

永远在三十岁的路上

热泪盈眶

你值得拥有 这世界的美好



沈嘉柯 著

/ 自 / 序 /

你 会 游 泳 吗

在我的大学时代，体育课让所有同学都很头疼！

按照规定我们的课程一共有22个项目，包括跑步跳远单杠双杠，投篮游泳踢毽球，甚至还要倒立和学武术打拳。有的男生体能很不错，而且还是学校足球队的，上课时自信满满，结果踢毽子没及格。有的男生长跑非常厉害，但是下了游泳池，怕水怕得就跟落水猫一样。

至于我自己，踢毽子也没有及格。但是连我自己都没有想到，我游泳及格了。

在此之前，我没有学过一天游泳。体育老师教了我们几个动作，逼迫着大家下水。一个班30多个人，根本没办法一个一个好好教。之后体育老师说，只要能够浮起来，游到对面的岸边，哪怕是

狗刨式也让你们及格过关。

就这样，我自己摸索着学会了游泳。我就像一只青蛙，笨拙地游到了对岸。

毕业之后的十几年，我夏天常去游泳。每次都全身疲倦，坚持得非常辛苦。但我又想坚持，因为游泳的好处太多了。对于我这种作家，比较缺乏有强度的全身运动，因为写作，肩膀颈椎手腕过度疲劳，肩周炎颈椎病肌腱炎，通通都有，而且随着年岁增加越来越严重。游泳恰好可以改善这些病症。

讲到这里，你可能以为我要强调的是，控制住自己，坚持锻炼身体。其实，我想说的是我遇到的另外一个真实的故事。

去年年底，我家附近开了一个全新的游泳馆。这个游泳馆号称有全自动净水循环系统，并且冬天寒冷时候，足量开温水。很多游泳馆为了节省费用，并没有足量放热水，我以前常常去的某大学游泳馆就是这样的。

我在这家新开的游泳馆里面，游了1000米，一身疲惫爬上岸。我对自己说，又坚持运动锻炼了，累也值得。

旁边那个年轻的救生员男孩终于忍不住了，他跟我说：我看你常常游泳，是办了卡的吧！

我说是啊！

他接着说，但是我看你每次都游得好辛苦，是刚刚学的吗？

我有点不高兴，怎么会呢，我游了十几年了。

他说，那你是不是感觉游得很吃力？

我吃了一惊，点头说是啊！

他告诉我，那是因为你用的动作姿势错了啊！

我心里在想，这家伙该不会是推销他自己的教练课程吧！平时常常在健身会所遇到这种教练。只要你继续跟他聊天，他就会跟你说，有什么样的课程适合你，需要收费多少。

我倒不是觉得不应该收费。每个人的知识劳动都有它的价值，我只是认为这价格里面有很大的水分。根据我对人性的了解，大多数人都不喜欢自己运动或者做事时，还有人在旁边指指点点。而且很多人交了钱以后，也很难坚持下去。

像我这么讨厌运动的人，能够坚持去游泳，已经是莫大的奇迹了。要是让我再交钱去上什么课程，最后肯定是浪费。

结果这个救生员就说，你可以找教练上游泳课，学一下正确的姿势。我们都是体育学院毕业的，可以教你。

我笑了，果然如此。

我正打算拒绝他，他已经直接趴在地上，一边演练动作，一边解释应该怎样划水。

这是个很年轻的男孩，估计他脸皮太薄，虽然公司培训了怎么搭讪推销，但他还不好意思死缠烂打。

另外一个原因也许是，他熟知正确的游泳动作，对我的错误游法，实在是看不下去了。

“动作不要太匆忙，换气的时候等待3秒钟，自己利用水的浮力，浮上来换气。”

“划水的时候，大腿要收拢，小腿要打开画圈圈。这样才能保证重心一直在下半身，反推力往前。”

我照着他教我的游起来。

第一次觉得别扭，还是有点手忙脚乱。

第二次纠正换气，但是没有纠正小腿，更加费力。

第三次都纠正过来了，但还是没能找到那种感觉。

我休息了10分钟，他下水又示范了一下。第五次的时候我找到了感觉。

就这样，不知不觉，我居然游了二三十个来回。最后上岸的时候，全身很舒服，并且觉得精神抖擞。一扫过往的疲惫不堪。

直到这次经历，我才真正喜欢上了游泳。

原来，我可以专注地游泳，得到锻炼，并且精力充沛，身体还不累。以专业的办法去做一件事情，从中得到快乐和良好的回报，下一次再去，根本就不必强逼自己，而是巴不得一有时间就去。

