

你爱自己的 样子 很美

THE
GLAMOROUS
WAY
TO
CARE FOR
YOURSELF



夏至

· 作品 ·

我的人生，
按
我的节奏走！

生活不是时刻表

分分秒秒都要
排满千事项



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

你爱自己的 样子 很美

THE GLAMOROUS
WAY TO CARE FOR YOURSELF

(夏与至)

· 作 品 ·



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

图书在版编目 (C I P) 数据

你爱自己的样子很美 / 夏与至著. — 南京 : 江苏
凤凰文艺出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5594-1056-6

I. ①你… II. ①夏… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 218081 号

书 名	你爱自己的样子很美
著 者	夏与至
责任编辑	姚 丽
特约编辑	周雪吟
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	河南瑞之光印刷股份有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	8
字 数	150 千字
版 次	2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-1056-6
定 价	35.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

Contents

Part 1 不 爱 我 的 ， 请 靠 边 站

不爱我的人请站到一边	002
谁的青春无暗恋	007
别指望我，我没义务帮你	015
别感谢任何伤害你的人，让你成长的是你自己	022
玻璃心，注定没有好结局	029
不爱你的人，等再久也不会来	035

Part 2 一 个 人 ， 也 要 好 好 的

初恋再美好，也只是过去式	044
天下没有合乎情理的出轨	053
你只是不敢面对一个人的生活	059
当我回过头，你已是陌生人	064
放下你的手机，我想和你聊聊天	069
不爱发朋友圈，谁说我就不热爱生活？	074

Part 3 不好意思，我不喜欢你的玩笑

分手之后往前走，别回头	080
感情不是等价交换，付出再多也徒劳	086
你真的没必要让所有人喜欢	092
忽而十年已去	097
不好意思，我不喜欢你的玩笑	104

Part 4 你的底气，自己成全

婚礼可以将就，但爱情不行	110
你的朋友圈，别顾忌太多	120
你不是脾气大，是教养不够	123
你应该有底气地单身，而不是被剩下	127
只要你足够努力，兴趣也可以赚钱	133
有时候也想脆弱地流泪	139

Part 5 做 喜 欢 的 自 己 就 好

你永远也做不了别人，只能做自己	144
我只是不想和你一样狭隘	150
我不喜欢我喜欢的被太多人喜欢	155
再见，小忧郁	160
你总把人想那么糟，累不累啊	165

Part 6 我 们 各 自 努 力， 各 自 精 彩

你要逼着自己燃起斗志	172
你要珍惜那个敢和你说实话的人	182
岁月漫长，要和能陪你的人在一起	187
假面小姐的镜子	192
单身的人不过情人节	198
放心，我们都会在各自的人生绽放精彩	204

Part 7 | 其实你并不需要那么多“朋友”

交际小姐的朋友圈	210
其实你并不需要那么多“朋友”	216
冷风吹不凉暖心	221
很多事情，其实没那么重要	226
为什么你读了那么多干货还是没成功	229
你以为我喜欢套路，可我要的只是真心	233
城市的霓虹是我们闪耀的星光	239

后记 | 我只想成为自己喜欢的人

不 爱 我 的

请

Part 1.

靠

边

站

不爱我的人 请站到一边

01

这世界上有一个温暖美好同时也充满感伤的字，叫爱。

爱太简单了，连三岁小孩都知道爱的意思——“爸爸妈妈，我爱你们啊”，他们说这话，我是万万不会觉得奇怪的。一个年过三十的人说出这句话，我才会感到惊讶，甚至要在心里为他们鼓起掌来。

然而，爱又太难，爱就是爱，那么它的反面呢？是不爱，不喜欢，讨厌，或是恨？

爱是一个伤人的词，尤其是要你必须做出唯一选择的时候。

小时候我常常被别人问：“在爸爸和妈妈当中，你最爱哪一个？”这种问题好比女朋友问自己：“当我和你妈同时掉进河里，并且两人都不会游泳，而你又只能救一个人，那么你会救谁？”

