

连你都嫌弃自己， 这世界谁还会为你喝彩？

经常有女性向我倾诉，诉说自己感情的失败，婚姻的落魄，还有心情的低落！

我告诉她们，其实这一切都不可怕，可怕的是你不愿抬起头，望向远方的视野。

1.谎言带着唇温，迷惑人心

大概是2017年的夏天，我在QQ上接待了一位女子。

她是一个剩女，29岁了，以前也曾经风光过，工作爱情都有。

可是现在的一切却都变了。

自从她失业后，男友变心，以前玩得很好的同事朋友也个个很少联系了，自从失恋后她一度自卑自暴自弃。

本来就失业心情郁闷可是男友却在这时候变心了，他找了一个比她年轻漂亮的女孩，为了她要死要活的，他当初也为了这女子要死要活的，说没有这女子他就活不下去！

谎言带着唇温，迷惑人心。

这女子当初也是被男友迷人的谎言所惑，相信爱情，向往美好生活，才将宝贵的青春浪费在了这男子身上。

如今，她落魄了，走背运了。

让她难以承受的是，在她最无助的时候，他没有帮助她而是离开。

男子便露出了人渣的真面目，抛弃了她，继续用他那带着唇温的谎言，欺骗下一个姑娘。

而她成为这场爱情的可怜虫。

2.她感觉快疯了，好几次想自杀

女子和我在QQ中聊了很长时间，我隔着屏幕都能体会到她的万念俱灰。

这女子开始每天把自己关在房里几个月不出门了，一天吃一顿，饿到不行了才吃的。

因为本来体质就不是很好加上失恋一度无法正常入睡，总是噩梦连连，失眠，她感觉快疯了，好几次想自杀。

更悲催的是，这期间她曾经一个患难与共7年的女性朋友，却没有以前对她那么好了，也没来看她几次，她们曾经是那么好的姐妹，在她最无助的时候也形同陌路，让她感觉人生好凄凉。

工作没了，爱情没了，连友情也开始嫌弃自己。

这女子感觉整个世界都灰暗了。

我告诉她，工作丢了能再找吗？

她说，找了，可是心情不好，一直没找到合适的。

我说，找工作的心情好坏有关系吗？

她说，有关系，有时候自己想改变一下状态，想去找个工作，可是临出门时，却发现自己提不起劲来。

尤其是在街上看到情侣双双对对，自己就突然烦躁不安。觉得即便找到工作，有能如何？男友还是没了。

我说，男友没有了，能再找吗？

她说，提不起兴趣再找了。

我说，友情淡了，朋友还能再交吗？

她说，伤了心，拒绝再交朋友。我说，你这是自我封闭。

她说，她感觉也是。就是走不出来。

我说你再跟我聊聊其他的。

她说，从小爸妈就重男轻女好不容易有一个爱她的男友和一个对她非常好的姐妹，让她觉得很珍惜人生有了色彩，可是现在爱情，青春，工作，友情都没了，让她一度自卑到海底。

想过自杀可是想到父母不忍心，想站起来，想找工作，可是年纪的原因被拒绝好多次又失去信心了。

昨天是她的生日，结果没一通电话来祝福的，曾经很自信有事业有爱情的时候，不记得自己的生日都有人给她过生日，特别是她的好姐妹，7年了闺蜜每年都会帮她过生日都记得她的生日。

可是今年3月份她失业失恋开始，闺蜜在她落魄的时候电话少了，今年5月是女性朋友的生日，她还帮女性朋友过了，闺蜜跟她男友吵架就来她这里住几天，需要她的时候才回来。昨天闺蜜却不记得她的生日，连一个电话祝福都没有，至少让她明白有一个朋友在乎她，可惜没有。。。

