

喜欢自己

世界才会
喜欢你

9

宛小诺

著

我们生而独特，生而美好。
别让世界改变你。

当你变得更好时，整个世界，都会为你而来。

L O V E Y O U R S E L F



喜欢自己
世界才会
喜欢你。

宛小诺 著

图书在版编目 (CIP) 数据

喜欢自己, 世界才会喜欢你 / 宛小诺著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5500-1695-8

I. ①喜… II. ①宛… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第069485号

出版者 百花洲文艺出版社
社 址 江西省南昌市红谷滩世贸路898号博能中心20楼 邮编: 330038
电 话 0791-86895108 (发行热线) 0791-86894790 (编辑热线)
网 址 <http://www.bhzwjy.com>
E-mail bhz@bhzwjy.com

书 名 喜欢自己, 世界才会喜欢你

作 者 宛小诺

出版人 姚雪雪

出品人 李国靖

特约监制 何亚娟 王 瑜

责任编辑 杨 旭

特约策划 何亚娟

特约编辑 周 莉

封面设计 Violet

封面摄影 幻想家Japaul

内页摄影 宛小诺

版式设计 王雨晨

经 销 全国新华书店

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 1/32 880mm × 1230mm

印 张 8.5

字 数 90千字

版 次 2016年5月第1版

印 次 2016年5月第1次印刷

定 价 32.00元

ISBN 978-7-5500-1695-8

赣版权登字: 05-2016-82

版权所有, 侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换

愿你成为自己喜欢的样子

第一章



002

愿你成为自己喜欢的样子

008

幸福，经得起平淡的流年

016

不被辜负的青春

022

小王子的玫瑰花

028

天气太差，下场雨就好了

035

理想生活的距离

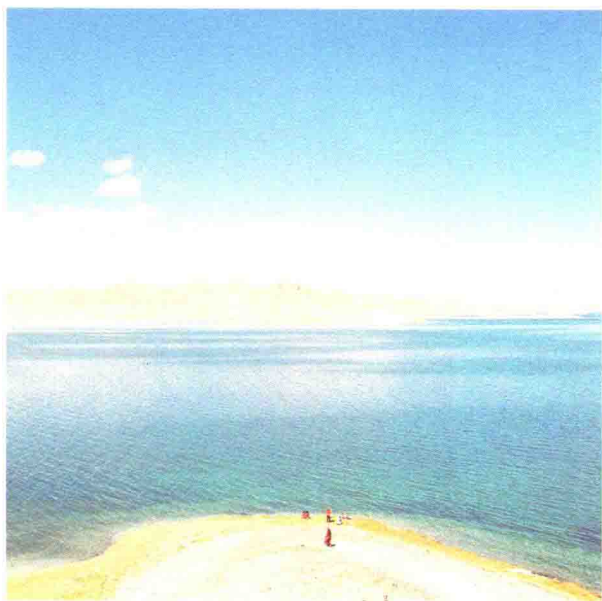
041

尘世间的智慧女子

046

踏着自己的节奏歌唱

第二章
每一天都是美景良辰



054

如果可以一辈子做你们的小姑娘

061

在我想嫁给你的时候

064

快乐的人生哲学

070

礼物的温度

075

当你还是百分百的女儿

080

回忆开满映山红

085

我们再也不愿在朋友圈说话

第三章
原来你也在这里



096
每一次相遇都是久别重逢

099
指尖的琥珀时光

105
青鸟的翅膀

113
味蕾上的故乡

118
洋娃娃和小熊跳舞

128
电话线的那一端

138
天空中看不见的星星

第四章
他们住在记忆之城



142
广州，生活之后，梦想之前

143
上海，是谁在敲打我窗

188
北京，醉笑陪君三万场

207
杭州，西湖春物记

216
武汉，春江何处无月明

223
厦门，面朝大海，春暖花开

241
徽州，无梦一生痴绝处

后记 生命中那些不期而遇的温暖

愿你成为自己喜欢的样子



第一章

愿你成为自己喜欢的样子

今天早上，一个刚毕业来杭的师妹在QQ上加我，问了我来杭几年后，直接问师姐有没有结婚。虽然我从来不避讳这样的问题，但的确被她的突然吓到了。

她大概是察觉到了我的诧异，急忙补充道：“我来杭州有点纠结，怕自己嫁不出去，因为这里认识的人太少，而且年龄也大了。”

