



67篇治愈系故事，
教你用诗意来描摹淡淡柔情，
用温柔来疗愈岁月沧桑，
用优雅来应对似水流年。

卢
一
桐
著

愿你以一颗淡泊有情之心，
清 静 > 看 世 界，
欢 喜 > 过 生 活。

TO BE A CALM
AND POISED WOMAN

做个

淡定从容
的女子

古吴新出版社

中国·苏州

做个

淡定从容
的女子

卢一桐 著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

做个淡定从容的女子 / 卢一桐著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5546-0727-5

I. ①做… II. ①卢… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第176213号

策 划: 花 火
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 薛 芳
装帧设计: 荆棘设计

书 名: 做个淡定从容的女子

著 者: 卢一桐

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 670×950 1/16

印 张: 15

版 次: 2016年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0727-5

定 价: 36.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89579026

有一天，生活会还你一颗珍珠。

“我喜欢的人不喜欢我。”

“我总是过不上想要的生活。”

“我很烦很累，却没办法休息。”

……

你说，这个世界总是纷乱嘈杂，怎么可以从容淡定地生活？

所有的想法，看似都很简单，可实现起来都很困难。那么，到底是想要实现还是不想实现呢？你一定会告诉我——想要！

没错，因为想要的得不到，实现不了，所以就会愤怒，会痛苦，会沮丧，会彷徨，会失落，会失望……

其实，你有没有想过，这世间，想要痛苦的人，一秒钟就可以让自己痛苦起来。只要想想生活中那些糟心的事情，多么好笑的笑话、多么高兴的日子，都会黯然失色。

那些“得不到的遗憾，丢不掉的失落”情绪，到底让你失去了什么呢？

站在一个起点，如果还没有开始，就想到失败，那么丢掉的就是希望。从一个起点开始，踏上征程，克服艰难险阻，最终也失败了，再想失落和遗憾，那么丢掉的就是自己。

没错，始终都是你自己。丢掉希望的是你自己，丢掉自己的还是你自

己。没有人可以让你丢掉这些，如果你不想丢掉的话。

一个写故事的人，常常会让他的那些踏上征程的主人公问自己一个问题：“如果你真的很努力去做，最终还是失败了，你该怎么办呢？”

他的主人公常常不会告诉他答案，因为一开始，这些主人公们也不知道答案。他们从一个起点出发，所能做的，就是尽量去做想做的。

一个曲折的故事，一段跌宕起伏的情感，主人公总是历经艰难险阻，克服种种困难。故事的结尾一般都很美好。

可是，看故事的人，总会回到生活里。面对现实，我们会不会也这样问自己：如果那个结尾是不快乐的，那个主人公没有成功，他该怎么办呢？

可是，你们有没有想过，其实那个主人公什么都没有失去，他只是回到了起点，又重新站在了那里而已？

所以，有一个词叫作“向死而生”。万事万物如此，每到红时便成灰，开到荼蘼失却美。所以，要不要那么沮丧、失落和失望呢？

最惨的情况是什么？你会不会常常这样问自己？每前进一小步，都可以问一问：会失去什么，又得到了什么。起起落落、浮浮沉沉之中，你会慢慢发现，所有的不快乐，都不再是问题。所有的焦虑，也会慢慢迎刃而解。

