

向 暖

等◎著



我要用完好无损的倔强
过生动随心的生活，让
每一天都梦寐以求。

不害怕失败，只害怕离喜
欢的一切越来越遥远。

做你自己

生活自然如你所愿



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

做你自己，

生活自然如你所愿

向暖
／
等◎著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

做你自己,生活自然如你所愿 / 向暖等著. — 天津:
天津人民出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-201-09988-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第282951号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷 新华书店经销

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

880×1230毫米 32开本 8.375印张

字 数: 135千字

定 价: 32.80元

01

没有到不了的明天，只有没把握好的自己 /001

002 活在假象里的人生，才会身心俱疲 裴依

007 让一碗热汤红了眼眶 李荷西

015 只是你不够努力而已 Windy Ye

020 微笑常挂嘴边的人，为何偏偏对自己最刻薄 夏苏末

027 姑娘，这个世界上没有人值得你羡慕 夏苏末

033 愿你敢爱如那年，但已不匆匆 陈亚豪

047 不是谁都能体面地倔强生活 裴依

02

你想要的，都等在你奋力奔跑的路上 /057

058 Mina和她的房子 Windy Ye

065 相信才会靠近，请成为自己世界里的英雄 陈亚豪

075 一个人在北京的第五年 田小镜

080 你想要的，总会在合适的时候到来 老妖

086 走得最近的女孩儿 小寒

096 你的孤独，终有回响 丁麟

103 她未必不能与你同甘共苦 鹿满川

03

只有在你生命美丽的时候，世界才是美丽的 / 111

112 在法国的第一年 Windy Ye

117 像候鸟一样飞行的姑娘 沈十六

128 美丽的记号 向暖

139 我很努力，事情都在变好 Cookie

146 心有所恋 沐溪

154 那个冬天 叶子禾

174 好的坏的都不会这么快到来 苏听风

179 路途遥远，谢谢亲爱的自己 苏听风

184 那盏为自己而亮的灯 谢园

04

当我遇见你时，我一定是最好的姿态 / 193

194 你值得更好的 向暖

199 老板，来一份鸡蛋炒饼 沈十六

210 只有变成更好的人，才能让相同频率的人看到 瑞卡斯 Riccas

223 今天开始当北漂 樱台北

231 这样好像也不错 田媛

240 总会有人在等你，为你拂去身上的尘埃 安小桥

248 随性而往，不愿辜负明媚春光 谢园

256 百岁奶奶的鞋柜 安燕

O1

没有到不了的明天，
只有没把握好的自己

活在假象里的人生，才会身心俱疲

文 / 袁依

一名刚刚上大二的姑娘对我说她很愿放弃学业，她讲了很多事例，比如宿舍三个人考计算机二级，两个人过了，没过的是她；和同桌一块儿考四级，没过的还是她。于是她质问道：“我很聪明，也很努力，为什么不能远远地超过别人，反而被不聪明也不努力的人甩在后面呢？”这种落差让她不堪重负，身心疲惫。

我试着引导她说：“你不要只盯着那几个成绩比你好的人，也许在整个班级里你的成绩已经非常好了。”她简直有些愤怒地说：“是的，班里过英语四级、过计算机二级的只不过是那几个人而已。可我就是想成为那几个人之一，因为我和那几个人都是

好朋友，在我的眼里，所谓的大学班级就是由这几个学习好的人组成的。”

她说的这句话，让我找到了全部的症结所在。她就是一个活在假象里的人啊，并且这种假象还是双重的：一重是“我自己很聪明，也很努力”。我不知道是谁赋予了她这种自信，虽然她还自称是一个自卑的人，这完全就是底气十足的人才会有语气啊。我不相信，凭借努力英语四六级和计算机考试会过不了，这些东西无关天赋和运气，通过辛苦练习，一定可以攻克。没有通过，就不要再说自己很聪明、很努力了，更不要再把自己自觉地纳入仅有的几位优秀学生的行列之中，即便你们是朋友，却不等同于你就和她们一样优秀。

另一重假象是“别人都不努力”。我曾经和一群姑娘们讨论过“你们觉得身边的人都在奋斗自己的未来吗”，她们大多数给我的反馈是“即便是那些表面在混日子的人，背地里其实都在努力”。我不明白这位姑娘为什么会认为“其他人都没有在学习”，这种心理本身就是扭曲的，把别人无理地踩在脚下，自己无理地趾高气扬，最后的结果，当然也是你无理地摔得很惨。

想要让自己活得舒适，就要生活在一个真实的场景之中，而

不是被假象包围着。假象固然会带给你虚荣，但也幻灭得极快。摆好自己的位置：自己不够努力，也不是那么优秀，理应考试不过，理应普通得被人群淹没，理应是你现在的样子。只有对自己坦诚，只有对自己卸掉伪装，才不会感到身心疲惫，也才有力量和方向继续前行。

