



BEST

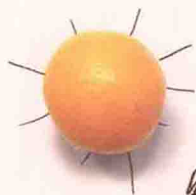
你是最好的自己

微博最励志图文搭档
杨杨 & 张皓宸

联合
打造

给所有年轻人信心的故事
超人气手机摄影 & 创意插画

正能量的青春
不畏惧的未来
你也可以拥有



① 当遇到风雨
就努力的自己晒晒太阳



「愿你能在世界最好
上，找到那个人」

在「一个」App / 收获总超1000万次转发，被1,000,000,000人收藏。
在人人网 / 收获500,000次点赞，阅读量3,000,000次转发。

CIS

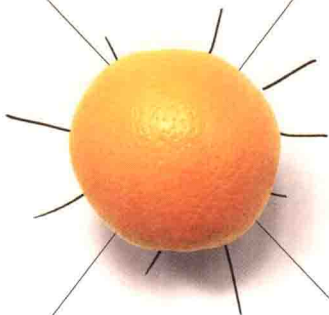
湖南文艺出版社

博集天卷
CS-BOOKY

你是最好的自己

微博最励志图文搭档
杨杨 & 张皓宸

联合
打造



当遇到阴雨天
就努力的自己画小太阳

图书在版编目 (CIP) 数据

你是最好的自己 / 杨杨, 张皓宸著. -- 长沙:
湖南文艺出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5404-6614-5

I. ①你… II. ①杨… ②张… III. ①短篇小说-小说集-中国-当代②风光摄影-中国-现代-摄影集
IV. ① I247.7 ② J421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 033611 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: 小说·情感励志

你是最好的自己

作者: 杨杨 张皓宸

出版人: 刘清华

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 蔡明菲 潘良

策划编辑: 邹和杰

特约编辑: 尹晶

营销编辑: 杨颖莹 尤艺潼

整体装帧: **車球書裝設計**

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: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 208 千字

印 张: 8

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6614-5

定 价: 36.80 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



一直认为，每个人最爱的，其实都是自己。所以，爱上一件衣服、一杯饮料、一个人，不过是为了满足自己的欲望。

很多人容易被外界牵动情绪，会在听到某首歌、看到电影里的某个情节时瞬间崩溃。爱里的不甘心和生活中的自卑会偷偷在心里抓挠，它们在提醒自己，所谓“我很好”不过是佯装的借口，而时间更是对记忆最浪漫的虚掷。

跟杨杨决定一起出这本书，是在我们数次合作正能量插画之后。他这个人对于一切事物都有种云淡风轻的安然，以至于通过这些插画合作，受他影响，我慢慢也可以控制自己的情绪，轻松感知快乐。

他喜欢手机摄影，我喜欢写故事；他有好的创意，我有半吊子的画画水平，

像是两个 50 分还需进步的人，那何不一起来完成一张 100 分的试卷呢？！

摄影部分，杨杨全部用手机完成，记录从中国内地城市到香港，再到泰国、荷兰、英国，从身边的吃喝拉撒到外界的喜怒哀乐。没有单反相机的专业和距离感，像是亲密朋友的日记，随意翻开一张，都仿佛自己也去过那个地方，做过同样的事。

书中的二十一个故事，均是我从故乡成都到北京工作这辗转二十多年遇见的人与事。每一位主人公都真实存在，他们的故事或精彩或无趣，但都是时下社会和人际交往中最常见的典型。关于爱情的悲喜，友情的执着，梦想的坚持。

当然，我们还收录了部分已发布和未公开的创意插画，希望能延续我们想传递的乐观和坚持。终于可以把作品集集成册，来弥补每次在微博上看到我们的画被盜走时的遗憾了。

很多人问我俩为什么总能充满正能量，而自己却常常觉得活得憋屈。那是因为他们都是善于欺骗自己的高手。明明在生活中经历了无数让自己感到愉悦的大小事，却习惯性地吧负面情绪记挂在心。

