



你不在身边， 我总是失眠



放过自己，放过你



一位喵先生

Yi wei miao xian sheng

| 著 |

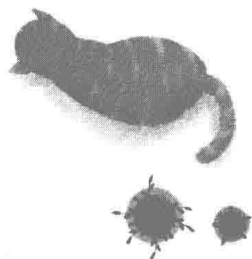
总要允许有人错过你，你才能赶上更好的相遇。



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

你不在身边， 我总是失眠

一位喵先生 著



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

图书在版编目 (C I P) 数据

你不在身边,我总是失眠 / 一位喵先生著. — 南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5594-2112-8

I. ①你… II. ①一… III. ①故事—作品集—中国—
当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第104369号

书 名 你不在身边,我总是失眠
作 者 一位喵先生
策 划 出 品 惊池文化
出 品 人 王肃超 李 格
出 版 统 筹 姚 丽
责 任 编 辑 白 涵 刘洲源
责 任 监 制 刘 巍 江伟明
出 版 发 行 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 <http://www.jswenyi.com>
印 刷 三河市金泰源印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 180千字
印 张 8
版 次 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5594-2112-8
定 价 42.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换

第一章

理智地离开，总比混乱地留下好

远离消耗你的人	003
破坏性的伴侣会耗尽你	008
失恋不可怕，可怕的是失去自我	012
感情怕的不是输，是夙	016
如何走出失恋	025
吵不散、骂不走，才算爱	032
那条仅前任可见的朋友圈，你删了吗	036
分手后，不要见，不要贱	041
不要把时间浪费在等待和猜测上	046
可以柔软，但不能心软	048
别放弃，熬过去	052
人活着，就得自己宠自己	057
爱是相互的，不要只把自己感动哭了	061
你那么脆弱，活该难过	065
人家根本没把你当回事，你还多愁善感到不行	068
没人不在乎你，你当然委屈	073

第二章

先学会爱，才能遇见爱

他不珍惜你，但你要更爱你自己	079
先学会爱，才能遇见爱	082
爱情不易，且行且珍惜	088
你看男人的眼光可以不行，但是自己得行	095
不要和太小气的男人谈恋爱	100
不要暧昧，伤人伤己	105
主动点儿，他就是你的了	110
陪伴胜过言语，细节胜过情话	115
恋爱中不需要滥好人，更不需要备胎	119
哪怕深深爱过，也要轻轻放下	123
谁让你那么爱TA呢？爱自己不好吗？	127
失去后再珍惜，有时会太晚	131

第三章

希望你勇敢，重新来过

爱情里，不要用力过猛	139
余生，找一个愿意听你说废话的人	143
愿她从此内外皆独立	147
要清醒地认识到，我们无法拥有任何人	151
别明知他是“渣男”，却还幻想成为他的例外	155
我们要学习的，是怎样结束	159
分手后，让他从你的全世界消失	162
会痛的，不是爱	166
勉强在一起，不如优雅地单身	169
爱与不爱，都要成长	172
分手，要体面	176
有尊严地单身，有尊严地爱	180
放不下前任的人，不可能获得快乐	183
想要“被爱”，提高姿态	187

第四章

一切都会越来越好的

不将就的姑娘，才能活得漂亮	193
如果放不下前任，请放过现任	196
最舒服的关系，是不必讨好	200
跟他相处这么久了，我有没有变得越来越好？	204
分手后，果断终止恋人关系和身份	208
别在寂寞的时候随便谈恋爱	212
没了钱，感情还能继续吗？	216
别让失恋的遗憾成为你的羁绊	221
永远不要在别人身上找安全感	225
记住你值得爱，爱会再次找到你	230
三分爱对方，七分爱自己	234
成熟的人，可以勇敢接受失去	239

