

你是否希望  
有一间杂货铺来解除忧愁

无论现在多么的不开心  
你要相信，明天会比今天更好

# 解 憂

×

# 雜 貨 鋪

雜 貨 鋪

王明然 图/文

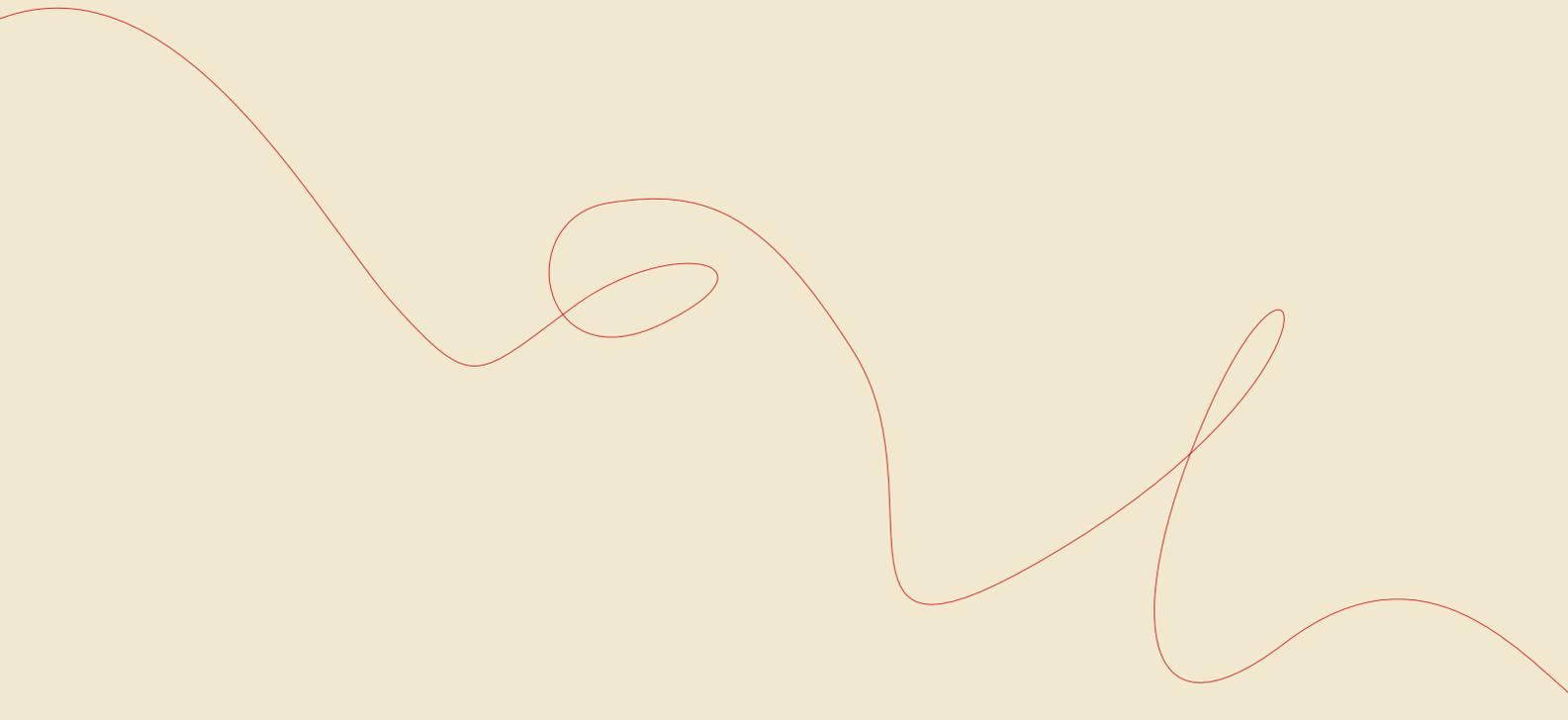
一切全在你自己，对你来说，一切都是自由的，在你面前是无限的可能。

因为是一团乱麻，才可以随心所欲地描绘地图。

真正的“解忧杂货铺”  
描绘的是你  
自己的内心

解

忧



解憂



王明然 圖/文

雜貨鋪

请种草一下这本书



# 目录

contents

1

“一棵树” × 学业

2

“我们三” × 亲情



3

“遇见你” × 爱情

4

“划得来” × 友情

5

解忧小小小技巧



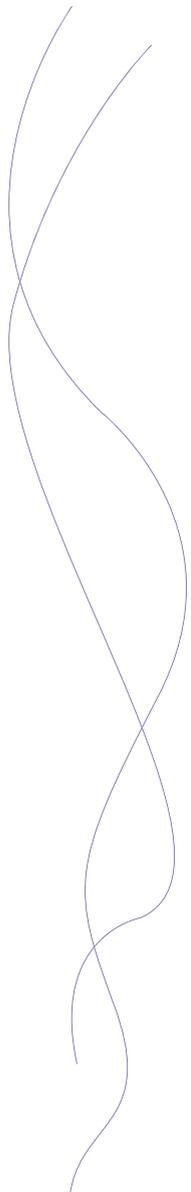
街上有一家神奇的杂货铺，这里既卖些杂货，还提供解决  
天就在店后的牛奶箱等你。  
烦恼的点子——如果你有什么  
二第案答的美美个一，箱信的口门进投，来下写就，恼烦



