

诸般不美好， 皆可温柔相待

吴淡如 著

诸般不美好，
皆可温柔相待

吴淡如
著

图书在版编目 (CIP) 数据

诸般不美好，皆可温柔相待 / 吴淡如著. —北京：九州出版社，2016.1

ISBN 978-7-5108-4215-3

I. ①诸… II. ①吴… III. ①女性心理学—通俗读物
IV. ①B844.5-49

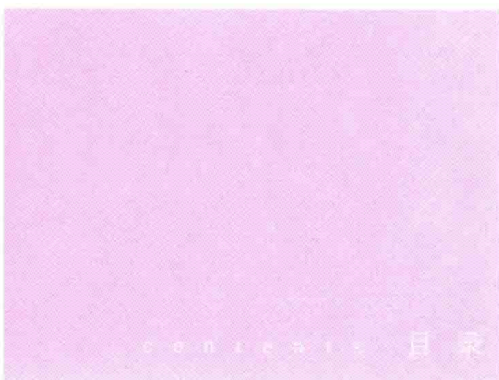
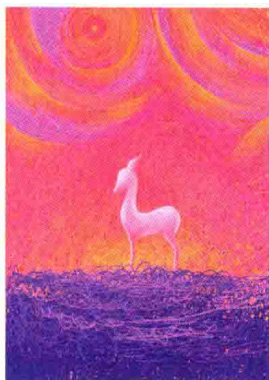
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第031020号

本书原名《从此，不再勉强自己》，经作者吴淡如授权
在中国大陆地区独家出版发行。

诸般不美好，皆可温柔相待

作 者	吴淡如 著
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京盛通印刷股份有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 32开
印 张	7.5
字 数	132千字
版 次	2016年4月第1版
印 次	2016年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4215-3
定 价	38.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★



PART 1

不为什么伟大目标，只是努力做好自己

- 002 / 不为什么伟大目标，只是努力做好自己
- 013 / 活下去，是卑微又伟大的愿望
- 022 / 做一点实实在在的小事
- 031 / 人生不管选择哪条路，都要看脸色
- 043 / 最好的爱情大都势均力敌
- 052 / 生活需要我们真实地面对
- 063 / 听从自己内心的声音
- 070 / 给自己的人生一个 Happy Ending

PART 2

静下来，听自己的声音

082 / 难，才值得梦想

090 / 有些事，再忙也要做

097 / 静下来，听自己的声音

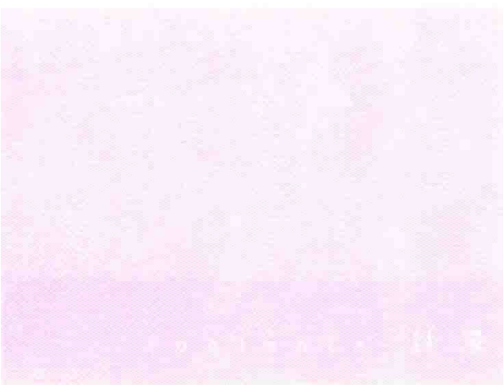
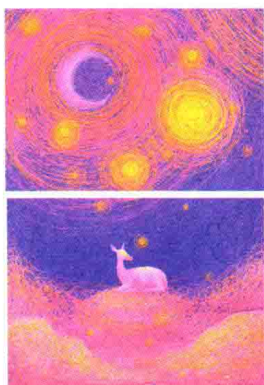
107 / 不要一直拿别人来跟自己比

117 / 该逃就逃，是人生美好的自由

126 / 不管什么样的困境，总是可以找到出路

134 / 斗争无所不在

144 / 你到底是谁，你知道吗



PART 3

用自己的节奏过生活

156 / 你值得过得更好

165 / 至少，不用再为爱那么混乱

172 / 人生没有进步就是一种退步

180 / 真正的爱，是且行且珍惜

187 / 一切都有它的意义

194 / 找难点的事做，过舒服的生活

204 / 用自己的节奏过生活

213 / 莫以赌对论英雄

222 / 如何活得更好



PART 1

不为什么伟大目标，
只是努力做好自己



无论如何，请帖，都是警钟。

刚开始以自己的名字收请帖，是同辈们的喜帖。

不到二十岁，就收到中学同学的请帖。在我长大的小镇，二十岁算早婚，但也还没早到太惊人。

我记得大学二年级时的暑假，开唯一一次的同学会，那一位班上最乖巧的女同学，已经带着两个小孩前来，大的那个已经蹦蹦跳跳的了。

入社会后，进入了抱怨薪水还来不及付红包的阶段。喜帖一张张地飞过来，办婚礼的人都兴高采烈，还找不到理想的伴儿可以结婚的人心里难免有怨气：“为什么就我一个人那么凄凉，那个对的人到底在哪里？”

