

幸福可以等

对的人终将会遇上

张静安 / 著

陪伴越爱越孤独的你我……
情感作家张静安继《听说爱情会回来》后温情回归
这世间总会有那么一个人，为你打破僵局
不骄傲、不颓废、不焦虑、不沉迷
知道自己想成为什么样的人，想和什么样的人过一生
幸福就是跟随自己内心的声音

• • •
The Pursuit Of Happiness



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



THE PURSUIT OF HAPPINESS

幸福可以等

张静安 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

幸福可以等 / 张静安著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5399-6029-6

I. ①幸… II. ①张… III. ①爱情-研究②婚姻-研究 IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第076555号

书 名 幸福可以等

著 者 张静安

责任编辑 郝 鹏 孙金荣

策划编辑 一 航

特约编辑 张 平

文字校对 陈晓丹

装帧设计 小 一

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本 890毫米×1280毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 161千字

版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6029-6

定 价 30.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



自序 PREFACE

写这本书的时间，是去年的秋冬季节。黄昏时分，窗外的天空开始变成浅灰色，朦胧的月光从天空流泻下来。在橘黄色的台灯下，我打开电脑，在纯白的文档里敲下一个个已经发生过或者正在发生，触及我内心最深处的故事。

这本书于我而言，是一个很特别的存在。与其说它是一本书，不如说是自己与所有处在孤独和迷茫之中的朋友的一次清谈。其实，我很少与人说心事，却有很多人愿意把自己的过去以及现在与我分享。或许他们并不需要我解答当下的困境。很多时候，他们内心早有决定，只是需要一个相对冷静并值得信任的人，对他们的决定做个见证。决定的对错，通常交与时间给予肯定或否定的答案。

你看到的，在露天广场的咖啡馆，在灯光柔软的餐厅，在雾霭覆盖的马路上，有很多人在彼此倾诉心事，我不知道他们具体在聊些什么，只是，我看到了他们的眼泪，听到他们对命运之神的咆哮，而所有的努力和挣扎，都与寻找幸福有关。

如同有些朋友，曾让我见证他们的决定，并且欢欣异常地朝他们认为

繁花似锦的道路上奔赴，某一天，他或者她，给我打来电话，哽咽着说，“为什么获得幸福这么难？”话语里无限悲凉、痛楚。

我不太喜欢谈论别人人生的好坏。在寻找幸福的这条道路上，我也曾披荆斩棘、鲜血淋漓，经历了彻骨的孤独和痛苦。所幸的是，绝境过后，我仍有一颗自由的灵魂，仍然忠实于那些发自内心的理想。我仍然相信爱，只是更懂得从容和克制，更懂得在独处的时光里寻找与相爱时光里同样的美好。

在自己和别人的故事里，在寻找幸福的路上，我做了认真的探索，并且有了深刻的顿悟。于是，这一次以文字形式的清谈，是时间的沉淀，是事实的依据，而非虚空的言论。

人生最难学会的是如何去爱，而学会如何爱才会有获得幸福的可能，但是，相信我，人这一生是可以重生很多次的，不断被打倒、摔碎、抽空，又恢复元气。

幸福可以等，这句话看似简单却意味深长。这里的等，并无消极的意义，它的意义在于，当我们钻进了一条黑暗的隧道时，不要因为它的漫长而惶恐失措，我们要相信，只要保持清醒，一定会看到前面的那束光。它的意义还在于，如果你有几条路可以选，你选择了其中一条，却发现如果一路向前，只会陷入泥沼。这时，你应该及时返回，去另外一条道路上寻找光明，而不是固执地前行。也许，等待光明需要漫长的时间，但远好过被污泥辜负，在绝望中隐没。