听了她的话，我忽然不知道该如何接下去，因为如果让她知道我现在一没结婚二没男友的状态，是不是会更增加她的忧愁焦虑纠结悲伤。

但我其实很想和她说的是，我还是你的师姐呢，但我一点也没有这样的忧愁焦虑纠结悲伤。

上个月底，Helen来杭州看我。我们坐在满觉陇的飞鸟集喝咖啡，雾笼山林，桂花飘香。

Helen比我小两岁，是我在英国时认识的姑娘，毕业后她去了上海，在一家外企公关公司，工作充实，收入充裕，光鲜明妍，一个很优秀且漂亮的白领。却也和很多这样的漂亮白领一样——单身。她有些忧虑，皱着眉和我说，父母已经念叨了无数次叫她回家乡，找一个当地的男孩，结婚生子，过所有人眼中应该过的生活。

“他们说，你书读得那么好，工作那么好有什么用？看那些什么都不如你的人，结个婚就完成了你需要努力十几年才能完成的目标。”她无奈而迷惘地看着我，“难道我真的要回去吗？那现在回去，不就是绕了个大弯，而且还浪费了几年时间。”

我看着她，说：“怎么连你都犯糊涂了，你在外面的这些年，就是为了找人结婚吗？这几年的经历，难道没有让你自己变得越来越好了吗？”

说完这话，我自己倒先笑了。小我两岁的Helen，还有这个可能小我三岁的师妹，其实就在两三年前，我自己也未尝不也是像她们这样充满矛盾纠结和迷茫。在这个初来乍到没有任何朋友和同学的都市，努力找寻新的圈子，结识新的朋友，甚至勉强去做

一些自己并不喜欢的事情，参加完全格格不入的活动。当然结果也可想而知。

记得去年参加公司里一个培训，给我们上课的老师是台湾人，一口可爱的台湾腔，讲课讲着讲着就提到他新婚的妻子，脸上充满甜蜜。后来我们知道这个老师三十五岁，而他的妻子和他一样年纪。大家都感叹台湾人结婚真晚，那老师一脸奇怪：“结婚有时间的规定吗？台湾二十多岁就结婚的人也很多啊。”

是的，这本是个很简单的问题，结婚是因为遇到那个你想要和他一辈子在一起的人了，而不是因为时间到了。

前天晚上有个很久未联系的好友给我打电话，说：“听你的声音感觉变化很大，而且听上去状态还不错。”

我有点疑惑：“怎么就和以前不一样呢？”

他说：“不那么尖锐那么冷淡了，温热了很多。”

我恍然，仔细想想，现在的自己的确比那个时候快乐坦然许多。

现在回想起来，当时想要找一个适合的人就结婚的想法着实有些可笑。两个看起来再合适的人，如果没有爱，都是扯淡。

前几天逛书店看到吴淡如的一本新书《没有在一起，也好》，因为这个标题，我买了这本书。后来读这本书，脑海中忽然响起刘若英很出名的那首歌：“地球上两个人能相遇不容易，做不成你的情人我仍感激。”

我很感激那些爱过我的男孩，他们让我知道我原来也是这个世界上独一无二的存在。

我也感激那些我爱过的男孩，他们教我学会了爱他人的能力。

站在二十几岁的尾巴上，我却觉得从来没有过的安心。现在的我，有一份可以让自己经济独立又能获得些许成就感的工作，有一双爱我又十分开明的父母，有几个即使我使性子不接电话也会包容我的死党，有每年两次的无牵无挂的长途旅行。更重要的是，我找到了我热爱并全心去经营的喜好之事，并且有着想要达到的明确目标在前方指引。

最暗的夜，渐渐开始有了星光。

可能是物以类聚的缘故，我身边女孩的感情之路都不是一帆风

顺，但她们大都乐观开朗不屈不挠，不怨天尤人也不自怨自艾，她们会开着玩笑说越是没人爱越要爱自己。后来这些女孩都找到了比她们自己都更爱她们的人。

她们从来不会以胜利者的姿势和我说你抓紧啊赶快找个人啊之类不负责任的话，因为她们都经历并清楚地知道在那个人出现之前的磕磕碰碰和艰难坎坷，所以她们总是和我说，不要急不必急，属于你的花，自会盛开。

