爸并不是单纯的明事理，而是真正的大彻大悟，



爸爸的话，即使只有短短的一句，我也会铭记于心。

房租和生活费负担大幅减少。如此一来，我似乎明确地看到了，像我这样的人到底喜欢什么，想做什么。应该说，放弃在首尔苦苦挣扎，选择逃离，身心释然后，我才终于明白了自己到底想要以什么样的方式，应该如何生存下去。

我和爸爸几乎每天都谈论赚钱的事。在我的潜意识里，依靠绘画赚钱是一件高尚无比的事情。作家、艺术、绘画……应该说，我一直认为这些都很神圣。但是，最近我在想，画画只不过是我可以做的一项工作，我仅仅是在通过这项工作赚钱罢了。所谓的高尚和神圣都算不了什么，我只要努力工作，赚钱，然后用赚来的钱买自己喜欢的东西，吃好吃的食物，如此足矣。

即使不能马上拿到钱，也要先把委托任务接手过来，并尽最大努力去完成。只有这样做事，才能不断地接到其他工作任务。要根据工作量，接受合理的报酬。要守时守约等等。在谈论这些内容的过程中，我感觉自己作为“劳动者”，与爸爸站在了同一“战线”上。

妹妹听了我们的聊天内容，称之为“个体户之间的对话”。

2017年11月27日

## 消费礼赞





几天前，我有了想买辆自行车的念头，

骑着自行车  
一路前行

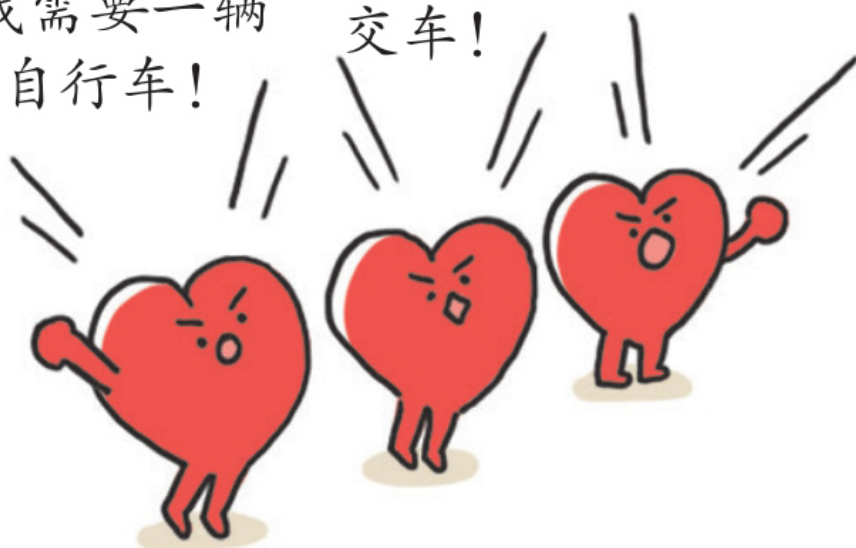


今天一回到家，就订购了自行车，



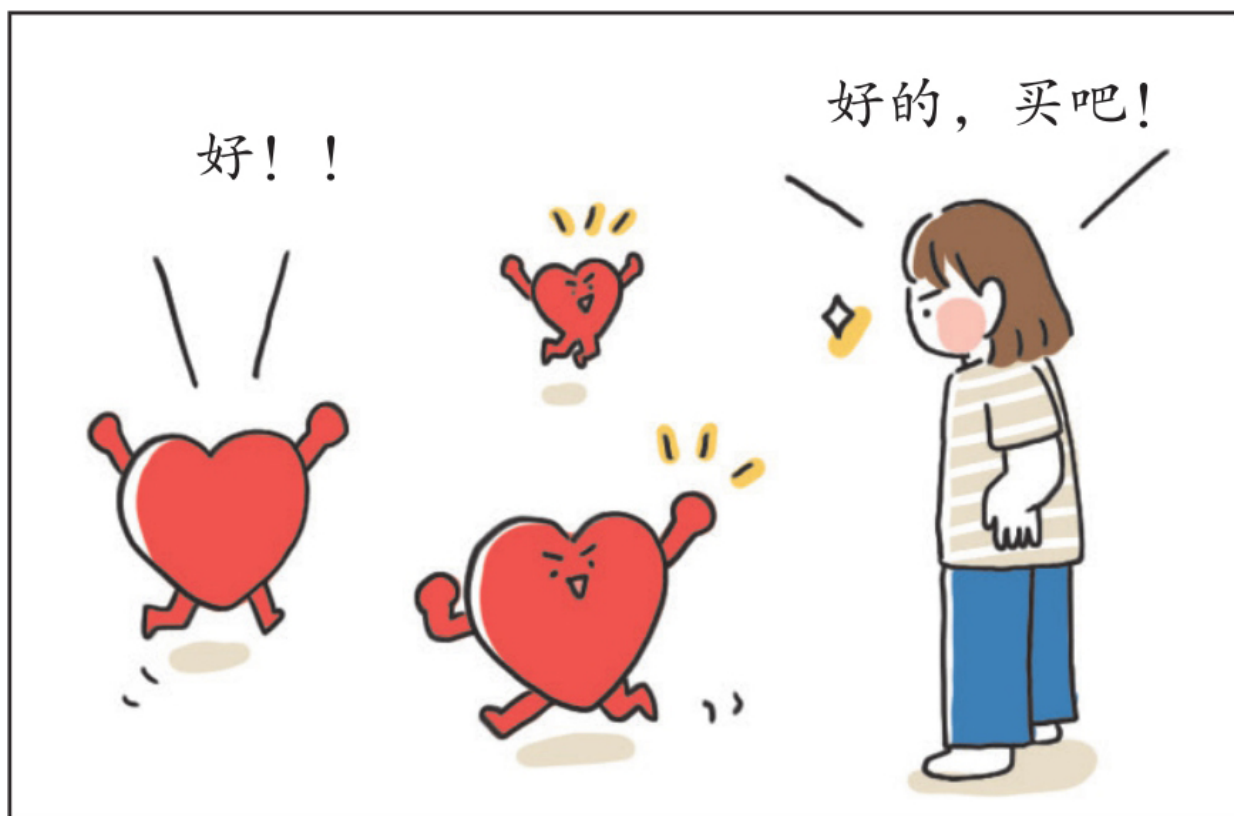
若是在以前，这件事情足够我苦恼一个月了。

这个社区，  
几乎没有公 想要骑行！  
我需要一辆 交车！  
自行车！



现在，只要认为自己确实有需要，





就马不停蹄地去消费。



只要认定自己的确有需要，就去消费，这种自信难道不是一个积极的变化吗？

我还是买了一支价值4000韩元的Caran d'Ache（凯兰帝）铅笔。本来还想“一支铅笔怎么能卖4000韩元？！”，犹豫要不要买入，结果，铅笔在纸上落笔时质地松软，画起画来手感棒极了，我顿时觉得物有所值。

正在用的沐浴露还剩一些，又买了一瓶不同香型的。买了一本薄薄的图画本，价格远比一本厚厚的书还要贵。如果你知道了其中的意义，就不会抱怨所购物品太贵了。或许这就是所谓的“一分价钱一分货”吧。

2017年5月5日

## 会哭的人



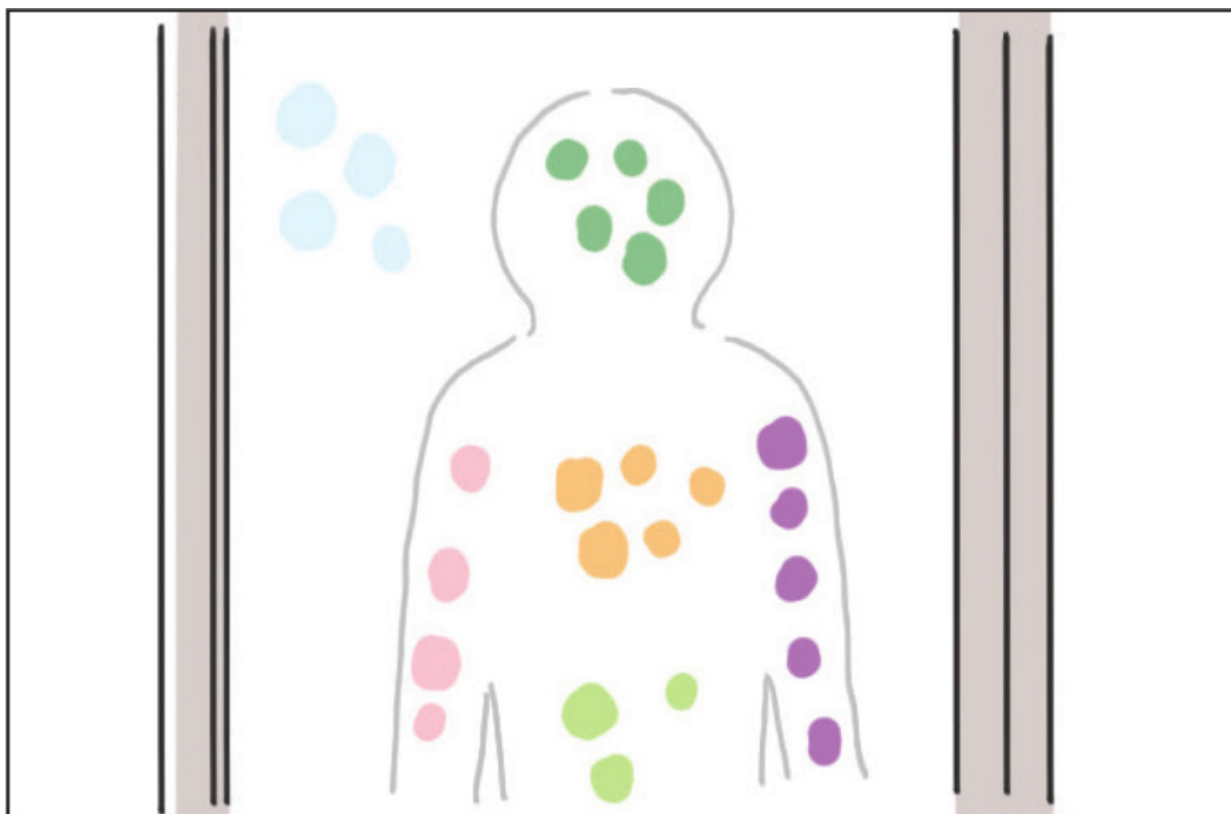
我和妹妹一同接受了心理测试。



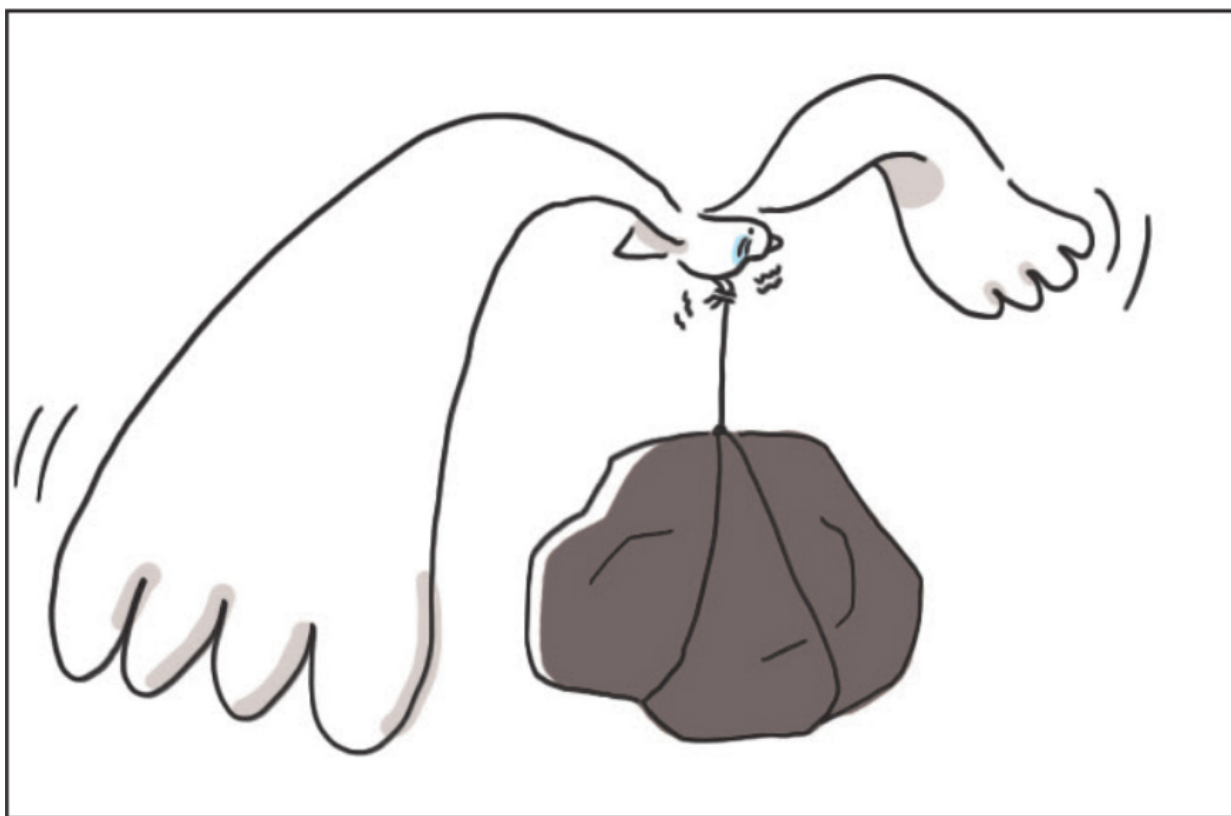
此前，我一直以为自己非常了解妹妹，



但事实并非如此。



参照着我测试后的模样，



勾画出了一只翅膀柔弱，负担沉重，苦苦挣扎着的鸟儿。



洞察自己的状态，为什么如此步履维艰？





心理测试结束后，我和妹妹边走边聊。



妹妹，



如果能逐渐成为一个会哭的人就好了，



我这样想道。

## 只属于她的东西



有一天，我去一个关系亲密的妹妹家里玩，



我觉得妹妹的房间很符合她的气质。



房间里没有摆满流行物件，



处处流露着主人的个人兴趣和爱好，





生活在这样的空间里，内心舒适，心情也会好起来。

好久没来釜山玩了，我一个人在住处打开一盏灯，在灯下写日记，这使我再次意识到独立空间有多么重要。几天前，我在家门口的咖啡厅等咖啡时，随手翻看了一本书，看到书中有一句话“拥有一张专属书桌的幸福”。宅在家里时，我总觉得哪里不对劲，现在突然意识到，原来是因为我忘记了，我应该拥有一个专属的书桌和空间。我再次产生了想要拥有“专属空间”的想法，一个因我而起，因我而动的小天地。

我知道营造属于自己的小天地是一件了不起的事。我相信，越是了解自己，就越容易拥有一个只属于自己的独特空间。当一个人明白了自己需要什么样的空间，了解自己的喜好和兴趣，清楚自己喜好的缘由，打造出来的空间就一定有他的影子。明年，我也想拥有一个独立空间，通过它，我可以意识到“原来我是这样的人”。无须太急，我想慢慢收集自己喜爱的元素。更重要的是，我想拥有一张结实又耐用的木制书桌。

2018年7月13日

## 培养兴趣爱好



或许是因为我总是居无定所，



即使逛街时看到好看的东西，



首先想到也是“搬家时都是负担”。



即使对再小的物品，也会精打细算，



留下的都是性价比高、无可挑剔的东西，根本谈不上什么兴趣爱好。

(周末偶尔会去登山)



或许是由于回到老家生活一段时间后，有了一些稳定的空间，





我终于可以把自己喜欢的物品带回家了。



不知不觉间，  
抽屉柜上面已  
经堆满了东西



我打量着这些无缘无故被带回家的物件，



我忽然意识到，这就是我的兴趣爱好。



点点滴滴.....七零八碎.....

