

人生本就不易， 你要学会止损

► 写给在十字路口努力张望未来的你

沫沫 著

坚持是一种姿态，离开是一种勇气
不逞强、不自弃、不骗自己

如果生活已是煎熬
回头才是最好的解药

所有失去的，都会以另一种方式归来



山东文艺出版社

人生本就不易， 你要学会止损，

► 写给在十字路口努力张望未来的你

沫沫 著



山东文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生本就不易, 你要学会止损 / 沫沫著. — 济南:
山东文艺出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5329-5465-0

I. ①人… II. ①沫… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 051771 号

人生本就不易, 你要学会止损

沫沫 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编 250002
网 址 www.sdwyppress.com

读者服务 0531-82098776 (总编室)
0531-82098775 (市场营销部)

电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7.75
字 数 141 千
版 次 2017 年 5 月第 1 版
印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5329-5465-0
定 价 32.80 元

版权专有, 侵权必究。如有图书质量问题, 请与出版社联系调换。

目
CONTENTS
录

Part 1 不是所有的感情，都值得你坚持到底

- 01 这世界，没有谁离开谁就不能过 / 003
- 02 女人要的安全感，是钱也是爱 / 008
- 03 最怕你掏出来的是心，换回来的是刀子 / 013
- 04 谢谢你，离开我 / 020
- 05 不打扰，是我最后的温柔 / 025
- 06 当爱离开时，越挣扎就越痛苦 / 029
- 07 下一次，还会再爱的 / 033

08 他没有许给你的幸福，就先别许给自己 / 037

09 我有我的归途，不是你的过客 / 041

10 全程都是路过，记得你曾经看过的风景 / 046

11 那些天崩地裂藏在心里，装作忘记 / 050

Part 2 不是因为你不配，而是因为你值得拥有更好

01 该珍惜的绝不放手，该放弃的绝不挽留 / 057

02 忘记，就是把伤口交给时间去抚平 / 061

03 已经失恋了，难道还要变丑吗 / 066

04 很感谢你没来，不遗憾我离开 / 070

05 路可以回头看，但不要回头走 / 074

06 分手后，也请微笑面对 / 077

07 忘掉心中的玛丽苏 / 080

08 你一定要坚持，但千万别着急 / 084

09 老公不是男朋友2.0 / 088

10 只有先过好一个人的生活，

才能过好两个人的生活 / 093

11 爱上不完美的那些事 / 097

12 暂时的遗憾并不是损失 / 100

13 每个美好的未来都从信念开始 / 104

Part 3 想要前进，有时就得先离开

01 幸运的是，

没有在错误的道路上走完整个人生 / 111

02 掉了雨伞的人才会全力奔跑 / 115

03 真正的放下，是不介意再度提起 / 119

04 做个心灵SPA，让痛苦蒸发 / 123

05 怕什么，什么就会来 / 128

06 一颗星的凋零，黯淡不了整个宇宙 / 131

07 等到出众的时候别人自然会记得你，

所以不必太自卑 / 135

08 坦然面对自己的不完美 / 139

09 请学会和烦恼做朋友 / 143

10 为失去太阳哭泣时，就会失去星星 / 147

11 若是不在意，便不会太失意 / 150

12 只要问心无愧就不会后悔 / 154

Part 4 止损：摆脱一错再错的陷阱

01 乐观的人，从来也不会无路可走 / 161

02 不为眼前的得失而抓狂 / 165

03 如果事情还没好，只因还没到最后 / 169

04 不计较的人才能强大起来 / 173

- 05 能轻易放弃的，就不是梦想 / 176
- 06 你很忙，但先别忙生气 / 179
- 07 戒了吧，完美主义 / 183
- 08 世界愈悲伤，我愈要快乐 / 186
- 09 凡是没有击垮你的，都会使你更强 / 190
- 10 离开任何人，你都可以精彩地过一生 / 194

Part 5 所有失去的，都会以另一种方式归来

- 01 赢家才不会找借口 / 201
- 02 生命的难题不在于曾经的失误，
而在于敢不敢继续向前 / 205
- 03 经得起最坏的考验，也配得上最好的未来 / 208
- 04 放过别人的错误，就是放掉自己的痛苦 / 212
- 05 这都挺过来了，还有什么好害怕的 / 216

- 06 设想最坏的，准备最好的 / 221
- 07 够乐观，废墟上也能开出花来 / 224
- 08 自己选的路，死撑着也要走完 / 227
- 09 将每次损失视作上天给的更好的机会 / 230
- 10 人生本就短暂，要做自己喜欢的事 / 234
- 11 无论什么回报，都需要时间的发酵 / 237



