



老杨的猫头鹰 著

You don't have a soul.

You are a soul, you have a body.

坚定地做你自己，同时允许别人看法不同；
温柔地爱着世界，但随时准备要与之抗争！

每天演好 一个情绪稳定的 成年人

情绪流感 玻璃心 低气压

三分钟热度 幼稚鬼……

专治生而为人综合征

做一个情绪稳定的人，
清醒、识趣、克制。
偶尔讨厌，永远可爱。



还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？

国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：shuyou055



目录

[文前](#)

[前言](#)

[第一部分 没错，长大是一件扫兴的事情](#)

[第01章 每天演好一个情绪稳定的成年人](#)

[第02章 你和自己都相处不了，却总想和别人打好交道](#)

[第03章 没错，长大是一件扫兴的事情](#)

[第04章 万事开头难，中间难，结尾也难](#)

[第05章 既对世俗投以白眼，又能与之“同流合污”](#)

[第二部分 是的，相爱就是两个人互相治疗精神病](#)

[第06章 相爱就是两个人互相治疗精神病](#)

[第07章 谢谢你，那么忙，还亲自来伤害我](#)

[第08章 没有癞蛤蟆，天鹅也寂寞](#)

[第09章 所谓代沟，其实是还没来得及理解的爱](#)

[第10章 我们都擅长口是心非，又希望对方能有所察觉](#)

[第11章 明明是你死皮赖脸，何必怪他不留情面](#)

[第三部分 讲真的，如果吼可以解决问题，那么驴将统治世界](#)

[第12章 评价别人容易，认识自己很难](#)

[第13章 最高级的教养，就是时刻替别人着想](#)

[第14章 静坐常思己过，闲谈莫论人非](#)

[第15章 手里拿着锤子的人，看谁都像钉子](#)

[第16章 如果要做圣母，请先以身作则](#)

[第四部分 对不起，你的青春已余额不足，且无法充值](#)

[第17章 失败是成功之母，成功却六亲不认](#)

[第18章 不按你所想的方式去活，就会按你所活的方式去想](#)

[第19章 绝大多数的人生困境，都源自那该死的随波逐流](#)

[第20章 自律是一场自己对自己发动的战争](#)

[第21章 放弃不难，但坚持一定很酷](#)

[第22章 优秀不是自我感觉，而是客观事实](#)

[第五部分 实际上，时间只是一个自称能包治百病的庸医](#)

[第23章 大脑是你的自留地，不是别人的跑马场](#)

[第24章 勿因未候日光暖，擅自轻言世间寒](#)

[第25章 时间只是一个自称能包治百病的庸医](#)

[第26章 谁不是上一秒“妈的”，下一秒“好的”](#)

[第27章 纯洁不是知道得少，而是坚守得多](#)

文前

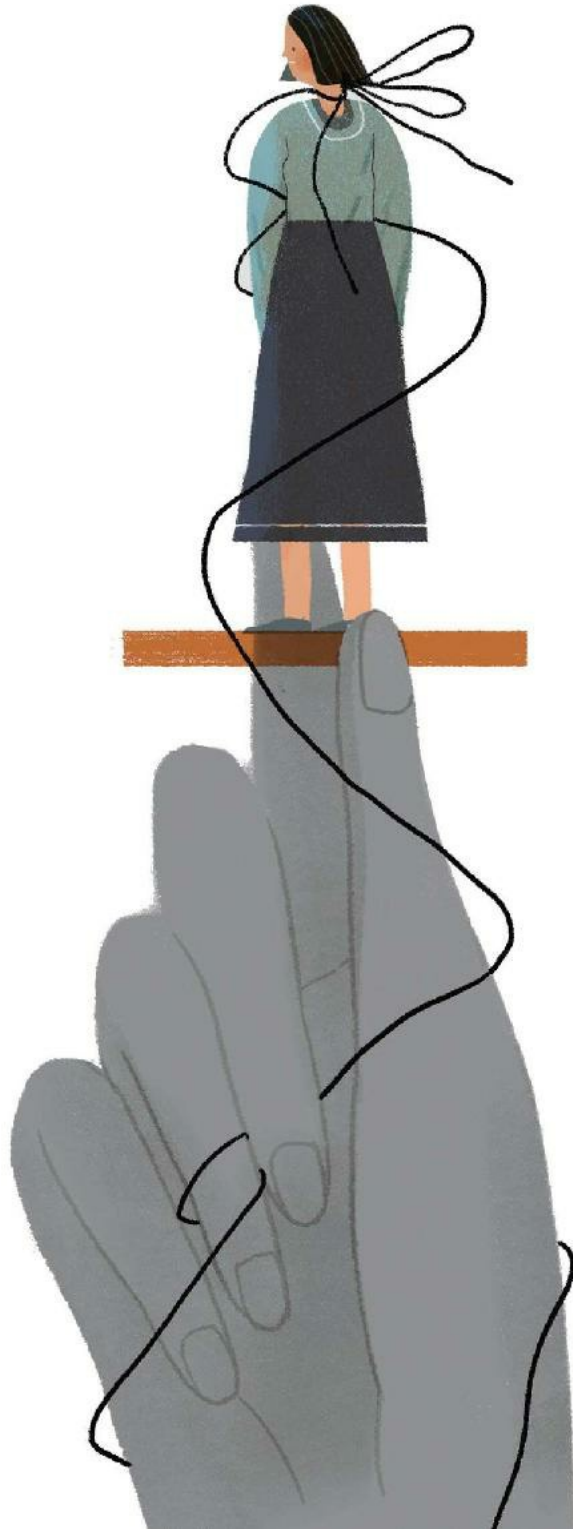
何为友情？就是一见如故，再见如初。

何为爱情？就是喜你为疾，药石无医。



何为勇气？就是不再回头看。

何为强大？就是能静候佳音。



世界的运行规则就是：

你变优秀了，其他的事情才会跟着好起来。



错的人不会因为你日思夜想、念念不忘就变成对的人。



如果说，你总是把注意力放在那些不喜欢你的人身上，

这对那些喜欢你的人来说，非常不公平。



所有的“咬牙坚持”都意味着“有所牺牲”，
但最好的心态是：心甘情愿，愿赌服输。



你小隐隐于不发朋友圈，大隐隐于各种小号。

你每换一个社交软件就换一种人设，

每切换一个账号就换一种人格。



前言

小时候，哭是搞定问题的绝招；

长大后，笑是面对现实的武器

你的演技不错，尤其是假装快乐，给人的印象是“吃可爱长大的”。你面无表情地用着可爱的表情包，一脸冷漠地敲着“哈哈哈”。

你外表是个唯唯诺诺的“老好人”，但内心是个第一等的“顶嘴王”。

嘴里经常说“嗯”和“随便”，心里想的却是“那怎么行”。

给人的感觉是“乐意效劳”，内心却在咆哮“烦不烦啊”。

你间歇性想谈恋爱，但持续性不想理人。

本以为会在最好的年纪遇到最好的人，但现实却是，在最好的年纪，你觉得谁都不怎的。

也曾骗自己说：“错过就错过吧，好的总是压箱底。”但后来慢慢发现，自己的箱子深不见底。

你要用的东西总记不住放在哪里了，想忘的遗憾之事却总也忘不掉。

就像是起身敬往事一杯酒，往事却对你说：“不好意思，我今天开车，不喝酒。”

你本想来个咸鱼翻身，结果一不小心就粘锅了。

也想过要努力变优秀，但“什么都不做”的那种舒服打败了“说到做到”的那种辛苦。

也想成为人生赢家，但“努力了却没有效果”的那种沮丧击垮了“我一定能行”的那份信心。

你的身体里住着一个不喜欢自己的自己，你平易近人的微笑背后藏着一长串厌倦的哈欠。

别人在朋友圈里发泄情绪，你都往自己身上扯；别人当面夸你几句，你就会反复掂量；别人一句无心的点评，你的心脏就像是被人捅了几刀。

如果最后一条信息没有得到回复，那么你就会默默地再也不发了。

即便是最亲近的朋友也不知道你担心什么，即便是你的亲妈也不知道你在为什么而难过。

你觉得长大非常扫兴，新鲜事寥寥无几，糟心的事却层出不穷。

你发现开心的事情没那么开心了，不高兴的事情也没有那么不高兴。

你总是从自己选择的人生看向自己没有选择的另一种人生，一边羡慕不已，一边悔不当初。你心里经常出现的句子是：“要是当初……就好了。”

你的优点是“知错能改”，但缺点是“从来都不觉得自己错了”；你擅长的事情是“闭门思过”，但思的永远都是别人的错。

你费了很大的力气才说服自己，以为向生活低个头、服个软，生活就能对自己好一点点，结果却发现，生活总是得寸进尺，因为它希望你

能跪下。

你小隐隐于不发朋友圈，大隐隐于各种小号。你每换一个社交软件就换一种人设，每切换一个账号就换一种人格。

你越来越清楚地发现，时间只是一个包治百病的庸医，也越来越清晰地感受到了生活的坚硬、现实的功利和交际的不圆融，也越发有“我已泯然众人矣”的伤感和“我还能怎样”的无奈。

往前，没什么把握；往后，找不到退路；站在原地，又惴惴不安。

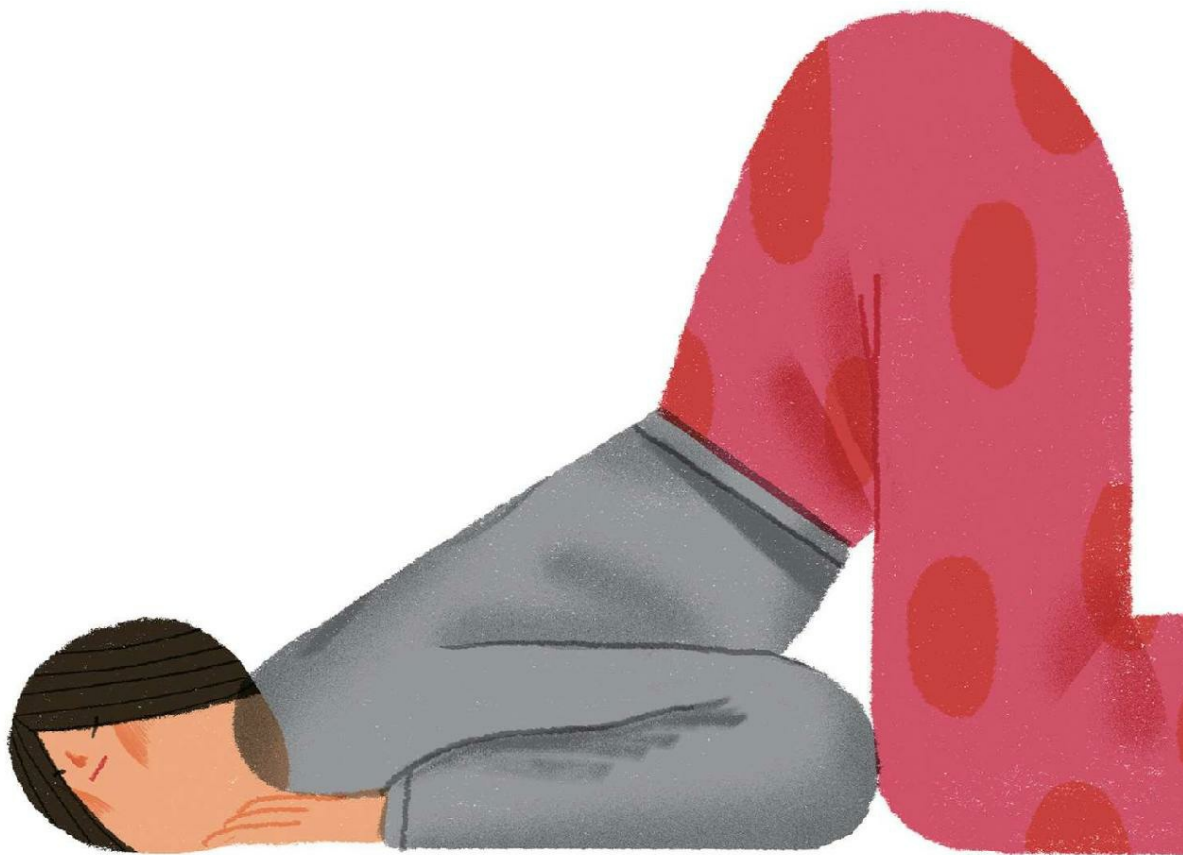
生活的真相就是：除了容易长胖，其他的都挺难。

反正啊，楼上的熊孩子不会因为你不舒服就停止砸东西，邻座的情侣不会因为你沮丧就停止开怀大笑，同寝室的某某不会因为你想早点睡就安静下来，顶头上司不会因为你不高兴就让你的方案轻松通过……

反正啊，所有正在让你崩溃的时刻，所有让你惶惶不安的事情，所有你觉得跨不过去的坎儿，都得靠你自己熬下去。

生活的真相就是，除了容易长胖，

其他的都挺难！



反正啊，在束手无策的现在和得偿所愿的明天之间，在铺天盖地的焦虑和一切都尘埃落定之前，你还有大把时间。

世界到处都是透明的南墙，撞就撞吧，大不了两败俱伤！

毕业了，但初吻还在，这没什么；生活在人群中，却没有几个能聊的朋友，这也没什么。

怕就怕，你内心早就认定了那是“无聊的圈子、无聊的话题”，却又莫名其妙地盼着有人能邀请你。

不能造出宇宙飞船，不能创立商业帝国，这没什么；天赋一般，相貌平平，这也没什么。

怕就怕，你一直在临渊羡鱼，但内心深处却阴暗地盼着努力打鱼的人们空手而归；你从不去做退而结网的事，却热烈地盼着鱼儿们从天而降。

喜欢稳定，喜欢岁月静好，这没什么；喜欢努力，喜欢功名利禄，这也没问题。

怕就怕，嘴里说“我要好好爱自己”的是你，拼命把自己往深渊里推的也是你；握紧拳头想要和全世界大干一场的是你，一上场就乖乖缴械投降的依然是你。

成长最紧要的任务是学会给自己松绑，而不是强行给自己加戏。

稳定情绪最要紧的事情是学会和自己和解，而不是和世界处处为敌。

如果上帝为你关上了一扇门，你就试试把门踹开，而不是让上帝顺便把窗户也关上，以便你开空调。

如果命运扼住了你的喉咙，你就伸手挠它的胳肢窝，而不是哭诉它没有绅士风度，没有对你怜香惜玉。

不要矫情地问自己，“因为加班欠下的旅行，准备什么时候还上”，而是要清醒地问自己，“因为偷懒欠下的努力，准备怎么补上”。

也不要因为别人在玩，在偷懒，你就心安理得地浑浑噩噩，而是要时刻提醒自己：“我是砍柴的，他是放羊的，我跟他玩耍了一整天，他的羊吃饱了，我的柴怎么办？”

如果上帝为你关上了一扇门，你就试试把门踹开，
而不是让上帝顺便把窗户也关上，以便你开空调。
如果命运扼住了你的喉咙，你就伸手挠他的胳肢窝，
而不是哭诉它没有绅士风度，没有对你怜香惜玉。



如果你的内在一直在成长，那么你早晚会破土而出；但如果你只是谋求外在的热闹，那么你只会被埋得更深！

搞定情绪不是靠忍，而是经过一次次的失去和拥有，是好好说话和付诸行动，是好好吃饭和马上睡觉。

要想搞定情绪，你必须有一些触手可及的目标，最好是今天就能实现的那种，比如上班不迟到，上课不玩手机，和某个朋友聊一会儿天，而不是非得“等你有钱了”或者“等你有时间了”才去做的事。

你必须有一些庸俗的喜好，最好是吃喝拉撒那种，比如去旁边的小饭馆买一碗秘制的炒河粉，去临街的小店吃一份酸辣粉。

你必须在早上醒来的时候就清楚地知道今天最重要的任务是什么，比如完成多少练习题，比如把昨天剩下的事情做完，比如向谁道个歉，或者陪某某去看场电影。

你必须给自己积攒一些细小的期待和成就感，你必须给无聊的日子一些额外的快乐和仪式感，这样你才不会被遥远的梦想和铺天盖地的坏情绪所累垮。

这样的你就能把哭声调成“静音模式”，把情绪调成“飞行模式”。

这样的你在无人捧场时，能幽默自嘲；在吃过暗亏后，还能仗义相助；在不被欣赏时，依然气定神闲；在得不到回应时，仍旧不失本性。

这样的你虽也游戏人间，但不沉迷；虽也雄心万丈，但不投机；虽也欲望缠身，但不放纵。就算眼前是一片荒芜，你也能像拓荒者那样，期待着这里变成人山人海的那一天。

这样的你知道自己想要什么，明确了当前最要紧的任务是什么。所以，在大家都人云亦云的时候还坚信着什么，在别人都随波逐流的时候还发自内心地热爱着什么。

心里有事，你就请个事假；心里有病，你就请个病假。

允许自己丧一会儿，但丧完之后，还要继续发光！

命运本来就是这样：能看到真善美，也会遇见假丑恶；有不期而遇的温暖，也有不辞而别的疏远；有求而不得的关怀，也有失而复得的感动。

你要学会接受它的狼烟四起和不怀好意，同时更要学会感激它的峰回路转和另有安排。

人生本来就是这样：有人喜欢你，就会有人讨厌你；有人在乎你，就会有人轻视你；有人赞美你，就会有人批评你。

你要学着用“这个人的喜欢”去赶走“那个人的讨厌”，用“这个人的在乎”去打败“那个人的轻视”，用“这个人的赞美”去抵消“那个人的批评”。

生而为人，你不能让这个世界为你提心吊胆。

生日和新年，就都不祝你快乐了，只祝你经历了成长的曲折和生活的颠簸，仍然还觉得“人间值得”。

愿你付出甘之如饴，愿你所得归于欢喜。

2019年3月22日，辽宁沈阳

老杨的猫头鹰



世界到处都是透明的南墙，撞就撞吧，大不了两败俱伤！



不管你怎么提醒对方“别往心里去”，别人听完之后往往只有两种结局：一是往心里去了，二是非常往心里去了。

第一部分 没错，长大是一件扫兴的事情

第一部分

没错，长大是一件
扫兴的事情



越长大，就越清晰地感受到生活的坚硬、现实的功利和交际的笨拙，也越发有“我已泯然众人矣”的伤感，和“我还能怎样”的无奈。概括起来说就是：这世间，并不宜人。

第01章 每天演好一个情绪稳定的成年人

1/

我一直以为，三岁小孩是没有烦恼的。

直到有人告诉我，说他见过一个背着书包的小女孩在赶校车的时候摔倒了。她既没哭，也没闹，而是自己爬了起来，一边用手拍身上的灰，一边噘着嘴巴说：“咋就没摔死呢？摔死了我就不用上幼儿园了。”

我一直以为，收入稳定、家庭和睦的中年人会活得很惬意。

直到有人跟我说，说他在一家豪华餐厅的走廊里看到一个30多岁的男人，一边用力地掐自己的大腿，一边恭恭敬敬地接听电话。他的脸色非常难看，但语气中没有一丁点的不耐烦。他说：“是的，老板，‘复制’是按‘ctrl+c’，‘粘贴’是按‘ctrl+v’，但是在家里的电脑上按‘ctrl+c’，然后在公司的电脑上再按‘ctrl+v’，这肯定是粘贴不了的。是的，同一张图片也不行。不不不，多贵的电脑都不行。”

“谁都不容易”，是真的。

看见吴大小姐趴在桌子上睡觉，我经过的时候轻轻地敲了敲桌子，并低声提醒她：“快起来，老大马上过来了。”她迅速地把自己从桌子上“扶”了起来，像扶起一个碰倒了的水杯。

成功躲过一劫后，她在微信里谢我的“救命之恩”，我顺嘴关心了两句，并提醒她以后晚上早点睡觉。结果她的回复差点没笑死我。

她说：“其实我很早就睡了，可是做了一晚上的噩梦。先是梦见一群人追着要打我，把我吓醒了。等我再次睡着之后，结果又梦见了那群人，他们就一边追我一边喊：‘你还敢回来啊。’然后我又被吓醒了。”

笑归笑，但我知道这是她瞎编的，因为她肯定是熬夜加班去了。昨天临下班之前，她被老大咆哮的时候，全公司的人都在屏息凝听。

老大的嗓门就像扩音喇叭，恨不得连南极的企鹅都通知到位：“就你这个工作态度，公司早晚要毁在你的手上。如果明天不能给我一个新方案，你就别来了。”

从老大的办公室里出来，她的眼眶是红的，但是脸上挂着“今天天气不错”式的官方微笑，就好像刚刚发生的不是一场狂风暴雨式的痛批，而仅仅是一次声音洪亮的谈心。

不论是生活中捅了篓子，还是工作中戳了马蜂窝，她永远是一副“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”的状态。就像是在参加一场极其重要的酒会，就算是不小心穿了一双磨脚的鞋子，纵然每一步都痛苦得如同走在刀刃上，脸上依然摆着优雅的笑。