我在旅行的路上也遇到过很多女孩，她们果敢独立，美丽坚强，虽然无辜又无聊地会被世俗贴上类似“女汉子”“剩女”的标签，却依然步履轻快，目光清澈，内心坦然，很有些“红尘作伴，活得潇潇洒洒，策马奔腾，自享人世繁华”的快意恩仇。

又是一年年末，时间推着我们往前走。

公司里的年轻人越来越多，周围人对我的称呼也慢慢从小宛变成了宛姐。

其实照镜子的时候我也会怕，我怕我的眼角有一天忽然就出现细细的皱纹，我怕我的黑眼圈再也退不下去。但是，岁月带走的，

必然也会用其他方式补偿给你，比如学识，比如阅历，比如那一份淡然和宁静。

在我的内心，我依然相信有个人会说：“我喜欢你，才不是因为外表的模样。”

最后用我很喜欢的女作家毕淑敏的一段话来做结尾——

我喜欢深存感恩之心又独自远行的女人。

知道谢父母，却不盲从；

知道谢天地，却不自恋；

知道谢朋友，却不依赖；

知道谢每一粒种子、每一缕清风，

也知道要早起播种和御风而行。

不管有没有遇到对的那个人，希望每个女孩都能成为自己喜欢的样子。

幸福，经得起平淡的流年

学姐的宝宝满月，我趁着端午假期去上海看望。刚从他们家出来不久，便收到大学好友Sarah的微信照片。照片上，被另一只手轻轻握住的纤纤玉指间一枚钻戒熠熠发亮。我心中惊叹，忍不住急忙给她拨去电话。

电话接通，Sarah在那头开心地说道：“刚买的，就想第一时间和好朋友们分享我的喜悦和快乐。”

“已经决定了？”我问。

“是啊，”她爽朗地答道，“我打算嫁给他了。”

听到这个消息，我心里百转千回，各种滋味交杂，却独独没有意外。好像我早就知道了这个结果似的。

那个男生，那个马上要成为我好朋友丈夫的男生，我甚至还不知道他的名字。我只在Sarah发来的照片里见过他的样子，方脸，浓

眉，平头，算不上俊朗，笑起来时却无比阳光，且叫人踏实安心。Sarah说他看上去像邻家的大男孩，其实内心很爷们。

Sarah是在去年八月去香格里拉的旅途中认识这个男生的，数次的巧合让他俩频频相遇，于是他们便听从了上天的安排，抛弃了各自的旅伴，开始两个人的旅行。

旅程结束，两人各奔东西，女生回北京，男生回西安，一段异地恋就此开始。

就像所有的异地恋一样，Sarah的爱情一波又三折。毕竟两个人都已过了可以为谁等待为谁奋不顾身的年纪，而且双方工作明确生活稳定。男孩的父母希望他找一个本地的姑娘，而Sarah的爸妈坚决反对她离开北京。

去年年末，Sarah给我打电话，矛盾又纠结，她说元旦想去西安，但是父母坚决不同意，还放了狠话。我说你就说你去杭州，我帮你圆谎。她在那头笑，笑容苦涩。

后来就是2013年，一月的时候我问她近况，她说元旦还是说服了爸妈去了西安。可喜的是，经过那一次，男生的父母对她的态度

改变很大，已经接纳了她，而自己父母这边也似乎有些松动。但这回是她自己无法决定，她说北京已经待了十年，这么多的牵绊，舍不得。

毕业至今已近六年，我知道她这些年的艰难，她的眼泪，她的坚持，她的努力，以及用这些拼下来的优渥工作和安稳生活。

而那一边，除了一个现在喜欢着的人，是一个远离家乡完全陌生的城市，没有任何亲人或朋友，而且不会再找到像现在这么称心如意的。

“以后万一和公婆不和，连个娘家都没得回。”

“以后要是和他吵架了，想找个朋友倾诉都没有。”

“放弃北京的这些，有点不甘心啊。”

她在网络那头，很纠结。

我说：“工作、朋友、圈子，慢慢都会有的，二线城市的生活节奏，慢慢也会习惯的。最重要的是，你愿不愿意和他在一起，度过这辈子余下的时光。”

或许在那个时候，我就知道有一天她终究是会为了那个男孩放下所有离开北京，所以今天我才这么淡定地问：“是什么原因，