确实，体悟幸福其实比承受痛苦更需要勇气。

如果想哭，就把自己当作一朵会下雨的云；如果觉得现在非常痛苦，就相信接下来遇见的每件事都是好事；如果不想在情感世界里失望，就把对方当作你的所有，把自己当作对方的一部分；如果不知道能成为怎样的自己，那现在就先做你能做好的事。

我们都把焦躁的情绪放一放，先往幸福的方向去吧。

Introduction.
End

序 50分和100分

Chapter 1 喜欢你，是一场漫长的失恋 张皓宸

Chapter 2 等待爱情永远是徒劳的

Chapter 3 他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人

Chapter 4 插画温暖

Chapter 5 爱这条路终究是要走完的

Chapter 6 敏感的人不容易幸福

插画 爱战

Chapter 7

伤害其实都是互相的

Chapter 8 爱情里的蝴蝶效应

Chapter 9 相爱的两人，心情是一样的

这一路的我爱你都有美好结局

Chapter 10 插画 单身节

Chapter 11 年少不再时，才敢怀念你

看得见远方，追得上路人

插画 蛋壳

Chapter 12 有些朋友就是用来说再见的

CONTENTS

Chapter 13	真假朋友的玩笑哲学	163
Chapter 14	没有最好的真朋友，也没有最差的假伙伴	157
Chapter 14	插画 3D	151
	插画 爱自己	141
Chapter 15	依赖那座名叫自己的岛屿	131
Chapter 15	世上所有的坚持，都是因为热爱	189
Chapter 16	人生中那些舍不得的东西	203
Chapter 17	人生卫生纸	209
Chapter 17	插画 卫生纸	216
Chapter 17	其实就不简单	216
Chapter 18	学会简单	219
Chapter 18	插画 Every day	219
Chapter 18	你的人生一定马不停蹄	227
Chapter 19	你的人生一定马不停蹄	234
Chapter 19	插画 荷兰	234
Chapter 20	在爱和旅行里，寻找不同的自己	241
Chapter 20	在你的世界里，你是唯一的主角	241
Chapter 21	在你的世界里，你是唯一的主角	241
Chapter 21	插画 水果	241
后记	这是最好的时光	241
	杨杨	241

目录

喜欢你，是一场漫长的失恋

Chapter 1.





当他不喜欢你，你故意漂亮地出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，你隔三岔五发的「你在干什么」「在哪儿呢」在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你跟他斗嘴做相同的事他会觉得是他光芒万丈而让你自愿靠近他的，你在状态里更新的小心思他是看不懂的，你哭得死去活来他也是不痛不痒的。他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。

Z，事到如今，你一定会感激，在这不长的生命中可以遇见一个闪闪发光的人，是多好的事吧。就算你们没有在一起，也至少把他当成信仰一般遥远地爱过，这青春就无悔了吧。

Z，你常说，自己没有什么拯救人类的本事，但可以给一个人幸福。

2009年，我们大二，你跟他在网上认识，他在上海同济大学念书，喜欢玩网游，做设计。那时候的你，特别傻，因为要跟得上他贫嘴的频率，于是从书上、电视剧、BBS里学了好多损人的话。你一边抱怨游戏里那些难看的人设，一边跟他玩得不亦乐乎。当你抱着笔记本冲到我寝室楼下，急匆匆地问我如何用PS把他的头像放在绿巨人身上时，我就知道，你喜欢他的程度，应该接近沸点了。