然后，很快地，第一张白帖，在中年之前翩然而至。

刚开始是好友的父母、亲戚的父执辈的白帖。

然后，长辈的状况越来越多。如果白帖是死神送来的警钟的话，到了中年之后，这些连续的刺耳声响，已经让我们疲惫、习惯到不再惊慌的地步。最刺痛的那一声来自最亲近的人。

我们终究会让自己明白，再怎么一生平顺，这是逃不了的。

紧接着，另外一种的第一张白帖，才真的狠狠地扎了我们的
心一下。

它竟然来自与自己同年龄的人。

出于事故或出于疾病。当我们还在为现实生活的种种忧烦时，
他悄悄地先行离去，不再困扰了。

有的白帖并没有具体寄来，但听一次唏嘘一回。

人生迈入下半段之后的同学会，每一次，都会听到各式各样的故事：

有人告诉我，高中时那个田径社里最高最靓丽的女孩订婚后的第二天，在美国加州发生了车祸，再也听不到情人的叹息。

大学时那个笑声爽朗的隔壁班同学在欧洲念博士时，某一天发现自己站不起来了，一检查原来是骨癌，从此没能再行走，久久沉睡在异乡。

—
诸般不 美好 ， 皆可温柔 相待

— 004

念研究所的学长，不过四十二岁，某上市公司财务长，有一回加班晚归，泡了个澡，过劳的他被发现时已无气息……

就算我们想要跳过这些故事，不想听见那一步一步逼近的铃声，我们都无法忽略：人生，譬如朝露，去日苦多，而忧思难忘。

而成熟后的我们，多数无法宣泄也无法来得及思考，仍被忙碌与疲倦困住。

有一天我忽然悟到：其实告别并不可怕。

可怕的是有一天我们要想念我们的记忆。

有部获得奥斯卡最佳女主角奖的电影叫《我想念我自己》，说的就是一个明明很聪明的女人，什么幸福都拥有，却要面对自己



渐渐失去记忆的故事。

几个朋友都说，那是一部恐怖片。

因为我们已经开始：忽然会忘记自己刚刚在找什么；明明自己记得要做什么，如果没有写下来，就会变得绞尽脑汁也无从追忆；明明记得自己把它收起来了，却翻箱倒柜找不到那个东西；更严重一点的是，出门忘了自己开着瓦斯在煮水……

不管我们企图装得多么年轻，而所谓医美和回春科技如何进步，我们身体中某些过去不被视为重要的功能已渐渐消失，直到它离去我们才发现它还真的很可贵，也只有它们在逐渐远离之后，我们才想到要再珍惜一会儿。

我不想只强调失去。

失去是必然，强调，未必有意义。

在逐渐失去中我们也逐渐得到。

失去的东西或许很具体，而得到的东西或许很抽象。

最近，与我共事过的一个女生，前往日本求学，她在互通的通信软件上PO文：二十五岁，祝我自己生日快乐！感慨良多！虽然我老了一岁，但感谢这一年所获得的一切！

这一年，她离开了工作和男友，一个人到日本求学，我常常

看到她的活动记录。这是她真正离家生活的第一年，一个人在异地打工，有时很想念男友，有时很想念台湾小吃，有时自顾自说着“前途茫茫，只有自己为自己加油”之类的话语。

身为一个“奋斗过来的长辈”，我常会在她沮丧时留些话，有时鼓励她：“你好棒！”有时在她沮丧时砥砺她：“喂！拜托有点出息……”我悄悄在她的空间上留言：“生日快乐！我感慨也良多。真羡慕你的二十五岁，虽然，我一点也不想活回去。”

年轻当然好，但是活回去，想来就累。

二十五岁的时候，我自以为什么都知道，其实很无知。虽然很努力，但一直在挣扎，不知道自己会成为什么样的人，该做什么工作。我的骄傲里头藏着一些自卑，我的自信里头藏着好多茫然，我既反抗却又想要讨好多规范，拥有很多青春却不知道该怎么花用……

我是个很早就在想这辈子到底是要来完成些什么的人，不过，如今细数来，自以为聪明也蛮爱装聪明的我，在二十岁至三十年间，做的蠢事还真多，几乎所有人生的重大决策都没有做对过。在感情上也飘移不定，其实每个选择都不曾让我快乐。