---

## 第四个箱子 重新开始服药

---

## 制作日程计划



在成为一名不受约束的自由职业者后，



每天起床、吃饭、睡觉的时间都不固定，

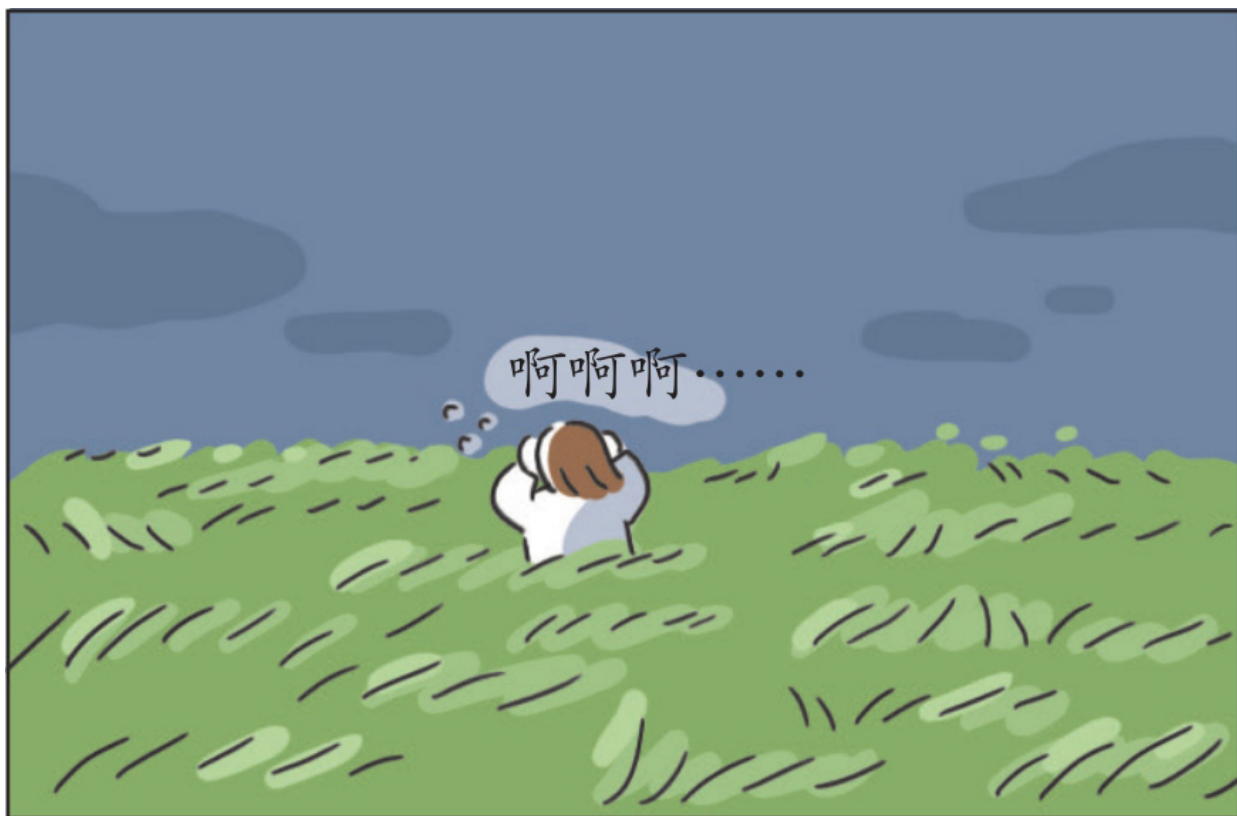


一天的生活节奏完全被打乱了。

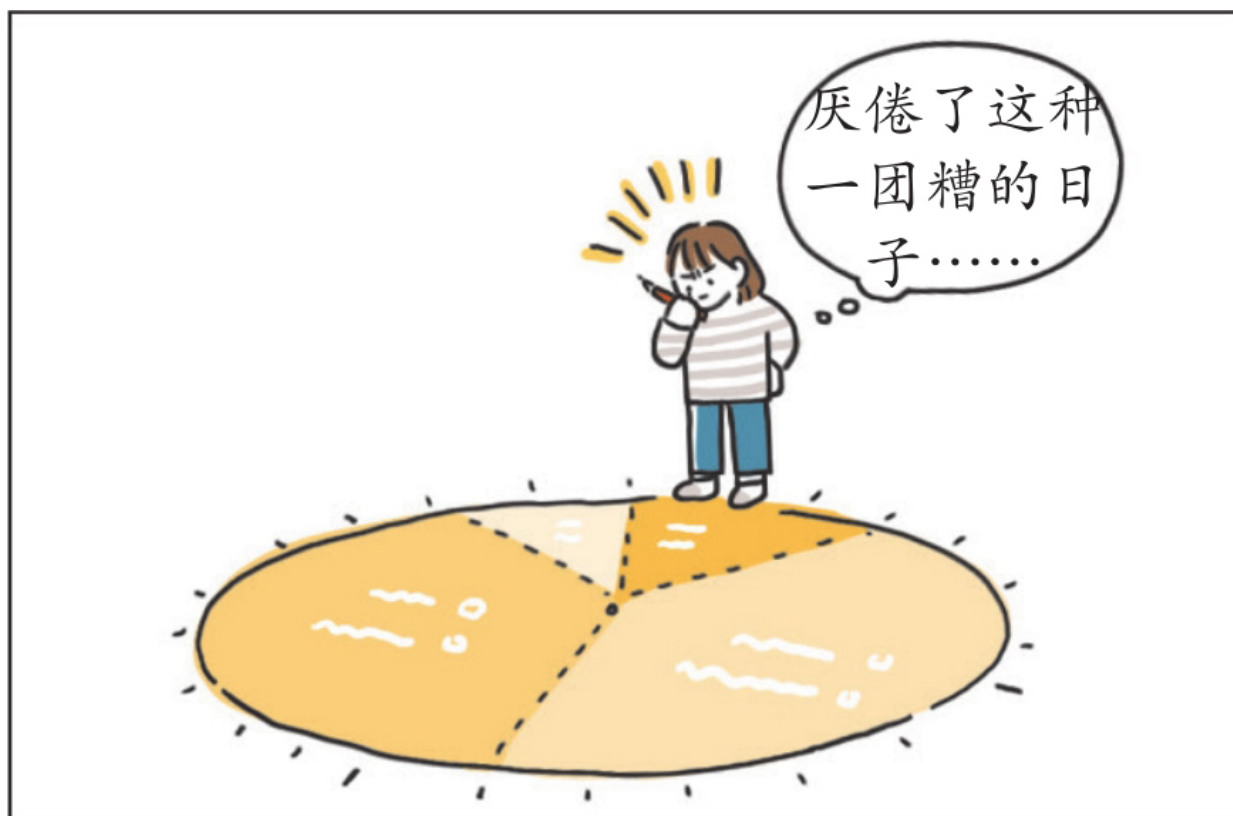


我仿佛陷入了一片杂草丛中，一条路都没有，





每天都仿佛迷失了方向.....



不能再这样下去了，于是，我决心做一份日程计划。

晨起瑜伽  
15分钟



换上外出  
服，去工作  
室上班





尝试一番后发现，有些事情是可以严格遵守时间来完成的，

~~早上起床~~

天啊……  
竟然下午1点  
了……



~~吃饱后不再睡觉~~

饭后就犯  
困……



~~子时之前上床睡觉~~

为什么只有在  
凌晨才有工作  
思路呢……



而那些无法遵守时间完成的事情，依旧会让我晚睡。



尤其是，早起这件事情，



PM 12:30

为什么！

昨天本来很早就  
就睡了啊……



为何做起来这么困难？





就这样，几天前，我跟着上学的妹妹一起出门了。



我试着早起，度过了一整天，



看来只是万事开头难而已，

✓ 步行去图书馆

哇……  
阳光……♡



✓ 在图书馆借书

想赶紧读书!



只要敢于尝试和努力,



## 喝咖啡提神



就会从心底感到健康和充实了。



我还收获了一个小小的感悟。

< 第二天 >



当然，纵然觉醒了也不会马上做出改变，





希望终有一天这些失败的教训也能对我有所帮助。

最近，我的目标是：先把该做的事情完成。

如此一来，总会有些成就吧。

想做的事情和该做的事情，并不界限分明。

2017年5月11日

最近，很难做到诚实。

其中，早睡早起更难。

坚守诚实似乎比创造新事物更为艰难。

2018年11月17日



## 分享



与我合作的外包公司用挂号信给我寄来了合同，



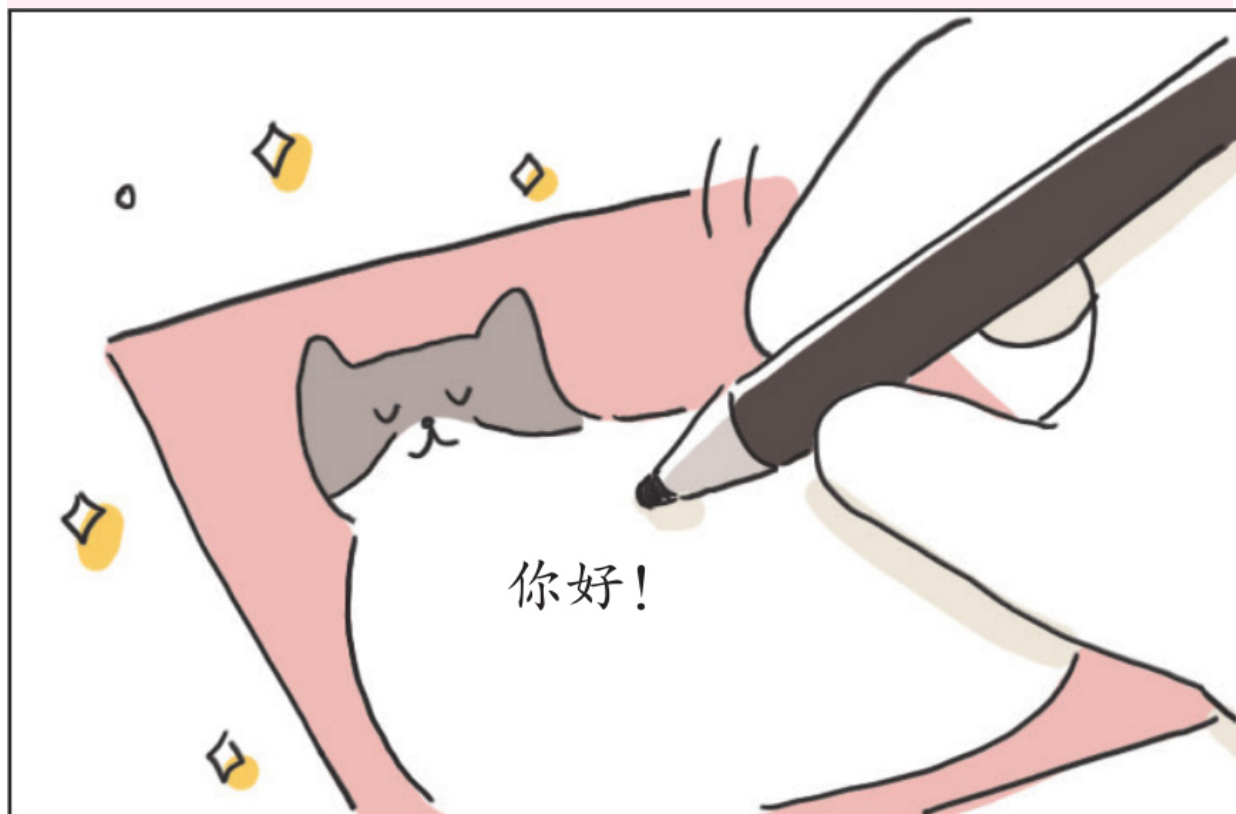
信封上粘贴着漂亮的装饰胶带，



除合同外，还有可爱的便笺纸，



于是，我在把其中一份合同寄回的时候，



我也在珍藏的小猫样式便笺纸上写下留言，



然后，贴上漂亮的装饰胶带。



与使用漂亮的信笺纸和装饰胶带的人合作，令我心情愉悦。



这或许就是，相互分享真诚和可爱之心在一起工作的快乐吧.....



## 唠叨





平日里我经常当着爸爸的面唠叨。



爸爸最近经常挂在嘴边的话，就是让我嫁人，



那一天，也像往常一样，

不是吧，这都什么年代了，还一个劲地催婚！

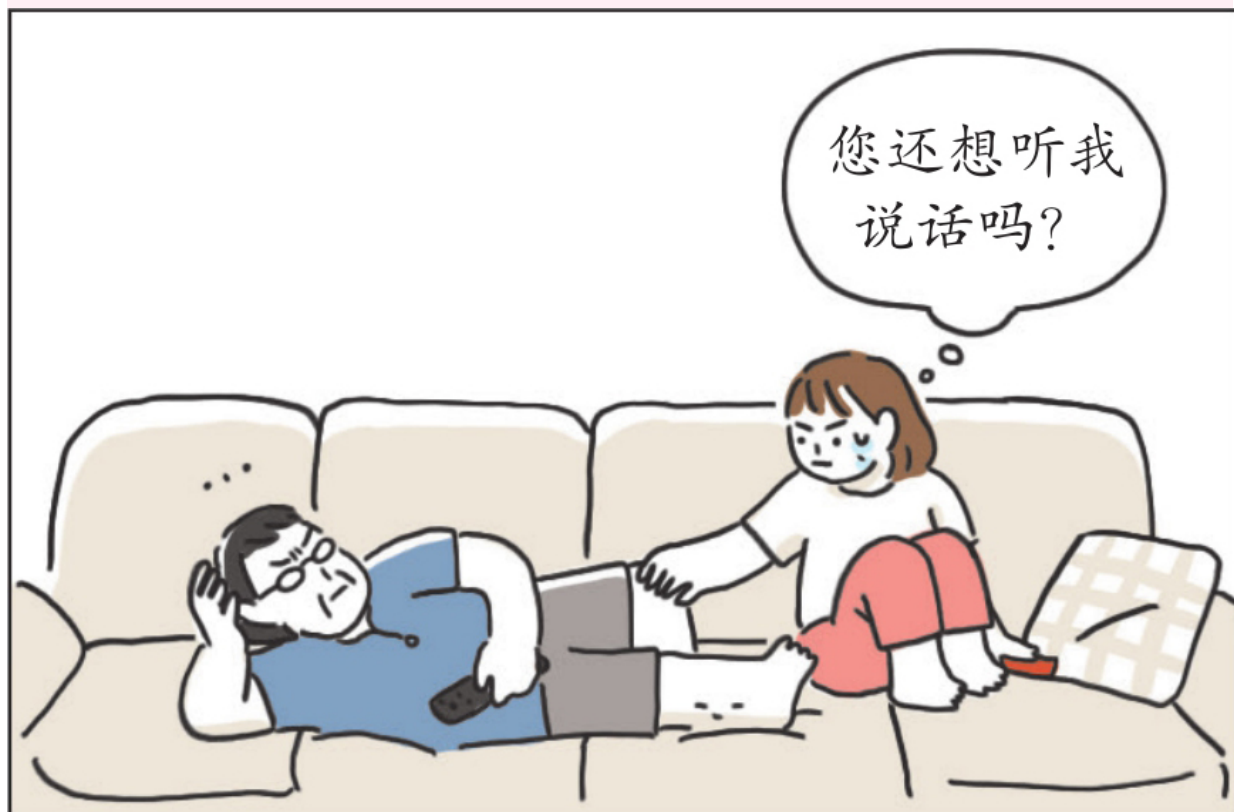
现在，好多人不结婚，不生小孩，照样生活得很滋润！



如果我到爸爸您这个年纪，社会也会和现在不一样的。



我又冲着爸爸唠叨了一大堆。

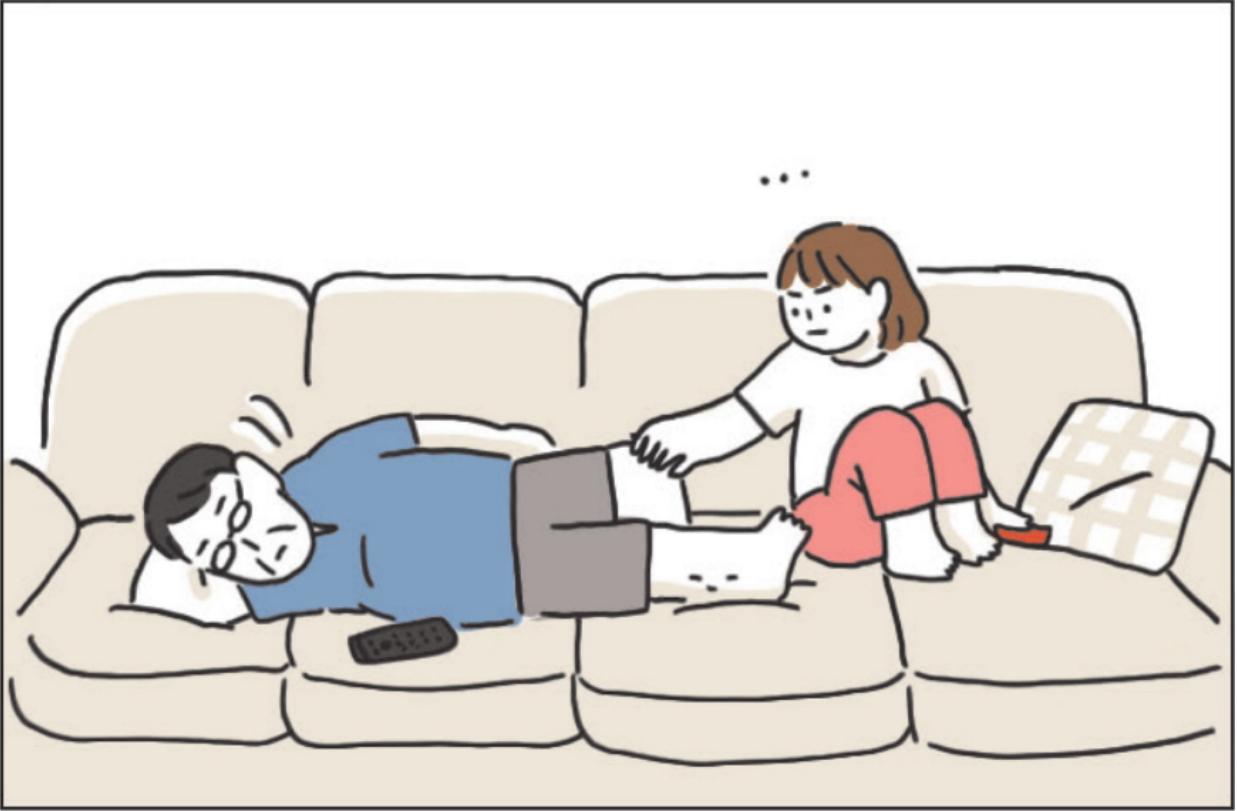


不过，那天的爸爸，





却一反常态地说了这样一席话。

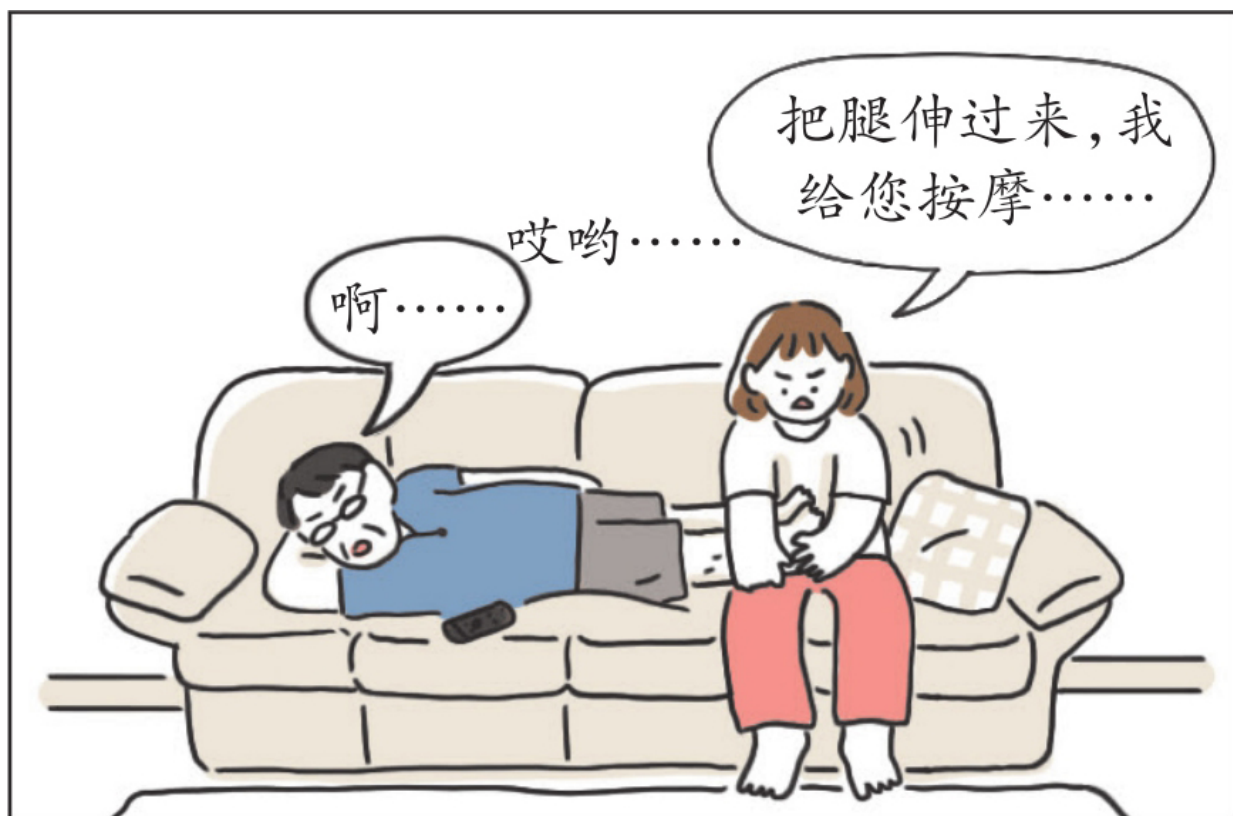


我原以为战胜了爸爸的固执，会很痛快，





可是，一看到爸爸的满头白发，各种药袋子，以及不停地摩挲着左侧膝盖的样子，



心中不免有些伤感。

## 不该打开的箱子



有一件令我感到耻辱的事情是，



在我心中有一个装着厌恶之人的箱子，我时常会打开它。



我不明白，为什么令我讨厌的人有这么多？



为什么偏要打开它一探究竟?



