

写给无惧迷茫、勇敢长大的你

# 遇见二十一天 淡定优雅的自己

迟语  
——  
著

84篇

暖心故事



21天

陪伴守望

真正的成长  
是内心的不断强大  
真正的幸福  
是人生的淡定与从容

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

二十一天

遇见

淡定优雅的自己



迟语



中国铁道出版社

CHINA RAILWAY & ROAD PUBLISHING HOUSE

100044 Beijing, China

## 图书在版编目(CIP)数据

二十一天,遇见淡定优雅的自己/迟语著. —北京:  
中国铁道出版社,2018.4  
ISBN 978-7-113-24148-3

I. ①二… II. ①迟… III. ①故事-作品集-中国-当代  
IV. ①I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 324821 号

书 名: 二十一天,遇见淡定优雅的自己  
作 者: 迟 语 著

---

责任编辑: 郭景思                      电子信箱: guojingsi@sina.com  
封面设计: 潜龙大有  
责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

开 本: 880 mm×1 230 mm 1/32 印张: 9.5 字数: 221 千

书 号: ISBN 978-7-113-24148-3

定 价: 42.00 元

---

## 版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

## 序言



在上班高峰时间拥挤的地铁里，在独自难眠的清冷午夜，总有一些时候，我们憔悴得如同一个没有安全感的孩子。面对着生活带给我们的种种负担，觉得自己能够活成一个普普通通的样子已经是艰难无比了，所以从不敢奢求精致优雅。

年少时，我们曾幻想过自己是生活在城堡里的美丽公主，只要在世界的拥簇中高贵地长大，就会有邻国的王子前来迎娶，然后获得一个幸福美满的结局。可长大以后却发现，现实与梦境背道而驰。

我们不过是芸芸众生中微不足道的一个，可能你身边的世界并不关心你苦不苦，累不累，难不难过。这时，你只能学会跌倒时一个人挣扎着爬起，受伤时忍着泪将伤口包扎，孤独时对着镜子中的自己说说话。

的确，这个世界有冷漠而复杂的一面，有功利而龌龊的一面。

但是，你甘愿在冷漠中冷却体内温热的血液，成为一个没有温度的人吗？你甘愿在复杂中放弃本性的纯粹与率真，成为一个阴险自私的人吗？

如果这世界功利，我们就可以放任自己随波逐流吗？如果这世界龌龊，我们应该沉沦其中满身泥污吗？

寒冬冰冷，烛火尚可选择温暖；夜晚漆黑，星辰尚可选择明亮；河泥污浊，莲花尚可选择洁白。而你，即便在最残酷最落魄的生活中，也依然可以选择优雅前行。

优雅的女人，有毅然活出自己的那份勇敢，有朝着梦想逆风飞翔的那份努力，有真诚待人的那份善良，也有勇于挑战不公的那份自信。她们优秀而不张扬，从容而不妥协，柔善却不失原则，独立却不失温暖。

优雅，不是成功或富有的专利，不是样貌美丽、出身高贵的特权，它是一种生活的态度，是一种宣誓。

当你昂首挺胸地告诉世界，你愿意在生命的每一天中竭尽所能，在暴雨中坚强，在受伤后微笑，愿意把平凡的人生过成最绚烂多彩的样子，让自己像花朵一样美丽绽放，整个世界，都会对你肃然起敬。

优雅并不是与生俱来的，那些无论身处何时何地，都能够淡然优雅的女子，都曾在生命的起伏沉沦中历经磨难，然后让时光把自己打磨成了如今这个女王一般高贵优雅的模样。

而你，可以选择在漫长的生活里继续平庸，也可以同她们一样，化身优雅女神，成为一道让人艳羡的风景。

生活操劳，但别忘了在失落时听一段音乐，在卸妆后敷一片面膜，在临睡前读一本好书。你可以不富有，但一定要把生活过得精致，你可以不美丽，但请不要素面朝天生自暴自弃，你可以不优秀，但请为了美好的明天而拼搏努力。

