

你才是 自己的过来人

三十岁之后，再也不必拿谁的经验来指导自己的一生

李爱玲
著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

你才是 自己的过来人

三十岁之后
再也不必拿谁的经验
来指导自己的一生



李爱玲 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (CIP) 数据

你才是自己的过来人 / 李爱玲著. — 南京 : 江苏
凤凰文艺出版社, 2016
ISBN 978-7-5399-9731-5

I. ①你… II. ①李… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第243315号

书 名 你才是自己的过来人

作 者 李爱玲
选题策划 李 娟
责任编辑 胡 泊
封面设计 仙境设计
版式设计 新兴工作室
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 www.jswenyi.com
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 220千字
印 张 10
版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5399-9731-5
定 价 39.80元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

常常觉得，我真正的人生，是从三十岁才开始的。

前三十年，我和所有普通女子一样，经历了漫长恋爱，走到结婚生子的婚姻中去。这过程，看似循序渐近水到渠成，而当我置身其中，只觉得厚重生活如潮水般一波波迎面扑来，让人透不过气，无处喘息。

那几年，我听到最多的话是：你都三十了，也该长大了。你都结婚了，也该成熟了。你都当妈了，也该懂人情世事了。

女人被这样简单粗暴地贴上标签，然后就被理所当然地要求成为那个成熟、懂事、得体的角色。

这过程迅猛、决绝、单刀直入、不留情面，容不得丝毫差池与犹豫。

无人开路，无人引领，我们就在这个分水岭，被迫一夜长大。

初入围城的困顿与茫然，初为人母的痛苦和无助，浪漫爱情落地后的挣扎和撕扯，爱人朝夕相处中的龃龉和磨合，工作与家庭间的权衡与选择。当我一一经历了这些，才终于发现，这世上，一个女人想要婚姻的幸福，也想要自我的绽放，想要家庭的美满，也想要梦想的光亮，那就注定，比男人更难许多。

庆幸还能写字，让我梳理和反思自己，为我的人生打开一扇全新的窗。

我在文字里结识了数十万读者，看到了滚滚红尘里姿态万千的女人。

我看到一样的苦难，被不一样的人经历，会有不同的结局。同样的伤痛，在不一样的人身上，会有不同的疗愈。

有人在风雨中孤独哭泣，有人在迷雾中寂寞行走，有人在霜雪里勇敢绽放。

天后王菲唱：有生之年狭路相逢，终不能幸免。

也许人生，就是一场与自己的狭路相逢。

懂事之前，情动以后，大概就是黎明前最绝望的黑暗。我们都误以为，从此就这样暗无天日。

所以，才有那么多和曾经的我一样的，脆弱迷茫又慌张的女

人，外表强悍却内心虚弱的女人，叫嚣勇敢却又顾影自怜的女人，付出所有依然没有得到爱的女人，丢了自我急于四下寻找的女人。

有人被同一块石头绊倒两次。有人在同一个地方多次摔跤。大半生就这样蹉跎过去荒腔走板。若我们每天重复过去的自己，这条路，就走得毫无价值，这些苦，就吃得全无用处。

请相信每件事的发生，每个时刻的存在，都有它的意义。即使它本身并没有，而你的每一次思考、探索、尝试、了悟、所感、所得，都赋予它意义。

请相信一切都会过去，天幕终将启明。

我们不再是千年不变的海岸礁石，被动等待惊涛拍岸的洗礼。我们应该是涌动的浪，退回去又扑上来，与暗礁沙砾，完成一场场相互打磨。

你有自省的勇气，就有自愈的能力。

“痛，告诉你部位、性质和程度。因为痛，才有终于不再痛的一天。”