最糟糕的结果是什么？你也可以假设自己在面对时，到底会有多么软弱。没关系，其实如果真的面对，你会发现，你真的比想象中的要坚强很多。

兜兜转转，回到原点，最糟糕的不过如此！你又站在那里，想想经历的过往，学会了坚强，学会了勇敢，学会了拿得起放得下。没有丢掉自己。

你看，学会的比失去的要多出很多。这个时候，你还是从原点出发，这个时候，你才发现，原来姿态从容一些，学会的和得到的会更加多。

你终于走得更舒畅，更快乐，你知道还有很多珍珠等在那里，它们终将会被你拾取……

第一篇 就当我们只有现在 ... 001

斯人若彩虹，遇上方知有 ... 002

说爱你的那个下午，真美好 ... 005

我们不要伤心了 ... 008

所谓沧桑，是无泪有伤 ... 011

请不分青红皂白地鼎力支持 ... 014

你的管理起作用了吗 ... 017

我们都不再为对方写一封情书 ... 020

太阳代表谁的心 ... 024

第二篇 幸福一定会来敲门 ... 027

走过一道门，跨过一道坎 ... 028

穿针引线的人 ... 032

有些黑暗只能自己独自穿过 ... 036

总会有这样的一个人等着你 ... 039

关一扇门，留一扇窗 ... 043

你如何报复你的前任 ... 046

如果你的一生只画玫瑰 ... 049

诚意的表达，总有人会在乎 ... 052

055 ... 第三篇 向前走，别留在原地

056 ... 不退缩，生活本如此

059 ... 比站在原地接近幸福

063 ... 把“谢谢”说得很动人的姑娘

066 ... 悲伤活用法则

070 ... 做颗星星也很美丽

073 ... 你需要被正确地对待

076 ... 如果感到幸福你就伸手去拥抱

080 ... 能坚持就是前进

083 ... 第四篇 一个人，也要好好生活

084 ... 孤独是什么颜色的

087 ... 一个像春天，一个像冬天

090 ... 即使你独自一人，也不能回头

094 ... 一个人如何背负另一个人一生

097 ... 你真的不够喜欢他

101 ... 不如我们好好爱自己

104 ... 独处是人生最有趣的事情之一

107 ... 你知道你想要的是什么呢

110 ... 我一个人不孤单，想一个人才孤单

第五篇 那些生命中的种种可能 ... 113

一切错过，都是浪漫的蹉跎 ... 114

如果再给你重来一次的机会 ... 117

为什么想要的总是得不到 ... 120

我们还是没有在一起 ... 123

你要的是哪一种生活 ... 127

爱要付出点什么呢 ... 130

你应该努力去追求幸福 ... 133

像某个电影故事一样 ... 136

我的信，要寄到什么地方去呢 ... 140

第六篇 人来人往，只是日常 ... 143

如果不溺毙，也就学会了游泳 ... 144

不合心意，不做知己 ... 147

曾经一起看过的雪，今年依然下 ... 150

有时候，真的需要适可而止 ... 153

不是你的，错过了也不可惜 ... 157

有一天，你会感谢他为你腾出幸福空间 ... 160

爱你的人，也会有消失的时候 ... 164

没有不可治愈的伤痛 ... 168

171 ... 第七篇 热爱当年，也热爱现在

172 ... 天空那么蓝，白云那么美

175 ... 重要的是好好生活

178 ... 别人其实没你想的那么不宽容

181 ... 别忘了，你也曾是个孩子

184 ... 这样还是那样，都可以怡然自得

187 ... 爱情故事不易写

191 ... 你有没有恨过那个相遇的地方

194 ... 真实的结局一样重要

198 ... 离婚症候群

201 ... 第八篇 保留遗憾，保持微笑

202 ... 有爱就能走出阴影

205 ... 不要否定曾经努力的那个自己

209 ... 长空不碍白云飞

213 ... 那些曾经绝对不能失去的

216 ... 只需一颗平常心

219 ... 漫步人生路

223 ... 田园将芜胡不归

226 ... 若你爱上他

第一篇

就当
我们只有
现在



斯人若彩虹，遇上方知有

我一向不大听李玟的歌。

第一次听到是在KTV，和小雪失恋，拉着一帮人去唱歌。唱到深夜时分，大家在长沙发上东倒西歪，只有她还抱着话筒在唱。

“我眼中的自己，每一秒都愿意，为爱放手去追寻，用心去珍惜……”

我半闭着眼睛，困意难耐之时，却被和小雪满脸的泪水弄得清醒了大半。我将一盒面纸递给她，她也不接，还在卖力地唱着。

那一晚之后，有很长一段时间，我都没有了她的消息。因为有点担心，我隔三岔五给她发个微信，她回微信的速度很慢，不过也总是会回，说：“我很好，死不了。”

我知道她爱得很认真，很用心。因她的前男友，是她的初恋男友。

杨小猫说：“惨就惨在这里，第一段以失败告终的恋情总是让很多人无法忘记。”

和小雪就是很多人之一，她疗伤的时间很长。距KTV的演唱之后，我再见到她，已经是四个多月之后的事情了。

她同我出来吃饭，瘦了很多，化了淡妆，还特意在脸颊扫了好看的胭脂。

她说：“我总得遮一遮苍白。”

我想，大概也是想遮一遮无精打采。

我说：“小雪，据说阿黛尔遭遇男友劈腿之后，去酒吧喝醉砸东西。其实，我们都希望你也这样发泄一通了事。”

她笑起来：“我怎么能同这么有名的人比？”

我说：“你还会相信爱情么？”

她摇摇头，说：“我想不会了。剥皮拆骨的事情，经历一次就够了。”

后来的一年多时间中，我去她家里，总是听到一首歌在单曲循环，那是阿黛尔的《爱情迷踪》。

和小雪的疗伤方法之一，便是努力工作。她常常加班到很晚，然后还去健身房做三十分钟运动。

她对我说：“让小猫不用担心，我晚上睡得很好。”

我转述她的话，杨小猫点点头说：“我前一阵子建议她，如果半年之内还是无法自愈，就去看心理医生。”

她说她睡得好，我也相信，因为她的精神看起来的确不错。和我们再聚会时，她还带来了一位新朋友——曲锐。她叫他“大曲”。

老花开玩笑说：“是洋河大曲还是高粱大曲？”