人性真的好可怕，最落魄无助的时候没人记得她的生日，风光的时候都有人记得她的生日给我惊喜。

呵呵，是不是很可怜很可悲？

3.咬牙坚持，相信自己能追上太阳

我说，你这是崩溃了。一个人真的能崩！

我见过很多生活崩了的人，尤其是在这个压力山大的社会，一个人如果不是皮糙肉厚，在生活没有着落，工作不顺心，感情出问题的情况下，很容易崩。

其实这没什么，关键在你的选择。

她问什么选择？

我说我给你讲讲你就明白了。生活崩了的人，往往有两种结局。

一种是变得浑浑噩噩，对什么事情都提不起兴趣，勉强苟活着。

说是活着，可能他们自己都感觉不到自己是活着的，他们内心中的压抑和绝望，往往让自己感觉到这个世界是灰色的。

因为他们的心中没有了生机，他们的内心世界是一片暮色。

在他们的生活中，只剩下一点点落日余晖，照亮着眼前的一点点地方。

他们知道，这落日余晖很快就要消失，而他们却无能为力。

所以他们认定了自己的世界，是没有光线的，是暗淡的，是沉寂的，是暮气沉沉的。

他们不愿意抬头往远处看。

因为他们认定，即便抬头看，远处还是暗夜一片。

其实，夜色里还是有星光的，有月光的。

夜色过后，还是有朝阳升起。可是他们看不到。

他们总是低下头，闭上双眼，念叨着，黑暗，黑暗。

另外一种，是追着落日奔跑的人。

这种人遇到灰色人生，他们不服气，不相信太阳落下去，自己就一定要淹没在黑夜里。

可是，现实很残酷。

太阳落下去了，暗夜降临了，无论他们奔跑的多么努力，最终，还是被暗夜包围。

暗淡的日子开始了，他们感觉到了窒息。

一部分人不愿再昂首奔跑，他们选择了低头叹息。

另一部分，咬牙坚持，相信自己能追上太阳。

结果呢？

很明显，一直低着头苟活的人，即便第二天太阳升起来了，他们依然会漠然不动。

因为他们已经习惯了漠视一切，对什么东西都不感兴趣了，即便是他们渴望已久的光明。

另一种追逐太阳的人，他们追逐的实际上是希望，是念想。

有一部分人半途放弃了，加入了落魄者的行列，而另一部人，相信能够追上太阳，能够抓住希望的人，他们得到了光明。

听懂了吗？

4.回眸一笑啊，给他点希望

女子回复，似乎懂了一点。能说得更明白一些吗？

我说，其实很简单。

你生活所处的状况，不是别人决定的，而是在于你自己。

如果你都放弃了自己，这世界谁还会为你喝彩？

抬起头，看下远方吧，其实没什么大不了的。

一切取决于你自己的内心。女人傻就傻在一棵树上吊死，固执，痴情。

譬如：他是我的初恋；我为他付出的太多；我为他拒绝了别的男人；我为他打掉了孩子等因素。

于是，在诸多不甘中用青春和男人耗着，硬着头皮和不善待自己的他摸爬滚打，待到黄花已瘦时，才知道自己有多愚蠢。

你要知道，世上没有一成不变的感情，要么变好，要么变坏，如果他变坏了，那段感情一定会越来越糟糕，对心已经变坏的男人更不要幻想所谓的浪子回头。

你能做的，其实就是抬起头颅，坚定信念，相信自己一定能得到幸福。

不要低下头，总是看到遮住自己的一片阴影。

远处，光芒万丈的世界，为何不去追寻？

女子在QQ上给了我一连串的拥抱，和一个微笑。

我知道她有方向了。

过了几个月，她给我留言，说找到新工作了，工作很忙，很充实，她现在精力全都投放在了工作上。忙的没时间恋爱。

我说，这咋行呢？工作感情都重要。

她说，有新同事追她，追的紧，她现在忙着工作，顾不上。

我说，回眸一笑啊，给他点希望。

她乐了，说她现在打开了心灵的窗户，阳光照耀了进来，连帅哥都被这束光芒吸引过来了。

看得出来她很开心！

我也替她开心。

30岁，我终于想明白了什么 是我想要的婚姻和爱情

01

家庭聚会。其实这么多年很少参加。

回国后，多了时间在家里吃饭，陪妈妈逛街，甚至和朋友说，今年终于又要在国内过冬天，居然有一点小小的期待。

南半球永远的夏天，和西海岸隐忍时光里的些许阳光，生生在6年里过了5年夏天。

这两天猛然觉得这个夏天好像要结束了，望着衣柜里翻箱倒柜也找不出的秋装，才发现这么些年，也就是2015年在北京过了一个完整的冬天。

并且应该是我30年以来过得最冷的冬天吧，都不知道自己是如何有勇气度过了那个冬天。

我是一个特别爱自由的人，二十多岁的生活过得灿烂无比，上学，工作，驻外，写作，创业。

