

# 不畏将来 不念过去。②

十二  
著



不畏将来  
不念过去

2

十二  
著

## 图书在版编目(CIP)数据

不畏将来 不念过去. 2 / 十二著. - 杭州: 浙江文艺出版社, 2019.4  
ISBN 978-7-5339-5606-6

I. ①不… II. ①十… 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037366号

责任编辑 金荣良  
封面设计 付诗意

## 不畏将来 不念过去 2

十二 著

出版



地址 杭州市体育场路347号 邮编 310006

网址 [www.zjwycbs.cn](http://www.zjwycbs.cn)

经销 浙江省新华书店集团有限公司  
果麦文化传媒股份有限公司

印刷 河北鹏润印刷有限公司

开本 880mm × 1230mm 1/32

字数 151千字

印张 7.75

印数 1-70,000

插页 2

版次 2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5339-5606-6

定价 42.00元

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题, 请联系调换。电话: 021-64386496

## 十二

当代都市女性主义作家

“不畏将来 不念过去”品牌创始人

倡导女性自立、自爱、自信的理念

代表作《不畏将来 不念过去》畅销两百万册

已出版作品：

《不畏将来 不念过去》

《女心》

《贪心的女人更好命》

《最好的年龄才刚刚开始》



产品经理 章美惠 责任编辑 金荣良

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# Contents

目录

001 前言 | 你真的相信明天会更好吗

## 1 珍视你自己，学会断舍离

- 009 每一次离开，都是一次新生
- 014 姑娘，这些话你听了会后悔一辈子
- 020 不是不想家，只是家太伤人
- 025 当年的你，是多么地拉风
- 030 有一种失恋，是你的幸运
- 034 太念旧的人，都走不远
- 038 喝一杯，敬当年的自己
- 042 没好好“浪”过的姑娘，驾驭不了后半生
- 047 总有一些人，根本不希望你活得比他们努力
- 053 到底什么是女王
- 058 你不是真正地爱自己
- 068 让你的脸匹配你的心
- 073 你那么孤独，却说一个人真好
- 078 那么，换个姿势再来一遍



## 2 好的爱情，也靠经营

- 085 不会番茄炒蛋的男人到底能不能嫁
- 089 廉价的付出，只能感动自己
- 094 女人到底应该怎么选，才最聪明
- 100 太沉重的爱，谁也担不起
- 106 没有生活的人，也给不了真正的爱情
- 110 一个真正成熟的男人是什么样子
- 115 最懒的活法，最痛苦
- 120 爱情，是一场永恒的博弈
- 125 你对他，比对自己更好更大方
- 132 所谓的经营家庭，到底是经营什么
- 138 越会偷懒，越幸福
- 144 未来世界的钱、爱、性将会怎样
- 150 爱是疲惫生活中的英雄梦想
- 156 先看过世界，再结婚

### 3 优雅从容是一辈子的修行

- 165 多少人的感情，输在了不懂仪式感
- 171 唤醒自己的身体，拧动那把钥匙
- 176 看一个人，要看他内心的温度
- 180 婚姻失败，早就不等于人生失败
- 186 如何成为一个内心强大的人
- 192 靠谱，到底有多重要
- 197 求爱情，不如求自己
- 202 是的，你就是这么贵
- 206 真正好的生命，是一条能量流动的河流
- 212 一个人的内心，什么时候最富有
- 216 《欲望都市》二十周年，到底教会了女孩们什么
- 223 等你有钱了，就一定有生活吗
- 227 三十三岁终于知道：为什么人生不争就是争
- 232 你变了那么多，都是为了心中不变

前言

## 你真的相信明天会更好吗

距离2013年《不畏将来 不念过去》上市，居然有五年了。

那是我第二本书，上市之后，登上了很多畅销排行榜，拿了很多奖，但大家并不知道十二是谁。我没参加过活动，没接受过采访，因为彼时我有了人生中更重要的作品，我的第一个孩子。

2016年，我出了《贪心的女人更好命》，然后是《最好的年龄才刚刚开始》的修订本。

现在是2019年，我才写了这本新书《不畏将来 不念过去2》。

很多人说，十二，你写书太慢了，别人都是一年出一本新书呢。然而我真的不高产，每一本书，都是自己一段人生的见证，都是需要用岁月熬出来的。这个时代已经有很多快销品，但我仍然希

望自己的文字可以陪伴人们更久一些。

五年来，我做了些什么呢？

很多读者，会很好奇我的年龄、我的生活，因为从我的文字里不大看得出来。

五年的时间，我升级当了妈妈，有了两个雪娃娃一般好看的孩子，这是上天赐给我的礼物。每当儿子问我：妈妈我是怎么来的啊？我便跟他说：妈妈说，希望有一个宝宝，然后肚子里就多了一个你。生出来一看，你就是我想要的那种宝宝。后来，他经常得意地问：妈妈，是不是我就是你想要的那种宝宝啊？妹妹也是吧？

