

眩晕的情感，  
是真正的爱情浓汤，  
我们经常在眩晕里获得幸福。  
小瑕疵、小脾气、小小不完美，  
都会是那支爱情的箭。

女友传媒集团

编

从今天起，  
做个幸福的人



天津出版传媒集团



天津教育出版社  
TIANJIN EDUCATION PRESS

I267

2013314

P1

# 从今天起， 做个幸福的人

女友传媒集团 / 编

天津出版传媒集团

★ 天津教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

从今天起, 做个幸福的人 / 女友传媒集团编. —天津: 天津教育出版社, 2012.10  
ISBN 978-7-5309-6902-1

I. ①从… II. ①女… III. ①散文集—中国—当代②随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第232015号

## 从今天起, 做个幸福的人

---

出 版 人 胡振泰

---

编 者 女友传媒集团  
选题策划 张国辰  
特约监制 张园雅  
责任编辑 王剑文  
特约编辑 朱 静  
封面设计 姜 唐  
版式设计 睿佳工作室

---

出版发行 天津教育出版社  
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051  
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店  
印 刷 北京慧美印刷有限公司  
版 次 2012年11月第1版  
印 次 2012年11月第1次印刷  
规 格 16开 (700×970毫米)  
字 数 90千字  
印 张 13.5  
书 号 ISBN 978-7-5309-6902-1  
定 价 26.00元

序

## 未曾远离的爱与温柔

文 / 袁倩

《女友》创刊24周年了。一段不短的历程。有太多的东西陪伴我走过，其中最珍贵最温暖的，仍是来自读者最真切的支持和关注。我感到很幸运也很幸福，因为这本杂志始终贯穿着这么多年来不变的精神空气——“爱”和“美”。这种温暖的力量赢得了许多深切关注它的目光。

记得我在《女友》18岁生日时写到——“当我18岁生日，拥有人生第一支玫瑰色口红开始，就隐约地期待自己能够以一朵花的姿态活着。为了要做一朵花，为了争做一朵花期长久的花，我努力奋斗，勤劳勇敢，咬牙死撑，百折不回，总是跟自己较劲，一步都不敢怠慢。”真的，到现在这种开花的信念仍然给我无穷的动力。

每个女人要经历的岁月都是相同的，但光阴却是不尽相同的。时间是客观的，光阴却是一种感知。快乐的光阴是短暂的，等待的光阴是漫长的，而你经历蜕变，不断修炼的光阴是往复不已的，一刻年轻，一刻年老。有些女人，几年不见，忽然苍老了，这不是岁月的痕迹，而是生活的痕迹。

我们无法选择光阴，却有权选择过怎样的生活。许多年后，我逐渐

明晰地感受到，生活的质感才是江湖上最后一个大佬，不在乎你走的是星光大道，还是乡间小路。同样，我也希望我在做的是一本有质感的杂志，把女人开花期里要经历的种种过往，关于激情、浪漫和梦想，关于情感和生活的每一次铭心体验带给每一位读者。

24年，似乎很长，其实在感觉里就像刚看过一场电影，刚合上一本书，我还记得自己坐在几排几号，旁边挨着谁，翻到第几页时，夹上了一张书签。《女友》这么多年也是花开的过程，并且，到了最美的花期。最温馨的回眸，就是跟每一位读者的再次相遇。

从内容上看，《女友》绝对是慢火精烹的慢杂志。它完成的是定格平常生活的绝对时尚时刻。最有特色的是《女友》情感部分，它是《女友》品牌情感特色的传承。以感动淬炼出隽永、温暖人心、灵秀深情的真实情感故事，慰藉人心的爱情小说，短小精悍的生活随笔，新鲜麻辣的名家专栏……关注生活所及的各个角落，无论是年少轻狂清澈美好，还是都市的悲欢离合情感流转，总是能在第一时间打动都市男女落寞孤寂的心，让生活更加柔软。

一本杂志就是一个生命。杂志的温度、光鲜度、视觉感，都传递着杂志的声音。怎么能让读者更加喜欢它？如何让它成为一个值得长长等待，久久分享的东西，是我一直以来努力去完成的一个美好愿望，也是一个幸福的期盼。

借此出版之际，我想找一些美丽的过往跟每一位读者分享，我也想在每一位读者的微笑里找到记忆里的最珍贵的美丽。

你会发现——这些年，《女友》帮我们留下了那么多感受的碎片、生活的片段，你会唏嘘和感动，原来以前我们是这么看人、看物、看事、看情。那一刻的纯净和静谧，乍寒还暖，似失还得，恰如枕上甜梦。