大曲倒是一点也不介怀，他说：“哪一种都是越陈越香，越容易醉人。”说完，还笑眯眯地看了和小雪一眼。

我和杨小猫对视一眼，顿时明白了是怎么回事。

我问小雪：“大曲真的醉人？”

和小雪笑了一下，说：“我不喝酒，也不碰爱情。”

杨小猫端起啤酒喝一口，说：“大曲可惨了。”

老花和大曲喝完酒之后，对我说：“酒品能看出人品，我喜欢这个人，希望和小雪不要错过。”

我无言以对。我想，我们都不是和小雪，我们喜欢又有什么用呢？

后来，和小雪和我说：“桐桐，你听过罗斯福总统的故事吗？”

我说：“愿闻详情。”

和小雪说：“罗斯福因为患病，双腿残疾。他问妻子：‘我双腿从此之后都不再便于行动，你还会爱我吗？’”

我看着和小雪，她脸上笑盈盈，我问：“他的妻子怎样回答？”

和小雪说：“她答：‘我是因为你的双腿，才爱你的吗？’”

真是妙答，我笑起来。

和小雪说：“这个故事，我从曲锐那里听来。”

我点头，说：“大曲的确是越沉越醉人。”

和小雪说：“但是我们之间并不是爱情。我不觉得心跳加速，没有头皮发麻，不会手足无措、患得患失。”

不是爱情，那又是什么呢？

曲锐娓娓道出实情：“我与和小雪在一起，只觉得妥帖自然，好像很久不见的老朋友一般。我同她说，我也不相信爱情，但是我相信爱。”

他们一起牵手走在街上，老花自他们身后，用手机拍了一张照片。

他说：“俩人都挺直了脊背，看起来真是很棒。”

后来，在他们的婚礼上，他将那张照片送给他们。和小雪还是忍不住流下眼泪，大曲对证婚人说：“麻烦你，我老婆需要纸巾擦鼻涕。”

和小雪并不是一个轻易在别人面前流泪的人，而他看来早就了解了她的习惯——流泪就需要擦鼻涕。她信任他，他也并没有辜负这份信任。

他一只手抓住她，另外一只举着纸巾盒，一边说：“老花，我当然不会放过他，这分明是羡慕嫉妒恨，摆明了破坏我们的婚礼。”

后来，和小雪还是将老花拍的那张照片放到了朋友圈里，她在照片下写道：“斯人若彩虹，遇到方知有。”

我记得一个作家曾经说过，一个人非常容易把对自己的鄙视，误解为对爱情的需要。像和小雪这样，我想，她真的已经不再需要爱情了。她已经懂得了什么叫作细水长流，这样的生活，有爱就已经足够了。

说爱你的那个下午，真美好

我常常问身边的朋友：“你们会和正爱着的人说‘我爱你’吗？”

十个人之中，有八个都摇头否认。或者不好意思，或者觉得肉麻，或者不善于表达，或者觉得说出来没有意义……

“写情书的时候，都没有说过吗？”我问他们。

有人回答：“字里行间都透着‘我爱你’，还用说得那么直截了当吗？”

“当然需要！”我说，“那么多字你都写了，为何还吝惜这三个字？”

他说：“你们女人真是语言动物。非得说出来才是真的吗？”

不，我想，无关真假，只是想要知道在那时那刻，我们彼此是互相爱着的。对于我的这点坚持，杨小猫给予充分肯定。

她说：“无论爱人、朋友还是家人，都需要‘我爱你’这三个字。就好比世界名画，如果少一个画框，便少了感觉、气势和一些值得珍藏的东西。”

她的比喻，不可谓不妙。我记得一个大学同学曾经和我抱怨，说：“我和他恋爱这么多年，他竟然连一句‘我爱你’都没有说过。”

语气里满满的遗憾、不满和怀疑。

她的男友说：“我没说，不是该做的都做了吗？难道一定要说出来啊？”

当然，有人会写出来。比如：在女友生日的时候，写在生日蛋糕上；在情人节时，写在发给她的信息里；求婚的时候，写在那束求婚的玫瑰里……

我对这位男同学说：“有时候，说出来更有诚意。”

杨小猫说：“他不说，她也不说吗？”

我说：“她是个传统的女孩，你见过妈妈跟爸爸说过吗？奶奶和爷爷说过吗？外婆和外公说过吗？”

杨小猫说：“我就和我男友、朋友说。我现在就说，桐桐，我爱你。”

我翻了翻白眼，说：“你不要以为每个女孩子都像你这么好意思。”

杨小猫说：“我只是一个普通人。只是，我愿意常常表达我的爱。”

