



*I love all your perfect
imperfections.*

杨杨 / 主编

你无须 完美， 温暖就好

愿你遇到一个人
让你收起高冷，彼此温暖

/

愿你此生尽兴、无悔
有能力爱自己，有余力爱他人

/

温暖的人
命运不会允许他们的人生不精彩

北京工业大学出版社

你无须 完美， 温暖就好

杨杨 / 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你无须完美, 温暖就好 / 杨杨主编. — 北京: 北京工业大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5639-4603-7

I. ①你… II. ①杨… 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 054832 号

你无须完美, 温暖就好

主 编: 杨 杨

责任编辑: 马潇潇

装帧设计: 远流书衣

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdebs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 长春吉广控股有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 121 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4603-7

定 价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

这世界上没有真正完美的人，却有真正温暖的人。

这温暖，不必泛滥。

所谓“温暖”，可不是让你当一个有求必应的滥好人。让人人都喜欢，既无必要，更无可能。

世上所有物品，泛滥只会变得廉价。这就像是女孩子买衣服，谁都想挑个独一无二的款式，甚至是私人定制。同样，泛滥的好，常常难获珍视，也难逃孤独。

所以，别把自己当成中央空调了，更多时候，只需要对着最需要你的人尽情释放温暖就好，无须在不必要的人那里，挥霍掉你的温度和善意。

这温暖，是相互取暖。

感情的事往往变幻莫测，可道理总归还是一样——爱对了人，才是温暖。

你曾经以为，他天生高冷，直到看见他对另外一个人嘘寒问暖。后来你终于知道，世界上哪有什么天生高冷的人，只是人家暖的不是你。实际上，他若爱你，自会披荆斩棘。

你曾经以为，好听的歌不怕老，值得的人，多久你都愿意等。但是后来呢？恰恰是那个人让你知道了，在这个世界上，真的是有你等不到的人。

你看，除非相互喜欢，否则，所有的喜欢就都只是心酸。

这温暖，是克制。

如果太想要疼爱一个人，我们往往以为，满足对方想要的就是爱，以为倾尽所有才算是真心。可其实呢？你更要知道的是，有些东西并非越浓越好，而是要恰到好处。一旦用力过猛，失了分寸，对方心里想的可能是：别过来，你烫到我了！

都说“给予是最好的沟通”，但也请别忘了，喜欢就会放肆，而爱却是克制。感情世界里最没用的四种东西就是：分手后的悔恨、不爱后的关怀、高高在上的自尊心以及低情商

的善意。

这温暖，是懂得。

很多时候，人，不求有人疼、有人哄，但求有人懂。可通常，懂比爱，更难做到。

懂你的人，会用你所需要的方式去爱你；不懂你的人，会用他所需要的方式去爱你。于是，懂你的人常是事半功倍，他爱得自如，你受得幸福；不懂你的人，常是事倍功半，他爱得吃力，你受得辛苦。一个人若不能真正做到懂你，那他的爱越深，往往就越磨人。

所以，暖，其实就是知道，此时此刻，当时当下，你说些什么、做些什么，对他才是最好的。

这温暖，是珍惜。

肯真心去温暖你、对你好的人，一辈子也不会遇上几个，遇到了，务必珍惜。也许，你的一生中就只有那么一个人，肯真正用心在你身上。更何况，世界上从来就没有“非谁不可”这件事，有一天，当他真的攒够了失望，那个人，也是会爱上

别人的。

其实说到底，不论冷暖，不论男女，学会把他人的欲望凌驾在自己的欲望之上，都是人生最重要的功课，而大部分时候，我们都是自以为温暖了别人的时候，温暖了自己。

嗯。

愿你做个温暖的人，有能力爱自己，有余力爱他人。

目录

第一辑 你暖，所以孤独

- 002 你暖，所以孤独
- 006 有能力爱自己，有余力爱他人
- 010 温暖了别人的时候，也要温暖了自己
- 013 手捧一碗热汤的温度
- 016 你无法做一个人人喜欢的橘子
- 020 热气腾腾去生活
- 024 别让依赖感成为无底洞
- 027 你的小确幸
- 030 何必为了不属于你的观众，去演绎不擅长的人生
- 034 化一个热烈的妆，去见一个喜欢的人
- 037 温柔对待自己
- 040 苦是会越诉越多的
- 043 有温度的仪式感
- 049 享受当下

第二辑

哪里有什么天生高冷的人

056 暖是互相暖才行

060 爱情，就是一物降一物

064 哪里有什么天生高冷的人

067 他其实没那么喜欢你

071 你喜欢，就甘愿

075 他若爱你，自会披荆斩棘

078 谈一场不赶时间的恋爱

081 温暖首先是自己给的

085 取悦自己

088 细水长流的安全感

091 曾让你心头一暖的那句话

094 你想给，她却不想收

097 不是你不够好，而是你们不在同一个频道

第三辑

暖男，你烫到我了

102 有些东西并非越浓越好，要恰到好处

106 暖男，你烫到我了

109 没那么爱你，才会舍得暧昧

113 只对你好

117 温柔不是千依百顺

121 暖不等于拼命付出

125 爱是温暖相待

128 好的爱情，哪里需要你如此拼命

133 喜欢就会放肆，而爱却是克制

136 在你身边的暖男

139 过犹不及

143 本不是温柔的人，却为你做尽了温柔的事

第四辑
我也会爱上别人的

- 148 听懂另一半说爱你的方式
151 矫情时，请把日子倒着数
155 你真正应该珍惜的人
158 你离开了，我才如此想念
162 如果他总为别人撑伞，你何苦非为他等在雨中