幸福可以等，是对人生际遇的一种态度。做好自己的那一部分，不孤傲、不颓丧、不焦虑、不沉迷，自然也不错过……



目录

CATALOGUE

CHAPTER 1 爱谁都好，先爱自己

爱的能力，从疼爱自己开始·····	002
收回目光，关注自己·····	004
没有不会幸福的人，只有不肯快乐的心·····	007
让虚空的事物归于虚空吧·····	009
不要在别人身上找安全感·····	011
只要你想，你就能到光明的出口·····	013
幸福很容易被晒干·····	015
这样的他值得珍惜·····	017
无限远离让你不高兴的人·····	019
无限接近给你正能量的人·····	021
你有你的立场，他有他的角色·····	024
不勉强自己，量力而行·····	026

做一个懂得拒绝的人·····	028
慢下来，等灵魂赶上来·····	030
多想想你所拥有的·····	032
童年受过的伤请慢慢遗忘·····	034
年轻的你，需要多见见世面·····	037
想学什么立刻就行动·····	039
没有青春了，还可以有优雅·····	041
每个阶段都值得珍爱·····	043
明天的忧虑自有明天来担当·····	045

CHAPTER 2 别被前度困住，再长的爱情也长不过一生

切断与回忆的纠缠·····	048
你付出爱，不代表你会得到爱·····	050
恨意影响不了他，只会吞噬自己·····	053
他在欢笑，你为什么要哭·····	055
旧爱是浮云，他飘走了就不追·····	058
没有他，不要迷路和慌张·····	061
不要因过去弄砸你的现在·····	063
别把他想象成你此生最爱·····	066
你具备幸福的可能吗·····	068
幸亏是这样，而不是那样·····	070
灭了小三，再和男人把账算清·····	072

小三很丑，那又怎样·····	074
寻找除男人之外的另一盏灯·····	076
留下来的那一个最悲伤·····	078
不必删除他的联系方式·····	080
旧物品还来还去真的很幼稚·····	083
他遇到困难怎么办·····	085
你是前女友，不是免费床伴·····	087
参加他的婚礼等于受虐·····	089
要不要去见你的初恋情人·····	091

CHAPTER 3 你要爱，更要学会爱

你爱他多一点，他离你远一步·····	094
你像男人一样，他就会像女人一样·····	096
你别想找爸，他也别想找妈·····	098
再伟大的爱情都要穿衣吃饭·····	100
你不说，没人能懂你·····	102
得了公主病，就要吃点药·····	105
一次只爱一个人·····	107
你爱揭他的短，他和你过不长·····	109
别试图调教男人·····	111
伤人心的话不要说得太绝·····	113
离家出走的戏不好演·····	115

沉默是一种有力量的对抗·····	117
存私房钱并不代表你自私·····	120
要逛街，找闺蜜就可以·····	122
有些秘密不必说·····	124
要信任，但不要迷信·····	126
分手也要分得漂亮·····	129
倒追可以，倒贴不行·····	131
钱也能体现诚意·····	133
跟错的人果断说再见·····	136
责任心比爱更重要·····	139
该不该等待要想清楚·····	141

CHAPTER 4 小心，这是危险的信号

他不是不想结婚，是不想跟你结婚·····	144
进不了亲友圈的爱情很危险·····	146
这样的朋友，你大概爱不了·····	148
父母反对的爱，你要思量·····	150
你爱错的是人，毁掉的是人生·····	152
那些感人的故事都是他瞎编的·····	154
老男人有“毒”·····	156
暧昧很伤人·····	159
爱哭的男人很可怕·····	161

打你的男人，一次机会也不要再给·····	163
他有没有爱心很重要·····	166
你越爱越孤独，他越爱越喧嚣·····	168
他太懒惰，你会沦为奴仆·····	170
不能改变外貌，就改变身材·····	172
分居两地，你可能伤不起·····	174
如果他愚孝，你还是撤了吧·····	176
依赖是最可怕的致命伤·····	178
嫁人成就不了完美救赎·····	180
乱嫁不如做剩女·····	182
“感觉”有时候会误你一生·····	184

