

独立，
就是女人的底气！

能一个人精彩， 才能与全世界相爱

沈玉壶 / 著



致所有努力的女人——

爱情和婚姻不是依附和取悦，而是各自独立坚强，然后努力走到一起。

...

愿你成为这样的女子——

扬在脸上的自信，长在心底的善良，
融进血里的骨气，刻进生命的坚强！

中国华侨出版社

能一个人精彩， 才能与全世界相爱

独立，
就是女人的底气！

沈玉壶 / 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

能一个人精彩, 才能与全世界相爱 / 沈玉壶著. —北京:
中国华侨出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5113-6291-9

I. ①能… II. ①沈… III. ①女性-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 215965 号

能一个人精彩, 才能与全世界相爱

著 者 / 沈玉壶

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 18 字数 / 221 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6291-9

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

这是一个真实的故事，发生在我自己的身上。

2006年，我带着新生特有的稚嫩步入了大学，背着双肩包、拉着行李箱，一只手放在额头上挡着强烈的光线，然后看着校园里的一草一木，一想到这将是梦想滋生的天堂，一口白牙在烈日下熠熠生辉，寒窗苦读十二载，只为这辉煌一瞬间。

大学是一个可以滋生梦想的天堂，也是一个可以滋生爱情的天堂。而我选择了后者，进入大学没多久，我恋爱了，我享受着爱情，如同享受阳光雨露。

大学里的闹钟是装饰品，而且是被忽略在角落里的装饰品。聊天聊到自然睡，睡觉睡到自然

醒，偶然一次早起了，拉着男朋友穿梭在早市的人群中，从人群中钻出来，手里只是拿着两杯暖暖的豆浆，一杯给他，一杯给自己，豆浆握在手中温暖着手也温暖着心，然后笑着听着男朋友说着甜言蜜语的话：“我要给你买一辈子豆浆。”

大学里的韩剧是必需品，而且是每日里不可缺少的必需品。寝室的女生坐在一起，每个人手里抱着一卷纸，边哭边感叹，从中发现一部感人肺腑的韩剧拉着男朋友一起再看一遍时，男朋友发誓：“这辈子我只爱你一个人。”

大学里的咖啡是点缀品，而且是四年中为数不多的点缀品。路过一家咖啡屋，带着羡慕的眼光看着咖啡屋里的一对对情侣，男朋友毫不犹豫拉着我进了这家咖啡屋，点了最便宜的咖啡，用掉了一周的生活费，然后我们傻傻地一直看着对方，男朋友说：“我们要这样相视一辈子。”

一辈子？现在想起来好遥远，可曾经我以为它就在我手中。

初恋的美好就在于相信一辈子就在手中，然后肆意地为对方挥霍，不计成本。

承诺，在年幼无知的年纪还不如一张卫生纸来得实际，我就这样浑浑噩噩地在甜言蜜语中度过了四年，“无忧无虑”这四个字对于我来说不是形容童年，而是我的初恋。

毕业季，我们站在十字路口需要各奔东西，我眼睁睁看着他离开，

然后自己一个人在原地哭泣。那时的我以为天塌了下来，大学之前有父母的保护，大学里有男朋友的呵护，大学以后我该怎么办？

人走了，而且走远了，尽管我歇斯底里他不会听见了。

走出校园，我需要养活自己，走进人才市场才知道什么叫现实，走出人才市场才知道什么叫生活。

因为少壮不努力，我只能拿着微薄的薪水却奔波于城市的两端，闹钟一响，我的神经就开始绷紧，然后进入一天的奋战之中，跑过楼下包子铺时，仓促买了两个包子，老板问：“需要豆浆吗？”我愣在了原地，眼泪落了下来，说好的一辈子呢？

时间残忍得根本不会让我有过多的难过，我抓着包子挤公交、钻地铁，地铁到站好不容易喘口气又不得不以百米冲刺的速度跑到公司，我整理文案、发邮件，中午午休不得不补晚上还没睡够的觉，同事却在一旁叽叽喳喳讨论着昨日的电视剧，我的眼泪不经意间顺着眼角滚下，青春，终究是我负了你。

十年过去了，我有了家庭、有了孩子、有了我想要的生活，坐在咖啡厅里，我抿一口咖啡，看着过往的路人，我觉得自己在忙碌中渐渐忘记了那个男孩儿的模样，只是还记得初恋里那些一起发生过的事。

此刻，一对大学情侣走进来。

男孩儿看了看钱包里的钱，然后看了看消费单，咬咬牙还是点了两杯最便宜的咖啡，女孩儿感动地说：“这是我这辈子度过最浪漫的一天。”