有个同事找她抱怨说：“受的都是窝囊气，挣的都是遭罪钱。”

她反倒去安慰人家说：“工作之所以拿工资，就是因为折腾人嘛，如果工作是拿来享受的，那我们估计就得给老大钱了。”

我问过她：“为什么不跟人解释解释？为什么不抱怨？真的不难过？”

她轻松地说：“因为我很清楚，老大才不管我熬了几次夜，他只看最终结果；同事也不在乎我哭过多少回，他们只看得到表面现象。所有的过程都得由我自己独撑。与其在人前哭惨，不如装个女汉子。”

她接着说：“我近些年来最大收获，就是在崩溃的时候不去连累别人，我曾经为了在这栋大楼里找一个能大哭一场的地方，面带笑容地爬了八层楼梯。”

没有什么情绪是叹一口气缓解不了的，如果有，就叹两口气；

就像没有什么肚腩是吸一口气藏不住的，如果有，就用力吸！



说到这里的时候，她来了一个一百八十度的转弯：“所以，任何时候我都不会垂头丧气、拉着个驴脸，那样会显得腰圆、腿短、个子矮！”

原来，那些表面上看起来不动声色的人，其实内心比谁都有韧性。

哪怕身体里灌满了悲伤或失望，他们也能稳住情绪，像是拧紧了瓶盖，滴水不漏。

然后，他们无害地涌入人群，坦然地承受生活的锤来锤去。

成长的过程中最要紧的事情是：停止暴露自己，学会隐藏自己。

那么你呢？

你非常喜欢“从前慢、车马也慢”的从容生活，可外卖小哥如果迟到了两分钟，你就会骂娘。

早上出门的时候想要做一个给大家带来快乐的小天使，工作了一个小时就暴躁得像一只霸王龙。

你时而对生活满怀信心，但会在某个瞬间全盘推翻。信心爆棚的时候，你觉得自己无所不能，一旦被生活绊了一下，就马上丧得六亲不认！

更可怕的是，还有人会因为一时的情绪失控去摔东西、跳楼、抢行驶中的汽车方向盘，甚至失控地将凶器刺向陌生人……

我想说的是，生气的后果永远比生气的原因要严重得多。

比如，简单的刚蹭常常是以大打出手结束，“今天的菜咸了”往往是以“这个月都得吃外卖”结束，“你怎么不理解我”大多是以“分手快乐”结束。

所以我一再强调：千万不要用自己的那张臭脸和臭嘴，去影响别人的心情和生活，在关系脆弱的年代，所有的克制都值得提倡；也永远不要因为自己的一时怒气，去纠缠或挑衅陌生人，在仅有一次的生命面前，所有的退让都无比光荣。

你要小心翼翼地发泄，精打细算地降压，并且争取在最短的时间内戴好用于伪装的面具。

别想着如何改变或者拯救世界了，能不给这个世界添堵，你就已经很了不起了。

没有什么情绪是叹一口气缓解不了的，如果有，就叹两口气；就像没有什么肚膈是吸一口气藏不住的，如果有，就用力吸！

如果实在忍不住想翻个白眼，就先闭上眼睛。



3/

我和老唐家就隔了一条街。晚上八点多，我接到了老唐的电话。大意是，他家的萨摩被小区保安扣下了，让我赶去救场。而他当时正在陪一个重要的客户喝酒，并且对方点名要求他：“不醉不归！”

等我赶到保安室的时候，只见一堆人围着一只狗，有指指点点的，也有骂骂咧咧的。而那只名叫“伯爵”的萨摩，此时正蜷缩在墙角，就像一位破产了的马戏团团团长。

我挤到它面前，它一下扑到我身上，用两只前爪紧紧地抱住我，眼神里堆满了“我不知道发生了什么”式的委屈。

经了解，原来是智商迷人的“伯爵”自己开了房门，然后从二十六楼一路“杀”到了二十九楼。这期间，二十七楼的泡菜、二十八楼的盆栽，以及二十九楼的鹦鹉，全都“壮烈牺牲”。

即便是听到这里，我也完全没有意识到事情的严重性，甚至还在庆幸“幸亏它没有伤到人”和“幸亏它没有遇见坏人”。

我把这些情况告知了老唐，并向围着要说法的人赔了诸多笑脸。

到了晚上十一点多，老唐终于回来了，陪我一起等他的，除了“伯爵”之外，还有二十八楼和二十九楼的两家住户。我后来才明白，他们两家的损失最大。

其中二十八楼被毁掉的是一盆黑松，房主说，这是他日本的亲戚送的，养了十多年，向老唐索赔两万元。

而二十九楼的那只鹦鹉更是了不得，除了品种名贵之外，还和老主人相伴多年，因此索赔八万元。

出乎我意料的是，老唐全程都很镇定，没有一句话是讨价还价的，也没有一个表情是愤怒不满的。鉴于此，两个邻居慷慨地决定给他打个九五折。

在刷爆了两张信用卡之后，老唐总算是能带“伯爵”回家。

我原本以为，他会揍“伯爵”一顿，至少也会大吼一通。

然而没有，他一进门就疲惫地瘫坐在沙发上，抱着萨摩的脑袋，很温柔地说：“想吃酸菜叫花鸡啊，你跟我说啊，干吗自己动手，还去吃人家的，还那么贵。”

然后，他平静地给“伯爵”洗澡、梳毛、亲手做狗粮……完成了一连串高质量的“铲屎官”动作之后，他硬拽着我去陪他喝酒。

他边把啤酒小口小口地往嘴里倒边说话，说着说着，竟然有了几分哭腔。

他说他一整天都处在精神高度紧张和近乎崩溃的边缘，除了要跟挑剔又爱贪便宜的甲方卖萌求关怀，还得跟精明又抠门的老板斗智斗勇。

他说他有时候觉得这日子没法过了，感觉就像是，自己不知道要去哪里，可此时已经在路上了，路的后面没有万家灯火，前方却是白雾茫茫。

喝完了酒，他瞬间就从神伤的状态中变回了之前那种温文尔雅的状态。

我什么都没多问，只是静静地听他说。我突然意识到，他怎么可能没有怨气、愤怒？肯定有，只是他都藏起来了。

我瞬间觉得，这个世界上最厉害的人，不是手里的武器有多先进，不是银行卡里的余额有多可观，不是脑子里的人生哲理有多深厚，而是控制情绪的能力有多强。

这种人厉害的不是发动机，而是刹车；拼的不是速度，而是耐力。

这个世界到处都有失魂落魄的人。

半夜十二点，失恋的人正无比清醒地、翻来覆去地想着那个他。

凌晨三点半，四下无人的街上，喝多了的人正愤愤地骂着某个无脑的客户。

连加了三天班，“熬夜大神”正拖着疲惫的身体，浑浑噩噩地回到了空荡荡的家里……

可是，一旦早上的闹钟响了，他们就必须扔掉悲伤、脆弱、疲惫，重新披上盔甲，然后假装什么都没有发生过一样，重新投入生活。

是的，你已经是成年人了，就得把情绪当作一门生意，要自负盈亏。

如果说，平静下来不是面对麻烦的最好方式，那么愤怒或者崩溃更不是。

糟糕的情绪不但解决不了任何问题，还会把简单的事情复杂化，你只会得到更多的反感、误会、拒绝甚至是厌恶。

毕竟，你的每一段经历都是一个温柔而又犀利的道理，你的每一次臭脾气都是一个可笑而又尴尬的案底。

所以，不要再将脾气暴躁、情绪失控的自己比作“带刺的玫瑰”了。事实上，只有那些有能力、有颜值、有身材、有性格而且还有人疼爱的人才有这样类比的资格，像你这样“一点就着、一碰就炸毛，而且根本没人心疼”的人，其实更像是一根“狼牙棒”！

4/

经常听到有人说：“成长就是把哭声调成静音的过程。”

为什么要调成静音？因为小时候哭闹和发脾气，会有人来关心你、帮助你、惯着你，而且你不需要对此有什么心理负担。

现在的情况大不相同了，一来，在意你情绪的人越来越少；二来，你会担心因此打搅了别人，同时不想被人担心。

难怪在问题“‘我很难过’怎么翻译？”的下面，获赞最多的答案是“**I am fine**（我很好）”。

活着都不容易，所以请尽量克制自己的情绪。

能说“我不知道”的，就别说“我怎么知道”；能说“是的，没错”，就别说“那你说呢”；能说“还行”的，就别说“你怎么会喜欢这种东西”；能说“怎么了”，就别说“又怎么了”；能沉默的时候，就别说话。

如果实在忍不住想翻个白眼，就先闭上眼睛。

最好的态度是：不钻牛角尖、不攀比、不恋战，悄悄地努力，悄悄变厉害。

就像余华写的那样：“作为一个词语，‘活着’在我们中国的语言里充满了力量，它的力量不是来自喊叫，也不是来自进攻，而是忍受，去忍受生命赋予我们的责任，去接受现实给予我们的幸福和苦难、无聊和平庸。”

这样的你才能一边尽兴地享受生活，一边耐心地忍受生活，享受它的巧妙安排和丰富多彩，忍受它的不怀好意和狼烟四起。

人生总是这样：有风顺水的时候，也会有四处碰壁的时候，你要懂得用“春风得意”时的自己，去拉一把“水深火热”中的自己。

有人喜欢你，就会有人讨厌你，你要学着用“被人喜欢”的喜悦，去

排遣“被人讨厌”的不安。

有人在乎你，就会有人轻视你，你要懂得用“被人在乎”的荣幸，去打败“被人轻视”的忐忑。

有人赞美你，也会有人批评你，你要尝试用“被人赞美”的满足感，去为“被人批评”的挫败感买单。

生而为人，你不能让这个世界为你提心吊胆。

最后，读一首杨一午的《一次最多放两个》吧。

“你如果/缓缓把手举起来/举到顶/再突然张开五指/那恭喜你/你刚刚给自己放了个烟花。”^[1]

第02章 你和自己都相处不了，却总想和别人打好交道

1/

老胡发了一个朋友圈：“出售本人，自己不想要自己了，活得太累。本人手续齐全，外表有点福气、有点岁月刚蹭，心里有点伤，但生活能自理。有意者欢迎咨询，包邮，自己上楼。”

我评论道：“来来来，寄到我家来，除了风花雪月，我这里有酒有肉。”

不一会儿，他就发了一张丧丧的自拍照，眼神涣散，愁眉苦脸，像个被摔坏了的洋娃娃。

一问才知道，他被部门的小伙伴们孤立了。每次讨论问题，他说的

话都会被其他人一致否定；节日聚会，几乎没有人会约他一起。更糟糕的是，他能在朋友圈里看到另外四个人发的聚餐照片。

老胡是个出了名的“独行侠”。从高中开始，他就一个人吃饭，一个人上课，一个人自习，到了大学还是那样。他走路的速度是正常人的两倍，不是因为有什么着急的事情，而是为了尽可能地缩短在路上的时间，也因此避免遇见什么人。

我至今还记得他的个性签名写的是：“从童年起，我便独自一人/照顾着/历代的星辰。”^[2]

他问我：“被孤立了该怎么办？”

我回答说：“你高中和大学是怎么办的，现在就继续那么办。毕竟你当前的生活不是你最后的归宿。”

很多人都遭受过孤立。

有的人仅仅是因为被圈子里最受欢迎的那个人讨厌了，其他人就跟风站队，一起排挤某个人。

有的人是因为相貌、身材、出身等方面处于劣势而遭到孤立，还有人是因为成绩出色、能力出众、气质超群而被贴上“不合群”“孤僻”的标签。

换句话说，很多人之所以被孤立，很多时候并不是因为自己做错了什么。

你只是水流当中那块比较大的石头而已，别人越不过你，只好从你身边绕行！

那么你呢？

刚到一个新环境的时候，因为担心喊错了别人的名字，所以你一直不敢跟对方说话，迫不得已要说话，开口就直接说“喂”。

排队的时候，发现有陌生人打算站在你旁边，而不是排在你后面时，你瞬间会被焦虑淹没。

逛超市的时候，如果不买点什么出来，你就担心被超市保安当成小偷。

在人多的地方你从来不会吃薯片，因为你担心嘴里发出的声音像建筑工地上施工的声音。

.....

其实，每个人身上都有一些特性，有人擅长交际，有人天性冷清；有人善解人意，有人后知后觉。可惜的是，总有一些人为了显得合群，为了符合大众的眼光，卖力地消除自己身上的怪癖，也因此毁掉了他们的天赋。

当一个人以“合群”为荣，评价进步不以成绩和结果，而是以朋友圈的评论数、点赞数、合照数为标准，那么这个人必然会被社交拖垮。

你必须学会和自己做伴，而不是委曲求全地挤进某个圈子。

这么做的坏处是，你的朋友圈里点赞数很少，你的聚会很少，你收到的生日祝福很少；但好处是，你不必为了顺从或讨好别人而扭曲自己。

我知道“做自己”很难，每个人身边都有一群人想要改变你、教育你、纠正你，每次“做自己”都像是起义一样，会轻易被他们嘲笑、被镇压、被孤立。

但是，你至少应该有所反抗，有所坚持，毕竟这是你的人生，就算真的要毁，那也要毁在自己手上。

别人说你不可爱，你马上就装得人畜无害的样子来；别人说你素质低，你马上就歇斯底里；别人说你傲慢无礼，你马上就摆出一副臭脸。

你怎么就这么听话呢？别人说你什么，你就马上证明他是正确的。

还是那句话，你是内向型性格，就要努力向内秀靠拢，而不是强行改变自己，弄出一身内伤！

2/

有很长一段时间，我对“高冷”这个词有误解。误以为高冷的人不过是圈子太窄了，眼光太高了，又或者是性格有缺陷。直到我认识了曾姑娘。

曾姑娘是朋友圈里出了名的“高冷女神”，想要“融化”她的人前赴后继，但她依然单着。有陌生人加她微信，她会耐心地听完对方加她的目的，然后再决定是马上删掉，还是过几天再删。所以她的联系人名单最多的时候也不超过五十人。

她偶尔参加聚会，但话一直很少。别人三三两两地聊得热火朝天，她就安安静静地坐在一旁。她不会无聊地独自玩手机，而是非常耐心地听着，偶尔还会帮忙递个零食。

闺蜜谈恋爱了，别人都是一窝蜂地起哄，要求带男友出来见见，她却一声不吭送精致的礼物给人家；闺蜜要是失恋了，别人都是说一堆宽心话，她却是直接帮对方把前男友的联系方式删个精光。

有人追求她：“我会对你很好，你愿意做我的女朋友吗？”她反问

道：“你愿意和一个不喜欢你的人在一起吗？”

有人和她断交：“以后我们是陌生人。”她回复道：“我们一直都不熟。”

原来，真正的高冷，是不过分热情地讨好，也不违背良心地谄媚；笑容可掬却难以靠近，态度和蔼但隐有杀气；独居斗室和浪迹天涯是一种心情，四下无人和熙熙攘攘是一种状态。

反之，见谁都是一副苦瓜脸、言辞刻薄而且傲慢无礼的人，他们算不上高冷，而是社交无能！

就好比说挑食。挑食没有问题，你有不喜欢某种食物的权利，没有人有资格逼你。

但如果你不喜欢某道菜，然后在饭桌上摆出一副臭脸，翻翻这个盘子，又戳戳那个盘子，内心其实在咆哮：“怎么会有这么难吃的东西？”“这么恶心的东西你们怎么吃得下去呢？”这样的你就会非常让人讨厌。

同样，不喜欢自己所在的圈子也没有问题，你有选择的权利，别人也有不喜欢你的权利。如果你处在一个让你非常痛苦的环境中，要么就学会忍耐，然后改变环境，要么就勇敢地离开它。

不要待在痛苦的地方自我纠结，今天失魂落魄，明天怨声载道，这只会让别人得出一个错误的结论，然后指责你、嘲笑你，并且加倍地孤立你。

有人可能会误以为佯装高冷就是“做自己”，但真正做自己的人都擅长处理好“羡慕嫉妒恨”这些容易让人失控的情绪。

看着别人功成名就了就说“命运对自己不公平”，看着别人顺风顺水就说“生活待自己刻薄”，看到别人前拥后呼就说“人心薄凉而且势利”……时时刻刻都在和旁人做比较，本质上还是想要成为别人，哪里是在做自己呢？

当你笃定地朝着目标努力的时候，别人过什么样的日子，关你什么事？

真正在做自己的人，在心灵上一定是井然有序的状态，对自己也是彬彬有礼的姿态！

所以，不要羡慕别人的滔滔不绝，也不用嫉妒别人的一呼百应。话多的人很有可能是在害怕着什么，话少的人常常是因为坚信着什么。

被问到“你为什么一直单身”，女神俞飞鸿的答案是：“因为我不觉得单身有问题！单身或者结婚，对我来说都不是什么难题，我觉得哪种选择更舒服，我就待在哪种选择里。”

被问到“一个人待着，你不会觉得寂寞吗”，山本耀司反问道：“寂寞？还有什么能比孤独更奢侈？”

被问到“结婚”的话题，林夕的回答是：“很多人结婚只是为了找个跟自己一起看电影的人，而不是能够一起分享看电影心得的人。如果只是为了找个伴，我不愿结婚，我自己一个人就能去看电影。”

原来，这个世界上有那么多人做着“买椟还珠”的蠢事，不是因为不识货，而是因为他们知道自己想要什么！

3/

有个好玩的寓言。

小狗觉得大家不喜欢自己，就去找大狗诉苦。

大狗说：“你抱怨大家不理你，因为小猫在抓蝴蝶，小猪在唱歌，小鸡在抓虫子。可是，你有没有陪小猫抓蝴蝶，陪小猪唱歌，陪小鸡抓虫子呢？”

小狗说：“难道陪他们玩，我就不孤独了吗？”

大狗说：“不会，你陪他们做自己不喜欢的事情，时间长了，你会更加孤独。”

小狗又问：“那到底怎样才能不孤独呢？”

大狗说：“孤独是必然的，反正我是没有那种能够完全避开孤独的方法。但我想提醒你的是，不要把别人的冷漠当成自己孤独的原因！”

你躲在角落里，既没有呐喊，也没有发光，凭什么得到这个世界的瞩目？

你一声不吭地藏人海里，既没有技压群雄，也不算鹤立鸡群，又凭什么责怪没有人看到你？

敏感的人就像是拿着一个放大镜看世界。得到一丁点的善意或者遭遇一丁点的恶意，他们都会铭记于心或者耿耿于怀。

别人在朋友圈里发泄情绪，你都往自己身上扯：他是什么意思？是不是对自己有意见？是不是自己做错了什么？

别人当面夸你几句，你就会反复掂量：他是不是随口一说？他是不是在讽刺自己？他是不是有什么别的动机？

别人一句无心的点评，你的心脏就像是被人捅了几刀：他都那样说了，肯定是不太喜欢；他说得那么直接，肯定是自己做得不好。

别人突然不回信息了，你就会想，是不是自己刚刚说错话了，是不是对方误会自己什么了。

不会和别人发生正面冲突，因为你既害怕别人看到自己失态的样子，也害怕没有人会站在自己这边。

不愿主动参与竞争，因为你怕自己争不过别人，也怕自己是被放弃的那个选项。

不敢跟亲近的人袒露心声，即便是最好的朋友也不知道你暗恋着谁，即便是你的妈妈也不知道你在为什么而难过。

总的来说就是，无论要做或者不做什么事情，你首要考虑的总是别人的看法。

因为你的身体里住着一个不喜欢自己的自己，所以你在自己周围筑起了高墙，没有人能真的进来，也尽量不放自己出去！

但我想说的是，人不可能全然不顾别人的看法，但也不必只活给别人看。

既然你选择了一种与众不同的生活方式，又何必去在乎别人以与众不同的方式对待你？

亚里士多德说了：凡隔离而自外于城邦的人，他如果不是一只野兽，那就是一位神祇。

即将毕业了，但初吻还在，这没什么。一把年纪了，没有几个知根知底的朋友，这也没什么。

怕就怕，你内心早就有了结论——“这种无聊的聚会我是真的不想去”，但又莫名其妙地心存期待——“好希望有人能邀请我去”。

成长最紧要的任务是给自己松绑。

他突然不理你了，就是他在忙，没有别的原因；有人夸了你几句，就是他觉得你在某个方面表现不错，没有什么阴谋；有人批评了你几句，就是觉得你在这个地方还需努力，并没有否定你全部的人生。

希望你能明白，很多让你纠结的事情，并不是事情本身有问题，而仅仅只是你想多了。

4/

微博上曾有一个问卷，问题是：“你最爱自己什么？说出来让大家也喜欢一下。”