她怂恿、鼓励正在谈恋爱的谢朵朵：“去，去说你爱他。”

谢朵朵一脸羞赧，说：“这事情，他还没有说，我怎么好意思说？”

杨小猫说：“喂，你们不是在谈恋爱吗？怎么不好意思说？”

谢朵朵深吸一口气，说：“虽然我是个现代职场女性，但是我……我实在没办法这么直截了当呀！”

杨小猫看了看谢朵朵，一脸“我瞧不起你”的表情。

谢朵朵被激将法弄得好胜心又起，她恶狠狠地问：“杨小猫，如果我说了‘我爱你’，你也要做一件事情。”

杨小猫说：“什么事儿？”

谢朵朵说：“去蹦极，怎么样？”

杨小猫恐高，我们都知道。她看了看谢朵朵，又看了看我，咬一咬牙，说：“我打赌你不会说，你敢不敢录音？”

谢朵朵说：“有什么了不起的！你等着蹦极吧，杨小猫。”

她们这种无聊的赌约，我时常见。我以为，谢朵朵不会去说，杨小猫自然不用去做。然而，两个星期之后，谢朵朵找到了杨小猫。

她拿出手机，扬了扬，说：“杨小猫，你来听听看。”

录音的背景，是风吹动树叶的沙沙声，偶尔会有车声，还有自行车的铃声。录音中的男声是谢朵朵的男朋友欧大鹏。

只听他问：“朵朵，你怎么想起来要我陪你到这个地方散步？”

“这个地方”是什么地方？我们都看着谢朵朵。

她说：“是我们俩毕业的那所学校，正好离我们家也不远。你知道，那边有一条路，种了银杏树。”

我想一想，记起那条路，每到深秋时分，站在路两旁的银杏树闪烁着金黄光芒，将人世间所有的忧烦都挡在了这条路之外。

谢朵朵说：“欧大鹏，这么长时间，我一直有句话想要对你说。”

欧大鹏说：“什么话？你说。”

录音里静默了一会，谢朵朵已经捂着脸坐在了沙发上。我和杨小猫继续趴在手机旁边，只听谢朵朵说：“欧大鹏，我……我爱你。”

录音又是沉默，过了一会儿，才听到欧大鹏回复：“我也爱你，朵朵。”

杨小猫笑起来，她回头看一眼捂着脸的谢朵朵，说：“桐桐，你看到她手上的戒指了吗？”

我这才注意到谢朵朵右手上闪亮的花形戒指，杨小猫说：“看来，有人已经接受了求婚。谢朵朵小姐，不解释一下吗？”

谢朵朵已经放下手，笑成一朵迎春花，她说：“三天前，欧大鹏跟我求婚的时候，送给我的。”

后来，杨小猫也实践了自己的诺言，去完成了生命中的第一次蹦极。她鬼哭狼嚎地由男朋友陪伴着自高空坠落时，谢朵朵手搭凉棚，笑眯眯地和我站在对岸看。

我说：“朵朵，我爱你。”

她说：“我也爱你，桐桐。等杨小猫过来，我也要和她说说，我爱她。”

我说：“你也是真心实意地去和欧大鹏说了那句‘我爱你’吗？”

她说：“当然，说了之后，我更加明白自己的心意。”

你看，说出来真的没有那么难。恋人、家人、朋友，因为我们都真心诚意地爱着对方，没有什么好害羞的，勇敢说出来，只会让那个正在爱着和被爱的自己变得更美好。

我们不要伤心了

这一年，雪下得特别早。方卓提前翻看日历，上面写着：2月4日，立春。

路上人来人往，方卓走出咖啡店。老朋友说孩子在家里睡醒了，嗷嗷待哺，只能回家去看孩子。临走之前，她还特意叮嘱方卓：“你要抓紧时间，我可不想看到我家孩子上小学了，你还没有嫁出去。”

方卓笑笑，说了一句：“家庭妇女真是啰唆。”

她转过咖啡店，就到了步行街。这样的小城市，所有的繁华全部都在这一条步行街上。方卓扫了一眼橱窗里的衣服，不经意间看到了那个熟悉的身影。

显然，他也看到了她。四目对视时，他呆了两秒，随即笑了笑。方卓看到他左手牵着妻子，右手还抱着孩子。

孩子指着那个人头攒动的玩具店，说：“爸爸，我要那个。”

他朝方卓略略点了点头，便带着妻子和儿子走向玩具店。方卓站在那里，失神了半分钟，随即快步离开步行街，拦下一辆出租车。

小城交通顺畅，方卓却不想那么快回家。她满腹心事，竟然让司机开到学校去。正值放假，学校警卫疏于值守，方卓溜进学校。发现教学楼和操场都已经被修缮一新，她站在那里，看到了五年前的自己，也看到了五年前的江宇。