五年的时间，我做了一个公众号，从自由散漫的作者，到敢去当老板，有了自己的小团队，尝试了很多我以前都不敢做的事情。

我还带孩子和家人去了很多有趣的地方，吃了很多美味的食物——这些仍然是我余生很重要的事情。

五年的时间，跟先生非常平稳平和地度过了很多难关，我们依然是有话可谈，互敬互重。

人到中年，一切都比我过去想象中的要更好。

我们在二十几岁的时候，总是会对中年人的生活状态有许多的恐惧，但我要告诉你们的是，无论多糟，你都会比你的父母活得更好。我想，对于父母来说，我过得也比他们想象中更好。曾经他们

对我有种种担忧、怀疑、指责，现在慢慢都没有了。

其实，只有当你的内在总是像小孩子一样的时候，你的父母才会不停地唠叨你、干涉你、逼迫你。一旦他们发现，你的一切都自有章法，你能管理好自己的人生的时候，父母自然就会退场，把舞台交给你。

这样说，听起来好像一派岁月静好的样子，但其实，人在任何阶段，都依然有各个阶段的忧虑和恐惧。

从出生到少年，从少年到中年，从中年到老年，人这一生，其实都是活在一种未知里。所有人都想要安全感，希望有人来护你一辈子，爱你一辈子，保你一辈子。

这个人要足够强大，要足够沉稳，要足够包容，这样，我们就不会那么累了。

小的时候，我们以为这个人会是父母亲。可惜，并不是。因为很快到了少年期，你就会发现，父母一样有懦弱、幼稚的一面，他们其实都打理不好自己的人生。

后来，我们开始恋爱，会想象自己喜欢的那个人，背影是好看的，气味是好闻的，一切都是美好的，如果他愿意像你爱他那样爱你，那简直没有其他事可以让你更满足了。

可惜，他也并不是那个人。

我们如照镜子一般，看到他身上的种种缺点，他们一样有自

卑、虚弱的一面，发生问题的时候，一样逃避躲闪，不愿意主动去面对。

再后来呢，我们总希望，遇到贵人相助，能够帮你渡过难关，能够为你指点迷津，就像武侠小说、玄幻小说、爱情小说里面那样，他随手帮一下，你就能超越现在的状态。

然而，这个人，似乎也并没有出现。

所以，长大，本质上就是一种破灭，一种不断的破灭。

你曾经以为强悍的、完美的，后来却发现，他们都是一样的被困于喜怒哀乐的普通人。

你曾经以为你长大的那个城市，那么大，那么宽阔，后来却发现，它是那么小，那么小。

原来，没有这么一个人。

千万不要以为这种破灭，是你运气不好，是人生的悲哀。并不是。因为这是每一个人都会经历的——不破灭，怎么会有重建呢？

无论你想要成为谁，你想要过什么样的人生，唯一的一条路，就是修炼自己。

有些人比你优秀，比你无畏，那是因为他们修得早，他们的家族可能已经修了好几代人。而你呢，没有太多可传承，只能从这一世，从当下此刻，开始学习：如何才能活出自己。

也许你懊悔自己开始得比较晚，但没有关系，在生命的长河里，永远都不迟。

当我回望过去的那一本书《不畏将来 不念过去》，那里有很多的灵光闪烁，在那个时候，上帝握住我的手告诉我，路该如何走。

五年过去了，我可以说，这条路，我没有走错。

不用怕，走着走着，就到了下一个路口。

但其中还是有一个巨大的进步，那就是曾经的我，是看到了路口的一点光亮，于是无畏地冲过去。那个时候，更多的是不怕犯错，不怕摔倒，相信总有一条路可以走通。

然而现在，即便经历过了更多的破碎，我却不只是无畏了，而是更多地跳脱出自我的情绪，来洞察生命这回事。以往，我会认为，我要处理父母、丈夫、孩子、下属、朋友、读者……诸如此类的关系，好累啊，好复杂，时常感觉快要被消耗掉了。

但如今，我会觉得，啊，他们都如此地信赖我、欣赏我、支持我，好棒啊，我可以感受到他们也有能量传递给我了。

这两种能量状态，截然不同。

前者看似强大，实则脆弱不堪，濒临崩溃。

后者是轻松的，是自如的，是永远都有希望的。

这就是这本书里，我想传递的能量。

不用那么焦虑，不用那么控制，也不用那么恐惧。

你拥有的东西，都好好地在那里。

如果他们要离开，那是他们的意愿。

你要相信：

有人来，就会有人去；有人去，就会有人来。

来来去去，关键的是，你知道：

你需要谁来，而你要去向何方。

这远比你紧盯着失去的、留不住的、来不了的，要更好。

你要相信：

你真的比过去更努力；

你真的会比过去活得更好；

你真的值得拥有更好的人生。



珍视你自己，学会断舍离