

万诗语 / 著

愿你优雅淡定，
无需取悦
这世界



化学工业出版社

万诗语 / 著

愿你优雅淡定，

无需取悦

这世界



化学工业出版社

· 北京 ·

没有一味的说教，没有沉闷鸡汤，这里的每一篇能量暖文，都是你的朋友。朋友能做什么？听你诉苦、陪你哭泣、喂你吃药、给你温暖。给饱经磨砺却仍想硬着头皮走下去的你加把劲，给不知如何过好这一生的你提供友情提示。

它想告诉你，伤痛是每个人一生中的必修课，有些坑你注定会栽下去，但你还可以爬出来。你会在这里发现许多和你一样彷徨受伤的人，在这里找到一条适合你走出迷茫的路，在这里寻到一个治愈自己的方法，在这里拾起丢失的勇气。

合上这本书的那一刻，你会明白，元气满满的内心是抵御孤独迷茫和纠结拧巴的必胜法宝，当你活得底气十足，才有资格做更好的自己。

图书在版编目（CIP）数据

愿你优雅淡定，无需取悦这世界 / 万诗语著. — 北京：
化学工业出版社，2016.10
ISBN 978-7-122-28092-3

I. ①愿… II. ①万… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 219744 号

责任编辑：张 曼 龙 婧 梁 虹 装帧设计：远流书衣
责任校对：边 涛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：中煤（北京）印务有限公司
787mm × 1092mm 1/32 印张 7 1/2 字数 150 千字
2017 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80 元

版权所有 违者必究

前

P R E F A C E

言

*

*

你那么喜欢取悦别人，过得有多失败。

几乎每个人都有这样的心思。学生讨好老师、男人讨好女人、员工讨好领导……扮演一个更讨人喜欢的自己，取悦和屈从看似拉近了你与别人、与成功的距离，让你觉得有了存在感，却不知这股暗黑强大的力量正侵蚀着你。

靠取悦别人来增加自己的价值，是让你失去自我精神上的“帕金森症”。你以为这是生活的正轨，实则是一种摇摇欲坠的生活。

你以为这种事永远不会发生在你身上，不可能发生在你

身上，以为你是世界上唯一一个不会发生这种事的人。而随后，它们一件接着一件的开始在你身上发生，与发生在其他人身上一样。

但凡喜欢取悦外界的人，内心深处都住着一个卑微的自己。“讨好”的背后，是压抑的自我和失控的灵魂，是自我价值感的模糊，企图用取悦来得到别人和外界对自己的认可和垂怜。

可你怎么忘了，在别人的眼光里找快乐，只能是一厢情愿的祈求，在别人的嘴巴里找尊严，只能永远卑微。与世界真正意义上的和谐相处，是需要分寸感的。比取悦他人更重要的，是懂得如何强大自己，获得生命的底气和尊严。

人生是一个苏醒的过程，这个世界层层叠叠地为你展开。这一刻迷离的面目，下一刻就会清晰；这一刻不能宽恕的人，下一刻就会得到原谅；这一刻不能接受的事实，下一刻就会变得容易理解。我们可以不断消除自我的狭隘和片面，增加对外界的了解，一点一点苏醒过来。

当一个人真正疗愈自己的“讨好病”，才真正得到了成长，

成为一个拥有力量的人，一个身心协调一致的人。

你这一生不是活给别人看的，也无须刻意去迎合任何人。与其取悦他人，不如回到自己的内心，在你栽过的坑坑洼洼里，提炼萃取出更深沉的东西，作为你生命的养料，去强化、提升自己的能力与价值。当你遵循内心的意愿，与真实的内在和谐相处时，你的人生才会变得五彩斑斓。

不必为了取悦这个世界而扭曲了自己，你来人间一趟，总不能把自己活得面目全非、出尽洋相。

真正让这个世界做出礼让的，不是一个人身上扎眼的暴露，或是故作姿态的谄媚，而是你的身上没有烟火和潦倒的气息，是你从心底散发出来的雍容，是容不得低俗目光侵犯的高贵。你自顾自地站在那里，虽不施粉黛，骨子里的优雅和风情，便由内到外的漫溢。即使在人海里，依然光芒四射。

