

你可以 按下暂停键

云云狗 著



版权信息

COPYRIGHT

书名：你可以按下暂停键

作者：云云狗

出版社：江苏凤凰文艺出版社·果麦文化

出版时间：2024年7月

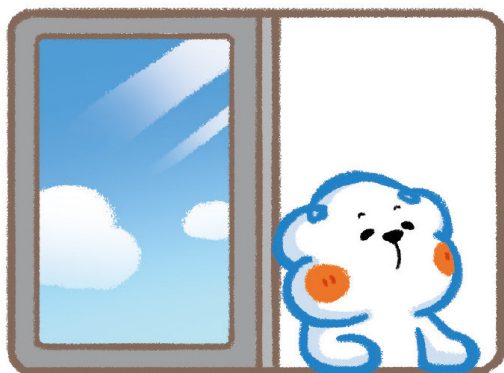
ISBN：9787559486981

字数：2千字

你好呀
我是云云狗！

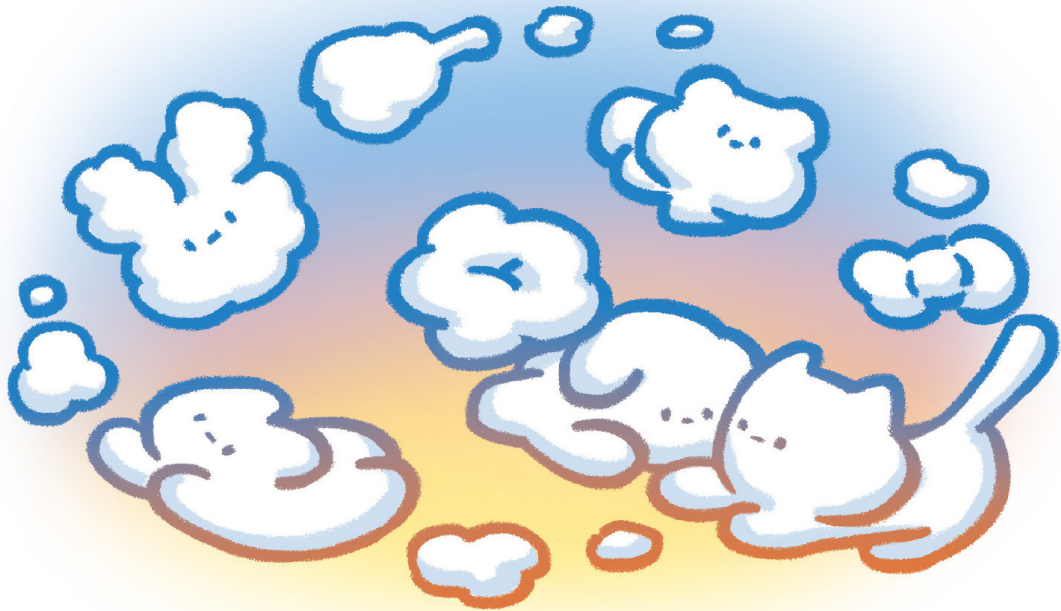


在我的一天里
会有很多次跑到窗边看云





看着云
我会感觉一切烦心事都随着云飘走了



那些不同形状的云好像是我们自己
每个人的形状
是在和世界的碰撞当中形成的
正是那些经历与情感
交织成了我们的故事

作为一只普通的打工狗



像大部分人一样
我依旧在这个世界跌跌撞撞地寻找自己



我喜欢美好的事物
爱好记录生活的点点滴滴



依恋着朋友的陪伴



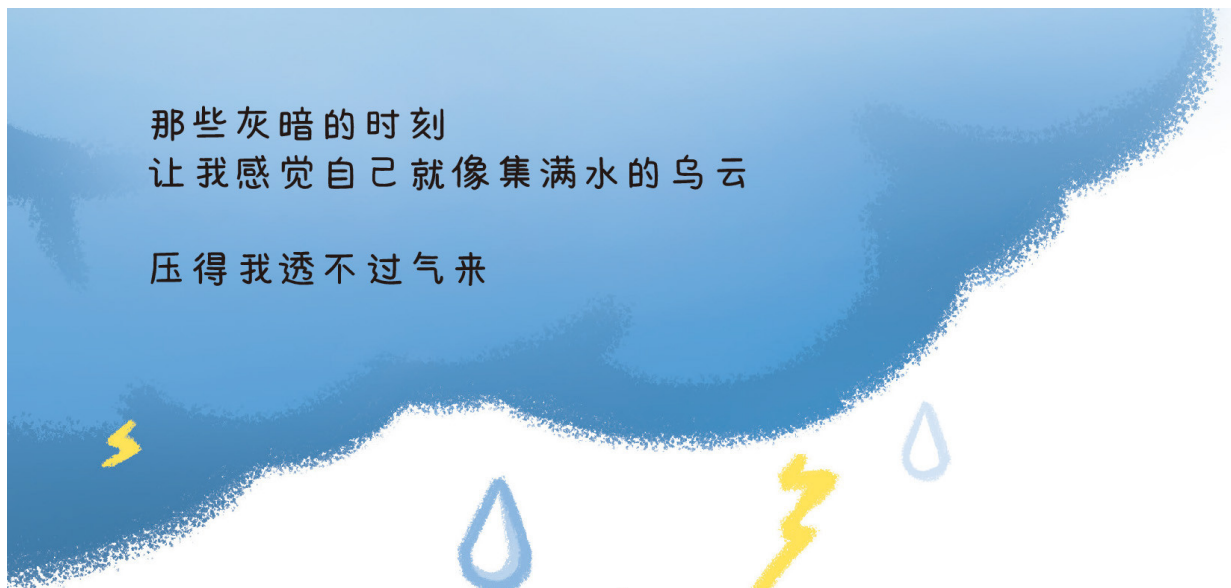
但偶尔也会犯错

会焦虑

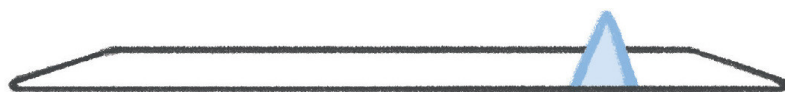
会遇到怎么努力
也解决不了的问题



那些灰暗的时刻
让我感觉自己就像集满水的乌云
压得我透不过气来



但人不是机器




累了就需要休息

饿了就好好饱餐一顿



受了伤就回到朋友和家人的怀抱



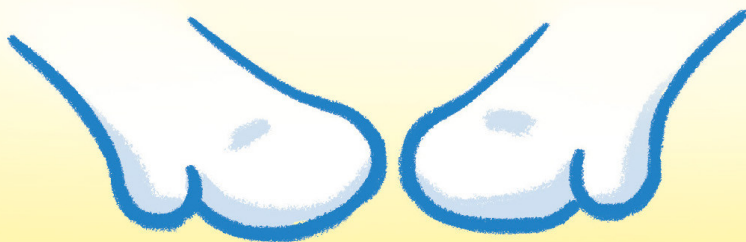


在不得不奔走的路上
也记得停下来

抬头看一看被晚霞染红的天空



这些温柔的暂停可能没法帮你解决问题
但希望能托住下坠的你



让你停下来喘一口气
积蓄再次出发的力量

在这个世界上
每一个人的感受都值得珍视

祝愿你可以在每一个你想停下来的一瞬间
按下那个暂停键



PART.1

疲惫
的时候



就
暂停一下



地铁偷走了我的傍晚



下班的时候，天还亮着



出站的时候，天就暗了



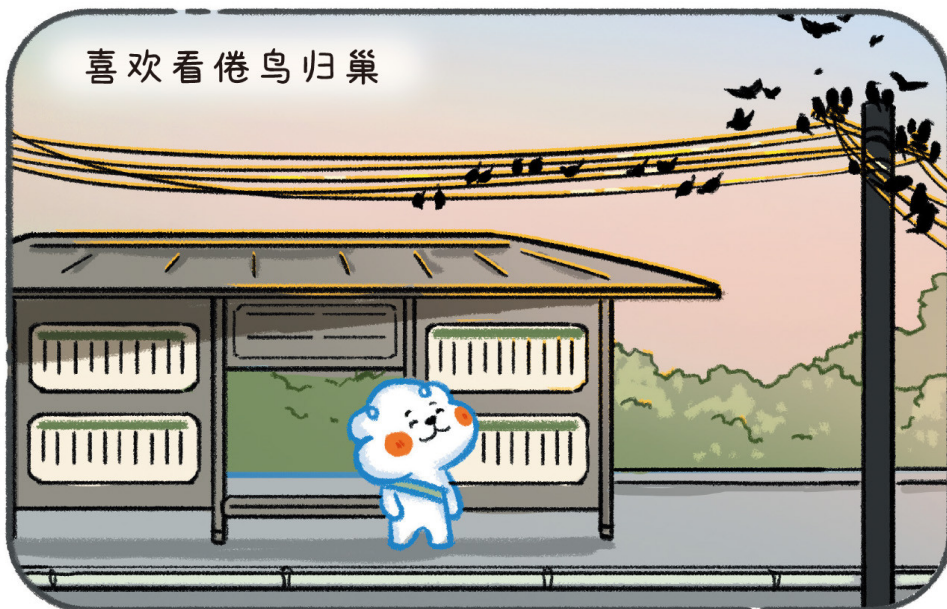
好像人生的一段被偷走
一天突然就结束了



所以我喜欢坐公交
投币的叮叮当当，是我的下班铃声



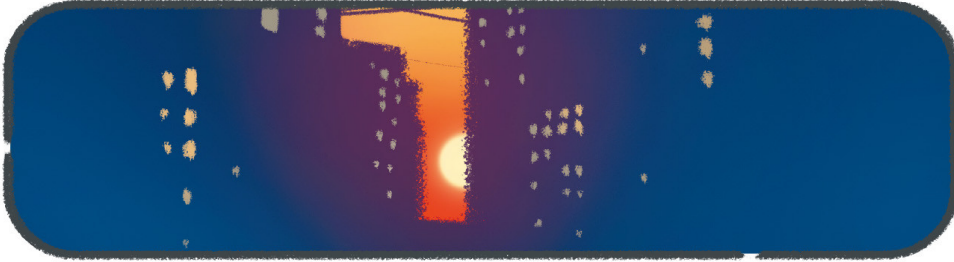
喜欢看倦鸟归巢



喜欢看天光渐暗



一天的情绪都随着太阳一起落下



傍晚，是我和今天好好告别的时间



今天辛苦了
可以好好休息啦





不是所有的事
都适合反复思考



随着高考结束我不用再写错题集了



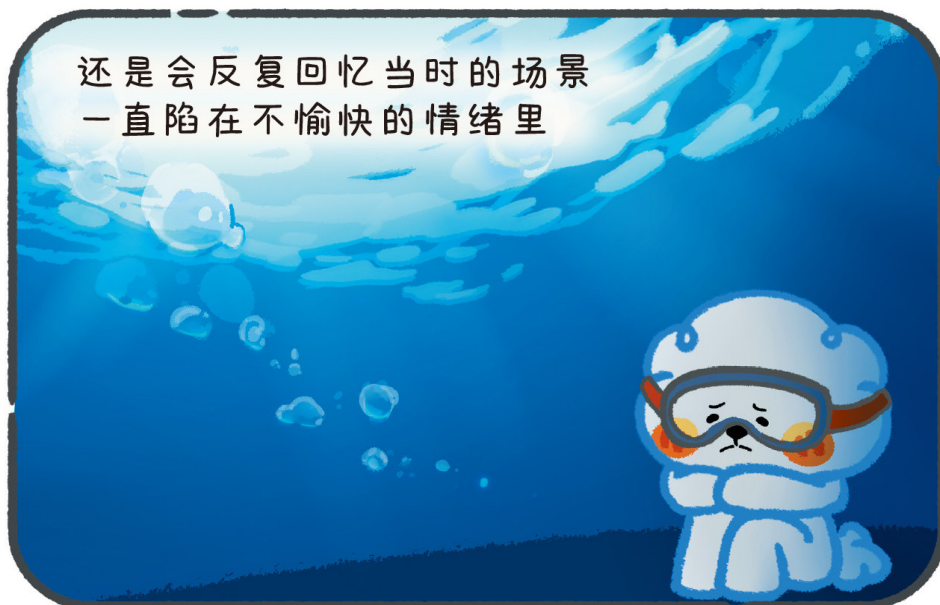
但改不掉的是
习惯性地去想自己身上发生过的坏事情



即使是一些别人看来无意义的
没必要深究的事情



还是会反复回忆当时的场景
一直陷在不愉快的情绪里



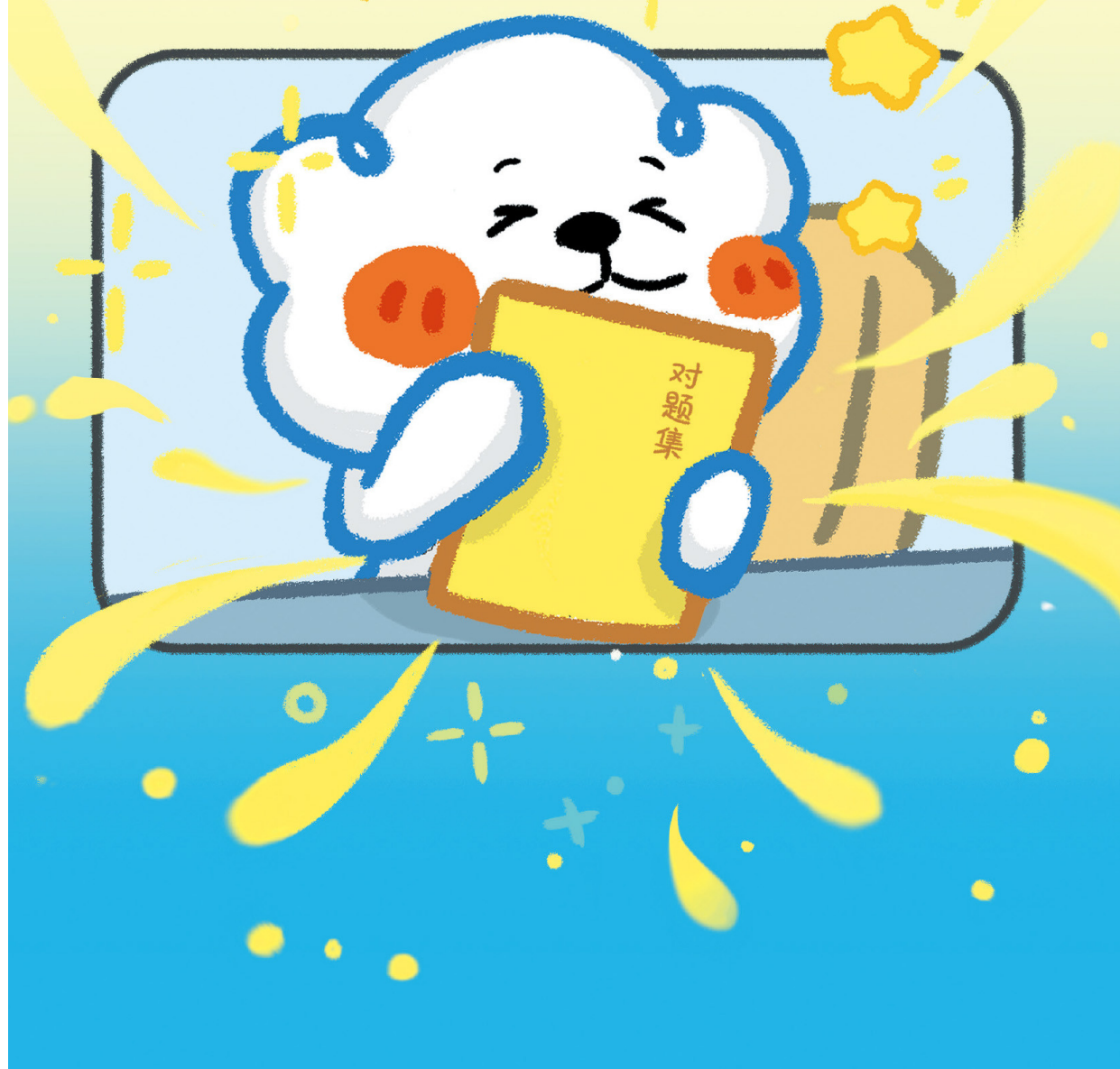
为什么要反复咀嚼失败呢
不如多想想做成了哪些事情



如果做成了什么事，那一定是我做对了什么



我们需要的是对题集
多给自己一些肯定
然后充满信心去做好下一件事情





请把自己当成植物一样照料



其实是心底还期待一个发芽



于是把它挪到能多晒太阳的地方



不再忘记给它浇水



按时吃饭



早点睡觉



慢慢地，竟活过来了





请好好照顾自己
那是你不可逃避的职责





我开始允许一切发生

感到累了，没有干劲？

当然了！
我又不是不知疲倦的机器



面对未知有点害怕？

当然了！第一次谁都会害怕



总是碰壁而感到挫败？

当然了！
值得的事哪有一次就成功的



没有目标而感到迷茫？

当然了！
人生是旷野，本就应该多试试



当我不再沉溺于
事与愿违
专注于自己
能做的事

允许一切发生



渐渐地
我又恢复到柔软松弛的样子





你的价值不由别人定义



于是我不敢拒绝，不敢让别人失望



