

Love Yourself

人生路上，如果一味的只取悦别人，那难免就会委屈自己。

张雨薇 著

爱自己

是终身浪漫的

开始——

如果有来生 要做一只飞鸟
飞越永恒
没有迷途的苦恼



爱自己是终身浪漫的开始

张雨薇◎著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己 是终身浪漫的开始 / 张雨薇著. — 北京 :
现代出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5143-6817-8

I . ①爱… II . ①张… III . ①散文集—中国—当代
IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 198899 号

爱自己 是终身浪漫的开始

作 者 张雨薇
责任编辑 杨学庆
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 三河市燕春印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7
版 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-6817-8
定 价 39.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

目 录

Contents

前 任	001
南锣鼓巷走九遍	013
孤独卫星	017
深爱症患者	022
午夜 香烟 白炽灯和玻璃窗	028
远方背后	033
无师自通	038
此岸人	051
弃 疗	060
轨 迹	072
送分题	089
爱情这件糟心事	097
宋莉莉的冬天	119
静 止	123

★ 爱自己 是终身浪漫的开始 ★

关于春华的一切·····	144
堵车时期的爱情·····	147
相爱相杀·····	158
身体记忆·····	167
忘记你是一场连环局·····	175
我只想和你在一起·····	182
鸟人先生·····	187
紫色门里的琳达·····	199
当你的琴弦拨动我的心房·····	204
微观世界·····	207
失神间的一眼温柔·····	209
飞跃彩虹·····	213





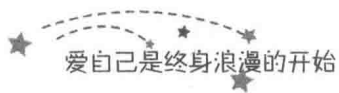
前任

“为什么，最好的爱情给了一场无疾而终的收场？为什么，如此完整的我却给了自己一个再也不能坦然面对的支离破碎？又是为什么，从此以后，我们都丧失了爱的能力？”

去年年底，因缘际会，认识了处女座的L先生。可能因为金牛和处女在一起的时候，都比较容易看到对方骨子里藏着的底线，聊起天来，也是直白又犀利。

我们两个人第一次见面的那天晚上，坐在灯火通明的人群里吃茶，我告诉了他很多秘密，也许我太久没有和谁说过心里话，也许当时觉得反正一面之缘，聊这些也没有什么后





顾之忧，所以也就坦坦荡荡地直抒胸臆。

不过后来我们又聊了很多场，两个人你来我往毫不退让。处女座天生的善辩，点燃了我上升星座中狮子和处女结合的熊熊烈火，我在心里说这个男人，怎么总是有这么多奇奇怪怪的道理，并且没有一个道理是站在我的认知之上，简直岂有此理，于是越战越勇，防线全失。论逻辑和诡辩，处女座更胜一筹。

我们聊阴谋论，我们聊世界未解之谜，我们聊股票，我们聊经济，然后在某些酒意盎然的夏夜，我们聊感情。上周股市华丽地跳了水，郁闷的L先生断了健身的念想，在大雨将至的傍晚被我忽悠着喝了三大扎啤酒。我虽然喝啤酒不灵光，但是烤肉烤得风生水起，手里一边把夹子挥得上下翻飞，一边和L先生全面阐述着彼此的世界观、价值观。突然，“啪嗒”一下，神经搭错线，我们开始聊前任。

跟L先生聊天是个绝对锻炼忍耐力的运动，因为他那种天外飞仙式的诡辩，以我这种一张嘴能顶三张的聊天功力也



得是惨败走麦城。那天我们辩论的论题，是为什么你宁可帮前任，也不帮眼前人。

这个问题问完之后，L先生跑去买烟，我一个人对着燃尽的炭火，翻找着人生认知里的全部论点和论据。但其实到后来，我也没有回答得很圆满。我说可能因为舍不得吧，可能因为彼此是最熟悉的陌生人；可能因为彼此曾经过了一段无法追回的时光；可能当年分手的时候，彼此都有做错的地方所以很想借机会补偿一下对方；可能，爱情本身就没有什么道理可讲吧。

