



YOU ZIZAI YOU MEILI

又自在，又美丽

舒 雅◎著

一种让女人发现自我、改变活法的人生哲学。

不是无关痛痒的鼓励与安慰，
而是真正让你心有感触——

要做自在又美丽的女子，不攀附，不将就。

中国华侨出版社



又自在，又美丽

YOU ZIZAI YOU MEILI

舒 雅◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

又自在, 又美丽 / 舒雅著 .—北京:
中国华侨出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5113-6690-0

I . ①又… II . ①舒… III . ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033557 号

又自在, 又美丽

著 者 / 舒 雅

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 247 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6690-0

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



目录

contents

第一辑 有独立的自我，才有相爱的实力

你的美好，不是因为他，是因为拥有了自己 003

不必倾其所有地爱一个人 006

在无法供养爱情的年纪，选择孤独 008

将就生活的人，终会被生活将就 010

别联合世界欺骗自己 013

爱情会过期，你不能过期 015

最怕爱得卑微又倔强 018

不是所有自由都值得歌颂 020

有一种爱，适合相忘于江湖 022

如果青春有如果 024

第二辑 在不完美的生活里，不慌不忙地坚强

安静的姑娘，有一种力量 029

态度才是生活的真谛 031

不必做个时时逞强的姑娘 034

世俗之外，没有桃花源，你也还是你 036

历经所有不幸，万幸你懂释怀 038

人生，从内打破便是成长 040

如果你也是“后悔小姐” 042

放手，成全自己的碧海蓝天 044

活在完美的生命里，不美 046

在岁月里打磨出芳华 048

第三辑 慢慢成长为自己喜欢的模样

耐心，等风来 053

我是我，不是另一个某某人 056

人生再狼狈，我愿意为自己鼓掌 058

相比完美，你更需要让自己独特 060

有一种烦恼叫自寻烦恼 063

你可以活得快乐潇洒，活得心安理得 065

别弱化了对未来的期盼 067

自信者，不会失去属于他的机会 070

那些你以为不能的，慢慢都会实现 073

每件足够卑微的小事，都值得用心对待 075

第四辑 有些事，经历过就是美好

- 不是所有梦想努力就能实现 079
- 所有过往，不过莞尔一笑，风轻云淡 082
- 爱笑的女孩子，运气不会太差 084
- 经历过才是生命的意义 086
- 婚姻之外的另一种人生 088
- 没有付出，谈何回报 090
- 感激那些曾经的为难 093
- 亲爱的，那可能不是爱情 096
- 通往罗马的路，不止一条 099
- 我们未曾孤独 102

第五辑 强大的女子，坚韧对事，温柔对人

- 强大的女子，坚韧对事，温柔对人 107
- 婆婆的智慧 109
- 内心高贵的女子最优雅 111
- 生活需要一点任性的折腾 114
- 谈吐决定你的气质 116
- 幸福，你可以贪婪地要许多 118
- 属于你的，总会归来 120
- 生存是一个人的战役 122
- 越忙乱的时候，越要放空 124
- 美，只为取悦自己 127

第六辑 融入职场是事业的第一步

- 平衡“个性”与“共性” 131
- 承受不了压力就适当弯曲 133
- 职场没有绝对的公平 135
- 别用他人的成功判定你的失败 137
- 不死的念头才叫梦想 139
- 众人皆醉的时候 141

第七辑 谢谢你能来，不遗憾你离开

- 我也曾如你般青春迷茫 145
- 谢谢你曾来，不遗憾你离开 147
- 在回忆里遇见那些花儿 149
- 孤独与孤独相聚，便有了温暖 151
- 原谅生活不经意的伤害 153
- 不离不弃，是最深情的告白 155
- 找一个男人，想你所想，爱你所爱 157
- 心动不足以支撑爱情 160
- 漫漫时光，幸有你们相陪 163
- 寻找真正的归宿感 165

第八辑 最好的爱情，是让你做自己

- 一个人、一件事，醉一次就好 171
- 那些等不到的人，不必再等 173
- 远离现实的爱情，如同盛宴前的空盘子 175

- 我是有精神洁癖的女子 177
- 年少时，谁不是一本正经地浪费时光 179
- 回不去的爱情不适合深藏 181
- 别嫁给一个容易走丢的男人 184
- 别因讨好爱情，打破自己的标准 186
- 最好的爱情，是让你做自己 188
- 钱不代表爱情，但能代表他的态度 190

第九辑 不辜负时光，不辜负自己

- 为什么结婚后生活突然糟糕 195
- 别辜负婚姻中的自己 197
- 用心生活，时间会给你答案 199
- 不必活在别人的朋友圈里 201
- 与未来更好的自己相遇 203
- 梦想不贫穷的孩子，会被世界温柔以待 205
- 遍体鳞伤，也可以活得漂亮 207
- 花开一半，不失清雅，不入红尘 209
- 一餐饭就是一个人的情话 212
- 去见你的全世界 214

