

见过生活凌厉， 依然内心向暖

马先生◎著



愿你眼里有阳光，笑里有坦荡
知世故而不世故，看清生活真相，依然热爱生活

Follow Your Heart



百万微信大号“芥末微报”主编、
明明有颜值却偏偏靠才华的马先生

首部作品集

知名编剧杨林彦 / 自媒体人小北 倾情作序

思想聚焦 / 胡辛束 / 阿司匹林博物馆
林熙 / 李阿花 联袂推荐



化学工业出版社

见过生活凌厉， 依然内心向暖

马先生 著



化学工业出版社

·北京·

人生最糟的不是失去爱的人，而是因为错爱一个不值得的人，而失去了自己。当一个人失去自我，他就会失去一切。这本书里的文章聚焦人们在情感、工作和生活中最常见的困惑和痛点，直指要害，一针见血，带那些处在焦虑、纠结、担忧情绪中的人们走出困境，找回自己，以自己喜欢的方式过一生。

图书在版编目（CIP）数据

见过生活凌厉，依然内心向暖 / 马先生著. — 北京：
化学工业出版社，2017.9
ISBN 978-7-122-30054-6
I . ①见… II . ①马… III . ①人生哲学 - 女性读物
IV . ① B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 137370 号

责任编辑：龙 婧 龚风光 文字编辑：李 曦 责任校对：王 静 装帧设计：今亮后声 HOPESOUND
pankouyuguo@163.com

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：北京新华印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张 8³/₄ 字数 150 千字 2017 年 9 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。