只有你，知道自己掉过多少坑，知道曾经摔得有多疼。

一个伤心地，一段刻骨情，一场失心疯。那都是我们的朝圣路，我们在这条路上，不断检省、修正，完成一场场救赎，一次次自渡。

从此想清楚，然后活明白。

35岁生日那天，我把自己从小到大的照片拼了张图，发了条朋友圈。

有人对我说：你要感谢每个阶段的自己，是她们让你成为了现在我认识的你。

每个女人的际遇，都是特定的人生剧本。静水映花或是蹁跹而立，砥砺前行抑或铿锵奔流。皆无须重复谁的来路，也不必参照谁的去程。

成熟从不以年龄为界线。真正成熟的人，看得清自己，做得出选择，付得起成本，担得起责任。

我想，我对当下的自己最大的满意在于，我每天醒来，都看得见较之昨日的成长和进步。

于是我知道，对于过去，我已是最大的赢家。

愿以这本书，送给那些曾和我一样焦虑迷茫、心中有痛又故作坚强的女人。送给那些爱受过伤过，终于无惧岁月无畏生长的女人。

别怕爱情千回百折，别怕前路崎岖坎坷。

愿你胸中有丘壑，眼里存山河。

愿你炼出钻石心，依然芙蓉面。

愿你心中有花，手里有剑。有慈悲心肠，有金刚手段。

愿你从此，是人生的定海神针，也是自己的钢铁之军。



..... Chapter 1
..... 先有公主梦，再修女王心

- 002 · 先有公主梦，再修女王心
- 009 · 一个姑娘的原则，就是最有力的武器
- 016 · 没有人会对青春永开绿灯
- 022 · 熟女不再爱大叔
- 028 · 掌控人生的姑娘，从不活在PS里
- 036 · 她看透了 you，却依然爱着你
- 043 · 用最努力的晨光，去匹配最年轻的皮囊
- 050 · 你的快乐，对我那么重要



⋮ Chapter 2
⋮ 用男人大脑思考，用女人身段生活
⋮

- 058 · 爱是克制，不是放肆
- 066 · 男人要的是尊重，女人要的只是宠
- 073 · 爱就像身材，一旦放纵就不再
- 079 · 用男人大脑思考，用女人身段生活
- 087 · 有些深情，无关风月
- 093 · 爱情是用来沦陷的，婚姻是用来解决的
- 101 · 你愿做奔月的嫦娥，还是下凡的仙女？
- 108 · 不去苟且，就没有暧昧



Chapter 3

能一个人精彩，才能与全世界相爱

- 116 · 能一个人精彩，才能与全世界相爱
- 123 · 战胜自己就是战胜一切
- 131 · 女人一生不只有一个标签
- 135 · 什么样的女人最有魅力
- 141 · 没有谁是天生的好命女人
- 149 · 未来的婆媳关系，拼的是你的格局和教育
- 158 · 职场里的悲欢，比情爱更易消散



Chapter 4

你才是自己的过来人

- 166 · 你才是自己的过来人
- 173 · 也许我们曾如此不堪地爱过一个人
- 181 · 生了孩子的女人到底输在哪？
- 188 · 人生的另一所修行道场
- 194 · 你可以选择放弃，永远别放弃选择
- 202 · 孩子，就是我们另一个自己
- 209 · 你有多热爱，就有多努力
- 216 · 从绝望主妇到傲骨贤妻，是条什么样的路
- 224 · 女人的大格局，从不是宫斗剧



⋮ Chapter 5
⋮ 我爱自己，没有情敌
⋮

- 232 · 我爱自己，没有情敌
- 238 · 你不懂我来时路的每一步，都走得多孤独
- 245 · 爱情在别处，婚姻是江湖
- 252 · 给我片刻，让我和自己虚度时光
- 258 · 有几个当妈的不是神经病？
- 264 · 她比烟火更寂寞
- 272 · 什么比得上孩子带来的快乐
- 280 · 围城不复杂，迷城才可怕
- 287 · 你接受不了我最坏的一面，就不配拥有我最好的一面

.....

Chapter 1

先 有 公 主 梦
再 修 女 王 心

20岁的姑娘，请狠狠宠爱自己如公主。
30岁的女人，请自律自立自强当女王。

.....