二十多岁时的我，在跟自己晴时多云偶阵雨的个性抗争，倔强、



叛逆但并不坚定和坚强。

是的，我真的不愿意回去了，如果要我的脑袋回到那时的混沌和糊涂，就算当时有张没有皱纹的脸，有副没有肥肉的身材也不愿意。

但是话说回来，现在的我，就算没有让自己太满意，至少，千锤百炼后也变得比较坚定成熟。现在的我是将许多旧日的错误决策改正又改正后的、一个还可以接受的版本。

那些错过的路还是有意义的，虽然……有的意义不大，付出的代价很多。

如果把人生看作是一段旅行，我们的人生还真的找不到GPS。就算当时有人明确给你地图，也可能在后来发现他根本就指错路。

—
诸般不 美好 ， 皆可温柔 相待

— 008

我唯一可以庆幸的是，走错的路，跌过的跤都是我自己搞的，我招惹的，怨不得别人。

跌跤是功课，爬起来也是；经验是成长，教训也是；勋章是荣光，而巴掌或许也是；疤痕并不美，但必须值得。

我大概在十岁之前就开始用自己的小脑袋想：“这辈子到底是要来完成些什么？”如今再问自己这个问题：“这辈子，你到底是要来完成些什么？”

我的回答会比二十多岁时没出息些。

“该做的，以我能力可以做的，我都会去做；日后还将尽力用自己的方式活着，还是做不到的，就算了。”

还做着自己可以期许自己的事情。

成熟之后最好的权利就是，可以不要再听任何长辈的期许。长辈，我就是。那些比我们年长的长辈不多，再有控制欲也要应付自己的衰颓，不能再当军师。



一个人究竟能做到什么呢？

想来其实很少。如果能活得有点颜色，那也是因为你做着自己想做的事情。不管你想做变量，还是做常数。

不管你做多少活，觉得自己多伟大，是非功过，都不是你可以下定论的。

怎么说呢？让我们想想中国历史上所有女性中最大的一个变量武则天吧。念研究所时上唐代文学，碰巧专程为她写过“新旧唐书关于武则天记载”的研究报告，《新唐书》比《旧唐书》多说了她许多坏话，比如，加了她自己弄死女儿来陷害王皇后之类。

她统治过一个广大王朝五十年，她睥睨了所有男人的聪明才智，压倒了所有女人的心机斗争，她对传统的看法不屑一顾……六十多岁后，她当了皇帝，在那个封建时代里，完全是个前无古人后无来者的、只要得到了一分权力就实践自己梦想的大大惊叹号，在古代的女人里绝对算是外星人等级。

去世后，不过留下一个无字碑。无字碑，很有意思，姑且不论历史学家怎么推论，最可爱的一个解释就是：

“我不想自己说些什么了，反正你们会一直说我，管你们怎么说我，我根本不在乎，本人这一辈子的是非功过，随便你们评头论足，去、去……”

我喜欢这个解释。

其实所有人一生的碑铭，不管上面刻多少字、写得多夸张，都是一面无字碑。你有你的观点，别人自有别人的看法。

你还管那么多人说你？其实你并不重要，再显达也不过是别人嘴里的巷议街谈一条。

她已是历史中如跨年烟火般的绚烂人物，我们，再亮眼也是小冲天炮一支。

那这辈子到底要完成什么？

如今，我还是偶尔会想想这个问题。心里很明白，看似我完成了很多，其实完成得很少。所完成的事都没什么太了不起的，再怎么燃烧自己，也是无月之夜中一点微小萤火，转眼就熄了。

我最近比较容易为小事而感动。

来说说一位八十岁左右的老先生吧。他出现在我常出现的地方，我看他看了一年多。看过他很多次了，在我家附近小学练跑的操场上。

他一跛一跛拄着拐杖往前，和我一样绕圈子。走得很吃力，看这光景，我马上明白，他应该在不久前中风过，有一条腿不太能动。

他一个人在复健。

走累了，他会在司令台旁的阶梯上坐下，听广播。老人家耳背，广播开得很大声，听得出主持人说话腔调和本地大不同，应该是北京中央电台的广播节目。

光凭这一点，大致可以推算，他应该是当年来台的老兵，已在本地落地生根，娱乐就是听听老家来的声音。他这一生，兵荒马乱的艰苦应该少不了。

他只是一个很常见的孤独老人，不同的是，他就是不肯让自己被中风一路摧枯拉朽地击溃，他还想要恢复“靠自己”的功能。

我偶尔才在那个操场练跑，每次都看到这位老伯伯，可见他几乎每晚都在那儿走。

某一天，奔跑的我忽然仔细打量起慢慢走在前头的他，我注意到，他，真的变好了，虽然还是拄着拐杖，但是，那佝偻的样子不见了。

也不再有一跛一跛吃力的感觉。

速度似乎也快多了，不会让人马上联想到“中风”二字。

这个背影让我自顾自地感动起来：

不管他在什么年纪，他还在奋斗些什么，还想让自己过得好一点。