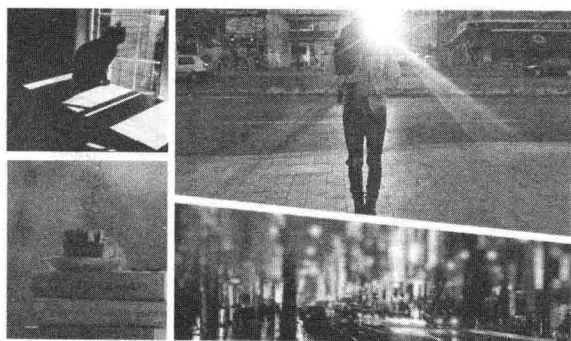


在残酷的 世界里 骄傲地活着

张芮涵
著



天津出版传媒集团

天津人民出版社



序

唐欣恬

小芮的文字有超出她自身年龄的成熟和睿智，读了这本书，我深受感动。

这里面的道理看似浅显易懂，但却是很多面临恋爱、失恋的女人身在庐山中不识真面目的真相。从细腻温婉的文字里，我看见的是一个女孩逐渐走向成熟优雅的足迹。希望这本书能

陪伴更多的女性朋友走出爱情甜蜜时的麻醉和爱情消失后的阴霾，逐步独立，成长为心灵强大得能够真正宽慰一切的新女性。

我在写《裸婚》的时候，一直在思索一个问题：支撑爱情的到底是什么？刘易阳和童佳倩的爱情里我设计了几次波折，但仍然不忍把他们拆开。这其中的原因，我想或许是我真的很沉醉于在这些波折里思索支撑爱情的来源。最后在《裸婚》成稿的时候，我终于思索出一个自己看来似是而非的答案，但并不确定它的正确性。直到看到了小芮的这本书，我才发现原来有人和我内心的答案产生了共鸣。支撑爱情的表面上看似是物质，但其实，更深处的支撑一直都只是一种情绪，它的名字叫一厢情愿。

我们每个人都经历过一厢情愿的爱情，当然，一厢情愿也可能是恋人间双方都拥有的。当双方都拥有的时候，爱情会无视生活的困境而波涛汹涌，人们会为了爱情抛弃一切，忘乎所以，我想这也正是爱情的魅力所在。这本书里的一个片段给我的记忆很深刻，女主人公疯狂地向往着北京，对于那座遍布传说的古城，她倾注的代价是她的青春，然而那么一个不知姓名的男子误闯误入她的生活之后，她的眼里便只剩下他，那一句“就算我再喜欢这座城市，也敌不过喜欢你，哪怕让我再没有机会踏上这片土地，哪怕从此北京只出现在我的梦里，我也心

甘情愿随你远走天涯。”爱情里的“他”只是岁月留给我们的一个剪影，但我们曾经为了那个“他”颠覆过太多的世界。于我来说，虽然爱情已经随着生活融成了亲情，平淡、满足，但是每每从别人书中看到那样不动声色却波澜壮阔的感情，还是会被那背后一厢情愿的力量所感动。

不久前读了一本书，想来不是我喜欢用的比喻，不过恰恰觉得适合在这篇序文里出现：“爱情里的女人是插在流光中的白玫瑰，男人的温情是带着温度的染料，起初染料滴下来的时候只会滑落，花瓣不会受到任何沾染，于是那些误读了爱情的女人总是以为自己可以全身而退。然而，等倾倒染料的那只手离开的时候，她们才发现，原来自己早就溶成了他手里的颜色，而他依旧是本色。”爱情的色彩是我在这本书里感受到的最大冲击，小芮的文字充盈着这种色彩，无论是爱情不动声色的波澜壮阔，还是一方冷淡一方狂热的相持不欢，乃至后来的转身告别，兀自疗伤。这种种感情背后，爱情由橘色变红色再变成暗色最终变成黑色的过程分外清晰。

说到这里，也许有读者要误解我的意思，为什么说最终爱情变成了黑色，仿佛和这本励志书籍的主色调非常不符。但我的理解是，黑色是唯一能包容所有色彩的颜色，也是唯一庄重、永不蜕变的颜色。爱情的缤纷美丽让我们度过了美丽的少女时