有个回答让我看着心疼，他说：“我盯着问题发呆了半天，脑子里竟然空空如也，因为我突然意识到，对自己发自内心的那种爱，好像一点都没有。”

在社交如此便捷的时代，我们的生活也变得前所未有地喧嚣。我们一方面见识到了这个世界的美好，参与了越来越多的分享和交流，另一方面又会不自觉地陷入焦虑和自卑中。

因为网络会营造出两种错觉：一种是让人误以为不用见面、不用花时间、不用很优秀、不用好看也能交到很多好朋友。

另一种是让人觉得别人都活得很精彩，只有自己一无所知，一无所有，什么都做不好，很没用！

为什么有的人不管多大年龄，角色永远是“被生活骗了的人”？为什

么有的人换了很多公司，角色永远是受气包？为什么有的人换了很多个男朋友，角色永远是苦情女主角？

为什么倒霉蛋总是他？为什么怀才不遇的总是他？为什么遇人不淑的总是她？

事实上，当“出身不好、学历不高、相貌不行、交际不好、环境不行”的念头塞满了你的脑子，你的人生就注定会永无宁日。

反之，当你认清了自己的不足，然后接受了这些不足，你就应该把注意力放在认真做事、变得优秀上，这样的你就无暇去赴孤独的宴请。

无人问津也好，技不如人也罢，你要试着安静下来，问问自己还可以做点什么，然后马上着手去做。而不是让烦躁、焦虑、嫉妒、不甘之类的坏情绪毁掉了你本就不多的热情和定力。

如果你的内在一直在成长，那么你早晚会破土而出；但如果你只是谋求外在的热闹，那么你只会被埋得更深！

第03章 没错，长大是一件扫兴的事情

1/

晚上十一点多了，不够好小姐突然给我发了十多条消息。

大意是说，她和她的生活都很丧，她是沮丧的丧，而生活是丧心病狂的丧。

比如大前天是她二十七周岁的生日，可她宁可把自己关在出租房里吹生日蜡烛，也不敢在朋友圈里呼朋唤友，她怕别人知道了不想理她。

结果如她所愿，一整天收到的生日祝福没有一条是来自朋友的，都

是来自某某银行和几年前逛过的某某网站。

比如上周五老板喊她去谈话，她满心欢喜，以为老板会跟她谈谈涨薪的事情。结果老板只说了一句话：“下次帮我冲咖啡的时候，记得加一袋奶。”

她不知道当前工作的意义在哪里，每次回想过去一段时间的收获，感觉就像是从一场昏睡中醒来。

又比如前些天有亲戚逼她相亲，她刚推托说“最近有点忙，下次再约”，对方马上咆哮起来了，意思是说：“你都一把年纪了，还好意思挑三拣四？”

她不明白，为什么自己的命运要由一些既不是真心爱她，也不是真正理解她的人来摆布。

情绪崩溃的导火索出现在今天早上，她将大瓶装的化妆水往一个精致的小瓶里倒，结果一不小心倒多了，化妆水洒出来很多。她当时的第一反应居然是用嘴巴去啄，就像倒可乐倒满了用嘴去吸一下，以免浪费。

她说：“那一刻我丧到了极点，我突然觉得自己是稀里糊涂活到这把年纪的。稀里糊涂地上学、恋爱、分手，然后单身至今；稀里糊涂地找了一份不怎么喜欢的工作，和几个不喜欢的同事一起工作，做着不喜欢的事情。而我身边的很多人似乎非常清楚自己想要什么，他们知道什么时候该学习，什么时候该恋爱、结婚、跳槽……他们好像天生就知道该怎么长大成人，而我却一直是个稀里糊涂的笨小孩。”

我回复她：“其实，大家都差不多，越长大就越觉得快乐少得可怜，就像乞丐碗里的几枚硬币似的值得感恩。”

你会发现，朋友越来越少，亲人越来越老。

刚刚在KTV里一起唱“朋友一生一起走”，出了门却只能在心里嘀咕：“咦，都到哪里去了？”

始终觉得自己还是一个活在父母羽翼之下的小孩子，可一转身却发现父母都老了，老得走路都踏不出声音了。

你会发现，想记的记不牢，想忘的忘不掉。该背的单词和公式，你是过目就忘；该忘的人和事，你却记得死死的。就像是，你起身敬往事一杯酒，结果往事对你说：“不好意思，我今天开车，不能喝酒。”

并没有亲历什么惊天动地的大事，但一堆无足轻重却蜂拥而至的小事却足以击溃你的心理防线，它们串成了鞭炮，让你的灵魂不得安宁，让你咬牙切齿地把这个浑蛋的世界恨了好几遍。

但我想说的是，长大过程中遇到的每个问题，都是为你量身定做的，既避免不了，也无人代劳，唯有靠你自己死扛。

解决了，你就是这一届人类当中的佼佼者；解决不了，你就不得不继续在人海里熬。

呱呱坠地的时候，我们谁都没想到这是一个如此蛮不讲理的世界。有些人的梦想是亲自上月球取一块石头，有些人的梦想却是去街头小卖部里买一个棉花糖；有些人觉得被叮咛、被嘱咐是一种束缚，有些人却自始至终都无人问津；有些人生来就天赋异禀，有些人不得不流汗死撑。

也曾抱怨过生身父母，但后来逐渐意识到，他们为了供养自己已经竭尽所能；也曾抱怨过生不逢时，但慢慢了解到，自己并不是命运的特别关注。

那么，活在焦虑之中，同时不被好运气垂青，并且一路上磕磕绊绊的你，认命了吗？

是选择控诉命运，然后混吃等死，还是选择埋头努力，去改变现状？

是选择自艾自怜，然后昏昏欲睡，还是选择脚踏实地，勤勤恳恳？

是选择嫉妒那些自带主角光环的人，还是选择好好珍惜尚在身边的人？

其实，长大的意义就在于，你会越来越频繁地意识到“我的选择其实非常有限”，但也越来越清醒地知道“我永远都能选择”。

就像蔡康永在《给未知恋人的爱情短信》中写的那样：“森林不残酷吗？有灾病猎杀，但动物仍美好着。宇宙不残酷吗？荒寂无回应，但星辰仍美好着。社会也残酷，有生死离别，会并干路绝，但人仍美好着。”

是的，出身无法选择，但人生可以！

如果上帝为你关上了一扇门，你就试试把门踹开，而不是让上帝顺便把窗户也关上，以便你开空调。

如果命运扼住了你的喉咙，你就伸手挠他的胳肢窝，而不是哭诉它没有绅士风度，没有对你怜香惜玉。

2/

想起了和覃姑娘的一次长谈。

她说：“长大有什么意思呢？聪明得像个严丝合缝的笨蛋，心里恶

心还要假装合群，讨厌得要死还不能撕破脸皮，然后还假装豁达地自我暗示：看清她何必要揭穿，讨厌她何必要翻脸。但毫不掩饰地说，我没有那么豁达，我有时候甚至会邪恶地盼着她出门被车撞，最好是撞成半身不遂的那种，然后长命百岁，孤独终老！”

覃姑娘说的那个“她”其实是她的室友，暂且叫她X。

大一那年，覃姑娘在一家烤肉店做临时工，每天被吆来喝去，累得腰酸背痛，一天才赚一百五十元。X知道了，就当众问她：“你赚了钱，是不是应该请大家吃东西？”

覃姑娘实际上非常不情愿，因为那是她的血汗钱，而且她早就算好了，辛苦一个月加上省吃俭用的钱，刚好给自己报个英语补习班。可X又当众补了一句：“如果舍不得就算了。”

万般无奈，覃姑娘第二天将辛苦赚来的一百五十元全部买了烤串、炸鸡和啤酒，然后拖着疲惫的身体、顶着凛冽的北风带回寝室。结果X一句感谢的话都没有，就带头招呼大家享用，就好像是她买给大家的一样。

快要吃完了，X突然问了一句：“这些肉该不会是烤肉店里的剩菜吧？”众人哄笑。

覃姑娘被气傻了，她没想到人可以讨厌到这种程度。她想撕破脸大骂X一顿，可她根本就张不开嘴。

从那之后，覃姑娘对X的讨厌到了深恶痛绝的程度。用覃姑娘的话说就是：“想到要和她同寝四年，我绝望得就像是买了一张需要站四年的站票。”

很多时候，即便X一动不动地坐在寝室里都会让覃姑娘恶心到发

慌。她翻书的声音、喝水的声音、走路拖地的声音都能让覃姑娘抓狂。不论多么愉快的一天，都能被X的出现瞬间毁掉，然后不由自主地想要翻白眼。

被X点过赞的微博和朋友圈，覃姑娘都会偷偷地删掉，就连被她摸过的门把手，覃姑娘都不想再碰了。

覃姑娘曾在朋友圈里发过一些狠话，悄悄地表达她对X的强烈不满，甚至还转发了一些关于分寸和尊重的公众号文章。结果X居然还跑来点赞，并且评论道：“别跟那些坏人一般见识，你还有我啊！”

有的人啊，你必须指着他的鼻子骂，他才知道是在骂他。

覃姑娘问我：“该怎么对付这种人？”

我反问她的：“英语四六级考试准备得怎么样了？阅读计划、健身计划、考研计划进展如何？下个月就是某某某的生日，礼物选好了吗？你计划暑假带你妈妈旅行，钱攒够了吗？有那么多要紧的事情在等着你，你居然在为一个人伤脑筋！”

你身边有这种非常讨厌却不能撕破脸皮的人吗？

你是不是非常在意他的举动，无论他说什么、做什么，你都觉得不爽？你们是不是表面上相安无事，但其实早就诅咒对方无数遍？你是不是被他气得吃不香、睡不好，是不是想处处与他为敌，逼他向自己求饶？你是不是盼着他失败、出糗、倒霉，盼着他不开心、不走运？

我们为一个人生气，主要原因是我们拿他没有办法。但我想提醒你的是，劳神费力地讨厌一个人其实是在变相地丑化自己。

往近了看，你把本应该用在进步和快乐的时间浪费在生气和皱眉

上，然后报复心理会扭曲你的灵魂，让你和坏人一样心理变态，面目可憎。

往远了看，比起余生要遇到的诸多难题和“奇葩”，眼前这个不可爱的小朋友真的不值得你浪费时间去伤脑筋，她还不够资格列入你人生的“七十二难”。

在有能力彻底摆脱他们之前，你既要学会微笑面对，还要学会果断拒绝。你要努力去适应所在的环境，不管是变化的季节，还是叵测的人心。

正所谓“人生如戏”，与日俱增的，除了年龄，还应该有演技。

不管是在清水中，还是在臭水沟里，只要你有心往前游，你就有机会摆脱你讨厌的环境。这个过程确实很恶心，但主动权一直在你手上。

所以，请继续保持克制，保持上进，守住你的原则，护好你的尊严，学好你的知识，赚好你的钱，和那些玩得来的人一起玩。

做你觉得要紧的事，走你认为善良的路，少理那些满身是嘴的怪物。

如果说，你总是把注意力放在那些不喜欢你的人身上，对那些喜欢你的人来说，非常不公平。

3/

和老周吃饭闲聊，他突然说：“我最近特别羡慕我儿子，羡慕他的梦想可以三心二意，今天想做画家，明天想当科学家，后天想成为歌唱家。”

我随口问：“那你的梦想呢？”

他把一块牛肉塞进嘴里，嚼了好半天才说：“唉，以前挺想当个诗人，现在只想抓紧时间赚钱，给儿子多挣几套房。”

我理解他的身不由己，但从“唉”的叹气声中还是能听出几分不甘心。

曾在校庆晚会上抑扬顿挫地诵读“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的那个浪漫少年变了，他已经好久没有体会“醉后不知天在水，满船清梦压星河”的美了，再也读不出“日暮酒醒人已远，满天风雨下西楼”的伤了。

坦白来说，我们没有能力抓紧时间，相反，是时间抓紧了我们。

它纵容我们在少不更事的时候无理取闹，允许我们在不明事理的时候横冲直撞，而它却在暗地里、在不动声色的日子里，悄悄地推着我们往前，它怂恿我们往更远、更陌生的地方奔赴，然后，它突然松手，让我们以措手不及的尴尬姿势脱离青春，惊悚地飞向成人世界。

长大之所以让人扫兴，是因为你突然发现自己的爱好、热情、梦想逐一“阵亡”了：你不再好奇山里有没有神仙、宇宙有没有外星人，不再好奇历史上存不存在龙或者凤之类的物种……

你理直气壮地认为：“这些跟我有什么关系？考试又不考！”

你发自内心地觉得：“知道这些东西有什么用？又不能当饭吃！”

曾经沉迷的一切都变成了可有可无的消遣，曾经深信不疑的道理现在已经很难说服自己。

你在不知不觉中变得缩手缩脚，你不再对任何人掏心掏肺，不再对任何事情寄予厚望，并且开始计较付出和收获能不能成正比，开始希望

在最短的时间内、花最小的力气得到最多的回报。

然后，你每天在闹钟响起之前就睁开眼睛，准时起床、吃饭、出门，按时上班打卡，做着重复的无聊工作，“镇压”着焦虑的情绪，然后结束匆忙且压力山大的一天，拖着疲惫的身子回家，最后熬到深夜再沉沉睡去。

上下班的路线闭着眼也能走完，家里的东西熄了灯也能迅速找到，就连节日里问候朋友的话都有了固定的套路。

你说这是成熟，但听起来更像是死了。

4/

你真的讨厌长大吗？

不。你只是讨厌自己从意气风发到垂头丧气，从天赋异禀到陷落庸常，从热气腾腾到无聊至极。

又或者说，你只是讨厌曾经和自己一样灰突突的人，突然变成了一束光，而自己还是灰突突的。

你只看到了不公平，却看不到自己的成长。

你觉得不满足、不甘心，很大程度是因为你发现了那些没有努力的人也活得不错，也能拿和你一样的工资，享受和你一样的待遇，而你努力了也不过如此。

你觉得所有的好处都是均分的，而所有的难题都是你“独享”的。

你不再相信真善美，却鼓吹权力和运气。

你不相信仅凭努力、热情和坚持就能得到欣赏，却夸大了关系和马屁的作用；你不相信靠努力、实力和创意就能取得突破，却鼓吹权力和运气的重要性。

你找到了几千种理由来为自己越来越平庸开脱，你变换着几十种语调去嘲讽那些孜孜不倦却暂时没有成功的人。

你一直在临渊羡鱼，但内心深处却阴暗地盼着打鱼的人们空手而归；你从不去做退而结网的事情，却热烈地盼着鱼儿们从天而降。

换句话说，你只是强调了长大的扫兴，却对长大的意义视而不见！

你总说长大夺走了你的亲人、朋友、恋人，却不说它让你明白了友情、亲情和爱情都是价值连城的稀有之物。

你总说长大拿走了你的热情和梦想，销毁了你的纯真和童心，但不说它打开了你的见识，让你知道人生还有无限可能，知道世界上还有很多难以想象的美好。

你总说长大给了你无数的责任和压力，却不说它在给你难堪和难关的同时，也在协助你变强，变聪明，变从容。

成长就是一遍一遍地怀疑自己以前深信不疑的东西，然后推翻上一个阶段的自己，长出新的智慧和性情，带着无数的迷惘与不确定，坚定地走向下一个阶段的自己。

你知道，问题会叠着问题而来，但你更加确定的是，这个问题会搞死那个问题！

事实上，在成长的过程中，好事和坏事、好人和坏人你都会遇见，就像低俗与高雅，邪恶与善良，急性子与拖延症，都在你身上共存一

样。

所以，偶尔看透但别失望，偶尔迷惘但不沉沦；承认长大的扫兴，也要努力活得尽兴。

所以，坚定地做你自己，同时允许别人看法不同；温柔地爱这个世界，但随时准备要与之抗争！

第04章 万事开头难，中间难，结尾也难

1/

社交软件大致可以将年轻人分成四类：一是好想赚钱的，二是好想谈恋爱的，三是好想吃东西的，四是好想死的。

坐在我面前的蕊蕊属于第四类。

就在十分钟之前，她发了一个朋友圈：“上学的时候比分数，工作了比工资，现在连走几步路也要比……放过我吧，我只想做一个与世无争的垃圾。”

算起来，蕊蕊是我家的亲戚，是大姨的妹夫的外孙女那种拐了很多弯的关系。我记得她小时候特别不喜欢数学，一算加减乘除就说肚子疼。她的妈妈就会安慰她：“等你考上大学就好了。”

可惜的是，她在历经磨难才考上的大学里迷失了。没有学会琴棋书画，倒是精通了烟酒脏话；没有变成“腹有诗书气自华”的人，浑身上下却散发着“我的命不怎么好，所以我随便活着就行”的气质。

毕业一年半，托了关系才被一家杂志社录用，她以为自己的苦日子到头了。不曾想，杂志社除了加班，还是加班。今天比稿件质量，明天

比选题创意，后天比艺术审美……其辛苦程度不亚于高考前夕。

可即便如此，她还免不了被矮她一大截的小姐姐当众训斥：“你到底会不会？不会就回家歇着！”

总的来说就是，本来来个咸鱼翻身，结果一不小心粘锅了！

她问我：“不是说万事开头难吗？我艰难地考上了大学，费劲地得到工作，可生活还是一团糟。活着可真难啊！”

说最后一个字的瞬间，她就像吹唢呐似的哭了起来，嘴巴、鼻子、眼睛和眉毛全都拧到一块，难看得像是一桩冤案。

我递过去纸巾，等她稍微平复之后才说：“没错，万事开头难，但是中间难，结尾也难。考上大学只是你下一段艰难求学历程的开头，找到工作也只是你谋生必然要走的第一步，距离你想要的那种惬意生活还有无数个曲折的中间和艰难的结尾。”

越长大就越容易发现，很多态度真诚的话都是骗人的。

比如父母对你说“等你长大了就好了”，班主任对你说“等高考结束了就好了”，前辈对你说“新工作适应几天就好了”……

结果你却发现，长大了什么都没有变好。高考结束了还有各种各样的人生大考以及各种莫名其妙的排行榜，新工作适应了几天马上就会出现别的考验。

单身的时候，朋友跟你说“等你遇见爱情就好了”；恋爱出现了小矛盾，闺蜜对你说“不行就分”；看到了喜欢的东西，小伙伴劝你“喜欢就买”。

结果你却发现：不只是遇到爱情很难，相处也很难，白头偕老更

难。

那些稍有不满足就轻易分手的人，最后往往都是单身至今；那些为了喜欢的东西而不顾后果的人，最后不得不用六位数的密码保护两位数的余额。

说到底，长大是一个不断打怪升级的过程。五岁打的是五岁的妖怪，十八岁打的是十八岁的妖怪，五十岁打的是五十岁的妖怪.....