一个优雅的人，一定有着柔韧又有趣的灵魂。在最失意的时候，不会堕落也不会放纵。能在凡常光景里把日子过得摇曳生姿，去生活而不是生存。在这个充满功利和欲望的社会中，无须媚俗的暴露来展现性感，如一抹清风，一颗糖果，让人心旷神怡，甜而不腻。

优雅不是简单的装饰，而是内外兼修的力量。令人赏心悦目的皮囊里，有着藏不住的韵味和才情。她没有悲苦沉沦，也没有怨尤焦躁。她的一言一行在自然中舒展，端庄而不做作。

行走世间，我们该如何与自己相处？以及如何与世界相处？这个万般纠结的难题，只能你一个人去完成。

总有一天你会明白，无论怎么做，都不可能讨全世界喜欢；无论讨多少人开心，如果自己不开心，都没有意义。在你的人生里，你自己才是永远的主角。

真实而优雅的你比卑微的你，要可爱一千倍。

目

CONTENTS

录

*

*

001
前言

如果命运不宠你，
请别伤害自己

Chapter 1

002
告别和告白，都需要勇气

008
每一个人都注定要马不停蹄

013
不爱你的人，你也可以不爱他

019
纵有万般心碎，也要笑得甜美

024
牛气的事，都是一个人的时候做出来的

030
谁不是一边受伤，一边成长

035
没人知道意外和明天哪一个先来

041
不是所有的过去，都会成为情结

生活有时有点丑， 但你笑起来要很好看

Chapter 2

- 046 「相信美好」是信仰，而不是鸡汤
051 过去的都已过去，过好今后才是本事
056 生活不如想象中美好，但不妨碍你依旧热爱它
061 用小确幸抵御生活偶尔的无趣
067 忙碌是最安心的快乐
073 最好的年华里别害怕「折腾」
078 在坚硬的世界里身段柔软地生活
083 越是兵荒马乱，越要活得漂亮

所有的好运气 都是福报

Chapter 3

- 088 和每一个意外说「你好」
094 你若澄澈，世界就不会暧昧
099 真实的友情从来不需要热闹的假象
105 所有的好运气都是福报
110 在难捱的日子里笑出声来
115 容易幸福的人都有点健忘
120 幽默感是生活中必不可少的小伎俩
125 每一个日子都值得花点心思

留一份热爱， 给自己用来骄傲

Chapter 4

130 人生不只有苦闷，还有诗意和远方

136 你最该取悦的人，是你自己

142 做自己喜欢的事，才是正经事

148 别忘了你曾是少年，发誓要做闪亮的人

154 你活着的每一天，都是特别的日子

159 世界谎话连篇，但你的心不会骗你

164 心中有山河的人，从不尖酸刻薄

168 从未功成名就过，谈什么岁月静好

我们终会给自己 最好的安排

Chapter 5

176 我猜他正在来你身边的路上

182 若你没遇见，不过是时机未到

189 好的爱情，不需要你拼命

194 时间那么贵，要留给相处不累的人

199 你们也可以慢一点相爱

204 因为你，我愿意成为更好的自己

208 别害怕，时光会为你留下对的人

213 愿你最想嫁的人，也最想娶你

Chapter 1

如果命运不宠你，
请别伤害自己

告别和告白， 都需要勇气

誓言这种东西，是无法衡量坚贞的，也不能判断对错，它只能证明，在说出来的那一刻，彼此曾经真诚过。

尽管我们不愿意承认，但有时候遗忘并没有我们想象的那么难。离去的人终将行踪不明，但好在我们都记得曾经的那一场动情。

太圆满的故事讲完了也就真的结束了。反倒是那些不完美的结局，能在我们的心里反反复复，惦记多年。

每个故事的开始都是美的，以至于结束时你都不愿意相信自己拥有过。

闺蜜和男友在大学时是公认的一对，女孩貌美，男孩学霸。

毕业后，闺蜜的男友决定去大城市证明自己，并安慰闺蜜等自己稳定下来就带她过去。同学都打趣说他们是彼此的万能胶，再怎么样都不会分开。

起初两人每天短信不断，周末会视频通话，聊聊工作、电影和身边发生的新鲜事。这样的日子，并没有想象中那么难度过。可惜，和大部分老套的剧情一样，男友越来越忙，周末也要加班应酬。视频通话变成了每天晚上简单打一个电话，慢慢地电话也没有了，改发短信，到了最后，短信也变成了简单的几个字：早安，早；晚安，安。

