

且让世界，
无须讨好
自己欢喜。

HAI OU
TING TING
海欧亭亭
著

以取悦 自己的 方式 过一生

YI QUYUE ZIJI
DE FANGSHI
GUO YI SHENG



新锐作家海欧亭亭深情力作！

你和你自己的关系，决定了你和所有人的关系，
决定了你 and 这个世界的关系。

女性生活方式蜕变指南。

教你做一个有独立灵魂和意识，柔软但不娇弱，
顽强但不顽固的人。



以取悦自己的方式过一生



HAI OU
TING TING

海鸥亭亭

著



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

图书在版编目(CIP)数据

以取悦自己的方式过一生 / 海欧亭亭著. — 南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5594-1980-4

I. ①以… II. ①海… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第088781号

书 名 以取悦自己的方式过一生
作 者 海欧亭亭
出 品 人 柯利明 吴 铭
特 约 监 制 段雪坤
选 题 策 划 郑心心
责 任 编 辑 姚 丽
特 约 编 辑 郑心心
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 三河市龙林印务有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 120千字
印 张 8
版 次 2018年6月第1版, 2018年6月第1次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5594-1980-4
定 价 39.80元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

第一章 最高级的愉悦是取悦自己

- 002 以取悦自己的方式过一生
- 009 姑娘，有一个爱好比有一个爱人更重要
- 018 最高级的愉悦，是取悦自己
- 026 你要足够强大，才能抵御“每况愈下”
- 032 不困于情，不乱于心，不取悦他人
- 039 愿你成为更好的自己

第二章 声色犬马

- 046 暗恋·得不到的才是桃花源
- 057 情欲是条蜿蜒的青蛇
- 063 海棠花开：人间真是个好地方
- 069 我的归宿，是我自己
- 075 寂寞江湖里的执拗英雄
- 079 半妹与秦王：婚姻中的感情是如何一步步消亡的
- 089 无色不爱，无味不投

第三章 来啊，爱情啊

- 098 是啊，你可能谈了场假恋爱
- 105 你不爱我时，我也那么闪耀
- 113 嗨，我的坏脾气小姐
- 121 你好，我的三观一致互补型恋人
- 130 相遇不易相爱太难
- 135 可以先给我爱，再给我钱啊
- 142 管好下半身，管好下半生
- 149 套路是检验情场老手的重要标准

第四章 相见不如怀念

- 156 临别时你的样子面目可憎
- 166 爱情中错过彼此的六种方式
- 172 别了，我的旧情人
- 178 你就不要随便想起我
- 183 一岁，一岁一枯荣

第五章 永远斗志昂扬

- 188 毕业的头两年是难熬的两年，也是人生的起步期
- 197 我们始终要靠自己，扳回一仗
- 206 30岁后的稳定，是一种强大的力量
- 214 所有的顺理成章，都是当年的茹苦沧桑
- 221 姑娘，请让你的生活体面一些
- 228 不试试怎么知道那是不是机遇
- 235 我不是不想轻松，我只是不想靠嫁人变得轻松
- 241 这世上没有一蹴而就的事情

第一章 最高级的愉悦是取悦自己



我们终究要在卸下盔甲的时候，

寻一个自在的方式行走。

我们终归要在失去爱人的时候，

有一个避难的栖息之处。

以取悦自己的方式

过一生

某个夏风沉醉的夜晚，我驾车行驶在江边，驶上桥的时候，瞥了眼车窗外，大概是刚入夜的缘故，夜色很浅，江面上有船飘荡而过。我摇下车窗，风一下子灌进来，忽然有种久违的感觉。

大概是五年前，我去深圳还不久，有一回部门组织聚餐，下班后大家围在一起商量着怎么过去。公司的商务车和经理的车只塞得下三分之二的人，还有三分之一的人需要自己搭乘地铁过去。我便是那三分之一中的一员。

匆匆上了个洗手间，一出来，发现部门的人都走光了。于是抓起包冲去电梯间，可还是没有赶上大部队。

走出公司恰是黄昏，这曾是我最喜爱的时刻，大学的时候最喜欢去操场看夕阳，这是一天里最好的时刻，宁静，祥和，无纷

争，无纷乱，内心无比充实。

此刻，夕阳的余温照得天色十分入味，就像是蒸了很久的一盘佳肴，一天里所有的时光都已烹制进去。可我却丝毫没有胃口去品尝，因为我知道，这个点，就是深圳最拥堵最拥挤的，晚高峰。

