

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

## 亲人去世了，该怎么走出阴影？

原创：咪蒙 咪蒙 2016-04-04



(周游 作品)

“生命不会消失，它会以另一种形式再次相逢。”

今天是清明节，思念逝去的亲人的日子。

一周前我在公号上说，因为有粉丝留言问我，最亲的亲人去世了，我该怎么走出阴影？

看到这类问题，我特别特别难过，甚至不知道该说什么安慰对方。

所以我请有类似经历的同学，讲一讲自己怎么从巨大的悲痛中走出来，重新振作的。

这个征集发出去2小时之内，就收到1万多条留言。

每位留言的同学都写得很诚恳很走心。我花了整整三天才把所有留言看完，不敢错过任何一条。

对不起，实在来不及一条条回复。

但我真的是全程哭着看完的。

感动于他们从难过的经历中坚强地走出来。

谢谢留言的每一个人。

为了给其他人以力量，你们愿意重新回顾内心的惨痛。真的很感动。尤其是有的同学写完了还对我说抱歉，怕我看了会难过。

能成为你们愿意倾诉的人，何其有幸。

真心希望这一篇可以安慰到有需要的人。

我22岁大学毕业后工作未定之时父亲，中风两年内发作五次，终至卧床不起病逝。一年后母亲也走了。父亲走后我很难过自责恨自己无能没有给他创造好的治疗环境，日夜难过忽略了母亲。母亲走后我反而冷静了我知道世界上只有我自己了。我能干什么怎么干都是我自己对自己负责了。我怎么难过都于事无补，我需要自立才能生活。一周后处理完后事我就出来应聘工作，除了人事主管没人知道我父母双亡。我白天很平静的打电话拜访客户晚上难过的时候也会大哭一会。**每次不能自己的时候我都问自己，我这样做能改变什么？我能去死吗？说实话没勇气去死。我只能好好的活着，代替他们去见识更广阔的天地。**十多年过去了我依然想念我的父母也会流泪，我同时也会更好的活

着，延续他们的希望，好好活着。

——哼哼仔

曾经看过小说里的一段话：**死亡，并不是生命的终结。她只是离开所有不快乐，去爱她的人心里。**只要你还记得她，爱着她，她就一直留在你心里。无论你做什么，她都可以看得到。所以只要你一生一世记得她，那么她的生命就没有终结。

——毛显慧

我也经历过失去亲人的痛苦，我觉得“能够帮助你走出悲痛”这件事，本来就是不存在的。不是说你每天疯狂工作啊疯狂学习啊跑步啊旅游啊就可以走出那种阴霾，只要你还在生活着，你就躲不掉。每天晚上闭上眼睛心里想的就是这件事。说起来也是挺残忍的，这件事要你自己慢慢消化。不用刻意躲避，接受它拥抱它。实你永远也不会释怀这件事，但是直面事实反而让你坦然一点。生老病死之事，我们用眼泪来表达愤怒不舍和悲痛，哭完了休息一会儿还要继续走，**你要这么想，天上的人在看着你呢，你可要好好的呀。**身边的人遇到这种事怎么去安慰？其实说什么都没用的。你只要静静地陪着，告诉ta，想哭就哭吧，我给你做饭给你递纸巾。

——小鹿

不确定走出来了没有，什么叫做走出来。不会每天都在梦里哭醒了，可是偶尔想到还是想哭；不再那么敏感冷硬，可还是没办法和人自然分享；不再有一瞬间的不相信和崩溃，可对这个世界仍有怀疑悲观。前几天回老家，那年四月满眼飘动的绿，我想永远都不会忘了。**可是没关系啊，忘不掉就记得。时间总会让你从悲痛中走出来，可悲痛又无处不在。**

——啊 元气少女

最亲的亲人在2012年，世界末日的那一年，去世了。2012年真的成了我的世界末日，到现在我都没有走出来，但是至少我没有萎靡不振了，怎么走出来？最亲的亲人去世，这是一辈子都走不出来的伤痛，只有通过时间让伤痛慢慢变淡，等伤口从溃烂到结痂，你就可以成功得将它隐藏得不会被别人发现了，但它永远存在。**也许有一些比较有效率的方法，就是多和乐观正能量的人接触，多去远的地方走一走，告诉自己，我还可以换种方式活。**