当你把生命中的每一天都过成自己最想要的那个样子，你会发现，这世界其实并没有你想的那么不好，因为它从不会亏待任何一个努力的人，也从不会辜负任何一个虔诚的期许。

或许现在的你还不够优秀，不够出众，或许未来的你依然平庸，依然默默无闻，但是，只要每一个明天的自己，都比今天的自己优雅一点点，只要生命中的每一天，你都未曾辜负，生活便已经足够美好。

女孩，人生是一段漫长而艰辛的旅途，愿你心怀温暖，潜心修炼。

森林中出现了两条路，这是余生的第一天，你必须做出选择。或者一个人精彩，或者哀求全世界的爱。



## 第一天

### 选择·你有权过高配的人生

也许只有让你得一次癌症，你才知人生真的只有一次。如果伤及尊严，你是选择一个人快活到老，还是去哀求全世界的爱？森林里出现了两条路，你是选择向左走，还是向右走？

001

## 第二天

### 坚定·你可以迷茫，但必须坚定

当整个湖水变得肮脏时，你是否能做到出淤泥而不染？当整个世界都被欲望迷了双眼时，你是否敢与所有人背道而驰？这世界越是浮华动荡，我们便越是应当坚定，前路越是遥不可及，我们便越是应当坚定。

017

## 第三天

### 和解·与这个世界握手言和

我们都曾是一只孤独而逞强的刺猬，在这个冷漠的世界里顽强求存，我们渴望温暖，却被寒风偷袭，渴望关怀，却被残忍背叛。所以，渐渐学会把愤怒变成武器，伤害别人，也伤害自己。或许，只有在目睹了死亡之后，我们才会恍然大悟，原来自己曾经以为大过天大过地的那些忧伤困顿，都是那么微不足道。

031

## 第四天

### 孤独·孤独是你的必修课

孤独是什么？是翻遍电话簿找不到一个可以倾诉的人，是在人声喧闹的饭馆里一个人默默将热腾腾的饭菜打包回家，亦或是高烧不退的时候爬下床去给自己烧一壶热水。内心强大的人，从来不会惧怕孤独，因为他们坚信即使是孤身一人，也能够孤傲优雅地生活，生命的幸福与温暖，从来不依靠别人来给予。

045





## 第六大

### 挣扎·那些让你痛苦的事，必将让你强大

绝望，痛苦，迷茫，我们总是徘徊在命运的漩涡之中，在疲倦与困意、消极与懈怠、绝望与颓废之中反复挣扎，然后看着原本已经构筑起的城墙轰然倒塌，等待我们的只有彻底放弃，亦或是卷土重来。

059

## 第六大

### 原宥·让生命轻装上阵

生命中总有许多艰难的时刻，命运会将我们推上没有后路的悬崖，逼迫我们纵身一跃，不是展翅高飞，就是跌落崖底。关于美好，每个人都有自己的定义。但身为女子，最重要的，不是宝马香车，不是美艳绝世，而是有本事按照自己的意愿去生活。

073

## 第六大

### 拼搏·你从不曾真正拼命过

女孩，你有过高烧39度依然爬起来坚持去工作的经历吗？你曾在凌晨四点爬起来在夜色笼罩中开始新一天的征程吗？你知道除夕夜万家团圆独自一人走在加班路上的凄凉吗？这世界上最可怕的事情，就是比你优秀的人，比你更拼命。

087

## 第六大

### 奋起·不如意的人生，当奋起直追

人的一生，总是有着太多的不如意，世途的艰难，前路的迷茫，物质的窘迫，精神的贫乏，独行的寂寞，离散的痛苦……纵然今天身陷囹圄，也总有一个未来可以期待，纵然此刻身陷迷茫，也总有一盏明灯闪亮在远方。

