

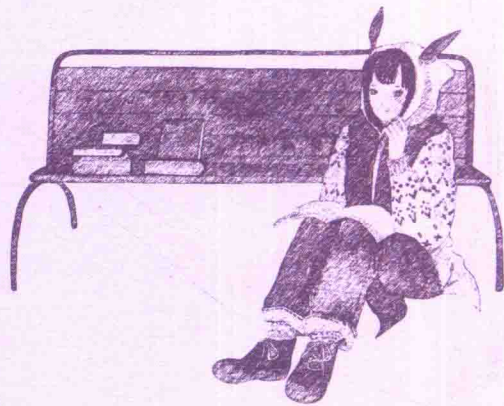
爱是一场修行

马超 著

你的美好不是因为找到了谁，
而是因为看见自己，爱上自己。

世上可以永远依傍、永
不动摇的，是我们自己
培植的心灵与意志。

A I Z I F I
S H I
Y I C H A N G
X I N X I N G



J267
3160

修是爱
行一自
场己

马超

著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

爱自己,是一场修行 / 马超著. — 青岛: 青岛出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5552-3714-3

I. ①爱… II. ①马… 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051691号

书 名 爱自己,是一场修行

著 者 马 超

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 那 耘

选题策划 郑新新

版式设计 智善天下

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 8

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5552-3714-3

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电话: 010-85787680-8015 0532-68068638

目 录 c o n t e n t



Part 1 一个人的时光，寂寞又美好

一个人，可以活成一支队伍，也可以活成一道风景。不必逃避生活中的孤寂，也无须因为一直找不到爱自己的那个人而焦灼。爱自己才是正经事，爱自己也是一种修行。尽管一个人的时光很寂寞，但如果安排得足够精彩，其实一样很美好。

一个人，也挺好	002
一本书，一首歌，一段好时光	009
即便独自上路，也能看见人生的风景	017
自己安好，便好	021
有些路，即便再痛，也要一个人走过	032
爱自己，才是正经事儿	038

目 录 c o n t e n t



Part 2 有没有爱的人，其实都一样

有一个自己真心喜欢的人，自然是好。但真诚纯粹的爱情是如此稀缺，如果实在没有遇到那个能够让自己怦然心动的人，就不要勉强去爱，勉强接受。生活不是用来勉强的，当你想明白这一点，就能轻松释然许多：其实有没有爱的人，都是一样的，生活不是因为有了爱的人才精彩。

相爱、分开，然后各自坚韧地活着	048
每一段离别后的时光，都要活得无比坚强	056
一个人，也可以活得热气腾腾	063
有没有爱的人，其实都一样	069

目 录 c o n t e n t



Part 3 只要心中有暖，生活就不孤单

人生中总难免碰到几个阴雨天。那冰冷的雨滴打在脸上，总让人有一种说不出的滋味。但即便雨下得再猛烈，也总会有雨过天晴的时候。就像你我的生活，哪怕它带给我们再多的苦痛，我们也必须相信，只要心中有温暖，人生中就永远是晴天。

致生命里那些寂寞的夜晚	078
人总应该相信点儿什么	089
就让善意成为人生的底色	095
人生那么短促，不必为谁而活	103
愿你的生命里有爱、有暖、有阳光	112

目 录 content



Part 4 可以没有爱的人，但不能不爱这个世界

爱情是何其脆弱的。有人今天爱了，明天就散了；有人每天都在朋友圈里吐露对爱的追求，可就是不肯对心爱的人有所奉献。其实，有没有爱的人，这并不重要，因为爱情中的变数太大。但我们不能不去爱这个世界，不能不爱自己的生活。就把生活当作自己的恋人吧，很很地爱生活，也玩命地爱着自己。

生活就是要，活给自己看	124
在人生路上，总能遇到最好的自己	130
她们用各自的时光证明，不着急的姿态真优雅	136
学会独自生活，活出自己的气象	141
让我们选择不慌不忙地坚强	147
可以没有爱的人，但不能不爱这个世界	155

目 录 c o n t e n t



Part5 对幸福抱以虔诚，就会与幸福不期而遇

人，还是应该对自己有些要求，并对生活有所坚持。对幸福抱以虔诚态度的人，往往最容易与幸福相遇；对生活有所坚持的人，终不会被生活辜负。希望你我都能成为这样的人；希望世间的每一个人，都能与幸福不期而遇。

你应当相信，美好的事情总会发生	164
总有一些坚持，不被辜负	176
对幸福抱以虔诚，就会与幸福不期而遇	184
我们终将与孤独寂寞握手言和	193
慢慢悠悠，活出自己的韵致	200

