

构筑给所有年轻人的完美励志故事集



张皓宸
著

杨杨
摄影

你是最好的自己

[全新修订版]

你
也
可
以
拥
有

不
畏
惧
的
未
来

正
能
量
的
青
春

给所有年轻人信心的故事

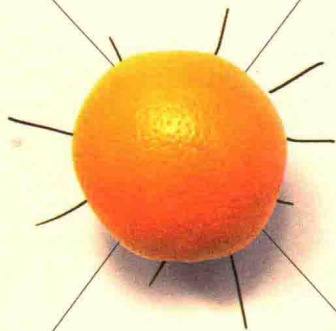
超人气手机摄影作品&创意插画

CTS

湖南文艺出版社



博集天卷
CS BOOKY



你是最好的自己

[全新修订版]

张皓宸 著

杨杨 摄影



当遇到阴雨天
就努力的自己晒晒太阳

图书在版编目(CIP)数据

你是最好的自己：全新修订版 / 张皓宸，杨杨著. — 长沙：湖南文艺出版社，2017.5
ISBN 978-7-5404-8016-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 057435 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

NI SHI ZUIHAO DE ZIJI:QUANXIN XIUDING BAN

你是最好的自己：全新修订版

作 者：张皓宸 杨 杨

出 版 人：曾赛丰

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：蔡明菲 邢越超

策划编辑：李彩萍 邹和杰

特约编辑：尹 晶

营销编辑：杜 莎 李 群 张锦涵 吴 思

封面设计：SilenTide

版式设计：风 箏 **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：北京市雅迪彩色印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：880mm×1270mm 1/32

字 数：210 千字

印 张：9.5

版 次：2017 年 5 月第 1 版

印 次：2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-8016-5

定 价：39.80 元

质量监督电话：010-59096394 团购电话：010-59320018

你
是
最好的自己

新版序言 Introduction

—张皓宸

很高兴
再见你

你相信吗，人与人之间有一个奇妙的磁场，你是什么样的人，就会吸引什么样的人。这段走了不算长的旅程里，能掏心掏肺的朋友是那几个三观一致的，爱着的人跟自己越来越像，爱过的人都成了人生纪念品。

三年前，《你是最好的自己》与这个世界相遇，到今天，已经收获了百万计的读者，这是它的福气。一直都说，当一本书写完印刷成册，它就不只属于作者一个人了，它将认识更多人，成为他们忙碌生活里零星的陪伴。

再版之前，回头再看书里的故事，总想把字句再精修一下，但转念又觉得保持这份初心也挺好的，幸运的是能有人见证我的成长。书里那些真实存在的人，这些年发生了很多变化，勇敢小姐结婚了，舍不得先生上了中学的语文考卷，

简单小姐生了宝宝，阿Ken的事业版图又扩张了，而你们耿耿于怀的可乐先生和白开水小姐，我承认唯独这篇的人设是虚构的，私心总想给柴米油盐的真实爱情多一点儿浪漫。

这本书之外，我的好搭档杨又拍了好几个文件夹的手机摄影作品，主持了大大小小的活动，他仍保持乐观，满世界溜达。只是我们越来越忙，很难凑在一起再创作插画，每年约好的旅行也总是搁浅。不过生活总是得失平衡，我们最青涩的那个时段，送给了这本书，而今更成熟，也拥有了更广袤的天地。至于我，经由三本书的历练，也越来越坚定写作这件事，因为笔下的每个人、每段句子，使我变成了你们的中央空调、暖心哥哥，还有小张老师。

越来越多的人把我当成树洞，跟我分享心情。有个女生讲了她的遭遇，暂且叫她心想事成小姐，从中学开始，只要她看对眼的男生，都会因为各种巧合意外跟她认识，但最后要么成了哥哥弟弟，要么发配到恋人未满的故事里，成了遗憾。直到大一军训时她看上一个男生，终于完成初恋使命，过程省略两万字，反正就是那个男生主动加了她好友，一来二去聊天说其实他注意心想事成小姐很久了。两人的恋爱一切顺利，心想事成小姐还说，她特别专注于这场恋爱，但也没有付出太多，因为她给的都是对方需要的。两个人，八竿子打不到一起的长相，也慢慢有了雷同，照片拍出来，自己都会惊呼，原来这就叫作夫妻脸啊。但是时间再一转，面临毕业，男友的爸妈想送他出国，点燃了小情侣的争吵引线。

不过这不是一条关于“我要不要开始异地恋”的求助，她没问我任何问题，只是对这一段奇妙经历进行了陈述。我想心想事成小姐心里早有了答案，最值得她珍惜的，是她在这个天真美好的年纪，遇见了这些跟他很像的男生，教会她成长和爱，成全了最好的青春故事。至于最后的归属，就交给爱情来回答。

刚来北京的时候，我迷信人际关系网，“朋友”是种需求，总以为去KTV里唱唱歌喝喝酒扫扫微信就能成为朋友。那会儿醉倒一片，但其实大家都很迷

茫，辨不清方向。后来事业有了转机，经济独立，我慢慢变好了，回头一看，站在身后的都是那些散发着光热、梦想很大的人。这才醒悟，所谓人际关系，不是自己找来的，与其投机取巧，不如踏踏实实做好自己，总有人会在你最好的时候走进你心里，在你最坏的时候背后扶着你。