# 第一章

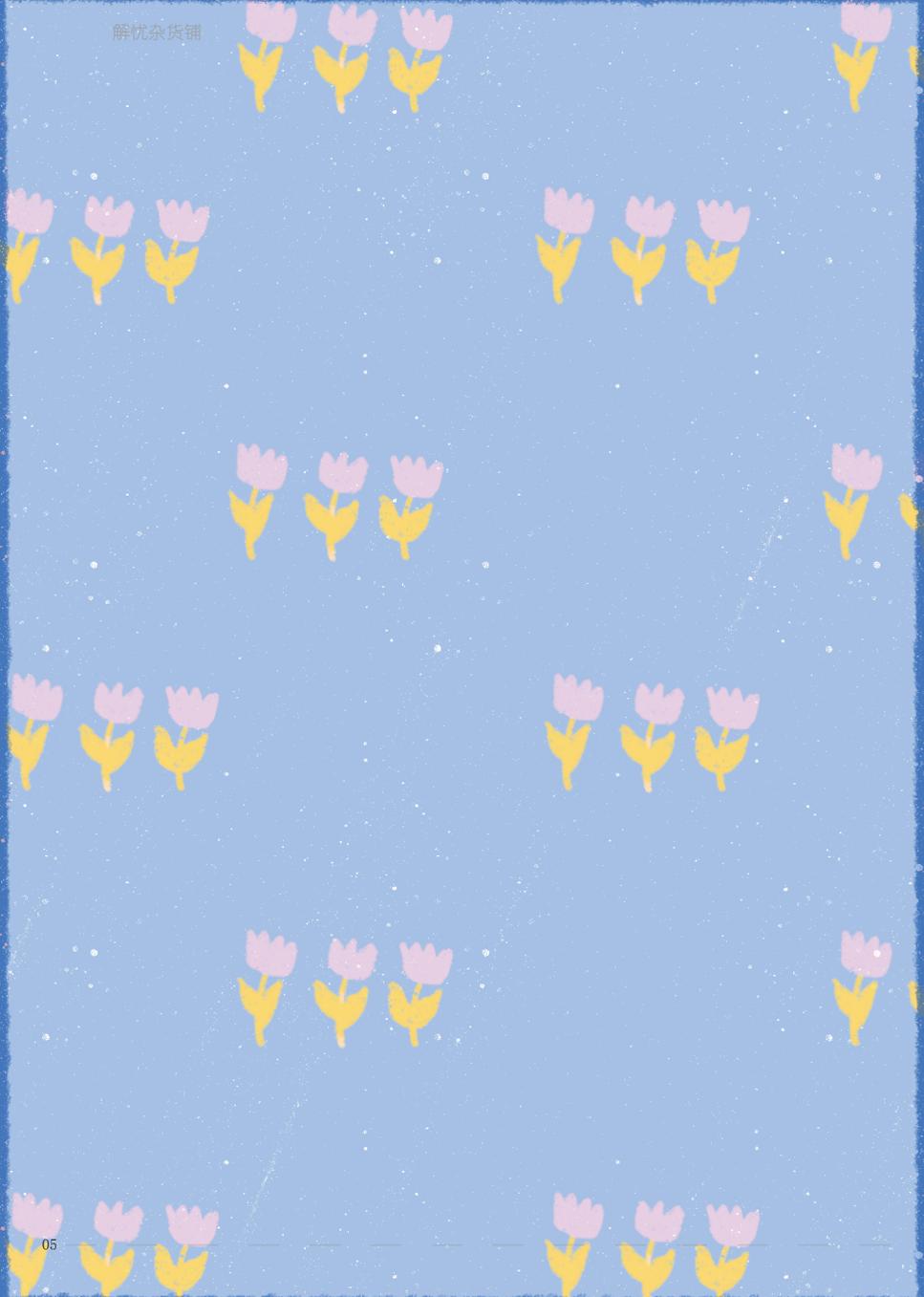
“一棵树”  
学业茁壮成长





1号客人：

沉迷于学习，日渐秃头，怎么办



牛奶箱：

加强锻炼，可以强身健体  
摆正心态，及时释放压力  
早睡早起，保证充足睡眠  
调理饮食，吃低脂乳制品

2号客人：怀念高中，但又憧憬大学，怕失去什么，又怕要独自面对什么

如果你因失去了太阳而流泪，那么你也失去了群星

牛奶箱：必然经历的过程，不必惊慌，过好当下即可。

。。。。。

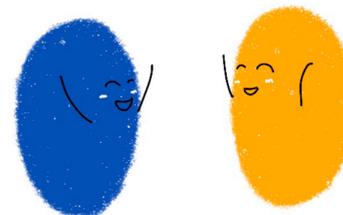
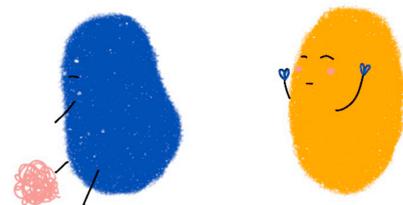
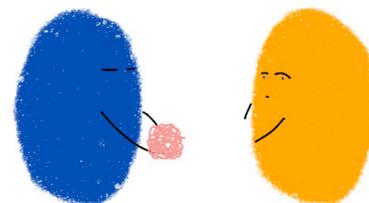
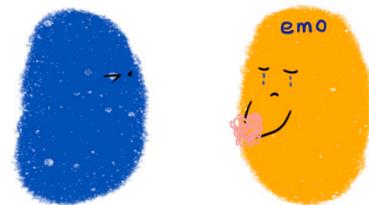


## 第二章

“我们三”

