

很强大 你可以

有能力爱自己 有余力爱别人

写给每一个渴望好好爱和被爱的女性，
你的内心越强大，生活就越有底气！

米粒 / 著

不取悦别人
不委屈自己

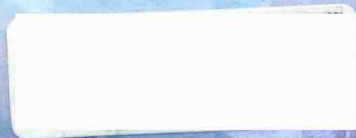


意大利都灵国际电影节
获奖编剧 秦海燕

畅销书《当爱遇见莉》
作者 李菩

畅销书《世间始终你好》
作者 叶上清之宿雨

» 温情推荐



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

你可以 很强大

有 能 力 爱 自 己
有 余 力 爱 别 人

米粒 / 著

图书在版编目 (C I P) 数据

你可以很强大: 有能力爱自己, 有余力爱别人 / 米粒著. — 青岛: 青岛出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5552-6015-8

I. ①你… II. ①米… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247. 81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第214282号

书 名 你可以很强大: 有能力爱自己, 有余力爱别人

著 者 米 粒

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 郭林祥

责任校对 贾松波

文字编辑 彼岸花

装帧设计 樱 瑄

照 排 孙顾芳

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5552-6015-8

定 价 36.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 畅销·文学

你可以
很强大

有能力爱自己
有余力爱别人

C O N T E N T S

目录

推荐序 /001

人来人往，勿失勿忘 /005

你不知道的事 /011

各就各位，预备…… /019

爱情原来是棵多肉 /027

爱情里的大数据 /034

每一场阴错阳差都是命中注定 /040

请赔给我一个女朋友 /051

对不起，我不能只谈恋爱 /058

你有没有爱上我 /073

十年一恋，从未后悔 /082

你好，30岁以后的自己 /095

我只能从你的全世界路过 /107

很强大
你可以

有能力爱自己
有余力爱别人

C O N T E N T S

目录

- 每个姑娘都有自己的光芒 /111
- 我在你面前最孤独 /115
- 爱情报警了 /122
- 爱淡了，不怕，别轻易丢下 /135
- 相见不如怀念 /144
- 没有骑士和王子的少女时代 /158
- 幸好那年我没有被那顿饭吓跑 /163
- 那个很爱钱很爱钱的姑娘 /172
- 青春是一场错过 /181
- 有一种姑娘，注定不负青春 /193
- 每个人的心底都有一个名字 /203
- 我真的不会爱你 /215
- 爱情回来了，好好拥抱吧 /227
- 有能力爱自己，有余力爱别人 /238

推荐序

/01/

写文是个苦差事，静不下心的人不适合写文，急功近利的人也不适合写文。有时硬板凳一坐一整天，文稿修修改改几小时才能成型一篇文章，但所得的回报，甚至抵不上花费的电钱。

但还是要写文，再累再苦再清贫依然要写，哪怕没人看，没人摇旗呐喊、支持鼓励也要写，因为对写作的热爱，足以“发电”。

米粒就是这样能够用爱“发电”的人。

我与她神交许久，素未谋面，当初也是在偌大的网络中以文会友。一个人的性格、品性如何是能够从她的文章中看出来的，她对待事物的观点和态度，足以检验她的人品如

何。很显然，在阅读米粒的文章时，我们的精神跨越时空的界线，遥相呼应，一拍即合。

有缘千里来相会不过如此。

我和米粒时常自嘲是“还未来得及红就已过气的写手”，幸运的是，因为努力和不放弃，得到大家的赏识。身为作者最开心的，也莫过于书写下的文章能够得到认可，记录于笔下的故事，能够带给别人感动。如果可以，还希望能够带给每一位读者一些正向积极的影响。

史铁生老师曾说：“从心里流出来的东西，一定会流到心里去。”作者想要表达的想法，读者也能通过文字感受到力量。

所以对待写作，米粒始终虔诚又谨慎。

我们都不是量产的作者，几乎不会抢先什么热点，也不愿用出位博眼球，就是扎扎实实地埋头写文，也实实在在地同每一位读者交流。

也因此，米粒的每一次更新，都能给我带来新的思考与感动。那种感动不会随着时间的消逝而消逝，而是润物无声且历久弥新。这在浮躁的大环境下，是难能可贵的。

米粒的新书即将出版，邀我作序时，我实在是惶恐又惊喜，第一次为人作序，又是写作以来结识的最佳好友，一时千

言万语汇聚在心，想法争先恐后地涌出来，谁料付诸笔端又变成春蚕吐丝，想说的太多，又担心读者嫌我啰嗦。

我眼中的米粒，温柔又有韧性，为人热心又知分寸。朋友里无论谁有什么问题、烦恼，或需要帮助，找米粒保准是最妥的，说得再仔细些，便是有人情味儿。

有人情味儿的作者，笔下的文字自然也沾染了主人的灵气与味道，因此米粒作品中的人物，时常让人分不清是真是幻，在他们的身上，多多少少总能看见身边人的影子。而她笔下的故事情节和走向，对现实生活中我们遇到的诸多问题，更是富有借鉴性。