理智地离开，
总比混乱地留下好

第一章

你不坚强，谁会陪你一直软弱？

失恋并不可怕，哭过闹过之后，

就收起那个难看的自己吧。

人生很美好，你应该更快乐地生活。

远离消耗你的人

每一段即将分开的情侣，更爱的那一方总是会有无法解决的困扰。那就是——“我哪里不好了，你为什么要离开我？是你变得不再爱我了，对吗？”每次听到这样的对白，我既心痛又无奈。因为对于那个已经不爱的人来说，即使你变得再好、再完美，也不会在他的内心掀起任何波澜。

01

子琪跟米先生熟识，是在米先生失恋之后。他们曾经是同事，但子琪离职之后两个人就再没有什么来往。直到一天深夜，米先生在朋友圈里发了一段很伤感的文字，恰好子琪还没有睡，就在下面评论了一句安慰的话。

没过多久，米先生发来一条微信：“还没睡吗？”

“嗯，明天周末不用上班，就早点睡啦。”

米先生的微信让子琪有些措手不及。子琪将这条信息发出去，米先生并没有回复，当晚的聊天也就算结束了。第二天晚上，米先生又主动找子琪聊天。在这之后，他们聊天的话题变得越来越多，从现在的工作生活，到米先生正在经历的失恋，无所不谈。

一个是单身渴望被爱的女人，一个是失恋寻求安慰的男人——这是男女间最容易擦出火花的时机，可这也恰恰证明了即将到来的感情，是不平衡的。而在不平衡的感情里，注定有人会受伤。

02

自从米先生说完他的恋爱经历，子琪就开始每天做他的知心姐姐，陪他聊到天亮。

后来，米先生开始约子琪吃饭、看电影、骑马、打高尔夫，谈天说地之间，两个人开始暧昧起来。米先生会在没人的地方，不经意地亲一下子琪；也会在逛街的时候，牵起子琪的手。

子琪是典型的巨蟹座，母性泛滥。对于失恋的米先生，她既同情，又有些怜悯。而巨蟹座的特征就是会不计代价地付出和毫无保留地摆低姿态。

在子琪看来，米先生是喜欢她的，要不然为什么要接受她的关心呢？然而在子琪的朋友看来，米先生只不过是享受着有人对他好，享受着空窗期间暧昧的时光，但这一切，都与爱情无关。

在闺蜜的劝解下，子琪开始试探自己和米先生的关系。但是每一次谈到相关的内容，米先生要不然是岔开话题，要不然就是拿还没放下前任作为借口。子琪当然相信啊，在她看来，对方的不拒绝，就是喜欢。对方还需要自己的付出，那就是还对自己存有好感。

后来的子琪，对米先生更好了，甚至还会到米先生家里为他打扫卫生，为他做饭。这一切，米先生依旧没有拒绝。两个人这样的关系，维持了一年左右。直到米先生对子琪的态度越来越冷淡，子琪才开始觉悟起来，下决心要跟他问个清楚。在这场无法躲避的对话中，米先生说出了那个最受人唾弃的理由：“我只当你是朋友。”朋友？朋友会牵手、会接吻吗？

“是不是我还不够好，所以你才不爱我呢？”子琪问完，米先生一阵沉默。

不是子琪不够好，只是因为米先生从来就没有爱过她，而她却误以为他给出的暧昧是爱情。

在这场一开始就不势均力敌的感情里，子琪注定是输家。

两个人不在一起的理由很简单，不是你不够好，而是你再好，对他来说，还是无法掀起他荷尔蒙里的涟漪。低到尘埃里的爱慕，如同淤泥里拼命长高的野草，即使你绿得再鲜艳，可你终究也只是一棵野草，别人只会在路过时看你一眼，可能会驻足欣赏你，但绝不会带你回家。

朋友失恋的时候，总爱问我一个问题：“是不是我做得还不够好，所以他才离开我？”我知道在安慰一个失恋的人时，所有的话语都是无力的，所以只能不无心疼地说：“你已经很好，是他不珍惜而已。”

希望每一个人都能在对方抛弃你的时候，给对方来一个帅气的转身，即使心如刀绞，也绝不回头，而不是楚楚可怜地问道：“我是不是还不够好？你说，我都改，你回来我身边好吗？”

