

# 在慌乱的世界 不慌不忙地爱

宗柳伽 著

好好爱一个人  
至少对得起光阴

面对爱情时，能吸引住  
身处婚姻里，能把握住  
面对变数时，能hold住  
做一个拥有幸福体质的女人



诚意  
推荐

袁姗姗  
谢娜

刘涛

一个女孩认真品读的一本书！

中国出版集团  
现代出版社

在慌乱的世界  
不慌不忙地爱



宗柳伽  
著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

在慌乱的世界, 不慌不忙地爱 / 宗柳伽著. —北京:  
现代出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5143-4807-1

I. ①在… II. ①宗… III. ①爱情—通俗读物 IV.  
①C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第072294号

- 
- |      |                            |
|------|----------------------------|
| 著 者  | 宗柳伽                        |
| 责任编辑 | 杨学庆                        |
| 出版发行 | 现代出版社                      |
| 通讯地址 | 北京市安定门外安华里504号             |
| 邮政编码 | 100011                     |
| 电 话  | 010-64267325 64245264 (传真) |
| 网 址  | www.1980xd.com             |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn      |
| 印 刷  | 三河市金泰源印务有限公司               |
| 开 本  | 880mm×1230mm 1/32          |
| 印 张  | 7.5                        |
| 版次印次 | 2016年10月第1版 2016年10月第2次印刷  |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5143-4807-1     |
| 定 价  | 32.80元                     |
- 

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



谨以此书，  
献给每一个陪伴我从纠结到豁达的朋友。

愿 TA 们和读书的你，  
在这慌乱的世界保持自己的节奏，  
不慌不忙去爱。

## 目 录

contents

引言 破除 30 岁魔咒，愿姑娘们嫁与不嫁都出自本心 007

## Part

### ① 不慌不忙地相信

- 01 我们可以一辈子只恋爱不结婚吗？ 014
- 02 我爱你，爱到紧张你妈 021
- 03 陪伴并不是最长情的告白 027
- 04 你们有爱到可以一起放屁吗？ 030
- 05 爱情是两个人的冒险，婚姻是两家人的狂欢 035

## Part

### ② 不慌不忙地接受

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 06 当你幸福了，看前男友也觉得可爱      | 042 |
| 07 那些什么都不求的小浪漫          | 048 |
| 08 让爱你的人，心一直暖下去         | 054 |
| 09 你有琥珀般的旧爱，不敌我们水落石出的将来 | 061 |
| 10 好的爱情，会让人自由选择做自己      | 069 |

## Part

### ③ 不慌不忙地前行

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 11 如果爱情留不住                  | 080 |
| 12 为你大大的幸福欲，匹配小小的幸福力        | 091 |
| 13 只要你愿意，一生都是青春期            | 099 |
| 14 如果幸福不能一帆风顺，如何面对这一“波”“三”折 | 107 |
| 15 喜欢是摘一朵花，爱是给她浇水           | 114 |

## 目 录

contents

### Part

#### ④ 不慌不忙地修炼

- 16 学会忍受简单的能力 120
- 17 旅游分手魔咒，怎么破？ 127
- 18 做强大的女人，而不是强势的女人 135
- 19 如果有疑心，女人可以多想点 145
- 20 为爱委屈，求不了全 152
- 21 为什么你会被“暖男”和“绿茶”打败？ 159
- 22 不设限制的人，才不会让岁月变成杀猪刀 167

### Part

#### ⑤ 不慌不忙地去爱

- 23 姑娘，年轻的时候过得好，不算好 174
  - 24 不懂呵护底线，怎能触到情感金线 182
  - 25 架吵得好，白头到老 191
  - 26 “渣男”做了什么需要你的原谅，又做了什么值得你的原谅？ 200
  - 27 犯过错的人，有没有权利悲伤？ 208
  - 28 等一等啊，看见爱情 219
  - 29 如果忘记很难，那就流动着哭泣 228
- 后记 好好爱一个人，至少对得起光阴 236