第十辑 生离死别，聚散回首，那就是人生啊

- 他们是回不去的时光 219
- 朋友就是这样越来越少的 221
- 路再远，也有回程的意义 224

陪伴是最好的告白 227

如果累了，就关机睡觉 230

他们记得，我们别忘 232

那是注定的曲终人散 235

不必伪装说自己过得很好 237

过一种生活，简单得刚刚好 239

你好，我的三十岁 241

后记



第一辑

有独立的自我， 才有相爱的实力

“我对爱情的要求，就是找个男人照顾我爱我一辈子。”

“长期饭票难找啊。”

——《迷城》

你的美好，不是因为他， 是因为拥有了自己

我在会议室讲着接下来的销售预期，你匆匆忙忙跑进会议室，上气不接下气地说：“对不起，对不起，下次不会了。”

这种话你已经说过三次了，我注意到你眼角的湿润，我想你可能又跟男朋友吵架了。

你刚刚大学毕业，在面试时你并不够优秀，长相也很普通，但我还是录用了你，因为我从你身上看到了曾经的自己，曾经的我如同你一样，执着于自己的心、执着于自己的爱，我觉得我应该给你一次机会，就如同当初的主管给了我一次机会。

可是，进入公司之后，你不如曾经的我努力，你说最近事情太多了，房东要涨房价、妈妈住院了、相处了三年的男朋友要跟自己谈分手……你说你快崩溃了。

我很同情你的遭遇，但是我需要你更加尊重我的工作，因为我明白工作才是我存在于这家公司的价值。我试图告诉你我的立场和观点，但你的表情似乎很不屑，甚至有些鄙夷我的冷血，你的眼神甚至在提醒我，对于你来说真爱是无上的，我于是保持了沉默，直到今天你三次迟到说着重复的话：“对不起，对不起，下次不会了。”

你收到解雇通知书的时候落泪了，此刻，我知道你才是真正的崩溃了，你拿着解雇通知书来找我，你说再给你一次机会，可是你应该明白我已经给过你三次机会了。

你领着 N+1 的劳务赔偿走出了公司，我看着你捧着私人物件蹲在马路旁哭泣，完全不顾过往路人对你的看法，我知道你难过，我也很想过

去帮你一把，但是我想有些忙只有你自己可以帮。

夜色朦胧，霓虹灯见证着城市的发展，我开着车经过一个又一个红绿灯，有时候看见三五成群的职场新人在公交站牌等公交，我会突然想起以前的自己，也会突然想起你。

成长是用一把利刃削去以往的稚嫩，刀刀见血，我知道现在的你连皮带肉都痛着。

临睡前我都会看看你的状态，这已然成为了一种习惯。

你搬家了，搬到一个只有5平米的房子，没有热水器，没有空调，只有一张单人床，每天需要爬11层楼，慢慢地，你说习惯了，此刻的你不再抱怨，而是耐心地浏览一个又一个网页寻找着适合自己的工作。

你跟男朋友分手了，搬家的时候你烧掉了关于他的一切，可是烧不掉你们之间的回忆，你说那一刻很痛苦，痛苦得快要窒息，你说你不知道该怎么办，不知道未来没有他的日子你该怎么活。在5平米的房子里你泪流成河，可是地球依旧在转动，太阳依旧东升西落，路人甲依旧对着路人乙在笑，慢慢地，你也学会了对别人微笑，原来，没有任何人，你依旧可以笑着活下去。

你妈妈去世了，我去参加了你妈妈的葬礼，我看见你在她的遗像前哭——歇斯底里，慢慢地你哭着哭着就不哭了，而是对着你妈妈的遗像说你一定会好好地活着、坚强地活着、快乐地活着。

我从你身上看到了成长就是一瞬间的事。

我返聘你回到公司，办公室里你在我面前痛哭流涕，我知道最近的你受了很多委屈，但是你选择了沉默，而是给了我一个拥抱，然后说了声“谢谢”，你走出办公室的时候在门口定了定神，擦了擦眼泪，然后微笑地走了出去。

你终于明白对于你来说什么是重要的，什么是不可少的，你开始独立、开始了新的生活。

两年后，你凭借自己的努力升职了，你不再是那个马路边哭泣的小

姑娘，而是独立自信的小女人，你邀请我去了你的新家，虽然面积不算太大，但这里的每个平方都是属于你的，看着你布置得很温馨的家，我摸着你的脑袋说：“这里缺少一个男人。”

你害羞地回答：“不急。”

这两个字让我读出了你是好姑娘，好姑娘明白先谋生后谋爱。

后来你结婚了，婚礼上我看着你洋溢的笑容，我觉得“幸福”理所当然应该属于你，当你在追逐自我时，幸福在追逐你。

不必倾其所有地 爱一个人

好友毕业那年爱上了一个男孩儿，这个男孩儿是他们班的班长。

好友大四那年去上海实习，实习的公司是一家五百强企业，实习结束后对公司给的薪资待遇好友都十分满意，她兴高采烈地给班长打电话，电话的那头却告诉她，他被一家北京的公司录用了。

