

深 情 不 是 重 担 而 是 担 当

张小娴

- 作品 -



请至少爱一个 YOU ARE HERE WITH ME 像男人的男人

不要只爱一个有才华的男人，
不要只爱一个有趣的男人，
不要只爱一个条件很好的男人，不要只爱一个肯迁就你的男人，

也不要只爱一个爱你和疼你的男人，

请你一定爱一个有担当的男人。

他一直都在，昨日天涯，来日咫尺。

CS

湖南文艺出版社

图说天香
CS BOOKY



长夜寂寥，如果可以，为什么要孤单？

可他必须是你爱的人。

可惜，并不是每个人都那么幸运，一开始就遇到对的人。

深情不是重担，而是担当。

什么都会幻灭，爱情也会有老去的一天，

一个有担当的男人才不会对你使坏，才值得你与他并肩。

日子漫长，青春不再，一生的时光如许有限，请不要荒凉了你自己。

请你一定爱一个有担当的男人。

他一直都在，昨日天涯，来日咫尺。

《长·小·文·间》



遇见

《长·小·文·间》

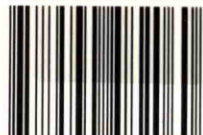
手机扫描二维码



中国书店
CHINA BOOKSTORE

上架建议：畅销·散文

ISBN 978-7-5404-8206-0



9 787540 482060 >

定价：39.80元

张小娴 作品

请至少爱一个
YOU ARE HERE WITH ME
像男人的男人

CBS

湖南文艺出版社

明赫天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

请至少爱一个像男人的男人 / 张小娴著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5404-8206-0

I. ①请… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第159872号

本书经青河文化事业出版有限公司授权出版中国大陆中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。本书仅限中国大陆地区发行。

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·散文

QING ZHISHAO AI YI GE XIANG NANREN DE NANREN

请至少爱一个像男人的男人

作者: 张小娴

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 毛闽峰 赵萌 李娜

策划编辑: 郑中莉

文案编辑: 王静

营销编辑: 好红 雷清清 霍静

新媒体编辑: 刘碧思 杨帅 胡亚迪

封面设计: TOPIC DESIGN

版式设计: 利锐

内文插画: [日]Toshiko Tazaki

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网址: www.hnwy.net

印刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 880mm × 1230mm 1/32

字数: 172千字

印张: 8

版次: 2017年8月第1版

印次: 2017年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5404-8206-0

定价: 39.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

二十岁的时候，余生对我来说还有很长的日子，长得几乎看不见尽头，三十岁的时候，余生还是很长，四十岁了，余生依然不短。而今，我渐渐明白，余生也许不长了。

找一个人共度余生，到底有多难？

二十岁的时候相爱，或者是青梅竹马的两个人，又是否可以一起走完余生漫长的路？

我认识的两个人，他们青梅竹马，长大后成为恋人，本来是可以一直走下去的，但他是极其聪颖的人，想要的不是男女之情，而是智慧。他很年轻就选择出家，独自走上一条不一样的路。

多年以后，我问他，是不是放下她了？

我以为出家人的答案是放下了，当然是要放下的。

他微笑说：“怎会放下呢？为什么要放下？无所谓放下，也不需要放下，让它放在那儿就好。”

放在那儿，再也不会提起来，但他对她的这份感情，是跟他对别人和对众生不一样的，是亲厚些的，却也回不去了。

我终究是个凡俗之人，听着听着，心里竟然觉着有点难过。他余生还是会有她，她在他心里终究是有一席之地。她的余生也有他，他永远在她心里，没有人可以代替，只是，这两个人不会一起度余生了。

每一次受伤，每一次对爱情失望，我们总想着放弃算了，从今以后再也不要这么爱一个人了，有什么意思呢？我们所爱的，我们所执着的，我们曾以为无论如何也放不下的那份感情，终究会消亡。

可是，当你再一次遇到爱情，你又重新有了希望，你跟自己说，有个人陪你走人生的迢迢远路，有个人陪你吃饭，吃你吃不完的菜，有个人陪你玩，有个人陪你看花开、看雪落，有个人陪你看月圆月缺，有个人在冷飕飕的冬夜把你冻僵的手放进他裤兜里暖着，有个人陪你满世界跑，有个人跟你吵嘴，有个人陪你过生日，有个人偷偷吃掉你的巧克力，有个人被你欺负，有个人共度余生，那多好啊。

长夜寂寥，如果可以，为什么要孤单？可他必须是你爱的人。

可惜，并不是每个人都那么幸运，一开始就遇到对的人。

分开之后，咬着牙放下，牙都碎掉了，却还是放不下；放下明明在自己，为什么这么难呢？难道真的要走过万水千山的路吗？原来，是不需要放下的，只要放开手就好。

如果他是那个错的人，把他有多远就扔多远吧，放下是那么美丽的事，他配不起你的放下。

若曾深爱，他也曾是那个对的人，那就放开手，然后把他轻轻放在那儿吧。人生各有际遇，日复一日，星星照亮过，风也吹过，又下过一场一场大大小小的雨，你放在那里的人，渐渐成为你回忆里的血肉，他永远是你的一部分，是不会真正消亡的。

以后的日子，你会爱上别人，会跟另一人度余生。

一生不只爱一人，可是，人的一颗心太小了，长留心上的人不能太多。

爱上一个人，一开始总以为他是对的，后来才发觉错了，与人无尤，是自己笨，弄错了。

有时候，也许不是他不好，只是，走不下去了。

下一个对的人在哪儿？他会出现吗？

我很想告诉你，那个对的人是一定会出现的，可事实却不一定。那就首先让自己成为一个对的人吧，你怎么能够期望一个糟糕的你会遇到一个完美的他呢？

你肯上进，就会遇到一个上进的人；你变聪明，就会遇到一

个聪明的人；你珍惜自己，就会遇到珍惜你的人。

一个人的时候，善待自己，学会自爱，学会自力更生，变聪明些，再聪明些，好好装备自己。有一天，那个人会出现，到时候你也许还没准备好，可又怎会有人是完全准备好去迎接一段爱情和一个对的人呢？是永远不会准备到最好的，而是遇到他之后慢慢变好。

