

愿你  
余生再无波澜，  
我自悲欢



若不是我变了模样，便是你淡忘了时光

总有一个人，一直住在心底，  
却告别在生活。时间，渐渐带走了年少轻狂，也慢慢习惯了冷暖自知。

第 17

愿 你  
余生再无波澜，  
我亦悲欢

梅莉

著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

愿你余生再无波澜,我自悲欢 / 梅莉著. — 北京 :  
中国友谊出版公司, 2018.7

ISBN 978-7-5057-4401-1

I. ①愿… II. ①梅… III. ①女性—幸福—通俗读物  
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第134354号

书名 愿你余生再无波澜,我自悲欢  
著者 梅莉  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 新华书店  
印刷 北京中科印刷有限公司  
规格 880×1230毫米 32开  
7.5印张 120千字  
版次 2018年9月第1版  
印次 2018年9月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-4401-1  
定价 39.80元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676  
版权所有,翻版必究  
如发现印装质量问题,可联系调换  
电话 (010) 59799930-614

## 七十二变

### ——自序

有句话被用得泛滥成灾了，那就是：不忘初心。

你的初心，曾经不过是希望爸爸是个开糖果店的，这样你就有吃不完的糖果了。

后来，你又希望爸爸是个当官的，最好是个大官，这样在你毕业找工作时就会有最好的安排，省去多少年的奋斗。

再后来，你看到有钱人得意扬扬地炫富，有才华者不时显摆他的能耐，有颜值者拼命秀自己又美出了新高度。再看看你自己，灰头土脸的穷人一个。

这世界上，总有人比你美、比你富、比你聪明能干。但一个人真正成熟的标志之一，就是意识到你最大的敌人是自己。

你是不可替代的唯一。

“每个人来到这个世界都自带粮草与地图。”世界一刻不停地在变化，你要学会的一件事就是：变。

不忘初心是个伪命题。

早已摒弃初心的我们，其实一直在变，有些是自己主动求变，有的是被时间改变。

一家人在外面吃饭，有一道菜上面撒了几根绿意葱茏的茼蒿做点缀，先生和孩子都不喜欢吃，挑了就要扔，我连忙制止：“哎，别扔，茼蒿是我的大爱，你们不吃我吃。”

咦，什么时候我也爱上了茼蒿？记得从前我曾那样讨厌它，因为它有一种特别的气味，有人喜欢到骨子里，自然有人恨到骨子里。后来我怎么喜欢上它了呢？究其根源还是在父亲那里。父亲从前喝小酒的时候，最爱一道下酒菜，就是茼蒿花生米拌香干，红色的花生米与碧绿的茼蒿是绝配，浇上麻油便香气溢屋。可是我不爱，总觉得茼蒿的香味太冲，就像一个个性太强的人，我会本能地回避一样。可是父亲屡屡让我尝，他认为世间这等美味有人竟然不吃简直是匪夷所思。也不知从哪一天起，我悄然接受了茼蒿，并且渐渐被它的香气迷住，直到现在执迷不悟。

与榴梿相遇也是这样。起初闻到它的气味，几乎是掩鼻而逃。臭，真臭！这么丑而臭的东西凭什么被誉为“水果之王”？有一次，去朋友家里小坐，她从冰箱里取了一盒冷冻的榴梿让我品尝。朋友说，榴梿是她的大爱，可是家里其他人都不喜食，说是太臭，拒绝共享，所以，希望发展我做她的知音。盛情难却，我端着那盒榴梿，一小勺一小勺地艰难吞咽着，几次想放弃，却又不好意思，这一小盒怕也有十几元吧？冷冻过的榴梿如同水果冰激凌，但却不是我好的那口。那是我第一次吃榴梿，味同嚼蜡。

没想到的是不知从哪天起，我竟会被它悄悄俘虏，爱上了以后，评价就变了，会替它辩驳：人家哪里是臭，分明是香嘛！如今，我几乎隔一阵子就要去水果超市抱一个大榴梿回来解馋，剥好，一盒一盒分装密封，一部分冷藏，一部分冷冻，家里无知音，只我一个人慢慢品尝它独特的美味。

每种食物与人一样都有它的个性，有的温和，有的浓烈，有的特立独行。与浓烈派的芫荽、榴梿缘起时都不是一见钟情，开始甚至是反感与讨厌，后来能慢慢接受直至爱上，这样的改变令我也觉得吃惊，可见岁月有双能化腐朽为神奇、点石成金的魔术手。其实，被岁月改变的又何止是我们的味