先有公主梦，再修女王心

用公主心，尽情享受爱里的千般宠溺万般呵护。

用女王范，坚定明确稳稳地给自己的人生控股。

你曾经美丽的公主裙，终会成为你风光的铠甲衣。

去年，家中最小的表妹也考上了大学。临开学前，全家设宴为她送行。宴毕，我偷偷到角落里问她：“你和那个小男友怎么样了啊？”

她压低声音凑过来：“你怎么知道？听我妈说的？”

我赶紧解释：“不是啊！我在你QQ空间里看见的。”

“噢，”小表妹瞬间放松，“我俩挺好的，嘻嘻。”

我还是忍不住八卦：“那他考到哪所大学了？”

“他没考大学，打算找工作了，不过现在还没找到。”

“啊！”我差点没忍住喊出来，“你去杭州上大学，他在这儿找工作，你以后还要读研，他只有高中学历，你俩的差距会越来越

大，以后怎么办？”

表妹没心没肺地笑：“没想呢，以后再说以后的呗。”

看着她澄明的眼神甜蜜的笑，满脸的胶原蛋白吹弹可破的皮肤，我突然想到她才19岁，我瞬间羞愧，无地自容。

不得不承认，我听闻那小男生不考大学的直接反应：首先是他没文凭，找不到好工作，没有好收入，两人异地苦恋，没有资本支付这高昂的成本。若再给我点时间，可能我还会想到：以后他们结婚，能否买得起房子，养得起孩子，如何过这日子……

看，这就是我们这些讨厌的中年人，沉重，现实，挑剔，世故。我们总是习惯性地单刀直入，直奔结局。

我忘了，她不到20岁，这是可以单纯享受爱情的年纪，是可以有情饮水饱的年纪，是相信王子和公主从此过上幸福生活的年纪，是除了快乐什么都不要的年纪。

多好。

我们这些在世俗里摸爬滚打的中年人，与单纯的爱情告别了太久，久得已记不起当初的两颊绯红和怦然心动，只剩不时去田间地头玩玩采摘，朋友圈配图发个感慨，每年休年假来次远行，瑜伽临帖听禅品茗，去怀怀旧，装装纯，静静心。我们，又有什么资格去要求鲜衣怒马的他们，像我们一样厚重地规划人生？

15岁时，妈妈去开家长会，听闻隔壁班级有人早恋，回家立即对我敲山震虎：“我告诉你，学生就只管好好学习，你们小小年纪，想那些有什么用？”

呵呵，什么用？我们从小被灌输了太多“有用论”，所有事情必须“有用”才能做。背书有用，郊游没用。英语有用，跳舞没用。花红柳绿的年纪，被终日套在大一号的老气横秋的校服里。春心萌动的花季，被严防死守，生怕一时看不住出了丢人现眼的“万一”。

可爱情还是会来，就像春天到了百花要开，谁也无法阻挡它排山倒海。

我收到一个男生割破手指用鲜血写的“情书”，心怦怦直跳，看完后快速撕碎扔进厕所里。

我在三月斜阳里喜欢上一个男孩，只记得阳光从残破窗棂里照进来，打在他的头发上，泛着淡淡的光泽。

情不知所起，一往而深。

所有的选择题都有固定选择，所有的简答题都有标准答案。

唯独爱情没有。

小表妹笑得嫣然：“姐，他对我挺好的。”

我深知，此刻她就是爱里的公主，没有第二个角色。

他们非爱不可，电光石火，莫逆于心。

他们无惧未来，天涯海角，抵死缠绵。

他把她捧在掌上，她把他刻在眼里。

他们就是彼此的王子与公主。

爱情，不就应该是一般吗？

春风细雨中必须要绽开的蕾，热辣、浓烈、招展，就此开放。

那是灰姑娘的水晶鞋，花仙子的花钥匙，哈利·波特的扫帚，
古堡女巫的咒语。

那是最原生态的小儿女情态，如云似锦的情话里，没有房子车子孩子，天地间只有一个你，让我心欢喜。

我只要神魂颠倒的小快乐，不要给我讲干巴巴的大道理。

我不需要懂得成人世界里苛刻与残忍的真相，我只想最好的年华里，责无旁贷地爱一场。

这，才是爱情最本真的模样。

谁不知道，公主的爱情，也将经历仓皇，被流放到俗不可耐的尘世里去。

那个沉醉在爱里的公主，终将要与粉红色少女心斩钉截铁地告别，终将懂得爱情并不是抵御人间沧桑的尚方宝剑，亦不是凄风苦雨的避难港湾。