不管是哪个年纪，都会有对应这个年纪的麻烦；不管人生走到了哪一步，都有对应这一步的难关。只要你还活着，打怪升级的游戏就不会有通关的一天。

别想跳过当前的难关，也别以为过了这一关就万事如意，不会的。你只有打败了眼前这个年纪的妖怪，才能在眼前这个年纪好过一点，才有可能攒够本事和经验去对付下一个年纪的妖怪。

十八岁的人可能觉得五岁的妖怪没什么了不起的，因为他们只记得那时候不用考试，没有压力，但别忘了，当你只有五岁时，算术、画画、早起、跟大人打招呼.....哪一个不是大难题？

五十岁的人会觉得十八岁的妖怪不值一提，他们只记得那时候的生活满是激情、敢爱敢恨。但也别忘了，当你正处十八岁时，考试、交朋友、谈恋爱、长相、前途.....哪一个不是大难关？

最尴尬的是，有的人十八岁了还打不过五岁大的妖怪，所以就算是年近三十，依然是“得不到就哭，输了就闹”的小孩子模样。

2/

我的书桌上一直摆着一张合照，那是和老吴蹦极之后的留念合影。

照片背面有一句话，也是老吴写给我的：“任何好事都不会轻易发生。”

这是六年前的事了。那时的我下定决心要以写字为生。我熬了很多夜，写了很多稿子，也投了很多家出版社，可根本就没有人理。每次打开电脑看着几十万字静悄悄地躺在屏幕里，就像是每天开门都能看到几十个上门要债的债主。

我的一腔热血慢慢成了红色的沙冰。可当我把焦虑、苦闷、迷茫、愤慨一股脑地说给老吴听时，他一句宽心的话都没说，而是直接拽着我来玩蹦极。

记得当时排了很长的队伍才到了售票处。

老吴问售票人员：“多少钱一次？”

对方回答：“带绳的一百八十元，不带绳的免费。”

老吴趴在窗口上笑，说道：“两张，带绳的。”

我根本就笑不出来，我对这种自虐的游戏一点不感兴趣（准确说是不敢跳）。在距离跳台二十米的地方，我的心跳声就变成了密集的鼓点；在距离跳台两米的地方，我整个人都凌乱了，当时心里的困惑是：“我是谁？这是哪儿？来这里干什么？”

等到工作人员给我穿戴安全绳的那一刻，我的身体和大脑都已经接近失灵的状态，大脑只能发出“拜托你们认真点，把我当条人命看！”的求生信号。

结果是，在我毫无准备的情况下，一个“丧心病狂”的工作人员把我推了下去。

我根本来不及恨他，只觉得我的脑袋快要炸了，心脏快要停了。我

竭力绷紧身体，可根本就对抗不了地心引力，我努力地张大嘴巴，可根本就喊不出来。除了忍受耳边呼哧呼哧的风声，我唯一能做的就是装出慷慨赴义的神情。

看着我失魂落魄地着地之后，老吴一脸满足地搀着我去拍了合照。然后说了一句我这辈子都不会忘的话，我甚至还记得他当时的语速很慢，感觉听完这句话的时间够我烧开一壶水。

他说：“生活就像是蹦极。从做出决定，到纵身一跃，再到自由落体，每一步都很难，都需要极大的勇气和耐心，但自始至终你都很确定，死不了的。”

老吴是吃过苦的人。在他很小的时候，父亲就因为斗殴进了监狱，母亲因为家里贫穷而离家出走，摆在他面前的是一个糟糕透顶的烂摊子：家里有卧病在床的奶奶和嗷嗷待哺的弟弟。

那时的他怕黑，怕冷，更怕饿。可除了怕，他不得不去做点什么，因为天冷总要取暖，肚子饿了总得吃饭。他白天去捡塑料瓶，晚上去饭馆里刷碗，稍大一点去做洗车工、搬家工人……最难的时候，他兼了三份工作，一天只能睡两三个小时……难熬得像是踩着刹车去跟人赛车。

在很长一段时间里，老吴都悲观地认为：人生就是由一连串的灾难组成的。

在不幸的生活中待得越久的人，就越能理解一个无奈的道理：仅仅只是坏事结束，就足以让人觉得幸福。

他熬过来了。

他说：“当我意识到，熬过这一关还有更难熬的，我就不觉得这一关难熬了，而且，当我发现不论多糟糕的事情都弄不死我的时候，我就

彻底释然了。很多事情都是自己吓唬自己，站在一边看，躺在床上想，怎么都觉得难，等到真正去做了，发现也就那么回事。”

如今的老吴有了自己的工作室。他读了很多书，并且擅长弹钢琴。他可以一边跟你讨论人工智能的走向，一边弹奏肖邦的夜曲。外人根本就不可能看得出来，那些任何一件就可以压垮一个人的事情在他身上发生过。

他接着说：“个人经验是，一定不能把时间浪费在焦虑上。要想向这个世界讨点公道，焦虑是最没用的，因为它会吞噬你大把的时间，让你觉得有事在忙，实际上却什么都没做。你要继续写、继续改、继续投稿，直到你甘心放弃为止。因为任何好事都不会轻易发生！”

是啊，反正又死不了，反正又避免不了，反正又没有更好的选择。

无论我们愿不愿意，麻烦都不可避免；无论我们欢不欢迎，未来一定会来。但只要活着，那么一切都是“未完待续”。

反正啊，所有正在让你崩溃的时刻，所有让你惶惶不安的事情，所有你觉得跨不过去的坎儿，都得靠你自己熬下去。

反正啊，在束手无策的现在和得偿所愿的明天之间，在铺天盖地的焦虑和一切都尘埃落定之前，你还有大把时间。

世界到处都是透明的南墙，撞就撞吧，大不了两败俱伤！

3/

网上有个新名词叫“第二次成年”，大致是指那些被生活逼出内伤的年轻人。

他们已经没有了童年的天真和纯粹的快乐，初尝了人情的冷暖；他

们的枕头里有发霉的梦想，梦里有无法拥有的恋人；他们终日混迹于社交网络，但可以说上几句话的人却寥寥无几。

他们担心自己被同龄人抛在身后，同时又怀疑自己是不是根本就没有成功的命；他们没有经历过什么大灾大难，却早早地丢失了本就不多的少年意气。

对于“第二次成年”的你而言，现实残酷得像是一场屠杀。

它会将你对这个世界的美好想象、诸多期待、无限的好奇、善意、热情和真心，逐一“处决”。

然后，你会慢慢发现，喜欢的作家去世了，最亲近的人变老了，热捧的球星退役了，看过的动画片停止更新了，喜爱的明星不再表演了……

你还会发现，楼上的熊孩子不会因为你熬了三天夜就停止摔东西，邻座的情侣不会因为你很沮丧就停止开怀大笑，同寝室的某某不会因为你想早睡而安静下来……

概括起来说就是，每逢你觉得自己的人生已经跌入谷底的时候，就会有人及时地送来一把铁锹！

然而，你又不得不承认：现实虽不美好，但并不意味着“不好”。你在时光的河里浮沉，在人海里晃荡，总还是能够打捞出一些足以照亮生活的美好瞬间。

比如，你因为那个去世的作家的某句话而开启了全新的人生；你因为亲人的变老而越发强大；你因为那个退役的球星知道了什么叫忠诚；你因为那个终结的动画片知道了为什么要善良；你因为那个不再表演的明星知道了什么是教养……

又比如，你寒窗苦读十多年终于拿到了某所大学的录取通知书；你鏖战数日攻下了一道工作上的难关；你独自生活了很多年终于遇见了一个知心爱人……

你比谁都清楚，刷题并不轻松，熬夜一点都不酷，孤单也不值得羡慕，但你比谁都明白，这些虽不美好，但是值得；结局虽然依旧是“很少能赢”，但有时也会。

所以，不要止步于说“万事开头难”，而是要明白“中间难，结尾也难”。

有了这样的认识，你就不会被接踵而来的新问题打乱阵脚，而是在对这个世界翻完白眼之后，可以俏皮地吐吐舌头！

也不要再用“好事多磨”来安慰自己，而是要清醒地明白，不好的事情照样多磨。

有了这样的理解，你就不会寄希望于“锦鲤”，不会把烂摊子都交给时间，更不会靠哭闹和抱怨来解决问题，而是敢抓住自己的头发，把自己从泥坑里拽出来！

生活的真相就是，除了容易长胖，其他的都挺难！

4/

美国有个大法官在他儿子的毕业典礼上发表了一篇题为《我希望你不幸且痛苦》的演讲。

他说：“在未来很多年中，我希望你被不公正对待过，因而你会知道公正的价值；我希望你时不时地感到孤独，因而你不会把朋友当作理所当然。

“当你失败时，我希望你的对手会幸灾乐祸，这让你意识到有风度的竞争精神的重要性；我希望你被忽视，因而你会意识到倾听他人的重要性；我希望你遭受刚刚好的痛苦，这能让你学会同理心。”

一个人承受过剧烈的爱恨和悲喜，就会对生活有更清醒的认识，就会对未来有更周全的准备，就会对眼前的困难和将来的计划有更多的耐心，而不是仅凭一腔热血和满脑子的美好想象去勇闯天涯，然后被硬邦邦的现实撞得人仰马翻。

不能忍受命中注定要忍受的事情，就是软弱；不去做好“总会出现困难”的准备，就是愚蠢。

换言之，当你经历过很糟的时刻，你就不会轻易跪倒在困难面前；当你见识过更好的生活，你就不会轻易选择差劲的人生。

不要觉得人生的下一站一定会更好。上学的时候憧憬工作、工作之后又怀念上学的人不在少数。因为他们慢慢就会发现，进入社会之后，会遇到比学校里的某某“奇葩”十倍的人，会见识到比寝室里的某某不讲理二十倍的人，会忍受被同学误会难过三十倍的委屈，会背上比考试不及格重一百倍的压力。

所谓的“诗与远方”，其实是把眼前的苟且都熬过去之后才有可能拥有的。

人生是一道接着一道的选择题，而且是“怎么选都必然会遇到困难，怎么活都注定会后悔”的选择。所以在我看来，即使世界上真的有后悔药，那些喝下后悔药的人将来也会后悔喝药的。

但是，那些在结果出现之前能够拼尽全力的人会后悔得少一些，那些在结局尘埃落定之前奋力一搏过的人会遗憾得轻一点。

愿你偶尔不幸，也愿你终能尽兴，而不总是侥幸；愿你有脾气，也愿你有力气，而不尽是戾气。

愿你付出甘之如饴，愿你所得归于欢喜。

第05章 既对世俗投以白眼，又能与之“同流合污”

1/

去老丁家里做客，刚放下果篮，他就招呼我去帮忙，说厨房的水池里养着两条鱼，让我去比一下哪条鱼长得更帅。

我一脸诧异地问：“然后呢？”

他停下了正在切菜的手，然后用刀挡住一只眼睛，怪笑着说：“嘿，长得帅的就是今天的下酒菜！”

提起老丁，我的脑子里第一个蹦出来的形容词是“俗不可耐”。

作为一个教古代汉语的大学教授，他最喜欢聊的话题居然是催婚、催生、催买房子。他生平最大的愿望是开个店，左边保媒拉纤，右边房产中介。为此他说过一句“名言”：“但凡劝人不上学去打工的，或者劝人不结婚、不买房子、不生娃就在一起过日子的，都有问题，不管是‘为你好’或者‘我爱你’的名义，还是以文艺或者自由的名义。”

除了话题俗，他的喜好也俗。他喜欢看低俗的言情小说，不喜欢木心的诗，也没看过三毛的故事。他最喜欢听东北二人转和老调梆子，对一群人端坐着听的那种音乐演奏会根本提不起兴趣，也不会关心波伏瓦瞧不瞧得起男人。

他的衣着打扮也很俗，一旦收起了笑，就像是烦人的教务处主任；

一不小心笑歪了嘴，就是地主家的傻儿子。

最叫人难忘的是去年献血。他跟护士说抽两百毫升，结果抽到九十毫升的时候，他觉得不舒服，哭着喊着说：“哎呀，我怕是不行了，我怕是要死了！”然后求护士小姐：“快啊，快给我打回去！”

可尽管如此，所有熟悉老丁的人又会觉得：他俗得让人服气！

他能把枯燥的古代汉语课讲出麻将馆的味道，所以他的公开课常常被学生们围得水泄不通。

他能从低俗的言情小说中总结出人性的种种，然后还写进论文里发表了，并且获奖了。

他拜了专业的老调梆子演员做老师，然后在民俗比赛中的表现不亚于专业选手。

他不怕吵闹，逢年过节去看二人转节目，一看就是一整天；他也不怕独处，跟自己的鞋子也能聊一个下午。

那天吃饭的时候，我问他：“作为一名大学教授，你这么俗气就不怕被学生们笑话吗？”

他用力地吸着螺蛳说：“他们怎么看我是他们的事，又不是我的事。再说了，不被人笑话就脱俗了？”说完换了一颗螺蛳接着吸，然后冷不丁地补了一句：“来来来，告诉我，都有谁笑话我了？我保证不打死他。”

真正高级的个性是，既能和这个世界抱作一团，也能自己一个人玩。

这样的人能够坦然地活在这个闹哄哄的世界里，不装腔作势，不装

神弄鬼；在自己的专业领域内优秀而且迷人，在其他方面可爱得像个小朋友；理智成熟，但童心未泯。

如果他的心里真的住着一个俗人，他敢把他放出来，让自己和周围的人都能看见。

那么你呢？

年纪轻轻就觉得“众人皆醉，唯我独醒”，对世界的看法比那些人生已经失败的老年人还要沧桑，比那些未经世事的小孩子还要幼稚，就好像自己降落到了错误的星球。

你在一片热闹的环境中装得极其冷静和高傲，然后在一片静寂中想方设法地要做一些出格的事情来显示自己的与众不同。

你不屑于金钱和名利，把赚钱当作肮脏的事情，反倒认为穷值得骄傲，结果是你在物质世界里活得极其窘迫。

你不屑于交际和攀谈，认为人情世故都是假的，认为跟人交流就是表演，结果你在能说会道的人面前输得体无完肤。

于是，你在白天时正襟危坐，在晚上感叹“人间不值得”。

可问题是，你从未被朋友背叛，却认定了友情是“虚头巴脑的东西”；你从未感受过社交的乐趣，就断定了社交“不过是一群人假兮兮、闹哄哄”；你从未吃过辛苦赚钱的苦头，却对金钱满是鄙夷；你从未全情投入地爱过，就认定了爱情不过是一场表演。

小说《杀破狼》中有一段非常精彩的话：“没经手照料过重病垂死之人，还以为自己身上蹭破的油皮是重伤；没灌一口黄沙砾砾，总觉得金戈铁马只是个威风凛凛的影子；没有吃糠咽菜过，‘民生多艰’不也是

无病呻吟吗？”^[3]

我不是劝你庸俗，而是劝你不要因为抗拒庸俗而背上伪装的沉重代价。因为高雅有高雅的成本，庸俗有庸俗的收益。

我只是替你担心，怕你抗拒庸俗的行为实际上是在逃避真实的生活，怕你因为伪装的时间太长而变成了一个不快乐的自己，或者一个高仿的别人。

生而为人，要么就努力到能力出众，要么就懒得乐天知命。最怕你是见识打开了，可努力又跟不上；骨子里清高至极，性格上又软弱无比。

结果是，比真本事的时候顶不上去，该断舍离的时候又放不下，应该使巧劲的时候偏要一根筋，本该用笨功夫的时候却在游戏人间。

哦，对了。

真正无忧无虑的人只有两种：一种是得了失心疯的，一种是大彻大悟的。从这个角度来说，真是辛苦了没有傻透、也没活明白的俗人。

2/

突然想起了木子小姐，以及她那句可爱的自嘲：“在‘好看的穷人’和‘长得丑的有钱人’这两个投胎选项中，我成功地选择了‘长得丑的穷人’这个选项。”

刚去上海念书的时候，木子小姐就像是一只不会狩猎的食草动物被送到了荒野里。她的普通话非常不标准，外在形象也近乎糟糕。

那时的她非常“小气”，寝室聚餐，她一次都没参加过，除了怕浪费钱，还因为表达能力、穿着打扮上的差距太过明显；而且她非常清高，

容不得一点点的瞧不起，也吃不了一点亏。

如果有人半个小时才回她的消息，就算她是第一时间看到了，也会等半个小时才回复。

她每天都是争分夺秒地学习、风风火火地做兼职，看起来比校长还忙。

每年都拿全额奖学金，每天都在忙着赚钱，她的脑子里始终都有一根绷得紧紧的弦。这根弦让她不敢休息，不敢恋爱，不敢跟人套近乎。

这根弦始终在提醒着她：那个父母是达官显贵的，将来会去做公务员；那个家境富裕的，毕业了就能直接去知名证券公司工作；就连那个没能考上大学的，也早早地在老家买了两套房……而自己只是一个边陲小镇上的、又丑又穷的小姑娘。

她人生的转折点发生在大二那年的暑假，因为要留在上海做兼职，就和一个陌生女孩合租了一套房子。结果发现，那女孩比自己还要孤僻，她从不接受木子小姐分享的任何食物，也不接受任何的逛街、看电影、吃饭的邀约，每天回来就把自己锁在房间里。

某天夜里，她被女孩连续的咳嗽声吵醒了，就拿出止咳糖浆去敲门，结果那个女生眉头紧锁地回复了一句“不用了”，就把房门关上了。

“那一刻的感觉很奇妙，”木子小姐回忆说，“曾经觉得这种拒绝非常正常，但在这一刻意识到有多么不对劲，就像是一只跃出了鱼缸的鱼，突然看见自己被关在里面。”

她想到了自己拒绝室友时拧巴的表情，想起了自己排斥聚会所用的不当措辞，想到了自己把那个说话声音最大的室友归类为“故意针对自己”的小人心理……

她突然意识到，自己一直奉行的原则，其实只是在恶意地猜测别人；自己一直引以为傲的独立，其实只是拒绝改变、拒绝感动。

所以，本来想和生活相敬如宾，结果变成了相敬如“冰”。

后来的木子小姐变了。

她依旧很贪，依然忙着赚钱，忙着变厉害，但她收起了冷若冰霜的性格和咄咄逼人的气势，表现得越发从容，俗得不剩一点仙气。

再回想起大学时的焦躁和窘迫，她笑着说：“那时的我以为‘酷’就是‘不怕得罪人’，以为‘做自己’就是‘什么亏都不能吃’。现在完全不会了，就算对方讲了我反对的观点，我也会做出极力认同的表情来；就算客人讲了再烂的笑话，我都能笑出眼泪来；就算老板布置了无比麻烦的事情给我，我也能忍住脾气做完……我可以不为五斗米折腰，但我绝对不可以不为房贷、车贷以及购物清单折腰。”

成熟的表现之一就是收起了横冲直撞的情怀，让自己的底线和原则富有弹性，并与生活的条条框框和平共处。

当然了，我不是劝你圆滑世故，而是想提醒你，活在人群里，即使处处受限，时时不自由，也确实有它的迫不得已之处。

比如“合群”。你不用刻意追求合群，但也不必刻意远离人群。尤其是当你不知道怎么走的时候，最好的选择可能就是先跟着大多数人一起走。

比如“金钱”。金钱有它肮脏的一面，但金钱也确实有不言而喻的重要性。就像毛姆在《人性的枷锁》中所说：“艺术家要求的并不是财富本身，而是足以给他提供保障的钱财，那样他就可以维持个人尊严，工作不受阻碍，做个慷慨、直率、独立自主的人。”

我知道，你仙气十足，但我还是希望你能尝一尝人间烟火。毕竟啊，仙气不能解馋，也不管饱。

社会规则不是洪水猛兽，人际交往也不是天灾人祸，它们不是为了折磨和惩罚你的，它能教会你克制、清醒、温柔、善良和爱。

所以，不要把自己归类为纤尘不染的宝玉，也不要纵容自己变成扶不上墙的烂泥，而是假设自己是一颗有灵魂的种子。

也不要让自己变成一头疏远人群的野兽，然后用偏激和愤怒来饲育自己的懦弱，而是原谅自己本就是俗人一个。

功利世界的残酷性就体现在这里：给了一些人与实力不相配的骄傲，他们认为团队精神是弱智，认为穷困潦倒是品行高洁，认为别人的帮助是侮辱，认为特立独行是原则。

但是，人总得成长，当你被人温柔地对待后，被深深地伤害后；见识了人生的诸多幸事，亲历了万般无奈，你的偏执和锋利就应该收敛一些，并且试着消化和接受。

你就该明白：自己不是来拯救地球的，而是来适应世界的。

长得不好看的水果，请努力让自己变得甜一点吧！

3/

听过这样一个故事。

一名中国学者去德国留学，租的房的下水道堵了，他就请了一个德国工人。工人钻入下水道疏通的过程中，学者就在一旁看书。

突然，下水道里的工人问他：“先生，不好意思打搅一下，我有个

问题想请教您。我们德国有一半的哲学家认为孔子最伟大，另一半则认为庄子最伟大。您能告诉我，他们俩的区别吗？”

学者一下子懵了，他说：“这不是我的专业……呃，你是一个下水道疏通工人，怎么会问这么高深的哲学问题？”

工人笑着说：“当我在黑暗而又肮脏的下水道里工作时，我会回味黑格尔的哲学，这时候，连污水都会变得美好起来。”

