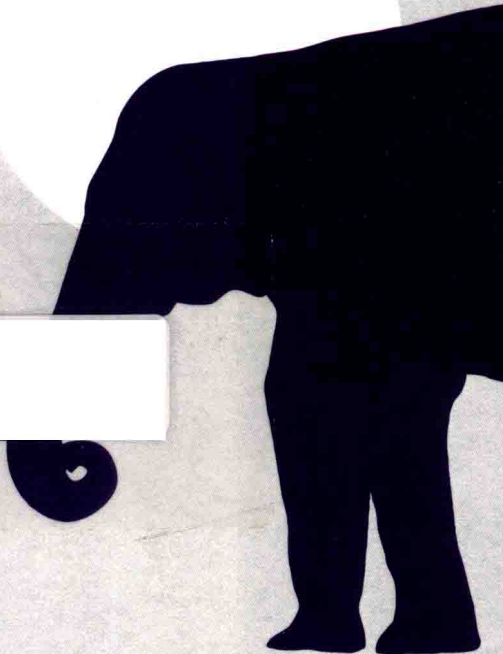
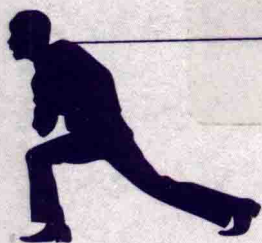


对未来的真正慷慨，
是把一切都献给现在。

愿你今天
所有的努力，
都是明日
幸运的铺垫

越努力，
越幸运！

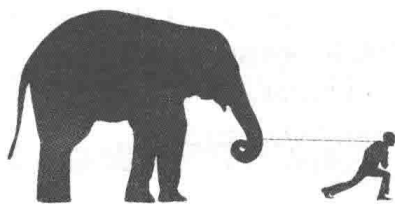
苗君甫◎著



愿你今天
所有的努力，

都是明日
幸运的铺垫

苗淼甫◎著



花山文艺出版社

河北·石家庄

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你今天所有的努力，都是明日幸运的铺垫 / 苗君甫著. — 石家庄:花山文艺出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5511-4858-0

I. ①愿… II. ①苗… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第169298号

书 名: 愿你今天所有的努力，都是明日幸运的铺垫

Yuan Ni Jintian Suoyou De Nuli, Doushi Mingri Xingyun De Pudian

著 者: 苗君甫

责任编辑: 温学蕾

责任校对: 李 鸥

封面设计: 刘红刚

美术编辑: 胡彤亮

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

销售热线: 0311-88643221/29/31/32/26

传 真: 0311-88643225

印 刷: 清淞永业 (天津) 印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 190千字

版 次: 2019年9月第1版

2019年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-4858-0

定 价: 39.80元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

目 录

第一辑 做一个思想独立的女子，傲然于世

- 那些不在乎仪式感的人，日子是怎样的？ / 002
- 为什么说人到中年活成了一部《西游记》？ / 008
- “改天”到底是哪天？ / 014
- 你评价别人生活的样子，暴露了你的修养 / 020
- 婚姻中最可怕的是放弃成长 / 025
- 幸福根本不是状态，而是能力 / 030
- 离别才是人生常态，相遇只是幸福的意外 / 035

第二辑 让好习惯成为你最好的仆人

- 修剪欲望能解决 80% 以上的焦虑 / 040
- 确认过眼神，你是想太多的人 / 044
- 最怕你比出了烦恼，还自以为在接近目标 / 048
- 有一种自欺，叫“从明天开始” / 053
- 没有过不好的坏人生，只有养不成的好习惯 / 058
- 你连手机都控制不了，怎么控制人生？ / 062
- 你还在用生命熬夜吗？ / 067

第三辑 所有的烦恼，只因少了一颗开花的心

- 再苦的日子，也要有开花的心 / 072
- 你有多久没有看云了？ / 076
- 离幸福更近 / 080
- 退开一步看幸福 / 084
- 谁动了你的幸福感 / 088
- 幸福并非遥不可及 / 092
- 幸福有一千种模样 / 096