米粒写过剩女，写过偌大的城市里，两个人因为一通打错的外卖电话缔结缘分；写过婚姻中的相处之道。只要你沉下心来阅读，在米粒的文字里，你能找到一切曾经困扰过你的问题和思考。

写作是一个需要不断输出和输入的过程，作家也需要掌握透过现象看本质的能力，而掌握这种能力唯一的办法，就是不断地学习，不断地思考，对一切保持好奇，求知若渴，虚怀若谷。

年初米粒和我说有写长篇小说的打算，正在研究小说技巧。我自己是百分百的小说爱好者，外加写作的缘故，知道写好一本小说有多难，单靠天赋还不够，还需要努力、坚持和毅力，但我相信米粒一定能够做到这些。

因为她像一个登山者。

有的人站在山脚下，见高山巍峨便心生畏惧止步不前。有的人吭哧吭哧爬到半山腰，便满足现状，也不再努力。而米粒是不断向上攀爬的人，她写情感文写出数十篇10w+后，并没有重复自己熟悉的旧路，而是转型尝试写小说。又在短篇小说备受喜爱后，去尝试挑战更难的中篇。

只有不断向上攀爬的人，才能收获站在顶峰的无尽风光。更难能可贵的是，攀爬的人心无杂念，她不断向上攀爬，并不是为了超过任何人，只是单纯地因为爱好，因为梦想。

一如我开头说的，米粒是用爱“发电”的人。这样的人最单纯，笔下的文字也就越透彻。

我曾经思考过写作的意义，写作是一个你来我往的过程，作者讲故事，读者听故事，如果没有人听故事，那讲故事也就没了意义。

所以光有笔者在这里兀自感动，也是没有意义，还需要读到此处的您，认真地翻开这本书，阅读书中的每一个故事，与作者来一次隔空呼应的精神交流。

因此，我再一次将这本来自我朋友米粒的作品集，真诚地推荐给您。

相信我，你会在这里收获前所未有的惊喜与感动。

桃哨笙

2017.5.20

人来人往，勿失勿忘

我们此刻挥霍的是有些人永远也到不了的未来，
当我们还能停留在这个世间，唯一能做的就是好好
地活着，用力地爱。

/01/

四个人一起从牙牙学语到娶妻生子，是一种什么感觉？
别人一写就是青梅竹马，两小无猜，而我的记忆里全是郎骑
竹马来，绕床抢竹马。整栋楼只有我们四个秃小子每天拖
着长长的鼻涕上蹿下跳地追跑打闹，这一闹，就闹了三十
几年。

《古惑仔》流行的时候，我们都把头发剃成短寸，歃血为盟，发誓做一辈子的兄弟，绝不为了名利和女人翻脸。隆重的仪式在小伟家的厨房里举行，用的是他爸刚宰过鱼的刀，南哥说刚见过血的刀能挡煞气，威力无穷。于是噌噌两下，碗里就流了一摊。吓得我们几个目瞪口呆，手脚冰凉。后来据点被端，我们让各自的老妈当着左邻右舍的面，一步一踹地踢回了家。

有一阵《流星花园》风靡全国，我们自封为曙光路F4，所到之处花见花开，车见爆胎。发型都蓄成道民寺那样，说话必须插兜，打架必须团殴，追女生必须先从欺负她开始。那时我们走在路上，像四个匀速滚动的高矮不一的菠萝，最后的下场是高喊着“宁为束发鬼，不作剃头人”，然后被教导主任和三个体育老师揪进理发馆，严刑拷打，慷慨就义。

小伟结婚的时候，正座上就孤零零地坐着他妈妈，南哥和阿坤都哭了。小伟学习成绩好，考上了外地的大学。我们其余三个都在本地读大专。那年大学要交四千多元的学费，小伟爸爸是货车司机，多接了一趟长途，没想到因疲劳驾驶，拐弯的时候连人带车翻进了山沟。这是我第一次如此近地接触死亡，可是比死亡更沉重的是小伟的自责和内疚。大学报到的日子越来越近，谁也劝不动他走出这个家门。我打也打过，骂也骂过，有时候他自己想不明白，谁也没有办法。我自作主张地拿了小伟的录取通知书和成绩单，买了一

张火车票，站了八个小时，来到小伟的大学，和负责新生入学的老师谈了很久，为小伟办理了半学期的休学。那年冬天格外漫长，春暖花开的时候，小伟去上学了。

虽然我结婚晚，但我闺女和小伟家的儿子同一天出生。早晨我刚和媳妇说小伟拔得头筹，率先生了个大胖小子，中午，媳妇就破水了，生了十个小时，总算在凌晨前把女儿给我送了出来。我隔着玻璃远远地看了她一眼，然后告诉自己，这辈子咱就算是有情人了。

南哥和阿坤在换了无数个女朋友后，不约而同地选择了这个世界上最威武的一类女生——女汉子，两位女侠性子刚烈，身手敏捷，拳打南山猛虎，脚踢北海蛟龙。从此南哥和阿坤放下情刀，立地成父，和我们一样过起了相妇教子的安稳日子。