但是你们并没有在一起。原因可能是你这个另类的胆小白羊座，因为不确定对方的心意而不敢表白。当然我一直认为根源是他不爱你，所以才舍得暧昧。

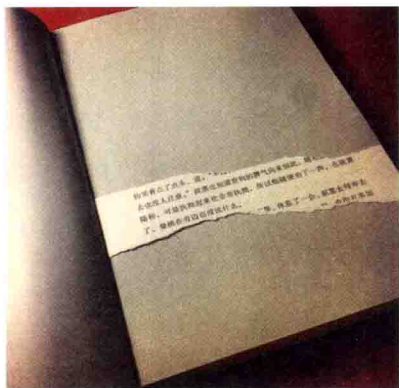
因他跟你是老乡的关系，于是在大二的暑假，你们第一次见面。头天晚上你给我打了很多次电话，说睡不着。我说你就想象他坐马桶的样子、睡觉打鼾的样子……总之往不好的地方想，他外面那层发光的东西剥落了，你也少点儿压力。当然最后你还是直接睁眼到天亮，笨拙地用遮瑕膏盖了盖黑眼圈去赴约。你们见面后，如老朋友般有一句没一句地拌嘴。你一路给我发信息，他好帅，好阳光，手臂线条很好看，你们去了哪里玩，去了哪里吃饭。

你最后一条信息说，你们在吃比萨，你抢了单。

在这之后的三天，我都没有收到你任何的信息，电话打过去也是关机。我以为你们一见钟情手拉手赶上了热恋的列车，可当你敲了我家的门，然后挂着一脸泪站在我面前时，我才意识到，天色将晚，他提前下了车。

原来那晚你们分别后，你鼓起勇气给他发了信息，在那句唯唯诺诺的“给你说个秘密，我好像喜欢上你了”发出去很久之后，他才回复了很精练的一句话：“我一直都把你当妹妹的，我已经有女朋友了，我好像不能对不起她。”

我看着你靠着沙发哭得狼狈，很是心疼。我大概能体会到这种感觉，这种





把他的空间打开又关上，只为看他的日志和相册有没有更新；这种随时感觉手机在振动；这种一看见他就变成话痨；这种失掉了所有的兴趣，唯一的兴趣就是想跟他在一起的感觉……是不是就是所谓的把“喜欢”慢慢叠加之后，价值提升的“爱”。

我问你，你怎么回复他的。

你瞥了我一眼，说，那是跟朋友在玩大冒险的惩罚。

书上说，你成为今天的你，定是因为一些事的发生，它们或大或小，但必



定在你的记忆中留下了烙印。尔后所发生的许多事，或悲恸，或盛大，或悄然而至，都能在这些烙印里找到最初的源头。

你对他，开始了一场以十九岁为起点的漫长暗恋。

每个男生，包括我自己，很多时候难以区分暧昧的界限。他们对于身边出现的女生，在找到真正喜欢的那个人之前，是不会把其他人通通归进黑名单的。他们在被某种关怀围绕、被别人需要的情感里乐此不疲。正因为他们孤独、自负，而又要养活那颗要强的心脏。

而你，不过是他们成长的牺牲品。暗恋一个人，究其原因，不过是因为自己在喜欢的人面前太过卑微，而失掉两人能走到一起的自信心。

当他不喜欢你，你故意漂亮地出现在他身边是没用的，你送他的糖是不甜的，你隔三岔五发的“你在干什么”“在哪儿呢”在他眼里跟售楼短信的性质是一样的，你跟他斗嘴做相同的事他会觉得是他光芒万丈而让你自愿靠近他的，你在状态里更新的小心思他是看不懂的，你哭得死去活来他也是不痛不痒的。他是你的生活背景，而你是他的甲乙丙丁。

Z，我体谅接下来的几年、几百天、几千几万小时，你焦灼而又无可奈何的心情。后来，你们没有再说过一句话，你也不愿意常来找我，你变得孤独，渺小得像是宇宙中微弱的一颗星体。有一次，我在人工湖边看到你，你蹲在地上盯着湿漉漉的土壤发呆，我那时第一次觉得你瘦了，爱情真的是最坏的发胖甜品和最好的减肥苦药。你的室友说你常把饭菜打包带回寝室，对着电脑屏幕一发呆就是一下午。网游停在以前的旧版本不再更新，你也舍不得删。你失去了原本对很多事情的期待，尤其在爱情这一块。