我仿佛在扮演
一个能让所有人
都高兴的角色



但唯独我自己不高兴



日积月累的委屈快要将我压垮



可是我们不是为了满足他人期待而活着的啊！



比起别人如何看待自己



我更应该关心自己过得如何
更加好好爱自己



因为我才最重要！





慢慢接受了自己的敏感

他怎么没回我
是不是我哪里说错了
要不要撤回呢
可是过了两分钟了



经常一件小事就能让我的胡思乱想

哪怕表面
毫不在意的
样子



到了晚上还是会因为一句话、一个微表情
辗转反侧



我像是拿着放大镜在生活
常常会注意细节



但好像也寻见了平常人看不见的颜色

能闻到风里春天的味道



落在花上的光斑对我来说就已经足够浪漫





因为敏感
我获得了更强的感知力和共情力

谢谢我的敏感
让我拥有独特且丰富的世界



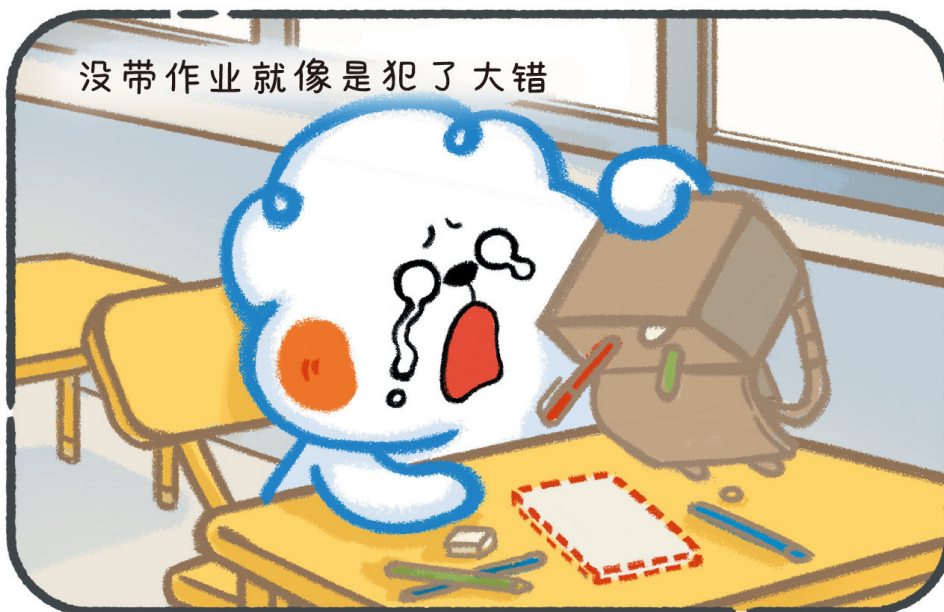
没有什么 是过不去的



现在想想，只是小事



没带作业就像是犯了大错



分手就仿佛失去了全世界



不知不觉，我已经过来了





这次，我也一定可以的！



当时还只觉得是平凡的一天



那天回学校看老师，我忽然想起高考前的
课间



我和同桌从成堆的试卷和作业里爬出来
趴在栏杆上眺望



我们看着楼下来来往往的人
猜他们都要去做什么



他拿着作业呢
肯定去办公室

你看！
他跑去小卖部了！
是我赢了！



月亮早早爬上天空
教学楼上贴着的横幅红得夺目

以无悔青春成就未来

初夏的风也陪着我们一起咯咯地笑



那时我们拥有最简单的烦恼

我明天不想考试啊！

我也是！



也拥有最简单的快乐

不过考完就放假啦！





我突然意识到
那样的日子
再也不会有了

当时还只觉得是
平凡的一天





累了就
心安理得地休息



已经很累了但不敢停下



停下就会感到愧疚
想着完成了这件事再好好休息



可事情一件接着一件，没有尽头



其实不需要等到筋疲力尽才放过自己



休息不能只是完成任务后的奖励



觉得累了就该心安理得地休息才对





每一种情绪都应该得到表达

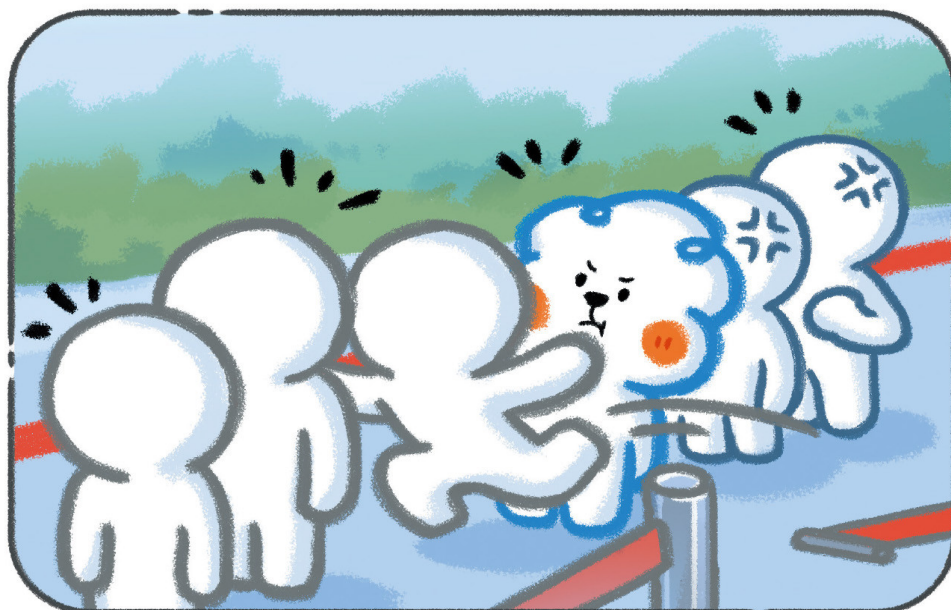
我以前认为只有正面情绪才值得表达
负面情绪应该藏在心里



于是我明明
很难过，
还是装作
无事发生

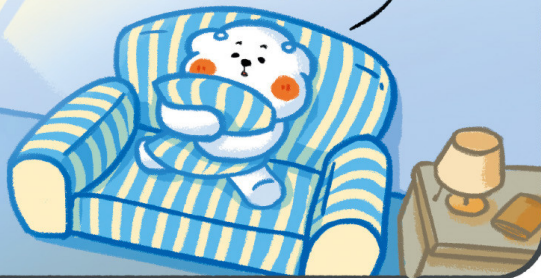


也不好意思直接说出自己的不满

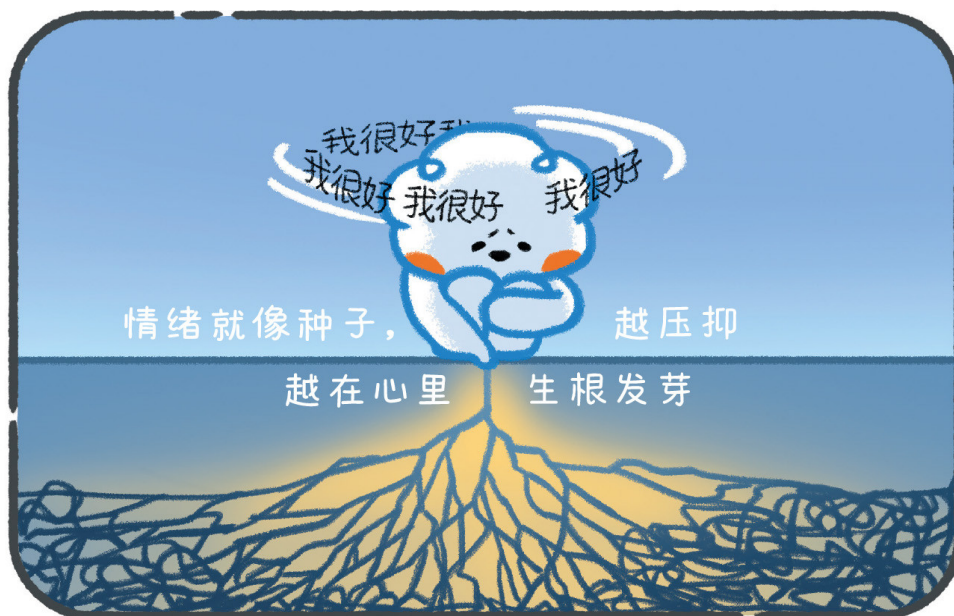


生气也是
一件
很遥远的事

难道我真的变成一个
情绪稳定的人了？



但这些没被表达的情绪并没有消失
它们只是藏在我们心里



就像开心时大笑一样自然



悲伤也可以哭



愤怒就宣泄



不满要及时提出

大胆表达自己的情绪吧！

PART.2

孤独
的时候



就
暂停一下



我想说的其实是“我需要你”

听说在情绪不稳定的时候



有些人会用表达爱意来代替表达负面情绪



其实我很多时候就是这样的
焦虑难过的情绪在体内急于找一个发泄口



总想表达些什么

你在干吗呀

于是反复向重要的人透露我有多爱他们

遇见你真的太幸运啦

我超喜欢你

你也太好了

是在表达爱意，也是在期待着一些回应

遇见你我也超开心

我也是我也是

太好了我也想说遇见你很幸运

你也很好

我也喜欢你

我在去找你的路上呀

温柔的他们可能自己都不知道
他们接住了当时快要崩溃的我



我的一部分负面情绪
就是这样被排解掉了



妈妈，你也是我的骄傲

一开始是出于给妈妈找点事情做的想法
忽悠着妈妈给我织了一顶帽子



帽子出乎意料的好
有复杂的花纹
巧妙的收口

妈妈你好厉害！



当我给每个朋友炫耀过这顶毛线帽后
我突然理解了妈妈的自豪



妈妈总是把我的一点小成就搞得人尽皆知

我家云仔拿奖了!



