

生活不曾
从取悦我们，

所以我们要
创造自己的生活。

我敢活成自己

谢园

著

想要的样子



只要你敢，
迷茫、孤独、
怅惘终会
离你而去；



只要你敢，
终会邂逅
独一无二的
自己；



只要你敢，
这世上的一切的
美好，
终会为你而留。



Wuhan University Press
武汉大学出版社

我敢活成 自己

谢园

著

想要的样子



Wuhan University Press

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我敢活成自己想要的样子/谢园著. —武汉: 武汉大学出版社,
2017.3

ISBN 978-7-307-18812-9

I. 我… II. 谢… III. 散文集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第276467号

责任编辑: 安斯娜

责任校对: 叶青梧

版式设计: 刘珍珍

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32 印张: 9.5 字数: 187千字

版次: 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-307-18812-9 定价: 38.80元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



我敢活成自己想要的样子

—— // ^ \ ——

I dare to live the way I want to

自序／

这世上的一切美好，为你而留

这是我第二次写自序，距离上一次，已经过去两年多了。

生活和时间，永远是我最好的老师。这两年里，生活教会我什么最重要，时间教会我其实很多都不重要。

所以，我愈发觉得，人应当珍惜对自己重要的，看开、看淡那些次要的，少计较、不虚妄、不偏执。

而这本书，正是记录了我这两年多里最重要的东西，关于觉醒、生命、前行、成长、希望和爱。所有这些，都在隐秘地塑造着我，推动着我前进。若说最大的长进是什么，大概就是经历了很多后，心态更为平和，更了解自己，知道自己在做什么，清楚要去往的方向，最重要的是，明白自己想活成什么样子，且敢于实现。

这两年多里，有很多读者通过不同方式问过我，什么时候出第二本书。也有编辑找过我约稿，但是都被我婉拒了。因为我知道，出书

自序

这世上的一切美好，为你而留

— // ^ \ —

· 001 ·

不能强求，正如我书里写的：许多感悟和道理，就如路标一样，立在人生路上，你要在生活中去历练，去经历，往前走与它迎头相逢。

只有我自己真实地经历了，思考了，感悟了，我才可能将其写成文字，在适当的时机成书，呈现在你们面前。只有这样，写下的文字才没有辜负自己，更没有敷衍读者。

我也相信，不过分消耗自己，才有能量走得更远。

其实，写作是一件很辛苦且孤独的事情。因为写作的过程，就像置身于一一片荒原，天地虽大，却只能单枪匹马，必须剖析内心，面对最真实的自己，厘清头脑中那些上蹿下跳的想法，那并不容易。而且，灵感就像彩虹，并非时刻都有。虽然如此，可是我依然很热爱写作，它是我最喜欢也最持久的爱好，难得的是，这个爱好让我收获了很多人的支持和欣赏。

有读者说我的文字传达的“是爱、是暖、是希望”，让我很感动。其实在写作之初，我并没有这样的衷旨，只是因为从小喜欢写日记，养成了思考和记录的习惯，也是因为爱写作，有一些支持我的读者，所以一直在写。

这本书中的文章，记录的是我2014年到2016年期间的生活。于我而言，也是非常珍贵和特别的时期。这个时期内，我从单身、异国恋到迈入了婚姻。生活的地点，由英国的根西岛转换到了加拿大的金士顿。这些也必然带来了心态上的一些变化。同时，这也是让我无比感恩的一段时期，因为在真实的生活里、流逝的时间中，我看着自己，

活得越来越像自己，越来越喜欢自己。

文字在我和你之间，是一座桥梁，也是一种陪伴。我也希望，这本书里的文字，能在某天你举步维艰时，给你一些力量；在你某天灰心失望时，给你一些信心；在你孤独冷清时，给你一些温暖。

可是即便如此，我也知道，人生有太多的境况和问题，需要自己面对和处理。我们每个人的生活，都是场无止境的修行，那些需要学习的功课，大部分都掩盖在必须要亲身经历的痛苦、挣扎、质疑、煎熬当中，总是有一件又一件事提醒着自己——修炼不够，道行太低。不过，亲爱的，我想用这本书的文字告诉你，没关系，这都是阵痛，痛过继续往前行，总能收获不一样的自己。

在这本书的写作过程中，我遇到过工作和生活的瓶颈和困境，一切陷入低谷，身在异国，孤立无援。

犹记得那段时间，每晚总是睡睡醒醒，没有任何食欲，内心的压抑就如英国阴雨天的灰色，每天都在自我否定和怀疑，又不断安慰自己，用眼泪发泄，可是仍然排遣不了那种犹如困兽的情绪。

后来，终于盼到假期，虽然只有九天，但是我仍毫不犹豫地定了一张从根西岛飞往多伦多的机票。

顾不得长途飞行和倒时差的疲惫，在加拿大的那九天，低谷神奇般地转换成了灵感，如跳跃的火焰，在我脑海里灼烧，只有靠

自序

这世上的一切美好，为你而留

— // ^ \ —

· 003 ·

写下来，大脑才能得到宁静。我几乎每天从早到晚都泡在Queens University（女王大学）的图书馆里，还有大学附近的咖啡馆中。书中的一些文章，正是在那段时间写成的。再回到根西岛的时候，发现一切慢慢好了起来，工作上的问题也迎刃而解，生活回到了正轨。

