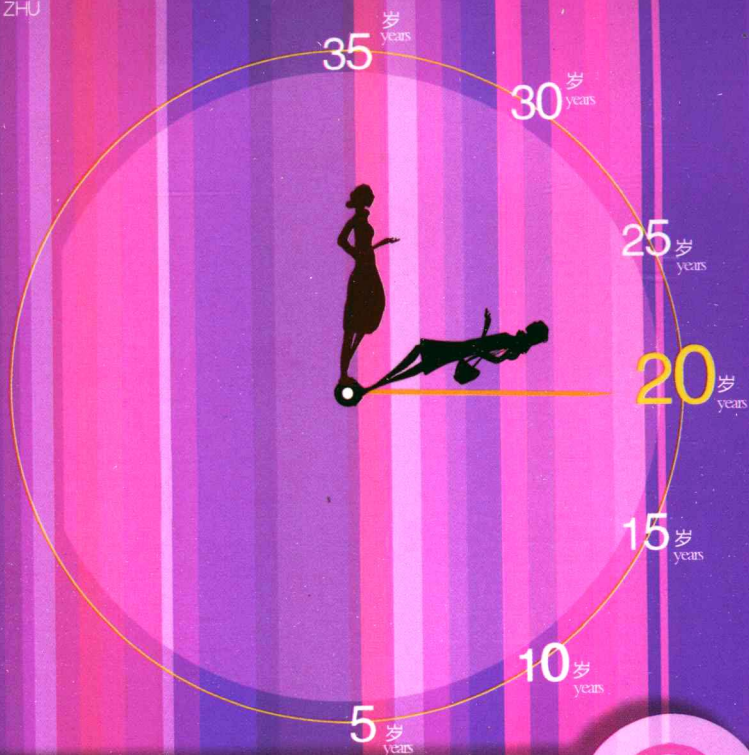


王珣·著
WANGXUN ZHU

WHEN I WAS 20 YEARS OLD



重遇20岁 WHEN I WAS 20 YEARS OLD 的自己

——找回自我的心灵抗氧化之旅

逾1500万访问量

国内超人气女性情感博客“芙蓉树下”首度结集出版

比《20岁跟对人 30岁做对事》更经典的心灵励志读物

所有女人心中都有一个20岁的自己。

重新站在美好的起点，在自己身上搜索永远年轻幸福的答案。



团结出版社

重遇 20岁的自己

王珣·著

团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

重遇 20 岁的自己/王珣著. —北京: 团结出版社,

2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5126 - 0129 - 1

I. ①重… II. ①王… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物

IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 103344 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: [www. tjpress. com](http://www.tjpress.com)

E-mail: 65244790@163. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32 开

字 数: 138 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5126 - 0129 - 1/B. 94

定 价: 25.00 元

(如果有印装差错, 请与本社联系)

自序 芙蓉树下的礼物

小时候外婆院子里的芙蓉树，一直在记忆里陪伴温暖着我成长的岁月，那一树粉色的花朵如云霞般在弄堂的深处绽放，是迷人的风景，也是无尽希望。蓦然回首，当年那个二十岁的自己依旧站在那里，洋溢着青春的笑颜，美好纯洁得不带一丝阴郁。

一别经年，在现实社会里生活奔波，常常会有很多的困惑。人情凉薄得让心灵结冰，你不得不一点点暖过；爱情脆弱得让人失落，你不得不一遍遍来过；人性阴暗得让爱退缩到了角落，你不得不一次次挺过。生活越来越像一场假面舞会，盛大又冷漠，华丽又污浊，热情又虚伪。有多少人可以只爱它的盛大、华丽和热情，摒弃它的冷漠、污浊和虚伪？我们想脱俗却又纯粹不了，我们想呐喊却又张不开喉咙，我们想改变却又迈不开第一步。于是，痛苦遮去了阳光，眼泪淹没了希望，迷途的人很多很多。

只是，总有一些破碎的梦想让我们变得坚强，总有一些逝去的爱情让我们学着柔软，也总有一些走过的人让我们懂得原谅。勇敢地飞过了沧海，你的心中就藏进了海洋；执著地踏过了桑田，你的情里就开满了黄花。不要问我有没有，不要问我行不行，去撕碎眼前的阴霾，这只需要勇气；去寻找生活深处的快乐，这只需要用心；去体味情感深处的感动，这只需要坚持。在“芙蓉树下”写文字，对我来说也是在做一件事，那就是招呼同路的女人，