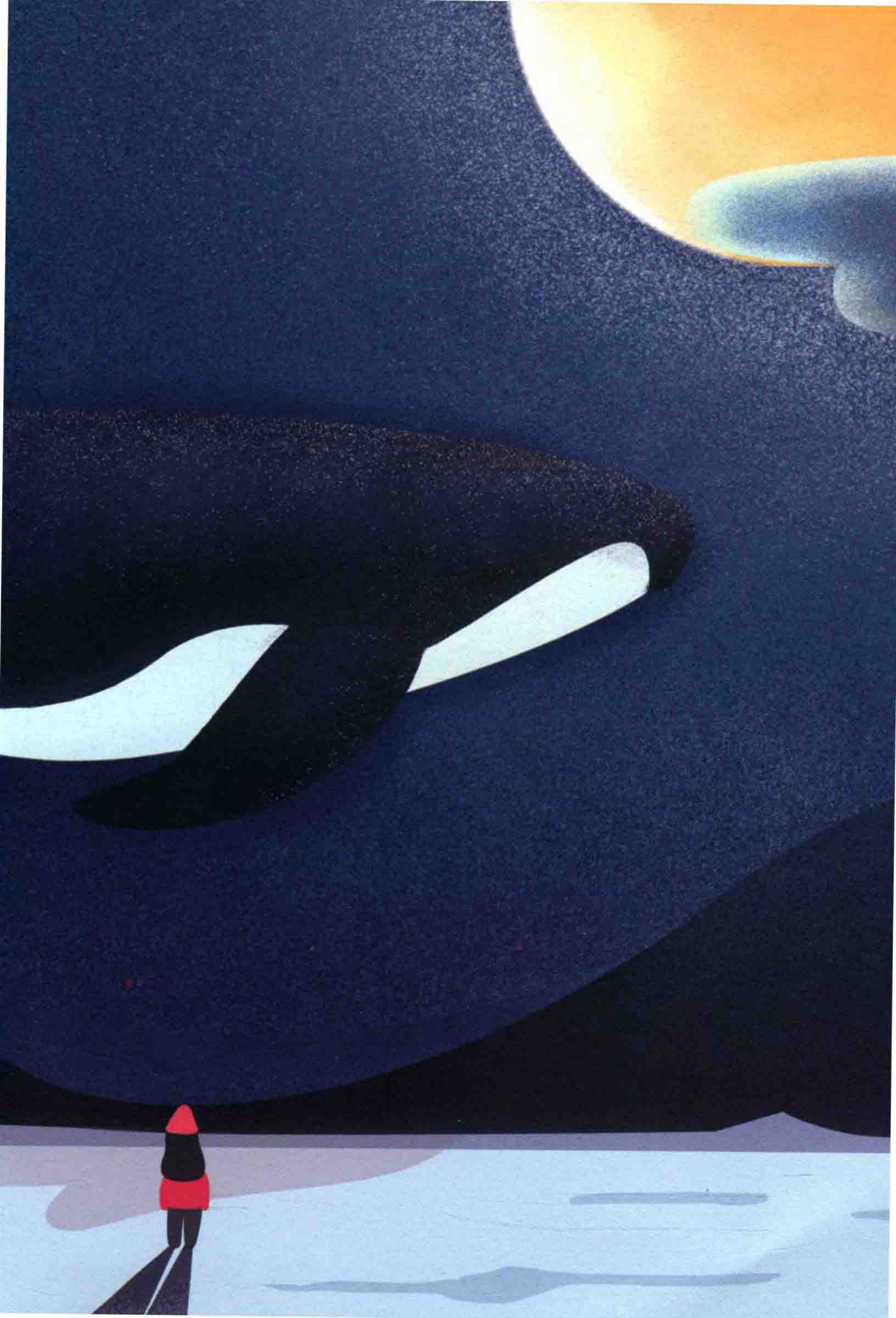
定 价：39.80 元

版权所有 违者必究





记得我曾经看到过一句话：
是不是幸福就是不愁没寄托？
当你自己强大到不需依赖，
你可以给自己安稳的生活，
何愁不幸福，
怕什么没寄托。
愿每个坚强独立的女孩子，
都能被这个世界温柔以待。