第四辑 做一个有个性的女子，绝不不甘心泯然于众

- 你在干吗呢？ / 102
- 我退了 32 个群 / 106
- 半山腰也有风景 / 111
- 有时候，忽视是一种美德 / 115
- 有多少人最终拉黑了自己的初恋？ / 119
- 绝交见人品 / 124
- 独有安静意味长 / 129

第五辑 求幸福，是女人一生的事业

- 有一种女人，嫁给谁都幸福 / 134
- 我愿意做个幸福的傻子 / 139
- 你有想要的幸福，可你什么都没有做 / 144

总有些举动，让暖意重生	/ 150
幸福婚姻到底是什么模样	/ 154
真正的幸福走不散	/ 158
爱笑的人，生活不会太差	/ 162

第六辑 在时光中，一步步成为自己喜欢的模样

分寸感到底有多重要？	/ 168
那些小事叫作爱情	/ 173
最好的爱，其实只是彼此成为更好的人	/ 177
唯有温暖御风寒	/ 181
嘿，光芒万丈的 30+！	/ 186
不设限的人生最美丽	/ 191
最好的关系是懂你想要、给你所想	/ 195

第七辑 红尘情事，为爱我愿意对抗整个世界

跨越 2000 公里的爱情，倾心不倾城	/ 200
世间所有的心伤，不过是爱错了对象	/ 208
爱他，请别靠近他	/ 215
谁是谁的天荒地老？	/ 222
既然爱，请深爱	/ 228
一生为你哭三次	/ 235
潮打空城寂寞回	/ 243

做一个思想独立的女子，傲然于世



那些不在乎仪式感的人，日子是怎样的？

1

周末，阳光明媚，接孩子回家的路上，去花卉市场给自己买了一束太阳花。

抱着花回来进单元楼，碰到17楼的阿姨，阿姨问我：“买这干啥？不能吃不能喝的，还不如买点菜呢。”

我笑笑，并没有辩解。

其实，阿姨已经不是第一次这么说我了，节俭的老人们一般都喜欢实惠、有用的菜，却不喜欢奢侈、无用的鲜花，我理解阿姨的说法，但我坚决不改。

因为每周给自己买一束花，是我最重要的仪式感之一。

仪式感到底是什么？

我还记得《小王子》里小王子和狐狸之间的对话：

小王子问狐狸：“仪式是什么？”

狐狸说：“它就是使某一天与其他日子不同，使某一刻与其他时刻不同。”

多精辟的总结啊。

一束花就是让我的周末和其他工作日不同的最美妙的提醒，以这束花为界，工作日的所有烦恼和忙碌、不安和无序都远远地

隔在门外，周末的所有愉悦和期待、兴奋和欢乐都暖暖地握在手中，这么美妙的体验，我才不会不舍得买花呢。

除了买花，我还喜欢在阳台上捋伤。

有时候是浇花，浅蓝色的浇花壶，有小小的壶口，细细密密的水线，非常温柔地洒向那些花儿。

有时候是松土，手执一柄小铲，用最细腻的心，很容易就可以把花盆里的土弄蓬松。如果在花盆中发现一片新长出的嫩绿小叶芽或者一朵淡雅美丽的小花，就更好了，不知不觉中，劳累和疲倦便慢慢地消退了。

这对我都是很重要的仪式感，它让我的生活充满趣味也生机盎然。

我身边有个不注意仪式感的朋友一凡，跟我的观念完全相反。晚上她晒自家的晚餐：糖醋小排、麻婆豆腐、可乐鸡翅、香菇肉片、蚝油生菜……

荤素搭配，看着很让人眼馋，可是她装菜的器皿，有超市的赠品塑料盆、有带豁口的碗、有搪瓷缸、有玻璃碗，还有几个颜色大小都不一样的盘子。

总之一句话，家里可用的家什都拿出来用了。

菜是好菜，也许色香味俱佳，但因为缺少品尝美食的仪式感，好像菜的味道都打了折扣一样，引不起朋友圈看图人的兴趣，点赞者寥寥，同样也勾不起屏幕这端我的馋虫。我忍不住提醒她：“你就不能买点好看的盘子吗？”一凡大手一挥，无所谓地说：“只要有东西装菜就行，在乎盘子有什么用？！”