工作可能会低入尘埃，但灵魂可以漫步云端。人俗气的地方不在出身，不在职业，而在心态和观念。

如果你的工作很沉闷、琐碎、无聊、辛苦，但能为你带来较高的收入，那就应该珍惜，因为它能撑起你的生活，让你有机会去做那些你想做的事情。

试想一下，如果每个人都选择了有趣的、体面的工作，那么世上就不会出现建筑工人、环卫工人，也不会出现牙医、会计和火葬场的工作人员。

但是，在沉闷的工作之余，每个人都可以去做那些自己喜欢的事。比如，建筑工人可以在空闲时捏他的泥人，牙医可以成为出色的诗人，而下水道疏通工人可以成为优秀的哲学家。

经常听到有人说：“所谓生活，就是和喜欢的一切在一起。”我想说的是，这绝对不是生活，更像是理想。

现实的生活是，在力所能及的范围之内去追求喜欢的一切，同时还需要耐心忍受讨厌的种种。

比如，你无力拯救濒临灭绝的生物，但你可以拒绝购买珍贵动物制

品；你无法帮助每一个失学儿童走进教室，但你可以努力让自己天天向上；你无法判断乞讨者是不是骗子，无力甄别摔倒的老人会不会讹你，但你可以选择找人帮忙或者用录像证明。

你无法决定谁能留在身边，但如果遇到了聊得来的伙伴，你能真心实意地和他同行；如果慢慢发现是合不来的人，你也能坦荡地说一句“慢走不送”。

毕竟，你的能力有限，真心也有限；毕竟，你只是一个俗人，不用为难自己。

令人厌恶的俗，是根本不知道自己想要什么。既欣赏不了生活的美，也忍受不了世界的丑。一边羡慕热闹，一边蔑视社交；一边羡慕自由，一边蔑视规则。

是见风使舵，是见利忘义。面对强势时退一步，变得阿谀奉承；面对弱势时进一步，变得刁钻刻薄。

是从来不去面对真正的自己。渴望世俗成功，但又担心自己做不到，所以说“算了”；想说服自己接受平凡，但实在不甘心做给别人鼓掌的人，所以说“没什么了不起”。

叫人喜欢的俗，是心里心外都没有恶意，是生活中热热闹闹，良心上清清白白。

是虽也游戏人间，但不沉迷；虽也雄心万丈，但不投机；虽也欲望缠身，但不放纵。

希望你在最终变成一个正襟危坐的不可爱的大人之前，多拥有一些让自己开心得一塌糊涂的庸俗回忆。也希望你在变成一个逆来顺受的群众演员时，还能坦然地与这个世界格格不入。

[1] 选自《“香樟的企图”白岩现代诗选：2010—2017》中的杨一午的诗《一次最多放两个》。

[2] 选自中国诗人白鹤林的诗《孤独》。

[3] 选自晋江文学城Priest小说《杀破狼》第43章南洋。

第二部分 是的，相爱就是两个人互相治疗精神病

第二部分

是的，相爱就是两个人
互相治疗精神病



相爱容易，因为五官；相处太难，因为三观。

一开始，两个人都觉得对方可爱到冒泡，爱就此入了骨；但相处下来，两个人又觉得对方固执得要死，所以恨也入了髓。结果是，今天爱得死去活来，明天恨得鸡飞狗跳。

不可否认，爱会制造很多麻烦，但与此同时，爱也会解决很多麻烦。

第06章 相爱就是两个人互相治疗精神病

1/

凌晨三点半，我被手机振动的声音吵醒了。迷迷糊糊的我像是一条梦游中不幸被钩住的鱼。

我极不情愿地把自己从温暖的被窝里搬了出去，就像上钩的鱼被拉出水面。

此时，电话里有人在咆哮：“老杨啊，哈哈，我明天要结婚了，激动得睡不着，给你打个电话，告诉你我睡不着！”

我咬牙切齿地吼了回去：“你的良心不会痛吗？”

这个三更半夜扰人清梦的家伙叫李木头，是从小和我一起穿开裆裤

长大的小伙伴。我特别理解他当晚的激动和不正常，因为在爱情的小河里，他一直都是只旱鸭子。

直到去年的梅雨时节，李木头才遇见了娟子。

和大多数初恋一样，在爱情的战场上，他们经常是“烽火连三月”。

有一次，他们俩下楼散步，在电梯里看到一个男生牵着两只很肥的巴哥犬。这两只狗见到陌生人了，大概是想叫，但又不敢太大声，所以发出了很奇怪的“咕噜咕噜”的声音。出了电梯，娟子非常认真地问李木头：“刚才那个人牵的是两只猪吗？”

李木头笑得直不起腰来，结果娟子气得转身就回家了。这一路上，她收到了上百条道歉短信，同时拒接了五十多个电话。

直到下半夜了，李木头还在给她发道歉信息，每一条都加了一个符号——向右旋转九十度的大写“M”。

不知道是好奇，还是气消了一些，娟子就问他是是什么意思，结果他说：“这个符号在数学里的意思是‘求和’。”

当然了，李木头也有被气得够呛的时候。

比如娟子送给李木头两条不同花色的领带，第二天见面时，李木头就高高兴兴地系上了一条。结果娟子质问他：“你为什么系这条？你什么意思啊？你是不是不喜欢另一条？”

又比如两个人一起吃饭，娟子边吃边捧着iPad看宫斗剧。李木头问她：“今天的排骨焖得不错，焖了多久？”结果过了十几秒钟，娟子才缓过神来：“啊？不是八王子弄死的，就是三王子！”

在订婚仪式现场，娟子一脸坏笑地对李木头说：“我很清楚，我不

漂亮，不高雅，长得颗粒无收，笑得五谷丰登，我小肚鸡肠，而且脾气暴躁。但是你也要搞清楚，老天把你安排到了我的身边，那么一定是你做了什么缺德的事情。”

众人哄笑，话筒递到了李木头的嘴边，他忍住笑，一脸坦然地说：“嗯，既然在劫难逃，那就索性不逃了。”

我曾问过李木头：“既然你觉得她的脾气那么臭，为什么还要那么宠她？”

他说：“因为刺猬比兔子更渴望拥抱。”

我也曾问过娟子：“既然你认为他邋遢、嘴欠、话痨，为什么还会那么依赖他？”

她说：“因为当我犟得像头驴的时候，只有他愿意把我当作一只独角兽。”

一开始，两个人都觉得对方可爱到冒泡，爱就此入了骨；但相处下来，两个人又觉得对方固执得要死，所以恨也入了髓。结果是，今天爱得死去活来，明天恨得鸡飞狗跳。

你受不了他的不成熟，但你会因为喜欢他的天真而坚持爱下去；他受不了你的无趣，但会被你认真做一件事情的样子迷住。

你对他的不浪漫感到失望，但对他的责任心十二分满意；他对你的暴脾气非常不满，但又对你的傻乎乎满心喜欢……

原来，爱情这道选择题是没有正确答案的。谁都无法幸运地选中百分之百的恋人，而是越来越清楚，自己愿意吃哪一种苦头。

有人会被教养打动，比如那个人会让你走在马路的内侧，会对你举

止温柔，会帮你开门、挪椅子，会制造浪漫.....还有人会被条件打动，比如他的家庭条件优渥，他的职业有前途，他的相貌和身材很好.....

但最叫人羡慕的，是被理解打动。他知道你说“嗯”其实是不那么认同，知道你说“哦”其实是不高兴了；他知道别人对你的褒奖中有多少赞扬是“超标”了，也知道别人对你的诋毁里有多少是“注水”了。

他知道，在你正常的灵魂里躲着一个病人，在你睿智的脑子里存在着一个白痴，在你坚强的性格里藏着一根脆弱的神经，在你日渐成熟的皮囊里始终住着一个小孩子。

所以，他比任何人都要包容和在乎你，也比任何人都清楚你的独特与珍贵。所以，他不会在你感性的时候讲大道理，不会在你气得冒烟的时候跟你针尖对麦芒。

理想的恋爱关系是“你有故事，我有酒”，但更接近现实的关系是“你有垃圾，我的桶可以借你用一下”。

王尔德曾说过，生活就是一件蠢事接着另一件蠢事，而爱情就是两个蠢东西追来追去。

愿你也能遇到这样的“蠢东西”，因此而觉得：情书纸短情长，人生苦短甜长。

2/

你见过花钱AA制，而且借钱要算利息的情侣吗？你见过平时几乎不聊微信，取消约会需要写“请假条”的情侣吗？

我见过一对。男生和女生都是做软件开发的，每次约会，两个人都要提前发邮件预约并确定，因故单方面取消约会，要尽快补上。

他们也会出现争吵，但每次吵完之后都会仔细地写进文档里，标注好时间、地点、缘由，以及最后互相致歉的亲笔签名。

他们甚至开发了一套软件，专门用于收集相处过程中发生的小事和一些容易被人忽略的细节。

比如，女生的记录有：“三月五日，第一次见我的妈妈，向来是牛仔裤加衬衫的你居然破天荒地穿了一身笔挺的西装，让我觉得你很重视这次见面”；“五月八日，我们偶遇了一个小孩子，你扮鬼脸逗她笑的时候，我也笑了”……

而男生的记录有：“九月二十四日，我感冒发烧了，结果你半夜给我送药，被我吼了两句，你噘着嘴说：‘我偏要送，我有病好吧’”；“十一月十日，一起吃饭，点了蒸鱼和大虾，你盯着鱼看了好半天，突然问我这条鱼是公的还是母的”……

那些近乎冷酷的规则就像是交往过程中的执法者，会让他们的感情和生活泾渭分明。而那些好玩的小事就像感情里的绿灯，会让人瞬间对这段关系充满信心。

那么你呢？

一遇到爱情就像刚刚出门的猫咪，见到爱情这只老鼠就恨不得吞进肚子里珍藏一辈子，弄丢了就哭得撕心裂肺，藏好了又患得患失。

然后不自觉地变得无理取闹、自私，而这时，孤独、想念、占有欲会把你变成一个容易失控的神经病。

你在生气的时候说决绝的狠话，然后劈头盖脸地指责他，以期要一个满意的答案。可问题是，不可一世的样子和咄咄逼人的气势并不能让对方多爱你一点。

毕竟啊，生活不是偶像剧，摆出一副很臭屁的样子，任谁都可爱不起来！

不要整天说“你爱我，就得为我这样或者那样”。

事实上，和你谈恋爱的是一个跟你没有任何血缘关系的人，他和你一样，是一个家庭的宝贝，是某姓家族的希望，他不是你的再生父母，更不是你的用人。

他既有让你心动的优点，也有让你抓狂的缺点，他既愿意为你改变，也有他自己的坚守。

你要做的是尊重，而不是约束，是用心地记着对方的可爱之处，以此来原谅对方的不可爱。

给女生的三个忠告是：

一、选一种有分寸感的交往方式。他喜欢你，你要做的是尊重他，给他空间，而不是借着有人喜欢，就越界操控他。

二、选一个精神上和你门当户对的恋人。不要跟你俯视的人谈恋爱，一旦发生了摩擦，你就会摆出理直气壮的样子，因为你会觉得，“他有什么资格对我挑三拣四”。也不要跟你仰视的人谈恋爱，一旦有了不如意，你就会轻易地把自己摆在受害者的位置，因为你认定了，“就是因为你瞧不起我，所以才会这样对我”。

三、不要整天追着对方问“你是不是真的爱我”这种问题了，当你把注意力、时间、金钱更多地用在让自己变好上，“你是不是真的爱我”这种问题就轮到对方来操心了。

给男生的三个忠告是：

一、女生问的问题，百分之七十五都已经有了答案了，只不过想听到从你嘴里说出来。所以，想好了再说。

二、只要她还愿意跟你对话，无论她说的话有多狠，都是在等你去哄她。

三、如果你下定决心要和一个女生在一起，就把身边那些不清不楚的人和事都处理干净，别让女生吃醋，也别想瞒着她，因为她不仅聪明，而且懒得跟人争，还懒得告诉你。

3/

看过一个很好玩的小故事，名字叫《一个模范丈夫的自述》：

“昨天和她下象棋，五招之后，我便胜局在望。结果她把脸拉长了，硬说马可以走‘田’，因为是千里马，我忍了；又说兵可以倒退走，因为是特种兵，我也忍了；更过分的是她的车居然可以拐弯，还振振有词地说‘哪有车不能拐弯的’……这些我全部忍了，继续艰难地锁定胜局……但最后，她竟然用我的士，干掉了我的将，说这是潜伏了多年的间谍。她最终是赢了……于是，她愉快地去拖地、洗衣服、做饭。”

其实，爱情里没有输赢，只有“共赢”，或者“共输”。

年轻的时候，泛滥的情绪经常会挑拨恋人之间的关系，让你变得好斗、善战，让你错误地以为，只有逼着对方服软了才能证明他是真心的，只有寸土不让才能证明自己是有尊严的。

然后，你们在狠话之后日渐沉默，在冷战之后越发疏远。最终只能摆出一副“和爱情同归于尽”的样子，看着这份感情慢慢走到“收不了场”的地步。

威廉·詹姆斯曾说过：“两个人在茫茫人海中相遇，其实是有六个人在场。即各自眼中的自己，各自眼中的对方，以及各自真实的自我”。

这也注定了相爱容易，相处很难。

所以，很多情侣关系的走势是这样的：一开始的时候如胶似漆，恨不得分分秒秒都黏在一起；慢慢地，觉得对方身上的光环逐渐暗淡了；再慢慢地，生活中越来越频繁地出现“你要这么想，我也没办法”和“都是因为你，我才这么做”这样的抱怨，以及“你想多了”和“我没有说过”这样的辩论。

随之而来的是不断升级的“战争”：女生因为男生的某些言行而生气；男生解释了几句，但心里不服气，觉得这种小事没必要大惊小怪；女生不断地强调，惹她生气的不是事情本身，而是男生的态度；男生开始不耐烦，觉得女生是在小题大做，是在无事生非；女生认为男生变了，变得不爱自己了；最后谁也没有说服谁，只是等着对方服软。

吵架谁不会呢？发脾气谁不会呢？难得的是在吵架的最高潮，有人勇敢地结束了这场战役，阻止了伤害的扩大。那句能让你瞬间崩溃的话到了嗓子眼的时候被他咽下去了，局面被他控制住了。

几乎所有健康而又长久的伴侣都是这样来经营爱情的：

“我愿意给你伤害我的权利，但我坚信你不会这么做，即便你做了，我也相信不会再有第二次。

“我知道你身上有哪些臭毛病，也知道自已没好到哪里去，所以我愿意改一些，你也会改一些。

“我们逐渐意识到：原则和底线不再是那么死板，妥协和退让也不意味着软弱。我们或多或少地失去了一部分自我，但都甘愿认为是爱的

代价。”

愿你在这个必须拼得你死我活的世界里拥有一份不怕变质的爱情，也愿你有幸在某人平淡无奇的生命里做一个闪闪发光的“神经病”。

第07章 谢谢你，那么忙，还亲自来伤害我

1/

我和卢小姐并不熟，要不是她在我面前哭得像个傻子，我才不会多嘴去问她发生了什么。

她支支吾吾好半天才说出五个字：“我被人耍了。”

“耍”她的人是她妈妈的闺密的儿子，他们俩很早就认识，但很少联系。

前阵子，男生对她的关心突然就多了起来，每天都会准时地对她说“早安”和“晚安”，聊天时类似“笨蛋”“傻瓜”之类的暧昧称谓也越来越多，类似于“有我在啊”“二十四小时为你在线”的承诺也越来越暖心。

就在昨天，男生约她看电影，到了电影院，男生笑脸迎了过来，主动帮忙拎包、买热饮和零食，在上楼梯的时候还挽了她的胳膊，在电影开场之前帮她擦拭了3D眼镜，在送她回家的时候还帮她开了车门。

对于一个单身了二十多年、凡事都亲力亲为的女汉子来说，突然被一个绅士且帅气的男生温柔相待了三个半小时，这感觉超级好。

然而，就在今天早上，卢小姐的妈妈质问她：“你怎么能骗人呢？你不是说昨晚和他一起看电影的吗？为什么他妈妈告诉我，他是自己去

看电影的？”

一头雾水的卢小姐把眼睛瞪得圆圆的，她翻看了两位妈妈的聊天记录，里面有一张截图是男生的朋友圈，上面赫然写着：“一个人看电影，生活真是无聊！”配图则是昨天一起看的那场电影的票根。

卢小姐问男生：“你为什么要屏蔽我，然后发那条朋友圈？”

他过了好半天才回复，依然是很绅士的语调：“哦，我很抱歉，我不知道你能看到那条朋友圈。我觉得我们不太合适，但又担心两个妈妈会难堪，也怕你难堪。”

卢小姐听完更生气了，她回复道：“首先，如果不是你每天准时跟我说早安晚安，不是你频繁地约我吃饭看电影，我不会误解你的意思！其次，你能拿出那么多宝贵的时间浪费在一个你认为不合适的人身上，真是难为你了！”说完就把男生拉黑了。

任何一段关系，比起半推半就的暧昧，快刀斩乱麻的决绝明显要仁慈得多；比起欲拒还休的假热情，干脆利落拒绝显然要高尚得多！

你遇到过主动找你暧昧的人吗？

白天的时候互不搭理，谁都不知道你们的关系，可一到晚上他就对你掏心掏肺，有聊不完的话题，有数不尽的共鸣。

你抗拒不了，也琢磨不透，你不知道他的用意是什么，但你很享受。

他就像定时投送的快乐，在每个夜深人静的夜晚装点你那乏味的生活。

他说“一起吃饭吧”“一起看电影吧”“一起玩游戏吧”的时候，你开心

得想到了和他的婚礼现场。

他说“你今天的外套真好看”“你傻乎乎的样子真可爱”“你犯二的时候真招人喜欢”的时候，你心里的小鹿都撞出脑震荡了。

他明明可以直接告诉你“不喜欢”，他明明早就有了“没什么感觉”“不合适”的定论，却偏要装出一副“和你在一起好开心”的样子来，给你一种“很喜欢”的错觉。

可当你卸下防备，鼓足勇气准备和他谈一场轰轰烈烈的恋爱时，却发现他一脸的无辜，就好像是你冤枉了他一样：“啊？我一直当你是最好的朋友啊！”

然后，你怀疑是不是自己哪里不够好，是不是什么地方误会了。可当你再次打开社交软件，到处都有他的暧昧留言和点赞；翻开聊天记录，句句都是他的关心和呵护。

再然后，这段暧昧戛然而止，你事实上并没有谈恋爱，但感觉上和失恋了一样糟糕，就像是把一件套头毛衣前后穿反了，就像是吃苹果的时候咬到了虫子，浑身上下哪儿哪儿都不自在。

在这个暧昧比恋爱还要泛滥的年代，要么就正大光明地谈一场恋爱，要么就奢侈地保持单身。

如果不喜欢，索性就别搭理，对方可能还觉得你挺酷的。怕就怕，你一边勾搭，一边敷衍，你觉得自己很绅士，可对方只会觉得想死。

结果是，不但你不酷，对方也没尊严！

来，把那些撩人心弦却用意不明的话统统翻译成“他只是想用我来消磨时间”，把那些突然靠近却忽冷忽热的人统统归类为“他只是

闲得慌”。

2/

有个男生问我：“我非常努力地追求一个女生，费尽心思地对她好，鞍前马后，随叫随到，但她最终非常坚决地拒绝了我。但是，当我决定和她保持距离的时候，她居然表现得很难过，就好像被拒绝的人是她一样。她到底想要怎样？”

我反问他：“你想听真话，还是听假话？”

他说：“先听假话吧！”

我说：“假话就是，她在考验你，所以营造出一种‘喜欢我很麻烦’的假象，以此来检验你的真心和诚意到底有多少。”

“那真话呢？”他又问。

“真话就是，在她看来，她有权利拒绝你，但是你无权不理她。就好比说，她在演一个童话故事，作为女主角，你被她设定为一个痴情的男配角。像你这样的男配角越多，对她越痴情、越疯狂，她就越觉得自己有魅力。当然了，她早就设定好了结局，她会和她的白马王子在一起，而像你这样的男配角们只会被无情地丢弃。”

他接着问：“那我该怎么做？”

我说：“个人建议是酷一点。首先，你要让她意识到，你并没有被她吃定，你是一个随时有能力离开她的人；其次，你要告诉她，你对她好的目的是想让她喜欢你，而不仅仅是感谢你；第三，放手要趁早，吃亏要知道饱。”

其实我想说的是，那些在感情中只求付出、不求回报的人，往往

都能如愿以偿——得不到任何回报！

当然了，我并不反对你甘愿当炮灰这种潇洒且高尚的决定。但我希望你做这个决定的理由是，你意识到了生活不那么好过，所以一心想要找一个喜欢的人来给自己壮胆，哪怕对方的未来没有自己，你依然坦然地认为，“我喜欢你就好，你不用理我”。

怕就怕，你没有你想象的那么高尚和潇洒，以至于付出之后还是会情不自禁地索取回报、想要发展关系。

有些人的爱，就像是在乞讨。这实际上也不算什么大问题，就像讨钱的人一样，是因为能力不足而不得已选择这样的谋生手段。可有些“乞丐”讨厌就讨厌在，目的不是活命，而是想着致富。

所以，那些骗取同情的假乞丐非常招人讨厌，那些有失分寸的关心也常常招来反感。

有些人的爱，就像赌博。押上大把的时间和精力就为了逗他一笑，或者让他回头看自己一眼。

你赌注下得越大，你就越舍不得收手。

所以，有的人赢得盆满钵满，有的人输得体无完肤。

事实上，一个对你没有感觉却安心享受你的付出的人，你是永远满足不了的。并且你没有资格提任何要求，否则你很快就能看到他的不满和不屑。

在他需要你的时候，你就应该当牛做马，而当你需要他的时候，你就会被视为“得寸进尺”。

就像是，他去你开的饭店吃饭，却从不掏钱买单，还跟你抱怨

说：“居然叫客人付钱，这么小气还开什么店？”

我想说的是，在爱情这件事情上，如果你丝毫没有自尊，那结果往往是：不仅他不爱你，你也瞧不起自己。

不要担心被人扣上“自私”的帽子，被说什么“在爱情上如果考虑起自尊心来，那实际上你还是最爱自己”。

亦舒早就说了：“什么头晕颠倒，山盟海誓，得不到鼓励，都是会消失的，谁会免费爱谁一辈子。”