CHAPTER 5 等爱的日子，好好过

一个人去看病，没什么大不了·····	188
悲伤的时候不要听伤感的音乐·····	190
戒掉香烟吧·····	192
爱一个偶像，但不沉迷·····	194
把房间收拾漂亮·····	196
享受在沙发上看碟的好时光·····	198
指甲晶晶亮，头发也干净·····	200
把旧衣物消好毒捐出去·····	202
和朋友们来个换衣大 Party·····	204

给旧时光里的老朋友打个电话·····	206
多花些时间陪伴父母·····	208
学做私房菜，招待你的朋友·····	210
种花草，领悟微小的幸福·····	212
下雨天，享受居家好生活·····	213
黄昏的时候去跑步·····	215
一个人看电影很有范儿·····	217
每月参加一次读书会·····	219
好好品味一首诗·····	222
你也可以写小说·····	224
买个好相机，随手拍下时光碎屑·····	226
搭车去旅行·····	228



THE PURSUIT OF HAPPINESS

CHAPTER 1 第一部分

爱谁都好，先爱自己

爱的能力，从疼爱自己开始

有很多女孩，在接触爱情之后，就会彻底慌神。这个时候，她连真爱是什么都弄不清楚，却已经唱起了为他改变一切，为他创造一切，为他生为他死的高歌。这种一旦陷入爱情就完全不顾自己的女孩，多半以惨淡的结局收场。为什么？因为她们还没有学会爱自己，在如何爱别人这件事情上，肯定更糟糕。

多年前，我还是一个无知亦无畏的青涩少女。有一天我得了重感冒，父母也不在家，我打电话给一个男孩哭诉寻求安慰。我的邻居是一个与老公分开五年后刚刚二婚的阿姨，她语重心长地对我说，一个女孩子，最重要的是好好爱惜自己。这个世界，能找到一个一直爱你的男人不容易，能找到一个一直体贴入微地关怀你的男人更是奇迹。人生的大部分事情，你只能依靠自己。

我当时是个不谙世事的少女，对阿姨的那番话完全没当回事。我以为

她因为被背叛过，被抛弃过，才会对世界这么灰心。我甚至还以为是她没有足够的魅力获得男人的爱。

多年后，我经历了诸多的人事变迁，那些在我身边许过生死的人一个一个奔向更为辽阔的世界，再也没有回过头。我才明白邻居阿姨的那句话是多么珍贵的智慧之言。

其实，生命经常会在某个时刻给我们启迪。它或许透过他人，或者是一本书、一部电影、一句箴言、一首歌，甚至是一次意外。是否聆听，是否放进心里，选择权在我们自己。

很多道理需要我们披荆斩棘，以鲜血淋漓的代价去验证，才肯相信。然而，爱自己这个道理，每个女孩，从懂事起，就应该接受。

如何爱自己？首先要爱惜自己的身体，然后爱自己的心。有一些女孩，一陷入爱，就如同着了魔。男人不来，她可以整晚抽烟提神等他；和男人吵架，她可以喝掉几大瓶酒麻醉自己；和男人分手，她上演割喉割腕跳河跳楼的戏码。这样不爱自己，把自己的身体当成一团烂泥的人，想要得到男人持续的爱，真的很难。

有时候我们也需要站在男人的角度想一想。换做是你，一个男人天天披头散发、衣着邋遢、双目冲血，手里拿着一把刀，动不动就指着自己的大动脉说，只要你愿意，我随时可以为你放血。在那一刻，他的爱或许日月可鉴，他爱你爱到可以去死，但是你会爱他吗？你还敢爱他吗？你敢跟这样的男人谈未来吗？你会认为他很可怕，没有自尊。你甚至会怀疑他不是真男人，你对他只有害怕、只有厌恶、只有嫌弃、只有退避三舍。

所以，姑娘们，爱自己，一定要有一个尊重自己的姿态。如果你发很多短信给一个人，他一直不回，就不要再发了。因为每发一条，你的心会受一次撞击，撞击得太多，就会破碎。如果你打很多电话给一个男人，他持续不接，你也不要再拨了。如果他在意你，就算是电话掉了，也会想尽办法联络你。