我也无法理解自己。

身边出现厌烦的人，是一件很受折磨的事情。这会引起人的精神内耗，严重的时候，还会引起身体不适。明明知道，想起讨厌的人会比想起喜欢的人更加消耗精神能量，却无法自控。

如果能经常想起喜欢的人，而不是讨厌的人，该多好。会不会是因为我们十分讨厌想起那些让自己厌烦的人，导致想起来的次数反而多了呢？又或许是因为，我们并不是真心讨厌他们。

2018年1月

是的，没错



靠画画来赚钱这件事，





经常会使我抱怨自己的不足，



无法预知的未来，总是让我感到不安。



但是，我从来没有厌倦或后悔过自己的选择。



编辑老师提起了我在几年前的愿望。



一想到那些事情，



工作使我的心情变得很微妙。



(去小工作室上班。)

在和H姐姐聊天的时候，她提出了“最终，还是得靠自己强大”的观点。为了让自己强大起来，只能不断地做好自己。长此以往，会不会就产生了我自己原创性的东西呢？

2018年1月16日

不应该把承接的工作量与我的能力直接联系起来。如果承接的工作多，我就会觉得自己能力出众而扬扬得意，如果接不到活，又会立即陷入忧郁，担心是自己能力不足，或者我的画跟不上时代了。不要忘记提醒自己，即使承接的工作多，也不能证明我就是一个人有能力的人，更不能把工作简单地和钱挂钩。

2018年6月20日



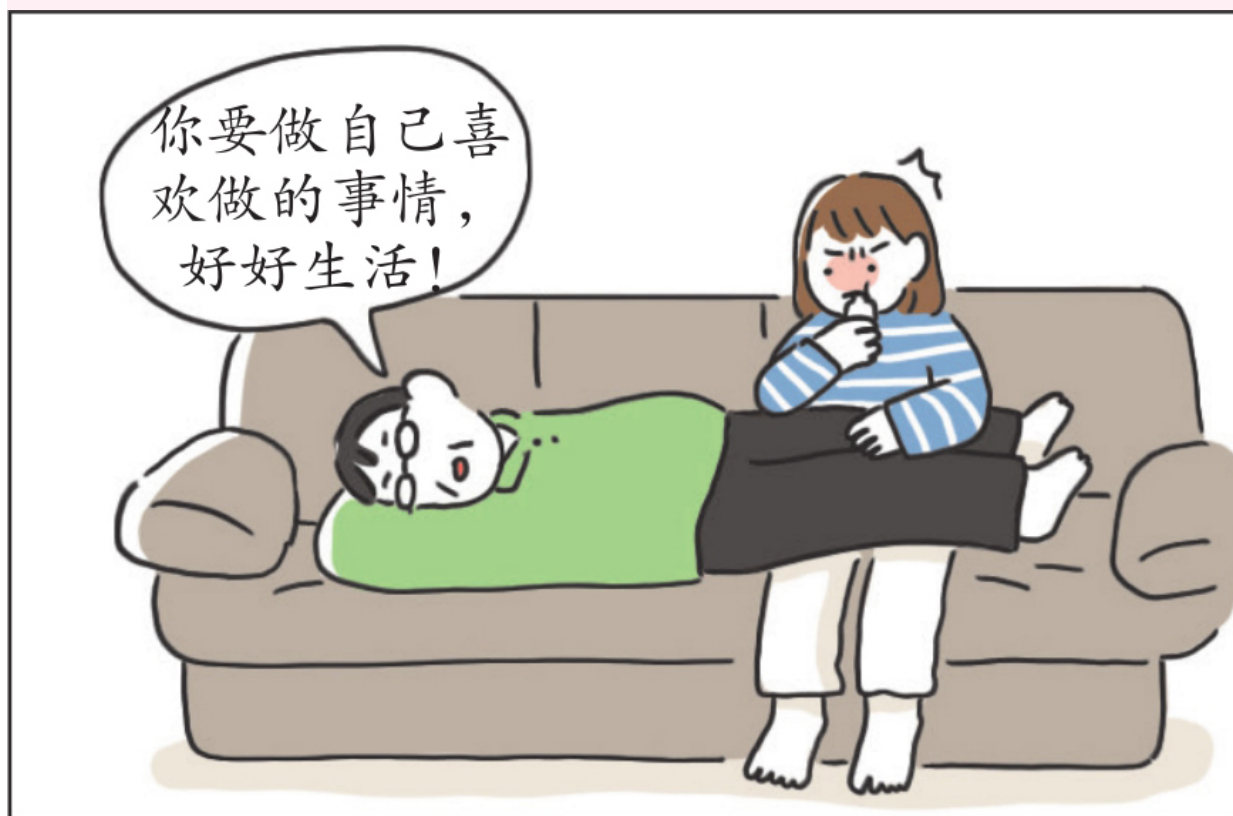
我用这段时间努力工作赚到的钱，买了期待已久的笔记本电脑。

爸爸和妹妹把钱插在我的小猪储蓄罐上，我还顺便做了个小小的祷告。



我偶尔也会做点特别的事。

## 那么，爸爸呢？



几天前，爸爸喝完酒回到家里，



竟然一反常态地说了一番话。



平日里只顾着数落我挣不到钱。



做自己喜欢做的事情，好好生活才是令人向往的，



爸爸不会不知道这些吧。

## 来接机的人



一直蜗居在家里，在去久违的济州岛游玩的路上，



生活在济州岛的朋友们，





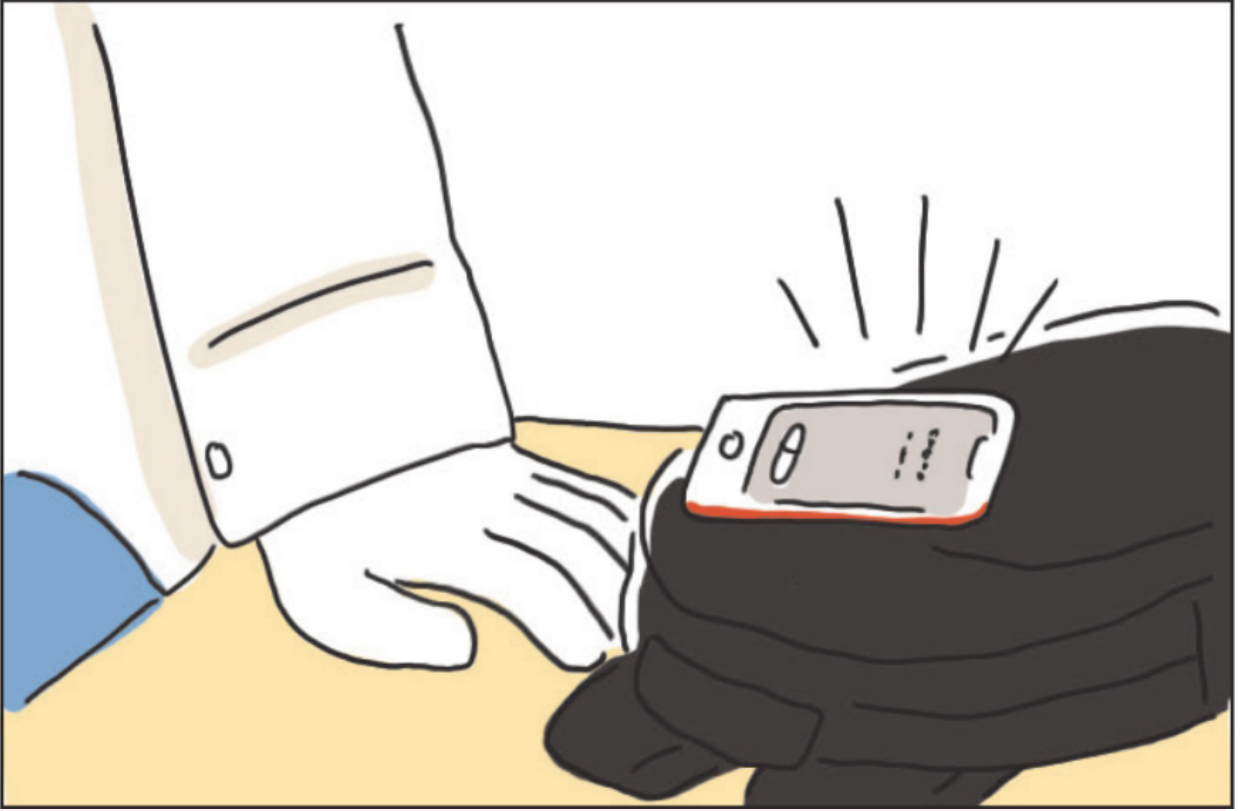
说要来接我，让我在机场等她们。



平安抵达济州岛，等待朋友们的到来，



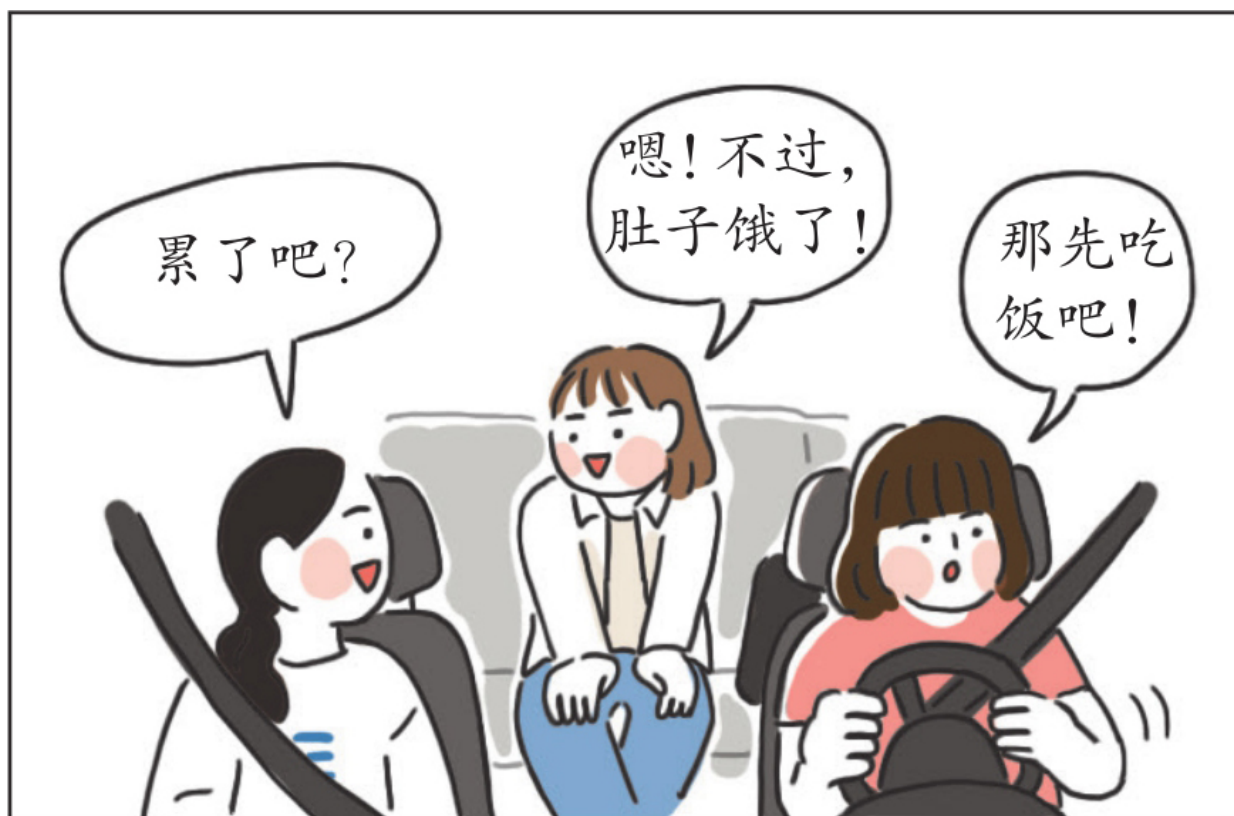
忽然，眼泪似乎流出来了。



我有朋友，她们欢迎我，还说要来接我的事实，



被我忘到了九霄云外。



那天，我坐在后座，望着朋友们，



希望今后我也可以经常给朋友们接风。

据说我出生的那天，下起了鹅毛大雪。釜山不怎么下雪，当天却下了那么大的雪。我很喜欢这个故事，准确地说，是喜欢在特别的日子出生，或者说是很喜欢自己出生的日子是特别的。

今天早上，我像往常一样打开玄关门，发现昨夜下了雪。我突然想，或许有某种存在没有忘记昨天是我的生日。

2017年1月13日 生日当天

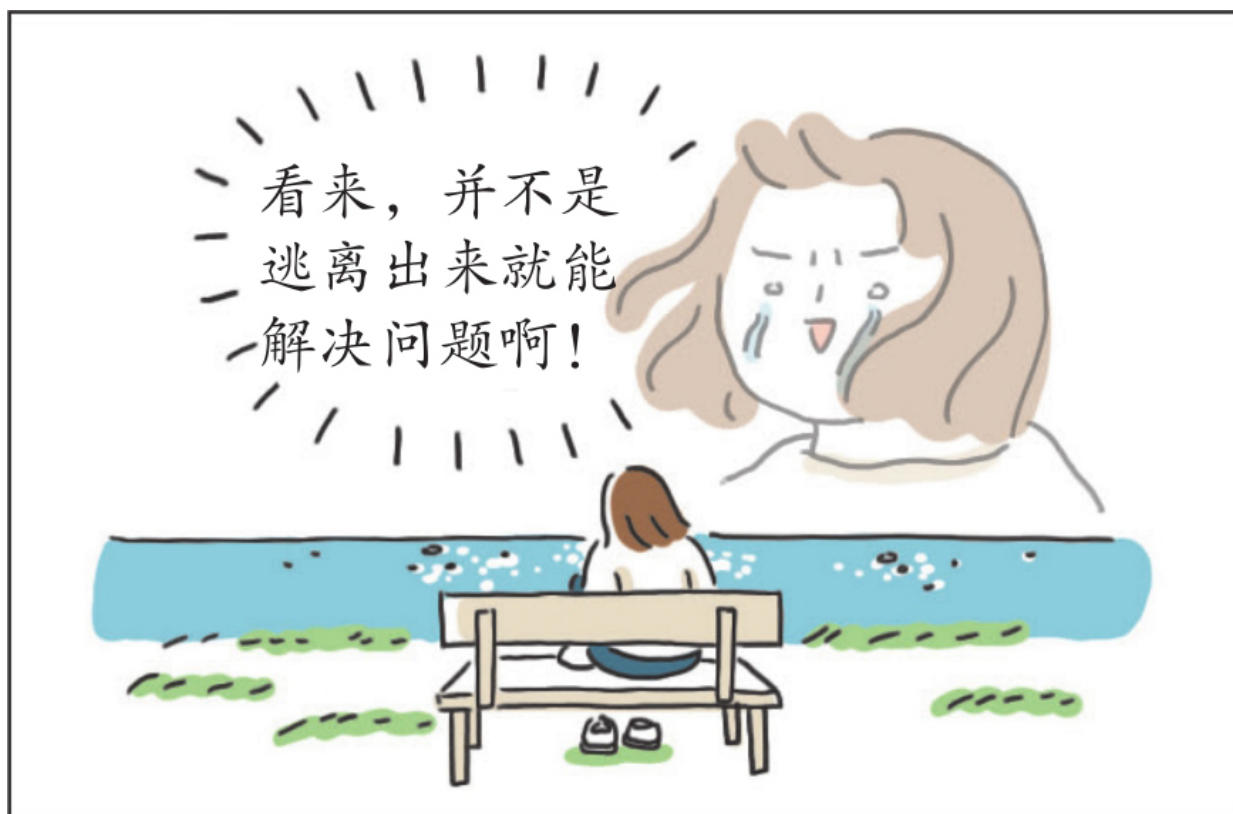


## 不再逃离



在日常生活中无法做到的事情，即使脱离日常也不会有什么改变，





我不止一次悟到了这个道理，



抱着侥幸的心理，我再次整理行囊。



又一次，像逃跑一样地旅行，



逃离日常生活地旅行，



我决心再也不会这么做了。



可是，日常生活又马上让我觉得厌倦和心烦意乱。



(当然，旅游资源枯竭的经验也不是一两次了。)



我决定先从更换被子开始，





一番纠结后，我买下了很早以前就看好的被子。



在铺着新被子的房间里，



我展望着不再选择逃避的生活。

在济州待了一个月，一回到浦项的家，我立即将工作室和卧室统统收拾了一遍。出了趟远门回来后，就能把那些平时不舍得扔的东西全部扔掉了。那种感觉仿佛是，没有这些东西，我照样可以活得很好。抑或是，由于那些毫无意义的经验和等候我回归的行李体积让我感到有负担吧。

我把抽屉里和书架上的每一格划分为“留恋区”和“非留恋区”。感觉像是办了一场淘汰赛，虽然会消耗很多能量，但比赛结束后会顿感身心轻松，这种感觉好极了。耗时三天，我勉强处理完这两个房间的行李。希望有一天我的行李不多不少，刚好够在脑海中悉数我所拥有的衣服、书籍和物品就好了。