要想学习到正确的东西，太需要克服偏见和心理僵化。

人有一种巨大的惯性。因为害怕被骗，干脆拒绝进一步学习。因为害怕改变，害怕丢脸，就拒绝专业指导，情愿用错误的方式持

续下去。

如果我继续用错误的方式用下去，并不会缓解我的写作职业病，反而会加重。

有一种惯常的说法叫“听过很多道理，却依然过不好这一生”。

这是因为，道理就像正确的游泳姿势，是技能层面的。若心理层面大门深锁，就算是听了，还是会错过。

对人生态度的省悟，对行为认知的审视，才是内心层面的。这让我觉察自己的深处问题之所在；是我的行为模式和内在认知出了毛病。

哪怕是在游泳这么一件很小的事情上，隔了十五年时间，机缘巧合，我才得以真正修正。如果那个年轻男孩喋喋不休推销收费的游泳课，我大概会满心排斥，继续错下去。

掌握了认知方法，我仍然是不完美的，充满不足还会犯错，但我的纠正能力超过了从前的自己，也超过了很多固执的人。这令我有机会成为更好的自己。

生命是活的，唯有流动，才不会臭腐变质。有一颗柔软之心，才能去接纳和不断调整。少一些僵硬顽固，这才是真正的成长。



▶ 请假装爱我

目

录

/ 第一章 /

生命应该浪费在美好的事物上

- 很多事情看起来并没有大用 / 002
原谅我只做自己 / 005
请用才华和努力证明自己 / 008
练习慰藉 / 016
喂养我们的心兽 / 019
青春期少废话，多读书 / 022
生命应该浪费在美好的事物上 / 026
你是什么样的人，就做什么样的事 / 029
美食和书不可辜负 / 032