觉呢？

友小岸，做姑娘的时候，口口声声说要找一个儒雅、幽默、满腹经纶的知性老公，最好是大学教授之类。谈了几次恋爱，都是戴着眼镜、文质彬彬、书生气十足的男友，倒也符合她的审美观。问题是，她最后嫁的却是个运动男。那个曾经嘲笑体育系男生四肢发达、头脑简单的女人不见了，一米六不到的她站在一米八的型男身边，小鸟依人般露出亦真亦幻的幸福笑容。

我问她不是喜欢学者型吗，怎么会违背初心，改变口味，喜欢上另类气质的男人呢？她说，爱是说不清也道不明的，与斯文男在一起，发现他们身上缺少运动男的生命活力和对她的执着追求精神，于是，渐渐被现在的老公简单、质朴的生活理念，对生活充满热情的阳光气质所牵引，最关键的一点是对她死心塌地，遂愿“执子之手，与子偕老”。

我们与某种食物结缘，就像是与某人谈一场恋爱，一见钟情是靠美貌与惊艳，可是那份烈火烹油的浓烈炽热在岁月流逝中却最不容易保持。开始不喜，或者是无感，后来逐渐被吸引、被征服，这种慢热的过程，更像一场老式恋爱，文火煲汤，慢慢见到对方的好，爱到后来，直叫人深陷其中而

不悔，纠缠一生而不厌。

在变幻莫测的时代，不论是顺应改变还是自己要改变，也唯有变，才是最好的出口。想起蔡依林的歌《看我七十二变》里唱道：“再见丑小鸭 / 再见 / 自卑留给昨天 / 女大要十八变 / 看我七十二变……”

每个女人都要七十二变，这样才会遇见更好的自己。



# 目录 CONTENTS

## 第一辑

既然相爱，彼此就温柔相待

- 003 过日子从厨房开始
- 008 初恋是个什么鬼
- 013 用心爱你的男人值得嫁
- 019 爱要分享更要分担
- 023 你因灵魂而被爱
- 027 爱是平淡生活中的一束光
- 031 在没有情书的年代
- 036 悍妇的美好时代
- 040 顺手的爱源自于心
- 045 一只汤碗里的两个勺
- 049 男人其实也浪漫
- 053 给生活唱支小情歌

第二辑

烟火深处，拨开云雾见天日

- 059 家常小“吵”，吵吵更健康
- 063 满目山河空念远，不如怜惜眼前人
- 067 做女人就要快意恩仇
- 071 谁是家里的 CFO 其实不重要
- 075 做男人一生中最珍贵的首饰
- 079 男人也有“大姨父”造访的那几天
- 083 与你在一起的时光都不叫虚度
- 087 诗诗的烦恼是爱比较
- 092 陪伴是最长情的告白
- 096 吃回头草的也可以是匹好马
- 100 打球识人

第三辑

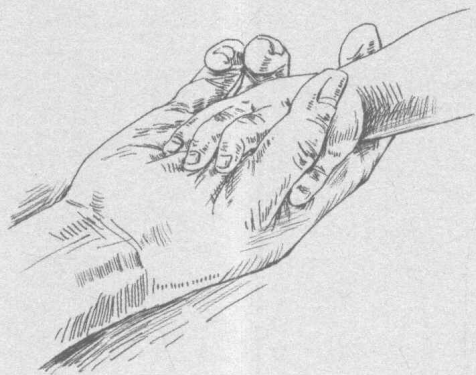
不相爱时，能否做到不相杀

- 107 你没跟上他的脚步之后
- 112 理想男人什么样？
- 116 亲爱的，加个名字有多难？
- 121 嫁一个爱你的人远比嫁你爱的人幸福
- 126 他不想和你结婚，姑娘你还不闪人
- 130 没遭遇过烂桃花的姑娘不足以安稳度一生
- 134 最好的时光里与他分手
- 137 离开“许仙男”
- 141 走着走着就散了
- 144 怎么会是你，抢了我的宝贝
- 149 把初恋打个包封存起来吧
- 153 寂寞高手
- 157 你有没有一颗过日子的心