2018年6月1日

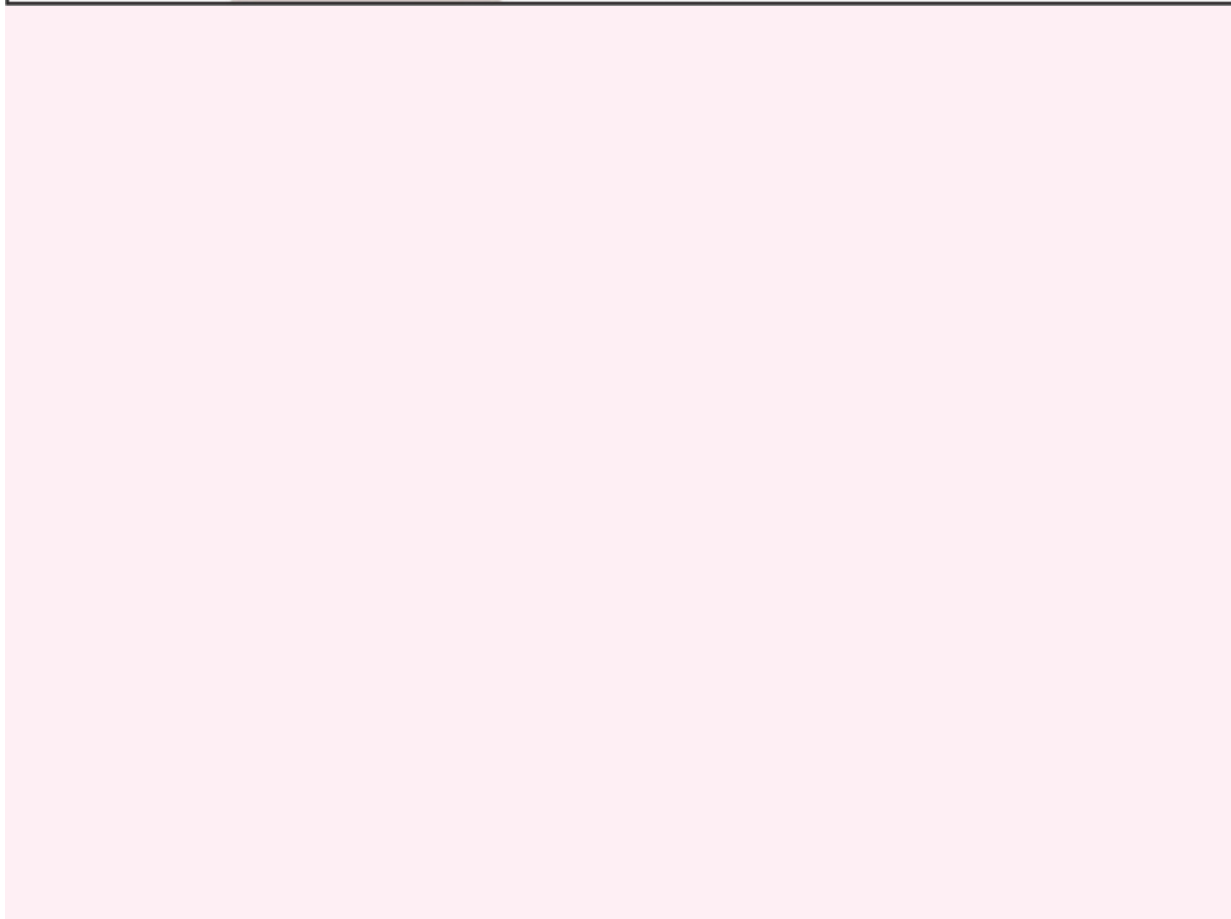
## 还不习惯的事情



还是遭到了拒绝，



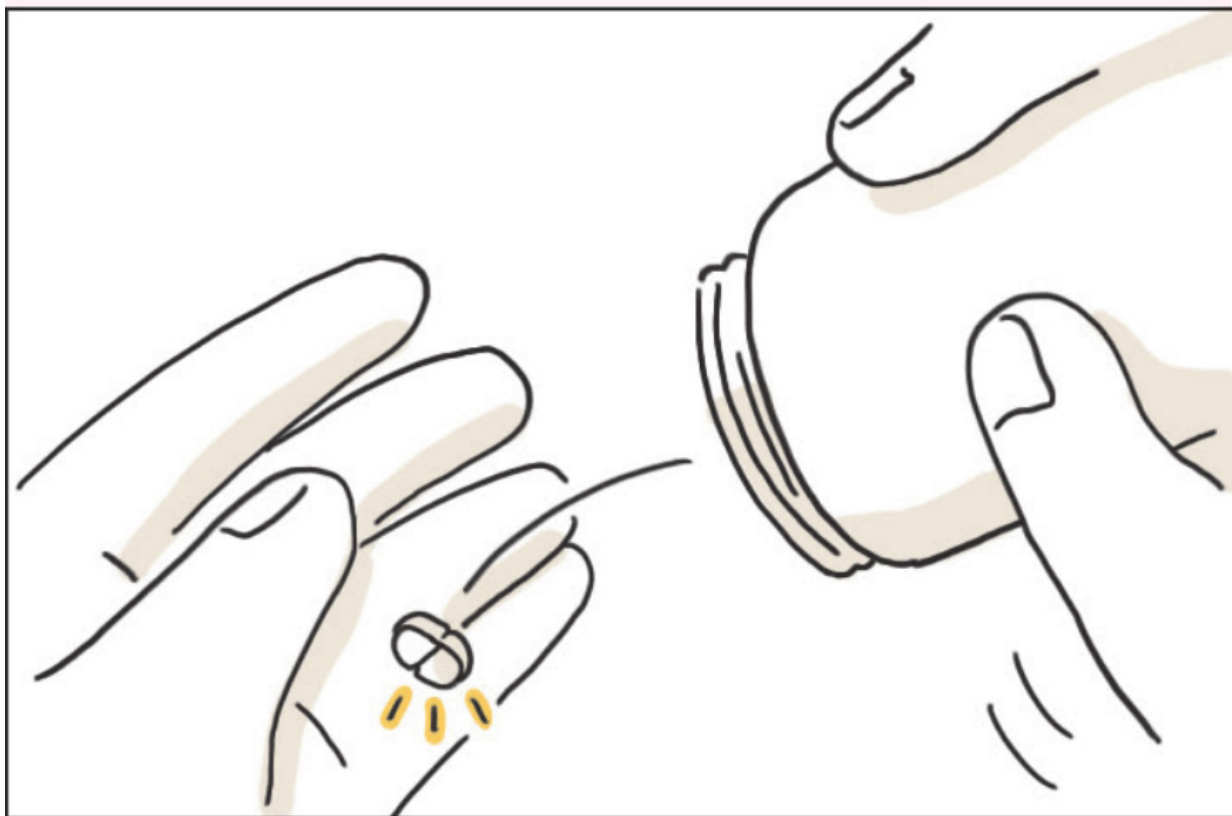
不过没关系。





因为手机容量满了，我便开始整理照片和短信。这时，我才意识到过去一段时间内，我发了很多短信，也拍了很多照片。

## 重新开始服药



我重新开始服药，



俯卧撑！  
注意呼吸！  
1，2……



我也想努力，但有些事情却往往事与愿违。



又有了继续努力的动力，



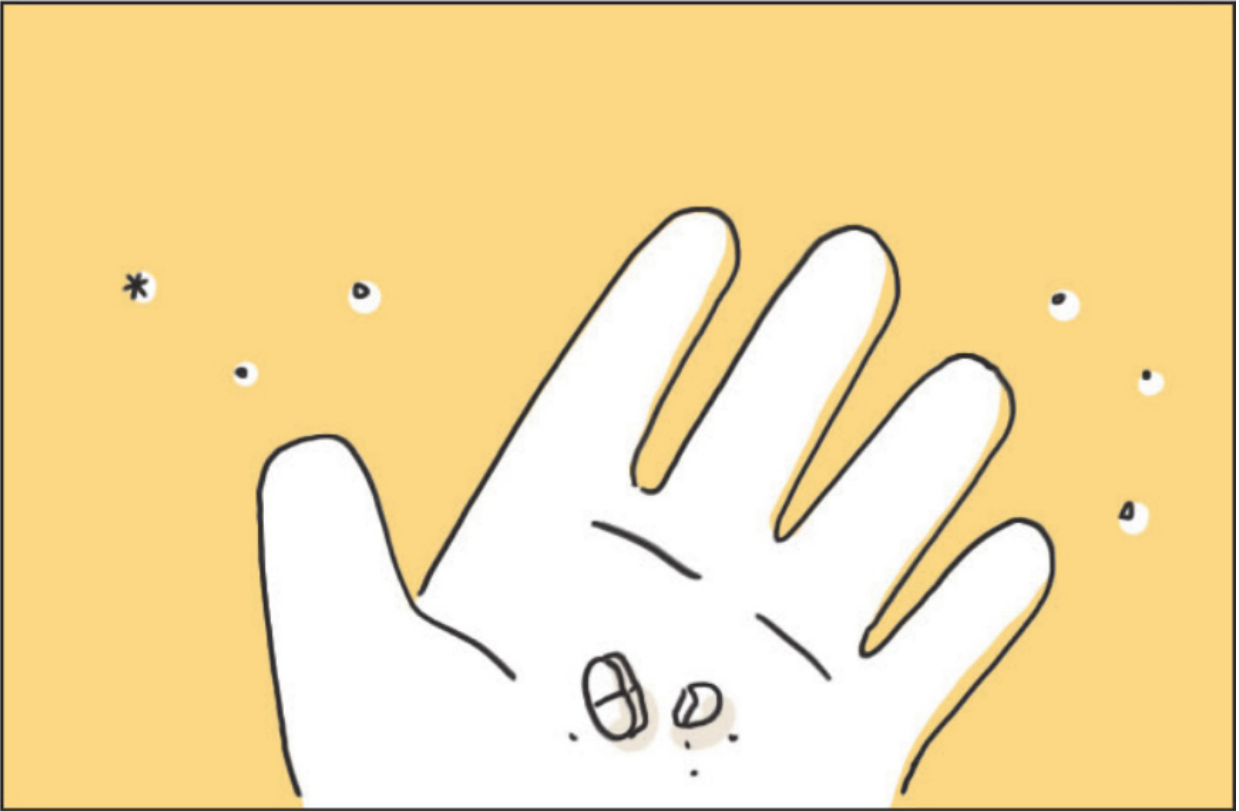
我慢慢地感受到了这一点。



尽管再去开药的时候，我对自己还没有康复感到失望，



但我正在一点一点地努力，我对自己似乎充满了信心。

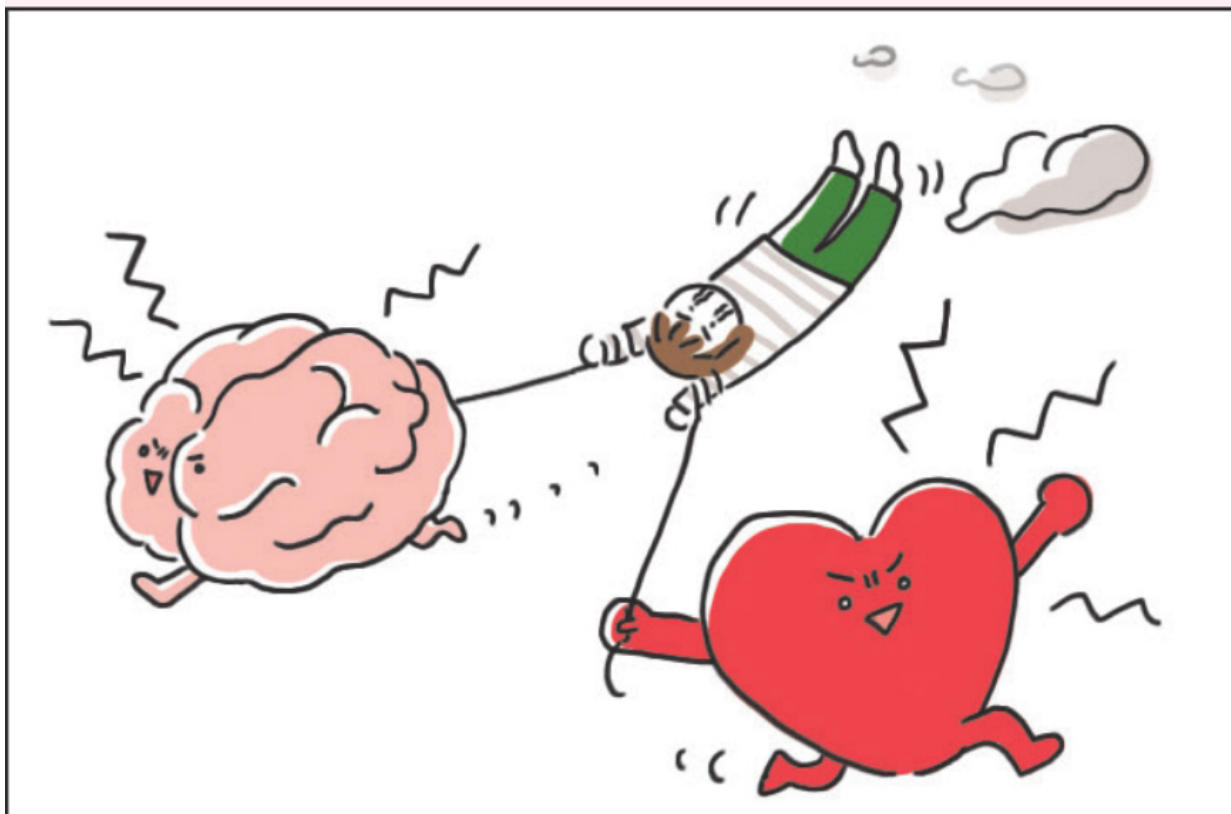


这个小小的药片会对我的心脏产生什么作用呢？



我始终对这一点深感好奇。

## 亲切的萝卜汤



最近，我的思想和心灵乱作一团，





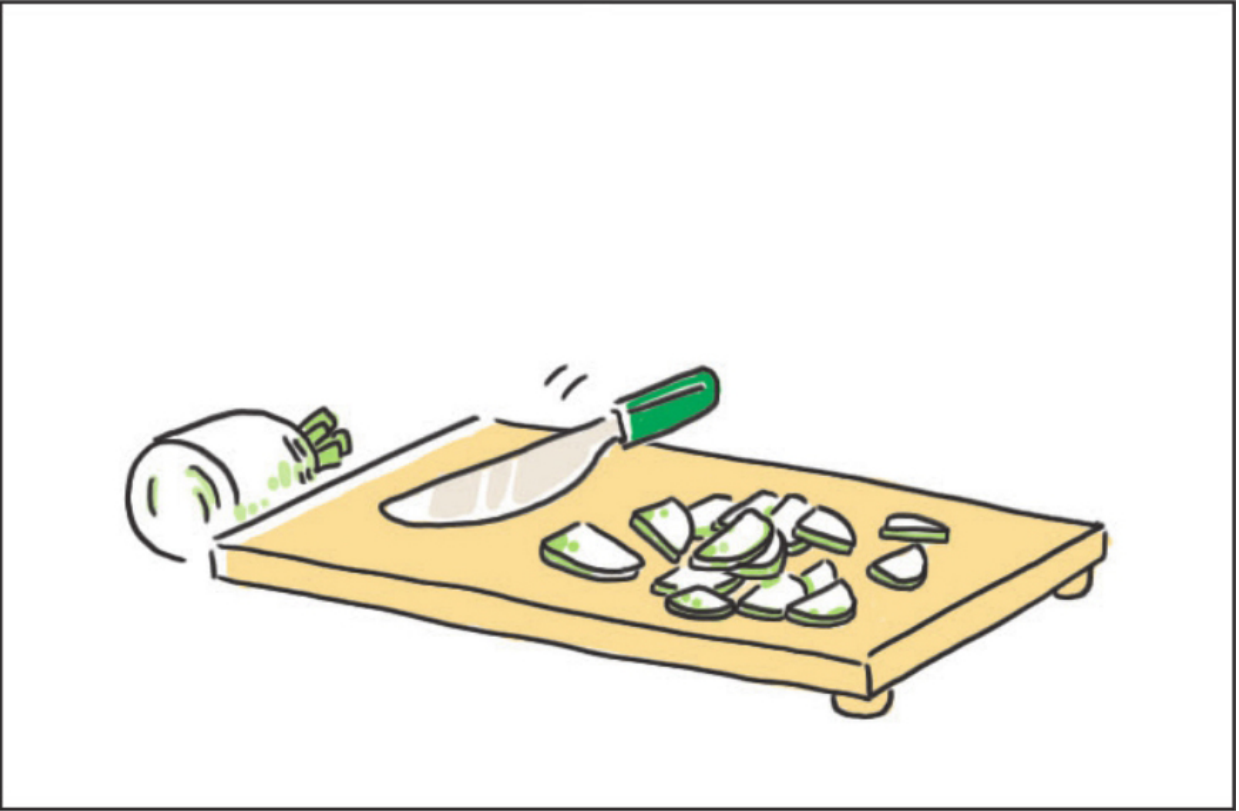
今天，干脆精疲力竭了。



回到家后，我马上翻看冰箱，



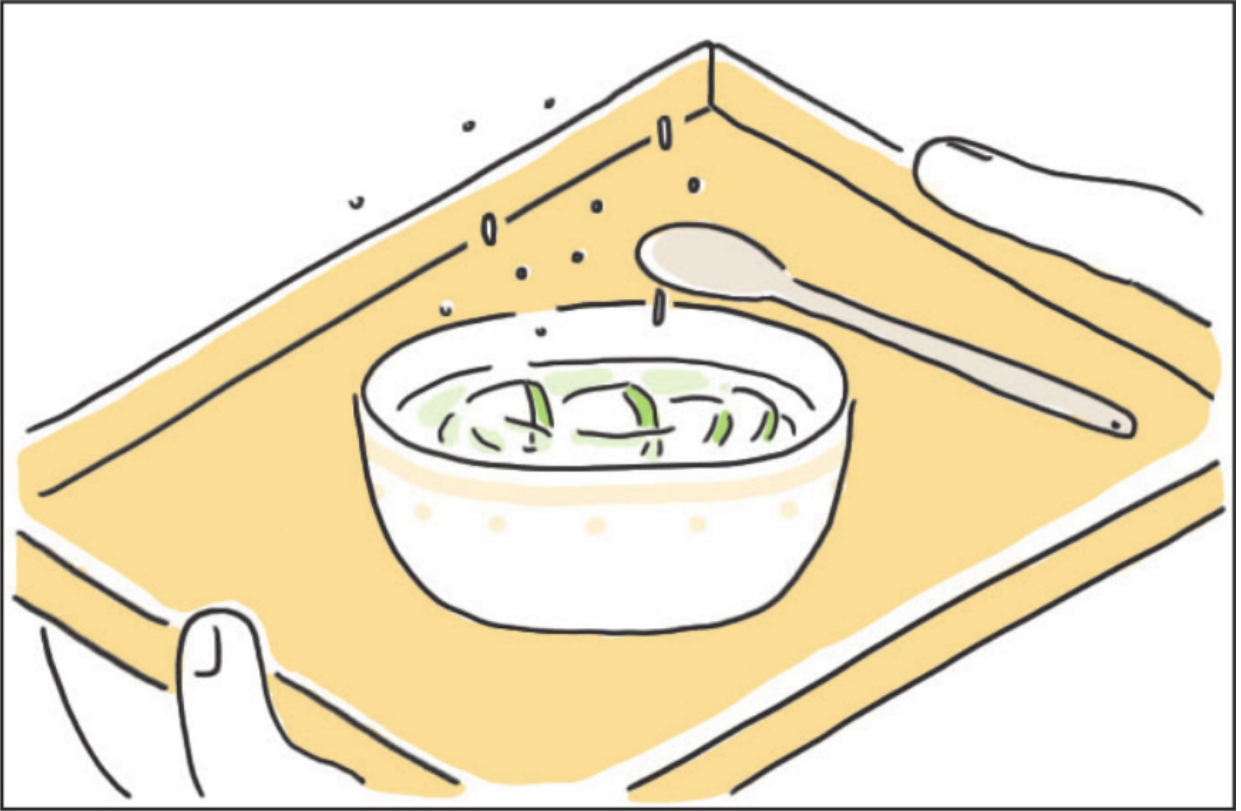
倒入肉汤，



咔嚓咔嚓.....把萝卜切好，



萝卜汤炖好了。



最近，我一直在想：“对我来说，最亲切的东西是什么呢？”