不管在哪儿生活，我们总会遇到低谷，要想日后回想没有悔恨，除了沉住气振作，默默熬过去，我们别无选择。学会忍耐，生活再不如意，都只是暂时，勇敢面对，它终究都会过去。

也许，每个人的前行，都会不时出现很长一段行程，让人踟蹰和彷徨，甚至痛苦，这些都没有关系，重要的是你知道自己想活成的具体样子，在朝着对的方向前进，重要的是你能从每段经历中得到成长，因为这样，你才不会惧怕生活给予的挑战。

以前，我时常写到努力，可是实打实的经历告诉我：人生之艰难，并不是努力，而是与人性的弱点角力——贪、嗔、痴、慢、疑，想要战胜其中任何一点都非易事，所以完善自我很重要，克服的弱点越多，离自己的目标就更近一步。

以前，我很争强好胜，特别渴望赢，可是现在，我知道渴望赢是好事，但也要有接受输的勇气，让自己不断强大的同时，也允许自己有脆弱的权利，因为沮丧、失败、脆弱也是人生的一部分。

以前，我对旅行有着极强的痴迷和向往，我的第一本书，也有很

I dare to live the way I want to.

我敢活成自己想要的样子

— // ^ \ \ —

大一部分是关于旅行。如今，我却渐渐觉得，旅行，应该只是生活的一种调剂，认知世界的另一种方式，而不是我的追求。

我喜欢在路上朝向未知的那种心情，也喜欢在家里看一本书写一些文字的小时光；我喜欢用镜头记录下我走过的足迹，也喜欢伏案工作时的认真忙碌；我喜欢见到陌生文化背景下的不同人，但更喜欢和爱的家人朋友在一起。

时间和经历，真的是能改变一个人的很多想法。旅行和生活，达到平衡才是很好的状态。生活，要有星辰大海和远方的诗意浪漫，也需要柴米油盐酱醋茶的烟火气息。这些也都体现在了这本书的文字中。

在这个勇猛精进的时代，除了诗和远方，当下的生活仍有许多朴素的美，简单的快乐，值得我们记取。这两年多在国外的经历让我明白，即使生活从不会风平浪静，它平凡琐碎，麻烦困惑，但总有一些时刻赋予温情，给予勇气，值得铭记。

在勇猛精进和欲速则不达中间，我们需要找到平衡，需要找到让心灵栖息、平静下来的方法。在大时代和小个体之间，每个人都有自己的步调，找准自己的，不用对比，也不用心慌，没有什么队伍需要我们非得赶上，按照自己的节奏来，顺应生命的不同阶段，相信时间的力量，不慌不忙，不急不躁，去除浮夸的、无谓的，才有可能活出自己想要的样子，得到自己想要的生活，以及内心真实的满足和快乐。而这样的结果，值得自己不断尝试和探索。

这本书，也是我尝试和探索的一个总结。回望书中十几万字，过往的一幕幕似乎都在眼前无比生动地流过。所有的文章，我在写完，进行了一遍又一遍的修改、删减和调整，只为不违背内心对写作的要求，甚至在排版后，我提出了一些大幅度修改的地方。很感恩我的编辑对我的理解和支持，我们把这本书当成了一个共同的梦想——把这本书做到精益求精。

现在的生活，让我内心多了一些越来越深的、无法割舍的牵挂。我明白自己终究无法活成一个孤岛。我不回避自己对感情的需求，亲情、爱情和友情，是我人生中不可缺少的、最宝贵的财富。

在这里，我特别想感谢我的家人对我的关爱和支持！感谢我的爸爸妈妈，一直以来都给了我最大的自由，他们教会了我勇敢和独立，教会了我做一个懂得珍惜和感恩的人！感谢我的公公婆婆，他们开明通达、善解人意，从未给过我婚姻和生育上的任何压力，并且对我的写作和其他爱好都给予了极大的支持和鼓励！最想感谢的是我的爱人，他给了我一份坚定纯厚质朴的爱，给了我一个充满温暖爱意的家；他对我的写作从不吝啬欣赏和赞美；他支持我的梦想，支持我做任何我喜欢的事情；他包容了我某些方面的任性和不成熟，且从不挑剔指责我，在我需要的时候，总是无条件地予以陪伴、尊重、帮助和信任。