有关亲情的平凡  
而又不平凡的生活





3号客人：

如果小时候没有跟着奶奶，现在会不会乐观一点

牛奶箱：换个角度来看，正因为是一张白纸，才可以随心所欲的描绘地图

4号客人：

Hi~ o(\* 一▽一\*) ヽ

真的很享受单身，过得无忧无虑，也不用在意别人。

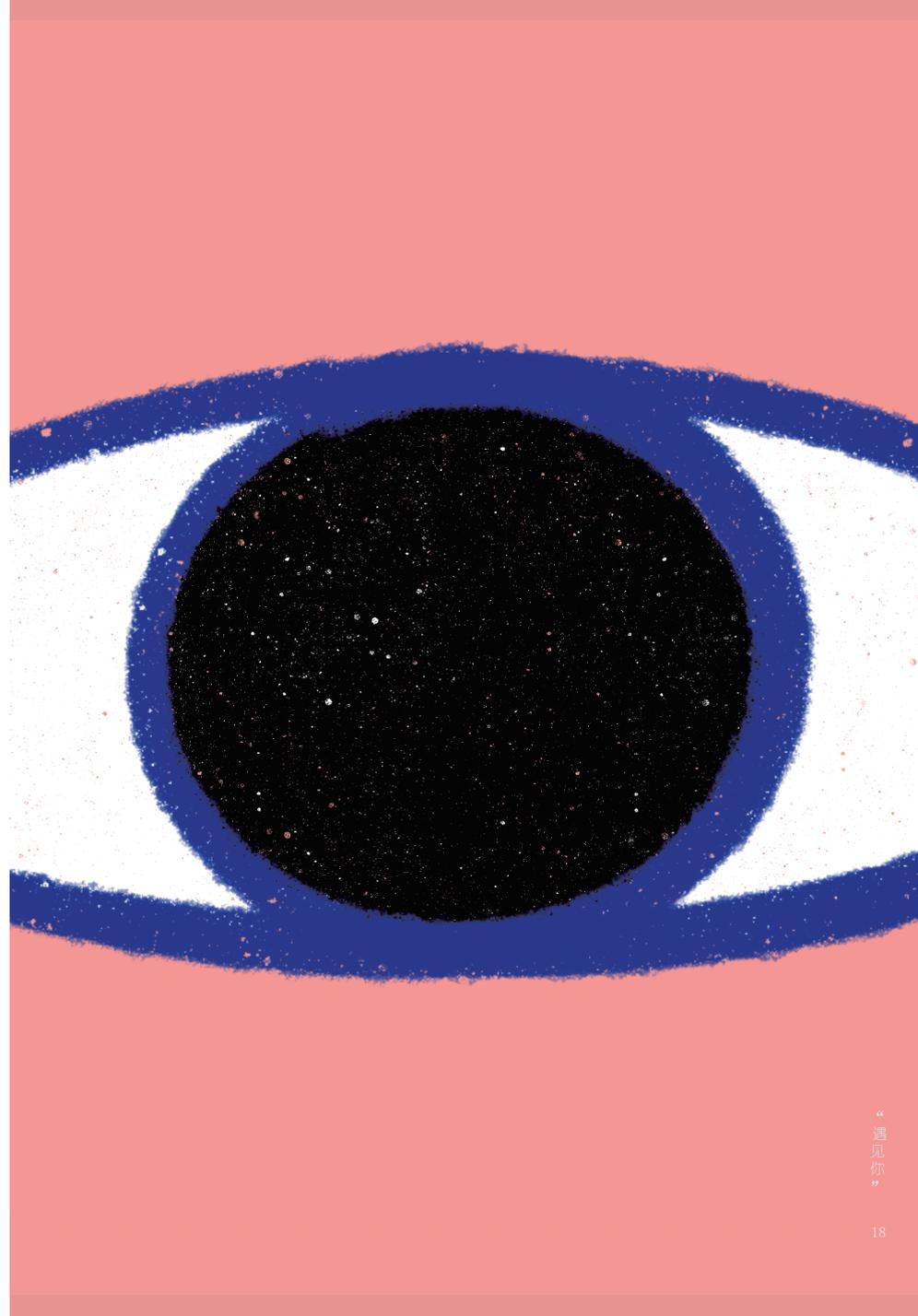
牛奶箱：

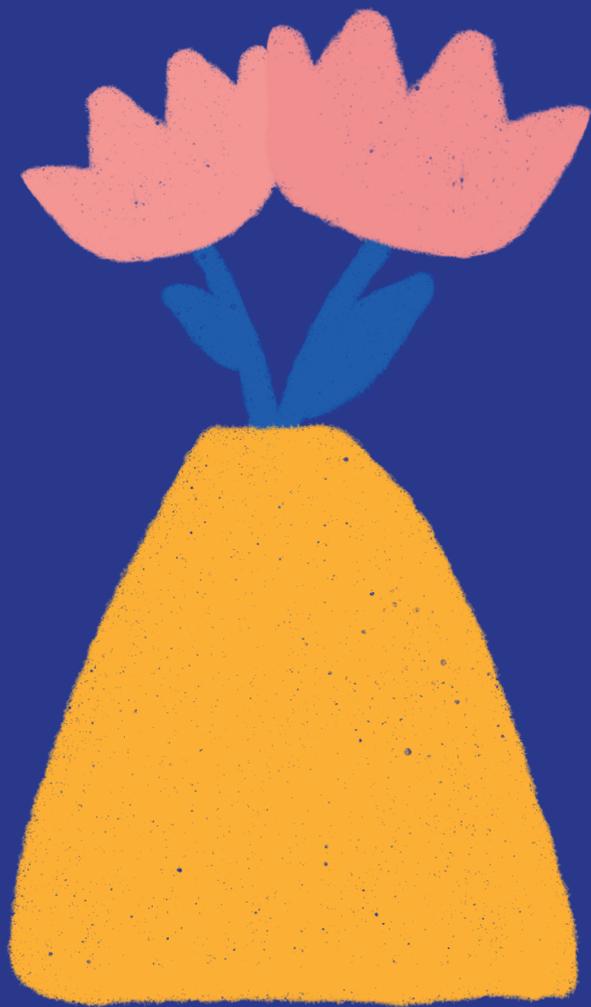
放心做春天的事吧，  
秋天自然会有答案。



5号客人：

爱胡思乱想的女孩跟不善表达的男孩注定不能在一起吧



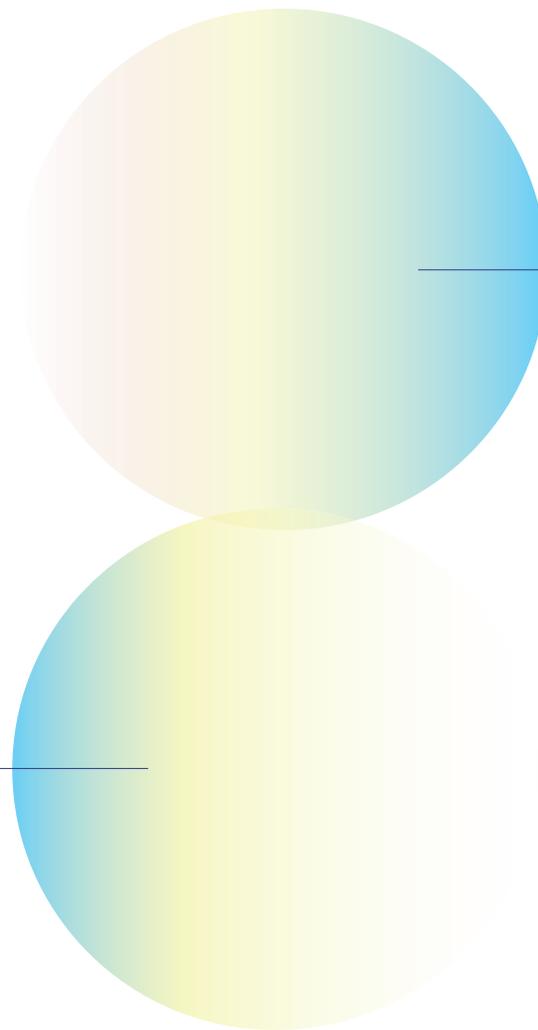