或许，不管多累，都亲自做一顿自己想吃的饭，这件事，



应该就是“对自己最亲切的东西”吧。





面对如此懒惰的我，始终给予支持，不放弃，不催促，“即使再糟糕，还能糟糕到哪里去呢？”轻轻一问，微笑以待，要做到这些，为何如此之难？

2017年3月24日

## 什么样的态度



在我家对面，有一家两位老板合伙经营的咖啡店，



我在这里工作效率高，所以经常来这家咖啡店，



今天，我听到他们在说一些我听不懂的话，



看样子是在咖啡机前搞研究呢。



这样看来，即使店里没有客人，他们也很忙碌。

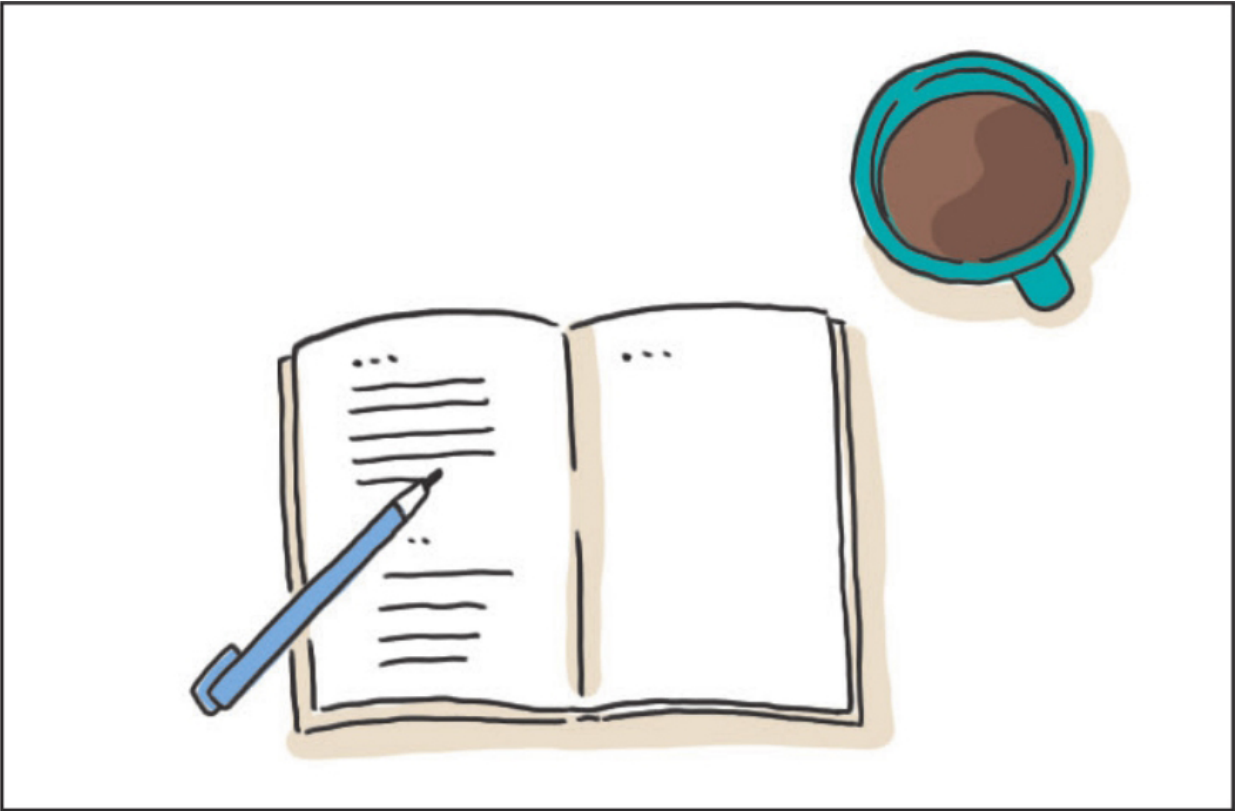


没有客人的时候，他们也盯着手机看，但与我却截然不同。



他们竟如此认真地对待咖啡，我默默地观察着他们，





一瞬间我想到“我该采取何种态度，对待自己的工作？”。



认真做事的人身上，散发着健康蓬勃的气韵，



无论如何，我很喜欢这种气韵，我会经常光顾这家咖啡店的。

不管做什么事，不管所做的事情能否带来利润，我们对待劳动的态度都是最重要的。当然，能把我们想都不敢想的事情干成，而且思路清晰、头脑聪明的人很帅。不过，我认为对自己的工作有明确态度的人更了不起。那些不把“大家都是凑合活着”这样的话挂在嘴边，那些不说随处可见的漂亮话，而是通过亲身体验，慢慢总结经验的人，他们用充分的行动和经验支撑结论，这样的人才更具魅力。

2018年12月29日

---

**第五个箱子**  
**没关系，一切都还好**

---

## 充满正能量



即使无事可做，也要保证每周外出一趟。



来到附近的咖啡厅。



然后，拿出笔记本和笔，

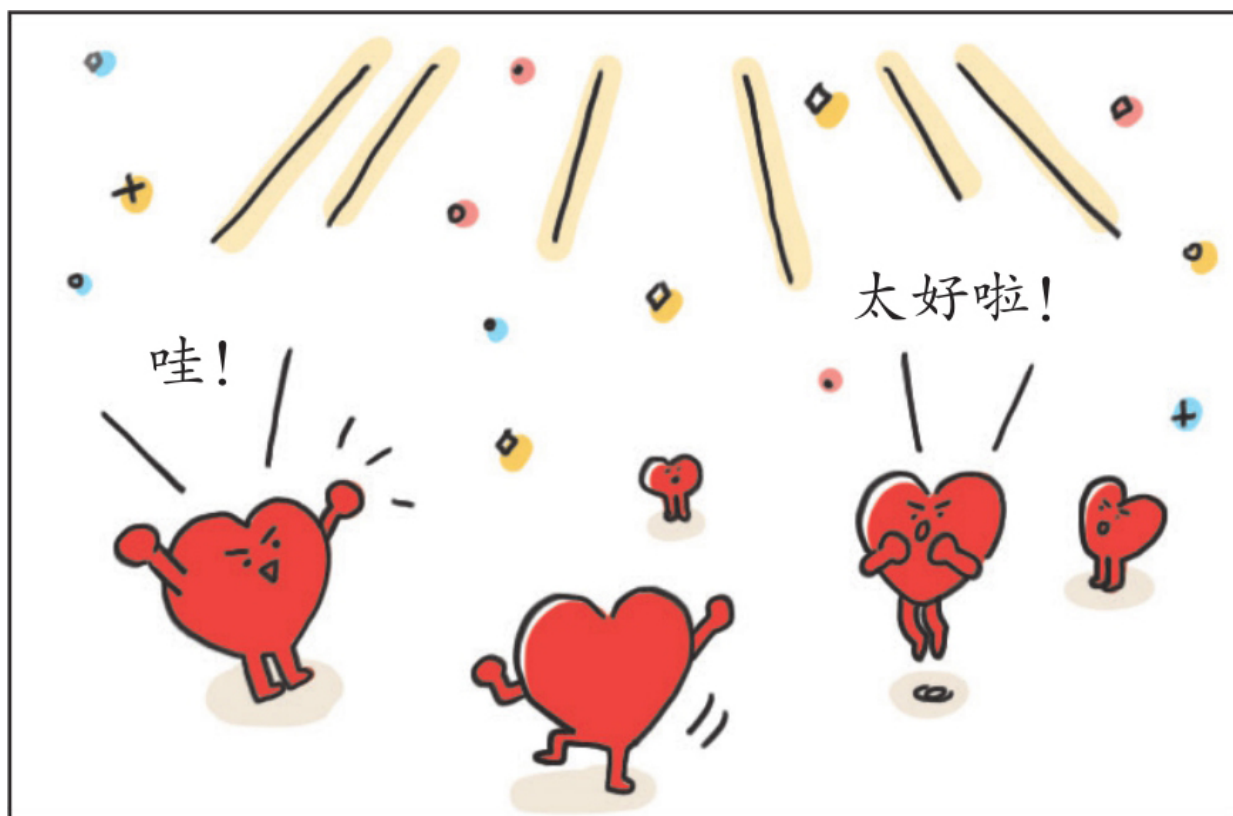


把这段时间到处收集来的，那些自己喜欢的词句都写下来，





包括歌词、道听途说的故事、重点标注的句子以及别人的想法等。



经常写一写那样的句子，心中就会渐渐充满正能量。



## 令人唏噓的幸福



有一天，在地铁站入口处，



我买了一本《The Big Issue》杂志。



那一刻，我突然产生了这样的想法。



听大叔这么一问，



我羞愧得抬不起头来。





我甚至说上一句暖心话的想法都没有，



就随意地拿别人和自己做比较，甚至通过这样的方式来获得幸福感。我对这样的自己感到无比心寒。

## 马拉松比赛



新年伊始，我突然开始执着于健康问题，



恰好，办公室的姐姐提起了马拉松大赛的事。



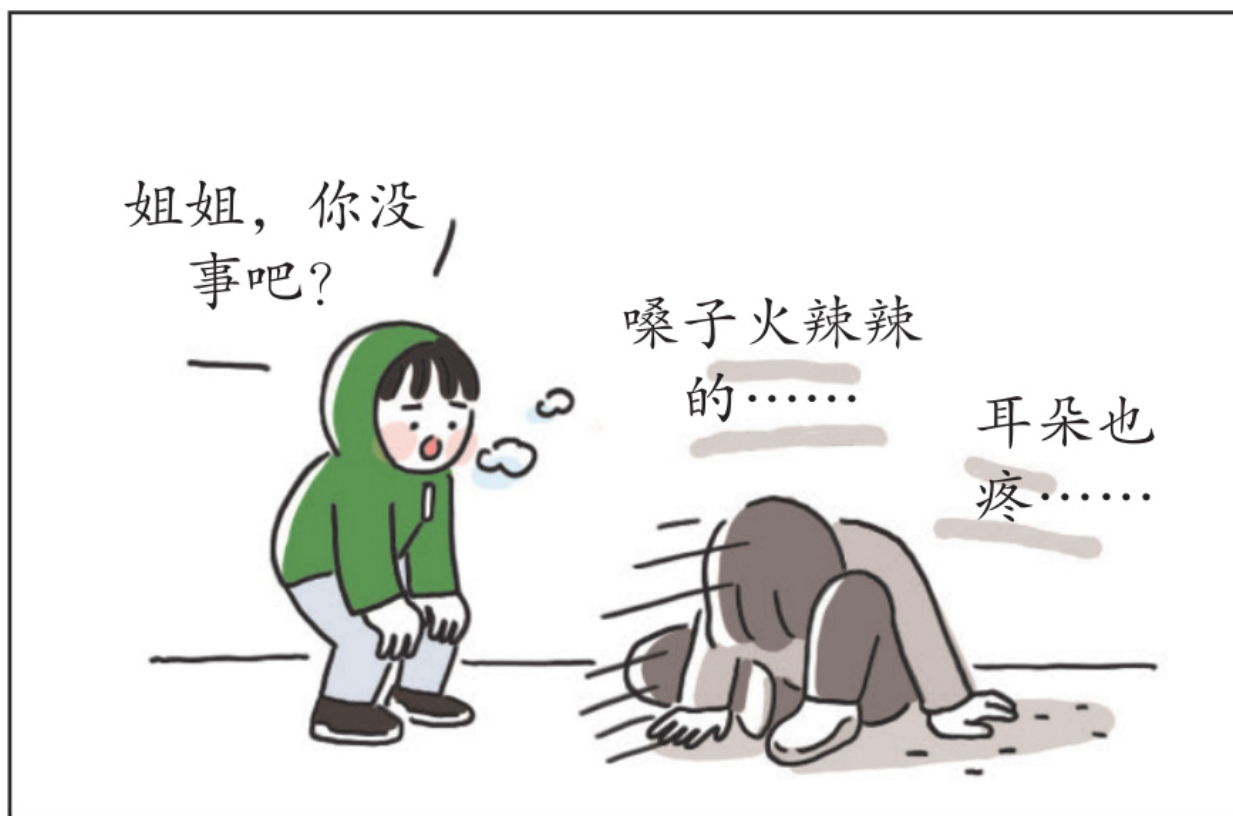
我决定参加马拉松比赛。



于是，我开始练习跑步。



人们常说，做运动的人，都是那些平常不动，体质较差的人，



直到那时，我才想起这句话。





但是，无论如何都不能放弃，



从那天开始,我每天坚持练习跑步。



虽然辛苦，但是功夫不负有心人，



原来肌肉渐渐生长的过程，是一件让人如此欣慰的事情啊。



最后，我终于顺利地完成了第一次马拉松比赛。



有的人一边用手撑着爱人的腰，一边奔跑。



沿途不断传来人们鼓励和助威的声音。



赛跑者的身上焕发出健康的精气神。





比赛结束后，我和姐姐们来到活动现场的摊位吃东西。



感觉内心也似乎充满了力量。

日记：

最近，我减压的方式是跑步。无论发生多么让人头疼、心力交瘁的事情，对我来说也没有一次奔跑解决不了的事。“不管怎样，先跑起来吧！”这种想法让我备感充实。只要一跑起来，所有的烦恼和复杂的情绪就会统统消失，心中感觉很踏实。