那时真是让我又难为情又困扰



走啦……回家嘛

但也许，那只是妈妈发自内心地为我骄傲
就像我为这顶毛线帽而感到骄傲一样





妈妈
你也是我的骄傲





我想谢谢身边热气腾腾的人



身边有一些朋友好像不怕失败
总是很大胆地去尝试



常常是能量充沛的样子



能从看似平淡的日子里找到乐趣





和他们在一起
就是莫名其妙地很开心



大方给予爱是因为渴望被爱



其实都会准备很久很久



送什么好呢

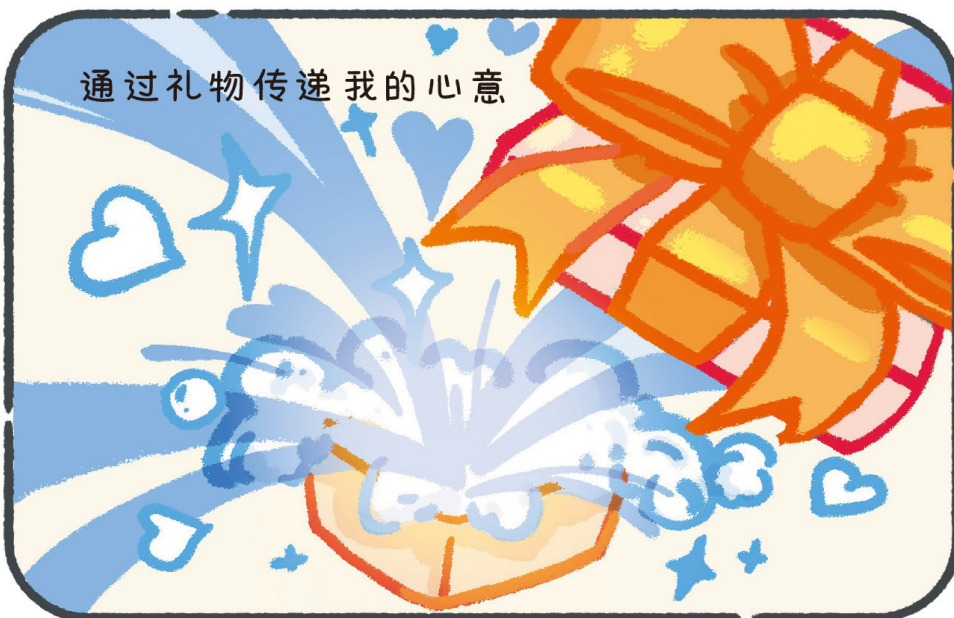
会钻研他的喜好



逛到好吃的好玩的就想给他安排上



通过礼物传递我的心意



看到他收到礼物后开心的样子
我也跟着开心



好像我自己也被用心对待过了
大方给予爱是因为渴望被爱





要让爱着的人感受到爱意



明明在吃好吃的饭的时候能
很自然地说好吃



在遇到美丽风景的时候夸赞的话
也会脱口而出



和其他人也能自如地表达
对喜欢的人
却开不了口说喜欢



因为太过在意了吧？
所以会笨拙会扭捏会小心翼翼

好像是这样的
还会害怕表达了喜欢
但得不到想要的回应



在我觉得
孤独悲伤的时候



每次都是他们

把我从低落暗淡的时光里


拉出来

有些爱不说出口对方未必能知道
表达爱是件需要及时的事情
如果因为没有开口而错过才更遗憾



要让爱着的人及时感受到毫不遮掩的爱意！





对啊！
勇敢地表达爱意
永远都不会有错！



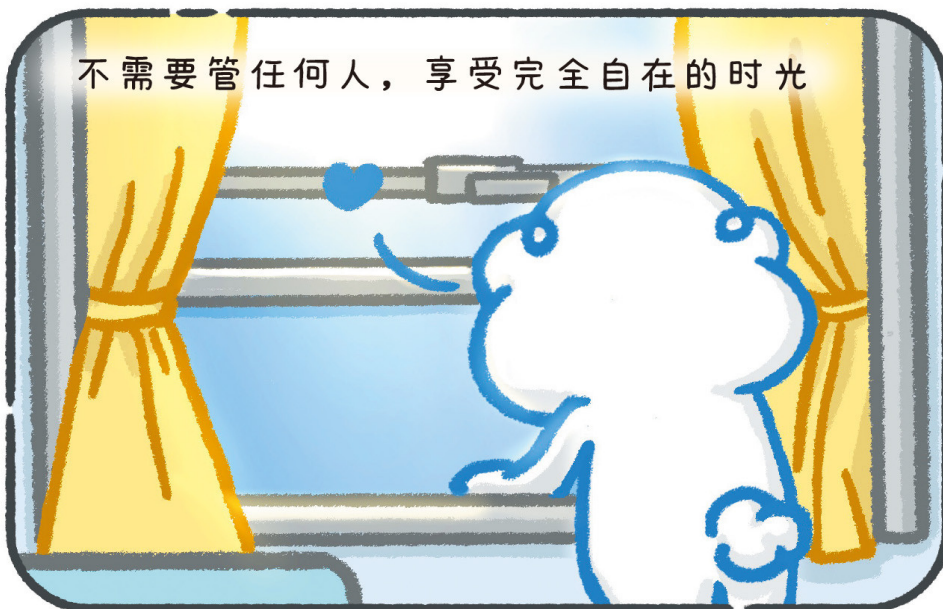
我的社交能量全靠独处充电



宅在家看看书玩玩手机



不需要管任何人，享受完全自在的时光



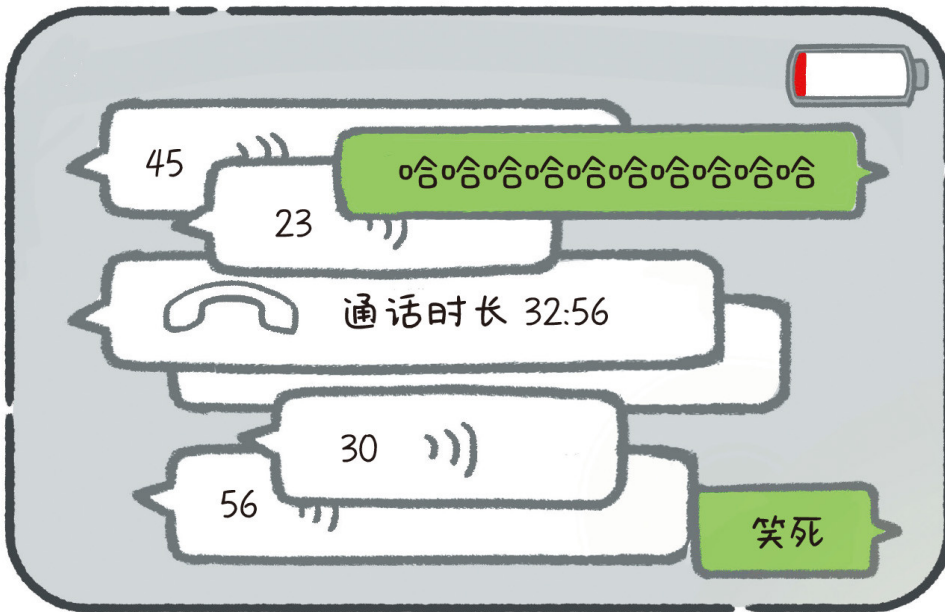
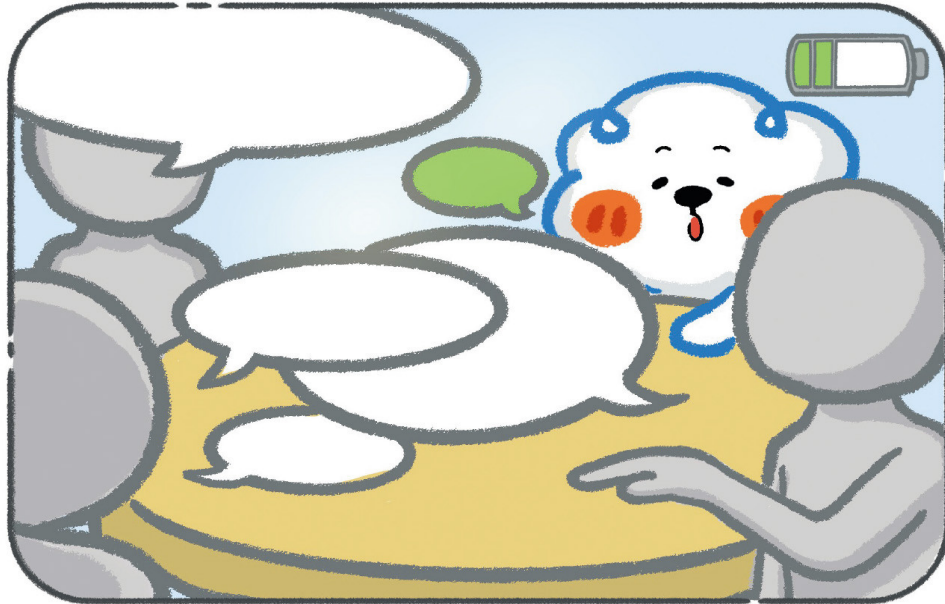
这段时间能帮我充满我的社交电池