相互勉励，好好生活。如果它能在你需要的时刻陪伴你一程，就像那会开花的芙蓉树，静静地、暖暖地站在大路边，任风吹雨打春去秋来，永远擎起一片勃勃生机，那么，这也将是我生命里最美好的“礼物”。

谁也拒绝不了长大，我们都要挥挥手与二十岁的自己告别，往前走，继续生活，但却可以永葆二十岁的心，让此后的人生精彩非常。成长的路上，如果没有付出与失去，没有苦难与感恩，我们是否会知道珍惜？有人从不知道尊重才是最深刻的爱与关怀，也不知道不离不弃里的大爱无言，遗憾地错过了原本最质朴的情感，让生活也缺失了幸福的华彩。如果你还没有真正走向那条独自长大的灵魂之旅，就不会拥有能带给你感动的那些人、那些事、那些开过的花、那些平淡却真实的日日年年。生活中所有的苦乐酸甜，都来自于我们选择了一条怎样的路，当你真正坚持着走过了千山，又微笑着阅尽了千帆，我们中的很多人就又会越变越纯洁，就像二十岁时的自己。

亲爱的，现在终于有机会让我把这“芙蓉树下”的缤纷落英，打包成一份“礼物”，献给所有二十岁和希望永远二十岁的女人们，再让我深深地目送你们走过，一直身心安好……

——王珣



自序 芙蓉树下的礼物 001

Part 1 回归二十岁，我们都这样长大 001

- 我们都要学会自己长大 /003
失恋的女人像条毛毛虫 /006
心怀恐惧而又无所畏惧 /008
心中有爱的女人最美丽 /011

Part 2 给自己的心灵加氧，永远活在二十岁 013

- 知足的女人最快乐 /015
心情不好就去茶餐厅 /017
有多少女人“蜗居”着自己的心 /019
会有奇遇的女子 /023
等上三天 /025
有所坚持的人生最光鲜 /027
画个句号 /030
那是真的痛苦吗 /032

Part 3 因为青春，所以没有什么不可以 035

- 透过“凤姐”看自己 /037
都市“啃爱族”的苦乐悲欢 /040
“裸婚”不是在做戏给别人看 /042
都成了“奴”还活个什么劲 /044
当“孔雀女”嫁给了“凤凰男” /047



051

Part 4 优雅地放下，智慧地前行

- 053 / 走错也是路
- 055 / 不可不知的真相
- 058 / 这些问题女人应该烂在肚子里
- 060 / 信什么也别信男人在床上说的话
- 062 / 谈感情也要谈钱
- 064 / 幸福之前有些错误必须犯
- 066 / 同居时别把自己当成了老婆
- 069 / 好女不跟男人斗
- 072 / 懂得爱，不纠缠
- 075 / 拒绝救赎的女人
- 078 / 没有安全感的女人没有爱情
- 081 / 如何智慧地和男人调情
- 083 / 存男人不如存钱

085

Part 5 一个人，不要怕

- 087 / 一个人，不害怕
- 089 / 学会说“不”
- 091 / 享受独处的时光
- 093 / 有些伤口不能晒
- 095 / 如何从“剩男”、“剩女”中突围
- 098 / 年轻的你急需多见些世面

Part 6 二十岁后，经营人脉等于经营未来 101

职场女性的“泛交际花”时代 /103

别和你的上司“潜规则” /105

婆媳相处的“武林秘籍” /108

距离就是尊重 /111

警惕身边的有些闺蜜凶猛 /114

Part 7 魅力升级，气质就是美丽 117

女人为自己减龄五岁的秘诀 /119

淡妆是一种美丽的礼貌 /122

女人如何穿出自己的品味 /125

爱美的女人该如何“驾驭”长靴 /128

柔软着坚强，精致着美丽 /131

现代女人“败家”由网购开始 /134

Part 8 二十几岁，失恋不过是一场重感冒 137

当爱情已走远 /139

面对分手，女人不要怕 /142

走出阴霾，请遗忘 /145

别用有害的方式去挽留男人 /147

成全男人的分手 /149

让伤口开出美丽的花 /151

- 155 / 情感落单时你会找人“填床”吗
- 157 / 给背叛你的男人一个教训
- 160 / 没有人会在原地等你
- 162 / 女人处理情感危机的实用手册
- 165 / 女人报复男人的最佳方式
- 168 / 旧爱，一直都凉薄