——蒋绉婷

爸爸因病去世半年了，我每天吃好喝好，告诉自己爸爸肯定希望我过得更好，可是深夜里会哭，女儿谈起她外公我会哭。许多有关联的细节都无法忍住，心像缺了一块。我知道这种事情必须有心理辅导。**于是找到了海灵格的书，不但抚慰了我的伤痛，连同更重要的许多心理问题也有了我想要的答案。**

——崔崔

我妈妈过世四年了。其实走出失去至亲的疼痛是不可能的，这种痛是会痛一辈子。我妈妈刚走的时候我没有电视剧里演的那样崩溃大哭，大脑是空白的，情绪是平稳或者说是麻木的，平静地处理着她的后事，这感觉应该就像刀子割到肉一样，划下去的那刹那是不痛的，直到你看见伤口的血涌出来，疼痛感才慢慢跟着涌上来，越涌越凶，可以把人淹没。四年过去我依然不能回忆她离开的场景，只要一想起来心口就会猛的一痛，难受的程度无法描述。直到现在，半夜醒来想起她会哭，甚至走在路上看到和她相像的人也会哭。但是**这个悲伤在表面上没有影响我的正常生活，甚至于让我更坚强的生活，更珍惜身边的人，更愿意对他人付出，因为我不知道什么时候我就不能再见这些我爱的人，不能再对他们好。**我外婆过世时我妈妈抱着我哭着说“我再也没有一声妈妈可以叫了”，当时不懂这句话，现在懂了。希望还不懂的人永远不要懂，好好珍惜眼前人，你不知道还能珍惜到什么时候。

——大写的C

**你是他留给这个世界唯一的遗物。**他不愿看到你这样。你流着他的血脉，那就着他生命的另外二分之一，好好的。

——韩靖毅

2009年妈妈去世了，妈妈离开后的第三个月才到我自己十八岁的生日。其实那段时间感觉天都要塌了，毕竟从小爸爸都在外地，在我的记忆中都是妈妈陪伴着我，从未和她分开过。当时也消极过一段时间，甚至每晚都在想要不要和妈妈一起离开。但我小看了自己，人永远都要比想象中的坚强，悲痛的处理好妈妈的后事后，有一天醒来，我看见爸爸一个人在客厅抽烟，忽然一瞬间觉得爸爸好老，好像这短短几天像是过了好多年，鬓角的头发全白了，这才觉得自己好自私，一度只顾沉浸在妈妈离开的悲痛里，全然忘了，我的爸爸也是个需要照顾，安慰的老头了。那天之后，所有的负面情绪都没有了，只有一个信念，妈妈虽然离开，但我和爸爸还在，只要我们俩好好在一起，家永远还是这个家。于是自己学着妈妈的样子，做饭，洗衣服，收拾屋子，照顾爸爸，我继承了妈妈女主人的身份，把家里管理得很好，时间就这样慢慢的过去了。一转眼今年是第七年，我和爸爸好像心照不宣的担着要替妈妈好好活的责任，生活的很幸福。说了这么多，是想分享一份自己的经验。**人活着，永远不只是为了自己，最亲的亲人离开了，你也要为了自己活着，为了剩下的亲人好好活着，这样才不会辜负那些离开了却永远惦念你的人。**

——struggle-Q

爷爷去世的时候，我也不知道该怎么办了，就是接受不了！后来，妈妈就带我去爷爷的墓地，让我抱着墓碑痛痛快快地哭，感觉哭得自己快晕过去了，妈妈说，这是最后一次让你爷爷看到你伤心好吗？不然你老是哭，老是难过，爷爷也会很担心你的。让爷爷放心的最好方法，就是你自己强大。然后我就活过来了！**就一直一直告诉自己，一定要让爷爷放心，自己一定要强大！**