166 爱对了人，才是温暖
171 所有的“可惜”，原来都是“幸好”
175 你我依然有棱有角，却刚好契合
178 如果付出只是浪费，谁都会疲惫
182 我也会爱上别人的

185 愿和你颠沛流离
188 牵你双手，倾世温柔

第五辑
你无须完美，温暖就好

192 时光会爱护温暖的人

198 我想和你慢慢来

203 你总会遇到一个人

209 我所期望的温暖

213 水到渠成慢慢养

216 我说，你听

221 微笑着，我行我素

225 你可还欠我一个求婚呢

230 但求有人懂

233 陪伴是最好的拥有

236 你对了又怎样

238 邂逅你，看守你

241 你无须完美，温暖就好

第一辑

你暖，所以孤独



你有那么好的年纪，
为什么不笑得更好看一些？

其实我知道，
你一直在努力适应这世界的寒凉，
不管是温度，还是人心。

你暖，所以孤独

感情世界里最没用的四种东西：

分手后的悔恨，不爱后的关怀，高高在上的自尊心，低情商的善意。
其实有时候，只需要对着最需要你的人，尽情释放温暖就好。

~~~

S小姐是一个“暖女”，虽然平时大家在闲聊、吐槽、八卦时她不是每回都参与，可一旦有人遇到困难，她总是第一个关心，你怎么了？你还好吗？我能帮你做什么呢？甚至不待对方说明，她就能洞悉对方需求，并且主动提供帮助。

同事Z小姐是一个大龄黄金剩女，脱离曾经的朋友圈太久，如今多数时间是“美剧宅”一个。S小姐理所当然向其释放善意，约周末逛街，给Z小姐带自己做的小点心，甚至经常和男朋友商量，要在周围找个适龄男青年介绍给Z小姐。

然而，她做的一切看起来并没什么用。

逛街时，Z小姐很少有耐心陪S小姐试衣服，对S小姐带的点心也鲜有好评。在约男青年见面的饭局上，Z小姐似乎也不太在意，有时候连好脸色也没给人家一个。S小姐夹在中间两头为难，只好自己拼命跟男青年聊天热场，这尴尬的介绍也再无后话。

但她却没法责怪Z小姐。首先，这次介绍是自己主动提出的，人家本来就无可无不可；其次，Z小姐是一个比较有性格的女生，向来直来直往，喜怒从不隐藏。后来她了解到，这男青年还真就不是Z小姐喜欢的那一种。

诸如此类的事情很多，因为S小姐助人为乐、关心他人，所以她的人缘一直还好，大家也都习惯她的这份好，把她当作普通朋友。嗯，也只是普通朋友。

这位对谁都好的S小姐大家一视同仁，也从未想过拉帮结派，可是某一天她郁闷的时候突然发现，自己居然找不到个体己的人可以说说心里话。她似乎认识很多人，又好像一个也没交透。

跟S小姐相似的还有Y先生，公司高管一枚，更是一个极品

暖男。传媒公司里本来就“阴盛阳衰”，这让虽不高但挺拔、虽不帅却阳光的 Y 先生成为当之无愧的公司之草。

公司其他三位都是女高管，Y 先生身为其中唯一男性，融入得十分成功。他跟 A 是同批进来的管培生，两人携手并进近十年；跟 B 是兴趣相投的书友，两人珍爱同一个作家的作品如痴如狂，平常更是无话不聊；跟 C 是最契合的工作伙伴，一张一弛，配合默契。

Y 先生工作勤奋能干，性格好，没脾气。A 要搬家，一个电话，他半小时就赶到楼下；B 跟男朋友闹分手，他陪玩、陪聊、陪逛街、陪喝酒、陪解闷，没有丝毫的不轨企图；C 工作压力大，他不用她提出来，主动帮忙加班到凌晨。四人周末小聚，订场地、买饮料、做爱心牛排他一手包办。对于其他下属来说，Y 先生简直是一个私下可以毫不避讳地聊天的贴心领导。

那么，问题来了。

Y 先生今年三十有一，仍单身，身边女性朋友很多，也曾表白过几位心仪对象，但都以被拒无奈收场。嗯，当朋友的绝佳选择，当男朋友就免了吧——她们谁都接受不了自己的男朋友对别



人这么好。

暖，用作形容人，当然通常是指善良、体贴又温柔，安全、忠厚又可靠。就像各种肥皂剧里屡见不鲜的“标配式”男二——无论你好，但我喜欢的还是霸道总裁，如果霸道总裁不选我，我或许会和你在一起吧。

没错，暖的一个特征，就是一种备胎。S小姐是做好朋友的备胎，Y先生是做男朋友的备胎，因为足够安全，可以长期放置。

世上所有物品，泛滥只会变得廉价。这就像女人买衣服，谁都想挑个独一无二的款式，甚至是私人定制。同样的，泛滥的善意也难获珍视，别把自己当中央空调了。

感情世界上最没用的四种东西：分手后的悔恨，不爱后的关怀，高高在上的自尊心，低情商的善意。你无须过度牺牲自己，那样也许不会给任何人带来幸福。其实有时候，只需要对着最需要你的人，尽情释放温暖就好。（六珈）