171

Part 9 二十岁学会爱，三十岁收获幸福

- 173 / 怎样才能让男人对你说真话
- 175 / 做有“味道”的女人
- 178 / 哪些女人会“潜伏”进男人的心里
- 181 / 女人要懂得接受男人的馈赠
- 184 / 给男人一点儿忧伤
- 186 / 动什么也别动男人的手机
- 190 / 如果爱，请温柔对待
- 192 / 你了解男人这种生物吗
- 195 / 把男人当成“药引子”
- 197 / 别去做男人的疗伤天使
- 200 / 别把男人的伪善当成善良
- 202 / 男人的五大“脑残”行为
- 205 / 好男人要爱也要用
- 207 / 亲爱的，他其实没那么爱你
- 209 / 男人都喜欢“狐狸精”
- 212 / 男人的情感真相是以静制动
- 214 / 用理性思维看男人
- 217 / 男人像公共厕所的“小三事件”
- 220 / 把握爱的度量衡

Part 10 三十岁之前，有些男人注定是生命中的过客 223

- 不要盲目地爱上老男人 /225
- “犀利哥”那样的男人能不能爱 /229
- 离婚男人并不都是抢手货 /232
- 当你遭遇了“次品男人” /235
- “四不”男人在行动 /238
- 五种男人会成为女人的“杯具” /241
- 给自恋的男人画个像 /244
- 你看，你看，那暧昧的脸 /247
- 无良男人，让爱情变质 /250

Part 11 致未婚姐妹书——我们走在通往幸福的大道上 253

- 不是公主就别等王子 /255
- 被爱情和婚姻毁掉的女人 /257
- 苍蝇喜欢叮有缝的蛋 /260
- 情感不能互动就别浪费时间 /263
- 小心你遇见的爱情是“A货” /266
- “姐弟恋”的最大好处是什么 /269
- 美满的婚姻少不了他 /272
- 婚外情是女人的“垃圾食品” /275
- 不和自己的男人AA制 /278
- 有一种哲学不懂不行 /281





- 284 / 情感江湖之爱情的魔鬼定律
- 287 / 情感江湖之“莫伸手”的魔鬼定律
- 290 / 情感江湖之做老公的魔鬼定律
- 292 / 情感江湖之婚姻的魔鬼定律
- 295 / 情感江湖之做老婆的魔鬼定律

297

Part 12 爱在最美好的时光，爱在拥抱未来

- 299 / 幸福是能力
- 301 / 婚姻是一锅粥
- 303 / 好女人才能成为“狐狸精”
- 306 / 那些以爱的名义犯的贱
- 308 / 最好的日子一直是现在

Part 1

回归二十岁，我们都这样长大

不要总是用受过伤来形容自己过往的人生，其实，我们都是这样长大的。你痛苦过的事情，大家都曾经或是正在经历，这不过是成长的代价罢了，真的算不上什么。只有去爱才不会怕，但先要学会好好爱自己，再去认真爱别人。只记住了伤痛，却从没有自省，这才是最可怕的。当我们重新回归二十岁的自己，一定要微笑着说：

“勇敢地往前走，一直保持着奋飞的姿势，等待着与幸福邂逅……”

回回文書



前段日子女友经历婚变，夫妻两人共同生活了十五年却一朝失散。用女友的话说，她没有了丈夫，不仅是爱情成空，而且还像失去了一位亲人，痛不可当。所以女友常常会约我喝茶、吃饭，或是深夜煲电话粥以解心底的困惑忧伤，再后来，她慢慢变得平静，继续工作生活。昨晚，先生忽然问起女友的现状可好，说是有些日子没听到我们在客厅的一角唠叨了。我笑，每个人都要学会自己长大，然后总要接着向前走，走吧，从此就一路顺风……