——六六

我爸爸走了三个多月了。那时候突然就收到妈妈的电话，就说爸爸动不了了让我回家。然后我缺考了六级。丧礼那几天整个人都是懵逼的，姐姐和妈妈哭天抢地，但我只是很安静地流眼泪。后来我发现，完事了以后，她们都能很快地恢复到正常的生活轨道上，而我不行。可能是一直发泄不出内心的悔恨，一直没有办法走出来。也不想上学。在家里看到爸爸的照片，就会开始安静地流眼泪。试过出去吃东西买衣服，结果钱花光了，人更空虚了。**后来有朋友建议我，把想说的话，内心对爸爸的悔恨，都一口气写下来，这个自己看也好，写给爸爸看也好，留下一个标记，跟自己说，好好写，写完就不要再继续这样子了。**然后我开了一个自己的公众号，写下来很长很长的第一条推送。然后我发现，还真有写了就活过来的感觉。然后就坚持写下去了。虽然公众号关注的人不多，写的文看的人也不多，但是写完以后，心情都会变好，于是就这么一直写了。希望有过类似经历的朋友一定要学会爱自己，那才是在另一边的亲人最愿意看到的你的样子。

——Chloé

有关亲人去世这个话题。我是一个很善于欺骗自己的奇葩。我姥姥姥爷相差一年离开。一开始只是谈到这个话题，一秒落泪，有一段时间我都觉得其实我应该去做演员，一秒哭的技能不用太浪费了。后来有一天，我突然就有种奇特的想法。其实我一年里能回家去探望二老的次数不会超过两次，都一样见不到，那么他们在天堂还是安静呆在家里，对于我来说是一样的。我可以想象假装他们就呆在自己房子里晒太阳。只是我一直没找到机会去探望。但有一天，我去买精油，售货员一个劲推荐生姜的一个霜。我顺口问能否对风湿有缓解，然后要了一盒拎着出店的时候，突然意识到，我要这个霜是因为觉得姥姥用的到。可是姥姥已经不在了。**我只是假装她还在。这种方法可能不大适用。但缓解情绪还是有点效果的。**

——Kay

公公去世的那天突然下起了阵雨，阵雨之后天空出现了一道彩虹，我忘形地呼叫：快看彩虹！老公愤怒的说都什么时候了你还心欣赏彩虹！我很淡定的说：咱爸终于解脱了病痛踏着七彩云去了另一个极乐世界！老公听后缓缓地抬起了头仰望天空：“真的吗？”“是的”我肯定的回答，**比起苍白的劝说，我更愿意给他一个美好的念想！**

——烟花易冷

**悲痛是一颗种子，会藏在心底，等时间到了，化成眼泪跑了出来。**那时候或许嚎啕大哭，之后再睡着，感觉就过去了。

——Travey

**我觉得所有的人都不会去世，只不过在另外一个世界，你看不到他，但是你的心里话会和他说话，他也有心里话对你说，也许你们听不见，但是互相的思念一直都在，不同的世界却用相互的思念感受彼此的存在……**

——猜我是谁！

其实很简单，还是那几个好基友，还是那个球场，还是出很多汗也许这次是眼泪，回到家哭出声，睡一觉，就像这样重复一段时间，慢慢就好了。

——痴汉梦工厂

四岁的时候父亲去世，家里一直没告诉我。初中毕业无意得知，在家里房间呆了半个月没说一句话。后来突然想明白，洗了脸，精神地去了学校，好好学习像不曾知道一样。妈妈一个人带我十几年，她从来都是遇见再大的事也不和我说，再难过也没要我看见，想想妈妈一个人这么多年为了我，就下决定要努力，未来给她更好的生活，为了这个目标一直努力到现在。离家在外拼搏到现在，她陪我长大，我陪她变老，计划最近接妈妈一起过来。加油，想想身边还有一个至亲的人爱你，日子总该继续过下去，不要让爱自己的人难过。

——Absent

找到一个可以让自己支撑下去的支柱点，比如有喜欢的人或一定要完成的梦想。

——太阳

我父亲10天前脑出血，这十天做了三次颅部手术，下了几次病危通知书，我几乎每天都活在焦灼与恐惧中。当眼泪流到再也流不出来，我开始重新审视自己，开始一次又一次的自我减压。如果当下我们没有更好的办法，就平静的看接受现实。事情来的突然，但并非偶然，是非因果是你我之力无可左右的不可抗力。不要在自责与遗憾中沉溺，