你可以爱大海，但你不能跳海。

3/

顾小姐家和我家的直线距离不到八十米。她从小乖巧，但长相普通，是那种扎进人堆里就很难被找到的类型，也是那种导演和编剧都不喜欢用的人物原型。

前二十年，她几乎没有跟谁红过脸，脾气好得就像是窗台上的盆栽植物，但谈了半年的恋爱，她就变了，暴躁得像是脱水时的洗衣机。

这一切都是因为她的男朋友。不管是迟到了，吃醋了，还是误会了，但凡是出现了矛盾，男朋友的第一反应就是沉默。既不解释，也不听解释，不管顾小姐的情绪失控到哪种程度，他都能成功地把人晾在一边。

可男朋友越沉默，顾小姐就越生气。这种无望的感觉就像是自己被丢进了茫茫荒野，举目四望却看不到一个同类，仰天长啸却收不到一点回应，就像是被塞进了厚铁箱里，并被沉入漆黑的深海。

她一开始是大哭大闹，慢慢发展成了摔东西、骂脏话，最后演变成

了绝食和自残，最严重的一次差点从十七楼跳下去。

不得已，两个人分开了。

再次见到顾小姐已经是春节了，当时她正在给小区里的小朋友发糖果，我凑过去问：“最近怎么样？回家胖了没有？”

她笑呵呵地说：“回家胖了两斤，过节胖了三斤，加一起胖了五斤。”

看得出来，她已经从那段虐心的感情里走出来了，再谈及那段失控的人生，她轻松得就像是在讲一个笑话。

她说：“当年的我是个痴情的种子，结果一场大雨就把我给淹死了。我不会抽空去原谅他，也不会再浪费时间去恨他，更不会假装大方去感谢他。虽然他帮助我成长了，但他的方式配不上我的‘谢谢’。”

每一个被冷暴力对待过的人，大概都有相似的感受，就是轻易就能从生气发展到愤怒，再变得歇斯底里。

因为你迫切需要解释，需要安慰，需要一个情绪的出口，但对方不仅用“装死”的方式堵死了出口，还用“对你无视”的方式加了几把锁。

累积的不良情绪还会极大地摧残你，因为情绪一旦崩溃，即使你长得倾国倾城，你的形象和气质也会被它拖垮；即使你满腹经纶，你的教养和道德也很难发挥作用。

结果是，你要么是楚楚可怜，要么是面目可憎，反正怎么样都不会可爱。

顾城说，一个人弄错了爱，就像投错了胎。

他给你的感觉是，你正在打搅他！

你对他说“晚安”，不是你困了，而是你觉得他该早点睡。他对你说“我要睡觉了”，却是告诉你，他要上床玩手机了，你可以退下了。

你对他说“早安”，不是你起来了，而是你想他了。他对你说“我要起床了”，却是提醒你，他要去马桶上玩手机了，你可以退下了。

冷暴力的危害有多大呢？

简单来说就是让人绝望。它就像洗脑一样，会一点点地腐蚀你的骄傲、自尊心和安全感，会一点点地吞噬你的热情、信任和存在感，然后在你的心里植入“我毫无价值、毫无魅力、糟糕透顶”的印象，最终把你拖进情绪失控的深渊。

这段死气沉沉的恋爱关系更像是在执行一场漫长的凌迟酷刑。

来，把心情收拾一下，然后趁早把那个让人糟心的家伙挂到闲鱼上去吧！

4/

哦，对了。

不要因为被人拒绝了，受到伤害或者欺骗了，你就丧着脸说“人间不值得”。

我猜你可能理解错了这句话的含义。它其实是说，人世间本来就是这样，有不期而遇的，也有不告而别的；有求而不得的，也有觑着脸送上门的……它不值得你颓废、沮丧、失望。你要想方设法地保持乐观，并且不遗余力地热爱生活，你要努力让自己美好得像是一份精心准备的礼物，而不是糟糕得像是一个在人间乱窜的灾难！

第08章 没有癞蛤蟆，天鹅也寂寞

1/

惠子和邓健是在朋友的聚会上认识的，据他俩后来交代，第一印象完全不同。

邓健当时是心花怒放：“天啊，对面这个女生太好看了！”

而惠子则满是嫌弃：“对面那个‘智障’为什么一直盯着我？”

那时的惠子很高傲，同龄的女生都在憧憬“在最好的年纪遇到最好的人”，可在惠子这里，她最好的年纪看谁都觉得不咋的。

她认为自己能够识破所有男生的撩闲伎俩，能够挡住所有奇特的告白形式，能够忍受孤独寂寞冷，她觉得谁都撩不动自己。

结果却是，单身了二十年的惠子被邓健的一句“我在十七岁那年梦见过你”撩到了。

惠子无趣，而且高冷，邓健搞笑，而且热衷于“认怂”！

刚在一起的时候，两个人也闹别扭。惠子生气时会说：“我们分手吧，我爸妈不同意我们在一起。”

邓健急得直拍大腿：“就你有爸有妈了？我爸妈不同意我们分手！”

如果惠子没理他，邓健就主动找话聊：“那我们一起吃个分手饭吧？”“那我们一起散个分手步吧？”“那一起去看个分手电影吧？”直到把惠子哄好为止。

惠子偏爱冷战，但邓健喜欢讲道理，惠子就对邓健说：“我生气的

时候，你能不能别跟我讲道理，我那个时候是个聋子！”

邓健则提醒道：“我跟你讲道理的时候，你能不能别跟我生气，我那个时候是个傻子！”

轻松就能把惠子逗乐。

有一次，两个人一起逛街，惠子看到了一个新型的拖把，就对邓健说：“我觉得这个拖把挺好的，咱们也买一个。”邓健故意提高了音量，无比傲娇地回应道：“你觉得挺好有意义吗？我使用的工具轮得到你来操心吗？”

还有一次，一位朋友从农村带来了几只活鸡，可邓健不知道怎么杀，一通比画和咬牙切齿之后，他放弃了使用暴力，然后一脸认真地对惠子说：“要不，咱们饿死它吧！”

婚后的第十个月，惠子怀孕了，孕吐非常严重，胃酸都快要吐光了。邓健既心疼又着急地说：“走走走，不生了，咱们把这浑蛋孩子打掉吧，咱们不吃这个苦了。”

刚生完第一胎，家里人就劝邓健要二胎，结果他竟然当着全家人的面说：“生不出来了，我阳痿。”在一旁吃饭的惠子笑得快要岔气了！

他嘴里振振有词是因为他读懂了对方的心思，他在争论面前无原则地认怂是因为对方在他心中无比重要，他此时此刻的“英雄气概”则是源自明目张胆的偏袒。

何为“爱情”？就是“喜你为疾，药石无医”，就是“既许一人以偏爱，愿尽余生之慷慨”！

那么你呢？是不是觉得恋爱很麻烦，结婚很可怕，生孩子简直是自

寻死路？

年轻的时候，遇到稍微有点喜欢的人，你心里的那只小鹿就一顿乱撞，撞傻了也乐意。

后来，无论看到多么喜欢的人，心里的那只小鹿却皱着眉头、叼着香烟，然后不屑地问：“怎么回事？就这种货色？我就这种眼光？”然后撇撇嘴说：“算了算了。”

然后，你在心里起誓：“我要做一个超酷的人，以爱情为耻，以孤独为荣。”

你无法想象自己要跟一个陌生人在一间房子里生活四五十年，更无法想象自己要为别人担惊受怕半辈子，你想要私人的空间，想要无人打扰的自由，你怀疑自己“每天都看同样一个人”的耐心，也怀疑自己“免费为孩子的人生保驾护航”的责任心。

所以，你不想结婚了，不想有个天天吵架的伴侣，也不想要一个鸡飞狗跳的家庭。你恨不得能一直安静而孤独地玩手机，在网络世界里互相告知“今天吃了什么”“去了哪里”“有什么高兴的事情”。

你觉得按部就班的日子一点都不酷，你觉得一眼能望得到头的人生毫无乐趣可言，你觉得生活有万千种活法，而乖乖地恋爱、结婚、生子是最不酷的那种。

是的，我承认，单身很酷，不理人很酷，不结婚、不生孩子、不被传统观念绑架很酷，一个人潇潇洒洒很酷……

但我想强调的是，恋爱和结婚同样很酷。你会和一个确定的人一起去经历未知的人生，用你全部的热情、本事和运气去直面烦琐、复杂的生活。

生儿育女也很酷，你会无私地把爱赐予一个新生命，你慷慨地放弃一部分自由去换取困扰、麻烦、担心和疲惫，然后负责任地陪他过短暂却神圣的一生，过充满挑战却富有意义的生活。

爱情注定会有麻烦，但爱会让你愿意忍受麻烦；爱情会制造很多麻烦，但爱情也会解决很多麻烦。

我们这一生，无非是被无数人忽略，被某个人深爱，然后与之携手同行，一路收集那些惺惺相惜、相视一笑、心头一热、相爱相杀的美好片刻，最终兑换出一个名为“有你真好”的幸福人生。

2/

海棠是个急性子，她总觉得爸爸妈妈取错了名字，应该叫她“海嘯”才对。

男朋友当年向她表白时准备了十几分钟的感人台词，结果才念了五秒钟，她就同意了。

恋爱的第三天，她就朝着男朋友嚷嚷：“喂，老兄，我们在一起已经三天六小时零十八分钟了，你打算什么时候亲我啊？急死我了！”

海棠听不了前奏太长的歌曲，也看不了节奏缓慢的文艺电影。如果她知道哪里有好吃的，就一定要当天晚上去吃；如果想起什么地方好玩，第二天请假也要去。

她完全不知道什么叫“计划”，什么叫“等待”。如果早上起床晚了，平日里半个小时的事情可以压缩到五分钟，然后火急火燎地出门。

她的男朋友则是个慢性子。如果约在晚上六点半见面，他就会预估行程，提前出发，一是因为他不想太赶了，二是因为他觉得早到和等待

是一件很快乐的事情。

如果他真的不小心也起床晚了，该收拾半个小时还是照旧收拾半个小时。

逛街的时候，海棠觉得自己是牵着蜗牛在散步，而男朋友则觉得自己是拽着一头活泼开朗的松狮。

他们俩使用频率最高的对话是：“你快点”和“你急什么”。

男朋友曾问海棠：“你为什么总是那么着急？”

海棠歪着脑袋说：“因为我是早产儿。”

男朋友不解地问：“这跟早产有什么关系？”

海棠笑着说：“就是我想做什么，我妈都拦不住！”

然后，她着急地补了一句：“关键是我自己也拦不住我自己啊！”

从那之后，男朋友看到海棠大吼大叫的时候就会安慰自己：“她只是性格问题，完全没有恶意。”

海棠也曾好奇地问过男朋友：“你怎么就急不起来呢？提高点效率不好吗？刷牙要十分钟？洗澡要一个小时？拖地要两个小时？”

男朋友则非常严肃地对她说：“刷牙、洗澡、拖地，快了就弄不干净，就像工作、学习和论文，快了就做不出质量。”

从此之后，每逢海棠看到男朋友磨磨蹭蹭好半天才把地板拖干净，她就会劝自己：“只是性格问题，和智商没有关系。”

久而久之，海棠习惯了男朋友的慢慢悠悠，并且倍加喜欢男朋友的

细心、稳重和仪式感；而男朋友则接受了她的大大咧咧，同时倍加珍惜海棠的热闹、可爱和雷厉风行。

他们一个负责大踏步向前，一个负责走得更加稳健；一个负责当调皮鬼，一个负责当“弱智”。

其实，每个人身上都有独一无二的魅力，也有别人受不了的缺点。就像玫瑰一样，既美丽，又有刺。但爱玫瑰的方式，不是把刺拔掉，而是学习如何不被刺伤。

如此一来，话痨的让你变得健谈，强势的治愈了你的柔弱，木讷的消除了你的戾气，保守的拯救了你的冒失。

我所理解的缘分就是：相遇在天，相守在人；懂得珍惜，才配拥有。

所以，当你讨厌一个人的急性子，你为什么看不到他的效率？

当你讨厌一个人很拖沓时，你为什么看不到他的耐心？

当你讨厌一个人行动缓慢时，你为什么看不到他的包容？

怕就怕，想要在一起的时候，他就说是“性格互补”，不想在一起了就说是“性格不合”。

爱情的世界哪儿有那么多性格不合，无非是新鲜感消退了、神秘感消失了、诱惑不够了，所以不想配合了。

事实上，如果对方不想理解你，那么错的永远都是你，所以你的解释是多余的，等他道歉是不可能的。

感情世界的规则其实非常简单：想要离开的人从来不缺借口，愿

意留下的人向来不用挽留！

3/

电影《恋恋笔记本》里有一段感人台词：“我并无特别之处，我只是一个极其平凡的人类，过着极其平凡的一生，世界上没有为我而修建的纪念碑。但在一件事情上，我比任何一个人都要伟大和忠诚，那就是，我用尽了我的一生全心全意去爱一个人。”

我们得承认，对一个人保持长久、热烈的爱很难。但如果双方都不想放弃这份感情，那么两个人就会一次又一次地重新爱上对方。

你会因为他的好而原谅他的不好，也会因为意识到他的好而收敛自己的不好。从这个角度来说，受不了、看不惯、厌倦以及乏味，其实都是爱的一部分。

爱情不只是奋不顾身地去爱一个人的特别，更难的事情是学着去爱一个人的普通，理解对方、偏袒对方、心疼对方。换句话说，你既要爱他的优秀和矜持，也爱他的落魄和庸俗！

换个角度来说，当你发现一个非常骄傲的女生突然放下了骄傲，变得低微的时候，或者一个非常热闹的女生突然安静的时候，那么她多半是认定你了。因为她在你面前不用矜持，不用优秀，所以放心地让你看到了面具后面的那个她。

同样，当你发现一个非常理性的男生突然变得幼稚、白痴，或者你慢慢觉得他的魅力不够了，觉得他不成熟的时候，那么他一定是爱上你了。因为他在你面前没办法保持理性，没办法运筹帷幄，只好束手就擒！

想对男生说的是：如果女生对你无理取闹，切记先让她三分，等

她自知理亏，会心存感激的！

想对女生说的是：是的，女朋友永远是对的，但你别忘了，没有人能保证女朋友永远是女朋友。

第09章 所谓代沟，其实是还没来得及理解的爱

1/

春节放假，R小姐带着两岁大的儿子回娘家。吃过晚饭之后，R小姐在卧室里敷面膜，听见爸妈在客厅里闲聊。

她爸对她妈说：“明天去老李家，把你外孙子也抱去吧，人多热闹。”

她妈回答：“我才不抱，又不是我的孩子，走哪儿抱哪儿！”

R小姐按着眼角，憋着笑说：“那行啊，你把我抱去吧，我是你的孩子。”

R小姐一家完全可以拍一部家庭喜剧。

小学的时候，R小姐家里并不富裕，为了多要点零花钱，R小姐骗她妈说：“学校要开一个艺术班，芭蕾舞、国学、围棋、计算机……什么都教，特别划算，一个月才三元钱。”

结果是，她妈一边狂笑一边使劲地揍她：“啊？三元钱？你当你妈是个傻子吗？”

大学刚毕业的时候，作为家里工作最懒、收入最低的人，R小姐经常被她爸“嫌弃”。

但凡是她上厕所的时间长了、玩手机的时候发笑了、沙发上的抱枕掉地板上了、垃圾桶快满了……她爸都会找她的碴。

有一年春节回家，她两手空空地进门了，她妈一边忙着给她煮饭，一边“嫌弃”她：“你都二十好几的人了，回家都不给我带个礼物，怎么就这么不要脸呢？”

她一脸谄笑地回复道：“不要脸怎么了，不要脸省钱啊！”

R小姐也会找一些事情来反击，比如吃饭的时候提醒她妈少放点酱油，结果她妈直接把饭菜和碗筷都收起来了，并告诉她：“那你就自己弄吃的吧。”当天晚上，她还在洗衣机上看见自己都被妈妈挑出来了的脏衣服，旁边还贴着一个纸条：“估计洗衣粉放多了也不好，你的衣服还是你自己洗吧。”

又比如说她爸不该抽烟，结果她爸一脸傲娇地回应她：“那你就出去找个不抽烟的老爸，现在我们断绝关系好不好？生活费不给你了好不好？”

揍归揍，吼归吼，“嫌弃”归“嫌弃”，但实际上，R小姐的爸妈非常爱她，也非常开明。

在她上学的这十几年间，她爸总抽时间陪她去玩，她爸经常说：“你该玩的时候一定要使劲玩，不玩的话，一下子就长大了。”

她找工作的时候，她妈说：“你找自己喜欢的就行，反正我们又不指望你来养。”

她第一次辞职之后，她爸怂恿她出趟远门：“你以后经商就当是去找商机，以后学艺就当是去找灵感，如果以后是做个普通人，那就当是去找快乐。”

在她被一堆亲戚催婚的时候，她妈非常认真地对她说：“不着急，这些今天催你结婚的人，跟明天你过得不好，然后劝你不要离婚的人，是同一群人。”

看见没有，一个家庭给孩子最好的牌，不是万贯家财，不是位高权重，而是皮实，是发自内心的那种愉悦感。反之，一个家庭给孩子最烂的牌，不是穷困潦倒，不是人微言轻，而是自卑，是刻进骨子里的自我厌恶。

我见过很多父母，要求子女必须这样、必须那样，同时不许这样、不能那样。他们将子女视为私有财产，视为他们人生的续集。

子女只有“你都多大了”和“你才几岁”这两种年龄，并且这两种年龄还会“看情况”而定。当父母需要展示自己的权威时，就会问：“你才几岁啊？”。当父母需要孩子来背黑锅时，又会说：“你都多大了！”

子女既不许反抗，也不能有个性，只能无条件地服从。父母喜欢的才算兴趣爱好，其他的都属于玩物丧志；父母觉得好的才配叫谈恋爱，其他的都是“瞎胡闹”。

他们不在乎孩子过得快不快乐，有哪些真实的想法，不理解孩子为什么哭或者笑。一看到孩子在哭，就狠狠地骂；一看到孩子在笑，就无情地泼冷水。没有交流、沟通，有的只是命令、冷漠。

他们培养出了一个压抑、憋屈、没有鲜明性格特征的，处处逃避、时时隐藏真实自我的孩子。这些人可能无趣，可能无用，看似得到了父母的恩宠，其实积攒的都是怨恨。

我也见过很多子女，指责父母这么说不不对，那样想不对，嫌弃这些东西太土气了，那些东西太寒酸了。将父母视为生活的错题本，视为自由的敌人。

他们既看不惯父母的活法，也受不了父母的想法，父母在他们眼里，除了给予他们生命，就剩给钱了。

于是，自懂事之后，很多子女就再也不会把父母当作英雄了。甚至还担心自己会娶一个像妈妈一样絮叨的女人，会害怕自己嫁一个像爸爸一样无用的男人。

于是，孩子抱怨父母“怎么就不能像别人家的父母那样开明”，父母则埋怨孩子“怎么就不能像别人家的孩子那样优秀”。

等到父母明白孩子的感受时，孩子已经逃得远远的了；等到孩子懂得父母的爱时，父母已经老得就像一张旧报纸了。

所谓“代沟”，就是子女无法感受到父母的良苦用心，父母也无法理解子女的真实感受了；就是“我做什么，你都看不惯我；你说什么，我都不想听”。

2/

电影《完美陌生人》里有一个小细节，大致是这样：一个十七岁的少女谈恋爱了，男朋友邀请她去家里做客，并且暗示家长不在家。女生很清楚，这不是简单的见面聊天，他俩很有可能会发生关系。

于是，少女给她的爸爸打了电话，非常诚实地说出了她面临的选择和担心。

少女说：“我很喜欢他，但我没想过这么早跟他发生关系，可如果我不去，又怕他会不高兴，我不知道要怎么做。”

她的爸爸听完后非常坦诚地对她说：“亲爱的，你不能因为怕他不高兴就跟他发生关系，这不是理由。你要明白，这是你人生中非常重要

的时刻，是你会铭记一生的事情。我当然不会支持你去，因为你还小。但是，如果你以后想起这个时刻，无论这段感情的结果如何，你都会嘴角带笑，那你就去吧！但如果你不是这么想的，或者说，你现在还不太确定，那就先不要去！”

想象一下，如果你是家长，听到孩子非常诚实地跟你说这样的事情，你会做出什么样的反应？

会疯掉吧？声音会不自觉地升到最高，然后怒发冲冠地对着孩子吼：“你脑子坏了？不能去，绝对不能！你要是去了，就别认我这个妈（爸），就别再回这个家了！”

会失望吧？眉毛紧锁，脸色凝重，然后话里带刺：“你还要脸不？你不要，我还要啊！”