同时，我想感谢你此刻选择了这本书，愿你在这些我用心写下的文字中有所得。



目录

CONTENTS

Part1 /		
初逢	当所有等待变成曾经，好多故事再说与你听	// 003
	偶尔与人结伴同行，多数独自前往	// 008
	有万事无挂碍的自在，和身在此身的笃定	// 015
	异国冬夜里为自己而亮的灯	// 022
	静下心来，与孤独相处	// 028
	她单身，她还没有结婚	// 035
	根西岛没有霓虹灯	// 044
Part2 /		
生活	诚意的习惯换安宁的快乐	// 053
	岛上独居这几年	// 063
	独处和相处，自爱和相爱	// 071
	生活终究冷暖自知	// 081
	出发和抵达，幸福在路上	// 088
	愿你无惧重新开始	// 094
	到不了的远方，回不去的故乡	// 100
	想改变活法，先改变食物	// 107

Part3

探索

- 当有一天，你开始懂得父母心 // 119
- 相濡以沫的女朋友 // 130
- 如果这辈子都只是普通人怎么办 // 139
- 过得精致的确了不起 // 148
- 是谁来自山川湖海，却囿于昼夜厨房与爱 // 155
- 我该如何满怀深情地向你告别 // 162
- 重要的是一个个过程，你成为了怎样的人 // 168
- 回声中绽放的是时间的玫瑰 // 177
- 世间没有完美的居住之地 // 184

Part4

臻爱

- 愿漫长岁月，不移真心 // 195
- 万一有来生，我仍然愿意共同度过 // 204
- 陪你把沿路迷茫，活成答案 // 211
- 但求花好月圆人长久 // 218
- 我不再想一个人旅行 // 224
- 我会爱你多久 // 232
- 等你到了，给我报个平安 // 237
- 安心地去爱和被爱 // 245
- 丢掉完美，记得初心 // 252
- 婚姻，是另一种生活方式 // 257
- 爱情快速奔跑，婚姻慢慢生长 // 264
- 遇见只是开始，爱是一种修行 // 270



Part 1

初 逢

我敢活成自己想要的样子

—— // ^ \ ——

I dare to live the way I want to

我们少不更事的时候，不懂什么叫孤独。

后来年纪长了一点，经历了一些事情，

开始慢慢感受到了孤独，

却总是急于向这个世界诉说自己的孤独，似乎孤独成了一个标签。

当所有等待变成曾经，
好多故事再说与你听

星期六，抵达英国的第四天。

时差还没倒过来，凌晨三点多就醒来。

躺在床上看手机，几十条消息，全是朋友们发的消息。

身在北京的闺蜜发来伦敦的天气预报，说伦敦今天下雨，但是应该下不到这个小岛，她还抱怨了一句你那怎么连天气预报都搜不到。

想着她说那些话时的表情就忍不住笑了，心里暖暖的。

放下手机，试图重新进入睡眠状态。半睡半醒就到了凌晨五点。

想着睡不着干脆起床做早餐看书，于是麻利地爬了起来。

做了草莓果酱吐司，一个白水煮鸡蛋，一杯摩卡。

很简单的西式早餐，一个人坐在餐桌前，听着BBC NEWS安静地吃完。

我知道，以后还有许多个这样的日子，一个人吃早餐，一个人对自己说早安。

吃完早餐，戴上眼镜开始打扫房间。

客厅、卧室、厨房、卫生间和过道，擦桌子、整理物品、扫地和拖地，每个角落都仔仔细细清理。

想起以前在匈牙利时，经常偷懒不愿做家务，把搞卫生的事全都交给工人，还是后来在好友的感召教育下才开始自己动手。

而这一次，是那样的心甘情愿，用心甘情愿的态度，过随遇而安的生活，希望家里干净整洁，看着舒服敞亮。

家，是的，我已经开始把它当作家了，一个愿意以最大诚意对待的家。

在抵达根西岛的当天晚上，我没有急于休息，而是把行李全部拿出来，衣物一件件挂在衣柜中，其他东西也一一归置妥当，收拾完毕，洗了个澡，倒头就睡着了。

电脑里的Coldplay的歌还在播放，房间已经打扫完毕。

给自己泡了杯英式红茶，放在茶几上，穿着家居服，披着大

I dare to live the way I want to

我敢活成自己想要的样子

— // ^ \ —

红色的披肩，抱着电脑，盘腿窝在暗红色的大沙发中，抬头就看到茶几上正对着我的鲜花。

英语中有句谚语：“Home is where your heart is”，意思是吾心安处即是吾家。

盯着美丽的雏菊，我再一次告诉自己：以后，这里就是我的新家了，是我心安的地方。

这一年的时间内，我有过很多不心安，并且感到恐慌的时刻。

三个老闺蜜全都结婚了，几个好朋友死党也都结婚生子或者处于热恋之中。

可我还是孑然一身。

爸爸经常对我敲警钟，要抓紧时间找对象，再过几年就三十岁了。

慢慢的，我反而释然淡定了。

人这一生，要获得一份有始有终的感情、一个恩爱默契的伴侣，机会稀少而珍贵。

我终于想清楚自己追求的并不是婚姻，而是幸福。

如果没有遇到想嫁的人，只是为了结婚而结婚，两个人在一起却无法相容，无法获得深层次联结的孤独，有时远远大于独自一人。

所以，我选择了在心里向过去一一告别，然后独自一人转身站到那个转折的起点上。