电量
100%

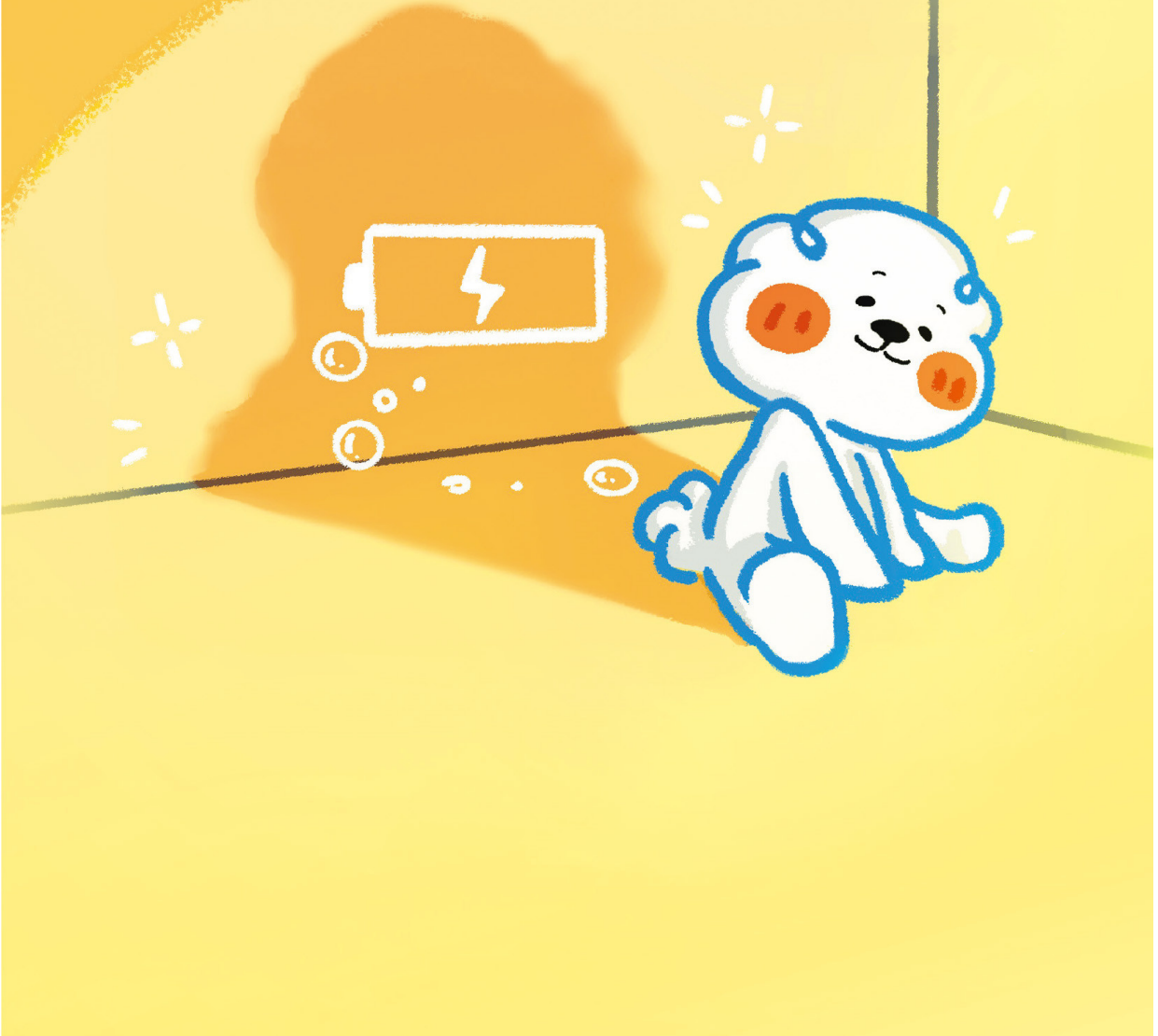


填补那些平时与人打交道产生的消耗





独处是我在充电复原
那么现在就让我
一个人好好待一会儿吧





朋友，感谢你来过



突如其来地遇见，莫名其妙地离开



说不清楚是什么感觉，就是偶尔会想起他





不知道他现在怎么样了

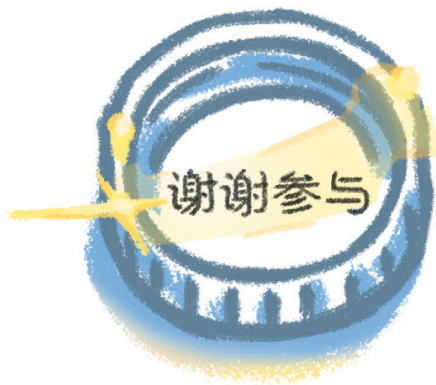


我们也有了
完全不同的生活
再也没有联系



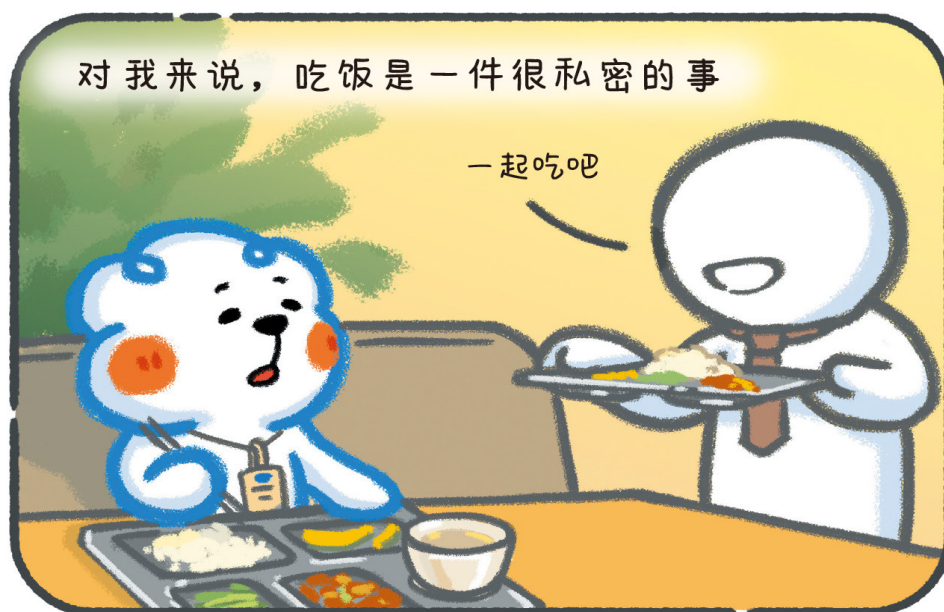
但，感谢你来过，谢谢你参与过我的生活







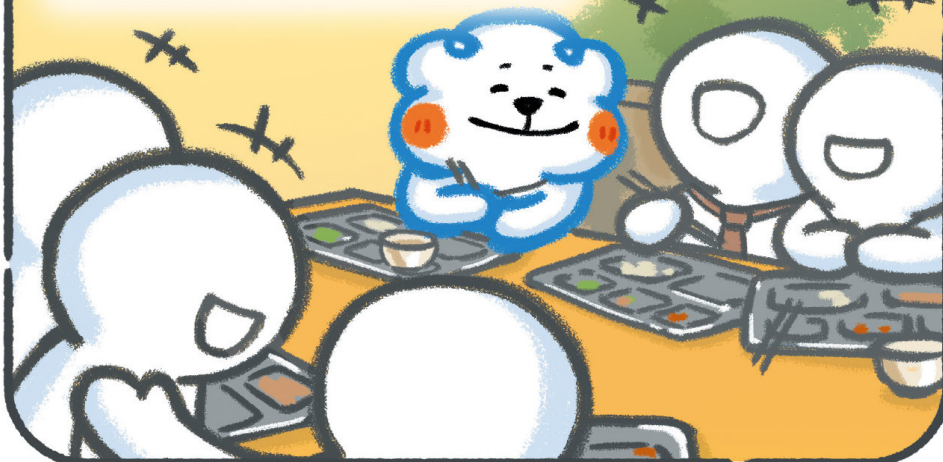
爱你就是想和你吃好多顿饭



每次遇到不熟的人一起吃饭就会坐立难安



想要说点什么却又融入不了
埋头吃饭看起来又不合群



可是和好朋友
一起吃饭
就不一样！



哎就是这家

我之前路过这里
一直很想吃哎！

会点符合彼此胃口
的菜



哇！看起来好好吃啊

我就知道你喜欢

了解对方聊天的
边界和喜好

哈哈哈
懂你这种感觉

那天我尴尬得不行
真是受不了



安静下来也不怕冷场
可以轻松自在地享受
美食





干杯!

嗝

爱你就是
想和你吃好多顿饭!