代，当然与之伴随的种种苦楚也在流年里磨炼了我们的内心，把我们变得更加从容、优雅、宽容。

所以说，爱情实在是个好东西，无论它的美，它的痛，都能带给我们足够的幸福。但前提是，我们认清它的色彩，看清它的本质。

很难向孩子描摹爱情这种东西，这也是我最近苦恼的问题，会有一些朋友的孩子有意无意间向我表达对这个问题的的好奇心。我尽可能降低爱情的诱惑力，但担心这种复杂的东西干扰她们的视听，于是我尽力把注意力放在告诉她们如何调节心态上。

很多时候，人们面对失去感情的伤痛程度往往被“我明明付出了很多”的借口所提高，但其实真正让我们伤痛的是什么呢？无外乎是那么一点不甘心，说白了也就是“为什么不等我也厌倦了的时候，我来抛弃你”的这种自私心理。在感情里被抛弃的人往往处于被动，也正是因为这种被动造成了我们离开感情的压抑。

谢谢你曾离开我，是一句说来容易但实施起来绝对比登天还难的话。可以看出小芮也很看重这项工程对读者们的心理建设。也许我们并不知道离开那个人之后，我们要遇见谁，也许我们还充满了对他的依赖感，但是我们忽略了，在最后的爱情

里我们并不开心。时刻提醒着自己这句话，那些过不去的，也总会过去。

如果问我女人治愈爱情的最好办法，我想我绝对不会说是新欢，任何一个有修养的睿智女子也绝对不会说用新欢来告别旧爱。爱就是爱，任何带着对别人的爱而爱另一个人的女子也势必不会得到幸福。只有彻底放下，新的恋情才会带给你爱情的滋味。那么治愈女人的爱情创伤的妙招是什么呢？

独立，自强，创业，骄傲，这些假大空的话并不是我想说的。那我就用书里的一句话，解开我们共同认可的谜底：“制造可以供余生回忆的自己。”

我想，每个女人都不想日后在教育子女恋爱的时候回想起自己曾经为了一段幼稚的感情半死不活的经历。不要那些还很遥远的目标，“成为富翁”“过得好”“让他后悔”等报复性的心理，我们所需要摆正的，所亟须从伤痛中摆正的永远不是报复，而是真切地为自己。我们的人生由自己来回忆，不是去掩盖那些我们觉得难以启齿的经历，而是去克服伤痛，建立起平静的自己。这个自己可以不是最富有的，可以不是最顺利的，可以不是报复得最爽快的，但一定是自己内心最舒服的。

最后，对于小芮的这本书，我只能说，我如果再看，便会成为你的粉丝。



自序

那年我经历人生第一次失恋，很不幸我是被放弃的那个。

当时我写给自己一封情书，告诉自己我有多好，说不要因此而不再相信爱情。所以我一直想写这样一本书，送给和当时的我一样的你。

动笔写这本书的时候，我还像怨妇迟迟不能从失恋里走出来，我总忍不住想是哪里出了问题，怎样去挽回。我给他一遍

遍发短信，即使知道没有意义也还是在做垂死前的挣扎。

其实很多个夜晚，就像在我写《放过他，也放过自己》时，我根本不知道用什么办法先让自己好过些。我觉得自己像说谎的匹诺曹，鼻子都要长得能和长颈鹿抢树叶，我还是忘不了他。我担心他过得好不好，有没有被老板骂得很失落，有没有遇到坏女人。说来也真是讽刺，周围的朋友都说他是坏男人，可我还是担心他。

这本书像是我的催眠术，在没有读者的时候，我被自己慢慢说服。就在我大谈爱情经时，我真的开始觉得，没错，就是这样。我为什么对一个不爱我的人如此执念，我允许自己悲伤一下子，可总该爬起来。我想让再见面时的自己足够好，这时我才发现可以一直支撑我的不是男人的海誓山盟，而是梦想。它让我的生活除了怀念已逝的爱情外，有了新的寄托。很奇怪，当我离他越来越远时，梦想却离我越来越近。