这不禁让我想起了自己大学时的三位闺蜜。她们本来是因为性格、爱好才结成“三人行”的，如果平常只是一起看看剧、逛逛街，那肯定会一直亲密无间下去。但不料，其中一个女生“入戏太深”，以为她们之间不仅性格、爱好相似，连能力、特长也应该是一样的。于是，当那两个很擅长新闻的女生给媒体投简历时，平常只看言情剧的她也跟着投了，结果当然只有她落选；考研时，那两个“学霸”女生都选择了考名校，平常不怎么在乎成绩的她也不甘示弱，选择了同类大学，最终连国家线都没过。

等到大学毕业时，她已经和另外两个女生一句话都不说了，还到处宣扬“她们两个瞧不起她”之类的言论。可在实习和考研的过程中，那两位女生明明花了很多心思劝说她、给她建议的，只是她拒绝接受，也拒绝承认而已。

我见过很多对能力差值很大，但是依然玩得很好的闺蜜。闺

蜜嘛，就是腻歪在一起的好朋友而已，没有人希望在最日常的生活里都要谈理想，都要志同道合。能说到一起，玩到一起，就足够了。如果那位女生不生活在“自己能力也很强”的假象中，估计毕业多年后，三个人依旧是熟络得不行的好朋友。

人人都愿意做美梦，同样，人人也都期待活在假象里永远也不要醒来，可这也只能想想。假象这东西不比美梦，很快就会被现实戳破，如同小孩子吹起的五彩泡沫，前几秒还五彩斑斓的，下一秒就消失得无影无踪。

尤其在爱情中，这种活在假象里的生活方式更是要不得，但现实是又有多少女生躲在假象中不愿出来呢。

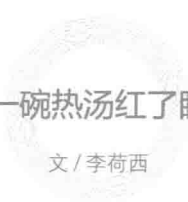
男友已经出轨出得尽人皆知，只有你自己还在相信：那一切都是骗人的，即便是事实，这个男人也是爱你的，你是可以尽己之力挽回的。

做“齐天大剩”好多年了，周围的朋友依旧在赞美你说“都是因为你太优秀了，太少的优质男人配得上你了”，于是，你继续心高气傲地等。几年之后，优质男人被旁边的普通女人抢走了，你这个“白富美”依然精神抖擞，继续战斗。

男生已经明确表示不想和你在一起了，你却从他的字里行间、

言行举止中，觉得他是爱你的，只是不好意思对你表白而已。于是，你面色羞赧地今天为他煲汤，明天为他洗衣，觉得幸福得不行，好像马上他就会被你感动，把你拥入怀中。殊不知，他的现任女友已经快马加鞭赶来，要为他“除掉”你这个障碍。

假象太美好，所以人们愿意沉迷；也因为它美好，所以显得现实对你很残酷。和看得清、抓得住的敌人打仗，很容易分出胜负，并不费力；和那些云里雾里，抓不住、摸不着的东西对抗，才是最累的。因为你赤手空拳打了好久，才发现：原来你一直在圈外，没被允许入场，那种心碎，也会把身体拖垮。



让一碗热汤红了眼眶

文 / 李荷西

我的朋友穆梅大学毕业的那一年，好不容易找到了一份在眼镜店做柜员的工作。工资很低，当然也不解决住宿问题，穆梅便和大学同学一起住进了胶囊公寓。

那公寓很小，一间只有六七平方米，但东西却应有尽有，床铺、书桌、厨房、洗手间，只是没有窗户。你能想象那种所有东西都挤来挤去的逼仄感吗？偶尔从睡梦中醒来，会被浑浊了一整晚的空气逼得喘不过气来。

但仍有希望。躺着休息，站着工作。就算是住在富丽堂皇的别墅，不也是一样的道理？

那公寓月租金四百元，还算划算。穆梅的同学和她一起合租了几日，受不了那味道，干脆回老家去了，半年后就嫁了人。只剩下穆梅一个人留在那座城市不知道在坚持些什么。

别人看不懂穆梅的坚持，但穆梅自己很明白，她在等着常威呢。

常威有女朋友。与穆梅分手之前，他就勾搭上了在网上认识的一个姑娘。常威长得帅，那姑娘对他一见钟情。交往两周，姑娘就向常威许诺：如果以后结婚了，让她爸给他买辆宝马。

常威原本只是玩玩，但因为那辆也许会到来、也许是幻境的宝马，就和穆梅分了手。

按说，任何一个女孩子，但凡她有心、有脑子、有自尊，都不会再跟常威这种出轨男人有什么瓜葛。但平时有心、有脑子、有自尊的穆梅，在常威面前便什么都没有了。

不管我们怎么骂她，甚至用带点儿狠毒的话嘲笑她，她也只是笑笑，有些不好意思，有些爱谁谁。

常威大穆梅两岁，没读过大学，每天在家守着一台破电脑炒黄金期货，钱有挣有赔。穆梅周末去他租来的房子那儿，若他喜笑颜开地要带穆梅去下馆子，那肯定是挣了；若他愁眉苦脸，对穆梅爱理不理，那肯定是赔了。但不管是赚是赔，晚上他要穆梅，