从前做得不好的，现在折磨自己亲人也回不到过去。一定要按时吃饭睡觉，作息规律。生物钟有时比你的自我暗示更有效，用生理机制调节心理结构。最后，告诉自己，我不能垮，**我的生命就是父母命息的延续，活得更有价值才能把对亲人的爱发挥到最大。** 共勉。

——猫青

**想着亲人变成天上的云彩，如果你开心它会微笑，如果你伤心它会流泪。**

——秦霞

高二的时候外公毫无征兆地离开了。第一次经历至亲的死亡，而且是突然的，我成日沉浸在悲伤中，悲伤还演变成了被害妄想症。觉得每条生命都会突然结束，走在路上会觉得车要开过来撞死自己，在学校会想着爸妈会不会发生了意外不在了。我躲在自己灰暗的世界里磕磕碰碰质疑活着的意义。遇见阳光阴霾才会消散。之后在班上幸运地认识了三位至交，他们的开朗热情倾听安慰之于我就像挡不住的太阳，一点点推开我的阴霾。没有遇见他们之前我不知道自己可以这么开心。**原来意外一直没有再来，惊喜先来了。珍惜花开就不怕花落。**

——Zqm

**想一下往生者本人没机会做的事，或者期望你想做到的事，然后定下目标自己要努力完成，越难的越好，一来自己心思有所寄托，二来也是作为一种释怀。**

——Raymond

最亲的亲人刚刚去世，1、要相信她会化作天上的星星保佑你，每次想到她，就抬头看看星星；2、要带着亲人的期望与关怀，坚强的继续走下去；3、安慰其他亲人，互相扶持着走出巨大的悲伤；4、**想念的时候不要控制，想就是想了、哭就哭，情感宣泄出来就会好很多**；6、忙碌的工作。

——kiki谢

妈妈在5年前去世了当时感觉天都塌了。那么多关于未来的美好想象也都化为泡影。那种悲痛我很难用言语形容。看到有妈妈带着小孩的会很难过，看到老奶奶的时候也是，去逛商场的时候看到漂亮衣服都想哭，因为以后再也不能给她买一件了，看到所有美好的事物都会想到不能再和她分享了而伤心，在所有不开心和迷茫的时候也会很想她，吃她爱给我做的食物的时候再也找不到那种感觉了，看电视关于亲情的部分就会有很深的感触。**什么时候最想妈妈？就像请回答1988里阿泽说的那样，每一天。**每到深夜独自想她哭得撕心裂肺。我觉得我这辈子也无法从失去她的悲痛中走出来了。因为她是这个世界上最爱我也是我最爱的人，我觉得她就像是去了很远的地方旅行，然后在很多年以后，我也会去，那时候我们还会微笑着相聚。时间久了，我开始不抱怨，也不再每天难过，**因为我知道，她给我的世界上最多的爱，够我用一辈子了。**妈妈，我爱你。

——real\_lulu

因为太想念，所以慢慢地活成她的样子来纪念她。从来不曾觉得她真的离开...

