

一想到能和你共度余生，我就对余生充满期待

# 余生有你， 人间值得

安乔  
著



Shangyou Books

想成为你一生的例外和期待  
穿越人山人海，初心未改



百花洲文艺出版社  
Baihuazhou Literature and Art Publishing House

# 余生有你， 人间值得

安乔 著



*shangqiao Works*



图书在版编目 ( CIP ) 数据

余生有你, 人间值得 / 安乔著. -- 南昌: 百花洲  
文艺出版社, 2019.5  
ISBN 978-7-5500-3223-1

I. ①余… II. ①安… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2019 ) 第059044号

## 余生有你, 人间值得

安乔 著

---

责任编辑	郝玮刚 张兆磊
封面设计	飞扬设计
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座20楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市兴达印务有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	9
字 数	200千字
版 次	2019年7月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5500-3223-1
定 价	48.00元

---

赣版权登字: 05-2019-78

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwyy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。

联系电话 ( 010 ) 56866302-103



自序  
人生自己做选择  
无论经历什么都是成长

窗外阳光明媚，列车高速地穿梭在丘陵、平原间，蓝天白云下好一片旷野美景。

回忆起去年，朋友的话犹在耳边：“总觉得今年是记事以来过得最艰难的一年。”

我开玩笑地宽慰她：“没准儿到了明年，又会觉得更加艰难，细想起来便觉得今年其实还好。”

朋友佯装生气，作势要来打我。

说真的，身边好多其他人也都觉得去年确实挺坎坷的，特别磨人。

经常有读者给我留言，关于升学的焦虑，和恋人分手后的痛苦，大学毕业面临的迷茫，跟多年好友闹翻后的不甘心，还有工作上遇

到瓶颈的自我怀疑……

他们问：乔乔，我该怎么办？

他们问：乔乔，你也会有迷茫焦虑不知如何是好的时候吗？

看着他们的倾诉与烦恼，想到木心先生的话“生命就是时时刻刻不知如何是好”。

去年年初的时候，家人突发重病，深夜送进急诊抢救室，推着病床辗转不同的诊室，拍片子，化验，等报告……医生拿着片子，问我们选择激进治疗，还是保守治疗，末了，他补充一句“激进治疗好得快，但有生命危险”。

我们无望地看着医生，透过他的眼镜，看到真诚，却看不到任何主观的建议。

他说：“最后是你们来选择，我只能告诉你们每种选择的利弊。”

那一刻特别真实，这句话在写文章的时候，在给读者解惑的时候，我总反反复复地说，却从未想到有一天，会在生死关头，从别人口中听到这句劝谏。

就在我迟疑不决的时候，听到隔壁病床传来心惊肉跳的警报声，心电图上赫然是一条直线，紧接着是病人家属的大叫，护士的急救，医生闻讯赶来……好在不久之后心电图恢复上下波动。

我揪心地捏着被单，看着眼前的一切，不发一言。

那是我记事以来过得最孤独的春节，形单影只，全都在医院的

重症室度过。一个礼拜后，家人才脱离了危险期，慢慢恢复。

平日里我是嘻哈迷糊惯了的人，也是第一次经历这样的变故，但那之后，生活又渐渐恢复往昔，并没有什么不同。生死般的重大抉择，也不过是人生中的一次涟漪而已。

可我知道，那次以后自己成长了许多，说不出来什么不一样，但你知道有什么地方蜕变了。

事情来了你挡不住，你也不能怕，怕也要硬着头皮去面对。

做选择的时候，不要只去想你要什么，多想想你最不能失去什么。

没有什么比健康更重要，工作不管多忙，也要多注意休息和规律饮食，不要等到住进医院才追悔莫及。

人生是自己的，命是自己的，好好生活。

读者小林说，毕业后谈了多年异地恋的两个人，在结婚要去哪个城市定居的问题上还是没谈拢，最后分手了。“都是独生子女，为什么一定就要我让步呢，这么多年了，我以为他终究会因为爱而让步的。”小林愤愤地说。

小林问，是不是成人爱情里就是衡量与算计，少了许多纯粹？

也不是的吧，其实换位思考，你等待对方让步，也许他也在等你让步，你觉得对方自私不体谅，也许他也这样认为。

另一个读者今年和异地多年的军人男友领证了，她说：“我们认识快十年了，走过那么多坎坷，很多时候都以为走不下去了。”其中多少不易多少艰难，旁人是难以想象的。

后来才懂得，感情的不纯粹，多是因为你想要的，和对方肯给的不匹配。要么你找到一个肯给你一切的人，要么你少要一些，要么你想要的刚好是他肯给的。

但不管你做任何选择，都不要用自己的付出去期盼换回对方的感激，抑或情谊，一旦有了期盼，就难免变成更多的交换。愿你的选择只因自己开心和甘愿，这是我们从容爱一个人的底气，哪怕日后分开的一刻，你能对自己说，从前是我愿意的，以后是我不愿意的。

不单是爱情要从心选择，生活中很多时候也如此。

读者君君给我留言说：“谢谢乔乔，陪我度过了人生中最艰难的时刻，我已经在大学校园里，是最好的朋友梦想中想读的这座大学，只是她不能了。”