2018年3月7日

## 难事



有一天，在一个聚会上，



大家在谈论一本我头一次听说的书。

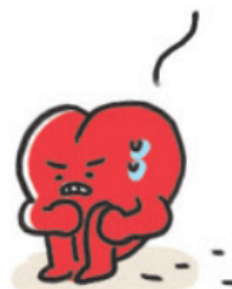
我看起来一定很傻……



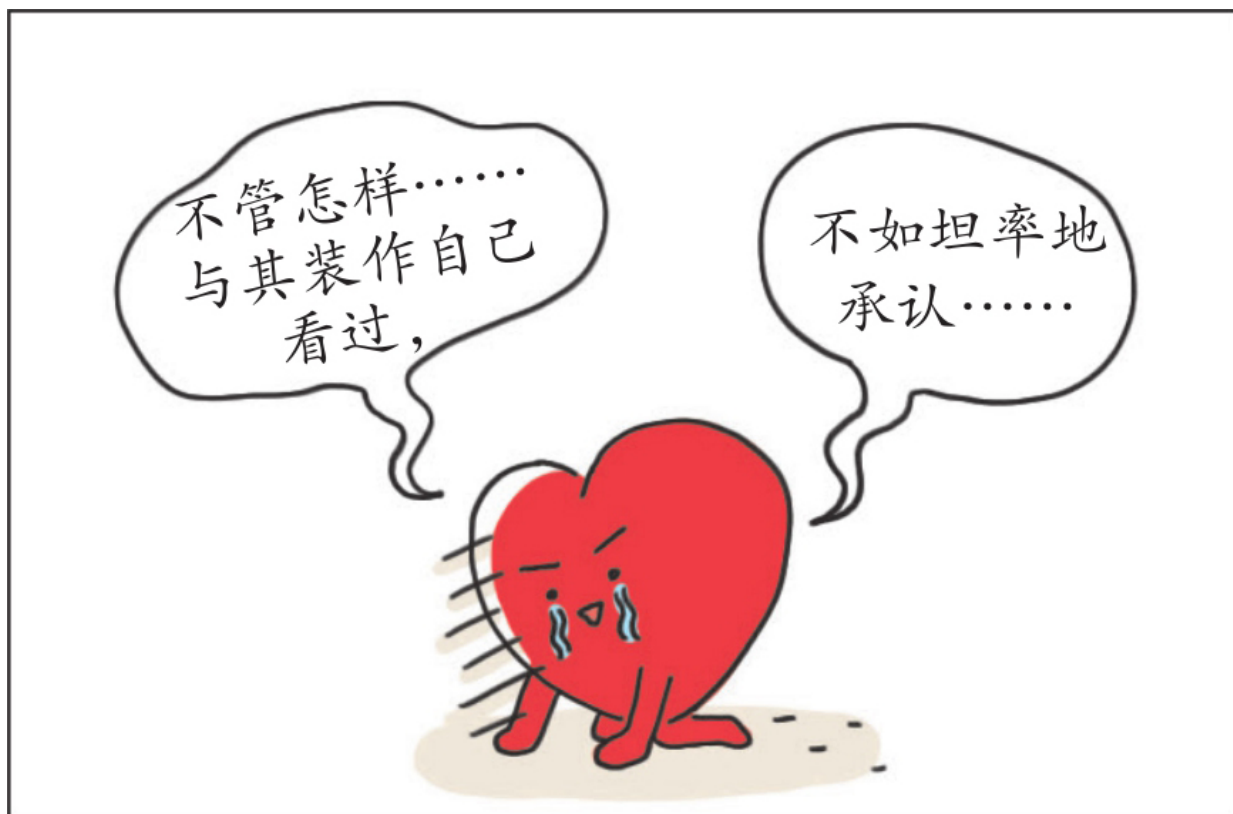
难道只有我一个人没听说过吗？！



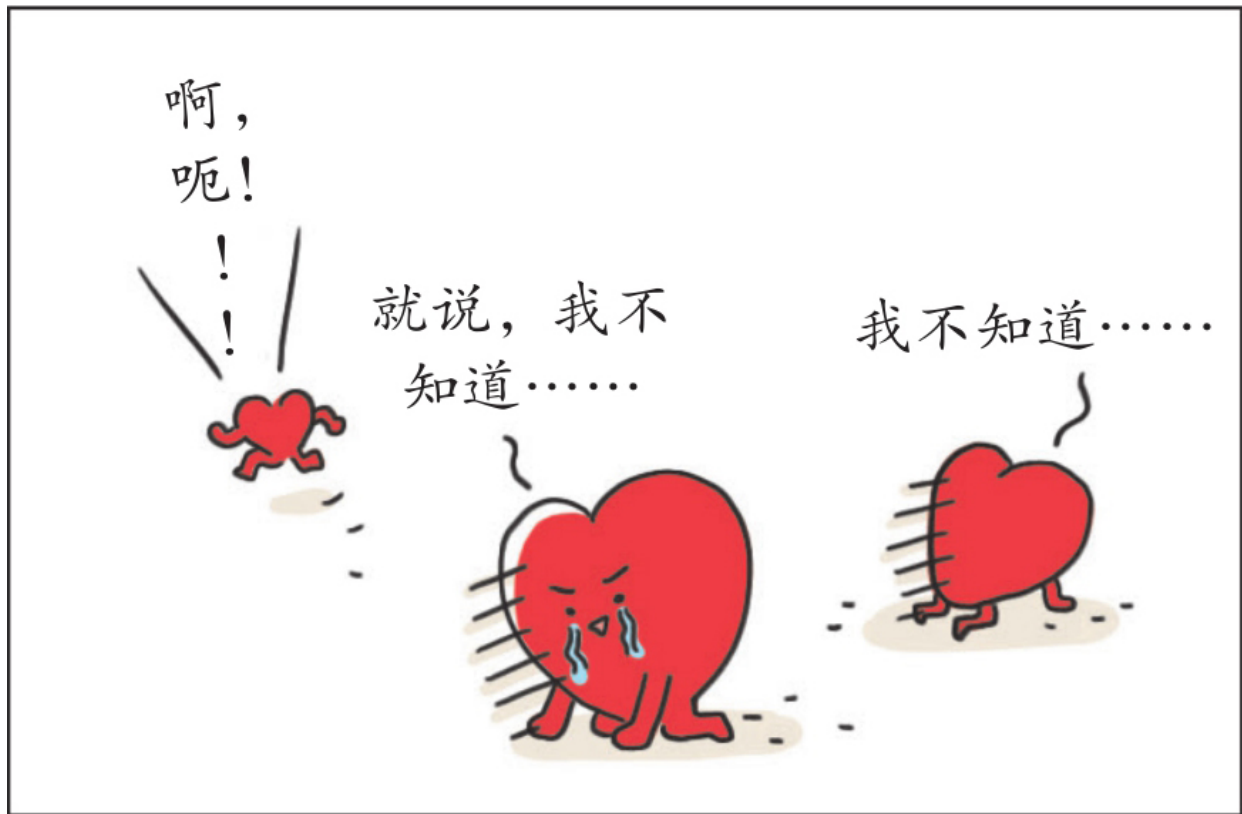
别人似乎都知道……



那一刻，我的内心在挣扎，犹豫着到底要不要坦诚地告诉大家，我并不知道那本书。



无论如何，至少能减轻对自身的羞愧感，

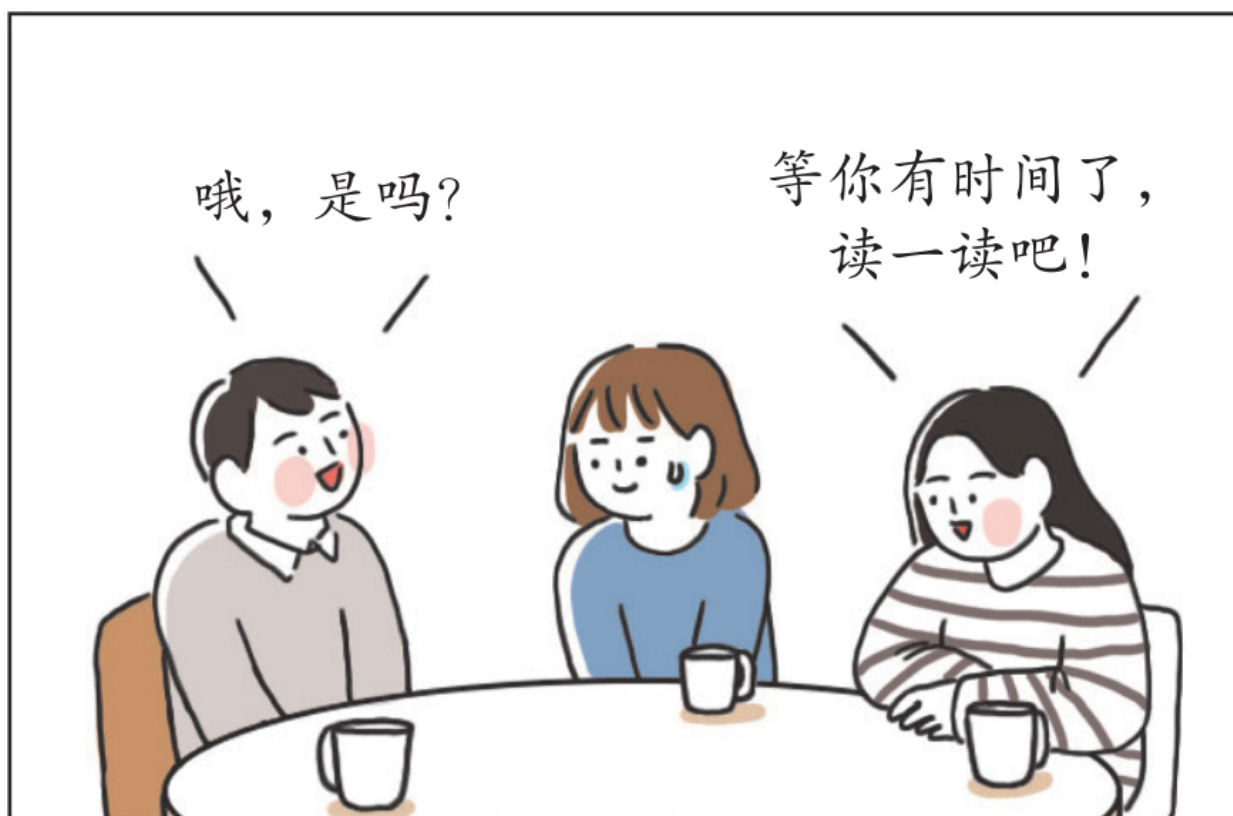


正所谓“知之为知之，不知为不知”。



于是，我鼓起勇气，说了实话。





其实，承认我不知道，也没什么大不了的，

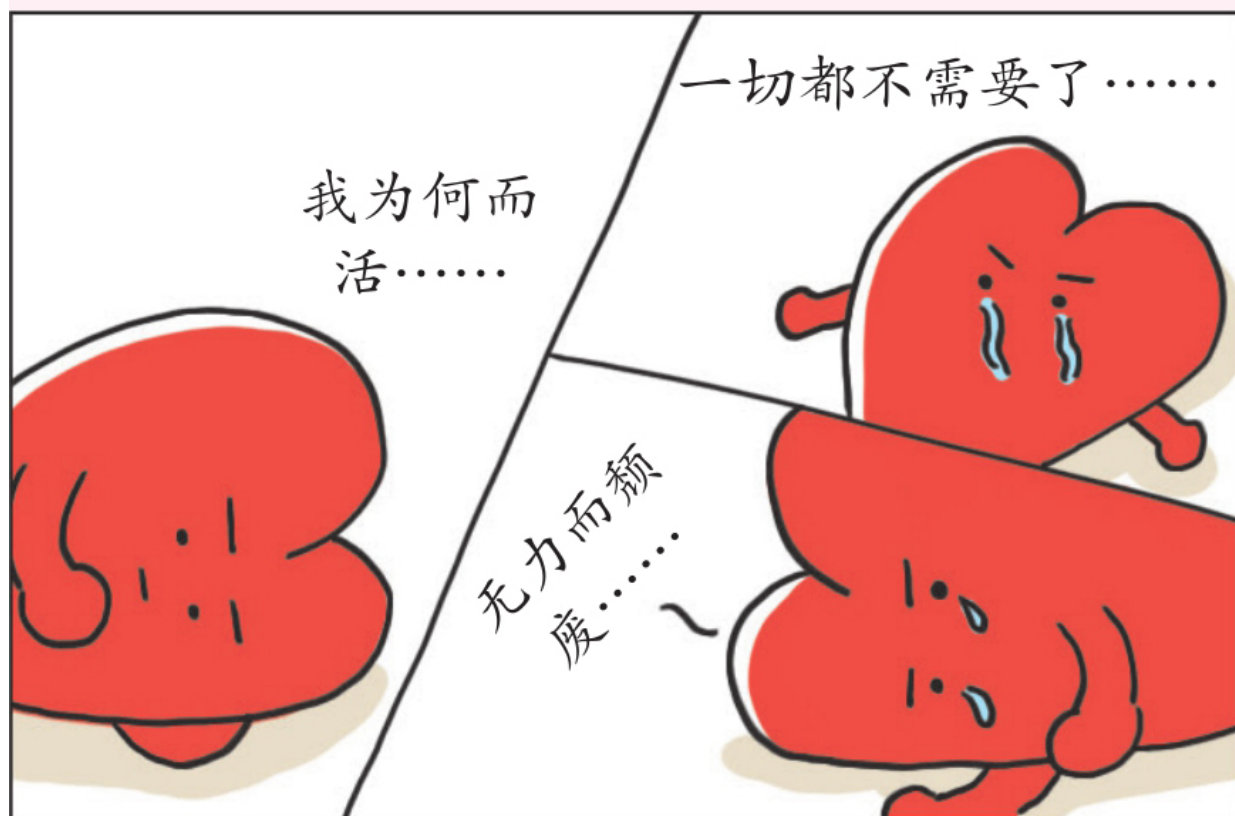
那本书里，还有一  
只小猫。

是吗？



但奇怪的是，大家似乎都很难做到这一点。

## 当时





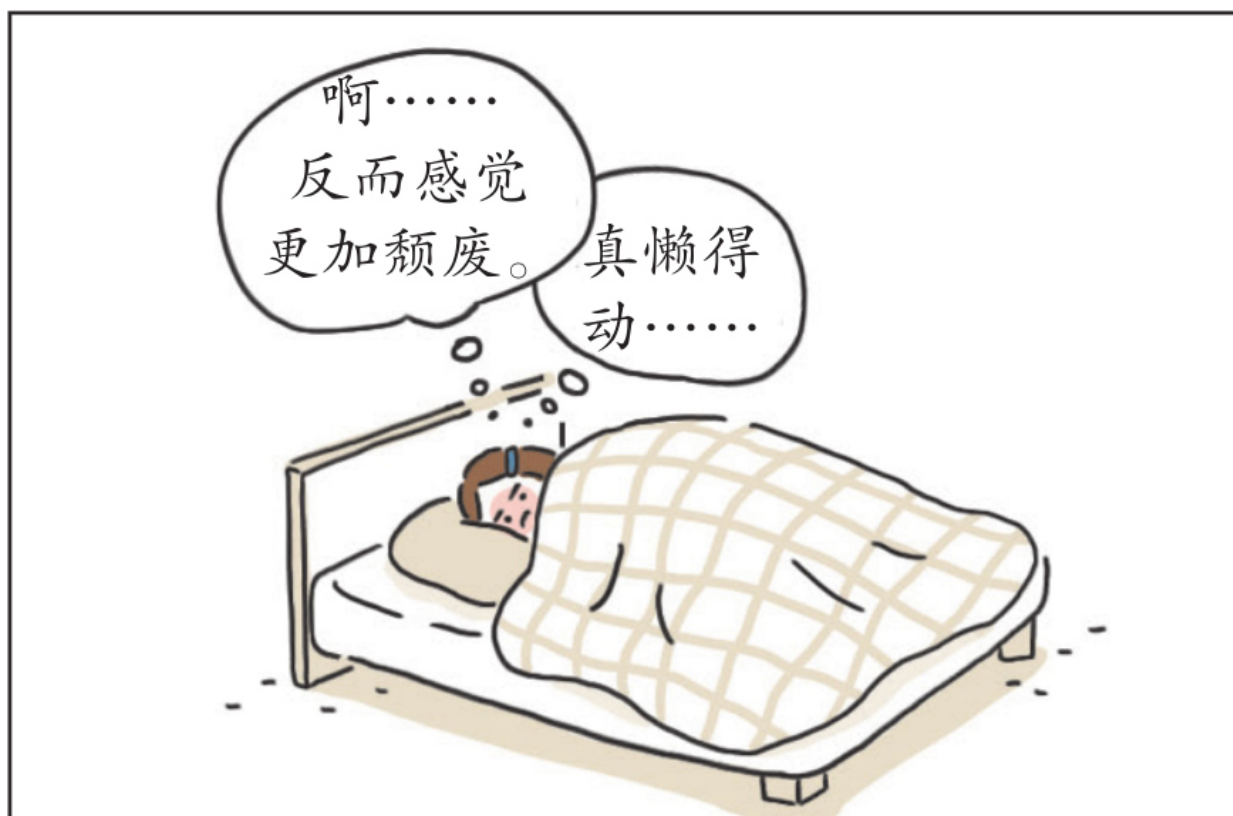
每当我内心感到彷徨无助的时候，



我都很纠结，是该催促自己振作，



还是要给予足够的信任，并耐心等待。



在等待恢复的过程中，等着等着，也有过完全瘫倒的时候，



因为过于心急，勉强撑着起来外出，甚至摔倒过，





我的思绪很混乱，不知该如何面对自己的内心，



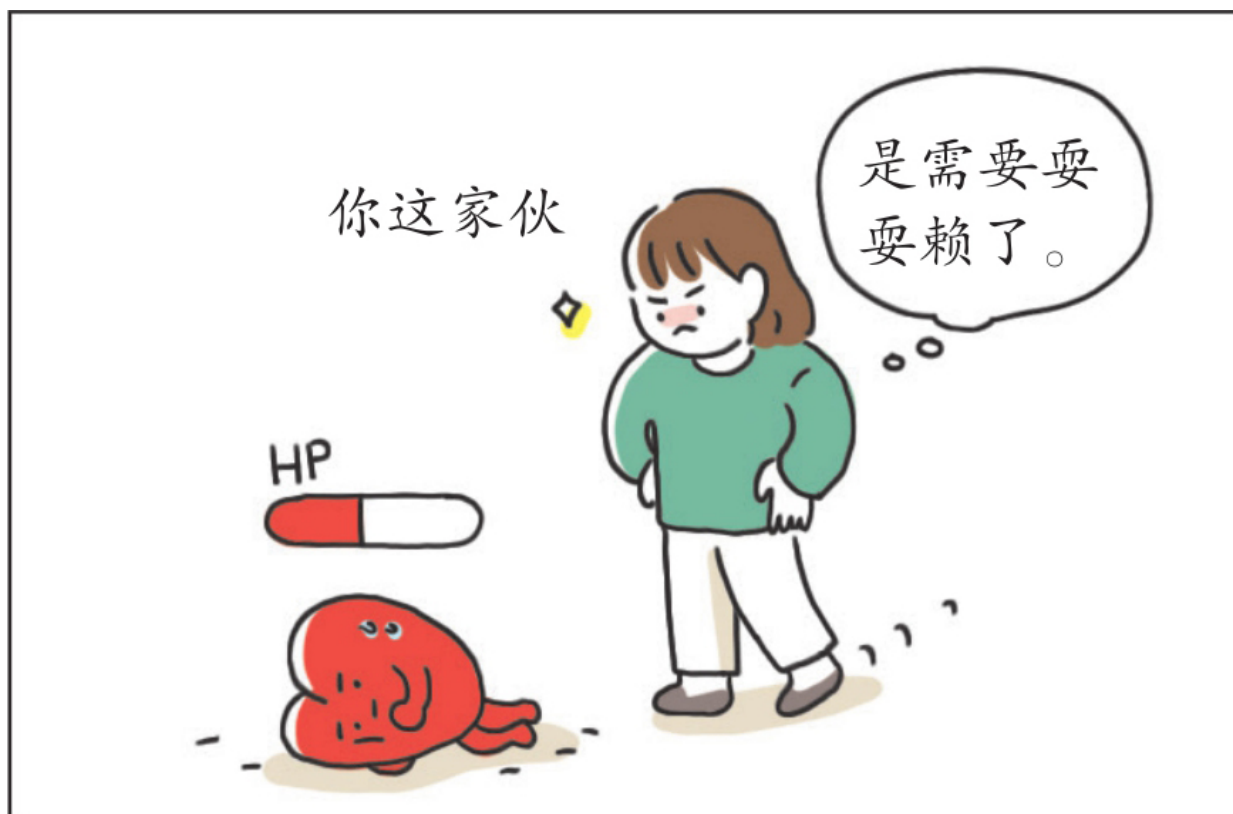
怎么做才是明智之举？我怀着这样的疑问艰难度日，直到有一天，



在毫无征兆的情况下，有了答案。



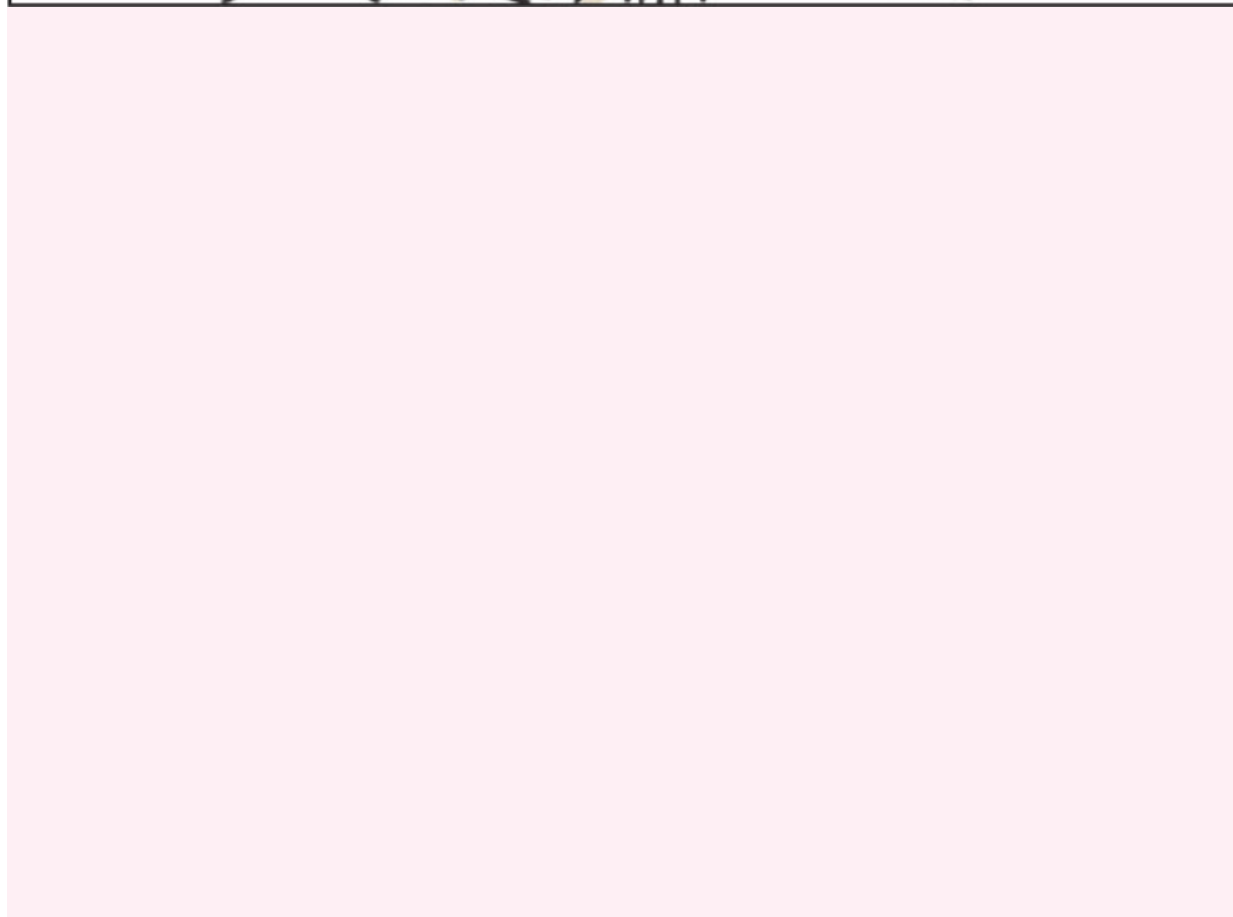
比起所谓明智的态度，



这种时候首先要做的，应该是了解当时的状况，



如此一来，就会领悟到一些理所当然的事情了。

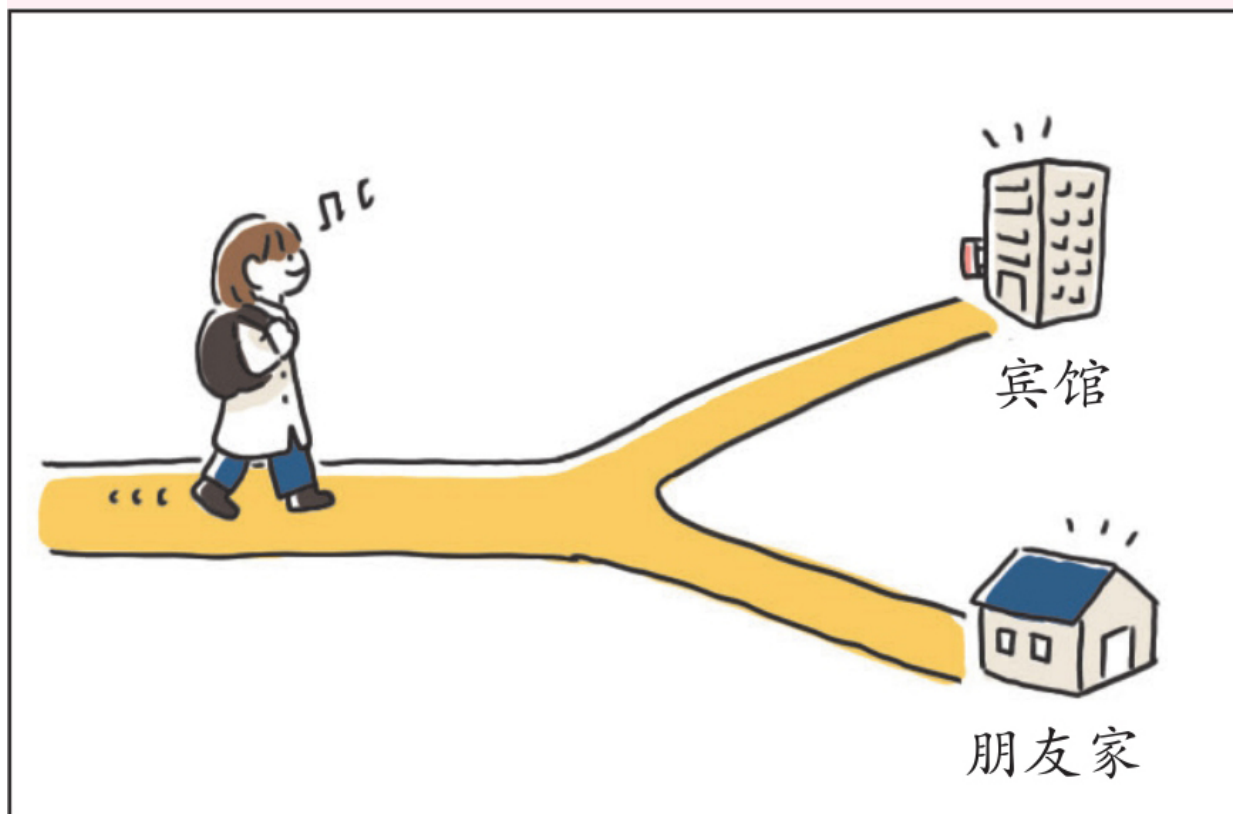


|                      | <u>是</u> | <u>否</u> |
|----------------------|----------|----------|
| <u>睡眠充足吗？</u>        |          |          |
| <u>能外出活动吗？</u>       |          |          |
| <u>有一定的规律吗？</u>      |          |          |
| <u>是否知道是什么笼罩着自己？</u> |          |          |
| <u>出现这种无力和颓废的感觉，</u> |          |          |
| <u>有一两天了吗？</u>       |          |          |