对于成年人来说，“成长”这个词其实是没有年龄界限的，或许我们很早就已经“长大”，或许我们很晚还在“摸爬”。教，未必教得会；学，也许学不像。我们当然可以接受一些他人的经验教训，可那些旁观者里又有几个人能真正地感同身受？何况，“好了伤疤忘了痛”也是人之本性。世界很大，精彩的却未必就是一颗颗向往着幸福的灵魂，所以很多人都免不了在生活中经历着坎坷磨砺走过来。一路上，有的人沉沦，有的人迷路，有的人终日在原地徘徊，有的人却最终学会了自己承担、自己长大，收拾了残局又重整了河山。

我们都希望有一个自己爱又爱自己的人，能陪着我们走一辈子，有商有量，有依有靠，这样才不至于太孤单。即便爱的代价

是有痛有伤，有苦有难，可是爱一辈子本就是件奢侈的事情，陪一辈子里就有了太多的变数。牵手是暖，放手是悲，几乎每一段感情中，都有人渴望着成长，又想逃避成长的代价，于是伤了别人，自己也残留了遗憾。

女友刚刚走过伤痛，却已经自己消化释怀了所有的过往，笑靥如花里是对自己的重新认识，勇敢坚强里是对爱情的深刻眷恋。那些年少的痴狂不过是一朵看似不凋零的花，而长大后的从容淡定才是永不言败的自由潇洒，那里会生出力量，让我们接着向前走，为自己的心再找一个家。

在生命里的某些时刻，每个人都或多或少需要独处，而更多的时候我们自己的问题也终究要由自己来解决。孤单不是迷失的理由，爱情也不是懒惰的温床，你、我、他都应该学会自己长大，然后再去陪别人一程。你当然可以拒绝这样的成长，但请放开那些你根本就不知道该如何去爱的牵手纠缠。

有些分手并不是爱情的错，只不过是人祸一场，你也许会怨恨某个人，可谁让你当年不可救药地爱上他？他根本不爱你或是已经不再爱你，所以你才会一疼再疼。我们的生活总是那么平淡，一颗凡俗的心灵却要看事事无常，历沧桑变幻，可他如果不是浩瀚广博的沧海，你也别做那痴等播种开花的桑田。很多人恋爱又有很多人分开，他不那么可爱你也没那么失败，他有的是时间走开，你也有的时间重来。对于一些举步维艰的爱情，对于一些无奈的选择，对于一些错失的过往，放手与遗忘，或许要比忍耐与原谅更实际。

在现实生活中，我们都要学会自己慢慢长大，生活里的那些

苦痛挣扎，不过是我们去爱和被爱的代价，说轻不轻，说重不重。
亲爱的，我知道，你一定还有些故事没有讲完，那就算了吧，让它随风而去，或许是为了更好地抵达……



失恋的女人像条毛毛虫

不论什么原因失恋，对女人来说都是一场不亚于山崩地裂的灾难，会有好一段暗无天日的时光让你“为伊消得人憔悴”。不想见人，不想说话，不想做事，就是想哭，白天看不见阳光，夜晚却漫长无边。终日窝在沙发里动也不愿动，像条毛毛虫，只是有些奄奄一息。

女人的天涯，就是在爱自己的那个男人的心里徜徉，一旦分手，也就等于失去了一个世界，怎能不痛？想哭就哭吧，没有眼泪的失恋就不叫失恋了，那叫另有所钟。靠在亲人的肩头轻轻地啜泣，把音乐开到最大，任自己泪雨滂沱，或站在黎明前的窗口默默流泪，至少在哭过以后你会觉得没什么大不了。戒掉一份爱情就像戒毒一样，你需要有非凡的勇气与毅力。你或许会不想吃，但千万别因此瘦成了人干；你或许又会很想吃，但千万不能吃成了加菲猫。亲爱的，因为我们还要去爱与被爱，形象永远很重要。

失恋，会让我们痛苦，也能令我们成长。有时候不爱了，不是错，不要为此去恨谁，让心在恨里更加沉沦。也不必为逝去的青春而愤愤不平，那个爱过我们的男人不也曾青春相陪？或许是错过吧，但谁的一生里不含一点儿这样那样的遗憾呢？别太在意，别太伤心，这不过是成长的代价。走过了他，你就离真正的归宿越来越近了。只是，你也要进入另一番境界，不要辜负了这