牛奶箱：

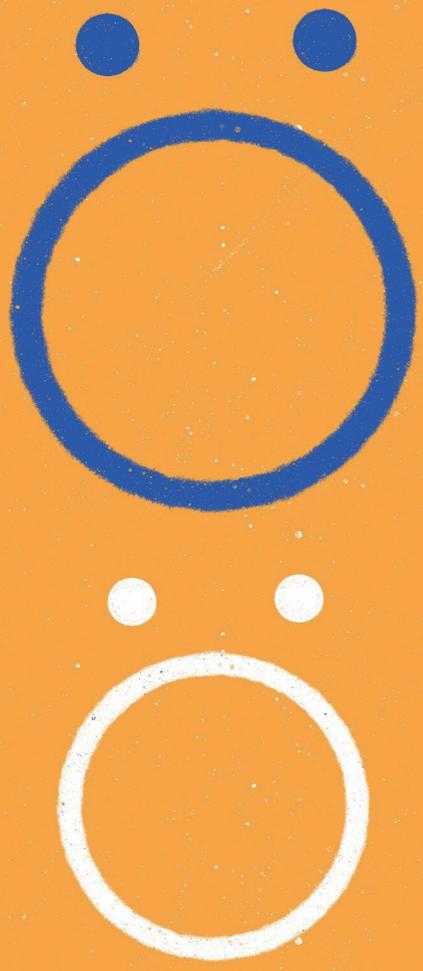
请不要一厢情愿地下结论。任何事情，不挑战一下是不知道结果的，对吧？

6号客人：

看着别人越耀眼越优秀，自己在黑暗的角落里面真的好难受







## 第四章

“划得来”