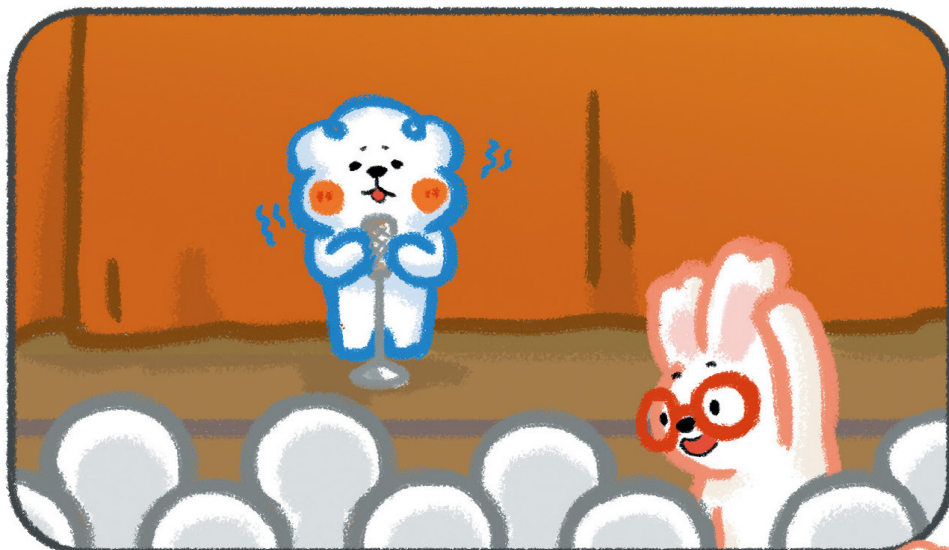
年少的朋友是彼此青春的收藏家



但每次和以前的朋友聊天感觉又回到了学生时代



元旦晚会我唱跑调了，你叫大家一起唱



我都不记得了





老师逮到我开小差批评我
你还写小纸条给我



有吗？我真暖心哈哈





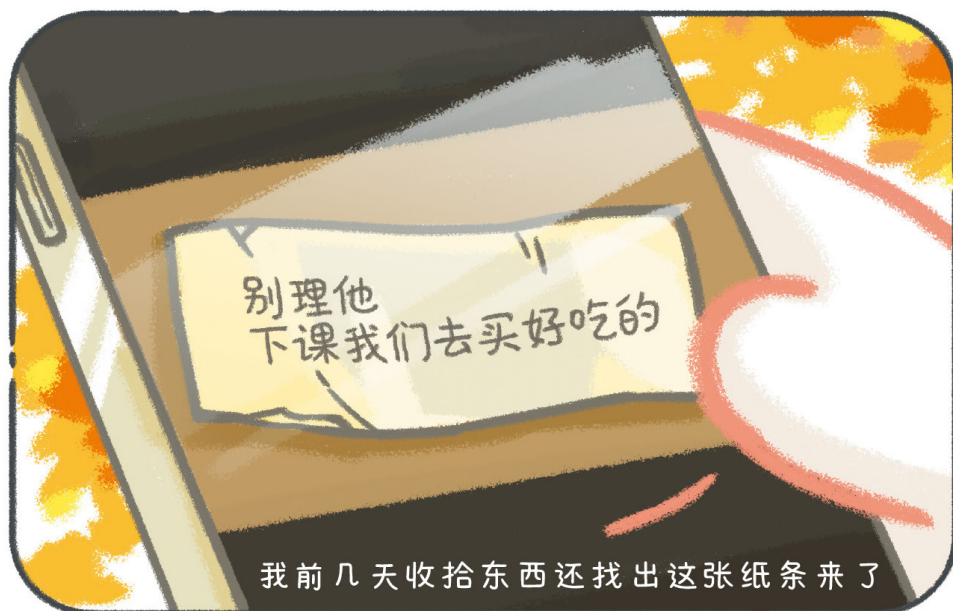
高考前压力太大了
我们一起逃晚自习打球



我记得！真是刺激



很多事我自己都已经忘记了
而朋友却会替我记得



这些事像
一块块拼图
珍藏在我们
各自的回忆里





只有和朋友在一起
才能共同凑成完整的青春



我们是彼此
青春的收藏家





相册里都是我收集的星星



我会留心抓住它们，拍下那些瞬间



像在收集一颗一颗星星



在我累了烦了的时候



可以把那些星星拿出来看看



那些定格的一瞬间
像是把美好的记忆带回了当下



艰难的时光好像也就没有那么难熬了



PART.3

迷茫
的时候



就
暂停一下



为你的人生打亮一支手电筒

什么都不想干啊……未来去往哪里呢？

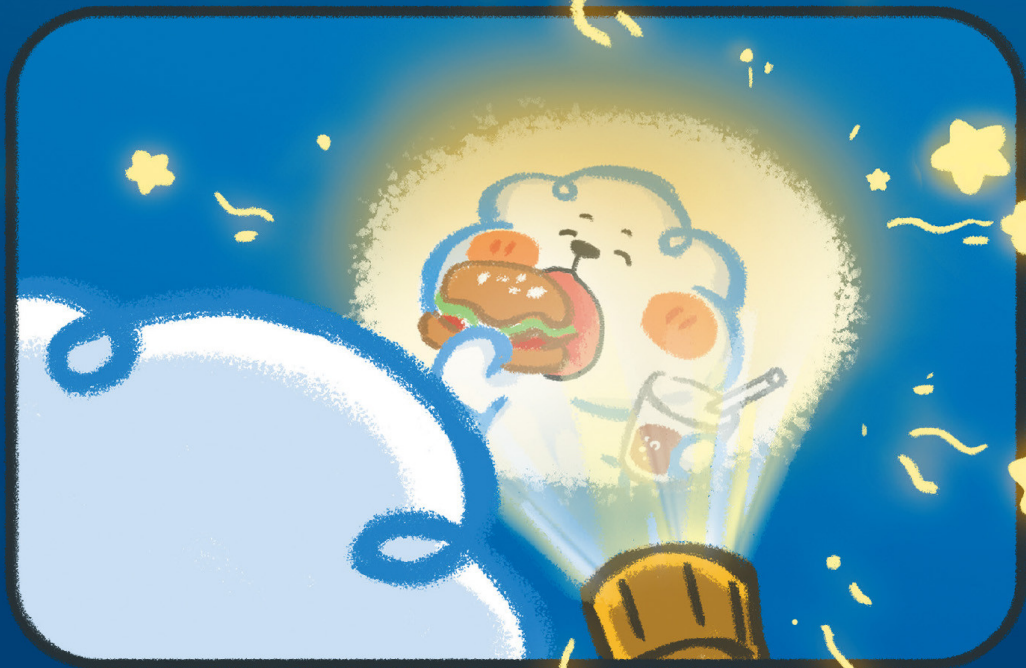


手电筒无法照亮远方
正如我们无法预见遥远的未来



近一点的未来，却或许，是低头可见的





明天我要吃汉堡！





未来也许依旧不那么清晰
但这些小而具体的理由
正是照亮人生脚步的微弱光点
指引着我们继续往前走





不要小瞧普通人的幸福呀！



直到长大后我才发现
自己不过是人群中最普通的一个

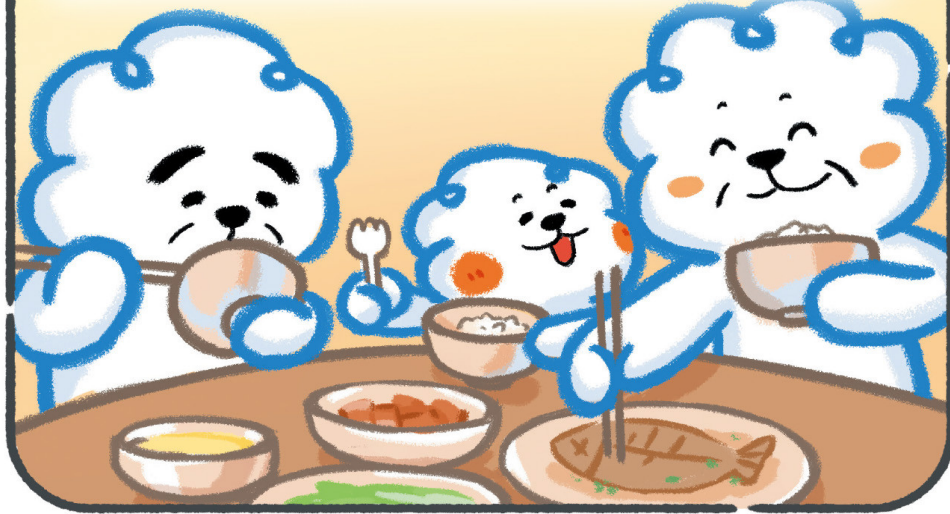
长相普通
学历普通
工作普通



可是普通并不意味着失败



平平无奇的家庭也会有爸爸妈妈满满的爱



在普通的学校，和最好的朋友玩闹



不会专业的拍照技巧，但随手记录的生活
依旧让我心动



日复一日的的生活也会因为下班路上发现
一家新开的火锅店而开心



在普通的生活
中我依旧拥有感知生活乐趣的能力和
对美好事物的向往

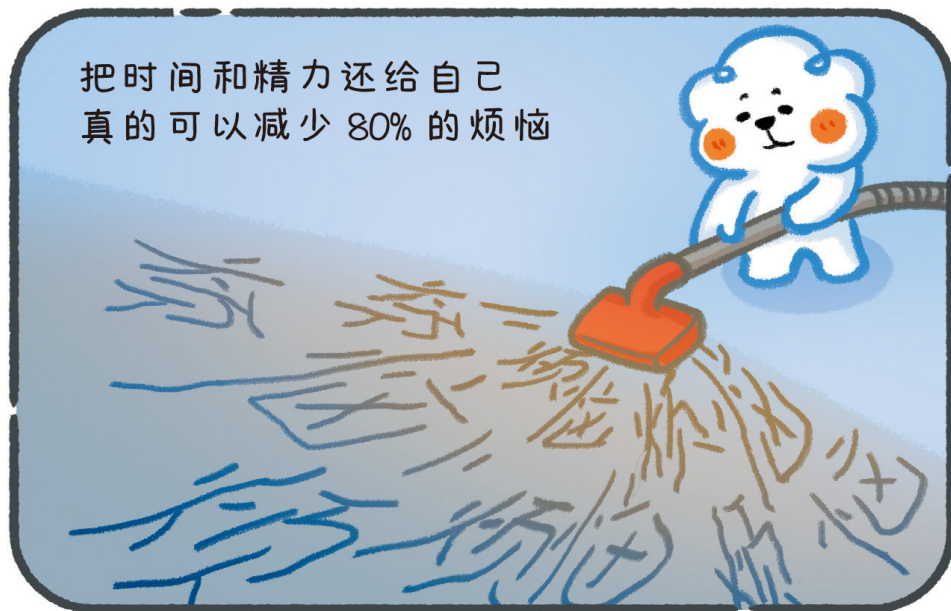


不要小瞧普通人的
幸福呀！





专注自己，万事轻松



把时间和精力还给自己
真的可以减少 80% 的烦恼

不
过
度
共
情
他
人



不
被
他
人
节
奏
影
响

不
被
恶
意
的
贬
低
绑
架



大胆表达自己的想法，不让情绪在心里发酵

其实你刚刚那样说
让我感觉很难过

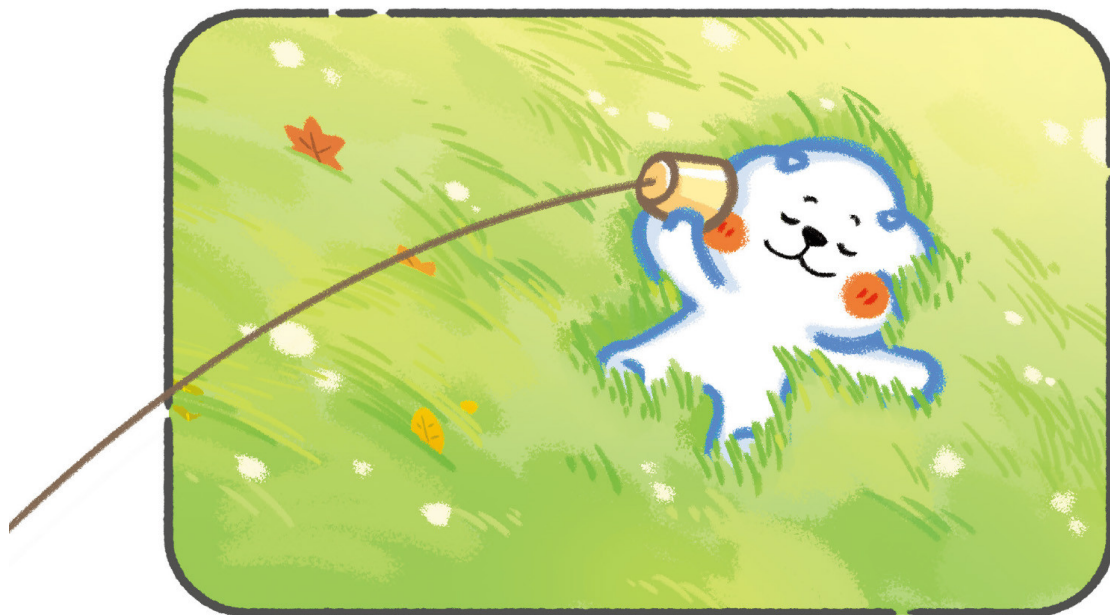