101

二十一天，遇见淡定优雅的自己





## 第一章

### 自信 · 自信是女人最好的化妆品

每个女孩都是大自然不可复制的杰作，缺点与优点相伴相生，成就了完整而真实的个体。在自己擅长的领域中，每个人都能做到昂首挺胸，淡定从容。 115

## 第二章

### 勇敢 · 你若不勇敢，没人替你坚强

我们每个人都像是被困在沙漠中央的旅人，有些人渴望着远方的绿洲，所以在沙漠中艰难跋涉，最终成功出逃，在蓝天绿草的美景中享受生命应有的快乐；有些人少了些运气，在沙漠中跋涉到死，也没能看一眼美丽的山川草原；而有些人，却从一开始，就未曾踏出过寻访绿洲的脚步，只是停留在原地，任凭岁月耗尽内心所有的激情与憧憬。 129

## 第三章

### 勤奋 · 勤奋带来独一无二的自己

名校的光环，倾城的容貌，只手遮天的父亲，这一切并不是每个女孩都能够拥有的。我们中的绝大多数，都是陷于世界角落里默默无闻的普通女子，像一只小小的蜗牛，虽然渺小到常被忽视，也没有疾如闪电的能力，却依旧在拼搏的道路上踽踽独行，一点一点挪向自己最想去的那个终点。 143

## 第四章

### 志向 · 那些曾被嘲笑梦想，却让你闪闪发光

每一个年少无知的人，都曾拥有过一个伟大的梦想，因为还未曾感受过踽踽独行的孤独，未曾体会过世事的艰辛，更不曾承受过旁人的冷眼嘲笑。梦想对每个人而言，都是一种神圣而光芒万丈的存在，它就像生命中的太阳，闪耀在遥远的天际，却时时刻刻带给我们温暖和期待。 157



## 第三十天

### 独立·愿你不必取悦任何人

独立的女人都是自信的，因为她们坚信，自己有能力把世界变成最美的那个样子，想要的东西，从不需要依靠别人来给。

171

## 第三十四天

### 闯荡·世界这么大，不如去流浪

人生有很多神色彩，有白色的安稳，黑色的悲观，红色的狂野，紫色的浪漫。如果你的人生变成了其中一种色泽，不是因为它注定如此，而是因为你的经历，赋予了它这种颜色。

185

## 第三十八天

### 智慧·我智商不高，但我透悟人心

每个人的生活中，都面临着各种各样的选择。社会复杂，命运坎坷，我愿做一个智慧的女人，不迷茫困顿，不怨天尤人，潜心修炼，潜心经营。

199

## 第四十二天

### 淡然·纵有芙蓉面，不堪玻璃心

把所有的痛苦化作烈酒，畅饮过后，一切如旧，而把所有美好的点滴，都悉心留存，让它们记在心里最柔软的地方，让生命的每一天，都明美如春光。

213

## 第四十六天

### 爱情·世间最美的相逢是同甘共赢

在茫茫人海之中，两个人相爱的概率只有百万分之四十九。也就是说，我们这一辈子，会遇见数不清的人，可能够与对的人相爱相守的概率，却远比中彩票还低。

227

二十一天，遇见淡定优雅的自己



## 第十八天

### 原则 · 不要轻易触碰我的底线

女孩，你永远无法取悦所有人，你可能不会成功，可能不够优秀，但是，无论是工作还是生活，都一定要遵从自己内心的选择，去做你认为对的事情。不要被诱惑迷住双眼，不要为了眼前的利益做出让自己后悔的决定。

241

## 第十九天

### 珍惜 · 让珍惜成为岁月最好的解药

或许，唯有经历过死亡的人，才会明白生命的意义，经历过病痛的人，才会明白健康的意义，经历过离别的人，才会明白团聚的意义。

255

## 第二十天

### 优雅 · 优雅是女人最美的外衣

一个人的生活很孤单，但并不寂寞，因为即便独自一人，我也愿精心准备一份早餐，温一杯牛奶，在面包的香气里把新鲜的蔬菜水果认真摆盘。我愿意在岁月中站成最美丽高贵的姿态，笑对风霜，笑对苍茫，留给世界最挺直的脊梁，和最优雅的笑容。