还是直接无视？继续忙手里的事情，然后像什么都没听见一样冷漠地说：“随你便，想怎样就怎样！我管不了你。”

又或者是像电影里的那位爸爸一样，能心平气和地听完，然后给出中肯的分析，以及不失偏颇的建议？

再想象一下，如果你本人就是这个十七岁的少女，你会跟自己的父母诚实地说明一切吗？

我相信大部分人都不会，且不说是这种人生大事，在很多小事上，很多子女也都是天生的说谎大师。

比如，小时候考砸了，回到家后，你一脸认真地对你爸说：“老师说了，这次试卷特别难，能考五十五分已经不容易了，最高分好像才六十六分。”你还会一脸为难地对你妈说：“老师还说了，这次考试不搞排名，所以，我也不知道我得了第几。”因为你知道，如果实话实说，那

你接下来的假期将会无比难过。

比如，大学谈恋爱了，钱不够花，你可能会跟你妈说：“下个月要报一个补习班”“学校运动会快要到了，我想买一双跑步鞋”……因为你知道，如果是以谈恋爱为理由，那么钱是肯定要来的。

人之所以会选择撒谎，是因为他权衡了利弊之后发现，“诚实=源源不断的审判+难以忍受的抱怨”，而“撒谎=大概率的平静+可能会有的好处”。

所以，当你因为别人撒谎而准备爆炸时，请一定要先问问自己：“如果对方说了实话，我会选择理解并原谅他吗？”

如果答案是“不会”，那么请再次追问自己：“他凭什么要对我说实话？撒谎不是很正常吗？”

所谓“代沟”，就是子女有无数的心事，却不能向时时准备要审判自己的父母袒露。

3/

A接到了老妈的电话，大意是想让A帮忙买一款健康鞋垫，说身边有好几个老太太在用，特别好，两千多一双。

A就上网查了一下，然后用医疗原理、营销策略以及类似的案例来告诉老妈“这东西肯定是骗人的”。讲了足足有半个小时，有理有据，声情并茂。

末了，A问道：“妈，你听明白了吗？”

他妈叹了一口气说：“完全明白。”

然后补了一句：“都说养儿防老，原来都是骗人的！”

B的老妈很喜欢看电视购物，有一次在老妈家，老妈告诉B：“我看电视购物频道，买了一款超级划算的包，你看看，超级明星定制款，原价一万九千八百元，我只花了九百九十八元。”

B自然知道老妈上当了，但他没有拆穿，而是表现得非常惊喜：“老妈，你真是太有眼光了，这包买得真值！”

他的妈妈高兴了足足小半年。

孝顺是讲道理吗？是辨明真伪吗？不是！

真正的孝顺，就是不急着对自己的父母说教，就是允许他们犯一些低级的错误，让他们说一些你不认同但他们坚信不疑的话，让他们做一些你不喜欢但他们非常热爱的事……

真正的孝顺，就是把自己变成父母的双腿和双眼，去他们没去过的远方，看他们没看过的美景，然后，给他们分享自己的见闻和世界的变化，并且找机会带他们去走走看看。

那么你呢？

你常年在漂泊，父母常年待在寂静的房子里，而你则安静地待在父母的通讯录里。有时候他们生病了，你却只能在他们痊愈之后才从旁人那里得知。

你好不容易回趟家，当父母围着你问这问那的时候，你却目不转睛地盯着手机屏幕，然后不耐烦地回一句：“跟你说了，你也不懂。”

他们当然没有你懂！

你见识到了这个世界高效、光鲜、正确的一面，所以你越来越难以理解父母为什么会轻易地被错误的观点煽动，会被某些存在着明显漏洞的骗局骗到。

你读过各式各样的励志文章，听过各种各样的热血故事，所以你认定了时间比什么都珍贵，所以你理解不了为什么父母会不厌其烦地要求我们省吃俭用，所以你看惯父母为了省钱而做一些费力不讨好的事情。

你越来越有主见和判断，对世界的认知越来越丰富，对自己人生的规划越来越清晰，所以你听不进去父母的告诫，甚至对他们的嘘寒问暖感到厌烦。

所谓“代沟”，原本是不存在的，只是不想说的话太多了，便有了代沟！

4/

有个大四的女生说：“刚上大学的时候，我已经十八岁了，可爸妈还是像对待幼儿园的小朋友那样要求我晚上六点之前必须回家。很长一段时间里，我都觉得他们保守、狭隘，理解不了，也忍受不了。直到我最好的朋友出事了，我才理解了父母的良苦用心。因为意外和明天，真的不一定哪个会先到来。”

有个上高中的男孩说：“偶尔会觉得说话粗鲁、喜欢讨价还价的妈妈很丢人，连起码的面子和尊严都不要。有很长一段时间，我不喜欢妈妈，不喜欢她来参加我的家长会。直到我看见她把讨价还价省下来的钱全部都用在我身上，我才明白，在妈妈心里，比起面子、尊严，我才是最重要的。”

有个在异地的学子说：“我的爸妈总是怕东怕西，一会儿转给我一

段新闻，一会儿转给我一段文字，告诫我不要这样，不要那样。有很长一段时间，我一直致力于给他们辟谣，让他们意识到自己有多傻。直到有一天，我谈恋爱了，还是异地恋。女朋友所在的城市发生了什么事情，我都会立刻转发新闻提醒她。那一刻我才理解自己的父母，他们不是愚昧，只是太爱我了。”

有个做老师的妈妈说：“我教学生做题，他们却总是听不懂时，我真想两巴掌打过去。那一刻，我突然就理解了当年爸爸为什么总是用笔敲我的脑袋。当时觉得糟心、难过、烦躁，现在才明白，那是他恨铁不成钢的无奈，更是望女成凤的期望。”

长大至少有两个标志：

一是理解了父母的不容易，并且迫切地想要回报他们；

二是接受了父母的不完美，并且无条件地原谅他们。

所谓“代沟”，就是父母总是高估了自己对子女的重要性，同时低估了子女所承受的压力和痛苦；而子女总是高估了父母制造束缚的能力，同时低估了父母为自己着想的程度。

5/

想对天下的父母说，你对孩子的付出，注定会超过孩子对你的回报。但是，这并不意味着孩子必须活成你指定的人生。

不要动不动就说“我都是为了你好”“你真是太让我失望了”，不要用自己的爱去绑架一个鲜活的生命。

最失败的父母，就是既看不起自己的孩子，同时又希望孩子能够成龙成凤；就是给孩子戴上无数的枷锁，同时又希望孩子能够强大而且快

乐。

想对天下的子女说，你的妈妈当年也是集万千宠爱于一身的小仙女，你的爸爸当年也是满腔热血的翩翩少年，曾经的他们和现在的你一样，臭美、自恋、虚荣，所以他们会犯错，会自私，会手忙脚乱，会崩溃无助。

父母是第一次做父母，你是第一次做孩子，谁能保证自己不犯错呢？在你责怪父母独断专行、蛮不讲理的时候，我希望你能提醒自己：他们不是完美的大人，自己也不是完美的小孩。

不争的事实是，他们用逝去的芳华换来了你的璀璨人生，而你的风华正茂换来的却是他们的风烛残年。

所谓“代沟”，其实都是还没来得及被理解的爱！

第10章 我们都擅长口是心非，又希望对方能有所察觉

1/

忘了是什么节日，赵家夫妇请我吃饭，吃的什么也忘了，就记得他们俩在饭桌上斗智斗勇的对话。

赵先生说：“我的银行卡找到了，在我公文包的夹缝里。”

赵太太耸耸肩说：“我老公真棒，丢了的东西找了一个月就能找到。”

赵先生不甘示弱：“跟媳妇比，我差远了，媳妇找不到的东西，就是找不到了。”

赵太太提高了音调说：“嗯，能找到就是很棒，找不到就是很蠢！”

赵先生马上说：“不不不，能找到是怂，找不到才叫酷！”

后来聊到他们三岁的女儿。赵太太知道我学过心理学，就问我：“我家孩子才三岁，想要什么东西，她都不会明说，非得塞给她才行，这算不算心理疾病啊？”

结果赵先生接话了：“别说三岁小女孩了，三十岁的女人也是这样。”

那顿饭我没怎么吃东西，因为当时的情况是：他们俩说话就像是jpg格式，而我全程笑成了gif格式。

印象中的赵先生是个书呆子，而赵太太是个一等一的“顶嘴王”。但拜对方所赐，赵先生不知不觉地变得能说会道了，而赵太太则明显要比从前温柔得多。

比如在某个纪念日，赵太太红着脸向赵先生坦白：“其实当年看到你的第一眼，我就理解了什么叫‘情窦初开’。”

结果赵先生一脸坏笑地说：“拜托，你那不叫情窦初开，顶多叫流氓早熟。”

两个人在生活中也会发生争吵，多数情况都是赵先生主动“缴械投降”。气不过的时候，他就躺在沙发上一动不动。

赵太太就会问他：“你躺下来干什么？继续跟我吼啊！”

赵先生答：“我死了！”

赵太太追问：“那怎么还有气？”

赵先生答：“因为咽不下这口气！”

他们愠气一般不会超过两个小时，两小时之内就会互相道歉。

一个说：“我错了，我错了，我不该那么长时间不理你。”另一个说：“不不不，都怪我，都怪我，我不该跟你发脾气。”

他们生气时给人的印象是：“生气归生气，但不影响我爱你。”

他们道歉时给人的感觉是：“这次是我错了，但下次我还敢犯！”

与此同时，他们俩非常默契地遵守一项原则，那就是：在家的时候可以随时开战，但在外面一定要照顾好对方的形象。

当有人问赵先生：“你觉得谈情说爱浪费时间吗？”他的回答是：“我每天笑着睡觉，笑着起床，一个人走路也是笑容满面的，跟别人聊天，七拐八拐就会拐到我太太那里。时间算什么？命都可以给她，浪费就浪费了吧。”

当有人问赵太太：“他那么会赚钱，又儒雅谦和，你怕不怕他是个花心的人？”她的回答是：“我倒不怕他花心，我就怕自己不够好，让他以为爱情不过如此。”

你看，令人羡慕的感情，其实都是势均力敌的。你能挨我一刀，我能吃你一棒；你懂我的言外之意，我理解你的言不由衷；见对方情绪不对，就主动示弱；逮着机会了，就“寻机报复”，也因此将平淡的生活“作”出几分滋味来。

幸福大概就是这样吧，你的不耐烦有人能兜着，你说的废话有人在听，你的小心思有人能识破，你爱着某个人，一爱就是一辈子！

恋爱毫无规律可言，有的是吵吵闹闹就白头偕老了，有的是甜甜蜜蜜却分道扬镳了。朱晓晓属于后者。

朱晓晓今年二十三岁，只谈过一次恋爱，而且一谈就是五年。

这段感情的前四年都是异地恋，隔着六百公里，每两个月见一次面，但那四年超级甜蜜，每个普通的日子都能过成纪念日，每天能聊三四个小时的废话。

用一句话形容就是：没电了，信号无，才敢与君绝！

我记得当时问过朱晓晓：“你是怎么被他打动的？”

她说：“就是有那么一天，我们在公交车站等车，车快来的时候，他突然扯了扯我的袖子，然后红着脸说‘喂，我好像能永远喜欢你’。”

男生对朱晓晓确实很好，几乎是全天都惦记着她。

有一次，朱晓晓跟室友和室友的男朋友一起去看电影，电影开场之前，朱晓晓拍了一张照片发给男生，并且撒娇似的说：“你以后要为我报仇，你看他们俩在我面前秀恩爱呢！”然后就把手手机调成静音模式了。

电影结束之后，她才看到男生发了很长的道歉信，大意是“现在不能陪你，非常抱歉”。从那之后，只要朱晓晓去看电影，男生就会在自己所在的城市选同样的场次，然后一起看。

熬完了四年异地恋，两个人终于在一起了，他们工作稳定了，开始攒钱买房、准备结婚。

然而，交集越来越多，别扭也越来越多。小到几点关灯睡觉、晚饭是吃米饭还是面条，大到房子该买在哪个位置、车子是买轿车还是SUV，都吵。

他们发自内心地不同意对方的观念，但都默契地选择了“忍”，因为这份感情来之不易，也因为还爱着对方。不到半年时间，两个人辛苦到连话都不敢说的地步。

分手那天是个星期五，两个人本来约好下班一起去看场电影，但朱晓晓突然说“不想看了”，没有任何解释，男生也没要解释。

两个人往地铁站的方向走，依旧是默契地沉默着。眼看着要进地铁站了，男生扭头说了一句：“哪天你心情好了，我们分手吧。”

朱晓晓愣了一下，然后平静地说：“好啊，我今天心情不错，就今天分吧。”

然后就没有然后了。

当初的“喜欢”是真的，如今的“累了”也是真的。

谁都没去挽留，谁都没问一句“为什么”，干脆利索的程度就像是两块相吸的磁铁突然之间变成了相斥。

原来，一见钟情不能保证天长地久，情投意合不能，朝朝暮暮也不能。

原来，断了的爱情就像是脱落的牙齿，没了就是没了，再怎么用心装，也是假的！

每一种情绪的背后，一定隐藏着某种被对方忽略了的需求。这时候，如果你不能自己解决，那就试着表达出来。

当你说“我想一个人静静”的时候，你实际想说的是：“我想一个人待着，但是，你也别走得太远。”

当你说“你怎么每次都这样”的时候，你实际上是想说“我希望你听我说会儿话，我现在很难受”。

当你说“我没事”的时候，你其实是想说“我需要你”。

当你说“你忙吧”的时候，你其实是想说“我们聊一会儿吧，就五分钟”。

当你直接地表达出自己的感受和需求，对方就可以把注意力用在满足你的需求上，从而减少了不必要的误判，对方能清楚地知道你需要什么，他该做什么。

否则的话，他要么是束手无策，要么是无动于衷，而那时的你能得出的结论只有一个：“你不爱我了”。

人啊，真是个奇怪的物种，尤其是在感情面前，需要坦白的时候，总是隐忍地闪烁其词，需要退让的时候又不管不顾地强调尊严。

于是，不告而别的错过和无疾而终的遇见也因此而不断涌现。

所以，不要一看到喜欢的人就急着说“爱你胜过爱自己”这种话。因为“爱对方”和“爱自己”的比较是一场耐力赛，是相识以后，是此后余生，不是你此时此刻的心血来潮，也不是情到浓时的信口开河。

这就好比说，你参加了一场万米长跑，仅仅是因为在开始的时候领先了三米，然后逢人就说“我赢了比赛”，不觉得很荒谬吗？

我知道，其实你内心很骄傲，但看起来很腼腆，就像是一只谨慎的小兔子，壮着胆子去喜欢某个人。但凡他给了你一个笑脸，你就会开心

地蹦跶一整天；可但凡他表现出一点不耐烦，你就会红着眼睛逃回森林里。

然后，你欺骗自己说“错过就错过吧，好的总是压箱底”，我想提醒你的是，你可能根本就不知道你的箱子有多深。

喜欢一个人不难，难的是互相理解；感动一个人不难，难的是一直爱下去。

在感情的世界里，“生分”这种东西一旦出现，就会像黑洞一样难以遏制，直到将这份感情完全吞噬。

想必你也发现了，只有小孩子才会不停地追问“你为什么不理我了？”，而大人们都是非常默契地再也不见了。

3/

都说“爱是天时地利的奇迹”，这是真的。

在茫茫人海中有幸遇到一个心仪的人，他迷人且自信，对生活充满热情，对世界充满好奇，就像是一只从赤道飞过来的、羽毛鲜艳的小鸟，经过长途跋涉，越过汹涌人潮，不偏不倚地落在你的肩上。

你迫不及待想要亲吻他的嘴巴。

但是，没过几个月，你们却用同一张嘴巴为一些小事吵得天翻地覆。

你们调动了全部的注意力和智力，用最刻薄的语言去刺痛对方，并且极尽嘲讽之能事。

但悲哀的是，你侧耳倾听的目的不是听清他说了什么，而仅仅是为

了找到破绽以便反击；他屏息凝视也不是为了听懂你的弦外之音，仅仅是为了更狠地撑回去！

概括起来说就是：你们既不了解自己，也不了解对方。

互相不理解是什么感觉呢？

大概是，一个人觉得自己把细枝末节都交代清楚了，然后带着一百二十分的期待去问另一个人：“所以，你的答案是什么？”而另一个人还一脸懵懂地反问道：“啊？你问了什么？”

大概是，一个人觉得自己做得很好了，另一个人觉得不够，然后，一个人说：“你看，我为你付出了那么多。”另一个人却说：“你这个地方没做好，那个地方没做对。”

成年人的爱情不仅需要缘分，更需要学习，需要经营，需要不断地了解对方的真实需求。

所以，为了爱，学习吧，改变吧。每人都有需要学习和改进的地方，有人要学习微笑，有人要学习拥抱，有人要学习克制情绪，有人要增强体质.....如果为了自己爱的人，你都不愿意稍做改变，那真的意味着你失去与世界的沟通能力了。

你一个人的时候，你可以有个性，可以毫无顾忌地做你自己，但如果是两个人了，就需要温柔地体谅对方并耐心地和对方沟通。

毕竟，爱的逻辑关系不是“因为.....所以.....”，而是“即使.....仍然.....”

爱是什么？是识货！

他不会嫌弃你胖。即便你真的胖，在他眼里，你依然是个被锁在脂

肪里的瘦子，是个包装纸很厚的精美礼物。

他总能猜透你的小心思。如果你在商店里多看了几眼围巾，他马上就能挑出一条套在你的脖子上，你低头一看，天哪，款式、颜色、纹理都是你喜欢的。

就像网上那个段子写的那样：“我的院子里有四万万朵玫瑰花，每天清晨，我捧一本书坐在院子里。所有的人路过，都要称赞我的玫瑰，也有想要折去一两朵的，我统统不理不睬。直到有一天，你来了，笑得眼睛眯成月牙。问我：‘看的什么书啊？’我就知道，这四万万朵玫瑰花，统统是你的。”

多么幸运啊，世界上有那么多有钱的人，有才华的人，多愁善感的人，胡搅蛮缠的人，风度翩翩的人，就只有这个人会让你开心地笑、放肆地骂、落寞地哭，以及毫无保留地爱。

爱对了一个人，就相当于做对了人生当中绝大多数的事情。

第11章 明明是你死皮赖脸，何必怪他不留情面

1/

杨姑娘的第三次表白之后，那个男生就把她拉黑了。

她跑来跟我抱怨：“我到底是杀了人，还是放了火，他居然这样躲着我。”

他们是在朋友的聚会上认识的，当时一群人三三两两地聊着天，杨姑娘却如花痴一样盯着对面的男生看。在酒精的怂恿下，杨姑娘突然就站起来指着那个男生说：“不好意思，初次见面我就喜欢你，有空咱们谈个恋爱吧！”

众人哄笑，但男生显然被她的唐突给吓着了，他尴尬地笑了一下，然后继续和旁边的人聊天，根本没有接杨姑娘的话茬。

之后的一个小时，杨姑娘感觉自己就像是一只企鹅，被扔在了撒哈拉沙漠。

“贼心不死”的她通过朋友加了男生的微信，她花了一整夜的时间翻了男生的每一条朋友圈，并且逐条点赞。

随后的几天，杨姑娘不断地给男生分享自己喜欢的歌曲、电影，推荐自己喜欢的书籍、美食，还把自己平时看到、听到的开心事讲给男生听。

男生偶尔也会回复她，要么是很快的“哦”一个字，要么是很久之后的“才看到”三个字。

就是这么一丁点的回应，杨姑娘能开心好半天，她觉得机会来了，就在对方的“才看到”之后发了一句：“我真的真的很喜欢你，你能试着跟我交往吗？”

对方很直接地回：“不能。”

一气之下，杨姑娘把男生拉黑了，她发誓：“我再也不喜欢他了，再跟他讲话我就是小狗。”

结果第二天早上起来，她就重新加了男生的微信，还一个劲地解释：“实在不好意思，小姨家的孩子玩我的手机，不小心把我的好友都删掉了，害得我一个一个往回加。”

瞅瞅吧，爱情里的弱势群体都一个熊样，决绝的话说得气壮山河，丢人的事做得前赴后继。

她偶尔也会觉得，能认识一个让自己心动的男生就已经很好了。然而，忍了不到一个星期，不甘心只是做朋友的她又厚着脸皮去表白了。这一次是直接打电话，杨姑娘不想给他岔开话题的机会。

她说：“你能告诉我你喜欢什么样的女生吗？我会朝那个方向努力的，我会变成你喜欢的样子……”

还没等她说完，电话就被挂断了。等她再拨过去，电话没人接了，等她再发微信，发现自己已经被拉黑了。

她非常不解地问我：“我努力地靠近他，他也曾理过我，为什么要拉黑我？不感动就算了，不喜欢也就算了，为什么要拉黑呢？”