除了餐具不讲究以外，一凡养花也是就地取材，器具多种多

样，有泡沫箱子，有茶杯、有脸盆，还有贴着标签的空油壶……

我说去买几个花盆吧，花盆又不贵，能增加生活的愉悦感呢。

一凡说：“我没那么讲究，将就养养就行了，在哪儿养都是养，何必去花那不必要的钱？”

我坚决反对她的观念，坚持认为盘子和花盆是最不应该节省的一种存在，其实一凡的家庭条件也可以，根本不是买不起花盆和盘子的人，她所谓的“不舍得花不必要的钱”只是她不讲究的托词而已，只是她不在乎仪式感的折射而已。

讲究仪式感，根本不会让生活窘迫，盘子和花盆也不可能影响家庭财政，但一凡却主动选择了将就，自觉把自己的生活质量降低，也让我们不约而同不想去她家，因为讲究和将就的距离是一个天与地的距离，中间隔着女主人的生活态度和经营能力，讲究的生活妙趣横生，而将就的生活面目可憎。

2

除了生活需要仪式感，婚姻也需要仪式感。

不信，你可以问问，身边对婚姻失望，甚至绝望的人，为什么会婚姻不再满意、为什么会爱人不再满意，其实有一大部分原因是没有仪式感。

都已经结婚了，又不是谈恋爱的时候，还送什么玫瑰啊？

都成孩子的爸妈了，就不用搞那些虚花样了，还烛光晚餐个啥啊？

都成一家人了，钱就在家里放着，想买啥自己去买好了，还用得着我给你买吗？

忙工作都忙不过来了，就别让我在挑选礼物、记住纪念日浪费精力了，好吗？

老夫老妻了，你又不是我情人，还去什么电影院啊，在家看电视就行了。

……

这些话，很熟悉吧？

可能很多不在乎仪式感的夫妻都有过这样的时刻，都曾经说过这样的话，他们总以为结婚就相当于进入了爱情的保险箱，永远不会有变数，所以不值得浪费精力去经营，不值得费尽心思送惊喜，更不值得千方百计玩浪漫。

可惜，这么图省事的后果却是平淡的生活再也没有任何涟漪，凡俗的婚姻再也没有任何惊喜。

谁不是满怀希望地步入婚姻的呢，谁不是满怀期待浪漫与爱情并存呢，可是生活压力这么大，鸡零狗碎的琐事那么多，平淡婚姻带来的失落感，可能会让那些天性浪漫的人承受不了落差，很多人做了夫妻后，忘了怎么去爱；做了父母后，忘了怎么做夫妻，婚姻的仪式感就是这么美妙的存在，可以解救我们于水火。

一束花、一杯茶、一件衣服、一个亲吻……并不会浪费多少精力，但它却是婚姻的一种点缀，虽然看似没用，但却是最不可缺少的重要部分，它让我们暂时从柴米油盐的生活中逃离出来，让我们再一次重温恋爱的甜蜜。

这些美妙的仪式感，提醒我们珍惜走进婚姻的不容易和婚姻开始时的承诺；这些美妙的仪式感，也能化解漫长琐碎一生中的烦恼和焦虑，提醒我们在柴米油盐之外，在为生活奔波忙碌之