回答这些问题相当困难和煎熬，每一种选择都要深思熟虑。

如果你说你更爱爸爸一点儿，那么妈妈理所当然会生气；要是你选择救妈妈，那么你的女朋友就有可能和你分手，但倘若你拒绝回答问题，

那么就说明你不敢诚实地面对她们，结果反而会更糟。

或许，爱本身就是一种美好却伤人的情感。爱就是爱，不爱就是不爱，很简单，又很复杂。

02

情话听得太多了，从“爱老虎油”到“我爱你”，人们绞尽脑汁想出无数种美丽的说法，可是我不想说“爱”了，我想说说“不爱”。

其实我对不爱这件事并没有多么在意，因为我认为爱是没有理由的，不爱也是。

因为一个人的性格、气质、脾气、态度，所以不喜欢、讨厌、不爱他，那么这样，好像也是说得过去的。

我常常和别人说，不管怎样，有读者喜欢我，我就该心存感激了。如果他们有一天不喜欢我了，我也很坦然，觉得那根本就没什么大不了的。

爱与不爱之间，总要留些罅隙，好让我们能平稳自然地过渡到两者的界面，倘若爱不下去了，我绝不强求，也绝不勉强。

03

小悦却偏偏不同意我的观点，作为一个女生，她的性格出奇的偏激，看事情往往极端，这样的人很容易受伤。事实上，她总是为情所困，为爱受伤。

每次恋爱，她都不顾一切，奋不顾身，总是把它当生命里的最后一次恋爱谈，恨不得如古时上战场的士兵般要义无反顾地牺牲。可惜她付出再多，也没能换回应有的回报。恋爱的最终结果总是分手，失恋，落下无数心酸委屈的眼泪。

“你说说他怎么就可以不爱我了呢？我们明明那么相爱，我甚至以为我们可以就这么度过一辈子的……”

“我好恨他，好恨好恨，我再也不敢轻易相信爱情了……”

“我要移情别恋，转身爱别人，然后气死他……”

小悦生气的时候就好像一个怎么也长不大的小孩，嘴里吐出来的话总是幼稚到不行，一点儿道理也没有。

在她眼里，爱很重要，爱一个人就必须郑重其事，绝不容丝毫反悔——不爱，是大忌，是背叛，是罪恶，是这个世界上最最可耻的事情。

每回失恋时，她总是抱怨自己没有眼光，看错了人，还扯到什么“再也不相信爱情了”。可她往往恢复得又很快，短则几个星期，长则几个月。事情翻篇后，她又恢复原样，依旧对帅哥没有一点儿抵抗力，依旧幻想着能得到某位男明星的温暖拥抱，依旧憧憬能快点找到自己的真命天子，然后骄傲地摆脱单身魔咒的束缚。

她总是说爱，却忘了自己也是一样的，说不爱就不爱了。那些她曾以为会一辈子念念不忘的事，一个眨眼就忘记了，那些她曾经以为不会再拥有的爱，一下子就突然又出现了。

爱是多么简单，不爱也是多么简单啊。

04

前阵子小悦一直在和我吐槽新交男友的毛病——他总是一个劲儿地数落她，成天挑她的刺，老是瞧她这个不对，那个不行的，唠唠叨叨的，别扭死她了。

我静静地听着她那出离愤怒的描述，立即脑补了一下她憋着气假装和气的表情，扑哧一声笑了出来。

“笑什么笑呀你！我是在讲正经事呢！”她白了我一眼。

“哦。”我淡淡地回她。

“恋人之间有必要那么斤斤计较吗？我又不是菜市场上那些任人挑选的青菜，就算是又怎样，你爱买就买，不爱就给我站到一边去，有必要看不上眼还一个劲地嫌弃我吗？这不是有病吗？”

她越说越厉害，越说越严重，我都不敢正视她了，生怕她气坏了一个火山爆发就危及我。

毕竟，一个失恋多次，并很有可能即将再次失恋的女生是十分恐怖的，埋怨、不满往往就是她爆发前的明显征兆。

俗话说，宁拆十座庙，不破一桩婚。尽管我也很反感小悦男朋友的做法，却还是违心地安慰她，叫她不要多想。

“放心吧，要是他爱你，你一定会感受得到的，爱了就好好爱，恋爱里谁还没受过一点儿气啊！”

小悦瞥了我一眼，没好气地应了一句：“知道了，不用你讲。”

