

当我开始

爱自己

这些年，
我们都忘了
好好
爱自己

NANA
选编
NANA
works

When I began
to
love myself

你的孤独 并不值得被歌颂
爱❤️ 不需要别人成全


文匯出版社

When i
began
to
love
myself

当我开始
爱自己

这些年，
我们都忘了
好好
爱自己

NANA 选编

 文匯出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

当我开始爱自己:这些年,我们都忘了好好爱自己/
NANA选编. — 上海:文汇出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5496-1491-2

I. ①当… II. ①N… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第115057号


当我开始爱自己:这些年,我们都忘了好好爱自己

出 版 人 / 桂国强

选 编 / N A N A

责任编辑 / 戴 铮

封面装帧 / 粉粉猫

出版发行 /  文文出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2015年6月第1版

印 次 / 2015年6月第1次印刷

开 本 / 32

字 数 / 152千字

印 张 / 8

ISBN 978-7-5496-1491-2

定 价: 32.80元

目录

第一部分

这个世界，更需要你来爱的是自己

当我开始爱自己，
我才明白安静才是最温柔的力量。

不喧哗，自有声 003

不过是流着眼泪吃着肉 017

照顾好自己，并不轻言放弃 037

和一个喧闹的城市谈一场安静的恋爱 055

我什么都怕，唯一不怕的是挫折 062

第二部分

爱自己是一种选择，更是一种能力

当我开始爱自己，
才明白活着就要去过理想中的生活。

- 077 我用奔跑告诉你，我不回头
- 087 你必须守住内心的火焰
- 093 灯火阑珊，何必急于看到那个人
- 099 谈一场傲慢与偏见的恋爱
- 105 独立而不偏执，坚定又不狭隘

第三部分

不曾孤独，怎会懂得

当我开始爱自己，
才明白每一个优秀的人，都有一段痛苦的时光。

- 愿你我受过的苦、遭过的罪、流过的泪都没白白承受 117
- 挺住意味着一切 123
- 我一无所有地漂泊 134
- 用委屈撑开的长大——写给那些怀揣玻璃心的岁月 140
- 没有人会来 153

第四部分

人生不过如此，愿你一生有梦可依

当我开始爱自己，

才明白生命中最难的，是你不懂自己。

161 生命中最难的，是你不懂自己

175 每个人生命里，已过去的或未到来的，最好的一段时光

181 每个黎明都在期盼，想象中壮丽的彼岸

186 我们终会遇见想要的未来

193 每当我企图生气时，就会让自己想想这些

第五部分

我曾路过全世界的温暖，只为与你不期而遇

当我开始爱自己，
才明白应该珍惜的是一切正在发生的当下。

祝贺你，最后娶到一个像我一样的女孩 201

那个为你好好长大的男孩 209

亲爱的，人都是会变的 217

有些女人是永不凋敝的玫瑰 228

做一个好看的女子，并且相信海誓山盟 238

第一部分

这个世界，
更需要你来爱的是自己



当我开始爱自己，我才明白
安静才是最温柔的力量。

这些年我们都忘了好好爱自己，

最遗憾的不是得不到爱，

而是爱了所有人，

唯独冷落了自己。

不喧哗，自有声

这么远那么近

世界无边尘绕绕，众生无尽业茫茫。

01

今年的生日，我是在工作中度过的。上午在公司加班开会商讨新的广告案，中午赶往电台录下一周的六档节目，傍晚又回到公司改文章、做最终企划。等到忙完才注意时间已经到了凌晨，打开手机看到许多未接来电和信息，很多朋友发来生日的祝福，这时我才察觉，这一年的生日就在这样与平日无异的忙碌中过去了。

公司空荡荡的没有人，只有我办公室的灯还亮着，长时间坐在电脑前肩膀酸疼，站起来的时候浑身骨头嘎嘣嘎嘣响，没有吃晚饭也不觉得饿，倒一杯水，站在办公室21层的落地窗前向下望。这个时候，自己的心里不同往日般平静。