这三年去了很多新的城市，很多读者粉丝是第一次见，但跟他们聊天开玩笑一点儿也不尴尬。我看着台下那些抱着书，被我逗得乐不可支的朋友，好像我们在很久之前就认识了，只是在刚刚才见面。好几次都恨不得懒懒地坐下来，晒着太阳再多给他们讲一些心事，好的坏的，只要他们愿意听，聊多久都可以。好久不见，你说我怎么忍得住。

偶然间看到我的书，看到那些摆拍很久拗出造型的照片，看到因我一段没心没肺的采访还能喜欢上我的人，应该都同样没那么多大脑筋，不太懂人情世故，会听信很多温言软语，可能在生活中多是平凡，迷茫有时，失落有时，但第二天醒来仍然保持期待，会被小事感动，会有一颗永不妥协的心。所以当我写下那些故事和句子，他们才会感同身受，所以当我出书成就了自己的同时，也收获了一大票跟自己相似的人。

动画片《加菲猫》里有一段故事，说加菲猫被卖到宠物店，跟主人乔恩失散了，但某天清晨，乔恩走进了那家宠物店，把加菲猫再次买了回去，一家团圆，皆大欢喜。故事的最后，加菲猫就着落日的余晖说，我永远不会去问乔恩，那天他为什么会走进宠物店。

我想加菲一定知道，很多事不用问，即便我们隔着山山水水，距离一整个四季，但两个会相遇的人，就一定会相遇。我低头的意思，只有你知道，我沉默了一下，你就会为我担心，你笑了，我知道你真的开心，你哭了，可能不是真的伤心，我们都懂，因为我们都一样。

很高兴再见你，时光无恙，最好是你。

你
是
最好的自己

序 Introduction

一张皓辰

80分和100分



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。他这个人的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，梦想的支持。

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。终于可以把作品集结成册，来弥补每次在微博上看到我们的画被盗走时的遗憾了。

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。

你是最好的自己

目录

C
O
N
T
E
N
T
S

| | | |
|-----------|----------------------|------|
| | 新版序言 很高兴再见到你 / 张皓宸 | _001 |
| | 序 50分和100分 / 张皓宸 | _005 |
| Chapter 1 | 喜欢你，是一场漫长的失恋 | _001 |
| Chapter 2 | 等待爱情永远是徒劳的 | _009 |
| Chapter 3 | 他不是你喜欢的那种人，却是你喜欢的那个人 | _017 |
| | 插画 温暖 | _027 |
| Chapter 4 | 爱这条路终究是要走完的 | _035 |
| Chapter 5 | 敏感的人不容易幸福 | _043 |
| | 插画 爱战 | _052 |
| Chapter 6 | 伤害其实都是互相的 | _057 |
| Chapter 7 | 爱情里的蝴蝶效应 | _065 |
| Chapter 8 | 相爱的两人，心情是一样的 | _073 |
| Chapter 9 | 这一路的我爱你都有美好结局 | _081 |
| | 插画 单身节 | _090 |



| | | |
|------------|------------------|------|
| Chapter 18 | 学会简单，其实就不简单 | _195 |
| | 插画 Everyday | _203 |
| Chapter 19 | 你的人生一定马不停蹄 | _209 |
| | 插画 画画旅行 | _216 |
| Chapter 20 | 在爱和旅行里，寻找不同的自己 | _223 |
| Chapter 21 | 在你的世界里，你是唯一的主角 | _231 |
| | 插画 水果 | _238 |
| | 后记 这是最好的时光 / 杨杨 | _245 |
| | 你是最好的自己 正能量创意插画展 | _253 |

你
是
最好的自己

Chapter 1.

喜欢你，
是一场漫长的失恋



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息的性质是一样的，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。

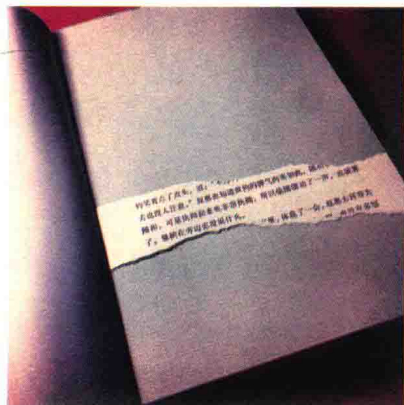
因他跟你是老乡的关系，于是在大二的暑假，你们第一次见面。头天晚上你给我打了很多次电话，说睡不着。我说你就想象他坐马桶的样子、睡觉打鼾的样子……总之往不好的地方想，他外面那层发光的东西剥落了，你也少点儿压力。当然最后你还是直接睁眼到天亮，笨拙地用遮瑕膏盖了盖黑眼圈去赴约。你们见面后，如老朋友般有一句没一句地拌嘴。你一路给我发信息，他好帅，好阳光，手臂线条很好看，你们去了哪里玩，去了哪里吃饭。

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