对不起
我没有注意到



听从自己内心的声音

你开心吗？
你想干什么呢？

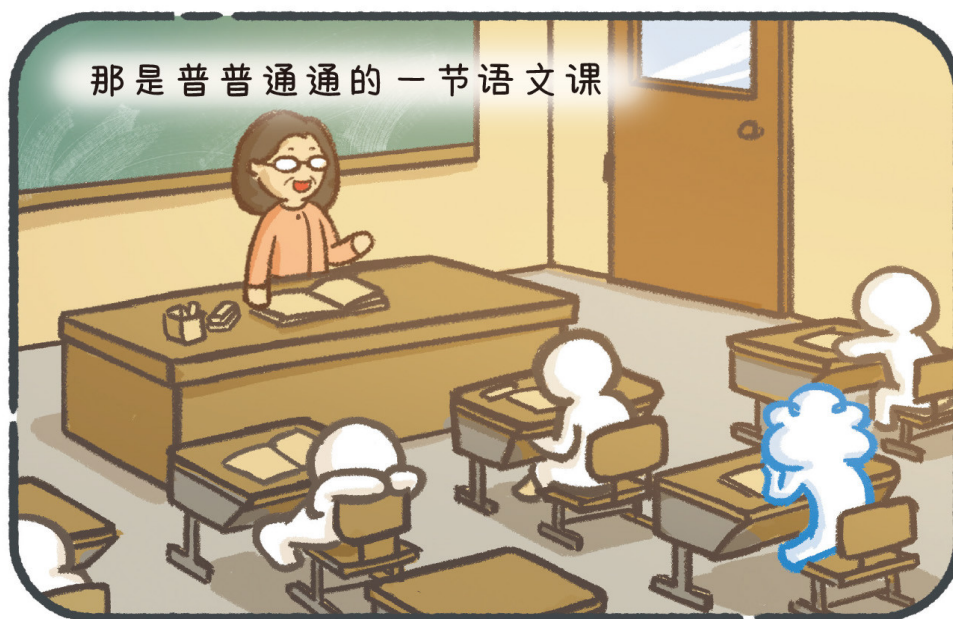




当我只专注自己的时候，感觉一切都好轻松



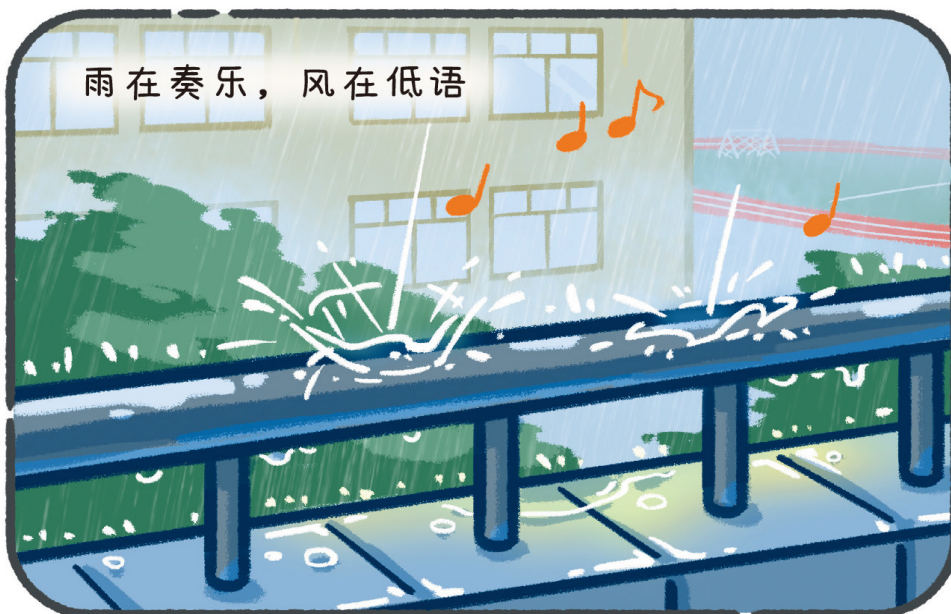
感谢你告诉我那么重要的事



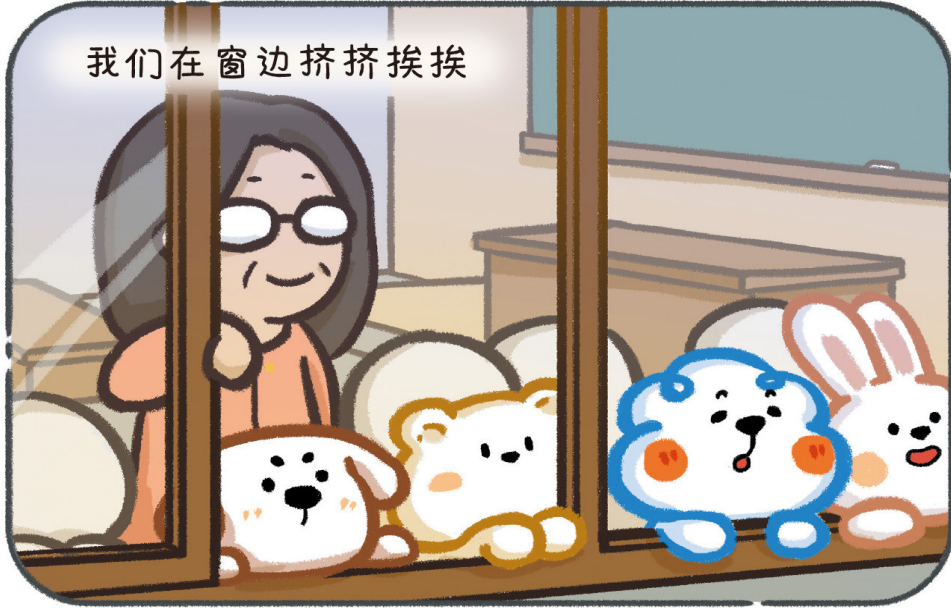
老师却突然停下看向了窗外



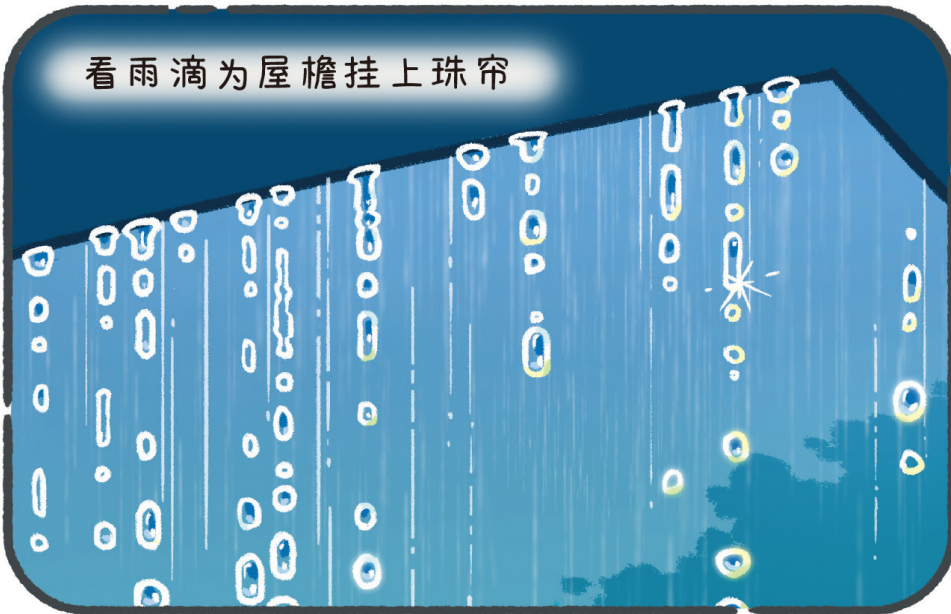
雨在奏乐，风在低语



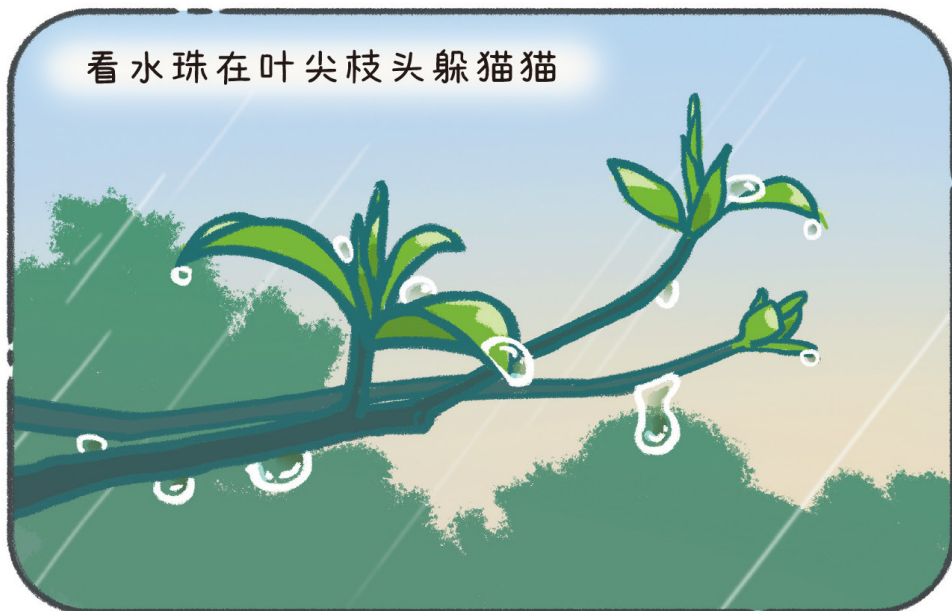
我们在窗边挤挤挨挨



看雨滴为屋檐挂上珠帘



看水珠在叶尖枝头躲猫猫



竟不觉时间流逝

竟不觉时间流逝

竟不觉时间流逝

竟不觉时间流逝

竟不觉时间流逝



那是语文老师给我上的
最重要一课



人生中总有那么一些事情
比上课重要



不要困在对未知的担忧里

记忆里，夏天总与快乐有关



虽然暴雨可能会来



但这并不影响你享受风和日丽的日子



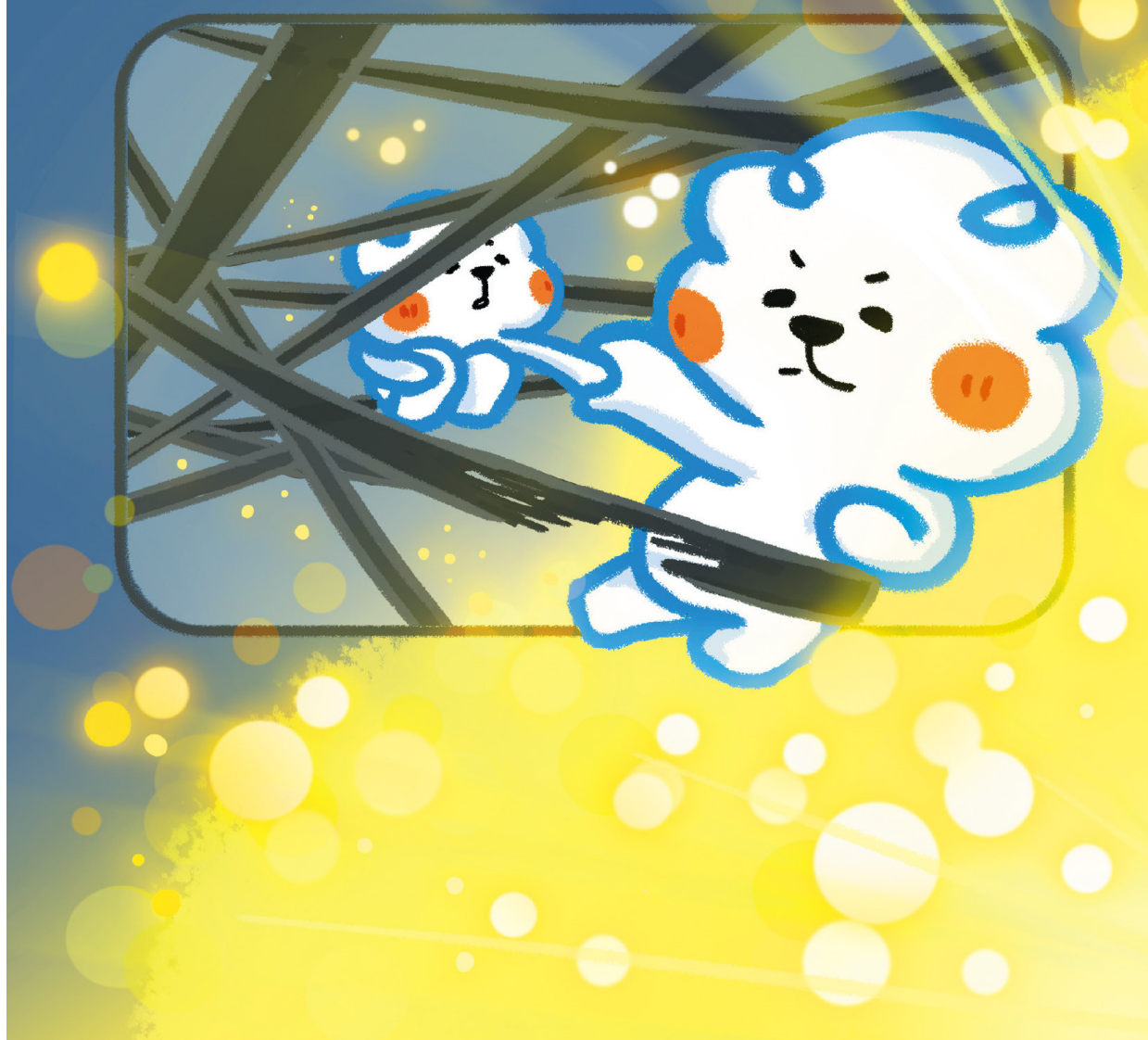
其实我想说
你应该以同样的心态面对生活



你可以有所准备



但不要困在
对未知的无限担忧中





你担心的事大概率都不会发生



16% 只要有事前准备就可以应付



实际上会发生的事情只有5%而已

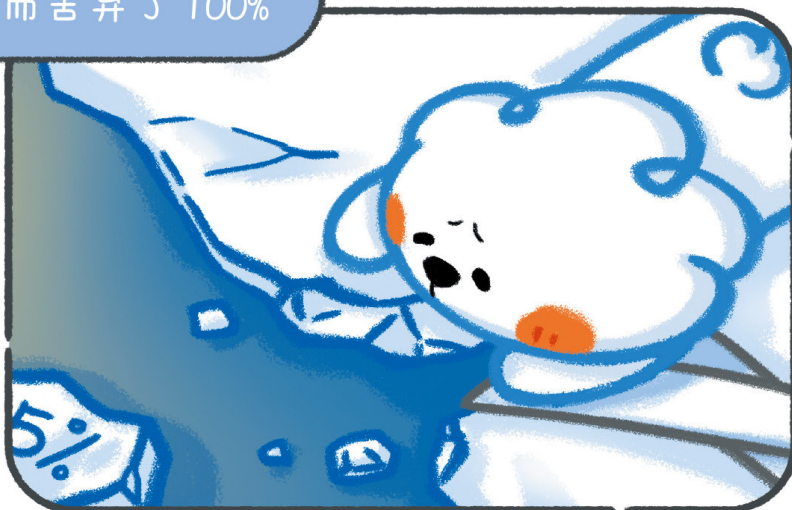


每当你担心的时候
就可以告诉自己

我有 95% 的概率是可以完成的！



不用拘泥于那 5% 的
概率而舍弃了 100%



你担心的事大概率都不会发生，
放轻松啦！





我的好不是比较来的



有的参加各种比赛，拿奖拿到手软



我为他们的优秀感到高兴
但并不会因此否认自己



因为我知道我也很好

我会做美食，能把自己照顾好



我很乐观，总是能克服许多困难



“好”不是跟别人的“不好”比较出来的
而是真正认识到自己身上也有很多闪光点



我清楚别人的好，也喜欢这样的自己





我要成为大方展示生活的人

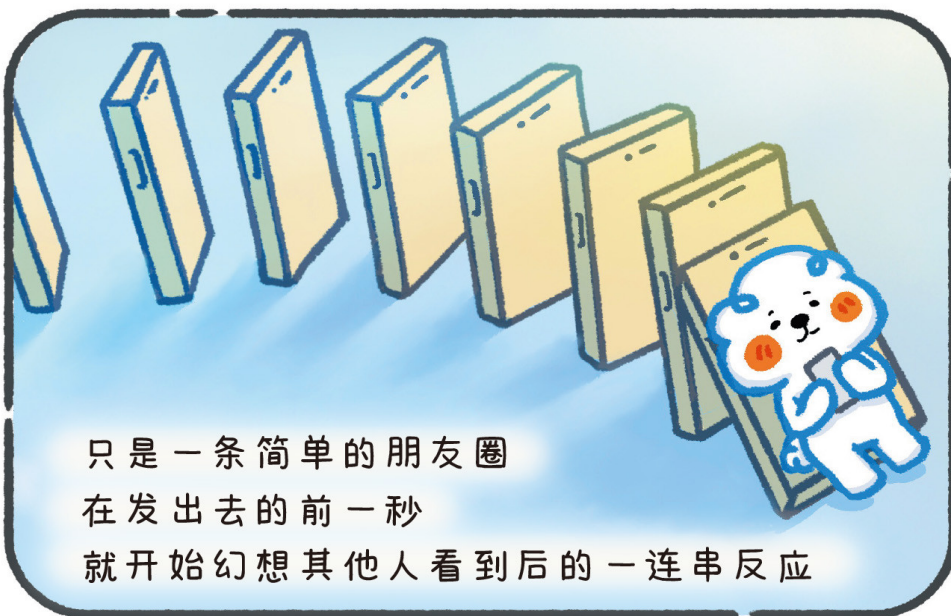
昨天，编辑了一条朋友圈



内容其实改了又改



只是一条简单的朋友圈
在发出去的前一秒
就开始幻想其他人看到后的一连串反应



朋友们应该没见过这么离谱的面吧



妈妈应该又要批评我吃外卖不健康了



应该会有人觉得这条朋友圈蛮无聊的吧



可能觉得，“这点小事也要发朋友圈？”