外，还有诗和远方。

3

其实，生活的仪式感和婚姻的仪式感，并不是奢侈品，我从来不觉得它们必须和金钱有关，我更不认为它们必须和奢华挂钩，但它一定和热爱生活、尊重婚姻的那颗心有关。

有生活仪式感的人总会给人清新的感觉：

晨练路上摘下的一把狗尾巴草配了绿叶插在青花瓷的花瓶里，妖娆生姿；

几株铜钱草种在小瓦罐里，对着太阳，娇羞含笑；

餐桌上的餐巾纸，轻轻一折，是马蹄莲花的形状；

……

虽然都是随手可得的小物件，但却是家居的最好装饰，生活不慌不忙地优雅着，把自己活成喜欢的样子。

有婚姻仪式感的人总会给人婚姻甜蜜的印象：

每个月例假的那几天，不允许爱人碰一点儿凉水；

每天下班回家，给对方一个温暖的拥抱；

每天早晨醒来，给对方一个开心的笑容。

……

虽然一点儿也不昂贵，但却是婚姻的最好诠释，提醒我们生命中最重要时刻、生命中最该珍惜的人。

我们需要这样的仪式感来表达在乎和珍惜，更需要这些仪式感来拥有温暖和爱。

仪式感并不昂贵，但却能给自己和家人带来美好的瞬间和愉

悦的享受。

有仪式感的人，不会让自己的生活潦草而敷衍，更不忍心让自己粗枝大叶地活着，他善于发现生活中的每一点快乐，并用巧手装扮它。

有仪式感的人，更不会让自己的婚姻沉闷而无趣，更不忍心让爱人日复一日地失望，他善于经营婚姻中的每一个惊喜，并用真心拥抱它。

真的，请你相信我，仪式感真的很重要。

人生素语

生活需要仪式感，它使某一天与其他日子不同，使某一刻与其他时刻不同。仪式感跟矫情无关，它代表着对生活的热爱、对幸福的敏感和对自己的优待。生活的仪式感和婚姻的仪式感，都不是奢侈品，它和金钱无关，但它却和热爱生活、尊重婚姻的那颗心有关。仪式感有神奇的魔力，提醒我们在柴米油盐之外，还有诗和远方，在家长里短之外，还可以心在海天之上。仪式感可以抚平生活的褶皱，可以荡涤庸俗的烦恼，让日子活色生香，让幸福不再灰头土脸。

为什么说人到中年活成了一部《西游记》？

1

“妈妈，你怎么像唐僧一样唠唠叨叨的？”闺女说出这句话的时候，我明显愣了一下。

我刚看着她练完琴，她自己收拾琴谱的时候，我说：“每天阅读半个小时的计划，今天还没有完成，赶紧收拾好琴谱，妈妈和你一起去读书……”

我的话还没有说完，闺女就嫌弃我像“唐僧”一样唠叨。

突然想起前段时间在网上看到的段子：“人到中年，感觉自己活成了一部《西游记》：悟空的压力、八戒的肚子、沙僧的发型、唐僧的唠叨，九九八十一难一个都不能少，关键是离西天越来越近了！”

当时看到这个段子的第一瞬间，忍不住笑出声来，再看第二遍，忍不住拍案叫绝，可不是吗？

哪个中年人的人生不是一部《西游记》呢？不仅有悟空的压力，也不得不有了八戒的肚子、沙僧的发型、唐僧的唠叨。

2

取经路上，孙悟空是不折不扣的一家之主，不仅要保护唐僧

不被妖怪抓走，还要保证两个师弟不被困难吓倒；不仅要打通从上到下的关节，还要处理层出不穷的麻烦。

当师弟们惊慌地说：“大师兄，师父被妖怪抓走了！”“大师兄，师父不见了！”

悟空必须云淡风轻、志得意满地一拍胸脯：“有俺老孙在呢！”

上天见神仙、下地抓妖怪、龙潭斗恶龙、虎穴闯天下……大事小情，都需要悟空来做主；大灾小难，都需要悟空来解决，悟空的压力可想而知。

人到中年，我们也同样面临悟空的境况。作为一家之主、家庭栋梁，上有老下有幼，不能病、不敢死。

老父生病做手术，需要你决定去哪家医院最放心；小儿适龄要入学，需要你决定哪所学校最合适；安家落户买房子，需要你决定买哪个楼盘最靠谱；家庭理财讲收益，需要你甄选哪种理财方式最合理……