## 引言

P  
R  
E  
F  
A  
C  
E

## 破除 30 岁 魔 咒

愿姑娘们嫁与不嫁都出自本心

30岁恐惧症，你有没有？

我想应该有很多女孩和曾经的我一样，一想到30岁这个字眼时，心里总要咯噔一下。

29岁时的我看上去过得还不错——时尚杂志明星编辑，风风火火打着电话、踩着高跟鞋健步如飞出入五星级写字楼，喝着下午茶和一线明星的经纪人谈工作，加完班晚上10点正好赶去参加一场名媛生日PARTY……一切就像自己25岁时期待的那样丰富、有趣。

在国外，这样的女孩被称为“中嫩”人群，又称“3字头少女”，但在中国，就算你享受这样的生活，感觉自己过得不错，30岁也像是个难关。

钱、前途、男人，这些现实的问题，正一步步逼近。



在慌乱的世界  
不慌不忙地爱



宗柳伽  
著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

在慌乱的世界, 不慌不忙地爱 / 宗柳伽著. —北京:  
现代出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5143-4807-1

I. ①在… II. ①宗… III. ①爱情—通俗读物 IV.  
①C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第072294号

- 
- |      |                            |
|------|----------------------------|
| 著 者  | 宗柳伽                        |
| 责任编辑 | 杨学庆                        |
| 出版发行 | 现代出版社                      |
| 通讯地址 | 北京市安定门外安华里504号             |
| 邮政编码 | 100011                     |
| 电 话  | 010-64267325 64245264 (传真) |
| 网 址  | www.1980xd.com             |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn      |
| 印 刷  | 三河市金泰源印务有限公司               |
| 开 本  | 880mm×1230mm 1/32          |
| 印 张  | 7.5                        |
| 版次印次 | 2016年10月第1版 2016年10月第2次印刷  |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5143-4807-1     |
| 定 价  | 32.80元                     |
- 

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



谨以此书，  
献给每一个陪伴我从纠结到豁达的朋友。

愿 TA 们和读书的你，  
在这慌乱的世界保持自己的节奏，  
不慌不忙去爱。

## 目 录

contents

引言 破除 30 岁魔咒，愿姑娘们嫁与不嫁都出自本心 007

## Part

### ① 不慌不忙地相信

- 01 我们可以一辈子只恋爱不结婚吗？ 014
- 02 我爱你，爱到紧张你妈 021
- 03 陪伴并不是最长情的告白 027
- 04 你们有爱到可以一起放屁吗？ 030
- 05 爱情是两个人的冒险，婚姻是两家人的狂欢 035

## Part

### ② 不慌不忙地接受

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 06 当你幸福了，看前男友也觉得可爱      | 042 |
| 07 那些什么都不求的小浪漫          | 048 |
| 08 让爱你的人，心一直暖下去         | 054 |
| 09 你有琥珀般的旧爱，不敌我们水落石出的将来 | 061 |
| 10 好的爱情，会让人自由选择做自己      | 069 |

## Part

### ③ 不慌不忙地前行

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 11 如果爱情留不住                  | 080 |
| 12 为你大大的幸福欲，匹配小小的幸福力        | 091 |
| 13 只要你愿意，一生都是青春期            | 099 |
| 14 如果幸福不能一帆风顺，如何面对这一“波”“三”折 | 107 |
| 15 喜欢是摘一朵花，爱是给她浇水           | 114 |

## 目 录

contents

### Part

#### ④ 不慌不忙地修炼

- 16 学会忍受简单的能力 120
- 17 旅游分手魔咒，怎么破？ 127
- 18 做强大的女人，而不是强势的女人 135
- 19 如果有疑心，女人可以多想点 145
- 20 为爱委屈，求不了全 152
- 21 为什么你会被“暖男”和“绿茶”打败？ 159
- 22 不设限制的人，才不会让岁月变成杀猪刀 167

### Part

#### ⑤ 不慌不忙地去爱

- 23 姑娘，年轻的时候过得好，不算好 174
- 24 不懂呵护底线，怎能触到情感金线 182
- 25 架吵得好，白头到老 191
- 26 “渣男”做了什么需要你的原谅，又做了什么值得你的原谅？ 200
- 27 犯过错的人，有没有权利悲伤？ 208
- 28 等一等啊，看见爱情 219
- 29 如果忘记很难，那就流动着哭泣 228

