

冯梅

著

一个人的 小美好



人生第一桩事，是生活

一个人的日子里

有太多的小清丽、小绚烂……

好好爱自己，活出一份独有的高贵

致单身的小美好

即便孑然一身，依旧光彩照人



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

一个人的小美好



冯梅
著

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人的小美好 / 冯梅著.

--北京: 中国经济出版社, 2019.10

ISBN 978-7-5136-5723-5

I. ①一… II. ①冯… 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116106号

责任编辑 李 丰 高晓晔

责任印制 巢新强

封面设计 仙 境

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京力信诚印刷有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1 / 32

印 张 8

字 数 130千字

版 次 2019年10月第1版

印 次 2019年10月第1次

定 价 39.80元

广告经营许可证 京西工商广字第8179号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市东城区安定门外大街58号 邮编 100011

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社销售中心联系调换 (联系电话: 010 - 57512564)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 57512600)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390) (服务热线: 010 - 57512564)

为获取更多完整PDF, 请访问 www.crfongbook.com

那日在大学校园遇到一位相知多年的好友。作为一名高校教师，她至今未婚，一人独居在校园。见到她时，她刚从新疆采风回来，看她一脸的风尘仆仆，我问候她：“最近可好？”她当即明白了我的用意，揶揄着笑道：“你们是不是以为我一个人过得很孤单？恰恰相反，我觉得一个人的日子实在是棒极了！”

在我身边，有这样一群女性：她们经济独立、精神富足，过着独居的日子。也许有人会说，她们一定桀骜不驯，不愿轻易向现实低头。在我看来，感情是一辈子的选择，自然需要审慎对待。有些人幸运，早早遇到了自己的真命天子，而有些人也许一辈子也遇不到。面对个人生活方式的选择，上天赋予了每个人平等的机会。

很多人认为，一人居肯定有些古怪。无论年龄大小，如果一个女人迟迟不能走入婚姻殿堂，不是心理有问题，就是生理有问题。其实，真实的感情世界中，我们每个人都在寻找更好的另一半。无论哪种生活状态，我们只是一直在寻找医治自己的良方。我们活到

最后，还是要遵从自己的内心。生活的苦与乐，选择的对与错，只有个人承担，外人无从妄议。

我有一位女友，自十年前与男友分手后，空窗多年。每每节假日，她都会遭遇父母催婚，于是总想方设法安排外出旅行。时间久了，大家也就习惯了。面对余生，她早早做好了规划，在公司附近买了房，而后买了车，适当储蓄并投资，在自己可以承载的区间里尽情享受一个人的自在清静。偶尔聊到敏感的婚恋话题，她也会平静对待：“上哪里去找这么合适的人？如果生活质量被降低，我宁可一个人就这么过。”

无论是快乐还是悲伤，一人居的女性朋友都有着强大的精神支撑，一天天认真地坚持过着自己的小日子。虽然无法预见生活将会发生怎样的变化，依然会珍惜当下每一份小小的惊喜与感动，努力活出自我。当你收获了来自生活的经验与智慧，你会更爱独一无二的自己。

面对无时无刻不在发生变化的世界，一个人的生活，如同一棵生命力极强的野草，无论如何也要染绿一片春天的大地，绽放自己的精彩。照料自己的饮食起居，呵护自己的身体渴求，拥有富足的精神世界，将每一天都过得精致温暖。一个人的日子，也可以足够闪亮！



Chapter 1

一个人又怎样？我不为取悦他人而活

生命，所有人只有一次。要考虑清楚，认真对待自己的每一次选择。说再多，其实都不如一次有想法、有原则的行动。一个人又怎样？我自信，我笃定；我惜缘，我自律。在人生的路上，做一个有坚守、有想法、有追求的人。亲爱的，我们只能活一次。活着，不是为了取悦别人。

- 01 没有谁是生命高手 / 2
- 02 天空飞过你的痕迹 / 7
- 03 最初的梦想 / 12
- 04 人生重要的是快乐 / 16
- 05 做自己的女神 / 21
- 06 坚定不移守候的心 / 26
- 07 取悦自己，坚持想要 / 32
- 08 当你活出自己，就不再需要别人的赞同 / 37
- 09 除了爱情与婚姻，我们还可以谈点别的 / 43
- 10 为自己骄傲地活 / 48

Chapter 2

什么是丰富？做精神世界富足的女子

外在的富丽堂皇，终究抵不住现实世界的砥砺风霜。
只要精神富足，一个人也可以活得很好。因为，精神上的富有要比物质上的富有恒久得多。做一个精神世界富足的女子，可以悄然抵御外界的任何侵蚀。在自己的自在王国里，我舞我歌。我的世界我做主，我的欢乐我主宰。

