

If you really have to have your

love

若真有情，

愿你爱得

尽兴

May You

勺布斯 / 作品

Enjoy The Love

- 1,676,415 名粉丝口碑认证
- 勺布斯陪你谈谈情感中的道理

CS
PUBLISHED BY

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

若真有情，
愿你爱得尽兴

勾布斯 著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

若真有情, 愿你爱得尽兴 / 勺布斯著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5404-7853-7

I. ①若… II. ①勺… 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 270614 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·文学

RUO ZHEN YOU QING,YUAN NI AI DE JINXING

若真有情, 愿你爱得尽兴

作 者: 勺布斯

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲

特约策划: 西 离

特约监制: 董晓磊

文案编辑: 尹 晶

营销编辑: 李 群 张锦涵

封面设计: 侯霁轩

封面插图: LOST7

版式设计: 潘雪琴

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 11.75

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7853-7

定 价: 39.80 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

前言



如果有人问我，在你的人生里，最重要的事情是什么。

我会回答说，是用文字，认真地记录生活。

也许是因为察觉到，记忆总归是个不可靠的东西。

而当它们全部变成文字的时候，过去发生的一切，

也就变得有迹可循。

于是近乎偏执地记录那些真实发生的事、翻涌的情感，

以及脑海中瞬间闪过的画面。

这是我的第一本书。

书里的文字，都是这些年积累下来的。

关于生活。

关于内心。

一直都觉得，文字应该是真诚的。

它真实记录内心变化，是关乎成长的东西。

每个人都有过去。

你也许和我同样，曾为生活中的困扰而沮丧，
为离别而神伤。

你定会度过许许多多独自生活的日子。

可正是那些日子，让你得以成长。

让你有更多的力量，去追逐一个更好的自己。

我们都走过相似的路。

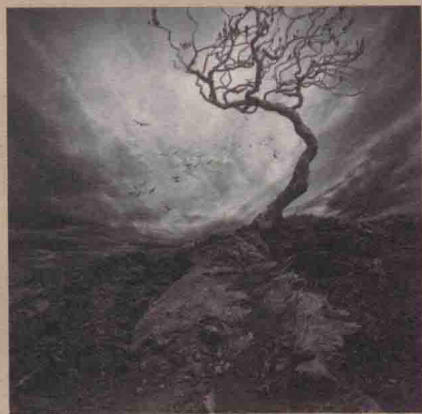
不久前，我特别喜欢中岛美嘉的那首《曾经我也想过一了百了》。

在唱到最后的时候，画面里这样写道：

“为了描写浓烈的希望，
就必须先描写深层的黑暗。

人生亦是如此。”

即使现在的一切不是你想要的，
可总有一天，你会走出来。
不依靠任何人，只是自己。
然后过上自己想要的生活。
你也会遇见那个你想要与之相伴终生的伴侣。
所以别灰心。
在这本书里，你会看到我这些年的心路历程。
从开始的晦暗，到最终收获一份安稳的恋情。
在我自己的人生里努力着。
愿你也是一样。
也许你会发现，即使当下并不完美，可生活依旧斑斓可爱。
若真有情，
愿你在这灿烂生命里，
爱得尽兴。



目录
contents

UNIT 1 时光沉淀成了故事

/ 001

UNIT 2 写字有治愈头痛的力量

/ 099

UNIT 3 认真的生活

/ 205

UNIT 4 把日子过成诗

/ 269

UNIT 1

时光沉淀成了故事



若目光可以表达
我们愿意微笑不说话
若将心藏在某处
也许在故事里就能够抵达

若目光可以表达，我们愿意微笑不说话



一直以来都很喜欢写故事，从没问过自己为什么。

直到有天朋友问我，为什么每天工作那么忙还要写故事啊，累不累？

然后我回答说，是因为脑海里会出现很多人物，他们在心里对话。

忽然某个人跳出来，跟我说，喂，写写我的故事啊！我都在你的脑海里待很久了不是吗？！于是打开电脑，敲击键盘，将他对我说的话写出来。那些文字就都变成了故事。

和是否感到累没什么关系。反正我们总也没法停下来的。

我的意思是说，若不用某种事物——比如喜欢做的事或者工作——

将生活填满，我们总会感到绝望。

为了不让自己思考停止，行动停止，呆呆坐在沙发上感到绝望，或者将那些可以用来创造的精力去放在和别人争吵和愤怒的情绪发泄上，于是选择了写故事。

而至于故事本身，倒的的确确是诱人的体验。原本是自己要将他们写出来的，可写到最后，却又好像完全不听自己指挥了。每个人物都活了起来，他们在故事里做自己应当做的事。作者本身也不能主宰了。

写故事的感受是如此，那么阅读它们的时候呢？

偶尔会读以前写的故事——当然是忍着脸红的。尤其是那些很久之前写过的，总会因稚嫩而觉得不好意思。

不过没关系，故事写出来就是写出来了。该读还是要读的。

在这样阅读的过程里，却忽然发现，那些自以为偶尔蹦出的人物和灵感，其实都是在写自己。只是把身边的一切都藏在了故事里，将敷在表层的东西掀开才发现，哦，原来那就是对于过去真实的记录。