你会闻到熟悉的气味，爱与温柔，我们从未远离。

## 目 录

### 序 未曾远离的爱与温柔

|                |              |
|----------------|--------------|
| 30斤，不是爱情的重量    | 郭华悦 / -003   |
| 我们都爱看电影        | April / -005 |
| 爱是一根扎在心里的刺     | 梅吉 / -007    |
| 不靠谱的爱情也要进行到底   | 陈幻 / -014    |
| 对不起，你已沦为“被替身”  | 十月果果 / -017  |
| 不是喜宝不懂爱情       | 刘小念 / -019   |
| 谈恋爱，谈的是恋爱吗     | 袁倩 / -024    |
| 没有妒忌的爱情，       |              |
| 是很高级的爱情        | 袁倩 / -027    |
| 太爱等于不爱         | 陈幻 / -030    |
| 谁抢了他的玩具        | 夏萌 / -033    |
| 分享艰难、尴尬、隐秘的，   |              |
| 一定是亲密的人        | 袁倩 / -035    |
| 靠想象力完成的爱情      | 凌晗 / -038    |
| 爱能当饭吃          | 临江仙 / -040   |
| 减法心态，不持有爱情     | 袁倩 / -042    |
| 70后有琼瑶，90后有吸血鬼 | 陈幻 / -045    |
| 长得好看的代价        | 蒋方舟 / -048   |

### 不是喜宝不懂爱情

---

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 已婚对未婚的隐形迫害       | 陈幻 / -051   |
| 背向炒作的才是爱情        | 凌晗 / -054   |
| 看，这些热闹的爱情里的“果然律” | 袁倩 / -056   |
| 爱上一脸匪气的男人        | 陈幻 / -059   |
| 公主命与公主病          | 闫晗 / -062   |
| 侦探爱情后遗症          | 凌晗 / -064   |
| 找一个靠谱的“金龟”       | 司徒春运 / -066 |
| 招驸马，上不封顶         | 闫晗 / -068   |

## 女公关成长记

|             |               |
|-------------|---------------|
| 生病论         | 木恩 / -073     |
| 向你学着做自己     | 桃夭 / -075     |
| 她想红         | 顾晓婷 / -078    |
| 事关体面        | 雅惠 / -080     |
| 不要演成垃圾精品片   | 袁倩 / -082     |
| 学生官场无处话凄凉   | 蒋方舟 / -085    |
| 无感消费女郎      | 果冻 / -088     |
| 开往CBD的地铁    | 轩果子 / -090    |
| 被结婚时代       | 刘小念 / -092    |
| 粉丝来袭        | 蒋方舟 / -094    |
| 常在江湖走，哪有不被飙 | Stella / -097 |
| Q哥是纯女人      | 吴瑶 / -099     |
| “折女”不易做     | 刘小念 / -101    |

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 大喇叭李大虾     | 闫晗 / -103       |
| 女公关成长记     | 王南南 / -105      |
| 我“方糖”了完美男  | 黄凌 / -107       |
| 伪小资遭遇“经适男” | 如人饮水 / -109     |
| 危险的毒链      | 袁倩 / -112       |
| 壁花小姐的春天    | 尚顺顺 / -115      |
| 御姐罗拉       | 雅惠 / -117       |
| 麦小姐的生日宴    | 丁婷婷 / -119      |
| 适时清理封存关系   | 花天天 / -121      |
| 恶狠狠的饿      | 毛利 / -123       |
| 幸好还有大露台    | 肥仔 / -125       |
| 青春的终极定格    | 米粒儿 / -127      |
| 当垃圾车来袭     | Lee / -130      |
| 甲级写字楼的丙级老板 | Blla Bee / -133 |
| 与蕾丝擦出火花    | 杨心远 / -136      |
| 你的手机拯救了谁   | 徐蕴芸 / -140      |

|           |             |
|-----------|-------------|
| 制服不是诱惑    | Moon / -147 |
| 薄钢、小树、弗兰西 | 于是 / -149   |
| 叛逃青春期     | 蒋方舟 / -152  |
| 冬夜，香气萦绕   | 春树 / -155   |
| 人戏何必过早文   | 妞妞 / -157   |