管他呢！我就要发





这个世界写得比我好的人
多的是



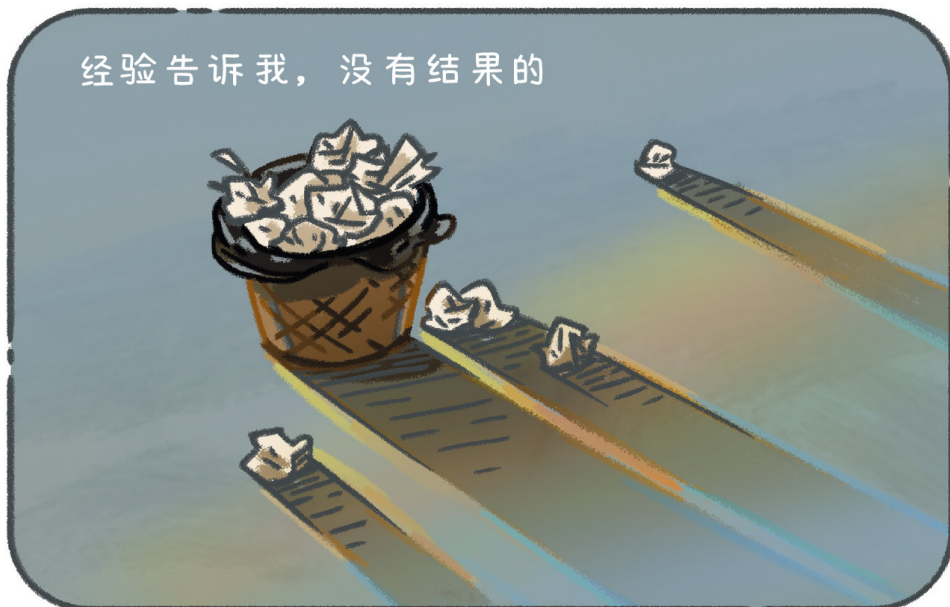
我可能一辈子也写不出那样的句子吧



尊严告诉我，不能再继续了



经验告诉我，没有结果的



可是，好不甘心……

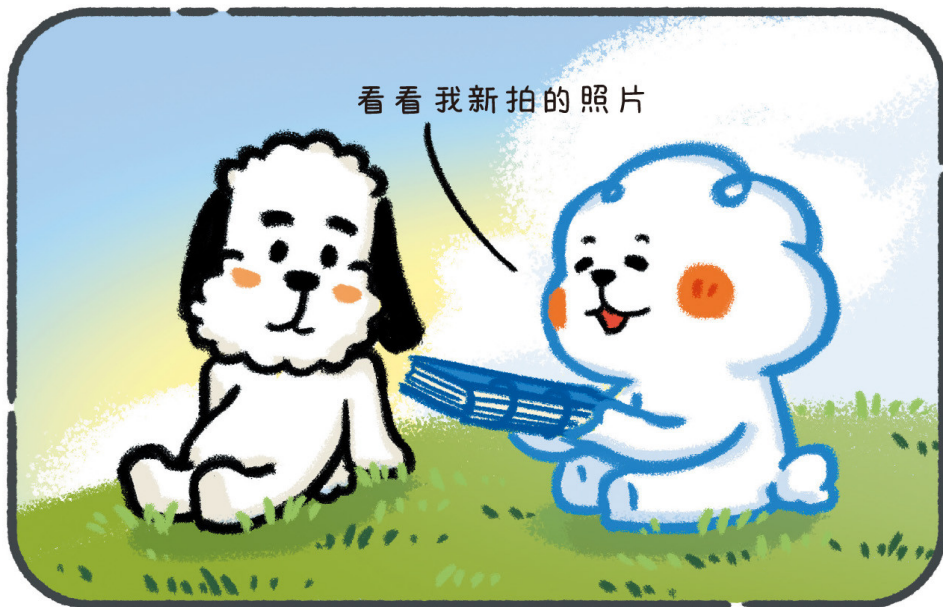




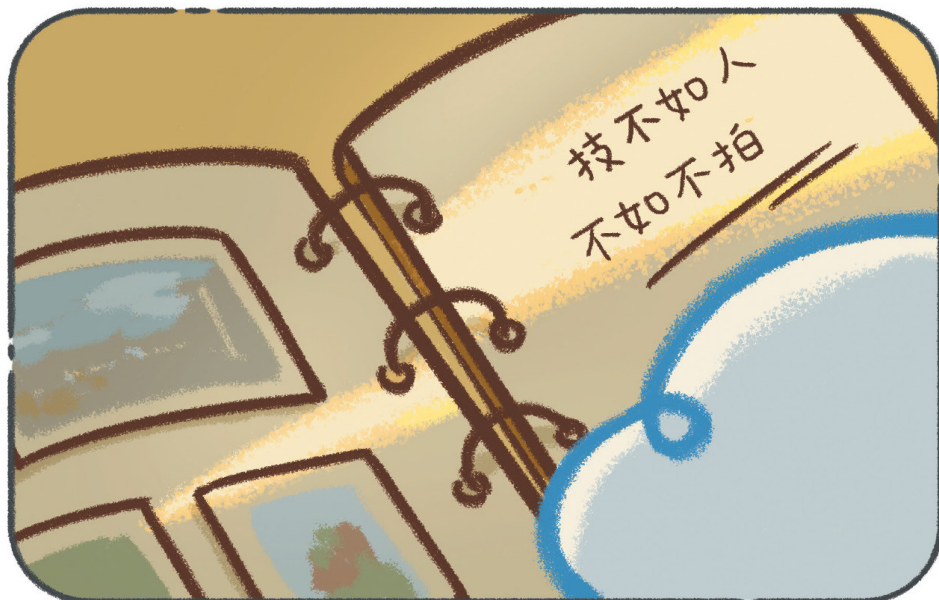
我的世界
只有我才能写得出来啊！



做不好也可以喜欢







也没拍出什么大作



但我现在翻出来看还是很喜欢

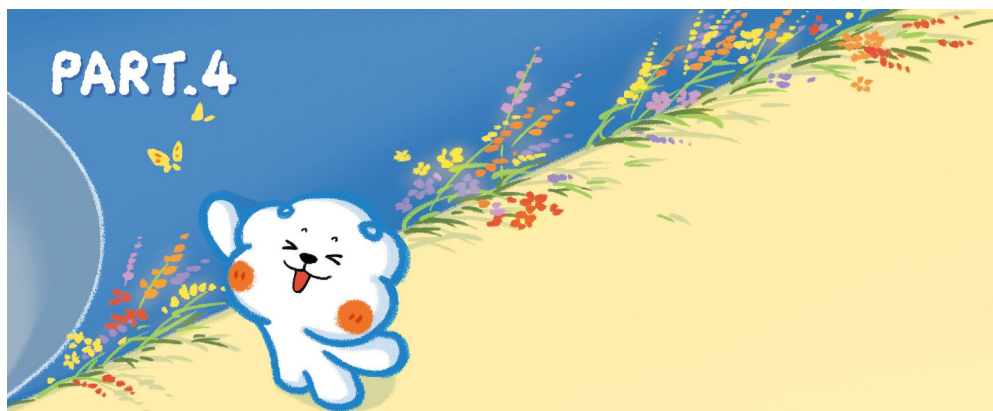


你怎么突然就想通了？

喜欢就是一切的理由



PART.4



快乐的时候
就不用暂停啦



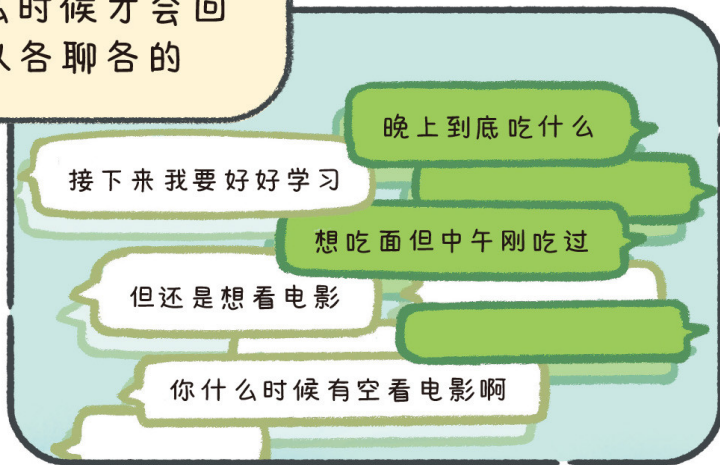
好朋友在一起说废话也很开心



我和朋友的聊天记录
就像是小学生的流水账日记



分享后也不用担心
朋友什么时候才会回
完全可以各聊各的



你睡了吗

&%%!