公交车上是挤变形的年轻面孔，地铁里是排成长队等着过闸机的下班族。这不是一天里最好的时光，这是混沌的一刻，是尴尬的一刻，是汗流浹背动弹不得的辛苦时分。

平时我都会在办公室再加一个小时左右的班再离开，那个时候可以完美地避开晚高峰，可是今天不行，部门聚餐，人人要到，不能搞特殊，不能不合群，这是我们部门一贯的“部规”。

于是抬脚往东边的地铁站走去，将硕大的一轮夕阳全抛在脑后，不管不顾，不理不睬。仿佛只有这样，心里才会好受一点。

人是一种复杂的动物，明明很珍惜某种东西，却又在内心的挣扎中将之抛弃，哪怕心中隐隐作痛，也要装作无所事事。

忽然，有辆车停在我身边，在辅路上，伴随着车窗摇下来，熟悉的声音从车里传来：“海鸥姐！上车！”

我弯下腰一看，原来是部门新来的两个月的实习生小何。她

笑嘻嘻地朝我招手，让我上车。

坐上车之后，我才发现车里只有她一个人。我问：“这是你的车？”

她一边打转向灯驶上主路，一边点头说：“是啊，本来想多载几个同事的，可是今天地下车库车很多，开了半天才开出来，他们就懒得等我啦，坐地铁去了。”

我不禁打量起这个两个月前才来公司，平时讲话细声细气的小姑娘，她刚毕业没多久，这辆车的价位至少是 30 万元以上，不像是她自己买的。

“你是本地人？”我问她。

“也不全是，我祖籍是汕头的，从小跟着爸妈一起过来深圳的。”

“哦，那平时都是住在家里吧？”

“不然呢？哎，其实我很想搬出来自己住的，可我妈又说不安全，不让我搬。但讲真，和父母一起住一点也不自由。”

我笑了笑，看着她终于汇入晚高峰的车流中去，我也把头望向了车窗外，开始放空。

晚高峰车很多，而且很多车都是见缝插针，这是一个拼车技

的时候。我惊诧于小何竟然车技非常好，一点儿也不亚于十年驾龄的老司机。于是我夸了她。

她笑了：“其实我也是老司机啦，这辆车我 18 岁的时候我老爸就送给我啦，到现在都已经开了五年啦！”

“你老爸是做生意的？”

“对呀，你看你看，我家就住这个小区，是不是离公司很近？嘿嘿嘿。”

小姑娘露出了狡黠而天真的笑容，向我“炫耀”着自己很会找工作：离家近，不奔波。

我看了看那个小区，是深圳中等偏上的住宅区，当时的房价在 4 万一平方米。这样的房子，我不知自己还要奋斗多久才有机会去奢望，但就在那时，我忽然很羡慕小何。

小何才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。

甚至是还未露出角来的时候，蜻蜓就已经向她飞过来了。

黄昏越发浓郁了，再往后，天色就要暗下去了。所有的一切都是白驹过隙，只有那一时的欢颜足以证明我曾活过。好像什么都失去了光泽，只有那坐在副驾驶上吹着晚风和望着自己拥有的东西，那一刻才最真实。

而那时的我，租住在远在关外的城中村，在握手楼里小心翼翼地算着当月的房租和水电费会不会超出预支。而比我小的那一拨人，却因为家庭环境衣食住行均无忧。年纪轻轻开宝马，有房子住，不开心了还能和父母撒个小娇，搬去自家的另一处房产去住。

我向来是一个坚强自立的人，当时只当是工作太累，想法有些消极，睡一觉便会烟消云散。但没有想到的是，这种感受弥漫了我许久都不曾散去。从那以后，每当我看到在深圳有房有车的朋友同事，都会无比羡慕。

我不羡慕他们的出身，也不羡慕他们抓住了某个好时机积累了财富，我只是喜欢那种感受，那样一种不会为捉襟见肘的日子而发愁的感受，不会在早晚高峰被夹杂在密不透风的人墙里毫无尊严可言的感受，不会心里没底、心思很飘的感受。

但那种感受随着我从深圳回到小城，便渐渐地消失了。

几年前我在小城买了婚房，但一直没住，直到房子交楼、装修完毕，才忽然想着，要不回来吧。也不想再被深圳变态的房价所羞辱了。直至我回来的那个月，深圳关外的房子也已经涨到了四五万，而小何家的那个地段已是七八万的均价。