——小又佳

**你要相信你并没有失去一个爱你的人，而是天堂又多了一个保佑你的人。**

——是先知啦

数年前，父亲因为一场人祸生命垂危。由于始作俑者们的恶意欺瞒，父亲没能得到及时的救治，我也没能见到他最后一面。等我从外地赶回家乡的时候，父亲已经脑死亡。。。见到伤得面目全非缠满绷带已不能再对我说任何言语的父亲，那一瞬间，我的胸口忽然像被榴弹炮击中，出现了一个巨大的洞，那个洞不停扩张，大到我整个身体都像被掏空了，忽然感觉不到自己的体重产生的重力，走路的时候感觉自己漂浮在空气中，那大概就是灵魂离开了身体的感觉吧。。。我连痛哭都没有了力气，只是默默地，泪水不断地流出来。。。接下来很长时间我都无法开口向任何一个人诉说我内心的痛楚，哪怕是关系最近的朋友。大半年之后，我感觉自己快要被内心的痛苦产生的巨大压力推到崩溃的边缘，我必须为自己找一个出口去释放一下这股压力。然后，我去了日光之城，拉萨。把自己淹没在温暖的，灿烂得无法直视的阳光里，希望能汲取一些力量，来对抗内心的寒冷。不过日光之城给我的温暖，没能延续太久。回到城市不久，很快又感觉内心冰凉。接下来的那年，我去了藏北。藏北高原上那一面美到让人落泪，让我想一头扎进去死在里面的湖水，给我的内心充了电，也渐渐感到胸口那个巨大的洞在一点一点补起来。在拥挤的城市里，内心的悲伤大到要把我整个吞没。但在这壮阔的天地间，这河山的大美震撼了我，感动了我，也淹没了天地间那个小小的我心中的悲伤。仿佛水滴遇到大海，小树遇到森林，我的心灵获得了一种无法言说的力量，我称之为生命的能量。这种能量让我产生了新的勇气，去重新面对生活。**痛不欲生的时候，去到最接近自己内心本原的地方，兴许，就默默地被宇宙万物救赎了。。。**

——狼牙一颗

我一直相信能量守恒定律，能量既不会凭空产生，也不会凭空消失。她以这种形式消失，必定以另一种形式存在。

其实她并没有离开，她一直在我们左右。她可以是迎面而来的一阵清风，可以是从天而降的雨滴，可以是阳光下跳动的尘埃，也可以是漆黑中闪烁的星星。**只要心中有挂念，她便能永远活在我们的记忆之中，不曾离去。**

——Sin.Z

曾经半年时间失去两位至亲，外加失恋，那真的是我最黑暗的一段时间了，以至于在那之后长达四年的时间里，我都无法走出这团巨大的阴影。然后，就在四年后的某一天的某一个时间节点，人一下子就清醒过来了，就这么看似很突然的如释重负的走出来了。后来想了很久为什么会这样，大概是老天给每个人都设定了这么一个“点”吧，时间到了自然的就好了。中间有一位好朋友一直没有放弃鼓励我劝慰我，这种精神上的支持也很重要。**其实别人的劝慰自己都懂，但在那种悲伤的心境下是完全听不进的，只有时间的流逝才能治愈心里的伤。**想哭就哭，想笑就笑，不压抑自己的情绪，才能更好的治愈自己，加油。

——缺觉的红鲱鱼

14年我爸爸去世，我觉得我的世界崩塌，几近崩溃的我觉得前方的路好难走。葬礼的时候男朋友跟我说熬过去就好了，我说这几天好熬过去，可一辈子难熬。我那时觉得自己可能一辈子走不出这个巨大的悲伤。我的爸妈感情特别好，所以我的成长环境也是充满了幸福和甜蜜，家里的变故，让我跟妈妈都变得敏感，脆弱甚至是抑郁。男朋友这时候起了很大的作用，他安抚麻麻，照顾我的情绪，他教会我不要逃避死亡这件事，要相信这只是生命的一种结束以及另一种生命的开始，他跟我说，我们每个人都要经历生离死别，也许你比其他人的更早的体验了这种痛苦，你觉得世界残忍，剥夺你的幸福，可这也是为了让你能更珍惜当下，珍惜身边值得你去用心爱的每一个人。生命有限，我们要对家人好一些，**生命不会消失，它会以另一种形式再次相逢。**我相信，互相爱着的人一定会有感应，那不是死亡，是爱。只有你好好活着才不辜负爸爸生前的寄托与希望。我想是这样的，生者唯有活得充盈且丰沛，懂得珍惜眼前人，才能更对得起离开我们的亲人，他们在天之灵才会安心。