@@#¥%*&%%%

@#¥%……&@##+&¥@#%

胡言乱语也
没关系

他会一条一条
回复我





好朋友就是
说一堆废话也很开心啊



心情不好就去逛超市吧



推一辆购物车，就仿佛能拥有全世界



有秩序带来的舒适感





也可以一个人研究买什么调料



在超市，好像时间都变慢了



生活变得具体且可以感知

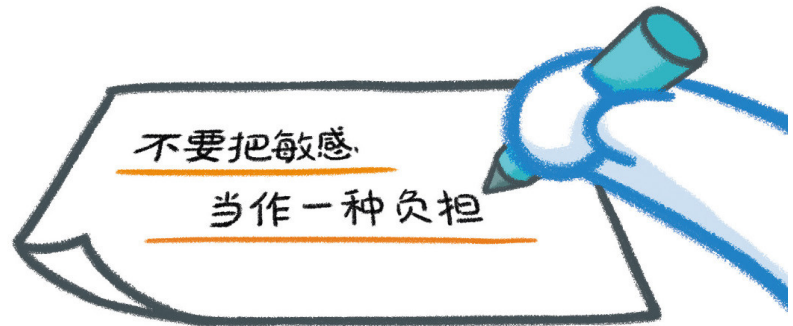


哪怕最后只买了一根冰棍，心底的满足
也多得仿佛要溢出来





敏感是让你幸福的礼物



怎么理解呢？

那是一种礼物，
包含六种幸福！



01
你善于从小事中
找到乐趣



02
你有敏锐的直觉



03
你喜欢深度思考
去挖掘事物的本质



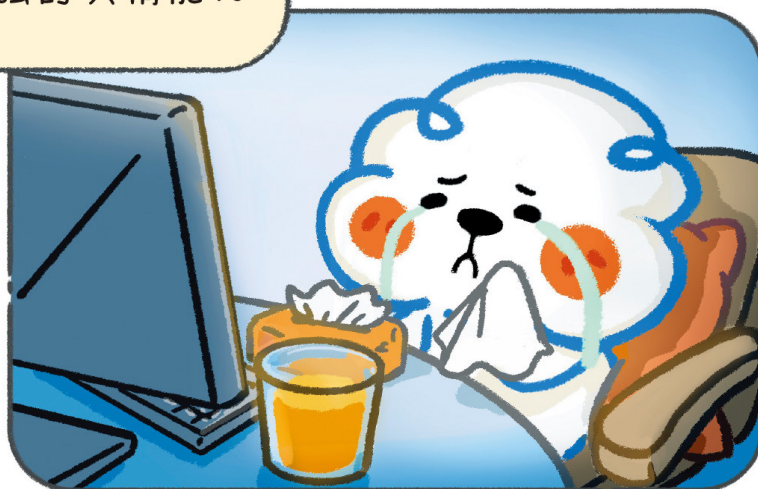
04
你的想象力带来
丰富的表达



05
你有强烈的责任心



06
你有很强的共情能力





因为期待，等待也变得美好



但因为期待与你见面
等待也变得美好了起来



麦芽

下周六或周日
出来玩呀

周六吧？



麦芽

ok 那就说好咯

我的心情从定下约定那刻就开始雀跃



不自觉地
开始关注
相关信息



津津有味地
研究一切
细节



快乐就这么
填满了等待
的每一天



最重要的是，你总会如约而至





人类不能没有公园



停下来和大自然约个会



看风的形状



听鸟叫虫鸣



观察各个年龄段的人们



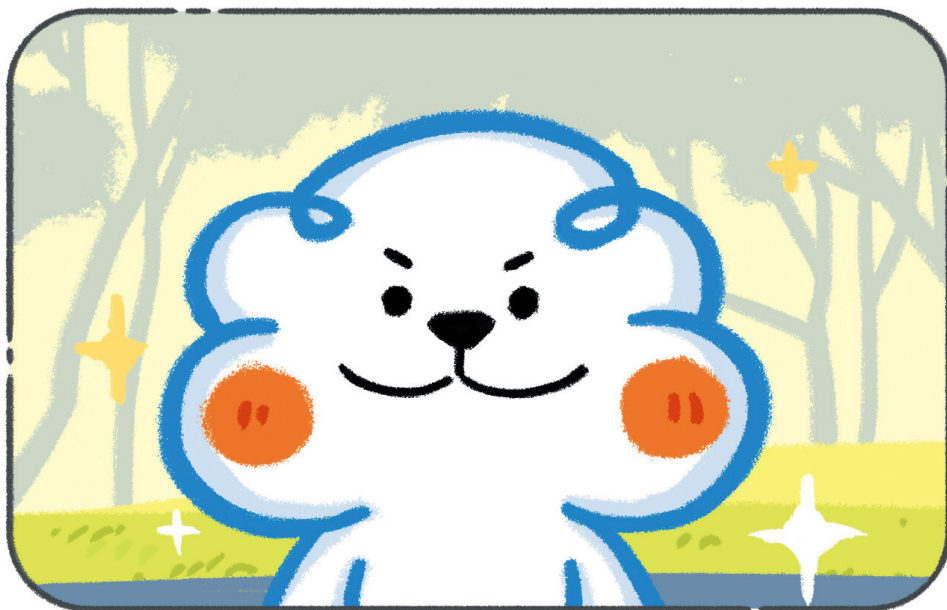
短暂地逃离，让我给焦虑按下暂停键



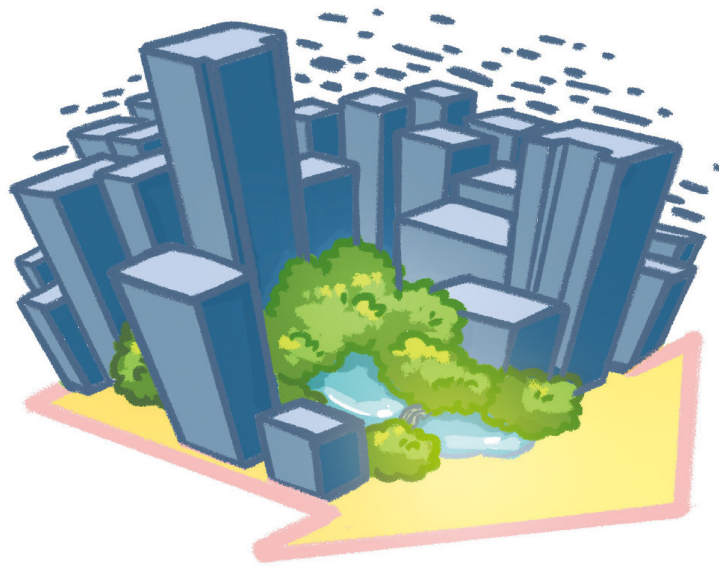
虽然问题未必能想到答案



但我能冷静地看待我遇到的困境了



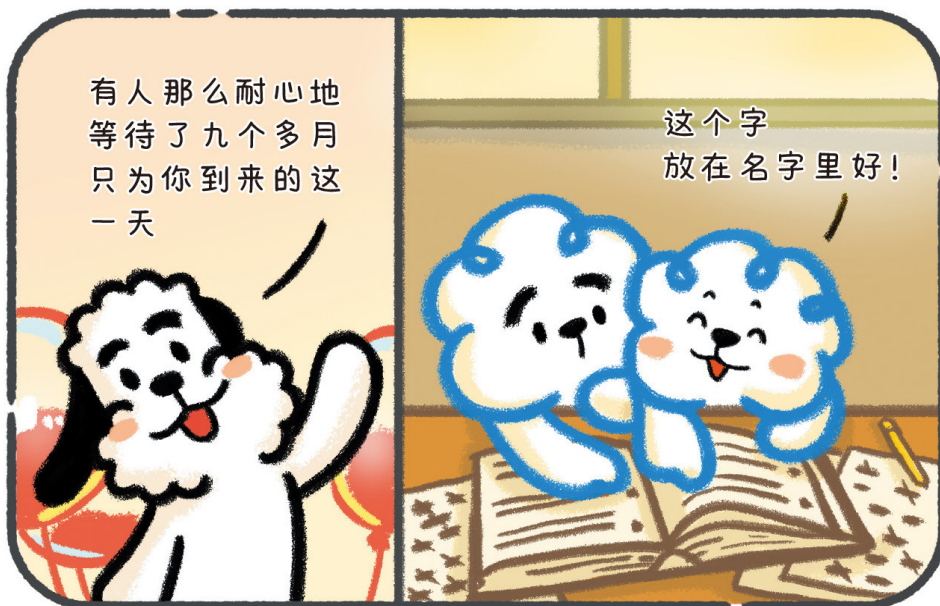
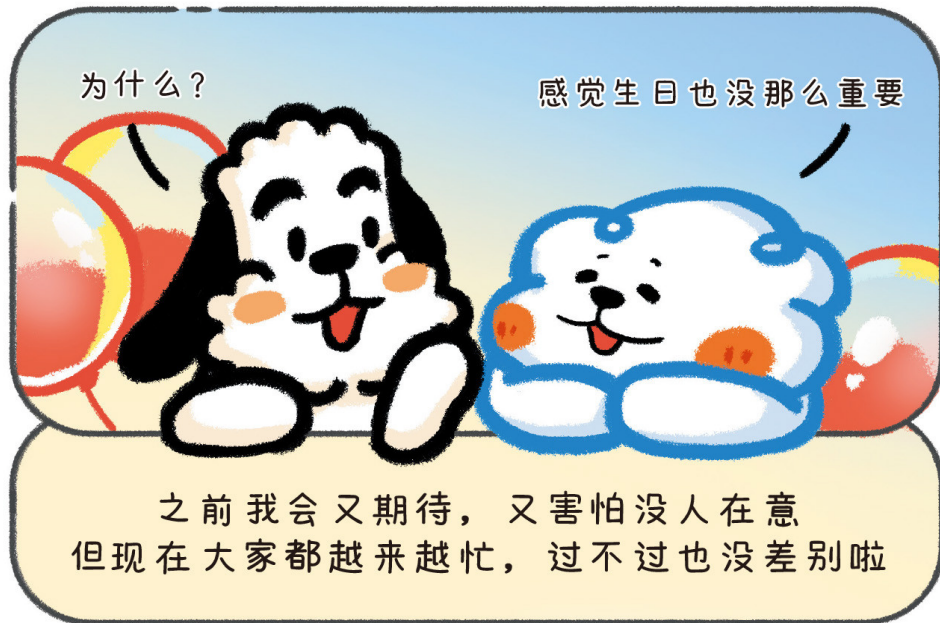
小小一座公园
是我在这钢筋水泥丛林中的出口





为什么要过生日？





在这一天，你第一次用肺自主呼吸
世界向你打了第一个招呼



你讲得太夸张啦
我尴尬得脚趾抠地了

这是一个以你的名字
命名的节日哎！



土耳其语里的“祝你生日快乐”直译过来是“幸好你出生了”的意思



光是你的出生，就是值得庆祝的一件事啦
快来许愿吧，主人公！





过生日是为了提醒你
你的到来是给世界的礼物！



我拥有优先阅览权



不论是拍到好看的照片
还是看到有趣的事情都会发给我



在他那里我永远拥有
“优先阅览权”



这种不经意的差别对待
会让我感觉被珍惜



那是朋友对我的偏爱



这种时刻被人在乎的感觉
好温暖





永远好奇，永远热爱

我是个喜欢尝试新鲜事物的人



这也太有意思了吧!!!
我要试试!!



遇到感兴趣的事情就想立刻行动

去滑板吗

走



这些尝试里大部分最终都止步于“入门”



没有坚持下去是会有些可惜



但三分钟热度真的不是坏事啊



在无数短暂的热爱里
我收获了很多不同的体验



迈出了第一步，探索了不同领域
极大程度丰富了我的生活

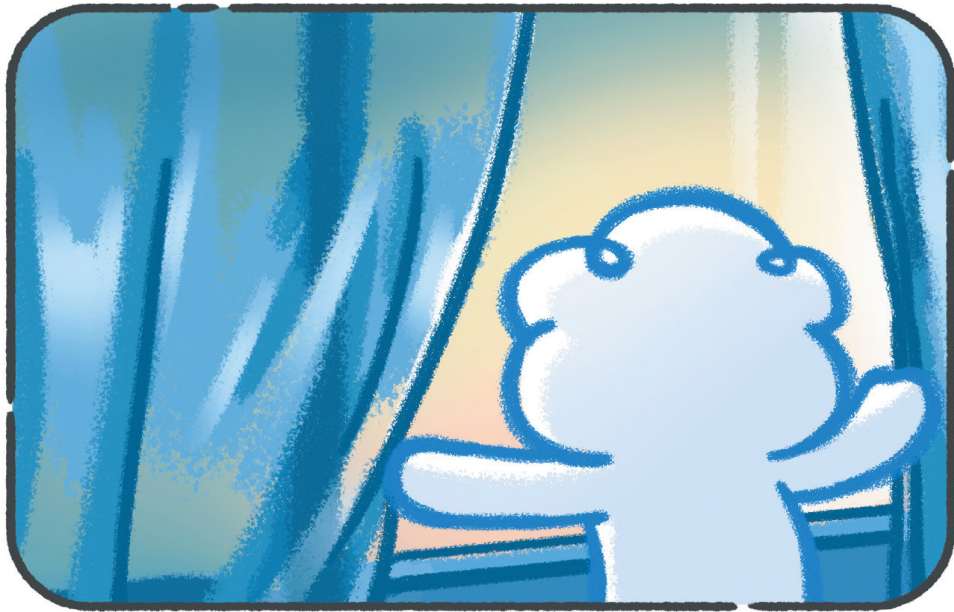


那么，想做什么就去做吧
永远有新的热爱
永远好奇地尝试





这才是我的“梦中情日”



窗外下着暴雨，而我却能窝在沙发里看书



想出门溜达的时候，正好雨停了
潮湿的空气里有桂花的香气



在路上，遇到主动靠近的小猫



与心爱的枫树对视五分钟，看着它与风共舞



望着晚霞放空自己
没有人打扰



回到家里，点开喜欢的电影
看着字幕慢慢走完



我完整地拥有了这一天的时间





纸飞机终于飞回来啦





后来经历了升学、搬家、工作
离那家小吃店越来越远



因为工作繁忙，以前的朋友也没怎么联系了





过年回家的时候闲逛
路过了那家店，没想到居然还开着



好像看到了以前那些好朋友，也看到了自己



老板讲起我小时候的事
我们都笑得不行



被人记住年少时期的感觉，就像是十年前的
晚霞再次照在我身上一样温暖无比



童年的纸飞机
现在终于飞回我手里



Table of Contents

版权信息

序

PART.1 疲惫的时候就暂停一下

地铁偷走了我的傍晚

不是所有的事都适合反复思考

请把自己当成植物一样照料

我开始允许一切发生

你的价值不由别人定义

慢慢接受了自己的敏感

没有什么是一定会过不去的

当时还只觉得是平凡的一天

累了就心安理得地休息

每一种情绪都应该得到表达

PART.2 孤独的时候就暂停一下

我想说的其实是“我需要你”

妈妈，你也是我的骄傲

我想谢谢身边热气腾腾的人

大方给予爱是因为渴望被爱

要让爱着的人感受到爱意

我的社交能量全靠独处充电

朋友，感谢你来过

爱你就是想和你吃好多顿饭

年少的朋友是彼此青春的收藏家

相册里都是我收集的星星

PART.3 迷茫的时候就暂停一下

为你的人生打亮一支手电筒

不要小瞧普通人的幸福呀！

专注自己，万事轻松

感谢你告诉我那么重要的事

不要困在对未知的担忧里
你担心的事大概率都不会发生
我的好不是比较来的
我要成为大方展示生活的人
这个世界写得比我好的人多的是
做不好也可以喜欢
PART.4 快乐的时候就不用暂停啦
好朋友在一起说废话也很开心
心情不好就去逛超市吧
敏感是让你幸福的礼物
因为期待，等待也变得美好
人类不能没有公园
为什么要过生日？
我拥有优先浏览权
永远好奇，永远热爱
这才是我的“梦中情日”
纸飞机终于飞回来啦