- 11 建立自己的美好王国 / 54
- 12 诚实面对自己的感受 / 59
- 13 天真的心是生活必需品 / 64
- 14 温柔地坚持，脆弱地表达 / 68
- 15 每一位女性，都是关系里的小太阳 / 73
- 16 做一株向日葵 / 78
- 17 爆发你的小宇宙 / 83
- 18 时光尚好，怕什么孤独终老 / 88
- 19 女人，愿你优雅如书 / 93
- 20 活出自己，傲然绽放 / 98





Chapter 3 独舞的探戈！一个人的日子也要过得精致温暖

这世上只有“日子”是无法阻止且必须一天又一天坚持下去的。一人居的日子，衣食住行皆见品位与智慧。若过出精致与温暖，你就对了，你的世界也就对了。认真生活，珍惜眼前，感恩当下，就算是一个人的日子，也足够闪亮。

- 21 日常生活，是我们一生最尊贵的工作 / 104
- 22 人生第一桩事，是生活 / 109
- 23 每一天都是与世无双 / 114
- 24 保持内心的纯粹 / 118
- 25 享受美食才是人生的最高治愈 / 123
- 26 给自己办一次特别的生日派对 / 128
- 27 旗袍，诉说你的古典美 / 133
- 28 拥有一份独特的爱好 / 139
- 29 自由出行的快乐主张 / 144
- 30 活出女人的活色生香 / 149

Chapter 4

做奔跑的兔子！请给我努力之后的运气

越努力，越幸运。没有欢笑的时光，是虚度的光阴。
纵使一个人生活，也要积极欢乐，做一只奔跑的兔子，于阳光、进取中塑造快乐爽朗的个性，于果决、爽利中确定进退取舍的原则。有思想，有才情，集美丽与优雅于一身的女人，怎么会不拥有努力之后的幸运？

- 31 兰心蕙质女人花 / 156
- 32 锻造善良包容的心 / 161
- 33 美女厨娘的精致玲珑 / 166
- 34 敞开你的世界 / 171
- 35 打扮漂亮，走出去 / 176
- 36 “乐活女王”的快乐主张 / 181
- 37 个性鲜明的人才会有涟漪 / 186
- 38 一个人的英雄之旅 / 190
- 39 与你的世界握手言和 / 196

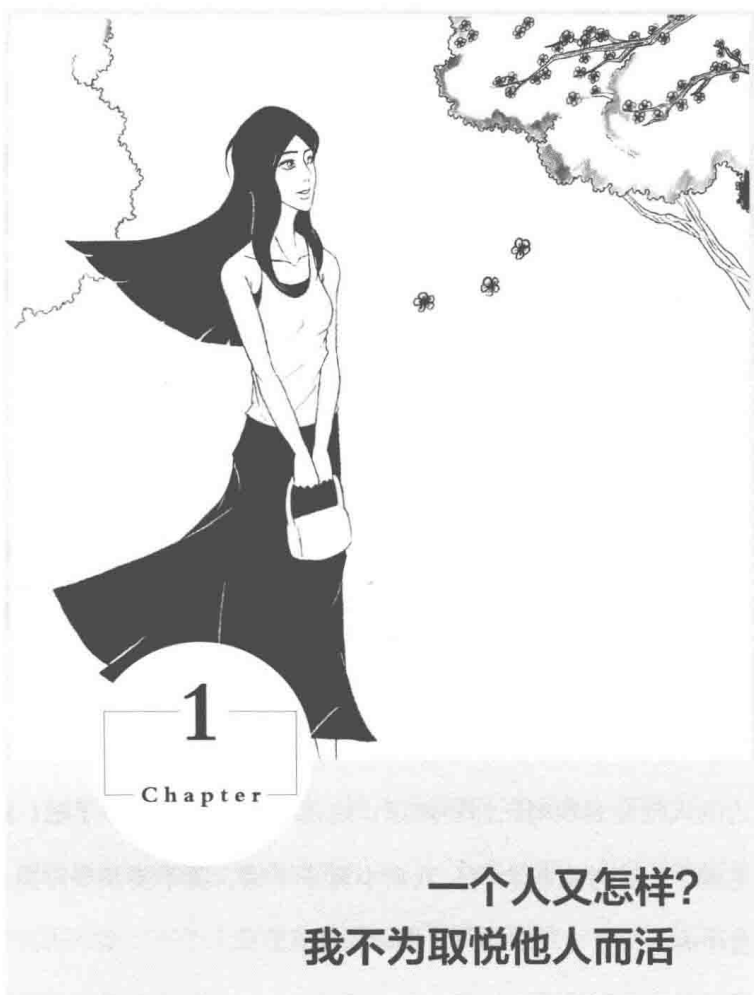




Chapter 5 游弋在浪潮！你就是你，颜色不一样的烟火

爱是一件千回百转的事。在一个人的世界里，尽情畅游，追求过，徘徊过，终究会收获自己的精彩。一个人的世界，有义无反顾，更有柔情万种。憧憬未来，一个人的来时路、去时路都是最独一无二的回忆。