后记 好好爱一个人，至少对得起光阴 236

## 引言

P  
R  
E  
F  
A  
C  
E

## 破除 30 岁 魔 咒

愿姑娘们嫁与不嫁都出自本心

30岁恐惧症，你有没有？

我想应该有很多女孩和曾经的我一样，一想到30岁这个字眼时，心里总要咯噔一下。

29岁时的我看上去过得还不错——时尚杂志明星编辑，风风火火打着电话、踩着高跟鞋健步如飞出入五星级写字楼，喝着下午茶和一线明星的经纪人谈工作，加完班晚上10点正好赶去参加一场名媛生日PARTY……一切就像自己25岁时期待的那样丰富、有趣。

在国外，这样的女孩被称为“中嫩”人群，又称“3字头少女”，但在中国，就算你享受这样的生活，感觉自己过得不错，30岁也像是个难关。

钱、前途、男人，这些现实的问题，正一步步逼近。

也许大多单身女孩都有过这样的感受——当一天繁忙的工作结束，从办公室回到家，脱掉高跟鞋换回拖鞋，卸掉伪装，倒一杯酒，坐在靠窗的沙发里，看着窗外高楼大厦、万家灯火，在这一刻，莫名地发现自己的渺小和寂寞是那么清晰。

有人知道我住在国贸，问：“你是富二代吗？”我开玩笑回答：“我不是富二代，不过可以做富二代他妈。”

玩笑归玩笑。实际情况是：我的工作虽然不错，但收入绝对不可能让我成为富二代；也没有碰上合适的男人，能让我成为富二代他妈。

对于独自在大城市打拼的女人来说，到了一定的年龄，要想让家人放心，觉得你过得好，光有一份好工作肯定是不够的，嫁人、成家，才是头等大事，在他们眼里，混得好不如嫁得好！

可是，“得一知心人”又谈何容易？结婚不是搭伙过日子，成家也不是做生意，光是条件匹配就能送入洞房，倘若是为了结婚而结婚，没有爱情的婚姻又何来幸福可言？

挣钱不易，嫁人艰难，大城市安居不易，又不想回家乡——工作的节奏、人际交往的方式早已不习惯。

没有退路，前路却看不清楚。

我开始恐惧，等到了30岁，我会不会还是这样？没钱、没房子、没男人、没未来？想想都让人觉得害怕。

渐渐地，我发现，这不是我一个人的恐惧。

身边许多朋友都有“30岁恐惧症”，就连22岁斩获金马影后的秦海璐也逃不开“30岁恐惧症”的魔咒。



29岁时她仍旧单身，原本怀着的“30岁前把自己嫁出去，回家做饭给爱的人吃，周末两个人一起看电影”的梦想注定要破灭了。30岁生日一天天临近，她的恐惧也与日俱增。

就在这煎熬之中，一件工作上的事情给了她启发：

她参演了田沁鑫导演的话剧《红玫瑰与白玫瑰》，田沁鑫觉得她适合红玫瑰，而秦海璐却认为自己适合白玫瑰，田沁鑫反复说服她：白玫瑰是冷冰冰的，而你是开朗、热情的，正符合红玫瑰的特性。

秦海璐带着疑问开始排演，过程非常痛苦，一度认为自己要砸在这个角色上。田沁鑫对她说，你之所以转不过弯来，是因为你太在意外界对你的所谓定位，而那些都只是别人对你的看法，并不是真实的你自己，你必须忘掉别人对你的看法，找回真正的你自己，也许找回的过程会很辛苦，但成功之后你就能脱胎换骨。

这个方法奏效了，话剧很成功，秦海璐也开始反思，她问自己：别人给她的定位，是真实的她自己吗？或者仅仅是因为别人希望她能是这样的人而已？

对于普罗大众的我们也是如此，我们整天思考的所谓想要的人生，又有多少是别人潜移默化强加给我们的呢？

从秦海璐的这个故事里，我汲取到支撑我克服“30岁恐惧症”的力量。

从内心来说，我不愿意屈从，仅仅因为自己快到30岁。

我不认为30岁是生命的障碍，只有靠结婚才能安度。

我不认为爱情必须遵从年龄的约束，只有20多岁的女孩才能获得幸福，到了30岁就必须放低身段、学会将就，削去自己所有棱角，委委屈屈地找个男人度过一生。

我一直坚信：在爱情和自我之间，应该有个微妙尺度，让人可以做自己，又能享受幸福。而不是一直削足适履，完全以他人标准来改造自己。