要用最好的自己，

去对待最爱的人。

而不是用最坏的自己，

去考验对方是否爱你。





谈恋爱追求的是那一瞬间的心动，

结婚靠的是谁也拦不住的那股冲动。

谈恋爱是为了要和喜欢的人在一起，

结婚是为了和喜欢的人一直在一起。

如果结婚的对象不是当初让你想恋爱的对象，

而只是你觉得适合结婚的人，

那结婚还有什么意思？



不论是谁，

都是需要有人陪伴、被人惦记的。

有人陪伴自己、记挂自己、关心自己，

哪怕这个人再平凡普通，

并不能帮你改变什么，

就只能陪着你说话，

或是安静地坐一坐，

但起码有他在，

孤单就不会那么嚣张了。





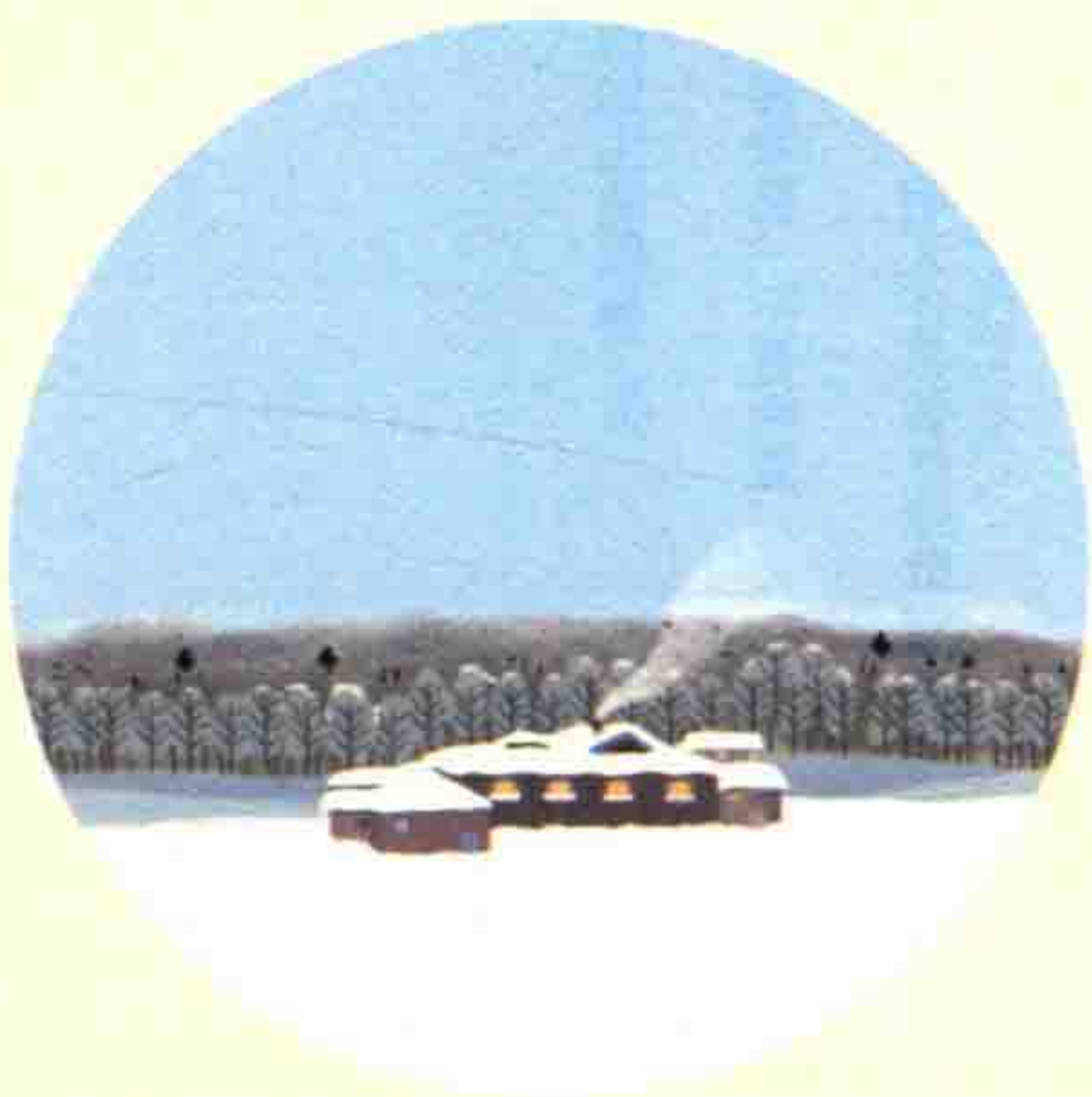
送给你们一句林语堂说过的话：

人生不过如此，

且行且珍惜，

自己永远是自己的主角，

不要总在别人的戏剧里充当着配角。



我们总是想要分清对错，

总是想等对方先低头。

非要等到失去了才追悔莫及。

如果，

没有如果。

可惜，

世上没有后悔药。

假如生活欺骗了你，

不要悲伤、不要绝望，

反正它明天还是要继续欺骗你的。

不如振作起来，

斗志昂扬，

奋力拼一下，

没准你就把它干倒了。



希望有一天，

你可以遇到这样一个人：

他可以看穿你那怕受伤的心，

坚定地站在你的身边，

迷路时紧紧地抱住你。



杨林彦

国内著名编剧

代表作

《少年四大名捕》

《向着炮火前进》

你终于

成为了马先生

序一
×
杨林彦

你有没有想过，十年前，你有现在这么好看吗？

你有没有想过，五年前，你有现在这么风趣吗？

你有没有想过，现在，是最好的时候吗？

马先生，恰恰迎来了最好的时候。

因为，十年前我就认识了马先生。准确地说是十几年前，不过也无所谓了。就像你们爱过一个人，不一定记得爱的细节，只记得爱本身而已。

于是，帅气的马先生，有趣的马先生，把他的爱写成了一本书。

十年前，马先生还是北方海滨城市的清秀少年，烦恼不多，只想着爱，爱很多人。

后来他上了大学，我又与他在另一个城市相遇，听他细细道来每一段爱，也和他当时的女友凑局吃饭，陪他去给她买礼物。

没有 iPhone 的年代，每一寸心意都刻骨铭心。轰轰烈烈的爱，轰轰烈烈的散，虽然我后来与他相隔千里，但也总联系不断，如读新闻般知道他爱的经历。

五年前的马先生，日系花美男的打扮，经历了大学毕业、工

作，心中充满着愤怒、热情、理想。那些美或者不美的女孩，让他成了一个诗人。

后来，他告诉我他也开始了创作，让我很惊讶。曾经我以为他会在台前工作，未承想他也开始埋首写文字了。春蚕吐丝般写着自己或者别人爱的经历……我很惊讶。

去年，冬夜，后海的酒吧，马先生和我，十年数约在京华，醇酒华灯。话少，酒不多，但情深。那时的马先生，已成了著名的自媒体作者，关于爱情，他一直知道得太多。

如果没有狠狠地爱过，怎么能写出这么多青春呢？

如果没有狠狠地放下，又怎么能轻易写出这么多爱情呢？

于是，我的眼前浮现出无数个关于马先生的形象——很多年前、很多年后，叠化、拼凑，却又不是那个马先生。

恰好，这本书里有很多马先生的故事，他经历过、遇见过的青春；等候过、放手过的爱情；希望过、失望过的人生，都会让你似曾相识。

似曾相识就对了，何方可化身千亿？一树梅花一放翁。

恭喜你，现在终于成为了马先生。最好的马先生。

小北

一路向北文化传媒有限公司创始人

中国知名情感主播

畅销书作家

著有

《这善变的世界难得有你》

《遇见每一个有故事的你》

爱， 也是被爱

序二
×
小北

每一段因为无话可说而终结的关系，都有过那么一段无话不说的开始——

两个人总有聊不完的八卦，说不够的闲话，每天晚上对着手机屏幕发微信到不知不觉地笑出声，眼睛酸疼、哈欠不停，也不想说晚安。

我们都知道那种感觉，那种不想结束，让人感到愉悦的交流。

然而，这一切是从什么时候开始变了呢？

关于爱情，我们都曾抱有过这种幻想——

命中注定的两个人在对的时间、对的地点凭一个眼神认出了彼此，然后，就像适配的齿轮交扣，一起在人生没有任何冲撞地滚动下去。

可是，当面对真实的生活，经历过时间和各种诱惑以及诸多琐碎的考验后，才发现自己以前把亲密关系想得太简单了。

伴随着一句“我跟你真的不合适”，许多“失望”“没有安全感”“不信任”接踵而来。

起初的一句“所有表面上的注定，都是靠努力得来的”尚能安慰自己，但是努力久了，也许有一天就会想着放弃。

最后只能摇摇头——“在裂缝上还要装作若无其事是没用的。”

张爱玲说：“对于大多数女人，爱的意思，就是被爱。”