那么，我们是不是都一样呢？

喜欢在故事里隐藏自己，隐藏自己真实的情绪和想法。在读故事的时候，深切融入到了故事中，短短一段时间里，过着另外一种人生。

那是你，也不是你。读完了故事，过自己的生活。一切好像都没有改变，但内心里隐隐知道，是改变了什么的。

至少，你对某些事物的看法改变了。

后来我们才明白，那不是隐藏，而是寄托。

我们不只是想要活在现实的世界里，还希望能够生活在另外一个地方。

那是想象的世界，和身边相似又不同。它们也许美好，也许更为真实。

于是我们和喜欢的人，和身边的朋友，共同分享喜欢的故事。将自己想要表达的东西，全部放在了故事里。

因为我们知道，许多话也并不是一定要出口。

因为一旦说出口了，便没有了深藏在心底，细细品味的魔力。

那样美好的感受，若是直来直往，便会毁了它。

我们怎能毁掉美好呢？

若目光可以表达，我们愿意微笑不说话。

若将心藏在某处，也许在故事里就能够抵达。

I.

咕噜

当我从床上爬起来的时候，外头的天刚刚亮起鱼肚白，书桌上的电脑还开着，散热风扇嗡嗡响，烟灰缸里满满都是烟头。

我跌跌撞撞走到椅子上坐下，紧紧掐了掐脑门，然后就这么坐着，直到朝阳升起，我点起一支烟。

欢欣跑来找我是那天下午的事，我坐在书桌前把泡面吃得刺溜响，她坐在书桌旁的椅子上，眼睛一眨不眨地看着我。空气里混杂着香烟、泡面以及臭袜子的味道。有什么东西腐烂了。

我仰起脖子，把汤通通喝光，咕噜咕噜，咕噜咕噜咕噜，还打了个饱嗝。

昨晚又喝多了？

嗯。

总这样下去可不是办法。

怎么？

对身体不好呀。

习惯了。

头痛吗？

嗯。

我给你揉揉。

我看着欢欣，她也在看着我，大大的眼睛忽然弯了起来，露出一个我无比熟悉的笑脸。阳光打进窗，照出空气里的微尘，打在欢欣脸上。

我想，时间真是个神奇的东西，不管多荒唐的事物，只要加上漫长时间的跨度，似乎就变得格外合乎情理。

都在那里了，一直都是那个样子的，从开始到现在，从无更改，只有衰败。

咕噜咕噜，咕噜咕噜咕噜。

喝水的时候一定会发出这种声音吗？

不一定，有的时候会，有的时候就不太会。

那什么时候会，什么时候不太会呢？

想要吸引你注意的时候会，一个人的时候就不太会呀。我擦了擦嘴边的水说。

欢欣疑惑地看着我，然后就那么笑了起来。

夏天，阳光洒下，整个操场空空荡荡。



我刚刚升到大学，从北方的一个小城市，坐上长长一趟列车去往南方。走到校园里的时候，看到两旁郁郁葱葱，植满许多我不认识的树，树荫下有长凳，欢欣坐在树下读书。两旁行人很少，我在阳光下站了一会儿，然后拿出水瓶走了过去。

我喝掉大概两瓶水的时候，欢欣将头抬了起来。

先是看向远方某处，接着眨了一下眼睛，再轻轻抬起头。

很久之后，欢欣问我，为什么那时候我会走过去找她搭讪。我闭上眼睛想了很久，然后笑着对她说，大概是天气太热的缘故吧。

欢欣抿起嘴巴，然后请我吃了一个栗暴。



后来我想，我和欢欣之间的感情，到底是在什么时候出问题的呢？从大学到毕业，再到我们两个开始工作，在很长很长的一段时间里，我们一直都很顺利。

我们在广州的老城区租下一套房子。

我们结伴去各种不同的地方旅行。

我们看喜欢的电影，读一样的书籍。

只要还能坐在一起，哪怕安安静静什么都不说，也会感到很开心。

可能，我是说可能，生活原本就不该如此顺利的。所以当一段感情长久持续在这样的状态里时，就会有一种莫名其妙的冲动跑出来，去制造

一点问题。

于是有一天，当欢欣还是像从前那样坐在我面前安静读书时，我看着她的脸，忽然感到无比厌倦。

我走出门，一个人走在街上。

那是广州的冬天，比起北方格外温暖。街上的树木四季常青，我好像看到许多年前，我第一次见到欢欣的那个午后。

阳光，操场，还有炙热的空气。

有什么画面悄然破碎了，我能够感觉到那是我多年珍藏的美好的东西，可是当它破碎之后我却一点也想不起这画面原本的样子。

就好像未曾拥有过一样。

第一次沉默发生在新年即将开始的夜晚，我喝了很多酒，一步一步走在广州的夜色里。头顶是灿烂的星光，找不到月亮。

欢欣站在巷子口的红灯下。刚刚下过一场雨，空气难得有点冷，她穿着半袖，双手抱肩昂起头，似乎是在寻找着什么。

我径直走了过去，没有打招呼，只是安安静静地路过。然后欢欣跟了上来，像以往每一次我醉酒回家的夜晚那样，携着我的手臂。

为什么没叫我呀？欢欣问我。

我从口袋里拿出烟，顺便将手从欢欣的怀抱里挣脱。

怎么不说话？

没。

明天是新年欸，以为你会回来陪我过，所以做了很多菜。

嗯，公司里很忙。

很辛苦吧？最近。