当一个人不爱你了，请你不要再继续放低姿态自降身价。勉强留住的爱人，只会让你爱得更辛苦。如果在一起对两个人来说都是折磨，那何不成全彼此，各自另觅幸福？

亲爱的，所有的东西都是有限的，包括你的付出，你的好。这些依托于人的情感的东西都特别珍贵，请一定要留给那个值得的人。这个世界上，不是每个人都值得拥有我们的好，对于那些不懂得珍惜我们的人，不能赋予他们伤害我们的权利。

别错把暧昧当爱情，不是所有的深情都能换来对等的珍惜。但我也真希望，每一个真诚付出爱意的人，都能获得长久的幸福。

破坏性的伴侣会耗尽你

01

爱上一个自私的人是什么感受？

我处处都为你好，你想做什么我都能成全你，可你却从来都不关心我是怎么想的。我像一个木偶般，可有可无。当你偶尔发来一条关怀的信息时，我就感动得一塌糊涂，心田像是干旱了十个月后迎来一场暴雨。你不断地要求我做这做那，我宁愿牺牲自我，也要给你快乐的感受。现在想起来，你像个吸血鬼，而我却要用一万种方式证明我是爱你、关心你的。

有时候我也在想，自私的人根本就没资格谈恋爱。爱情是相互的，而在那些自私的人眼中，不过是又找一个疯狂爱自己的人，无私地爱自己。

娜娜跟文俊就谈了一场这样的恋爱。

那天娜娜用一个月省吃俭用省下的钱，搭了十个小时的火车，千里迢迢从北方小城跑到了南方文俊所在的城市，只为见他一面。这样的异地恋，已经持续了三年有余。

她像以往那样买了他最爱的珍珠奶茶和鸡翅包饭，在宿舍楼下等了他一个多小时。当文俊下楼的时候，他抢过娜娜手中的珍珠奶茶，贪婪地吮吸了一口说：“哎呀，你居然这么早到，不好意思呀，刚才跟舍友打了一场王者所以这么晚才来找你。”娜娜咽下了那一小时里因为寒冷带给她的一切不满和灰心，跟他说：“没关系，其实也没有很冷。今晚我们到哪儿吃饭？”

文俊给她指了一个方向，他说，那里有家餐馆的菜超好吃。说完，文俊便夺过娜娜手中的那把伞，奔吃饭的地方走去。娜娜不慌不忙地跟上了他，她想贴他更近一些，这样的话她就不会被淋得狼狈不堪。可随着他走得越来越快，伞也离娜娜越来越远，她半边身子都被淋得湿透了。

有些恋爱就是这样，要不停地委屈自己，才能维护得了表面的和平。

到了饭馆，娜娜用一整包的纸巾擦干了另外一半湿漉漉的袖子，狼狈地坐在椅子上跟文俊说：“点菜吧。”

文俊二话不说，叫来了服务员：“给我来一个麻辣鸡肉煲，加两碟金针菇、一碟肥牛和墨鱼丸，还有一瓶大可乐。”说完，菜单就已被送回到了服务员的手上。娜娜欲言又止，她跟文俊说过很多遍，自己不喜欢吃辣，不喜欢吃肥牛，不喜欢喝可乐，可他总是忘，每一次都忘。

喜欢一个不在乎自己的人，就是我视你如命，你却当我有病。

我也曾迷失在这些惊人的相似状态和感受中，后来我才想清楚，其实我们从来都不是一类人，对待爱人的方式也不尽相同，可是你为什么就不能将你的自私藏得深一点，再深一点？

回学校的路上，娜娜的脑海中浮现出的都是文俊自私的过往：高考时他要她照顾他，完全不顾她也牺牲着自己复习的时间；升入大学后，他每一次都用各种理由让娜娜搭十个小时的火车到自己的城市，只为不用自己花车费和时间；他还总是用各种理由来哄着娜娜，让她给自己买最新款的电子产品……