没有人陪的时候，你可以听音乐、看书、写日记、睡个懒觉、去阳光下走一走，一定有好的人或者好的事情在等你。如果你真的爱抽烟、爱喝酒，那请随意。若是为了一个男人去沉醉于此，那么，别傻了，他什么都不会知道。即使知道了也只会摇头叹息，没准还骂你傻。

或许你正在寻找一座可以爬得上去的桥，或许你正在计算该从哪一栋楼的哪一层跳下去更精彩。那么，停下来吧。高空坠落之后，脑浆迸裂，骨头折碎，面目全非。在他心里，你从此就是可怕的鬼魅，为了不做噩梦，他连最后一面也不会来见你。

收回目光，关注自己

男人真的有那么重要吗？你迷上的男人有可能会爱上你吗？他是适合你的男人吗？你们在一起愉快吗？诸多重要的问题，用来问一个对男人陷

人痴迷的女人，恐怕她会不耐烦地推开你，埋怨你是麻烦精，甚至会阴暗地揣测你在嫉妒她，阻止她获得幸福。

我在十八岁的时候，就做过这样的蠢事情。

我喜欢上一个玩摇滚的男生，经常逃课去看他的演出，他演到哪里，我跟到哪里。在考试的时候给他写信，躲在他家附近目送他回家，在深夜的音乐台给他点了无数支歌。短短的一年，对他的痴迷差点毁掉了我的一生。他拒绝我的那个晚上，我站在雨水里哭到昏迷。一辆汽车飞过来只差几厘米就把我碾碎，我爱的那个人却对此一无所知。

当我重新回到校园的时候，和我同级的人都已经踏入了大学的校门，我在陌生的人群中度过了最彷徨无助的一年。

我痴迷他的时候，曾经有老师、朋友试图把我拉出来。老师说，即使他接受了我，我们也没有未来；朋友说，他根本不会喜欢我。那时我觉得他们不理解我，不懂我内心的感受，我甚至觉得他们根本不懂爱。

直到我自己经历了生死之劫，我才明白身边还有很多重要的人，而他真的没有那么重要。

我的大学室友小米也曾跟我一样把最诚挚的爱情错付予人。在二十二岁的时候，她爱上了一个二十八岁的男人。男人脾气暴躁，没有职业，没有稳定的收入，没有责任心。他今天在北京，明天在广州；今天在沙漠，明天在海边，半夜里也会突然爬起来要去唱歌喝酒。小米说她就是爱他的浪荡不羁，倾慕他心无牵绊的潇洒。

毕业后，小米义无反顾地放弃很好的工作机会跟他天南海北，浪迹天

涯。两年之后，她连再见也没有说就离开了那个男人。

说起这两年的生活，她说可以用噩梦来形容。男人很随性，经常莫名其妙失踪，又出其不意地回来。她没有一丝安全感，每天都过着心惊胆战的生活。她说这个男人其实不需要另外一个人分享自己的旅程，至少现在还不需要。她说，现在再想起当初的那份痴迷，自己都觉得不可思议。

这是成长的代价。每个女孩，在长长的一生中都会遇上一个差点毁掉自己的男人。而这个男人，你必须只允许他出现一次，你的痴迷也只能有一次。一次过后，你就要学会收回目光，关注自己。

他很帅，他很忧伤，他很有型，他抽烟的样子让你很着迷，他唱情歌的样子让你很心醉。可是，如果你爱的只是这些，你势必会失望。

很多时候，与其说我们爱上了一个男人，不如说我们迷上了一场表演。这个男人就是这出剧的主演，我们是这出剧的背景。他需要我们临时充当一下布景来衬托他璀璨的人生，我们连跟他们配戏、对台词的机会也没有，那又何必通宵达旦废寝忘食地去复习剧本。

我们爱的人，应当是适合我们的人，是与我们有未来、能担得起我们人生的人。除此之外的男人，如果实在放不下，又有足够的时间，权当陪他们演一场，且记谢幕的时候及时退场，把他留在原地就可以。