——熊啾啾

2006年的时候，我16岁，我弟12岁。我们一起出去玩的时候他溺水了，在我面前。我不会游泳，我很无助，我希望那个人是我，可是没办法。从他出事以后，我那时候刚上高中，心思也扑在学习上没时间整天难过，但自己一个人的时候经常偷偷哭，而且我背着家里人偷偷去学了游泳，没钱找教练交，我就看着泳池里别人怎么游的自学。我只想学会游泳。再后日子一天天过，忙忙碌碌的，可我从来没忘了他，他就像是一个去远行的人，从来没离开我。今年我26岁，十年，这十年真的是什么都经历了。我其实多多少少有点羡慕他，他在最幸福的时候离开了我们，我们都很爱他，这么多年大家嘴上不提可是心里都很记挂他，**他永远12岁，永远不用经历那些长大的烦恼，他留下的只有美好。**他看到的听到的也都是美好。这一生虽然很短暂，可是很也算是幸福的一生了吧！这些话都是我拿来安慰自己的。今晚我也很想他。

——瑾秋

今年年初六，我最爱的奶奶离开了我，一直无法走出来。我的朋友曾这样安慰过我，挺受用的。“我们都在走向同一个终点，在我们走到那里的时候，可以和她说话，我好想你，然后她用期待的眼神看我们讲述这精彩的一生，一如这二十年的美好。**带着对她的思念前行，直至再次相见，也应该是一件美好的事情呢。**”

——Yuki

**哭！大哭！久久地哭！真的，经典、直接、有效。**小时候我爱哭，有一次遇上一件非常突然非常难过的事（差不多就是非常熟悉的人突然意外离世），很久不能相信这个事实，后来哭湿了好朋友整个肩膀，慢慢镇静。长大了人前不会哭了，可以哭的事也少了很多，但遇上了仍然哭，悄悄得坦率地哭，哭完了脸都像换了一个一样，慢慢再往好恢复。

——luqin

某位名人在我们学校开讲座回答提问时说“对于伤痛(痛苦)，无所谓怎么承受，你只要承受就好了”。当时觉得有点无情，后来自己经历了发现，**真的没有特效药，只要带着悲伤活着，慢慢就活着走出悲伤了。**可能有很多外在的辅助，比如倾诉、工作、运动、义工、娱乐等等，这些东西的帮助有多大我不知道，也许有，不过最终都是靠时间一点一点或消解掉或深刻掉的。

——苏艾草

和我一起长大的弟弟过世，整个心像被掏空，只要一想起他就不停流泪，五年前如此，现在也是。我知道这种悲伤别人是没有办法体会的，没法跟人说，你以为时间能够冲淡吗？并不会。事实上也不需要，尽管难过，但我仍然想记住他所有的一切，这样，以后我才可以告诉我的孩子曾经有一个多好的舅舅，**当我想放弃什么的时候会想如果他在会怎么做，才会有继续坚持的理由。**如果说安慰，就用我安慰妈妈和我自己的话：他来过这个世界，带给我们一段好时光，完成了他在人间的任务就离开了，我们每个人最终都会分离，只是他的时间提前一些。**我始终相信，他与我同在，我活着的同时也是在替他看看这个世界。**

——Ponyo

亲人去世了，什么时间能治愈一切的话都是假大空，虽然确实是这样，但目前的不允许啊，我当初爷爷去世的时候，哭的死去活来，因为我一直都是我爷爷养的。我的方法就是一哭一哭，边哭边想着我能把他哭回来，但是后来父母带我出去散步看风景对我说，就像冬天的老树一样，旧叶枯萎凋落，新芽抽枝，**一棵老树就像一个家庭，叶子就是亲人，总会有那么一天，新叶替旧叶，旧叶变成泥再以另一种方式活着，不是不在了，你只要想着他，他一直存在。**