在这之前，我始终想不通和他之间的事，我一遍遍地想要梳理清楚事情的来龙去脉，怎样彼此吸引，又是怎样一拍两散。我逃避，但我逃不了自己的潜意识。

动笔写这本书让我不得不连续几个月深夜坐在电脑桌前，仔仔细细剖析二十几岁女孩的心理。我拿着手术刀把自己和身边朋友的爱情一一解剖给你看。终于有天我恍然顿悟，让该来

的来，该走的走。

分手后的一天，我发微信问他：“当有一天我不喜欢你了，再不粘着你，你会想我吗？”他一个简单的“会”字，就让我泪如雨下。那一刻我特别……怎么说呢，欣慰还是高兴？百般滋味在心头。但我想现在就是我所说的那一天，我准备好去过新的生活，是时候了。

我要告诉你，当我们捧着一颗正扑通扑通跳得起劲的心，准备送给他时，就别去计较他如何对待。让心跳吧，跳累再捧回来就是了。遇到下一个心动的人再重新启动它，总有一个人会珍惜，珍惜你的真心。

我希望你可以不再走我们走过的伤心路。或者在你正失落时，我能坐下来陪你说说话。

谢谢一路走来支持我的家人朋友，是你们让不完美的我对自己感到满意。也谢谢曾看轻我的人，因为足够轻，才可以飞很远。

现在是北京时间零点整，窗外月光皎洁。



目 录

Contents

辑一 和那些所有不属于你的美好说再见

放过他，也放过自己 / 002

谢谢你，离开我 / 007

和那些所有不属于你的美好说再见 / 011

爱他时，也正有人倾慕着你 / 014

站在光明里，才能看到美好 / 019

和不适合的人说再见，才能遇到更好的 / 023

你没错，只是他不知道你的好 / 028

相爱才是所有等待的理由 / 032

一定有一个守护神，在你最需要的时刻 / 037

我们该庆幸，至少深爱过 / 043

吵架总有一天会让你们元气大伤 / 047

朋友不会离开，即使走远 / 051

怎样的挥别都是纪念 / 056

辑二 你当勇敢，无畏前方

旧梦难舍，不如一键清空 / 062

悲伤会因轻描淡写而显得不那么沉重 / 067

上天赐予你最实用的天分是自娱自乐 / 071

所有的重逢都是从“你好”开始 / 075

总有一天，你会庆幸这段孤独的时光 / 080

如果世界只剩八秒，你是否还会计较 / 084

你只需好好做自己 / 088

让自卑走开，让自己内心更强大 / 092

有些人只是痴迷爱情本身 / 096

我们安全感的缺失，需要用什么弥补 / 101

年龄不重要，重要的是怎么活 / 105

你能到达你想要的明天 / 110

你想去的远方，现在就起航 / 114

辑三 制造闪闪发亮的自己，供余生回忆

有些故事不必说给每个人听 / 120

爱情优等生才拥有返程票 / 125

一颗柔软的心爱上温柔的自己 / 129

总有一天，你会把晒过的幸福删个精光 / 134

卸下伪装的面具，真实就是最好 / 138

就在我们进步时，有些方面其实是在退化 / 142

- 没有谁必须坚强不倒，我们都不是英雄 / 146
- 没有尽头的贪念，就是深渊 / 150
- 别为自己的拖延症找借口 / 154
- 是到控制自己情绪的年纪了 / 159
- 不要和别人比较，尤其是跟情敌 / 163
- 好人卡是勋章不是解雇信 / 167
- 请珍惜那些陪你成长的鼓励 / 171

辑四 设计一百种可能，总有一次刚刚好

- 爱情不是一份错题本 / 176
- 想遇到谁，就成为那样的人 / 181
- 谢绝没可能的桃花，那不是满园春色 / 185
- 设计一百种可能，总有一次刚刚好 / 190
- 比过去的自己好，让未来好过现在 / 195
- 没有绝配，只有被需要 / 200
- 偏见让你错失佳偶良缘 / 204
- 信任比承诺更有分量 / 208
- 真心要用多少身家才算对等 / 212
- 你究竟在勉强什么 / 217
- 没有来不及，永远不算晚 / 221
- 所有的意外或惊喜都有迹可循 / 225
- 珍惜陪你熬夜聊天的那个人 / 229