我想说，你此刻的选择是发自真心要完成朋友心愿，也愿以后的人生，是自己真心想要的。

还有读者小可说：“工作总是不如意，付出十分，却得不到十分的成果，真是让人气馁。生活怎么这么难呢？”

成年人的生活里没有“容易”二字，别为了得到十分的成果，就只付出十分的努力，许多时候我们往往要付出更多。

说到底，人生其实就是由许许多多的选择组成，当你坚定去做你想要做，喜欢做的事，你就会得到你想要的人生。

爱极了《往后余生》这首歌，歌词描述了最完美的爱情模样，其实我们都知道，在遇到那个对的人之前，我们能做的就是让自己越来越好，不为往事忧，不怕来时路。

此刻窗外夜已深，近处远处的灯光星星点点，像极了人生迷茫时，那一次次坚持真诚坦荡的自己，可能不伟大，却闪耀了我们的人生片刻。也像极了逆境中遇到的每一个善良温暖的人，哪怕只是微小的帮助，也照亮我们前行的路。

这本书中的很多故事都是读者的真实人生分享，感谢茫茫人海与你相遇，感谢我们彼此陪伴。感谢亲爱的家人一路的支持，感谢我的编辑，感谢每一个对这本书有过助力的人，最后感谢自己，人生自己做选择，无论经历什么都是成长。

愿不论何时，请继续做那个真诚善良磊落的自己。

安 乔

2019年4月



想成为你一生的例外和期待  
穿越人山人海，初心未改



## 第一篇 人生少一些纠结

## 目 录 contents

别让你想要的人生只是想想而已 002

别人可以自嘲，但你千万别附和 008

职场上被人排挤该怎么办？ 014

不想做的事和不想爱的人，趁早拒绝 019

情商高的人，最后都成了人生赢家 024

别去纠结那些你没做出的选择 030

高度自律，从你最想做的那件事开始 036





## 第二篇 世界太复杂，你说单纯很难

## 目 录

contents

- 世界太复杂，你说单纯很难 044
- 世事并不只有二选一 050
- 曾经我们那么亲密，如今只能隔空想起 054
- 喜欢的人做错了事，你还会喜欢他吗？ 060
- 有些人，只是表面上看起来原谅你了 066
- 成年人哪里敢哭，都是笑着说难过的 071
- 为什么好朋友之间更容易撕破脸？ 076
- 我们曾那么相爱，却为什么不说真话 081





### 第三篇 感谢你做我平淡岁月里的星辰

### 目 录

contents

一个人也好，两个人也罢 086

感谢曾有你，做我平淡岁月里的星辰 092

不再拥有的东西，教会我们忘记 099

忍住100次找你的冲动，其实忍不住 104

对你说晚安，多期待又心酸 108

别叹气呀，会让好运溜走的 115

没有理由就是要开心 121





#### 第四篇 和一个能让你心安的人在一起

#### 目 录

contents

你是我的一见钟情，也是日久生情 128

找一个能让你心安的人谈恋爱 134

那个费尽心思逗你笑的人 138

谈恋爱还是要找个愿意主动服软的 143

明明是你先动心，最后却是我动了情 147

爱对了人，运气都变得好起来 153





## 第五篇 爱情里其实没有什么相欠

## 目 录

contents

不主动联系你的人，比你想象中更不爱你 160

爱情里其实没有什么相欠 164

谈恋爱时，你最爱问对方什么问题？ 168

别太喜欢我，我会不喜欢你的 172

你不想恋爱的理由 178

为什么不能同时喜欢好几个人？ 183

我们越来越不会好好谈恋爱了 189

不喜欢的就拒绝，不要暧昧 194





## 第六篇 我不想去猜你是否喜欢我

## 目 录

contents

那个喜欢你的人，怎么后来又不喜欢你了 200

我不想去猜你是否喜欢我 205

胆小鬼的我啊，做过一件蠢事情 210

喜欢就会放肆，但爱就是克制 215

他有女朋友，为什么还要来撩我？ 221

谈恋爱到底要不要用“套路”？ 227

没有自我的人，在爱情里没有位置 232





## 第七篇 离开以后才发现，不是非你不可 目 录

contents

不恋爱死不了 238

不再回头看你，像从未经历这场伤心 244

离开以后才发现，不是非你不可 250

什么样的女生容易遇到“渣男”？ 256

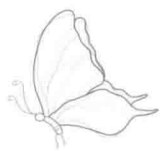
前任的东西不扔了，难道留着复合吗？ 261

我热情有限，你抓紧时间 265

别自作多情，你忘不掉的人早就忘了你 269







yushang youni,  
renjian zhides

## 第一篇

# 人生少一些纠结

- ◆ 别让你想要的人生只是想想而已
- ◆ 别人可以自嘲，但你千万别附和
- ◆ 职场上被人排挤该怎么办？
- ◆ 不想做的事和不想爱的人，趁早拒绝
- ◆ 情商高的人，最后都成了人生赢家
- ◆ 别去纠结那些你没做出的选择
- ◆ 高度自律，从你最想做的那件事开始