一辈子？“一辈子”如今听起来多么沉重的字眼儿却在我们年少无知时反复出现在我们的口中，若“一辈子”是爱情最好的承诺，那么是我们错付了爱，而不是爱背叛了我们，我们努力寻找着爱，却忘记了拥有面包的爱情才是握在手心中的幸福。

一个好姑娘，不会因为一杯男人的咖啡而感动，因为将来的她一定会坐在咖啡厅享受她本应安逸的人生；

一个好姑娘，不会在奢望爱情的年纪去触碰爱情，因为将来的她一定会因为拥有而淡忘什么是爱情；

一个好姑娘，不会在养不活自己的情况下去高谈阔论爱情，因为她明白好姑娘先谋生后谋爱。

目 录

contents

第一章 | 好姑娘，先谋生后谋爱

- 1 好姑娘，先谋生后谋爱 // 003
- 2 他很重要，但我更重要 // 006
- 3 孤独的力量 // 008
- 4 如果生活中只剩下将就 // 011
- 5 金牛座的爱情 // 013
- 6 过期的鱼罐头 // 016
- 7 爱情放在卑微处 // 019
- 8 爱情，两天一夜 // 021
- 9 爱情在右岸 // 024
- 10 青春祭奠了谁 // 026

第二章 ■ 伤疤，是最安静的坚强

- 1 伤疤，是最安静的坚强 // 031
- 2 渡过眼前的苟且，才会有诗和远方 // 033
- 3 你不必逞强，时间会为你疗伤 // 036
- 4 你需要的不是大理，而是生活 // 039
- 5 窗里窗外，云去云来 // 041
- 6 成长是一种美丽的疼痛 // 044
- 7 后悔是一种耗费精神的情绪 // 046
- 8 执念不如留念，留念不如不念 // 048
- 9 生命有缝隙，阳光才能照进来 // 051
- 10 你可以变得更好 // 053

第三章 ■ 你天生就是来成就自己的

- 1 在那些等风的日子 // 059
- 2 别怀疑，你本来就很好 // 061
- 3 生活，谁为你鼓掌 // 064
- 4 你可以不完美，但请独一无二 // 066
- 5 比上不足，比下有余 // 069
- 6 乐观，是窗外的那片绿草 // 071
- 7 心存期盼，让自己活得更充实 // 073

- 8 自信，成就完美的你 // 076
- 9 我不能 // 079
- 10 那些足够卑微的小事 // 082

第四章 女子如水，刚柔并进

- 1 梦想，一尺远 // 087
- 2 宠辱不惊，去留无意 // 089
- 3 幸运，总在微笑后 // 092
- 4 时光倒流，你愿成为谁 // 094
- 5 一个人，驰骋未来 // 097
- 6 回报总在付出后 // 099
- 7 你投下的石子，让我渡过了万水千山 // 102
- 8 再精致的谎言，也不是事实 // 105
- 9 人生有座桥，名字叫高考 // 107
- 10 千山万水，我与影同行 // 110

第五章 女子“兵”法

- 1 再彪悍的人生，也需温柔一笑 // 115
- 2 婆婆语录 // 117
- 3 优雅，由内而外 // 119

- 4 倔强的任性，你不懂 // 122
- 5 谈吐，是你的名片 // 124
- 6 每一次遇见，都惊醒一个未知的你 // 127
- 7 那些跌倒，只是为了让你站起来 // 129
- 8 生存，一直都是一个人的事 // 132
- 9 当热锅上的蚂蚁烤糊时 // 134
- 10 控制体重，控制未来 // 137

第六章 “指点” 职场

- 1 领导眼中的好员工 // 143
- 2 融入职场环境 // 145
- 3 受不了压力时弯曲一下 // 147
- 4 公平，没有绝对的 // 150
- 5 他人的成功并不意味着你的失败 // 152
- 6 初生的梦想，初生的心 // 155
- 7 宁可与众人同醉，不要唯我独醒 // 157

第七章 触手可及的温暖，我倍加珍惜

- 1 渡过青春的迷茫，写给自己的一封信 // 163
- 2 谢谢你在曾经中陪我奔跑 // 165
- 3 记忆不会老去，青春终会散场 // 167
- 4 那些容颜，温暖了我们的孤独岁月 // 170
- 5 拥抱生命里不经意的伤害 // 172

- 6 蓦然回首，若你不在 // 174
- 7 爱情，该如何定义 // 176
- 8 不复有的心跳 // 179
- 9 春风化雨暖透我的心 // 182
- 10 一盏灯火，一个归宿 // 184