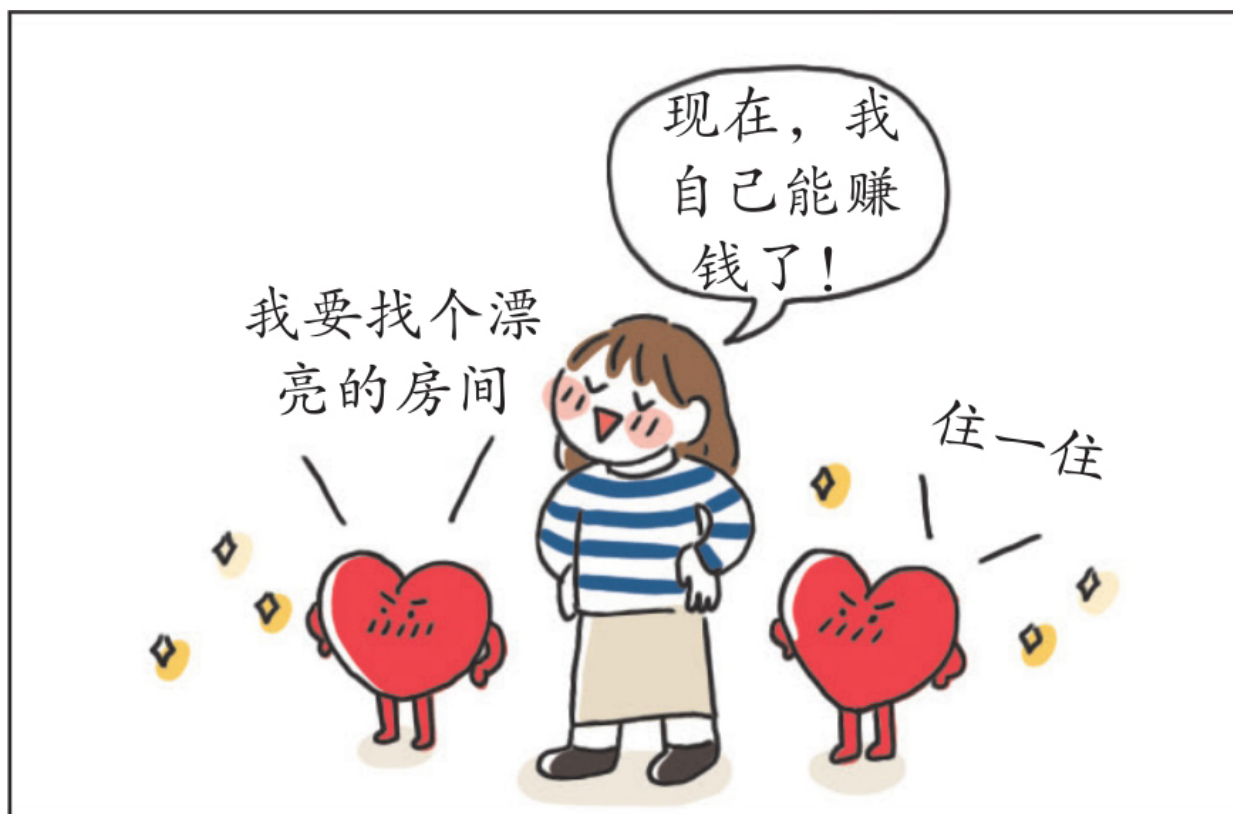
如果答案中出现3个以上“否”，是需要等待的意思。反之，就是需要敦促。



## 懂得奢侈的人



之前，我去首尔的时候，都是住在廉价的宾馆或朋友家里，



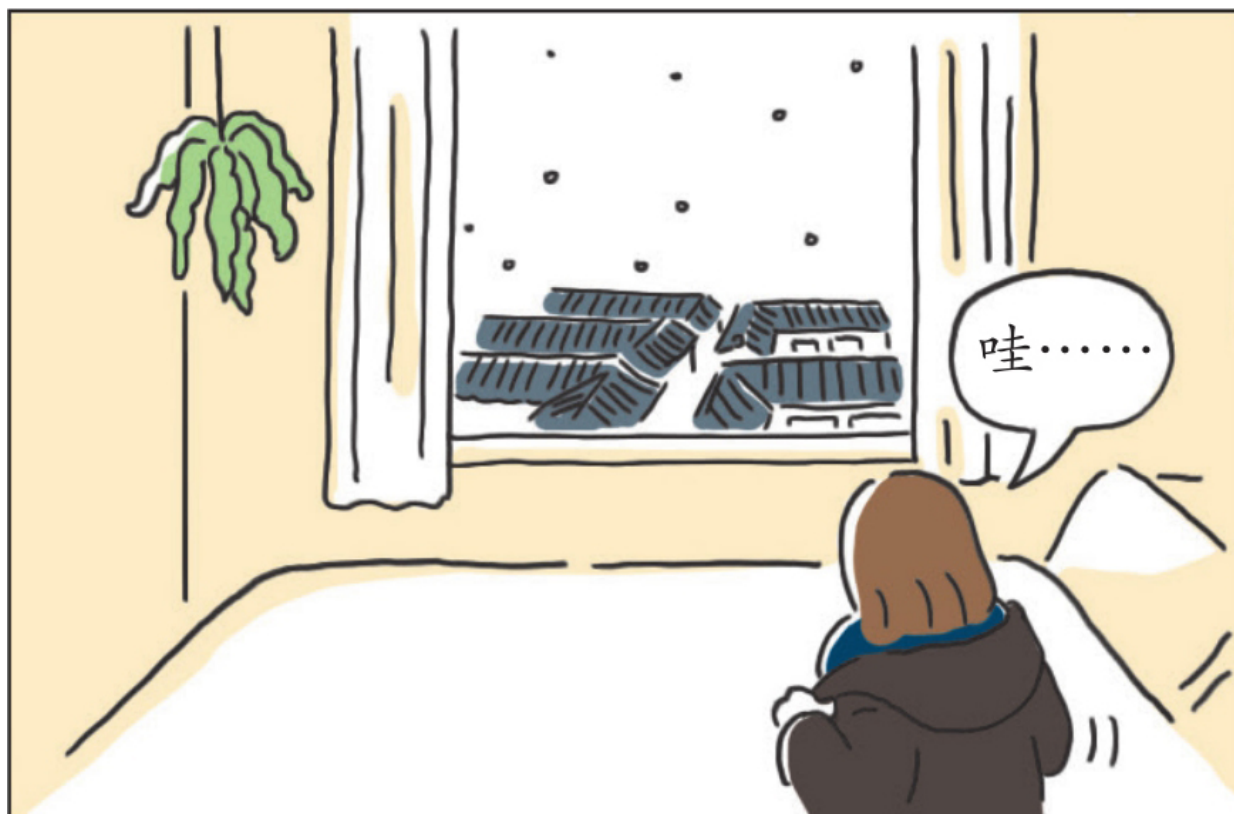
这次，我要奢侈一回。



所以，我想找一个称心的宾馆，



于是，我预定了一个能够眺望星罗棋布的韩式屋顶的房间。



几天后，我刚到房间，就开始下雪。



我一边喝着啤酒，一边望向窗外，享受着美好的夜晚。



还躺在软绵绵的床上睡懒觉。在这个期待已久的房间里，我能做的只有这些。



但我感觉自己得到了某种满足。





以前，一提到奢侈，脑海中就会浮现出那些可以摸得着、看得见的东西。



像这样，把钱花在既留不住又看不见，并且只属于自己的时间上，

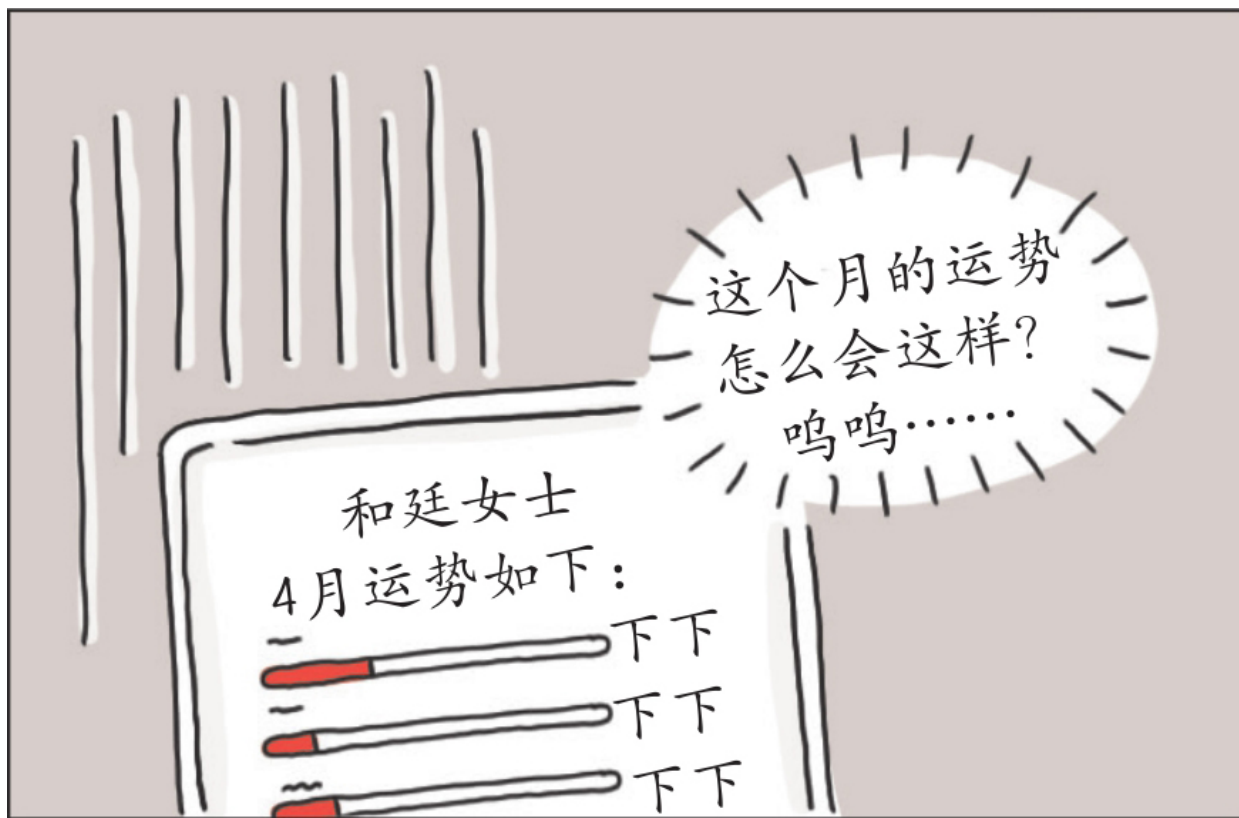


这才叫奢侈，我将来要经常这样奢侈一下。

## 左右为难



事实上，我每个月都占卜一次运势。



如果运势不好的话，



即使不愿意相信，但还是会莫名其妙地感到紧张不安。



如果运势好的话，



又担心这么好的运势会被懒惰的自己给浪费掉，





还是会心神不宁。

## 各自的洞穴



我曾经有过用被子蒙住头，躲在里面哭泣的经历。



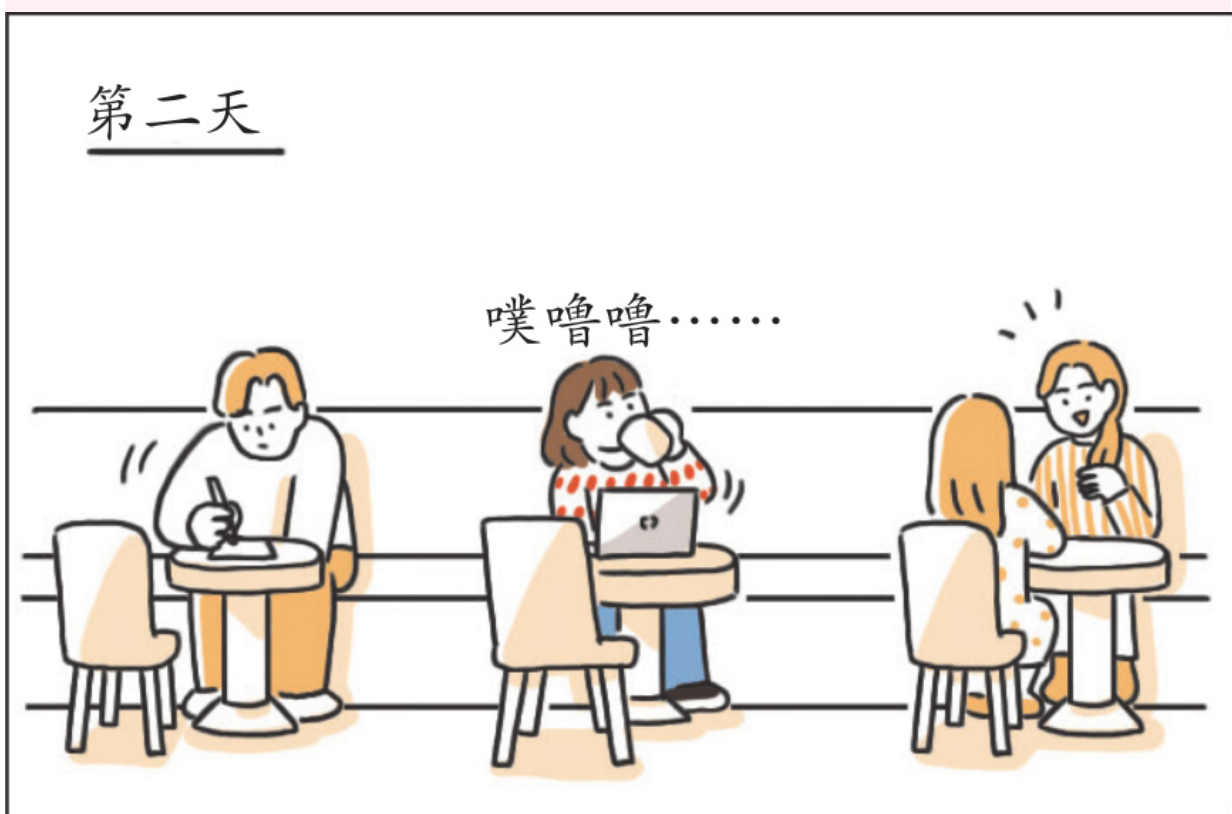
那样的我，



就如同在床上挖了一个洞，然后钻到洞穴里哭泣一样。



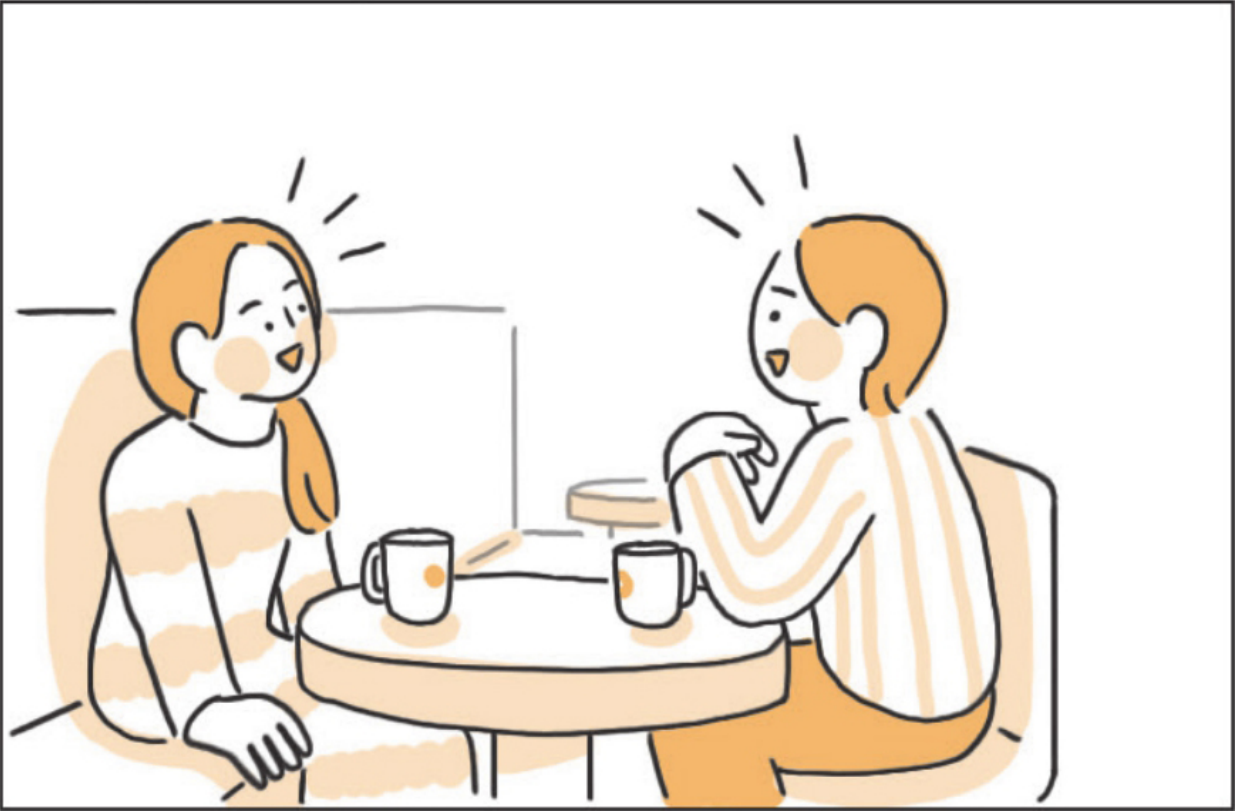
第二天



或许，其他人也曾经挖过属于自己的洞穴吧。



人们在洞穴里哭得上气不接下气，然后再走出来，



像什么事情都没有发生过一样，微笑着面对生活。



这样一想，我的忧伤和孤独似乎也减少了。

我一整天都不说话，睡觉，起床工作，再睡觉，如此周而复始。虽然，有时候，空虚感似乎在房间的某个角落里，用它大大的眼睛在盯着我。但是，我想这些瞬间总有一天会过去的。于是，我紧闭双眼。孤独貌似很酷，但实际上，我的孤独既孤寂又冷清，很是糟糕。是谁说的孤独很酷？和喜欢的人见面，聊天，开怀大笑，享受美食，共赏美妙的音乐，在同一个空间里共享愉快的时光，是多么美好的事情啊。我没有体验过那种每天遇到一个喜欢的人，享受诸多美好瞬间的经历，那该是多么美好的事情呀！

一个人睡觉也是件很奇怪的事情。大家都是如何做到晚上一个人睡着的？这么多年来，爸爸是如何做到一个人盯着天花板睡着的？

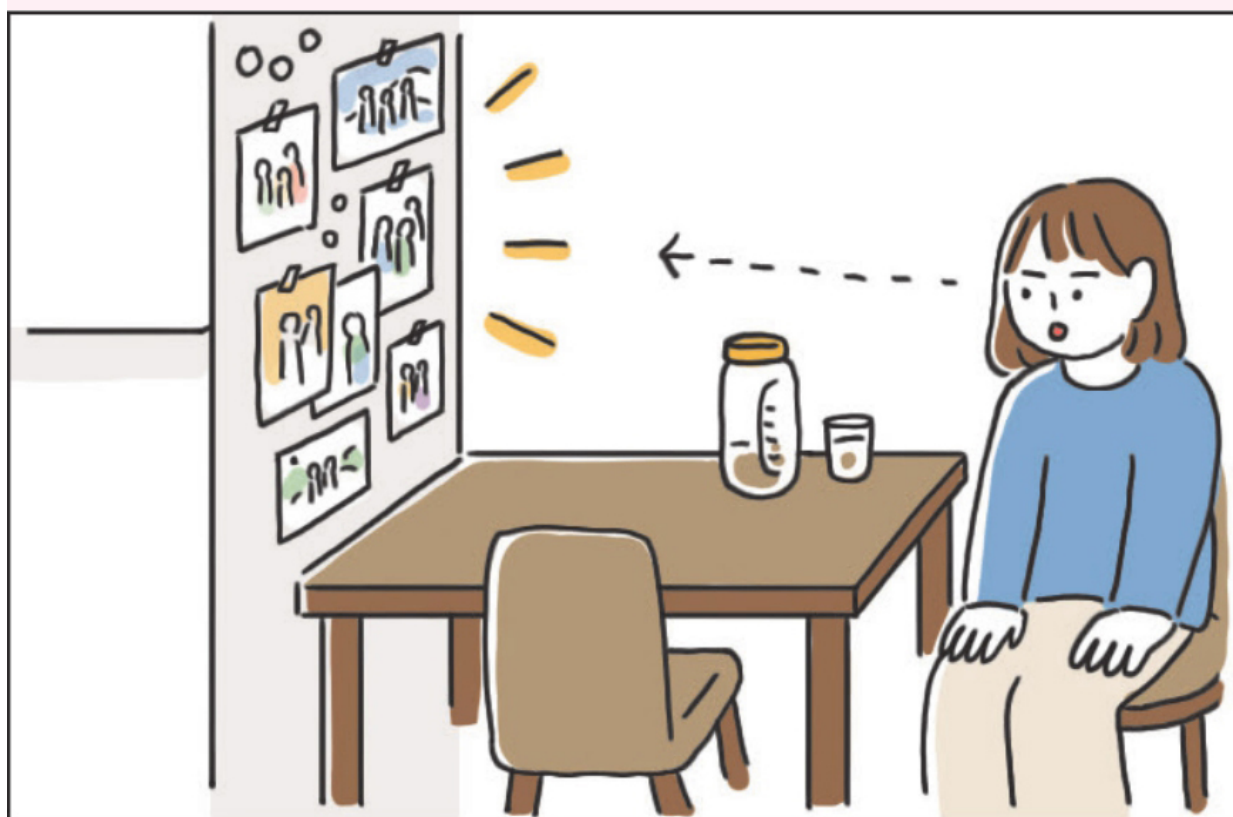
2017年10月23日



## 姨奶奶



我去好久未见的姨奶奶家。



在姨奶奶家的冰箱门上，贴满了照片，



还有一张是姨奶奶和我已经过世的奶奶的合照。



“等我去世了，到时候，



还活着的妹妹，如果看到和我一起照的照片，也会像我现在这样吧？”



我看着姨奶奶，不知为何，感觉有些茫然。

## 观察身边的人



今天，一个好久未见、关系比较好的姐姐



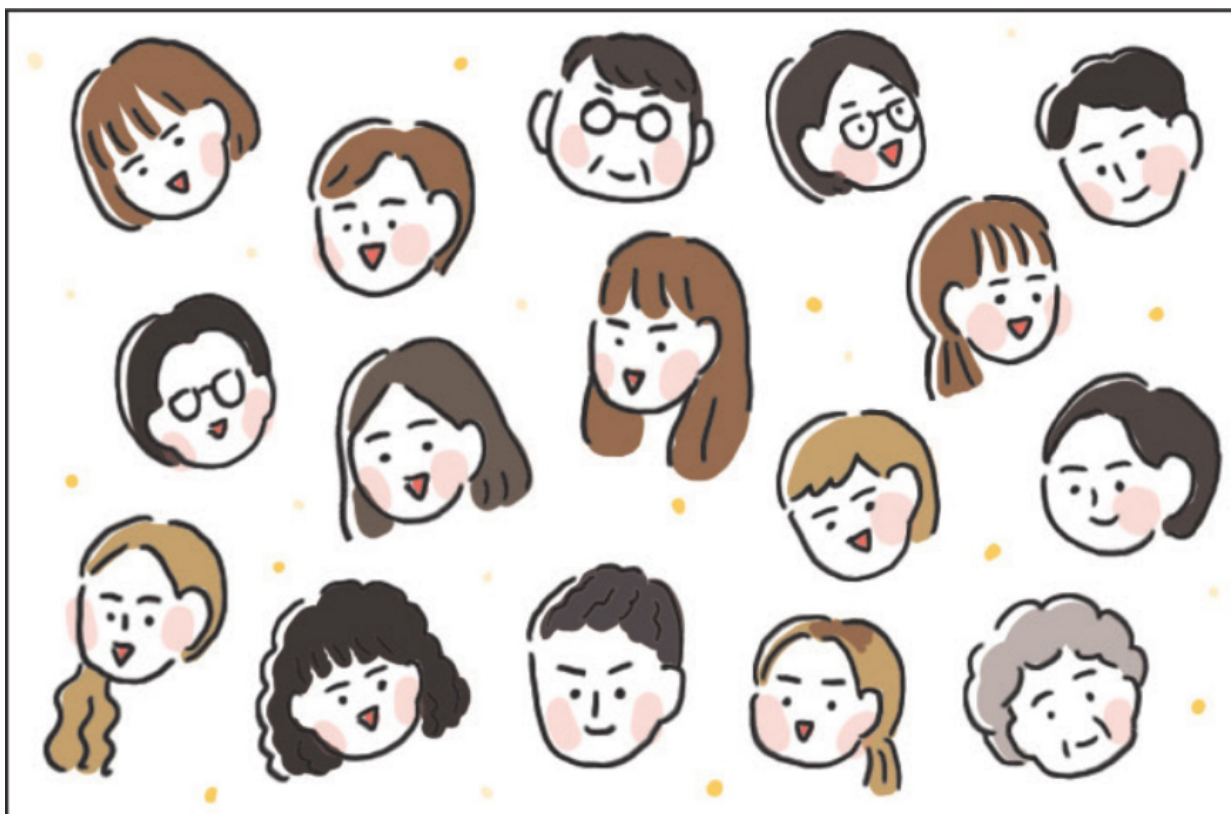


对我如是说道。





话音未落，



我所认识的人的脸庞马上浮现在我的眼前，



我的心情豁然开朗。

## 爸爸，爸爸



早上起床后，看到爸爸正在给我熨烫外套。



我没有推让，等着爸爸熨好衣服。



爸爸空闲的时候，我会央求他给我做饭。



我还会让爸爸到车站来接我，



缠着他，让他给我切西瓜。





央求他给我买炸鸡。



我还会要求爸爸给我做一些，我力所能及的事情。



现在，可以要求爸爸去做的事情，还有很多，



这是多么幸运的事啊。



今后，如果还有很多事情可以拜托爸爸去做，该多好啊！



但是，随着时光流逝，不好意思拜托爸爸去做的事情会越来越多了。