整座城市都睡了，窗外远处的霓虹灯已经熄灭，只剩下星星点点的路灯在照亮夜归人的道路，世界安静得像是没有小朋友的幼儿园，但依然有人隐藏在这寂静的深处，放肆地哭，放肆地笑，也有人会和我一样，在浓雾一般的夜色里，平静地望着这个仿佛与自己无关的世界，心里有一片化不开的深情。

人是很奇怪的动物，会随着周围的环境或是天气变化，比如晴天时会觉得开心，阴天会容易伤感，有阳光时会活泼好动，乐此不疲，在夜晚时就会感觉孤独寂寞，冷冷清清。

我就是如此，有时在周末的上午慢慢醒来，如果阳光通过厚重的窗帘透出来，心里就会有希望，愉快地起床，清扫家里，写文字看书。但如果是阴天，就会懊恼地继续把被子拉过头顶，一整天都可能赖在床上。这些在我们看来平常的事情，仿佛是内心的小把戏，用来蒙蔽自己，或是为一些行为找到一个适当的理由。

就像此时此刻，夜晚中的路灯将黑暗戳出一个口子，照亮很小的范围，有人顺着光走去，但不久就会重新陷入黑暗中。我看着那些反反复复的光影，不禁哑然失笑，这种矫情的细微察觉，像极了我们心情的起伏。那些黑暗，只有在遇到了下一个路灯，或者偶尔有一阵风吹来，才会飘浮不定，起起伏伏。

在生日已经过去的这个凌晨，我有一种豁然开朗的感觉，独自站在办公室俯视黑夜中的这座城市，和白天是完全不同的感觉。白天会觉得城市在脚下，或者无法融入这里，而到了夜晚，更多的感觉是城市就在心里，它犹如鬼魅一般刺破阻碍，伴着你生，伴着你死，伴着你到来，伴着你消失。

我曾经想象自己像现在这样站在这里，但此情此景，我却没有想象中那般骄傲或是激动，因为我知道，无论在梦里在路上，总有一个时刻要醒来，也总有黎明在等待。

无论是一片坦途的光明，还是绝望寂静的黑暗，人总是不断向前走，你想到达明天，那么此刻就不要停下脚步。

02

前几日的群里和几位朋友聊天，说到一些内心的话题，大家打趣说：远近就是一副心理医生的做派啊，内心好强大。我在电脑这头笑了，这个世界上哪有生来就强大的人，一切的一切不过是成长之后的领悟。我开玩笑告诉他们，没办法啊，这都是让生活逼出来的。大家深以为然。

曾经我也做过许多荒唐的事情，为了让别人记住，为了

和别人不一样，穿奇装异服，染奇怪颜色的头发，写不是自己想说但很特殊的文章，我一次又一次塑造着并非本意但不同的自己。如今我才懂得，真正改变自己的，或是所谓与别人不同的，并非是那些刻意为之的做作，而是这个世界给予自己的艰难。

初中做社会实践课，被安排在街头卖报纸，隆冬时节骑车去郊外的工厂搬运，然后拉到街头叫卖，一块钱一份，买三份送一包牛奶。已经忘记摔了多少跟头，也忘记那时到底有多少辛苦，只记得那些来往行人异样的目光，还有就算是厚重大衣也无法遮住的寒冷，通红的鼻子和裂开的手背。晚上回家冷得说不出话，写实践日记时忍住不让眼泪流下来。

大二时参加各种兼职，做了许多工作，各种各样奇怪的工种我都愿意尝试，在电器城外推销冰箱，举着旗子顺着街道展示新款手机，在各个路口给行人塞广告传单。很多同学都诧异我为什么要做这样辛苦的工作，赚不到多少钱，也没有实际的工作经验，我都只是笑笑说，提早感受一下生活的艰难，才能知道以后的路要怎么走才会轻松。

