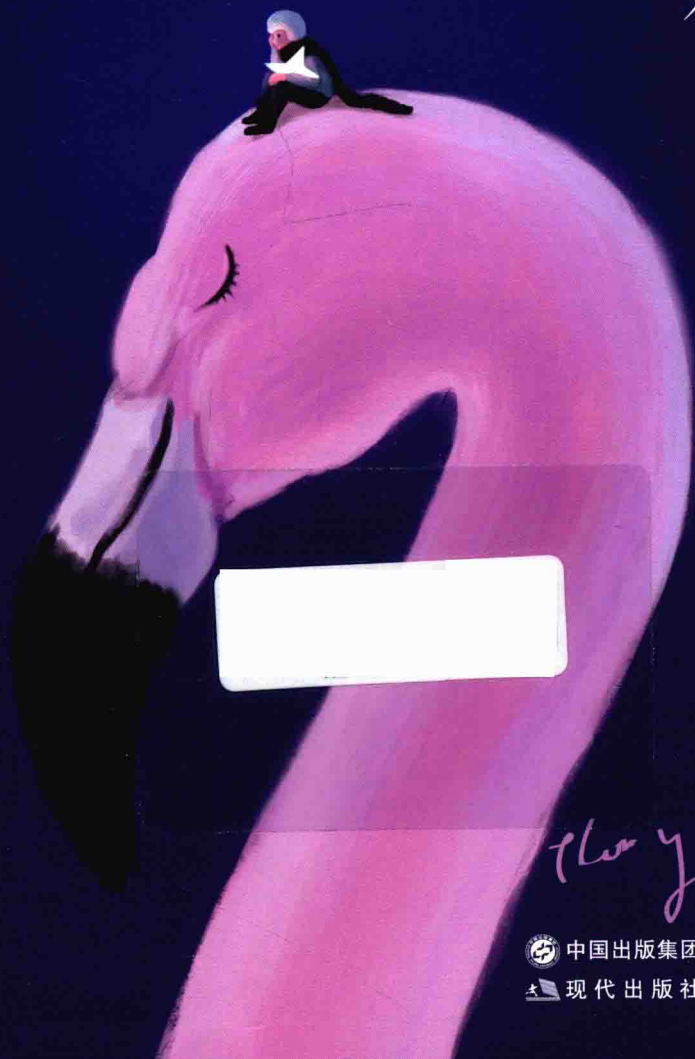


当初的痛彻心扉，成就了现在的云淡风轻
于是，在懂了的那一天
我们终究能和年少的自己拥抱
跟青春和解
感谢那些曾经的错，才有今天对的自己

那些年， 我们都学着 自己长大

艾莉
著

陶晶莹
黄子佼
感动推荐



they years



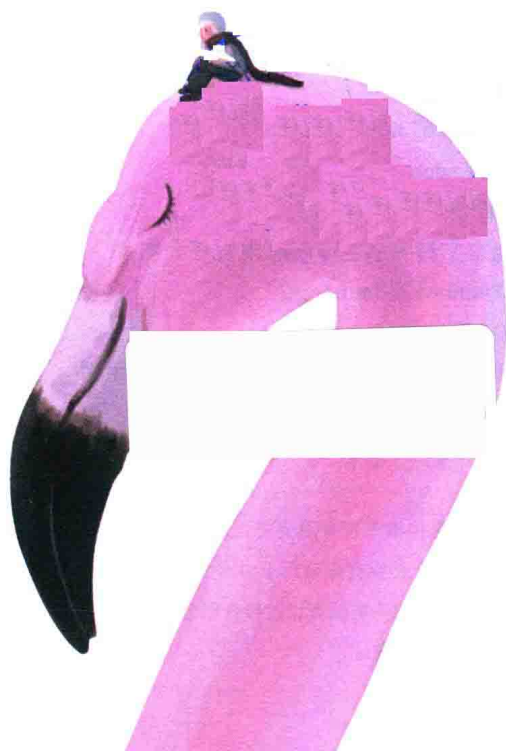
中国出版集团



现代出版社

我们那些年， 自己都学着

艾莉
著



 中国出版集团
 现代出版社

版权登记号 01-2016-6245

图书在版编目 (CIP) 数据

那些年,我们都学着自已长大 / 艾莉著. — 北京 :
现代出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5143-5264-1