我见势不妙，识相地闭起了嘴，开始故意转移话题。

再一次见到小悦，我才知道，他们是真的闹掰了。就在那之后的一个星期，两人大吵了一架，彼此都看对方不顺眼，相互挑刺、揭短、撕扯，最后以分手告终。

我以为小悦这下又该一如既往地伤心难过，哭哭啼啼地喊着“我再也不相信爱情了”。然而她的反应却让我感到震惊——她不哭也不闹了，整个人安安静静的，好像什么事也没发生一样。

暴风雨的前夕都是格外宁静的，她越是这样，我越是觉得她有问题，而且是大大的问题。于是我旁敲侧击，故作聪明地安慰她，劝她想开一点。

她听后竟毫不在意地笑了起来，说：“夏至，你别安慰我了，这回

我没事，反正他看不上我也没什么大不了的，喜欢我的人多了去了，他算老几啊？”

“爱我的时候总是想尽办法来讨好我，不爱我的时候总是对我鸡蛋里挑骨头，这不是病是什么？不爱我就给我好好站到一边去，别挡着我的道！”

小悦慷慨激昂地说完这些话，让我感觉她就像一个身经百战、无所不知的爱情专家，尽管她现在只是一个刚失恋的可怜虫。

“要是有一天，你发现有人不爱你了，别可惜也别挽留。爱这回事，勉强不了。不爱就给我们站到一边去，我们的时间有限，不想耽误大好时光，我们的爱，只能留给那些真正爱我们的人。”小悦再次说道。

“嗯。”我点点头。

这一次我由衷地站在小悦这边，觉得她说出了真理。爱就是爱，不爱就是不爱了，简单得很，没法勉强，也不能将就。

爱太过宝贵了，也太过有限了，所以我们只能好好地爱那些值得我们爱的人，而那些不爱我们的人，就请他们站到一边。

爱也有保质期，谁都无法保证它会在哪一个时间突然过期。如果有那么一天，我身边以及身后的人不再爱我，那么我也会让他们都站到一边去——我要全心全意地等待下一批爱我的人。

我要让所有爱我的人都能站在我身边，把我的爱变成足以融化一冬的温暖，我要他们，像爱夏天一样，热烈地，全力以赴地，爱我。

谁的青春 无暗恋

01

回想起来，那一场场无声无息的暗恋占据了我少年时代的很大一部分记忆。苦涩的，微酸的，清甜的，所有我无法言语、慌张闪躲的爱，都被岁月的飓风匆匆裹挟着穿越时间之海，在我的心里翻涌起无数干净银白的浪花，一声又一声，一浪接一浪，打湿了青春，滋润了回忆。

我大概可以用“没有暗恋的人生就不算是完整的人生”来聊以自慰吧，我的人生，从很小很小的时候就开始莫名其妙地完整了。

幼儿园那种喜欢和长辫子女生牵手的故事暂且不提，还未识全阿拉伯数字时就总爱粘着隔壁家的大姐姐这事也暂时搁下，我人生中第一次真正意义上的暗恋，发生在小学，那时我上五年级。

那时的我也不是什么都不懂，陪老妈看过了不少可歌可泣、引人落泪的韩剧，台湾偶像剧在大陆盛行时我更是没错过那些离谱而荒唐的爱情片，我想我是知道爱的。无非就是两个人彼此欣赏彼此喜欢，牵个手逛个街，再不然就是接吻了，谈个恋爱虽不至于那么轰轰烈烈，但也没

什么好怕的，直到我遇到那个扎马马尾辫的女生，我才意识到自己错了。

爱情根本什么都不是，却可以让你头疼脑热，好像得了重感冒一样。

02

那个女生是转学来到我们学校的，据说是在大城市长大的孩子，长相出众不说，光凭气质就完胜我们班清一色的小镇女生。

或许是我突然开窍，又或许是我荷尔蒙有点分泌过多，总之见到她第一眼的那一刻，我的心便如刚长跑完般高频率跳动，脸蛋红得像只半熟的番茄。我在心里想，这大概就是大人们所说的一见钟情。