为什么，最好的爱情给了一场无疾而终的成长？为什么，最完整的自己给了一个再也不能坦然面对的人？又是为什么，到了一定的时间，我们都丧失了爱的能力？鬼知道。

我告诉L先生，前任在很大的意义上，已经不仅仅代表他自己，还代表我们在他身上倾注的岁月。所以他返回头来找我的时候，无论他说什么，我们可能都没有办法理



★
爱自己是终身浪漫的开始
★

智地思考。L先生说，那就是还有感情。我笑，其实并没有什么太多的感情，但是老情人之间，有他们绕不过去的坎儿。

我并不知道所有人在遇见前任的时候，会怎么去处理，会不会心平气和地去谈论天气和近况，会不会在自己力所能及的事上对他施以援手，还是心中仍旧疼痛，隐忍地微笑，努力地避嫌。

不过活久了就会知道，这生活，是个圆，走了的人会再回来，旧事也会被重提，遇见的人，做过的事，每一样都好好地存在在这世界上，之所以他们退出了你的生活，只不过是因为你们彼此换了存在的位置，互相看不见了而已。但在无数平行的世界里，他好好的，你也好好的。

所以其实无论当时因为什么分道扬镳，再想起来的时候，怀念也大过怨念吧。年轻就这么一次，洒脱的爱也就这么一场。结局不理想，我们都很失望，可是当生活回到原本的模样，彼此还是会不自知地挂念。一旦第



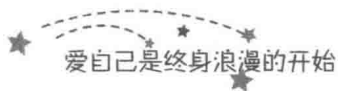
一场感情开始，我们每个人都是前任病毒携带者，无一例外。

至于为什么前任是道难以逾越的高墙，我无法解释。但是我总觉得，让现任忘记前任，是件很残忍的事情。因为我自己本身就很难忘记曾经动过的情，而人，大部分都是多情的。每一段感情都是灵魂的一部分，压抑了某些感情，人的灵魂是不完整的。当然也不是说，仗着这种论点就可以和前任纠缠不清，想念和纠缠，是两种完全不一样的状态。

我很喜欢夜晚，因为夜晚是属于每个人自己的。夜里你可以做很多私密的事情，其中就包括怀念旧人。翻翻老照片，拿出珍藏的信件字条看看当年稚嫩却无比勇敢的爱情，为了成长和物是人非流下眼泪。

一个人，他爱过，爱得义无反顾过，无论这个对象是谁，说明他心中住着爱，说明之前的岁月他无怨无悔地活过。也许作为现任会吃醋，会遗憾没有在最好





的年华遇见他，会难过为什么他心中还住着个别人。但是亲爱的，你也一样。年纪越大，我们心中的老住户就越多。

他对你的爱，是无比成熟的爱。而他对前任的怀念，更多的是怀念当时无所畏惧的自己。其实是对自己的怀念。旧人旧事，总是让我们怀念自己，所以如果前任是你心里难以越过的坎，也请你优雅地怀念，毕竟时光荏苒，任何不合时宜的事，都是多余。

当然，写到这儿，我也可以回答一下L先生的问题，之所以会肯帮助前任，那是因为，对于现任来说，未来的路还有很长，有很多无微不至的爱可以给他。对于前任，帮这个忙，可能是他终于有一次被成熟的我呵护的机会，我其实不是帮他，我只是想谢谢他。

L先生笑笑，其实你还没有成熟，时间会让你放下的。

干杯，为了如今的物是人非。其实青葱岁月的完结，



从来不是因为年龄，而是因为那些可以和你一起重温月圆的人，你早就不知道把他们丢哪里去了。

人生到了近三十这个阶段，应该会比较难过的时期。觉得自己还很年轻，但明明体力、精神早就开始不如往昔。进入成年人这个角色仿佛蛮久了，可遇到不公平的事还是会气得腮帮鼓鼓，一面默念我都这个岁数了，什么没见过，才不会为了这种小事置气，一面又恨不得揉在对方那名犯人脸两拳。