再后来，连“早安”“晚安”也渐渐没了，两个人默契地再也没有互相联系。

过去的一切是一场梦，“叮”的一声，梦醒了，一切都

不复存在。又好像是遥控器里的电池，一旦用完了，所有的功能也就全都游离出了你的掌心，他感受不到你的任何指令，所以，最后也只能选择结束。

沈佳宜没有跟柯景腾在一起，陈孝正错过了郑微，陈寻离开了方茴。从《那些年，我们一起追过的女孩》到《致我们终将失去的青春》再到《匆匆那年》，好像都在告诉我们青春里的遗憾，那就是——未完成的爱情。

大概，不是每个故事都会有结局，而大多数时候原本看起来天造地设的两个人，突然间就宣布了分手，最后连句“再见”也没有。又或者明明互相喜欢，却没能在一起，最后形同陌路，变成了陌生人。那个让你对明天有所期待的人，根本就没能出现在你的明天里；那个曾经给了你一切的人，最后丢下你一个人离开了；曾经互相陪伴过的人，最后却散落在天涯。

当两颗心渐行渐远，哪怕同处一个屋檐也感觉远在天边，它们在曾经的世界里彼此照耀，而后各奔东西不再依恋。千疮百孔的爱情在心里偃旗息鼓，只留下空荡荡的记忆在捉弄

不肯放手的那个人。

很久以后，闺蜜告诉我说，比起与那个人有缘无分的可惜，她更遗憾的，是没能跟他好好告别，哪怕是一个拥抱。

柯景腾祝福沈佳宜，陈孝正没有忘记郑微，陈寻仍怀念着方茴。他们的爱都还没有完结，但他们和她们的故事，也再没有续集。

每个人都会有回忆，也有遗憾。把回忆放下其实没有那么难，难的是在故事的最后，我们都少了一句郑重其事的“再见”。当我们真心地说出“再见”时，我们才会放得下，我们才会给没有结局的故事画上一个句点，不让它在你的世界里兴风作浪。

正是因为一路上失去了太多，才会更加珍惜现在的所得；正是因为经历了这些，才能学会沉淀，才能变得不再患得患失，不再无理取闹。有些人遇见了，却总有告别的时候，这或许就是你们相遇的意义。就是因为有了这个人的出现，才有了现在的你。告别以后，还有长长的路要走。

好好地说一声“再见”，把他留在记忆里，放弃在生活

里。至少，曾经躲在他怀里，可以肆无忌惮地哭；至少，曾经也拥有过他的温度；至少，那一段路上，他曾为你遮风挡雨。每个人在发誓的时候都是真的觉得自己一定不会违背承诺，而在反悔的时候也都是真的觉得自己不能做到。

所以，誓言这种东西，是无法衡量坚贞的，也不能判断对错，它只能证明，在说出来的那一刻，彼此曾经真诚过。无论你遇见谁，他都是你生命里该出现的人，绝非偶然，他一定会教会你一些什么。

恋爱没有失败，只是没有在一起。

人生总会遇到一个不能陪你走到最后的人，其实谁都没有错，都是命定的缘分，来的时候无法躲避，走的时候也无法挽留。当你此后放下了这段感情的时候，再去回首这段青春，你回想起来的不是歇斯底里的自己，不会遗憾曾经付出了那么多，却没能好好地说一声“再见”。

总有一个人，一直住在心底，却告别在生活里。心里有个人放在那里，是件收藏，如此才填充了生命的空白。

你说一辈子有多长呢？可能就在我擦掉眼泪的那一

刻，也可能就在我想要忘记你的每一天里，就那样慢慢地过完了。

那些以为走不出来的绝望，只是一时的阴霾。相信这世界上，有些人、有些事、有些爱，能遇见，已经是莫大的幸运。

若能好好相遇，好好告别，才是对爱情最好的尊重，也是对彼此最大的祝福。