大三开始在一家著名的传媒公司做兼职策划，现在电视上非常火热的一档娱乐节目，就是我曾经策划的雏形，熬夜写栏

目策划，安排通告，做各种琐事，给正式员工跑腿买东西，领导夸我办事认真又勤奋。我最初得意扬扬，但渐渐地我闻到了空气里变质的气味，而当我最终被排挤离开公司时，我清晰地听到了身后放肆夸张的笑声，也清晰地听到了自己咬牙切齿的声音。

也曾经给一个摄影师做第二助理，深冬的夜晚陪他去酒店参加酒会，我穿着当时最好的衣服，却被他嫌弃丢在酒店门口不让进去，我就在寒风中最显眼的位置等了四个小时，没有带钱，穿得单薄，冷得浑身发抖。后来同行的第一助理看我可怜，花了十三块给我买了一份牛腩盖饭，叮嘱我趁热吃。我蹲在酒店旁边的花池旁，就着冷风一口一口吃光了已经变凉的那顿晚饭。

毕业时有一个很好的工作机会，在一家杂志社做市场执行，起薪5000元，在我的同学还没有找到工作或者薪资只有2000元时，我已经把他们甩在了后面。我把它看作是对这几年大学辛苦兼职的报答，一路过关斩将过了三试，人事部已经通知我周一上班，我在前一天高兴地请同学吃饭。就在大家觥筹交错间我接到电话，通知我不用来了，已经有人替代了我。那个时候我清晰地听到了心里“咯噔”一声。

那时我百思不得其解，匆匆赶往公司，求着见随便一个负责人都好，可是前台的姐姐正眼都不看我就把我哄了出来。市场部的总监不忍心，偷偷出来见我，在建外SOHO楼下请我喝咖啡，跟我说了很多事情，包括我的工作。最后她说，你还是太年轻了，不谙世事，替代你的是公司最大投资老板的女儿，你又怎么能扛得过她？那时的自己听到这样的话，痛恨自己的无能，痛恨这个世界的不公平。

工作一年后的我被上海的一家传媒公司挖去跳槽，工作顺利，人际关系也不错，但后来主编却找我谈话，说愿意给我机会让我去更大的地方发展。我当时信以为真，可后来我才知道主编已经在人前人后说尽了我的坏话，说我欺瞒公司接私活，说我随便要求涨薪资，说了那么多我从未做过的事情。当时许多共同的好友从此和我断绝了来往，有部分人后来和我化解了误会，而有一些却带着这样深深的误解，从此远离了我的生活。

还有很多难以启齿的往事，那些都是我几乎不再提及的过往，在这样一个初春的子夜时分，在这个瞬间，在这座城市都隐秘在黑暗中时，它们仿佛死而复生，点燃了我心里最后的一点不堪。

我曾经不断安慰自己，那些我们所经受的痛来源于我们深深的爱。有人感谢苦难伴随前行，因为它让你成长，让你变得坚强。但是，曾经的艰难却更多地让我不断看清自己，有些事你当时遇到，未必会明白它的含义，但有些事在心里长久发酵后，才会呈现出不同的模样，一再地提醒自己。

我们的一天天，就是这么矛盾而复杂地过来了。曾经父亲对我说，你的人生可以选择，世界的一切也要接受，但你的内心不能改变。于是我学会了不去选择而去接受，在尚且年幼的时光里，我把它叫作世界或者是天地，而在经历世事蜕变之后，当那些艰难让自己变得坚不可摧之后，我叫它——人间。

所谓的人间烟火，就是这样一个可以时而温暖、时而冷漠的词语。所谓的人间，就是这样时而光明、时而黑暗的时刻。

是的。它们附着在我们身体的周围，继续而来。

03

有朋友曾经愤愤地问我，有人误解你为什么不去解释？本属于你的东西被别人夺走为什么不去抢回来？你是傻子吗？也有朋友问我，为什么我努力了那么多，却没有人知