## 三百美元的中东冒险

---

|             |             |
|-------------|-------------|
| 大叔拯救世界      | 蒋方舟 / -159  |
| 够潮，就要会环保    | 春树 / -162   |
| 流浪饭票的爱情姿态   | 刘小念 / -165  |
| 电影节那点事儿     | 尹珊珊 / -167  |
| 叶公好文艺       | 临江仙 / -170  |
| 宅女搬家奇遇记     | 坚果 / -172   |
| 假如来自两个世界    | 陈幻 / -174   |
| 一起混过图书馆     | 果冻 / -177   |
| 有人晒就有人伤     | 蒋方舟 / -179  |
| 偶像最好破灭      | 陈幻 / -182   |
| 关于一辆车的畅想    | 小BT / -184  |
| 望天论道坐地调情    | 蒋方舟 / -186  |
| 三百美元的中东冒险   | 康雯萱 / -189  |
| 今夜无人入睡      | 毕群 / -192   |
| 芳香精油，越植物越疗愈 | 华明玥 / -195  |
| 四个女人，四张床    | 奴写小铺 / -198 |

**不是喜宝不懂爱情**



## 30斤，不是爱情的重量

文 / 郭华悦

从懂得分辨美丑开始，她就对浑身一颤一颤的脂肪下了宣战书。一晃十几年，就是抗战也早就胜利了吧，可脂肪却一分未减。

她发了狠，使用各式各样的偏方，只要带有减肥字眼的，都毫不犹豫地活学活用——人生的艰辛在她的减肥过程中一览无余，可体重计上的指针始终朝着同一个数字。

听专家说，运动是最有效的减肥方法，她便天天到公园里长跑。起初很累，可慢慢地竟也甘之如饴。因为每次长跑，总看到一个帅气的男生坐在石椅上朗诵诗歌。阳光穿过树叶，在他身上投下了一个个细碎的影子，这梦幻般的场景，让她的心不受控制地狂跳。

于是，她跑过来跑过去，一圈又一圈，他却头也不抬。她常常想，如果自己是个窈窕美丽的女子，他怎么说也会有几缕惊艳的目光吧！

后来男生消失了，她突然莫名地恨自己的身材，恨得咬牙切齿。于是，她不吃不喝，异想天开地想饿死自己，与脂肪同归于尽。这样一来，整个人变得无精打采，脂肪却突然醒悟了一般急剧缩减。最终，指

针停在了45公斤——她整整瘦了15公斤。

几年后，她进入了一家外企。而那个男生，竟是这家公司的经理，她的上司。他经常约她一起吃饭。当然，他从来不知道，眼前瘦瘦的女孩曾经在公园里长跑，却始终得不到自己的青睐。

他第一次牵她的手时，她却突然缩了回来。如果没有减掉30斤的脂肪，他是不是还会像以前一样忽略她的存在？

之后，她再也没有给他任何机会。能被30斤脂肪左右的爱，应该不是真爱吧！

于是，每次遇到追求的人，她总会以30斤来衡量对方：要是自己还那么胖，对方应该连瞧一眼都嫌多余吧？想到这里，她就气愤难平。一段又一段的恋情，还未来得及开花，就被30斤的重量压垮。

爱情总容易时过境迁。身边的人陆续结了婚，她依旧孤单单一个。半夜醒来，她常想，为什么爱情连30斤的重量都难以背负？

她慢慢学会了不再苛求，也终于拥有了幸福的婚姻。

卧室里仍放着一个体重计，某天她踩上去，55公斤，比婚前重了10公斤。但想到丈夫一如既往的爱，她忽地释然：30斤，从来就不是爱情的重量。

## 我们都爱看电影

文 / April

电影业复苏的最明显征兆就是不管什么时候去电影院都是人挤人，电话订票赶上大片上映，往往会遭遇全天候电话占线。订完票也不算完，在没有自动出票机之前，还是要在柜台前排长长的队——排队永远是痛苦的，你可能会遇上站在最前头互相商量了五分钟还不知道要看什么电影的甜蜜男女，还要坚定却委婉地挤开想摸鱼插队的人。

插队是个考验人的本领，必须胆大心细脸皮厚。我观察过，最容易成功的插队应该是跟在一群热热闹闹准备买票的小团体周围，后面的人不太好确定你是不是一起的，往往若即若离间就买好票了。而且女生插异性的队一般成功率略高，也许男生不计较。我就曾经遇到一少女，完全采用上述策略，踩着小碎步在队伍周围飘忽，意图就是插到我前面那个光头的前面。可光头突然开口了：“你都晃五分钟了，想干什么呀？”那少女惊惶失措地回头看了他——不，是她——一眼，闪了。怎么地，女人不能剃光头啊？一个女人会让另一个女人插队吗？