大事小情，都需要中年人面对、处理、解决，我们和悟空一样压力山大。

保家庭周全、护亲人安康、佑孩子健康，责任全在顶着“悟空压力”的中年人身上。

而八戒最明显的特征，除了他的招风大耳，就是他大大的肚子。

从来不肯嘴，见啥吃啥，人参果都是囫圇一口吞下去，吃完还抱怨没品出味儿来。

不管到哪里化缘，第一个抢过就吃的永远是八戒，白骨夫人变化的村妇送的“点心”，八戒也差一点儿抢过来就吃。

毫无烦恼、绝无压力，八戒的肚子开始凸显起来。

人到中年，吹弹可破的肌肤、玲珑有致的身材也渐渐变了，很多媒体形容中年人用的形容词是油腻。

生孩子之后，我的肚子也越来越像八戒，超显瘦的上衣，穿不了，瘦版的裤子，穿不上。

我开始不得不重视一个词“中年发福”，渐渐明白，中年人想要保持良好的身材，付出的努力要比年轻的时候更多。

仿佛不经意间，饭一口一口吃进去，饭局一个一个参加完，肉也就一两一两地长在了身上。

沙僧本是天宫的卷帘大将，只因在蟠桃会上打碎了琉璃盏，惹怒了王母娘娘，就被贬入人间，跟着取经人之后，沙僧一心一意、小心翼翼地挑着担。

除了劝服容易被妖精忽悠的唐僧听大师兄的话之外，还要说服二师兄放弃回高老庄“老婆孩子热炕头”的念头。

小心翼翼地保护着取经路上的通关文牒和师徒四人的行李包袱，沙僧同样责任重大、操心很多。

人到中年，我也担心过自己的脱发，虽然跟别人调侃时，会说“我虽然没有脱贫，但我脱发了”，但在心里知道，调侃背后有深深的忧虑。

洗头时，头发从指缝中一根根溜走；梳头时，头发从梳齿中一根根落下，伸手想要挽留它，却发现它已经轻悄悄地逃离。

加班熬夜拼未来、拨冗应对讨生活，忧虑有余、睡眠不足，头发真的一天天变少了。

唐僧是最唠叨的一个，确定是妖怪的，劝人家放下屠刀、立地成佛，从此不要伤害生灵。不确定是人是妖的，让悟空上查下溯、

追根溯源，查出到底师从何门。

镇远大仙的徒弟清风、明月请他吃人参果，他一直念佛“拿走拿走，出家人怎么能吃小孩子呢”，唠唠叨叨一大堆。

唐僧有说不完的话、讲不完的道理、发不完的感慨、念不完的经，不管别人能不能听进去、不管别人能不能听懂，都要唠叨。

人到中年，我也渐渐发现身边的同龄人越来越唠叨了：

提醒父母注意身体，不要只想着省钱，这不舍得吃那不舍得喝；

提醒爱人少参加饭局多锻炼身体，尽量少喝酒，该注意的养生还是要重视；

提醒孩子坚持阅读，一个小习惯将来会带来大收获；

提醒最爱的朋友注意调节，不要让负面的情绪霸占自己的生活太久……

关心的事情这么多，在乎的亲人这么多，珍惜的朋友这么多，需要说的话那么多，我们真的开始像唐僧一样唠叨。

有段时间，“中年人”这个词特别火：“人到中年不如狗”“如何避免成为一个油腻的中年人”“最屌不过中年人”“怎么保护脆弱的中年人”……

各种各样写中年人的稿子，都在述说中年人的压力、中年人的脆弱、中年人的重负，就像没有看到阴影背后的阳光一样，只看到中年人的压力，弱化中年人的幸福是片面的。

3

活成一部《西游记》的中年人，同样有活成《西游记》的精彩。