爱一个人，就是找一个人，一起回去。他是可以一起回去的那个人。

有他的日子，才算是过日子；他在，你就不缺什么；他很可恶，偷偷吃掉你的巧克力，可他也会陪你吃人间烟火，吃到世界尽头。

不要只爱一个好人，不要只爱一个优秀的男人，不要只爱一个有才华的男人，不要只爱一个有趣的男人，不要只爱一个条件很好的男人，不要只爱一个肯迁就你的男人，也不要只爱一个爱你和疼你的男人，请你一定爱一个有担当的男人。

深情不是重担，而是担当。

什么都会幻灭，爱情也会有老去的一天，一个有担当的男人不会对你使坏，才值得你与他并肩。

爱情使人年轻，也使人年老，但我们心里有一部分，直到永

远都是一个青涩的少年，虽然无数次失望却也满怀希望，等待着初见。

请你一定成为一个对的人，当你对了，那个对的人自会款款而来。

他一直都在，昨日天涯，来日咫尺。

人生是有一种遇见，微笑颌首，如梦如幻，如故如旧。明明素未谋面，却也似曾相识，怎么好像很久以前已经见过了呢？在刚刚好的时候，他喊你一声，你听见有人喊你，回过头去，看到是他，你眼睛一弯，对他笑了：“是你呀！等你呢，请你一定陪我走到最后。”

人世茫茫，路漫漫，他就是归途，他是归途上陪你行走的那个人，直到人生散场。

谁又知道余生有多长呢？但我知道，有你相伴才是余生，否则，那只是一个人孤单漫长的路。

张小娴

二〇一七年八月

人生是一场秀，

我们每个人都走秀，

都有自己的姿态，

当你不在乎别人的想法和目光，

你才能够走出自己的姿态。

请至少爱一个

像男人的男人

爱一个你爱也爱你的男人，
爱一个对你好的，爱一个聪明有智慧、不断进步的男人，
爱一个善良的男人，爱一个有承担的男人，
或者至少，爱一个像男人的男人吧。



爱上一个不像男人的男人，并不会把你变成女汉子，
只是从今以后许多事情你得自个儿扛着，
有时你也许会对他失望，会觉得没那么幸福，觉得有点儿委屈，
尤其是当你脆弱的时候。



序言 有你相伴才是余生

Chapter 1

请做取悦自己的贵族

- 滚床单应该滚什么床单？ / 002
要是我胖了三十斤，你还爱我吗？ / 009
请做取悦自己的贵族 / 013
讨自己欢心，永远不会太晚 / 018
胸是自己的，与他人无关 / 023
离开任何人，你也依然可以幸福 / 030
从今以后，活成更好的自己 / 035

Chapter 2

你可以傻里傻气， 但不要真的傻

- 作为女人，你可以傻里傻气，但不要真的傻 / 040
为什么只有你剩下来？ / 046
谁说女人没逻辑？ / 051
聪明女人都懂得，如何延长爱情的赏味期限 / 054
你不要一直等，等成一条狗 / 059
面对真实的自己，是多么苦涩漫长的路 / 062
我不害怕老去，因为你见过我青春年少的容颜 / 068

Chapter 3

当我足够好，或许就不会爱你了

- 当我足够好，或许就不会爱你了 / 074
- 你会接受和一个不爱你的好人在一起吗？ / 078
- 你离开的那天，我并没有挂掉 / 081
- 爱一个不爱你的人，就像一场小小的死亡 / 085
- 若终有离别，愿你安好 / 090
- 要是你不能使我幸福，那就不必将就 / 094
- 我再也不会活得像你，再也不会 / 098
- 我们的爱情，为什么盛极而衰？ / 103
-

Chapter 4

请至少爱一个像男人的男人

- 爱情始于第一眼 / 110
- 当你爱上一个不肯长大的男人 / 114
- 请至少爱一个像男人的男人 / 118
- 理工男和文科男，你要嫁给哪一个？ / 124
- 男人和女人真的可以只是朋友吗？ / 129
- 你那一口，是小鲜肉还是红烧肉？ / 133
- 假如我真的知道怎样去爱你 / 139

Chapter 5

我要和你一起虚度时光

就是喜欢欺负你 / 144

选一城，度余生 / 148

为了你，曾经万水千山在所不辞 / 153

我要和你一起虚度时光 / 158

过了冬天，我就不爱你了 / 162

有人牵挂，就是幸福 / 166

Chapter 6

你必须是陪我一路走到底那个人

假如爱的不是你，谁还要相信爱情？ / 172

你必须是陪我一路走到底那个人 / 175

爱情是最难得也最成功的误解 / 182

人为什么那么害怕承认自己在乎？ / 186

我和你，是否再无可能？ / 189

嘲笑爱情之后，我们得到什么？ / 193

如果你婚后才遇到真爱 / 199



Chapter 7

转身就能幸福

人为什么会有爱情？ / 206

无所谓忘记，只是放下了 / 209

要是没有嫁给你 / 212

放下一个人，比时间和新欢更有效的方法是自爱 / 215

是找个人搭伙过日子，还是等待灵魂伴侣出现？ / 222

你可以拒绝婚姻，但请别拒绝爱情 / 227

面对所爱的人，你是要绝对坦诚还是有所保留？ / 231

转身就能幸福 / 235