——孤僻症患者

我也曾经失去过最亲的人，我的妈妈，那是在高二的时候，当时家里遇到很多事，先是外婆急病住院，然后爸爸出车祸，出了这两件事后我庆幸他们还在，而不幸来了，妈妈一下子因为脑溢血走了。当时，对于我而言简直晴天霹雳，我从来没有想到过就这样失去了我最爱的妈妈。那段时间，我觉得我是苟活于世。每晚都哭不相信，觉得以后还有好多事要为妈妈做，而亲不待。当时走出来，很感谢身边的亲人和朋友，为了更好的从痛苦中走出来，第一步，必须是接受这个事实，这个过程很痛苦很煎熬，一定要给自己说他已经走了，必须真的接受，第二步，不要一个人，要和朋友亲人诉说，可以大哭，但是我从来不在爸爸面前哭，因为那样他会很难受，因为他也和我一样失去了最爱的人，我和爸爸之间需要的是相互鼓励。可以在其他人面前哭，诉说。第三步，当时我在读高二，所以要给自己分散注意力的事情，当时我就很认真学习，当然肯定这个很认真的效果不是很好，但是生活还得继续。你必须活得更好，你失去的亲人才会放心，你也是对自己的负责。最后，亲人的离开。忘掉痛苦是很难的，到现在我妈妈离开接近9年了，每次想起还是会哭会想她。但是生活就是这样。不会让你一帆风顺的。生活还是要继续。**亲人的离开是小事，但我们必须具备处理这种大事的能力。这是我们应该有的责任和能力。**

——钟绣莲

爸爸十年前患癌去世，这对我全家的打击很大。每次提起爸爸的事我都会眼泛眼光。但他的离去对于他来说是一种解脱，天堂里没有病疼，只有快乐。**爸爸这一生没去过旅游，他的离开就当他去环游世界吧，每当想他的时候就仰望天空，告诉他：爸爸，放心去玩吧，我活得很好。**

——XUE

经历至亲去世，是在小学五年级时，同时两位：在我眼里强大 无所不能的超人般的爸爸；和年幼、纯真，似乎最远离死亡的弟弟。当时不知道崩溃、悲痛，这种感觉，只是觉得本来一直没有什么存在感的心脏，就这样残缺了一半，留下一道再也无法恢复的伤口，从此以后，看到别人的爸爸，别人的弟弟，看到任何东西，都会牵扯.....随着年龄增长，越来越让我窒息。一直到现在，想不到有哪个特定的时刻让我顿悟了，只是随着我意识到自己肩上自我成长和照顾妈妈的责任，我开始学着用积极的心态生活，最喜欢《狮子王》的一句对白：The past can hurt, you can even run from it or learn from it. 面对过去的苦难，很多人逃避，或沉迷其中，但是每当我想到：如果天上的亲人看到我这样，会有多失望，就会觉得不能留在阴影中，因为谁都不在那儿，逝去的人也不在那儿。总之你要相信——他们永远和我们在一起，回忆就是生命。——我不是一个人在活，他们中断的人间之旅，我带着至亲的眼睛去探索。（我到现在都会用第二人称给他们写信，给本来应该上高中了的弟弟讲什么是“撩妹”）——**照顾剩下的人，绝对！不要！为了逝去的亲人而伤害活着的亲人，逝者为尊不是这个意思。**

——希望匿名的同学

我是个情感特别缓慢的人，爸爸走了一年了，当时觉得特别懵！很少流眼泪，我有时认为那是麻木，有时认为那是坚强！直到有一天和闺蜜午睡哭得昏天黑地的醒过来，才发现那是不敢触碰！悲伤难过时就写写日记吧，心理学里说盲目的在脑海里回忆只会加深痛苦，然而把痛苦写成日记就能很明显地减轻难过，自己试验过了，确实是很有效果的，有时候悲伤了就让情感顺其自然一点，但是要及时调整，不能过度沉浸在里面。今天正好是爸爸生日，二月二十！愿爸爸再另外的世界好好的！爸爸生日快乐！

——Sun V

如果你身边的朋友不幸有这样的经历，很多留言都提到了，其实最大的安慰是陪伴，言语在这个时候很空洞，无声的陪伴才是最大的安慰。

很喜欢来自于科学松鼠会的一段话：

**如果每个人都是一颗小星球，逝去的亲友就是身边的暗物质。我愿能再见你，我知我再见不到你。但你的引力仍在。我感激我们的光锥曾彼此重叠，而你永远改变了我的星轨。纵使再不能相见，你仍是我所在的星系未曾分崩离析的原因，是我宇宙之网的永恒组成。**

---

长按指纹  
一键关注



微信号：咪蒙



微信ID: mimeng7