第四辑

自强的姑娘都配得上幸福

- 165 独自一人，风生水起
- 170 好姑娘要学会与上司保持安全的距离
- 174 天使不必懂人间
- 178 中年这杯茶，温度刚刚好
- 181 女人，别说自己老，别放弃自己太早
- 186 幸福只是睡着了
- 190 青春是一种美，沧桑也是一种美
- 194 成为安静、温暖的女人
- 197 我就是幸福
- 201 女人的下午茶
- 205 爱的反面不是恨，而是冷漠
- 208 不要等，要做
- 211 接受最真实的自己
- 215 遗憾是蛋糕上的樱桃
- 219 女到中年不素颜



 第一辑

既然相爱，彼此就温柔相待



## 过日子从厨房开始

记得我出嫁前夕，妈妈说过一段话：“你看一户人家日子过得怎么样，只要看看他家厨房就知道了，厨房冷冷清清，日子肯定也过得不得劲；厨房热气腾腾，日子过得也热气腾腾。因为成了一个家后，你不可能天天在外面吃饭，也不可能一辈子指望父母做给你吃，日子还得关起门你们自己过。”

我愁眉苦脸地说：“可是我不会做饭啊。而且我特别讨厌做饭、做家务。”

我妈斩钉截铁地回我：“不会做，学！谁天生会做饭？谁喜欢做家务？”

此时此刻，真怀疑我这个妈妈是假的。

就这样，妈妈彻底切断了我回家蹭吃蹭喝的后路。后来，

我慢慢地发现，还真是如她老人家所言，厨房是婚姻的一面镜子，婚姻的好坏，可以通过厨房的安排体现出来。

比如下面说的是我同事淼淼的故事，她的婚姻就是从厨房磨合开始的。

淼淼和她先生美滋滋、喜颠颠地为爱情而结婚后，就从爱情的仙境跌落至人间的凡尘。她做梦也没想到婚后的日子会如此平凡、琐碎、一地鸡毛、满脸委屈。

结婚前，虽然两个人都是普通人家的孩子，但她在家是十指不沾阳春水的“大小姐”，他是一心只读圣贤书的“大少爷”。这样的两个人纠缠在一起，每天所面对难度系数最大的一件事就数下厨做饭了。

刚开始，淼淼也是冲着贤妻的目标要求自己的。下班就去菜场买菜，再钻进厨房练习煎炸蒸煮。那天，她买回一条活黑鱼想做酸菜鱼，鱼活蹦乱跳的，就唤他来杀鱼，他却受了惊吓似的躲得老远，连连摆手说：“我不会，我从来没杀过鱼。”她反驳：“难道我就杀过？我也不会！”可是他偏偏爱吃鱼！婚前曾有位前辈送给她一句话：不要轻易逼男人下厨。她想了想，还是自己动手吧。谁知黑鱼力气很大，挣扎凶猛，足足杀了半个小时，溅得她一脸的血水不说，还把手指给割



破了。她吸取了这次血的教训，下次买鱼买鸡买鸭，都让别人杀好弄好再拎回家。

习惯一旦养成就不易改变。有一次，他在家休年假十天。森森心想，这下终于可以休息几天远离烟熏火燎的厨房，回到家就有香喷喷的饭菜等着了吧。可是，回到家中一看，冷锅冷灶的，哪里有饭菜香！她心里顿时不开心起来，厉声质问，你在家休息都不做饭，我上班一天回来累得要命还要做给你吃，这结婚过的是什么日子啊？他却委屈地说，我不知道怎么做，是想等你回来一起做嘛。谁天生会做饭呀？她气得小宇宙终于大爆发，结婚原来是顶顶无趣麻烦的一件事，柴米油盐酱醋茶，烦透了！这日子过不下去，不过了！

两人就这样为谁做饭而大吵一顿，弄到后来，都不愿下厨，几乎到了谈厨房色变的地步，经常是妈妈家蹭一顿饭店混一餐，到处打游击。

面对婚姻的琐碎，森森有种“拔剑四顾心茫然”的迷惘。

一年后森森怀孕了，妊娠反应强烈，正常的饭菜不想吃，尽想吃些腌韭菜、皮蛋瘦肉粥、梅菜扣肉之类。他从书店买来一本孕妇菜谱，仔细研究起来，从那天起，他正式接手并掌管了厨房。他其实是颇有大厨天分的，悟性很高，做菜的