我说：“自始至终，他都没有骗你，没有耽误你，也没有给你希望又让你失望，而是给了你一个明确的答复。他没有义务对你微笑，更没有义务忍受你的再三打搅！”

喜欢一个人是一种感觉，你可以把这种感觉描述得天花乱坠，你可以被自己的辗转反侧感动得稀里哗啦。但是，不喜欢你却是事实，事实胜于雄辩！

你以为自己是在为了爱情而努力着，实际却像是在菜市场里卖菜，像是在马路边摆摊，显得特别廉价。他点了个赞，你就以为生意来了，其实人家只是路过，出于礼貌或者习惯向你点头示意而已。

所以，不要没完没了地发“在干吗”“吃了吗”“早点睡”“多喝水”这些没营养的话了，有这些时间，不如琢磨如何让自己更健康，如何让自己更有趣、更有学识地和对方愉快相处，如何让自己更有底气、更有实力地和对方平等交流。

你要记住，真正的喜欢，就是努力让自己配得上。

可惜的是，多数人都想拥有一个优秀的恋人，却很少有人能够理性地问自己到底配不配。

你给他写了情书，送了礼物，然后日日夜夜地思念，并且有过无数的忐忑和脸红，但都被他明确地拒绝了。你内心的潜台词是：“你可以不主动，但是我主动的时候，你能不能别一动不动。”

可问题是，他对你毫无感觉，为什么要动？

残酷的真相是：只有发觉自己不被喜欢，才会卖力想要投其所好！

喜欢一个人需要勇气，但被人喜欢却需要运气。糟糕的是，你勇气可嘉，却运气不足。

结果是，你每次试探性地往前一步，看到的都是他见了鬼似的落荒而逃。

你可能误解了“理人”这种行为。你给他发了二十多条消息，讲了你这一天的吃喝拉撒、喜怒哀乐，然后他到临睡之前才回了你一条“才看到”，这不叫理你，这叫被逼无奈。

记住了，他主动给你发消息，才叫理你。

你也可能误解了“表白”这种行为。表白就是向一个人说出自己的心里话，然后，这个行为就已经结束了。你说完了，就已经非常勇敢和光荣地完成任務了。

不要用表白来勒索关系，逼着对方做出回应。你这不是表白，更像是威胁；也不算喜欢，更像是给人添麻烦。

那结果自然是，你拿着丘比特的弓箭追啊追，他穿着防弹背心跑

啊跑！

2/

自从被分手后，董先生就像是丢了魂。他把一份重要的合同文件塞进了碎纸机里，煮意大利面时把洗洁精当成番茄酱用，走到公司门口才发现脚上穿的是拖鞋……

他在他的微博里绘声绘色地讲着他失恋之后的糗事，就像一个街头艺人在等着过路人的围观。

我评论道：念念不忘，必然很丧！

这段感情开始得很突然，是董先生先动的心，也是他先开的口。开始非常顺利，这边表白了，那边就答应了，就像是摩拳擦掌准备攻城略地的时候，城里的人打开了城门列队欢迎。

董先生据此认为：“她可能早就看上我了。”

然而不到三个月的时间，他就硬生生地将恋爱谈成了挑战极限运动：想象力像在冲浪，心脏像在滑翔，自尊像在潜水，猜忌像是攀岩……今天因为某个异性的评论而醋意大发，明天因为某句关心不到位而大发雷霆。

几场“怄气大战”之后，女生提出分手。

董先生慌了，他发了疯地祈求，在街上哭得声嘶力竭，还一遍遍地发誓：“我可以改的，我都可以改的。”

女生虽然不再提分手，但却对董先生越来越冷漠，不想说话，不想约会，不管董先生怎么献殷勤，女生总能找到“今天不想出门”的理由。

最后一次见面是董先生的生日，在他的软磨硬泡下，女生勉强答应一起看电影。可就在电影开场前二十分钟，女生突然给他打电话：“我的闺蜜也想看这场电影，你再买一张票吧。”

董先生选座的时候发现已经没有连座的票了，女生则建议说：“那我和闺蜜坐一起，你坐那个后买的位置。”

就这样，一个预想中甜蜜难忘的生日，变成了一个五味杂陈的爱情祭日。

那天临睡前，董先生忍不住问了一句：“你能不能对我好哪怕一点点？”

结果女生直接回复道：“对不起，我已经不爱你了。”

董先生把他们最后的对话截图发给我看，问我怎么会这样。我说：“无非是，你不舍得剧终，她却不想演下去了。”

爱情中最悲哀的事莫过于，你看似谈了很多次恋爱，但事实上没有一次被好好地爱过。

爱情非常现实。当一个人喜欢你的时候，你的缺点都叫“与众不同”，可当他对你不再有感觉的时候，你的优点都显得俗气平庸。

当他还喜欢你的时候，他只会担心自己给你的不够，他会将你的撒娇视为亲密，将依赖视为信任，将黯然神伤视为楚楚动人，就连打嗝、放屁、牙缝里有菜叶子都视为天真可爱。可当他对你没感觉了，就会觉得你的要求太多了，他会将你的撒娇看成无理取闹，将你的依赖看成麻烦，将你的难过看成矫情。

当他还喜欢你的时候，你是一串鞭炮，他都觉得你有个性；可当他

不喜欢你的时候，你温顺得像一只猫，他都嫌你掉毛！

换句话说，他对你的态度仅仅取决于喜不喜欢你，跟你如何表现无关。

所以，不要再觑着脸说自己会永远等下去。遥遥无期地等一个人，这看似感人，但并不诱人，就像你天性善良，对他情深义重，可不及另一个人好看、有趣或者有钱。

也不要死抱着一样东西不放手，而是要将其视为宇宙交给你代为保管的物品，你看似拥有了它，但实际上随时都会被人取走。

爱情没了，你要做的是守住尊严。不论能不能在一起，也不论能不能走到最后，你的感情都应该遵循三条规则：

一、这段感情总体上应该是让你上进、让你感受到快乐的，如果它总体上是让你颓废、失去自我、经常失望和愤怒的，那不如不要。

二、自己的喜欢是有保质期的，一厢情愿也好，舍不得放手也罢，过期就要作废。

三、不喜欢要明说，拒绝要干脆。不要暧昧，不要给人希望，毕竟谁都喜欢都不是大风刮来的。

不属于你的东西不仅是要扔掉，而且还要扔得远远的。

希望你早日明白，身材、金钱、事业、学业、前途、亲情、尊严……任何一样，都可以比爱情重要。

3/

网上有个段子：“如果有一天，你在街上碰到了你的前任和他的新

欢，请不要心酸。记得妈妈说过的话，我们要把不要的旧玩具，捐赠给比我们更不幸的人。”

但实际上，被分手、被放弃、被辜负的那个人是做不到这么酷的。

多数人对前任的感情非常复杂：一边在言语上贬低对方，一边又在深夜里反复想起；一边宣称要马上投入新恋情，一边又希望对方过得不好，然后可怜巴巴地回来求自己和好。

结果是，一边枯坐在思念的庙宇里吃斋念佛，一边幻想他和另一个人正逍遥快活。

事实上，前任也曾经是你觉得对的人，你也曾为他掏心掏肺、奋不顾身过，所以不必因为失恋而否定曾经的自己。

即便不爱了，也没必要去恨。在爱与恨之间还有无限的空间，比如随他去吧，比如同情，比如无所谓。

何为勇气？就是不再回头看。

何为强大？就是能静候佳音。

心里有事，你就请个事假；心里有病，你就请个病假。

不要低声下气地祈求，不要醉成一摊烂泥，不要故地重游，不要当众哭得狼狈不堪，不要破罐子破摔.....你所有的补救都无济于事，所有的表演都荒唐可笑，所有的自虐行为都需要自行承担。

这个世界很残酷，但凡是你喜欢东西，基本上有这三个特点之一：容易发胖、不太便宜、不想理你。

但你可以很酷。至于那个人为什么不想理自己？管他呢！毕竟生活

的目的不是找出“十万个为什么”的答案，而是要去拥抱“十万个不为什么”的坦然。

我的建议是，以你的真实面目示人，自然会有人喜欢你的真面目。不用取悦谁，更不用委屈自己，不回你消息的人就别黏着了，不同意就直接说“我不”，而不是“那行吧”。

你好不容易才变成一个酷酷的浑蛋，为什么不继续酷了呢？

切记，爱常常是错觉，恨全都是假象！

生日和新年都不祝你快乐了，只祝你经历了情路的曲折和颠簸，仍然还觉得“人间值得”。

第三部分 讲真的，如果吼可以解决问题，那么驴将统治世界

第三部分

讲真的，如果吼可以解决问题，那么驴将统治世界



人一旦认定了某件事，想法就会变得片面且固执。

就好比说，麻雀看到老鹰在云端翱翔，心里想的是：“飞那么高不累吗？掉下来可就惨了。”

就好比说，蜗牛看到羚羊一路狂飙，于是低声叹息：“早晚会死的，着什么急啊？”

就好比说，青蛙听说大麻哈鱼逆流而上，于是咧着嘴巴笑：“哈哈，真是水产界的白痴。”

第12章 评价别人容易，认识自己很难

1/

先讲三个有趣的故事。

一个男人近期发现，妻子的耳朵越来越聋了，经常是一个问题问了好几遍都没有回应。于是，他就去问医生：“我该怎么办？”

医生告诉他：“你可以试着多喊几次，比如先站在六米远的地方提问，然后站在三米远的地方提问，最后站在她身后提问。”

男人回到家，进门的时候问了一句：“亲爱的，今晚吃什么？”没有听到回应。

男人就往前迈了几大步，接着问：“亲爱的，今晚吃什么？”依然没有听到回应。

男人失望地走到妻子身后，又一次问道：“亲爱的，今晚吃什么？”

这时候，他听到妻子说：“吃鱼啊！我都回答你三遍了！”

第二个故事其实是一则笑话。

在一次家庭聚餐中，A和B正忙着给面包片涂抹奶油。A说：“我发现了一个规律，如果谁不小心把面包片掉在了地板上，那么一定是抹了奶油的那面着地。”

B摇摇头说：“这是你的错觉，两个面着地的概率应该是一样的。你之所以会有这种错觉，大概是因为奶油面着地了更难清理。”

为了证明自己没错，A把手里的面包片扔到了地板上，结果是没抹奶油的那面着地了。

B得意地说：“你看，是错觉吧！”

A则一本正经地纠正道：“不，肯定是有奶油的那面着地，刚才一定是因为我把奶油涂错面了。”

第三个故事更好笑。

一位将军在战场上受伤了，被紧急抬进了医疗室。就在医生准备给将军做手术的时候，旁边的护士突然朝医生开枪了。

现场的所有人都震惊了，开枪的护士则流着眼泪解释说：“对不起医生，你是一个好人，但我是一名卧底，我不能让你救活将军。”

然后，医生在临死之前对护士讲了一句话：“那你直接朝他开枪啊，你杀我干什么？”

这个世界的荒谬之处就在于：聪明人对自己满是疑惑，而傻瓜们却对自己坚信不疑！

人一旦认定自己是对的，就会变得偏执、过分自信，变得听不进别人的意见，并且坚信自己不可能犯错。

所以根本就意识不到自己浅薄的见识得出的结论有多荒谬，也根本看不到自己一腔孤勇的行为有多滑稽。

即便最后发现错了，遇到挫折和难堪了，很多人都习惯性地怨天尤人，怪环境、怪队友、怪天气、怪运气，就是不去反省自己。

久而久之，你的优点照旧是“知错能改”，但缺点却变成了“从来都不觉得自己错了”。

比如，觉得自己是消费者，就把自己当成了“上帝”。去饭店吃饭的时候，服务员稍有疏忽就大喊大叫；点外卖的时候，快递员迟到了几分钟就要骂人、要投诉；出门无论是汽车、火车，还是飞机，都以为是自己的私人定制，稍有不如意就骂骂咧咧的。

甚至还有人会因为同伴“马上就到了（实际是迟到了）”而冒险去阻拦飞机和火车。

比如，觉得是朋友就应该帮帮自己，所以即便是求人帮忙也摆出一副理直气壮的样子。

“你有空玩游戏，怎么就没空帮我写文案？”“你有钱买房子，怎么就没钱借我？”是啊，就是因为别人要玩游戏，所以没空帮你写文案；

就是因为别人要买房子了，所以没钱借你啊！

又比如，觉得自己是被爱的一方，就觉得对方做什么都是理所应当的。

“因为你喜欢我，你就应该和异性朋友断绝联系”；“因为我是你的女朋友，你就应该时刻照顾好我的情绪”；“因为你爱我，你就应该记得每一个节日和纪念日，并且还应该制造浪漫”。

其实，类似于“因为你喜欢我”的话，其后接任何要求都看似说得通，包括把月亮装进你的书包里，把富士山圈起来给你一个人看……

可问题是，他只是爱你，并不欠你；你只是他的恋人，不是祖宗。

我的建议是，即便是占尽优势，也不要为所欲为。

在有充足的证据表明是别人的错之前，先把错算在自己身上。在问题解决之前，先从自身去找找原因。

生活不是审案子，不必一边出示证据证明自己没错，一边脑补证据指责别人错了。它不需要那么精确的“我对了多少、你错了多少”，它需要的是体谅，是尊重，是共进退。

生活的真面目藏在一团迷雾里，看清它确实很难。怕就怕，你把自己困在一个小圈子里，就以为自己看到了全部的风景。

怕就怕，明明是你准备了一个又一个错误的答案，却还去指责生活出了一道接着一道的错题。

就像是语文考试，有道成语填空题：“一败（）地”。

结果你填了“一败（天）地”，然后还在试题上批注说：“老师，题

目上的‘败’字错了，应该是‘拜’。”

好不好笑？

2/

一位心理学家讲过一个特别荒诞的故事。

说是一个女孩的父亲去世了，在葬礼上，她偶然看到了一位风度翩翩的男子，并对其一见钟情。没过多久，女孩的姐姐就被人杀害了。警方缜密侦查之后，终于找到了凶手，竟是这个女孩。

她为什么这么做？

答案居然是，她想要再制造一场葬礼。因为她偏执地认为，只有在葬礼上才能见到那位风度翩翩的男子。

很多人会觉得“这是不可理喻的”，是的，但凡是正常人都会这么觉得。

然而，在我们的现实生活中，类似的毫无逻辑的错误却在频繁发生。

比如，觉得自己都已经道歉了，对方就应该立刻无条件地放下成见，既往不咎。一旦对方没有立刻回应“没关系”，那么对方就是小心眼、没度量。

可问题是，道歉的意义从来都是“承认自己错了”，是不带任何伪装和条件地对后果负责，而不是“你得原谅我”。

又比如，觉得自己是在为对方着想，对方就应该对自己感激涕零，最好还能言听计从。一旦对方表现出不满或者反对，那么就认为对方是

缺心眼、没良心。

可问题是，“为了你好”成立的前提是当事人觉得好，而不是你觉得好。你只是打着“关心”的旗号，实际却是让人闹心。

就像很多人抱着对孩子负责的态度，为了改变他的恶习而恶语相加，甚至是拳打脚踢。孩子挨揍了还得感激他，否则就是逆子，就是自己欠揍。

可问题是，如果痛揍一顿就能改变孩子的想法、行为习惯，那不妨把这么想的人也揍一顿，看他的想法会不会改变。

在道德上胜券在握的感觉固然很好，但这会让人掉入思维的盲区，人会盲目地认为：自己的想法接近真理，自己的说法等同于事实，自己的做法代表了正义。

就像在小说《乌克兰拖拉机简史》中，父亲禁止女孩化妆时的诡辩是：“假如所有女人都往脸上涂脂抹粉，想象一下，就不可能再有自然选择这一说了。其不可避免的结果是物种的丑化。你不会愿意让此事发生的，是吧？”

就像病人焦虑地对医生说“你把手术刀落在我的肚子里了”，而医生却笑着安慰道：“没关系的，我还有一把。”

3/

近期看到的最假的一句话是：“后来终于明白，生活中的自己为什么不招人待见了，因为不够虚伪，因为嘴不甜，因为不会拍马屁，因为不会睁眼说瞎话。”

简直无语！这还不叫睁眼说瞎话？

你不招人待见，是因为你事实上没有什么拿得出手的优点；是因为你待人处事上没有分寸感；是因为你刻薄嘴欠，坏心眼还多；是因为你暴露了自己教养和品德上的不足；是因为你炫耀了自己根本就不具备的品质或能力；是因为你自命不凡而事实上无足轻重，是因为你忘记了自己也虚伪、虚荣，也拍过马屁但拍在了马脸上，也试过嘴甜但被人拒收了；是因为你睁开眼睛只得看到美图软件美化过的自己。

都说“被误解是表达者的宿命”，但需要补充说明的是，不被认同、不被理解、不被接受不等于“被误解”，因为你很有可能在事实和逻辑上就是有问题的。

比如我们经常会听到一些看似正确的“歪理”：“你们女人打扮不就是为了给男人看的吗？”“一个巴掌拍不响，你不惹他，他怎么会打你？”“你要感谢那些伤害你的人，是他帮助你成长！”“你是男的/有钱人，当然该你请客吃饭。”“不就开个玩笑吗？至于这么当真还生气了？”

换句话说，真正困住你的，根本不是职场上的小人，令人讨厌的坏人，以及玩权术的别人，而是不断原谅自己错误的你自己。

真正让你难受的，根本不是那些比你好看、比你有钱、比你有趣、比你外向的人，而是把自己捧成圣人的你自己。

当你觉得别人都不对的时候，那极有可能是你错了；当你觉得所有人都是傻瓜的时候，那多半是你傻到家了。

4/

有个有趣的观点：“我们不需要知道电子游戏是什么，它会不会造成近视，会不会让人上瘾，我们只是需要一个背锅侠，一个可以掩盖家庭教育失败、学校教育失效的东西。它现在叫游戏，之前是早恋，是偶

像，更早之前是武侠小说。”

类似的谬论是：“我不管自己说的有多蠢，做的有多荒谬，想法有多幼稚，我只知道自己有一个正义的目标，有高尚的动机，有合理的需求，所以我逼你捐款是对的，逼你早婚早育是对的，逼你让座、换座是对的，逼你借钱也是对的。”

这种人的三观已经到了坚不可摧的程度。一旦认定了 $3+7=10$ ，则10就只能由 $3+7$ 来完成， $2+8$ 是不对的， $1+9$ 也是可笑的。

他的反应永远是“你的想法太简单了，我早就看穿了一切”；他的结论永远都是“肯定是你不对，我是正确的”；他的语调永远都是“这都怪别人，我是无辜的”。

他哀怨的永远是自己努力的瞬间，根本看不到别人也在熬夜；他看到的永远是自己正义善良的一面，根本意识不到别人也懂仁义道德。

他脑子里永远能清晰地记得别人应该做什么，根本不会想一想自己做了什么；他的价值体系中永远都是别人亏欠自己，根本不会觉得自己做错了什么。

别人抑郁，就不屑地说“屁大点事”；别人上进，就笑话他“累得像条狗”；别人贪玩，就轻视他“将来肯定没出息”。遇见地位比自己高的人就怀疑他们的品德，看到地位比自己低的人就蔑视他们的素质。

他替那些功成名就却被爆出家丑的人感到可怜，替那些倾国倾城但还没嫁出去的人感到着急，替那些富可敌国但长得不好看的人感到可惜，然后吃着瓜说：“他们好可怜啊，幸亏我的家丑没有曝光”“她们大概是不会遇到真爱了”，然后，一边“哈哈”，一边说“我好无聊”。

反正不管怎样，他都能居高临下，或是心安理得，或是沾沾自喜。

这和鲁迅先生笔下的阿Q简直如出一辙。打架吃了亏，他却安慰自己说：“我总算被儿子打了，现在世界真不像样……”于是他心满意足了。

概括来说就是：自尊自大又自轻自贱，争强好胜又好逸恶劳，敏感小气又麻木健忘。

事实上，我们每个人都是无知的，只是无知的地方不一样罢了。

向十个人告白，但都被拒绝了，你才知道自己魅力有限，不是别人眼拙；向十家公司投简历，但没有人理自己，你才知道自己的能力有限，不是运气不好。

所以，凡事多一些换位思考，换位做事，换位做人，而不只是指责别人。

你要努力从“正义的使者”“智慧的代言人”“真理的化身”“被迫害者”等自恋、自怜的角色中走出来，站到自己的对面，变成旁观者，甚至是路人，然后再来审视自己的言行，修正它、调整它、完善它，以期最大程度上接近事实和真相。

虽然大家都是第一次光临人间，但还是希望你能像这是第二次来那样，知道自己第一次来的时候做错了什么。

样章到此结束

需要完整版

扫下面二维码



或加微信：shuyou055

免费领取