I. ①那… II. ①艾… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第182074号

那些年,我们都学着自已长大

作 者 艾 莉

责任编辑 陈世忠

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

网 址 www.xdcbs.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 制 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 32

印 张 10.25

版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-5264-1

定 价 39.80元

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经精诚资讯股份有限公司-悦知文化授权北京博采雅集文化传媒有限公司于中国大陆(台港澳除外)地区之中文简体版本。本著作物之专有出版权为精诚资讯股份有限公司-悦知文化所有。该专有出版权受法律保护,任何人不得侵害之。



目 录

C O N T E N T S

Part 1

善用自己的不甘心

不必加油也没关系，因为你已经太努力了 ……002

怕麻烦的个性 ……006

假装两个人的一个人 ……012

坚强症候群 ……016

女人内心的小剧场 ……021

不离开的原因 ……025

认真，到底会输掉什么 ……030

并桌的路人 ……035

善用自己的不甘心 ……041

不要忘记第一个给你机会的人 ……046

那 些 年 ， 我 们 都 学 着 自 己 长 大

Part2

听他们的故事，学会自己的爱情

是因为你，我才这么笨 …052

有一种爱情叫作《李李仁与陶晶莹》 …056

对自己的爱情与决定负责 …061

每个人都有可以幸福的机会 …065

女人要的真的不是英雄吗 …070

稳稳的幸福 …075

人生的一部分 …081

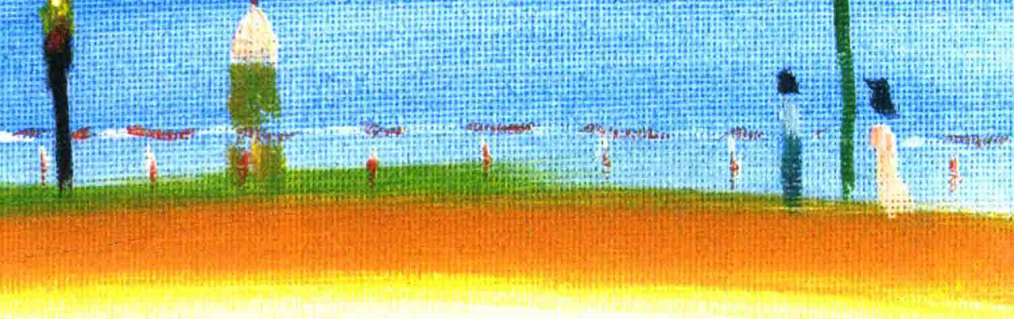
因为，你不是别人 …085

心该回去的方向就是有他的地方 …089

没有同类的聂隐娘 …094

谁是你心中的徐太宇 …099





那 些 年 ， 我 们 都 学 着 自 己 长 大

Part3

那些年，我们都学着自己长大

跟自己和解 …106

谢谢你在我的人生中缺席 …111

18岁时，料想不到的事 …116

那些年，我们都学着自己长大 …120

岁月不只偷走了什么，它还给了我们更多 …128

迟到的生日贺卡 …133

感谢那些曾经的错 …138

学会跟自己相处 …142

管不住别人的嘴，就学会管理自己的心 …147

跟自己赛跑的人 …151

学会谁才是该狠下心，残忍的对象 …156

原谅自己比原谅别人更不容易 …161

那 些 年 ， 我 们 都 学 着 自 己 长 大

Part4

因为单身得太久了

最难的不是相遇 …168

30岁的你，还应该凭感觉找对象吗 …172

因为单身得太久了 …176

安全感短少怎么办 …181

不是因为别无选择 …186

浪费 …190

从相信自己可以幸福开始 …195

恋爱不是大风吹游戏 …200

看见你变好的可能 …205

到底要跟谁交代 …209

一句话的终极魔力 …214



那 些 年 ， 我 们 都 学 着 自 己 长 大

Part5

忘记一个人最难的是

忘记一个人最难的是 …222

没说出口的再见 …227

无法分手的恋爱 …231

在那个夏天结束之前 …235

无法成双的恋人 …239

对你来说，爱情是什么 …243

初恋不光只是为了遗憾 …246

被控制的人，往往也控制着对方 …250