放假的时候，我们四家人开着三辆车到处旅行。最远的地方到过青海，开了两天两夜，就为了去茶卡盐湖看日出。当太阳纵身跃出地平线，世间万物都笼上一层柔软的金黄，我们雀跃地看着志得意满的彼此，抱着孩子，搂着娇妻，陪着知己。这就是我们想过的人生啊！我希望等到六十岁、七十岁，甚至一百岁，我们四家人还扶老携幼、相亲相爱地在一起。

小伟出事的那天晚上，我喝多了。媳妇怎么也叫不醒我。她的泪大滴大滴地落在我的脸上，变成了我的噩梦。我梦见，清冷的月光里，我独自走在海边，沙子特别硌脚，我越走越疼，越走越疼，一回头，沿途都是血迹，然后一个大浪打来，睁开眼，媳妇哭着说，小伟不行了。

赶到医院时，小伟媳妇抱着他，南哥和阿坤都在。到处都是明晃晃的白。医生说我们尽力了。我咆哮，我哭喊，我跪着说求求你，这里救不活了就转到北京去，花多少钱都行。这不是连续剧，这是我们苍白无力的人生。

我连夜跟着救护车上了北京，留下南哥和阿坤照顾小伟的母亲和儿子。救护车响了几个小时，才开进北京城。我们到了最知名的医院，用了最先进的仪器，抢救了很久。医生说小伟一度又有了心跳，可没过多久，小伟还是永远地离开了。小伟因为父亲的事，绝不学车。每次出去，都赖着坐我的车。他说过，开车太危险，这辈子不想再有遗憾，只想安安稳稳地照顾家人，陪伴朋友。可他却在一个最普通的夜晚，走在最熟悉的人行道上，被一个刚刚拿到驾照的新手司机夺去了生命。

我的心里像压着一块巨大的石头，喘不上气。可我没有时间悲痛，对方提出，小伟横穿马路，要负次要责任。若说

还能小伟做点儿什么，我想就是要这场官司打到底。我没有完全依靠律师，我办了停薪留职，全心投入到寻找证据这件事中。我在网上发布信息，在出事的路上张贴告示，二十四小时关注手机、微信，寻找目击证人。而南哥和阿坤负责与交警大队沟通，女人们照顾小伟的母亲和媳妇，接送小伟儿子上学。

终于有人愿意出庭做证了，他说当时他就在路口抽烟，看见一辆宝马撞飞了人行道上的小伟。他说这个路口没有监控录像，所以他的话一字千金。后来他反悔了，要一字万金。

开庭的那天早晨，我刚要出门，女儿拉着我的衣角问：“小伟爸爸去哪儿了？有人说，他的心被撞碎了，是真的吗？”我狼狈地抱起女儿，一大滴泪啪地掉到地上。

小伟，我想告诉你，尘埃落定，官司打赢了。伯母的身体还在康复中，你放心。我把房子卖了，换到了你家楼下。阿坤的媳妇又怀了。南哥想去北京发展。我们还是常常聚会，可是聊着聊着，大家就会突然安静，这沉默让人猝不及防。是的，我们的心都破了一个洞，再也填不满了。

有一天下午，我买菜回家。过路口的时候，看见川流不

息的人群里有一个背影特别像你，我当时恍惚了，叫着你名字就冲了上去。走近了才意识到自己的荒唐，转过头，只见公交车站广告栏电影《亲爱的》的巨型海报上写着：人来人往，勿失勿忘。可是我们已经失去了你，我们真的失去了你。

小伟，谁都不知意外和明天哪一个先来。

我把这些写出来，是想告诉所有人，我们此刻挥霍的是有些人永远也到不了的未来，当我们还能停留在这个世间，唯一能做的就是好好地活着，用力地爱。

/01/

单曲循环是每一场失败恋情的片尾曲。

那年夏天，我属于《可不可以不勇敢》，全宿舍的人陪着我在低气压团里待了整整三个月，然后我们青葱的大学岁月就结束了。

我很感激只有三个月，我再也不用因为偶然和你在同一个食堂吃饭而食不下咽，光是看到你的侧脸，我就已经泣不成声，泪流满面。

我也不再用避开你常去的二层自习室，不用再绕开男生宿舍楼，不用再徒步走到离学校很远的公交车站。当我知道，我们的生活已经是两条平行线，我能做的只有避免见面。

只有一次，我们在昏暗的楼道里狭路相逢，我们几乎是同时意识到了对方的存在，然后踟蹰地、犹豫地慢慢前行。目光相遇的那一刻，你紧张而僵硬地冲我点头。我咬紧牙关微笑，然后在擦肩而过的瞬间泪如雨下，任往事如潮水般涌来。

/02/

刚上大一的时候，我们还没有注意到彼此。有一次下体育课，我突然发现全班女生都围在操场的一角叽叽喳喳地叫