辑五 经得起诋毁，守得住荣耀

太容易实现的不叫梦想 / 234

你也可以破茧成蝶 / 238

你就是自己最好的预言家 / 243

你不知道现在的你有多好 / 247

为平凡的自己感到光荣 / 251

不要给自己打任何一座围墙 / 255

经得起诋毁，守得住荣耀 / 260

你已经拥有全世界 / 264

热情如火不如细水长流 / 268

唯有包容能盛得下爱情 / 272

最好不再有别离，接近死生相依 / 276

一辈子很短，愿有人陪你到老 / 281

把全部的温暖都给你 / 286



辑一

和那些所有不属于你的美好说再见



放过他，也放过自己

在某一个夏日，他在宿舍楼下喊你的名字给你送早餐，你站在窗前朝他温柔地低眉一笑。这个场景在几年甚至几十年后也许还会被他偶然想起，他会津津乐道你的美好。

从小喜欢看书，特别喜欢看爱情故事。

青春期的时候，我经常对懵懂的爱情充满向往，和很多女孩子一样，在别人的爱情故事中幻想自己可能遇到的种种爱情。但我慢慢发现，成千上万的爱情故事无外乎两种：喜剧、悲剧。也慢慢明白，生活不是小说，并不都是皆大欢喜的结局，往往我们所真实面对的，却是和我们原本期盼的不一样的未来。

爱情里，我们会遇到许多过客，你喜欢的，喜欢你的，虽然当时都很纠结，一旦时过境迁，你会发现当初甩头大步地离开是多么明智。如果不是经历了前面那些不合适的过路人，你

怎么会知道原来你并不该和一个那样的人在一起。

你也许也像我一样，迷恋过无数部韩剧之后，在脑海中无数次地幻想过自己的白马王子：高高的个子，清秀的面容略带棱角，说话的时候会打趣似地惹你生气，可能还有点大男子主义，就喜欢和你唱反调。你曾和闺蜜讨论，这样的男人才能降服得了你，然后拿着这样的一张脸谱——比对身边的追求者，最后摇摇头，发现没有一个是你想要的，便“宁为玉碎，不为瓦全”地一直单身。

直到有一天，你真的遇到了那么一个人，他英俊挺拔，和他在一起走到哪里都是受人瞩目的，一开始的时候你心里窃喜所有女孩都羡慕自己。他也如你希望的那般强势，晚饭吃什么，周末去哪，都是他的主张，你是心花怒放的小跟班。

但慢慢地，你发现周围其他姐妹的男朋友都千依百顺，甜甜蜜蜜。这时候，他的冷言冷语，对你的视而不见，会变成一把柳叶剪刀，看似绵柔，却刀刀插中你的心口。

于是你开始怀疑自己，如果雨天有人送伞，或者在你需要他的时候无条件地出现，会不会更好。于是，你的要求不知不觉间增多了，原本喜欢他的地方都成为你想改变的地方。于是，两败俱伤，于是，分手，错怪爱情。

然后的几年，你挑男人的眼光变了，嫁给一个植物般向阳



温暖的老公。他没有男神的长相，却愿意给你春天般的笑容，他愿意放弃酒局周末带你和孩子去郊外放风筝，他手把手教孩子写毛笔字，晚上细心地为你掖被角。这时的你才恍然大悟，爱情不是小说，不需要惊心动魄的海誓山盟，只要他全心全意地珍惜你。

其实你有没有觉得，有的人，你和他在一起的时候时间越长越发现他的种种弊病，但分手后却看到他和新女友日子过得有滋有味。是你的错吗，是你要求太高，还是他的新女友标准太低？都不是，缘分是一个谁都无法说清的事情。

谈恋爱乃至婚姻真的不能强求，你再怎么努力，不是你的依然徒劳无功。他好与不好都不是你要愁苦的，你该考虑的只是自己需要怎么样的一个人。什么性格的人才能陪你到老，相互扶持一辈子。

所以你何必难为别人折磨自己？你不该为一段错误的恋爱哭泣，反倒该为一个正确的分手庆幸。不要苦苦揪着他不放，你的涕泪并不是彻底解决问题的良药。你把自己弄得狼狈不堪，也同样让他好为难。

我也曾经爱过这样一个人。那时，我喜欢他，曾为他看向我的一个眼神欢呼雀跃，也为了他一句不经意的话黯然神伤。他说等厌倦了这座城市就去流浪十年，哪怕去国外。为此我每