好友哭了，说好的一起努力呢？好友给我打电话的时候，连哭带说打了5个小时，“你说这人怎么这么不诚信，说好一起来上海工作，我来了他却去北京了，你说他这什么意思，说好的一起上班一起下班，一起买菜做饭，周末一起骑自行车环游上海……”电话这头的我已经困得不行了，好友终于挂了电话，我以为她就这么放弃了班长，谁知她再给我打电话的时候说她去了北京。

我去北京旅游的时候顺便去看她，她只是一个人住在七八平方米的小房子里，我看着这一普普通通的两居室硬是隔出了七八间房子，好友选择了其中一个没有窗户的房间，她说没有窗户的房间会便宜100块钱。

北京的天很干燥，她开着加湿器敷着面膜问我：“我是不是老了很多？”

好友算不得模特级别的美女，但清纯干净的模样总是能吸引路人多看上两眼，此时的她眼袋黑眼圈很严重，我是一个不说谎的人，但也不忍心让她难过，所以我选择了沉默。

我问她班长呢，好友忍住泪水没有落下来，她说班长因为工作性质需要时常在北京郊区，好几个月才回来一次，好友嘟嘟嘴骂了自己几句，无关后悔，只是痛恨自己没出息。

临睡前，我听见隔壁房间里传出男女上床的喘息声，好友捂住我的耳朵。那时我还在念大四，她凑近我的耳朵说她怀孕了，那一刻，我觉

得隔壁的喘息声如刀剑般刺痛我的心。

我抱着好友，好友哭了。

陪她去医院的时候，我还不不懂什么叫人流，只是看着她捂着肚子脸色苍白。

第二天，她辞职了，离开了北京。

两个月后，班长给我打电话，我不知道应不应该告诉他好友在哪里，所以我没接电话。

两年后，我回到成都，好友来接我的时候精神焕发，那时班长也在，两人领了结婚证。

结婚典礼上，好友喝醉了，那时的我还很木讷，不懂什么道理，也不懂得感悟人生，是她告诉了我：女人爱人首先爱自己。

她说在她年幼无知的年纪，只想爱，用尽全身力气只想爱眼前的这个人，为了眼前的这个人，她可以去死。过了那个年幼无知的年纪，也只想爱，但要先爱自己。

那时我并没有很懂，虽然我也经历了一场恋爱，虽然毕业时也想奋不顾身随他去天涯海角，但终究是没有迈出那一步，不是我不愿意，而是他不肯，他说：“跟着我不是你的人生，如果有一天我成功了，我会回来找你。”我真的就这么信了，所以我只身一人回了成都。

他成没成功我不知道，但有一点我是知道的，他并没有来找我。

在没有他的日子里，我没有爱别人，只有爱自己，所以能让自己过得舒适的一切我都愿意去尝试，比如让自己的薪资加一点再加一点，让自己去巴菲不再是一种奢望，给自己买一个一克拉的钻戒放在食指上，我开始满足没有他的日子。

真正明白好友那句话是在我自己的婚礼上，我找了一个我不是百分之百喜欢的男人，因为我明白我不需要百分之百喜欢他，因为我在爱上他之前先爱上了自己，他在，我愿意将自己生活中的点点滴滴都跟他分享，他不在，我可以将生活中的点点滴滴跟自己分享。

他很重要，但我更重要。

在无法供养爱情的年纪， 选择孤独

在认识我的老公时，我还认识一个男生和一个女生，男生是老公的室友，女生是好友的室友。

他们是在一场打赌中走在一起的。

一群男生喝酒聊美女，接着就聊感情史，其中一个男生尴尬了，都快大学毕业了还没交往过一个女朋友，这个男生感觉被嘲笑了，就和这群男生打赌，一周之内摆脱单身。

男生把电话打到了女生这里，女生很惊讶，他从来没给自己打过电话，只是惊讶了一会儿，就开始欣喜，欣喜之后就是意外的欣喜，男生跟自己表白了，女生没有一点心理准备，也没有招架住这种甜言蜜语，两人就这样在一起了。

这段感情只维持了一周就结束了，前一天还同床共枕，后一天就形同陌路。

五年后同学聚会，他没有娶，她没有嫁，两人又走在了一起。

我听老公说这段奇缘时觉得有些荒唐，但事实就摆在我眼前，由不得我不信。

因为男生是老公的室友，还是比较了解的。

大学那会儿寝室所有人都过得低调的奢靡。睡觉睡到自然醒，打游戏打到手软，搜罗各种甜言蜜语撩妹子，寝室的被子永远是散放在床上鼓起一个小包，袜子的酸臭气味只有寝室内部人员才受得了，泡面盒子放在阳台一排垒上又一排……

突然有一天，其中一个男生改变了，老公说他的改变简直就是在一