269

## 第二十一天

### 女王 · 向前进，是一种别无选择的姿态

女孩，这是一个宣扬独立的时代，泪水只能换来片刻的安慰，却换不来幸福，懒惰只能换来一时的惬意，却换不来长久的安稳，软弱退缩只能换来今天的和平，却换不来明天的成功。当前进已经成为一种别无选择的姿态，就请担好你该肩负的重量，去执着地前进。总有一天，你会在不远的未来，遇见那个头顶王冠的自己。

283



第一天

选择

你有权过高配的人生

也许只有让你得一次癌症，你才知人生真的只有一次。



曾经你也以为人生有无数种选择，后来你才明白，人生其实只有一种选择。

十七八岁的时候，选择了精彩斑斓，烟花式一爆即散的青春，下半生就得做负重致远、沉默无奈的中年人。

二十五六岁，选择了做谨小慎微、委曲求全的姑娘，你就得战战兢兢地活在人群中，一边给别人点赞，一边收敛自己的光芒。

将人生当作一道选择题，是绝境还是盛景，是苍白还是丰盈，是欢愉或者彷徨，一切全在于你自己。

当生命寸寸枯萎于手心，当你明白人生真的只有一次，你才敢放下所有的顾虑、忐忑、担忧，酣畅淋漓地拼一把。

如果不逼自己一把，你永远不知道自己可以出类拔萃到何种地步。

女孩，记住，你有权选择高配的人生。

如果人生只有一种选择，我不要做懒惰自私、空洞肤浅、得过且过的女人，我不要过灰头土脸的人生。

如果人生只有一种选择，我要做美丽优雅、淡定从容、岁月静好的女人，要过就过扬眉吐气的人生。

几天前，阿福刚刚得知自己患了癌症。她在医院里枯坐了半天，第二天头也不回地登上了飞机，按照原计划开始了自己的清迈之行。

在那之前，她在忙一场会展。她没日没夜地忙着工作，像个团团转的陀螺，又像个拧紧了发条的机器人。

阿福是那种宁愿累到爆肝吐血也要圆他人体面的女孩。突如其来的会展让同事们望而生畏，集体哑然。总监一句话，这个烫手的山芋便砸到了阿福的头上。

按照以往的经验，做好了，功劳是大家的，做得不好，阿福便是最完美的背锅对象。她无数次欲言又止，最终还是咬紧了嘴唇，接下了这个任务。

她不敢对总监说，自己正准备休年假。她老早就想飞去清迈，看看异国风光，好好休息一下。

她不是梁朝伟，想看鸽子，买张机票就飞去了伦敦。为了这场清迈之行，她在网上查攻略订旅馆足足花了一个礼拜的时间。临时一个会展，让所有计划都泡了汤。

尽管如此，她还是全身心地投入到了工作中，忙得连之前订好的机票和旅馆都来不及退。若不是那一天头昏目眩，差点晕倒的她被同事强压着送去医院，她也不会知道原来自己竟然患了乳腺癌。

阿福面色苍白，不敢相信自己竟被死神判了刑。

两天后，阿福头顶清迈艳丽的阳光，背着小包光着脚丫走过炙热的马路。她住在长莫旅馆里，一个叫做 Noom 的年轻人会时常过来和她搭讪，他是这家家庭旅馆的服务员。吃午餐的时候，旅馆里的一只肥猫总会窝在她脚边，亲昵地蹭着她的脚踝。

阿福发现自己爱极了清迈，一路从暹罗广场逛回周末市场，再逛回乍得，颤颤抖抖的腿肚子不停抗议着阿福的丧心病狂。绯霞漫天的傍晚，她抱着一大束火红热烈的玫瑰花，坐在音乐喷泉前的长椅上，看着周围的人来人往。那一瞬间，她豁然开朗，心情是如此澄澈、安静。

有天晚上，阿福斜靠在落地窗前的沙发上，一条条看过手机里的短信。大部分是总监发给她的。总监对她的“叛逃”很是痛心，并义正词严地警告她，如果不能按时出席在三日后的会展现场，后果自负。阿福心里一紧。