不过，十岁的我那儿还是个连看偶像剧都能看到哭的懵懂少年，看了不下几十部的青春片后，就自以为懂得恋爱是怎么一回事。我既为自己的成长而高兴，又为自己的感情而担忧——偶像剧里的男配角是不会得到女主角的爱，然而我并不确定自己到底是不是这段故事里的男主角。

彼时的我又矮又瘦，有一张微微婴儿肥的平凡脸，除了排名靠前的成绩，就连我也看不出来自己身上到底有哪儿男主角的潜质。

我安慰自己，男主角不一定好看、优秀、迷人，只要他善良、坚忍、深情，一样会得到追求真爱且不畏世俗的清纯女主角的爱。于是，我每次路过那女生的教室时，总要故意停一下，摆几个显眼的造型，好让她注意到我。

这场暗恋持续了整整一个学期，作为一名幻想中的男主角，我并没有采取什么实际行动，譬如找她出来，见见面聊聊天什么的。那时我觉得偶然邂逅才是恋爱的完美开始——偶像剧里都是这么演的，对此我深信不疑。无奈现实总是残酷，第二学期她的转学简直成了我最不愿面对

的噩耗。

我第一个无疾而终的暗恋兼男主角之梦就此无情地破灭了。

03

后来再大一些，看过一些流行的青春小说后，我才后知后觉地意识到，那场暗恋根本就谈不上什么爱，说是喜欢也有些勉强。我只是可惜了自己竟然错过了一个和马尾辫女生交朋友的机会，毕竟，她还是很可爱的。

上了初中，饱受伤感青春小说熏陶的我，对爱情开始有了明确又矜持的向往——我害怕在爱里受伤，却又巴不得谈场恋爱。

可是，早恋都是留给那些有资本的人的——要么人长得好看，要么家里有钱。可怜的是我偏偏两样都没有，于是爱情于我更像是一抹水中月，一朵镜中花，朦朦胧胧，忽隐忽现，明明看得见，却永远够不着。

无奈的我早恋不成，只能暗恋。

我的暗恋对象是班上一位长头发的女生，她有一个很好听的名字，叫夕。她有着清澈如泉水的眼睛和樱桃般红润的嘴唇，更重要的是，她学习优异，有气质，既温柔又善良。而我只是班上众多明恋暗恋她的男生里最最普通的那一个。我喜欢她，是那种很朴实、没有一丝杂念的喜欢——没想怎么样，就是发自内心的喜欢。

大抵是我知道我们之间不太可能。那时我太糟糕，孤僻又自卑，是没法去奢求一份美好的恋爱的，于是我只能抱着一颗有点悲观的心躲在安静冷淡的外表下悄悄地暗恋她。

所幸她的座位离我不远，就在我的左前方，她埋头认真书写作业的场景让我印象极深。但我从来都是偷偷瞥她一眼，不敢刻意，更不敢明

目张胆。

我有一种既然得不到就不要让美好被摧毁的心思，就好像喜欢一朵花最好还是离它远一点儿好，这样才不至于因为得不到它而更加悲伤。

04

初中三年，我和夕的关系平淡如水，交谈甚少，估计毕业后她连我叫什么名字都忘了吧。但我一直注视着她，以她难以察觉的角度，为她而跳动自己充满爱的心脏。

有一次，夕竟然主动问我一道语文诗词填空题，或许是因为我语文常常考全班第一的缘故。然而，她问的是一道我也不会的题目，那是首李清照的词——《醉花阴》。

“你知道‘玉枕纱厨’的前一句和后一句吗？”她拿着那张试卷语气温和地问我。

我瞬间有种受宠若惊之感，觉得自己得到了幸运女神的眷顾，喜形于色，紧张得心怦怦直跳。

那一刻我是多么想表现自己的博识和才华，多么想以后她一有不懂的难题就向我求助，可是，我竟一时想不起那句词了。

我挠了挠头，使劲在脑海里过了一遍李清照的词，搜肠刮肚，绞尽脑汁，却只想起了前一句。

“前一句好像是‘佳节又重阳’，后面一句暂时想不起来了……”我尴尬地看着她，小声地说。

“呃，好像前一句我也不太确定……”不知记忆出了什么差错，我突然又补上了那么一句话。

“这样啊……”