真到看电影时，也往往不会消停。有小孩儿看爱情片一到吻戏就大

叫“恶心”的，有一路娇羞地问身边的男朋友“这是为什么”的，有明明重感冒也不在家休息非要擤着浓厚的鼻涕疑似感染H1N1让人提心吊胆的，还有非要带0~3岁婴儿看惊险动作片而该婴儿从头到尾鬼哭狼嚎的。我最好的闺蜜经常在电影院要求煲电话粥的人出去，她的男朋友每每怕她被人暴揍。而我的表弟素来喜欢在看电影的时候在旁边旁白：“他一会儿就复活了……对……一会儿他女朋友就会从那里面出来……”我恨啊，看过的为什么还要来看第二回，而且这么讨人厌的角色还是我自家人。在前后左右人愤怒的目光中，我真羞愧。可或许这也不算什么。看007时，沙漠里出现了一只蜥蜴，坐在我后排的女生惊叫一声道：“呀！鳄鱼！”——这位妹妹，你在沙漠里养鳄鱼？

于是每次我订票都要求订最后一排，没最后一排的票了宁可看下一场。旁人都以为我和男朋友感情甜蜜，需要你依我依的天时地利，但其实我想的是，最后一排，好歹背后是安静的。

## 爱是一根扎在心里的刺

文 / 梅吉

那么爱一个人，是因为不够爱自己。

我总是想要忘记陈北方。但你知道的，人的记忆有时候是这样的，越想要抹掉的影像，却越是无法抽离，那些过往总是像个任性的孩子，以倔强凌厉的姿势冷冷地与我对望。

我便落泪了。

我从来不知道，一个人的眼泪可以这么多，好像身体里所有的水分，一点一点地流失，却又源源不断地凭空生了出来。如果这是一条用眼泪流成的河，陈北方，我可不可以通往你？

填不满他的心，就填满他的生活。

那是一个傍晚，下着很大的雨。我跑到电影院门口避雨，站在我身旁的是个穿白色衬衣的男子，清风秀骨，俊秀挺拔。我的心，是从那一刻开始，动荡了起来。

原来爱情是这样的，带着宿命一样地遇见，在暗夜里席卷而来。

陈北方，是在那一眼，就爱上的。

他在给艾枚信里写道：“我会在电影院门口等你，一直等。”

艾枚是我的朋友，美得姹紫嫣红、芬芳四溢，像盛夏里的一只蝴蝶，很招摇。但凡美女都是矜持的，对于这样陌生的邀请断然不会草草地赴约，她总是会派我先去探探，然后再作出决定。之前我见过的男子，没有一个及陈北方的，他宛如一个王子，有着绝尘的气质。

我对陈北方说艾枚病了，让我来告诉一声。还没有等到回答，就看见他的目光那么惊讶地落在我的身后，我转过身去，就看见了，艾枚坐在一辆单车后，她一手举着伞，一手揽着一个男生的腰，笑得很开心。

然后她见到我，也见到了我身边的陈北方。她的目光怔怔的，有微微的风，就掠了过去。

我想要跟陈北方解释，但是那个瞬间我决定什么也不说。因为他的眼里已经是了悟，他扬扬手里的电影票，对我说：“要去看吗？”

我想我可以忽略的，忽略前因，忽略是怎样开始的，因为我和陈北方，已经开始了。

我是陈北方的女朋友，这才是最最重要的。

我开始像所有的女朋友一样，等着陈北方下课，然后一起去食堂，我去打两份相同的饭菜，排骨统统地夹给陈北方，即使我知道，他会剩下。

我们会在去食堂的路上、去图书馆的路上、去逸夫楼的路上碰到艾枚，那个时候，陈北方的手会紧紧地握住我的左手。而我的右手，微微地拳起来，用了些力气。

人只有在意的时候，才会故作姿态。陈北方的姿态，让我有些受伤。

艾枚的生活依然丰富多彩，她从来不缺少追求者，也从来不会缺少男友，她的男友不停地换，来来去去，五颜六色。她喧嚣，她耀眼，她穿着布拉吉在阳光明媚的校园里行走时，脸上是一派倨傲。