- 40 珍惜此生最美好的际遇 / 202
- 41 爱是一件千回百转的事 / 207
- 42 年龄帮我们见世面 / 212
- 43 用一生的时间修炼美丽 / 217
- 44 抬头看世界，低头做公益 / 222
- 45 闲下来，成为看花的羊 / 227
- 46 升级朋友圈 / 232
- 47 用品位提升生命的质感 / 237
- 48 如你所是的那样绽放 / 242



生命，所有人只有一次。要考虑清楚，认真对待自己的每一次选择。说再多，其实都不如一次有想法、有原则的行动。一个人又怎样？我自信，我笃定；我惜缘，我自律。在人生的路上，做一个有坚守、有梦想、有追求的人。亲爱的，我们只能活一次。活着，不是为了取悦别人。

01

没有谁是生命高手

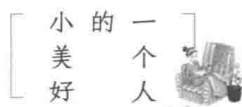
一辈子太长，别将就

而今的时代，爱情和婚姻成了大家嘴边的鸡汤，似乎每天都得喝上几口才够解渴。

倘若你单身，无论是什么原因，只要是这个事实，那么，身边的人就会表现得比你更焦虑：别挑了，赶紧找人嫁了吧！别总宅着，出去才有机会啊！我家小舅子不错，要不要我帮你撮合撮合……

可是，婚姻真的是可以让人迅速过上幸福快乐生活的灵丹妙药吗？

如鱼饮水冷暖自知的话说得太多，却也掩盖不住冰冷的现实。好友数天前带着女儿去青岛拜访十年未见的舅舅、舅妈，未曾想，一周下来竟连舅舅的面儿都没见着，倒是和舅妈有了数次深入的



交流。

十年前，那是一个怎样风华正茂的女人啊！高挑的身材、白皙的皮肤、出众的气质、优雅的谈吐。如今经过十年的磨砺，面对长期在外忙碌的丈夫、独自照料两个儿子的起居学习以及应付所有家庭的各类突发状况，这个女人苍老了不少二十岁。在她的脸上，有着掩饰不住的憔悴和压抑。

“我是亲眼目睹了一个女人如何快速苍老的过程啊！”好友忍不住地感叹。

这是一段明显付出不对等的婚姻。十多年前，这个自认为嫁给了爱情的女孩从朝鲜回国，遇到了自己的爱人，拿出全部的积蓄——1万美元为小两口的幸福生活购买了第一套婚房。婚后，她相夫教子，丈夫在一家国企上着稳定的班。渐渐地，他们生活的距离渐行渐远。为缓和关系，她再度怀孕，产下次子。

与所有传统的女人一样，她几乎摒弃了自己的一切爱好。一个人不眠不休地照顾发着高烧的儿子、一个人做好一大桌子的饭菜等着丈夫回家、一个人走在寂静的马路上默默哭泣，一个人送孩子去上学遇到各种突发状况、装修时一个人面对一帮装修工人的无理取闹……在那些无数次的“一个人”里，有很多次的隐忍和委屈，可是她将一切托付给了岁月，托付给了自认为最伟大的爱情。

可是她的丈夫呢，每天除了上下班，就是在外打牌。即使在家，也几乎不管家里的家务，更谈不上辅导孩子的学习。经常是

妻子在做饭，他躺在沙发上玩手机，等做好一个菜，他就开始上桌吃，等到妻子关火走出厨房，他已经吃完，留下一桌子的狼藉……

多少次夜深人静，她躺在黑夜里默默流泪，打他的电话，不是关机就是无人接听。等他回家的灯越开越晚，晚到天亮也不见人回。这样的婚姻，让那个曾经独立优雅的女人彻底失控。久而久之，她把自己内心隐忍的愤怒和压抑发泄到了两个儿子身上，打他们、骂他们、恨他们的父亲，更恨生活怎么把自己逼成了这副模样！