后来我们毕业了，我去了北京，临行前听人说，他成了卫视节目的制片人。我感叹，上天为什么总是眷顾伤害别人的一方。我在北京工作得很顺利，很快





就融入了北方的生活。微博流行起来之后的某天，你关注了我，我第一时间发私信给你。

Z，你过得好吗？

你说，你现在在一家日企上班，每天朝九晚五，没有什么新的朋友，唯一的爱好可能就是研究国外各种电影。你变成了我最常见到的那种女生，平淡、简单、规律，好像能把你未来五年甚至十年的轨迹一眼看穿似的。你对我说了抱歉，因为那段暗恋的不成熟让我们的友情也淡了。我当然没有责怪你，只是看着你现在淡然的那抹笑，仍然在意，你是否还沉在过去那段感情里。

你说，受过伤的地方，永远留着一块伤口，在你快忘记它的时候，就会突然疼一下。

以前那个拿着刀枪棍棒要勇闯别人世界的女孩，最后竟学会安稳地自己舐伤口。活得越久，越发现，嘲笑声是自己发出的，耳光也是自己打的。担惊受怕的任何事都是经历，所有经历，都是收获，所有收获也都将化作尘土。

没有了当时那份浓烈的喜欢，是因为成熟了，丢弃了过去的自己。现在的你，偶尔还是会关注他的近况，看他有没有伤心，又跟谁爱恋着。而你一直没有恋爱的原因，可能是还需要更长的时间或等着更好的人，来抚平那个不可能的人

住得太久而留下的凹痕。

喜欢一个不喜欢你的人，就意味着一场漫长的失恋，它不能靠转移注意力或者看一些喜剧片冷笑话来排解心伤。这本是一道带有不甘心的算术题，除了靠时间运算，在那堆加减乘除里，根本找不到简便算法。

一辈子总会爱上不爱你的人，也总会被你不爱的人爱上，而这些所谓的事与愿违，都是人生。你爱上的他，跟你最重要的梦长得很像，你的每一次注视、每一句问候，都想换来等价的“我喜欢你”。可是，对方的每一次冷淡回应都会把你打回现实。现实就是，即使他冷淡对你，你仍然钟情于他，你能让自己冷淡吗？道理都懂，只是不死心罢了。所以，就好好享受喜欢一个人，再被那个人伤害，最后只剩自己的感觉吧。这是门叫“时间”的课，上过之后，或许你就成长了。

因为喜欢一个人，就包容了对方的不羁与忽视，你唯一能做的，就是不打扰。没有人会永远活在过去，怀念是因为尚且年轻。只有离开才能给彼此更广袤的天地，跋涉途中终将失去曾经的自己，而变成更好的你。

Z，有一件事没有告诉你，还记得你给我发的那条信息吗？你们吃的比萨，你抢了单。

那时你把写着数量 $\times 2$ 的收银条夹在钱包里，当作纪念。可是有一次我无聊翻看钱包里的拍立得时，那张收银条掉了出来，再次摊开的时候，上面的铅字褪了色，变成了一张白纸。

其实一切问题，时间已经给了答案。



Chapter 2.

等待爱情永远是徒劳的



我们都期待喜欢的人给予回应，与其把时间消磨在一个听不见你声音的人身上，不如把那些蜜语甜言说给懂的人听。

人生这条路，无论你走到哪里，身后有人追赶你，远方有人回头找你，已是最大的福分。

人这一生不过就是在蹉跎中等待，或者在等待中蹉跎。我们遇见过那么一两个“还好”的人，但或许为了等待那个“最好”，而白白浪费了缘分。

在这点上，我们都是固执的人。

固执小姐说：“我一直等着白马王子出现，只是走在我前面的人根本不会停下来等我。”

因为爸妈常年在外工作的缘故，固执小姐比同龄人更独立和早熟。四年级就开始听流行歌，并对 Coco（李玟）有种痴迷的爱，于是在周遭同学还在看动画片、读四大名著的时候，她就已经宛如小野猫般游走在时尚尖端。到后来，她活脱儿变成了第二个 Coco：身材凹凸有致，跟谁说话都习惯性放电。于是