再加上那些年轻时候的恋爱遇到过很好的人，一同并肩过的战友有过惺惺相惜的革命情谊。

没有感受过什么缺失，所以不曾琢磨过什么爱情和婚姻。

所以在闺蜜聚会时的那些关于要找什么样的男朋友，期待什么样的婚姻和爱情，在这些话题里，我一般都会沉默。

家庭聚会里，女性长辈们会说，最好找个公务员事业单位的男生，最好找个本地人，相亲介绍特别靠谱，知根知底。

而我们永远对这些相亲之类的特别嗤之以鼻，我们觉得那不是我们想要的爱情，却也说不出来我们究竟在找什么。

02

我们从他人身上获得我们自身不具备的能量30岁和20多岁最大的不同是，我们越来越了解自己。

如果说20多岁，我们只知道要努力，却不清晰自己的未来该是一个什么模样。

那么30岁，我们越来越清晰在自己短暂而漫长的生命里，究竟想过什么样的生活。

这么多年我们用努力和试错，不断地调整方向，不断地让自己更接近自己灵魂的真相。

知道自己的野心和理想，知道自己的短板和弱项，知道人性的缺点，却也还怀着那些英雄主义的乐观和对他人的信任。

我们知道自己想要的是什么，为此愿意拿什么去交换，可以付出什么，放弃什么。

这么多年，我身边的男生女生，大多和我是同类。聪明，勇敢，肯吃苦，懂忍耐，知道自己的理想和目标，也非常清楚地知道自己为此需要放弃的是什么。

但婚姻和爱情里，找的并不是另一个自己。

我们不是苦苦去寻找这个世界上另一个自己，然后去和这另一个自己共度余生。

人总是在追求自己身上没有的东西，relationship也是一样。

一段好的感情，是要能够从对方身上看到希望的。

两个相同的人身上，是很难看到这种希望的。

因为我们太了解自己了，所以也太知道对方身上和我们一样，有着我们厌倦却改不掉的缺点。

而对方那些光芒万丈的优点，sorry，我们也很爱自己身上这些夺目的能量，并不需要从对方身上获得。

琳达问我，所以，你不具备却

渴望的能量是什么？

在开会录音的间隙里，朋友发来一张照片。

一个普通的街角，临时围起来的一小段路。看了一眼，没懂，放下手机，继续开会。

又进来一条微信。

“你看，这栏杆上有一串麻雀。”

我又点开了一遍，查看原图，放大了图片。

嗯，我和我的同类们，都是连点开查看原图都觉得是浪费时间，更别说走在路上看到什么麻雀。

也根本想不起来，在这座城市里，只有小时候才容易看到麻雀，如今已经十几年没见过了。

我们知道自己这样是不好的，夏末我们不知道荷花结成了莲藕，初冬我们在小区里走来走去都不会发现梅花早已飘香。

这是我们生命里欠缺的能量。

不是性格互补，是生命能量的交换。

一个好的伴侣，是能够让我们的生命层次更加丰富，而不是让我们在单一的直线上越走越远。

我是一个永远都抱着我的日程本子在生活的人，虽然工作的时间地点如今看来是越来越自由。

可是我从去年八月就说忙完要去长途旅行，一直到今年八月竟都还没实现。

Y小姐曾经说了同样的话，“我不要找一个也抱着 moleskin 无法自拔的同类。”

30岁，我们想要的感情里的希望是什么？

确切说，不是性格互补，行业互补，工作互补，而是与生俱来的生命能量互补。

我们通过对方能够看到一个全然不同的世界，而不是看到一个我们早已烂熟于心的世界。

嗯，30岁，我们对于自己赖以生存的这个世界上早已烂熟于心。

这个世界里的游戏规则，人际关系，人与人之间恰到好处的进退，我们努力了十年才换来了些许在这个世界上游刃有余。

婚姻是一个机会。

让你有机会重新分配自己的时间和精力，影响到你自己之前已经习惯了十年的routine。

从而有机会和另一个人一起，见到十年的routine里没见过的风景，没体验过的情感。

是你通过另一个人，或者说通过生育，通过一个新的生命和家庭，丰富你生命的层次和体验。

我们寻找一个伴侣，不是寻找房子，财富，不是寻找所谓的可以托付终身的人，只要稍微长一点年纪，你就会知道，这个“托付终身”四个字有多么可笑。

你要把一个自己托付给别人，期望他能够承担起你所有生命里的悲喜，是多么夸张的一个重负。

03

嗯，30岁，我终于明白我想要的爱情和婚姻，不是索取，不是照顾，甚至都不一定是被爱。

而是彼此能理解人性，人性里的善与恶，并且能用自己人性里的善，去激发对方人性里的善，舍不得在这段关系里试探，猜忌，互相提防。

你只有理解了人性，才有可能坦诚，热烈地去爱。