她斟酌半晌，回了一个信息：“林总监，不好意思，我得了乳腺癌。三天后要复诊。”

那一晚，阿福她大睁着双眼，躺在床上怎么也睡不着觉。东方的天刚刚泛白，她突然从床上跃起，匆匆忙忙地收拾起了行李。离开房间的时候，她回头看了一眼床头玻璃瓶里那束怒放的玫瑰。

回程路上，阿福心里五味陈杂，风声鹤唳。谁也没有想到的是，她准时出现在会展上，一身素雅旗袍，长发盘起，妆容精致。她自如穿行在外国商人和本地供销商间，侃侃而谈，笑容清丽。

会展很成功，林总监持着香槟和她碰杯，面上有淡淡的歉意。没等他说话，阿福便向他提出了辞呈。

林总监有点吃惊，也有点遗憾：“如果我之前的话伤害了你，我愿意向你道歉。阿福，保重身体。”

阿福接受了他的道歉。她和同事们一起离开了会展现场，却走向了相反的方向。她踩着细高跟，欢快地走在马路上，只觉得眼前的一切都美得冒泡。

最狗血的事情发生在了她的身上，她的乳腺癌是误诊。回来的第二天她接到了医院的电话，立马赶去了医院。阿福瞧着医生朝她



连连道歉，自己却恨不得鞠躬磕头千恩万谢。

眼瞧着丰盈的生命正寸寸枯死，如今却在她的掌心里满血复活，阿福突然对人生充满了感谢。因着这场癌症风波，她决定放自己自由。

她听从家人的安排，在自己不喜欢的工作上耗费了整整三年的时间，她向往轻舞飞扬的人生，却又胆怯唯诺，从不敢肆意绽放光芒。

也许只有得了癌症，你才知自由价高，爱情可贵。你诚惶诚恐，原来生命真的只有一次。站在命运那风起云涌的交叉口，阿福心中突然涌起了自信，自己根本不必活得这样委屈。她也有权追逐梦想，她也有权让自己变得更完美。

经过两年的打拼，阿福的人生焕然一新。她开了家花店，叫作玫瑰人生。从此后，卖花、写书、旅行，获得精致潇洒，生机盎然。

：

如果伤及尊严，你是选择一个人快活到老，还是去哀求全世界的爱？



前几年，有关“便利贴女孩”“抹布女孩”的故事在电视屏幕

上、在小说里频频上演。

实际上，现实生活中有太多这样的女孩。她们在繁华都市里生存得很辛苦，被沉重的生活一日日磨灭了情怀和理想。太多的身不由己，太多的无奈，让她们逐渐迷茫。

没有一个女孩会抗拒精彩的人生，没有一个女孩会由衷地甘愿平凡。所谓的现世安稳、顺其自然，不过是对胸无大志的自己、对随波逐流的现实的一点伪装。

撕开了这层伪装，苍白的灵魂、空洞的心将无所遁形。

女孩，你要有一点脾气，不能做任人捏扁压平的“包子”。

女孩，哪怕你被生活压得喘不过气来，也要保留你的清高和自尊。

女孩，你要心存梦想，你要强大内心。

我们是最普通的女孩，我们有着最模糊的面孔，我们却也有权选择高配的人生。

我们将努力变得更美，更优秀，我们将在岁月里历久弥香，走过越多的风暴，就越能够绽放出属于自己的光芒。

临近年关，荔枝拖着大包小裹，走进火车站。她昏昏沉沉地挤在人群里，最狼狈的时候，收到前男友发来的信息。

她一屁股坐在行李箱上，手指疾飞在虚拟键盘上，噼里啪啦就是一段话。想了想，还是一个字一个字删掉了。她看着自己褪色斑驳的指甲，突然一阵心酸。

几年前，仿佛还是王小波笔下的黄金年代。还有好多奢望，想爱，想吃，还想在一瞬间变成天上忽明忽暗的云。