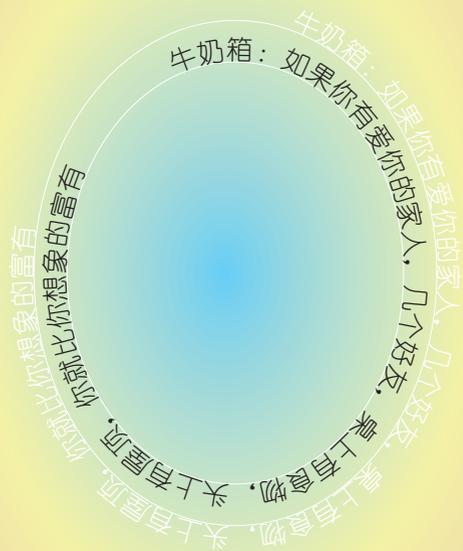
友情合拍，  
也是需要经营的



1号客人：缺乏自信 自我怀疑 社恐

牛奶箱：

每个人身上都有闪光点，都有可爱并且被爱的地方，不要没自信，不要自我否定，有一件事我要跟你说一万次，你永远是个宝贝



牛奶箱：

万物皆有裂痕，那是光照进来的地方

The world will be quiet when

牛奶箱：

当你专注在一个人身上，或者一心一意地做一件事的时候，这个世界就会安静下来。

you focus on one person

or do one thing with one heart.

牛奶箱：

人生的第一件大事是发现自己，因此人们需要不时孤独和沉思

# 第五章

解忧小技巧

帮你解决小烦恼



解决烦恼的  
小技巧

人生之初每个人都是一张白纸，只有自己才是那个最好的、最适合的解忧人，因为你的内心就是你的“解忧杂货店”。

就像东野圭吾说的：“正因为是一张白纸，才可能随心所欲地描绘地图，一切全在你自己，对你来说，一切都是自由的，在你面前是无限的可能。”

对自己不过分苛求：人应该有自己的抱负，但有些人的抱负不切实际，根本非能力所及、欲求不得，便会认为自己倒运而终日忧郁。把目标定在自己能力范围之内。处事要从大处着眼，有时亦不必过分坚持，以减少自己的烦恼。

不要苛求别人：很多人把希望寄托在他人身上，假如对方达不到自己的要求。便会大失所望，其实，每个人都有他的思想、优点和缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？这是将自己的“标准”强加于人。

疏导自己的愤怒情绪：当我们勃然大怒时，很多错事或失态的事，都会做出来的。与其事后后悔，不如事前加以自制。

找人倾诉烦恼：把所有的烦恼埋藏在心底里，只会加剧自己的苦恼，如果把内心的烦恼告诉给你的知己朋友，心情会顿感舒畅。

为别人做些事：助人为乐为快乐之本、帮助别人，可使自己忘却烦恼，并且可以确定自己的存在价值；而不是把自己的快乐建筑在别人痛苦的基础上，这叫做“落井下石”。

JIE

YOU

LET YOU HAPPY LET YOU HAPPY LET YOU HAPPY

人的心声是不能无视的。写下你的烦恼，真的会收到回信哦！

图书在版编目 ( CIP ) 数据

做街化 M / ( 货 ) 四粉告, -- 山东. 2015. 6

ISBN 978-7-5502-5258-5

. ①能...1. ①贝川. ①心型学—通俗读物 W. ① B84-49

中 农太利少馆 CIP 数据核字 (2015) 第 087531 号

(02013 Johanna Basford. Johanna Basford has asserted her right under the Copyright, Designs and Patent Act 1988, to be identified as the Author of this Work.

绘图设计: MISS ● W 出版统筹: MISS ● W

封面设计: MISS ● W 装帧制造: MISS ● W

解忧杂货铺

山东人民出版社出版

( 地址: 济南市英雄山路 165 号。邮编: 250002 )

新华书店经销

字数 100 千字 184 × 130 毫米

1/12 8 印张

2021 年 11 月第 1 版 2021 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5258-5

定价: 97.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
copyright@hinabook.com

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 0531-82098952

GOOD THINGS

ARE COMING