昨天，爸爸问我早上一般几点起床，我告诉他大概9点起床。结果，今天早上9点整，爸爸就打来了电话，问我在干什么，吃饭了没有。我在首尔生活的时候，爸爸偶尔打来电话，像轰炸机一样问东问西，我想爸爸还是不太了解我，才会那样吧。或许，是因为我不太了解爸爸，爸爸也不太了解我吧。

在家里，除了不能不戴胸罩光明正大地四处走动以外，我第一次产生了待在家里也很好的想法。原来，这就是家的温馨啊。

2017年10月25日

## 何时才能说出口?



仔细想想



没关系……



没关系！不用担心！

是的



喂！没关系！





那些喜欢我的人，都会对我说“没关系”。



不说“没关系”的人，似乎只有我自己。



我想成为一个对自己说“没关系”的人。



对自己说“没关系”。不把自己的不足当作不足，成为一个有责任心的成年人。小时候，不管我做错了什么，都希望妈妈说一句“没关系”。实际上，长大后我也会想，如果当时妈妈不催我就好了。

那时，我一直想从妈妈那里听到“没关系”这句话。现在，或许我应该对自己这么说。就算起床晚了，一整天都无所事事，就算没有努力画画，就算没有赚到钱，也没关系的，一切都无所谓。

2018年2月7日

## 我的专属画作



真诚而坦率，专属于他的色彩，清晰的文字和图画。



真的很喜欢。



虽然，我也想创作这样的作品，



不过，似乎只有他那样的人才能创作出那样的作品来，



我知道，这是模仿不来的。





虽然无法成为他们那样优秀的人，这多少有些让人难过。



但是，平凡如我，也依然充满希望。



与久违的S姐姐见面后，我们在昌庆宫散步，坐在屋檐下东家长西家短地热聊。姐姐与我分享了“溢出效应”这个概念，我很喜欢这个话题。所谓的“溢出效应”，是说从太空返回的宇航员回到地球后，会感到空虚和人生无常，因而更加关心和珍惜地球环境与人类。也就是说，离开事务繁杂、闹哄哄的地球，去了一趟太空后，反而会爱上之前居住的地方。听到这个故事后，我经常会在旅行归来的途中，产生回去一定要好好生活的想法。

2017年9月24日

**但是这并不容易**



我善于忘却生活中的珍贵和美好，



所以，经常努力想要摆脱日常的琐碎。



只有摆脱出来，



再回去之后，才会产生想要好好生活的念头。



不知何时，我曾听说过“溢出效应”，





每次回归日常生活的时候，就会想起这句话。



总有一天，我要成为一个善于发现生活之美的人。



虽然这并不容易……

很容易反弹,

我要成为那个健康而归的人。

2017年12月

## 后记

为了创作这本书，我的确投入了很多钱。

该画些什么，怎么画，我要创作一本什么样的书？我签约这本书已经有几年的时间了，但始终没有什么进展，负罪感像影子一样纠缠着我。每当那时，我都会不停地花钱。只要一有空，我就去旅行，想买什么就买什么，想吃什么就吃什么。（我一边花钱，一边感到彷徨。最终，还是以每天写的日记为素材完成了本书的创作。看来，坚持不懈才是最大的财富啊！）

尤其是，在写初稿的时候，我干脆放下此前一直在纠结的执念。虽然，最终收到了有生以来最高额的银行卡账单和体重，但值得庆幸的是，本书还是顺利出版了。让自己满意的书既已面世，也该欣然接受相应的银行卡账单和体重啊。

在创作的过程中，我得到了很多人的帮助。

翻出日记本开展创作的时候，我经常担心“这些故事是不是过于个性化，会不会无法引起共鸣”。每当这时，我就会跑去问妹妹，“你能看懂这个故事吗？怎么样？有没有共鸣？”，并接受她的建议。由于咨询的次数太多，以至于最后成稿的时候，妹妹要求把自己的名字加在作者一栏（开玩笑的）。在这里，向妹妹秀贞致以谢意。

像妹妹一样始终支持和帮助我，经常聆听我的故事，接受我意见咨询的还有我的爱人，以及因时间紧迫而熬夜帮我为图画上色的朋友们。还有那些在原稿一拖再拖的情况下，依然耐心等待的编辑组朋友。最后，还有因原稿延迟，在工作室加班忙碌的姑娘们，在此向大家表示诚挚的歉意和感谢。

最重要的是，要向所有读者致以谢意，感谢你们的不离不弃，坚持把我的个人日记逐字逐句读完。

如果您能感受到我的真心，哪怕只有一点点，也该归功于您愿意敞开心扉，阅读一本私人日记。

谢谢！