总是在怀念过去又不间断地质疑未来。泄气、打气、放纵、克制，周而复始。这个阶段，理智和感性开始逐渐分家，因为年龄的从中作梗。

一旦理智占了上风，你会觉得生活真的没什么波澜。所有的事都不是那么值得，做与不做只不过随你的选择。就好比炸鸡和炸鱼，都很美味，吃了都胖，你选哪个其实都没有差的。心里感受开始变成内心不可言喻的欲望，才是成熟之苦。

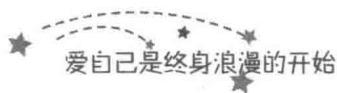


么可以聊的东西越来越少？为什么选择衣服、包包、化妆品和男人的品位完全不在一个星球？慢慢地，生日礼物都不知道送她什么好，因为完全不知道她现在喜欢什么。几个月也不来个电话，约顿饭都好难。可我还是我啊，她也还是她啊，为什么我们不能像以前一样坦诚相见了呢？她是不是对我有意见，我们是不是从一开始就不是一路人，真的太吃力了，算了，好聚好散吧。好了，一个对你有着完全一致想法的人，也就这么配合你的冷处理淡出了你的生活。可我们真的不是故意的。

力不从心的事情太多，而且刚踏入社会的我们，没有谁是华丽的。每天累得要死，多一句话都懒得讲，又能更多地去关怀谁？于是在那些冷暖自知的夜里，你一边麻痹自己说，人都有复原的能力，她们会理解的，一边暗暗自责为什么不多分点时间出来给朋友。

然后突然有一天你会惊讶地发现，彼此居然就连逢年过节的问候都觉得突兀且别扭。





我们终于开始为了现实流眼泪。

周围的人逐渐地分成各路圈群，大家越来越难以沟通，阶段不一样，环境不一样，考虑的问题不一样。都忙，谁还会为了有的没的聚在一起叽叽喳喳。事业单位的瞧不上创业的，创业的鄙视事业单位的，忙着结婚的没空理单身的，忙着奔生活的单身们也无力参与太多辣妈们的话题。最后的最后，我们变成朋友圈里的打卡符号。每个人都静默地偶尔翻翻曾经无话不说的朋友现在还在干吗。这个社会从来都不公平，没有谁是一样的，现在我们知道。

难过只是一时的，社会人的属性并不会让你孤单太久。狂欢是一群人的孤单，你会学会短时间内交到朋友的技能。至于走心与否早就不是我们这个年纪需要考虑的第一要素。彼此各取所需才是好的友谊。一味地付出，在成年人的世界里并不流行。

你的内心开始变得强大起来，你告诉自己只要自己强大



了，什么都会过去。漫长的冬天之后，大家会说谁谁真是很厉害，什么都能处理，喜怒不形于色，好独立，好高冷，自带女王光环。你也会越来越认可你自己，知道你是谁只取决于你自己。

缘分是抓不住的东西，来时善待，走时不强留。或许在无数个难熬到爆炸的夜里，你会有那么一点点希望可以回到原来，但原来却往往已成为过去的风景。我们在生活中可以随便说话，甚至可以打电话说闲话给朋友。但在痛苦面前，大家不可能随意地去帮助你，能做到最好就是尽其所能。

成长从来就不是一件好玩的事，也许终有一天我们会脱掉社会人的外衣，卸掉自己的一身属性又变得有趣随意起来，那个时候我们从很在乎到不在乎再到看透所拥有的过程，内心纯净，对世界不再有已知的偏见。不过眼下来说，我们还需要和物是人非为伴很多年。

可有一句话说得对，有些事，你以为你丢了，其实它们



★
——
★
爱自己 是终身浪漫的开始
★

只是换了个地方存在着。你看不见罢了。

所以不管如何，只要我们都好，对人生都有了自己的感悟，可以舒服地过自己喜欢的生活，那么不能在一起相伴也没什么遗憾，反正我最美好的年华曾经全面地拥有你，也希望终将落幕的时候我们又可以再遇见。到那时，应该会接上二十几岁时没说完的话题继续聊吧。

干杯，为了抹茶里的巧克力碎和奶油蛋糕顶上的樱桃。