总是恶狠狠的。木板床被撞击得吱呀作响。穆梅一边疼，一边搜索身体里的欢愉。

但找不到。找不到宿舍里其他女孩子说的那种快乐。

把第一次给了常威是穆梅不愿意放弃他的第一个原因。还有一个原因是，常威在毕业前两个月，一口气帮穆梅交了欠下的一万多块钱的学费。那时，他已经出轨，闹着要分手。也许是穆梅的眼泪让他心生愧疚，所以就替她还了钱。就因为这个，穆梅竟然感激他了。瞧，他对她还是心软的。他不过是迷失了一次，也许会回来。所以，他来找穆梅时，穆梅依然迎接他。

在那个类似胶囊大小的房间里，在那张同样会吱呀作响的木板床上，常威要穆梅依然要得又狠又急。有时，穆梅看他着急出汗的样子，会心疼。他的汗每一滴都被穆梅吻进嘴里，带着一种心甘情愿，体会那咸涩味道。

结束后，常威会立刻走。因为房间小，他高高的个子好似伸展不开，穿裤子都找不到个地方坐。穆梅就扶着他，看他恼火的样子。他就骂：“你这住的什么破地儿，赶紧搬吧。”

穆梅想说，我哪有钱搬。但就是说不出口，她这时倒是有自尊了。

偶尔常威会在桌上留下一些钱，穆梅就装作没看见。那钱，她全都存在了一张折子上。倒是不多，一年多了，还不到一万。

常威始终没能和那姑娘结婚，但打得倒是挺火热。据说，那姑娘的家人嫌弃常威没正经工作，但姑娘又闹得厉害，所以正培养他呢。让他在公司从底层开始磨练，一点点地学东西。所以，常威去看穆梅的次数便越来越少了。

一个人的晚上，穆梅总会想念常威。她也有些害怕，这一层楼有二十间胶囊公寓，住的什么人都有。房东把他的四层小楼改了八十间公寓，能把房间租出去就行了。

右隔壁是两个送快递的年轻人。他们经常在半夜里看电影，声音开得很大，穆梅觉得又恶心又害怕。左隔壁是一个和穆梅同龄的女孩子，好像在一家公司做文员。穆梅偶尔会和她一起去吃拉面，她说她最大的愿望就是嫁个有钱人。她工资还不错，把钱基本上都用在了打扮自己上，买化妆品和衣服毫不含糊。她问穆梅有什么想法吗？穆梅说，没什么想法，就是上班，回公寓，活下去。

女孩瘪瘪嘴，一副觉得穆梅很不争气的样子。

那女孩后来搬走了，但有没有嫁给有钱人，穆梅不知道。女

孩走后，搬进来一个男孩。大概也是刚毕业，拉着满满一箱子的书。他搬家那天刚好穆梅休息，就帮他开了下门，之后他们就算认识了。

男生叫陈麒，有一个比自己小两届还在读书的女朋友。陈麒想一边工作，一边等她。陈麒的学校和专业都很一般，只在一家小公司找到了一份销售的工作。每天西装革履地夹着手提袋去证券公司门口卖一种股票软件，累得像狗一样，却经常一个单也签不到。

穆梅下班回家时，看他站在门口打电话。房间里没有窗子，手机信号总是不好。大概是打给女朋友，他一直在道歉，说什么对不起了，他这个月没赚到钱，下个月拿到薪水一定给她买。

常威去的次数越来越少了，最后一次去，是在立秋那一天。他身上喷了香水，头发一丝不苟。那天穆梅正在上班，接到常威的电话后，穆梅便立刻请假回家。在回家的路上，她买了周黑鸭和酱猪蹄儿，常威喜欢吃。

但那天，常威一见到她便把她扳倒在床上了。他依然恶狠狠，像是受了极大的委屈似的在她身上发泄。穆梅问他怎么了，他说：“他们都瞧不起我！”

他在工作中被领导骂了，准岳父似乎也越来越不待见他。他

真是郁闷透了。他舞着老拳不断地挥出去，而穆梅就是承接那些拳头的棉花。幸亏女朋友对他还有激情，他蛊惑她偷了户口本悄悄去把证领了，生米煮成了熟饭，一切就都好办了。

埋怨用了两分钟，吃一口酱猪蹄儿用了二十秒，然后他说了一句：“我最近也许很长一段时间不能来找你了，这猪蹄儿太辣了，我走了。”

然后，他就走了。没有离别的吻，没有忧伤的拥抱。整整住在这边一年半的时间，穆梅没有等回他。

穆梅躺了一会儿，心中明明很难过，却掉不下一滴眼泪。隔壁好像有人在吵架，女孩的声音是陌生的，男孩的声音就是陈麒。女孩骂：“你怎么住在这种地方？丢人不丢人？还让我过来，你把我当什么？”

陈麒说：“这不是过渡期吗？一切都会好起来的。”

女孩抛下一句“分手”就走了。然后走廊里响起奔跑声，就像演电视剧那样，女孩喊：“你放开。”陈麒喊：“我不放。”

刚刚经历了一场刻骨铭心分手的穆梅，竟然被别人的剧情逗笑了。

那女孩再没有来过。常威也再没有来过。