婚姻最大的杀手，不是出轨，甚至不是家暴，而是差距太大、不平等的付出。结婚典礼上的誓词还回荡着，说好了你要为我遮风挡雨，结果你竟然成了我生命中最大的风雨。

“与其在痛苦里挣扎，不如我一个人过，我值得过更好的生活。”人到中年的女人，喃喃自语道。

现实纷扰里的冷暖自知

还记得大学时代，我们来自四个不同地域、不同家庭背景的女孩经常一起憧憬自己的未来，畅想自己今后会拥有怎样的爱情和婚姻。如今二十年过去了，我们已然各自拥有自己的人生。只是四个人中，尚有一人未出嫁；另外有两个都分别与自己过去的恋人分了手；唯独有一个，始终如一地在坚持自己的选择。烟波浩渺的日子里，谁又能下出定论，到底谁比谁更幸福？



那个憧憬着一毕业就结婚，把做家庭主妇当成人生最大梦想的女孩，后来顺风顺水硕士毕业后在一家普通的高职院校任职，夫妻恩爱，女儿可爱，也算是幸福美满；那个曾经十分优秀、看似强悍的女孩从深圳离开后定居成都，以我们都大跌眼镜的方式成为一名真正的家庭主妇；那个曾经情窦初开、蹦蹦跳跳有着男孩个性的短发女孩，如今成了北京一家新闻出版机构的骨干，过着优雅的单身生活。而我，始终不肯离开家乡半步，在武汉偏安一隅，过着属于自己的日子，养育着一双儿女，与夫君携手共同打拼并逐步实现我们的家庭梦想、事业梦想。

相较而言，我们四人在二十年的光阴流转中，到底谁比谁更幸福？也许幸福不是一个简而化之的标准。但是我心中对于“成功与幸福”的概念确实在悄然发生变化。

过去，我们所认为的“成功与幸福”就是世俗意义上的有钱、有地位，住着别墅，开着豪车，四处潇洒。而如今，在高物价、高房价的高压态势下，我们渴望的不再是简单的物质享受，而是希望家里无病人、法院无亲人，用远虑解除近忧，一家人和和美美，夫妻安康和睦，行驶着衣食无忧的生活小船已然足够幸福。

撩开现实的面纱，那日四人同在北京相聚，各自陈述自己的苦恼：那个成为家庭主妇的女孩诉说和先生越来越缺乏沟通与理解，有时特想从婚姻里面逃离；成为大学教师的女孩诉说自己已然没有一点私人空间，工作压力大时真的想甩开所有烦恼，跑到深山老

林去隐居；而我的压力则来自各类无情的现实：上有老下有小，自己不敢生病、不敢休息、不敢有休闲，已然变成了一刻不停的“老黄牛”。唯独留在北京的单身女孩成了我们三人异口同声的羡慕对象：你倒是逍遥自在，一人吃饱全家不饿啊！

其实在这二十年的光阴里，她一样要面对来自外界的许多压力。也曾相亲过，也曾渴望过，也曾与数个男人交往过，但最后谈及婚姻，她还是逃离了。“如果是为了结婚而结婚，为了让别人高兴而结婚，我为什么要去做这件傻事？”抱着笃定的信仰，她一直在人海中寻觅属于自己的缘分。也会有身边人投来异样的眼光，但她的立场也足够坚定：“我单身，我无罪啊，与你们何干？”

现实的世界里，无论你以怎样的姿态活着，妖娆也好，质朴也罢，柴米油盐你总得行云流水地过。没有谁是生命高手，可以承诺一辈子幸福，可以拍板一辈子快乐。就像鱼儿欢畅地在水中游弋，那也得是适合它生存的水质。否则，谁能保证一个人的日子就一定会比两个人难过？谁又能说两个人的世界就一定拥有比一个人更多的惬意与幸福？

02

天空飞过你的痕迹

“天空不曾留下飞鸟的痕迹,但我已经飞过。”这是印度诗人泰戈尔的名句。多少年来,那些关于爱的故事、爱的回忆,就像那些已经抖落风尘、停歇在树梢的鸟儿,虽然痕迹不曾留下,但已然飞过。

记得那年和女友佳琪一起苏州旅游,在临睡前,她拿起手机,突然就哭了。

我问她:“怎么了?”她找出手机QQ空间里的留言给我看,一个名叫“为爱守候”的人给她留言:无论你在哪里、过得怎样,请一定要记得,我的手机24小时为你开机,我的心永远为你牵挂。

原来是旧情难忘!

那是一段浪漫的校园爱情。和所有郎才女貌的故事一样,他们热烈地相爱了。这位高大帅气的福建男孩给了初次恋爱的佳琪梦