/ 第二章 /

不要被自己的想象打败

- 用十年想清楚一件事 / 036
我们未必水火不容形同天敌 / 042
如何成为一个实用主义者 / 045

说职场势利残酷，那是天真幼稚病 / 049

要理想，还是要饭碗 / 053

人生可以有更多选择 / 055

不要被自己的想象打败 / 058

从偏执中走出来 / 060

你给我点财富和美貌，我会让你觉得难以离开我 / 063

深刻这种东西，从来只适合自己怀抱 / 074

你的世界，金星并不多 / 078

我们心中永远有一个遥远庞大的想象 / 082

/ 第三章 /

世间所有相遇，都是久别重逢

身体比语言更真实 / 088

人生有不同阶段，现在就要开始 / 091

对自己好一点的时候，什么奇迹都会发生 / 094

又寂寞又美好 / 096

做不成好友，也做不成恋人 / 098

但愿拥有告别的能力 / 101

异乡人唯一的行李 / 104

/ 第四章 /

你并没有太多时间给自己

一个人还没折腾够，是不会停下来的 / 108

因为懂得，所以相互取暖 / 112

人生最大的真相是，把伤害看得很低 / 115

没有必要磨灭自己的欢喜 / 118

你并没有太多时间给自己，尽管时间都是你的 / 121

偶尔你需要戴着有色眼镜看人 / 124

请允许我们更爱你 / 131


世界只有一个我 / 133

我喜欢生活在东街，却喜欢西街这段路 / 136

这封信写给未来的你 / 151

所有的相聚，是为了更好地告别 / 154





/ 第五章 /

当两个人累了，就让爱休息一下

只要勇于出镜，总有喜欢你这道菜的人 / 158

这世界向来如此，循规蹈矩者未必很好 / 161

好老公不是找的，是女人培养出来的 / 165

你只是一个年过三十的别人的老婆，与他人何干 / 167

吵架的不幸婚姻背后可能是真爱 / 171

当两个人累了，就让爱休息一下 / 174

情不知所起，一往而深，勿乱动 / 177

收集眼泪证明爱的游戏，该停了 / 179

谁都不必为这些小毛病失去爱 / 182

不要剥夺男人对你了解的机会 / 186

用心做果子酒的老男孩，运气不会差 / 189

爱情不一定男女结合了，才算是结果 / 192

结婚才是男女双方完整了解彼此的开始 / 195



/ 第六章 /

永远在三十岁的路上热泪盈眶

有一种生活叫种菜 / 200

所有的文青都不一样 / 203

请假装爱我 / 206

无比珍贵的孩子气 / 219

永远在三十岁的路上热泪盈眶 / 222

你已经足够优秀了，可以慢下来 / 224

我做过许许多多事，只为让你记住我 / 227

你必须自己做决定 / 230

人生哀乐不均，甜美短暂欢愉有时 / 232

时光凝聚又散开，我们相逢又遗忘 / 235

生活故事的另一半 / 237

/ 第七章 /

用真实的自己去相处

关于这个城市的恋爱 / 240

长久宠爱一个人，他会忘记珍惜 / 242

善意，是这个世界的小动物 / 244

少年心 / 246

为什么你如此爱我，却不让我知道 / 250

用真实的自己去相处 / 253

在平凡日子里温柔相待 / 256

/ 第八章 /

我终于长到和你谈人生的年纪

老吾老 / 262

大家都过来，让我亲一下 / 266

你知道吗，我很羡慕你 / 269

当你来不及告别 / 274

我终于长到和你谈人生的年纪 / 277

/ 第一章 /

生命应该浪费在美好的事物上

在秋天的尾巴，我喜欢从城西走到城东，又从东墙走向西墙。

吃花生米，掰面饼，喝羊肉汤，灌啤酒，在天桥下看狗打架，
看流浪汉争地盘，帮老大爷指路，随着好奇心在人流中走动，
我就喜欢这么无所事事，我就喜欢把时间浪费在这些没用的事情上。

很多事情看起来并没有大用



在大学讲座现场，有个看起来比较成熟的学生，问了我一个很生活化的问题。

他说自己一进学校，就发现同学们都热衷于加入很多社团。有吉它音乐的，也有经济管理的，他自己呢，加入了文学社。

可是，他参加了文学社一年多之后，心里觉得很没劲。平时大家就是写点东西，在内部赠阅的报纸杂志上发一发。一开始都以为社团会有什么趣味十足的活动，以为可以让自己有很大的改变。结果发现并没有。

他问：加入文学社对学生有什么用？

我想了想，加入文学社好像真没什么明显的实际作用。文学社是校园的古老传统，我们写诗，写散文，赞美年华，抒发爱情。不过这对于普通社员来说，都是离实际用处很遥远的行为。

如果是文学社的骨干成员，做管理方面的工作，其实也有一点实用的方面。组织活动，拉广告，邀请嘉宾，跟学校的行政官僚打交道，恳求批场地，申请经费，诸如此类，还是可以锻炼做事的能力的。

但是这种锻炼，又是有限的。去外面找到大公司实习，一样可以获得，甚至获得的资历积累得更多，更加正规化。

就在那么短短一分钟，我脑海里浮现出漫天飞雪的画面，心忽然柔软起来。

我只记得，千禧年那年的冬夜，我还是一个学生的时候，代表一个文学社团参加省里的诗歌比赛。

那次比赛我拿了特等奖。寒夜落雪，我们一群人为了庆祝，提议去吃火锅。一路说说唱唱，很快乐。

当时虽然赢得了奖励，学校也没给我奖金，还让我自己去复印了获奖证书交到校团委。对了，学校复印费都没给我报销。我不是有意要黑母校，但是，这恰恰也说明，在大多数人看来，文学诗歌没有实用价值，哪怕得奖，也不如别的奖励。我后来拿了大学生科研奖，就有实打实的奖金。

许多年后，回忆起来，我却觉得文学社的经历很美好。一生之中，再也难以有这样的时刻的。你再也找不到这样的小伙伴，也找不到这样的氛围，找不到这样的心境了。

人到中年以后，忙于酒色财气，忙于生计饭碗，忙于生老病死，忙于喜怒哀乐贪嗔痴，忙于功成名就，不会再有那么多人面容清瘦，笑容明朗。

我们在雪夜里找了一个小饭馆，拉着老板不让他打烊。店子里

暖烘烘的，我们说说笑笑，糖醋里脊和水煮肉，冻得透心凉的啤酒和椒盐花生米，吃到全身发热，脸颊通红，浑然天成，无忧无虑。

据说，在那一次的比赛，有一个女孩跟一个外系的男孩走到了一起。后来他们结婚了。

哪怕文学社屁用都没有，它还有一个奇妙的作用，勾搭妹子。要知道，喜欢文学的女孩总是很多的。

这正是无用之用。

我不知道我的回答，是否真的解决了那个年轻学生心中的困惑，我只知道，他鼓掌了。

很多事情看起来没什么实际利益和用处。但不经历，人就不会长大成熟。青春里的许多经历，不管是爱情，还是生活，还是学业，其实是要在多年后才会显现意义。

这是成长，也是必经，如果你还年轻，终有一天你也会懂。