第八章 记忆成碎片

- 1 你是烈酒，我认真醉过 // 189
- 2 等不到的你，相见无期 // 191
- 3 我们都曾渴望，爱情是一场盛宴 // 193
- 4 你的心，是我曾住过的房子 // 196
- 5 逝去的青春，谁不是一本正经地浪费时光 // 198
- 6 我什么都没忘，只是有些事不适合深藏 // 201
- 7 烟灭酒半杯 // 203
- 8 你曾是我，最冒险的梦 // 205
- 9 我喜欢你，因为你让我活得最像自己 // 208
- 10 爱情价值几何 // 210

第九章 不是这世界不好，而是你见得太少

- 1 不是这世界不好，而是你见得太少 // 215
- 2 往后的日子，我们都不要辜负自己 // 217
- 3 我希望的希望，不再是希望 // 220
- 4 朋友圈里的幸福 // 222

- 5 我准备，今天与你相遇 // 225
- 6 被世界，温柔以待 // 227
- 7 即便遍体鳞伤，也要活得漂亮 // 230
- 8 在最美的年纪，被你温柔疼惜 // 232
- 9 用味蕾，爱着你 // 235
- 10 趁世界不太拥挤，去爱去见去想念 // 237

第十章 | 最好的时光是回不去的时光

- 1 最好的时光是回不去的时光 // 243
- 2 再不联系，我们都成陌生人了 // 245
- 3 十年，十次 // 248
- 4 爱到最美是陪伴 // 251
- 5 对不起，今晚我关机 // 254
- 6 父母，是再也找不到回程车的旅人 // 257
- 7 躲不掉的，曲终人散 // 260
- 8 你最近好吗？我们都别说谎 // 262
- 9 删繁就简过一生 // 265
- 10 逝去的青春，不过是生命的一站 // 267

后记 // 271

第一章

好姑娘，
先谋生
后谋爱

“我对爱情的要求，就是找个男人照顾我爱我一辈子。”

“长期饭票难找啊。”

——《迷城》

1 好姑娘，先谋生后谋爱

我在会议室讲着接下来的销售预期，你匆匆忙忙跑进会议室，上气不接下气地说：“对不起，对不起，下次不会了。”

这种话你已经说过三次了，我注意到你眼角的湿润，我想你又跟男朋友吵架了。

你刚刚大学毕业，在面试时你并不够优秀，长相也很普通，但我还是录用了你，因为我从你身上看到了曾经的自己，曾经的我如同你一般执着于自己的心、执着于自己的爱，我觉得我应该给你一次机会，就如同当初的主管给了我一次机会。

可是，进入公司之后，你不如曾经的我努力，你说最近事情太多了，房东要涨房价、妈妈住院了、相处了三年的男朋友要跟自己谈分手……你说你快崩溃了。

我很同情你的遭遇，但是我需要更加尊重我的工作，因为我明白工作才是我存在于这家公司的价值。我试图告诉你我的立场和观点，但你的表情似乎很不屑，甚至有些藐视我的冷血，你的眼神甚至在提醒我对于你来说真爱是无上的，我于是保持了沉默，直到你三次迟到达说着重复的话：“对不起，对不起，下次不会了。”

你收到解雇通知书的时候落泪了，此刻，我知道你才是真正的崩溃，你拿着解雇通知书来找我，你说再给你一次机会，可是你应该明白我已经给过你三次机会了。

你领着 N+1 的劳务赔偿走出了公司，我看着你捧着私人物件蹲在马路旁哭泣，完全不顾过往路人对你的看法，我知道你难过，我也很想过去帮你一把，但是我想有些忙只有你自己可以帮。

夜色朦胧，霓虹灯见证着城市的发展，我开着车经过一个又一个红绿灯，有时候看见三五个一群的人职新人在公交站牌等公交，我会突然想起以前的自己，也会突然想起你。

成长是用一把利刃削去以往的稚嫩，刀刀见血，我知道现在的你连皮带肉都痛着。

临睡前我都会看看你的状态，这已然成为了一种习惯。

你搬家了，搬到一个只有 5 平米的房子，没有热水器，没有空调，只有一张单人床，每天需要爬 11 层楼，慢慢地，你说习惯了，此刻的你不再抱怨，而是耐心地浏览一个又一个网页寻找着适合自己的工作。

你跟男朋友分手了，搬家的时候你烧掉了关于他的一切，可是烧不掉你们之间的回忆，你说那一刻很痛苦，痛苦得快要窒息，你说你不知道该怎么办，不知道未来没有他的日子你该怎么活。在 5 平米的房子里你泪流成河，可是地球依旧在转动，太阳依旧东升西落，路人甲依旧对着路人乙在笑，慢慢地，你也学会了对别人微笑，原来，没有任何人，你依旧可以笑着活下去。

你妈妈去世了，我去参加了你妈妈的葬礼，我看见你在她的遗像前哭——歇斯底里，慢慢地你哭着哭着就不哭了，而是对着你妈妈的