Part 1

不是所有的感情，都值得你坚持到底

01 这世界，没有谁离开谁就不能过

* 告别时都爱强装洒脱，告别后都在强忍想念，躲得了对酒当歌的夜，躲不了四下无人的街。

* ——卢思浩《离开前请叫醒我》

他之所以成为她的盖世英雄，是因为她的世界太小。

与舒行在一起将近十年，她说这是她一生中最惊心动魄的十年，也是最缺乏安全感的十年。

这年头儿，人人都在说安全感，但安全感到底是什么？

舒行是公务员，可是基层公务员的薪水其实很微薄，根本就养不起他和张荷两个人，只是舒行对张荷隐瞒了实情。

不是所有的感情，都值得你坚持到底

张荷毕业的头一年没有工作，她专心复习考研，舒行也同意。

考虑到经济的问题，他们两个人同居了。舒行每天上班，而张荷窝在家里拼命复习，给舒行做饭、洗衣、收拾屋子，像个田螺姑娘。

她必须让自己忙碌，否则就会胡思乱想：舒行为什么不给我打电话？为什么不回家吃晚饭？为什么没有发现我换了发型……她的世界越来越小。

生活很快暴露了残酷的真相：张荷的爸爸得了腰椎间盘突出，需要一大笔钱做手术，打电话来找她要钱。

她放下电话失声痛哭。自己没工作的事，家里人并不知道，她还跟他们说，自己找了一份很不错的工作，是在一所大学里当辅导员。

晚上，张荷忐忑不安地告诉了舒行。舒行眉头紧皱，那笔钱对他来说也是天文数字。

张荷看见舒行迟疑了，着急地说：“怎么？你不愿意帮我？我爸爸需要拿钱救命呢。我谁都不能指望，只有靠你了……”

舒行感到窘迫极了，过了半晌，还是摇摇头。

“舒行，跟你在一起我很没有安全感。我每天都怕你工作不顺心，怕你不高兴。我总是看着你的脸色，小心翼翼地说话。我活

得太憋屈了……”

她的话还没有说完，舒行一拳就砸向了墙壁，手背上鲜血淋漓，张荷尖叫一声，旋即捂住了嘴巴。

“你没有安全感？我有吗？安全感就是个王八蛋，不属于穷人！没钱就没有安全感！这一年多，我承受了多大的压力，你知道吗？我的工资有多低，你问过吗？我把三张信用卡都刷爆了，只为了给你买花，买衣服，买戒指，给你过生日，哄你开心！我为了挣钱，去炒股，股票又被套住了，现在负债十几万元，这些你都知道吗？你什么都不知道！”

舒行跌跌撞撞地跑出去，喝了酒，半夜才回来。

张荷烧了书，她不再考研了。舒行说得对，对穷人来说，安全感就是奢侈品，甚至是连爱人都无法给予的东西；爱情里什么都有，就是没有所谓的安全感。

张荷哭着对我倾诉道：“我离不开他，不能没有他……这一切，都是因为我从小就缺乏安全感。父亲去上班，常常把我一个人锁在屋里，黑黢黢的，我多想有人破门而入把我救走……我以为舒行是那个人，起初我很依赖他，觉得他是我的王，可以为我赴汤蹈火，解决一切问题……可事实证明，他不是。我等的那个人老也不来，我可能等不到了……”

“我不能没有你”是爱情故事里的经典台词。

太多人对爱情的理解都是错误的。有人把依赖当成爱，有人把爱自己当成爱别人，有人付出一切以控制爱人：他们以为那些就是爱。

爱人不是一件物品，是活生生的人，会改变会成长；试图控制的一方，总会焦虑不安，没有安全感。离开谁你都能活得很好，只是你已经享受到被爱的美好，深深地陷入了害怕失去的恐惧中；你坚信离开另一方你会活不下去。可那不是爱，或者说爱已经变质，变成了一种恐惧。

大家都忘了，这个世界上，没有谁离开谁就不能活下去。

你曾以为他是你的所有，所以当他逃离你的世界时，你觉得整个世界都坍塌了，你被困在里面，无法脱离。

其实，困住你的不是别人，正是你自己，你总感觉没有了他就活不下去。人们太容易沉浸在痛苦中，一直带着痛苦往前走，它使我们变得渺小，变得懦弱，变得憔悴不堪。

为什么不能勇敢一些，试着将他忘记？忘记一个人，并没有你想象中的那么难。最孤独的时光可以塑造出最好的一个你，然后你便可以云淡风轻地笑着对旁人说起那些过去。

你终会明白，他并不能构成你的全世界。当我们回过头去看

的时候，应当笑着回忆那些令人难过的事。它教会了我们成长，让我们懂得，成长意味着会流泪，会痛苦，然后我们才会变得坚强，变得独立。

这一切的一切，都使你成为更好的自己，也是你不可缺少的历练。

也许在一起的梦想永远都实现不了了，但是你却一天天地努力着，成了当初梦想中的自己。

02 女人要的安全感，是钱也是爱

* 感情的安全感不全来源于每天彼此说我爱你，也不全来源于恨不得24小时都待在一起。当两个人的关系处于崩溃边缘，之后依然没有彼此放弃，这种经过考验的感情才更具有安全感。

* ——刘同《你的孤独，虽败犹荣》

刘瑜和青豆是在一次聚会上认识的。同样漂泊在大城市的两个人，在发现了对方都是单身之后，就相互交换了联系方式。青豆长得眉清目秀，举止彬彬有礼，刘瑜对她的第一印象很好。经过简单的询问，刘瑜发现她的工作也不错——虽然工资不高，但是很稳定。而刘瑜自己，则是一家大公司的高层人员。两个人家