目 录 c o n t e n t



Part 6 那颗悲伤的心，终有一日被疗愈

在这个世界上，没有哪种悲伤能够永远存在。时间终将疗愈我们内心的每一处伤口。当我们在人生的寒冬里感觉无力支撑的时候，请一定要告诉自己：春天已经遥遥在望，而人生的希望，就在我们自己的内心。我们不仅能够疗愈自己，必然也能疗愈他人因为我们都有一颗温柔且强大的内心。

所有的伤痛，都能在岁月中被治愈	208
一个人，挺好；两个人，更好	217
生活终将好起来，即便你还是一个人	226
愿你的痛你的苦，都能有处安放	234
别把生命浪费在自怨自艾上	242

Part 1

一个人的时光，寂寞又美好

一个人，可以活成一支队伍，也可以活成一道风景。不必逃避生活中的孤寂，也无须因为一直找不到爱自己的那个人而焦灼。爱自己才是正经事，爱自己也是一种修行。尽管一个人的时光很寂寞，但如果安排得足够精彩，其实一样很美好。



一个人，也挺好

最初翻开《一个人住第五年》时，我一个人刚住了三年。刚开始一个人住，我总想着尽量把房间布置得温馨整洁些：餐桌上要有碎花桌布，最好是多准备几块，这样就可以不定期地更换；阳台的角落里要种着几盆花草，茉莉花也好，绿萝也好，只要容易养活就行；房间里要永远亮堂堂的，卧室的墙壁上要挂着自己喜欢的画，或是风景照片，哪怕是几张明信片，因为白花花的墙壁太空荡，看久了会让人觉得心里寂寞。

在一个人住的最初的日子里，我总想着，说不定某一天，就会有个人走进这个小房间，和我一起生活，我就不再是一个人了。如此去想，我又怎能对自己的生活不上心呢？

然而日子在一天天地过去，转眼就过去了三年，我爱过

恨过，也曾错过，几年之后，这间小屋里住的还是我一个人。只是，我比以往更加释然了，尽管还是一个人住，但我对自己的生活却更加上心了。

有时候会想，一个人，其实也挺好的。

有没有我爱的人，有没有爱我的人，其实并不那么重要了。

毕竟人与人之间的情分更多的是错过和路过。不管是错过还是路过，这都是人生的一场场经历而已。记得有位朋友曾说过：“你们以为找到了伴侣、结了婚就不寂寞、不孤单了吗？错！那只会显得更寂寞更孤单——如果两个人只是勉强强在一起度日的话。”很明显，我并不愿意找个人“度日”，我要找的那个人，是要和我一起“生活”的。

所以，为了避免在勉强相处的时光里颓然老去，从现在开始就好好地享受一个人的时光吧。一个人养花种草，一个人读书写作，一个人做好吃的，即便做得很差劲，也不会听到来自身边人的抱怨和唠叨。如果遇到了那个让自己怦然心动的人，该接近还是要接近，该表白还是会表白，纵然如旁人所言“自古表白多白表”——可如果不把自己的想法说出来，总憋在心里会憋出内伤的。只是，在没有遇到这个人之前，或者在错过、路过这个人之后，我还是要好好打理自己独处的时光。



如果你有足够的勇气，你的内心足够丰富，你的生活足够精彩，那么你会同意我的话，有没有爱的人，真的都一样。

我身边有一个女伴，身材瘦小、皮肤白净。在一次聚餐之后，她和我一起走在初秋北京的小路上。那晚风有些冷，我们朝着西直门地铁站的方向走，她撒娇一般把头靠在我的肩膀上，一边笑，一边说：“我独自住了两年了呢！”我知道，她与男友分手后便只身一人从深圳来到了北京。她说她需要一个新的环境；她又说，走在完全陌生的大街上，心里会格外的舒坦，因为这种陌生勾起她对这座城市的好奇，而这种好奇则会冲淡失恋带来的痛楚。

但是，她也说，来到北京两年后，她对这座城市已经熟得不能再熟了。“别人或许利用双休日加班，但我就用来玩儿，早早地起床，和平日上班一样早。然后洗漱、吃饭、化妆、更衣。出小区后，随意坐上哪一路公交，随便找个车站就下车。下车之后就可劲儿地逛啊逛，只有这样，我才觉得活着有点儿意思。”

虽然她说得如此悲悲切切，但我知道，回到家睡个觉，第二天她便又化身为那个响当当的业务骨干，做事雷厉风行，没半点柔弱骄矜。如今，她在北京一个人住了近三年，从一个挂着黑眼圈的“痘斑妹”，脱胎换骨成为一个外表秀

气可人、骨子里无比坚强的姑娘。倒不是帝都的风水养人，而是她找到了自己喜欢的生活。用姑娘自己的话说，与其别扭扭地与一个根本不爱自己的人在一起，倒不如潇潇洒洒地独自闯天涯。只要有能力，到哪儿还怕吃不到一口饭？事实证明，这姑娘一个人不仅吃上了饭，而且吃得还不错，在奖金发下来之后，她买来应季的裙装，再奖励自己一顿大餐，还顺带着喊上自己的小姐妹出来吃喝玩乐。