回来后在老家休养了一段日子，然后便搬到了小城，搬进了自己的房子。我和老公都喜欢高层，房子接近三十楼，对面是一座小山，空气清新，日光旖旎。

再然后，等工作都稳定了，我们买了车，小城不大、少堵，去哪里都很方便。

小城有数条江，每条江上都有桥，四车道，往来繁华。常在不加班的晚上驱车去江边吹风，稳固的桥底是潺潺的江水，月亮高高挂在天空一动不动，时间有些静止，心里无比宁静。江的另一边是这座小城的庞大住宅区，那万家灯火中便有一家是自己的。

那种我曾无比羡慕的感受，此刻又回来了，就在我从桥面驶过，江风吹我耳边的时候，它们一股脑儿地全部回来了。

现如今，那些在大城市里特有的焦躁感似乎很久都没有光顾我了，伴随而来的是无比的真实和充实，甚至有些不小心回味就难以发现的幸福感。

多年后你有了农田，有了马车，有了宅院和狗，那些颠沛流离的日子就像一只飞驰而过的黄雀，你看不到它的踪迹，只能在某个一觉睡到自然醒的早晨，听见它叽叽喳喳地叫着，而待你推

开窗，它又哗啦一下就飞走了。

感谢曾经颠沛流离的生活，让我更加珍惜现在所拥有的，虽然我不知会不会就此过一生，但一生如此漫长，总是要寻到让自己喜悦、令自己心安的方式的。就好像年轻时一定要有一只辛苦飞转的黄雀，积攒一身漂亮的羽毛，至你安顿下来，在你晨起的时分欢快地叫着，不负一日好韶光。

姑娘，有一个爱好
比有一个爱人更重要

我们终究要在卸下盔甲的时候，
寻一个自在的方式行走。
我们终归要在失去爱人的时候，
有一个避难的栖息之处。

/ 1 /

收到一条读者留言：海欧姐姐，我和男朋友分手了，我那么爱他，为什么还是不能和他走到最后呢？我的爱情没有了，爱的人也不见了，我好难过啊，没心情上班，不想化妆，不想出门，我不知道以后该怎么办了。

我回复她：亲爱的姑娘，有一个爱好，比有一个爱人，更重要。哭一场，然后擦干眼泪，随便学个什么感兴趣的东西，插

花、烘焙、琴棋、书画。实在不行，就制订一个旅行计划，热爱大地万物。

失恋，是一个永久话题，永久得比爱情本身还久。许多人这一生陷在失恋苦痛里的时间，比热恋在一起的时间还要长。失恋之后的第一件事是什么呢？我觉得应该是哭一场，除非你没有付出过真心，流不出眼泪。

然而，哭一场足矣，不要给自己第二场、第三场的机会。因为，除了爱一个人，我们还有很多重要的事情要做。

/ 2 /

我在深圳某家公司任职总监的时候，带的团队里有个毕业没多久的姑娘，聪慧机灵，长相甜美，对于工作接受能力特别强，我有意栽培她成为主管。

还在考核期呢，我就发现这姑娘不对劲了。

先是接二连三地迟到，人事部发来警告。然后干脆请假晚到，请假原因是身体不舒服。我找她谈话，在公司的玻璃会议室里。看得出她心里有事，但她似乎不愿意说出来。

下班后，我约她去公司楼下的咖啡馆。离开令人紧绷的工作环境，咖啡馆的柔和情调终于令她说出了自己的苦衷。

原来，她这段时间正在和男朋友闹分手呢。

两个人似乎有难以调和的矛盾，又或者是三观不同，总之，就是争吵不断。男朋友也是年纪轻，脾气冲，经常气得她什么也不想做。

是的，什么也不想做。这是她告诉我的原话，听得我十分心惊。

比如，男朋友会在半夜打来电话，为一点小事和她争执，继而两个人隔着电话能吵到天亮。

比如，男朋友会在吵架后玩失踪，手机关机，通信工具一个也不上线，不回复。

再比如，男朋友会故意在微博上和前女友互动，不知是有心作乱还是故意气她。

于是，这些都成为她不来上班的理由，她自己应付自己糟糕透顶心情的理由。

她问我，如果在男朋友提分手的时候她挽留一下，两个人是不是会有不同结局。