还能去爱人的能力 …254



那 些 年 ， 我 们 都 学 着 自 己 长 大

Part6

不必最好，只求刚好

两个人没有比一个人容易 …260

暧昧与爱情之间的距离 …265

一起慢慢变老 …269

不必最好，只求刚好 …272

二十九岁的你与爱情的距离 …276

每个女生都应该有个 Gay 蜜 …282

到底是不是一对恋人 …286

女人什么时候心眼最坏 …292

王子病新解 …297

是用心还是交差 …302

不是一见钟情不是爱 …307





Part 1

善用自己的
不甘心



不必加油也没关系， 因为你已经太努力了

疯骑单车的那一阵子，我最讨厌的，不是像是一辈子都爬不完的山坡，也不是爬坡时像是快折断的腰、用错力而导致的肩颈酸痛。

或是脸上摔成三处骨折又留下一堆疤后再骑车的恐惧。

我最讨厌的是在拼了命爬着的山坡上、在漫长得像是没有尽头的道路上，听到有人热情地对着我喊：

“加油！”

加什么油呢？

你看不出来我已经快没力了吗？我怎么还会有办法加油？

加什么油呢？

你看不出来我已经用尽全力了吗？难道我看起来很偷懒？

那时候的我，只要一听到“加油”，就会忍不住浮现种种的负面情绪。

日剧里的伦太郎医生说：“不必加油也没关系，我知道，你已经很努力了。”

因为已经努力了又努力，却还是没有看到期望的结果。
因为已经努力了又努力，努力到不知道还能做什么了。
这样时候的我们，其实很害怕听到“加油”这两个字。

听到这样的鼓励，自己该要有什么样的表现呢？

回一个阳光般的灿烂笑容？

已经觉得自己不 OK 了，已经觉得自己拖累了别人，怎么还能挤得出笑容？

已经没有了方向，光是麻痹地埋头努力也是对的吗？

或者，这样的压力对自己是好的吗？

心里的疑惑越积越多，对自我价值的怀疑便越来越深，这时，又不断听到旁人轻轻松松的一句：“加油！”

不但没有被激励，心中的理智线反而最可能在这种时候断裂。

不想要再加油了，因为承担不起别人失望的眼神。



不想要再加油了，因为好像再加油也都只在原地。

不想要再加油了，因为太努力后才不得不放弃了。

你不是他，不会知道他走过的路有多坎坷，不会知道企图要再爬起身来的他有多不容易。你的一句“加油”或许出自善意，却只会带给他无比的压力。适度的压力或许是成长的开始，但压力过度的累积却只会击垮一个人。

我们太习惯轻易说出“加油”两个字，却忘记了简单的两个字会给听到的人多大的负担。

不必加油也没关系，一步步慢慢往前就好。

不必加油也没关系，累了就停下脚步休息。

不必加油也没关系，你只需要跟自己交代。

不必加油也没关系，因为你已经太努力了。



怕麻烦的个性

“因为一些交通状况，医生会比较晚到，请大家再稍等一会儿。”

护士小姐充满歉意地解释着，为什么看诊时间已经开始快二十分钟却迟迟未开诊的原因。

“交通状况是什么意思？”候诊的人群中有人不满地提问，护士尴尬地笑了笑，赶紧转身躲进了看诊室。

几乎都是利用网络顺利挂到前一、二号，加上不习惯迟到的个性，九点钟就准时来候诊的她，已经连续三周没办法在原以为应该可以的时间点抵达公司。



即使已经连续几次都遇到这样的状况，她却还是会准时地来到医院。

万一哪天这医生愿意提早出门准时来看诊，自己却迟到了总是不好。

凡事总会有万一，她是这样想的。

用手机交了几件公事之后，进入无聊状态的她开始胡思乱想。

这医生总是迟到，要不是怕麻烦不想换医生，她也不想总是傻等。

她不只自己怕麻烦，也怕带给别人麻烦。

所以她总是一个人，即使当时的她有个伴。

觉得“需要陪伴”这件事对别人来说是麻烦的时候，她就会一个人去做这些事情。

所以，她逛街一个人，运动一个人，出入不需要另一半接送，更别说看病这样麻烦的事，当然更是一个人前往。

穷极无聊的她注意力被右前方一位老人家吸引，老先生整个人有点失去重心、斜斜躺在轮椅上，边吃力地缓缓伸出拐杖，企图敲打在他面前门诊手术室的门。