有人说，哪有姑娘不恨嫁？你们不过是用漂亮衣服和各种美味来蒙蔽自己、欺骗自己，其实你们还是寂寞的，对吧？

这话没错，我们还真有点儿寂寞。但在大多数时候，我们总能与这寂寞和平共处。看看电影看看书，或者在公园里晒晒太阳散散步。这些快乐和惬意都是不花钱的，也不需要非得有人陪，但我们的生活正是由这些细碎的小幸福组成的。

别人都说，一个人生活，这不好。凡事都有两面性，你又怎能如此肯定，两个人硬生生地捆绑在一起就好呢？

如果想得再透彻些，那么你会发现一个人的好处其实也蛮多的。不必刻意地去讨好谁、取悦谁，也不必担心在做事情时被人打扰。毕竟，有些梦想需要我们心无旁骛地去完成。如果正好有那么一个人，带着七分诚意三分爱意闯入了



我们的生命中，那么自当赤诚相对、心无二意。可如果机缘不到，又何必一定要找个人来终止自己一个人的生活呢？

倒不是对生活悲观，只是单纯地认为，勉强自己或勉强别人，都是一种罪过。

所以，还是一个人先这么生活着吧。遇到自己不爱却穷追不舍的人，别强迫自己去爱、去接受；遇到自己喜欢却未必能开花结果的人，也不要过于执着结果而一再地错失本该在当下能享受到的幸福。

前几天，认识了许久的好友柠檬姑娘宣布了她的婚期。有些人酸溜溜地说：“到底是柠檬有福气，都三十岁了还能找个金龟婿。”对此，柠檬只有苦笑。但是我知道，她有过长达五年的空窗期，而在这段时间里，她一直都活得很努力。那时候的她，经常把“一个人也挺好”这句话挂在嘴边。最初这句话里透着凄凉和无奈，后来，她到底还是活出了自己的风采，学设计、学厨艺，工作和生活哪个都没有落下。人们都说她嫁得好，是因为运气好。但如果没有一个人生活时的努力，又如何能有这所谓的运气？是的，人群里她不是容貌最出挑的那一个，但谁让她的夫君就是喜欢她从灵魂到身体散发出来的那股子热气腾腾生活的劲儿呢？

没有爱人的日子里，并不是只有煎熬。有那么多的女孩子，在一个人的日子里悉心地打扮自己，在能力范围内尽量

让自己生活得更好一些。她们专注地工作，也倾情地生活，不自怨自艾，也不亏待自己。当自己爱着自己时，有没有人来爱自己，或者有没有自己爱的人，真的就不那么重要了。

就像合租的那个女孩子说的那样，每天认真地对待自己，不仅要打扮得漂亮，而且还要对自己的健康负责；不仅要让自己的容貌看起来耀眼，更要不断地充实自己的头脑。在无数个不眠的夜晚，我和她坐在一处谈天说地，虽然她有时候嘴巴刻毒不饶人，让我在她的毒舌面前怯了三分，但我却对她的生活态度特别欣赏。

她说，即便没有喜欢的人又如何？那是因为自己的爱太宝贵，不愿随便交付给他人罢了。爱得谨慎，也一定要保持着内心的善良，无论身处何处，都要继续善良，对每个人尽量地真诚但也不要失了分寸。除此之外，还要对生活里的每件事情都抱有热情，学会一个人静静地欣赏生活，静静地面对烦恼和不安。

不管有没有爱的人，我们都可以选择虔诚地做更好的自己。

然后，当我们遇到那个人时，才能够有足够的勇气说爱，说厮守，说相伴一生。

就像柠檬那样，就像一起合租的那个小姑娘那样，就像许许多多独自在外工作、生活，一个人住了许多年却依然内



心柔软而有力量的女孩子们那样。

不论是否有了爱的人，不论是否已经找到了对象共同生活，不论是否光明正大地保持单身，都能在每天清晨起床后，对镜子里的自己说：“即便一个人也要努力地生活，不管有没有爱的人，日子都能过得欢腾鲜亮。”

为什么我们一定要把自己所有的喜怒哀乐和另一个人纠缠在一起？

为什么我们一定要把一个人也可以经营好的时光，硬生生地塞进另一个人，与一个自己本就觉得勉强的人相互为难？

生活其实本不需要顺着谁的心意，只要没

有违背自己的心意就好。不管是选择爱一个人还是不爱一个人，是决定与一个人牵手相伴还是继续单身，那都是每个人的自由。

毕竟，在漫漫人生路上，真正能够对自己生活负责的，只有我们自己。