

A line-art illustration of a woman with long, wavy hair, her eyes closed, holding a yellow flower with a red stem. She is wearing a red top. The background is a light pinkish-red gradient. The text is positioned on the right side of the image.

你不必 讨全世界的欢心

菠菜——

且做一个久处不厌的女人

The background features a repeating pattern of stylized, light-colored flowers with dark stems. In the lower-left corner, a line-art illustration of a hand is shown holding one of these flowers. The overall aesthetic is minimalist and elegant.

你不必 讨全世界的欢心

菠菜

著

图书在版编目 (CIP) 数据

你不必讨全世界的欢心 / 菠菜著. —北京: 中国
友谊出版公司, 2015.12

ISBN 978-7-5057-3655-9

I. ①你… II. ①菠… III. ①婚姻—通俗读物②爱情—
通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第297381号

书名	你不必讨全世界的欢心
作者	菠菜
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 8.5印张 175千字
版次	2016年3月第1版
印次	2016年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3655-9
定价	35.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

目 录

- 001 / 过日子就是多一个人玩耍，合则聚，不合则散
- 007 / 我愿意抓紧时间，在你面前保持真诚和美好
- 011 / 你是要一个名分上的男朋友，还是要一段让自己快乐的关系
- 015 / 疏离是一段关系中正常的进程
- 023 / 姑娘，你图的是什么
- 030 / 和身边人一起手拉手，慢慢地看看这个世界
- 034 / 情侣之间该如何沟通负面情绪
- 040 / 黑历史要不要坦白
- 044 / 你和他，睡得下去吗
- 048 / 如何考察男人
- 054 / 关于表白的点点滴滴
- 059 / 老男人没什么好怕的
- 064 / 追求失败有时候是输给对自己的舍不得
- 069 / 妹子，你会追男人吗
- 074 / 每对恋人，一开始都是开心的

- 078 来，做一个会坏笑的女孩子
- 083 幸福有许多种
- 087 你知道靠脸混有多重要吗
- 092 了解自己，才能合理地释放
- 096 姑娘，来聊聊恋爱
- 101 为求目的，可以潜伏
- 105 为什么喜欢了很久的人突然有了女朋友
- 108 不要看他怎么吹，而是看他怎么做
- 113 为什么女孩子就要被富养
- 120 你正常吗
- 125 如果我想遇见更好的人，我就要变得更好
- 130 如何建立正确的男女关系
- 133 没有女人的男人们
- 136 社会结构老龄化
- 141 不要可怜自己，可怜自己是懦夫的行为
- 148 世界观不同的人，为什么互相吸引

- 151 / 你为什么没有安全感
- 155 / 女人应该拼事业还是拼男人
- 158 / 老女人与老男人
- 161 / 人可以被毁灭，但不要被打败
- 165 / 在眼前的都喜欢，不在眼前的都是过客
- 170 / 如果你喜欢的人身上有让你不喜欢的缺点
- 174 / 我们不能把生活浓缩成口号
- 177 / 不忘真心，方得始终
- 181 / 保护自己的底线
- 187 / 女人要对自己的穿着负责
- 192 / 你也为了幸福争取过
- 197 / 不管男人女人，都需要一个解决问题的方案
- 201 / 做不成夫妻，那么朋友呢
- 206 / 怎样的约会才算合适
- 210 / 怎样认识男人

- 214 / 找一个爱的人，还是找一个合适的人
- 218 / 生活应该是多姿多彩的
- 222 / 追求不是一场冲刺赛
- 227 / 房子，究竟对你们有多重要
- 231 / 是时间不够长，还是新欢不够好
- 234 / 喜欢一个人，到底应该喜欢他什么
- 237 / 做猎物有什么好得意的
- 240 / 两人过日子，没有谁讨好谁的概念
- 244 / 忠诚与爱情
- 249 / 男人，谢谢你当年的一直照顾
- 253 / 好好谈恋爱，否则多浪费
- 257 / 人需要一点输了可以承受的游戏精神
- 261 / 男女平等，这你也相信

过日子就是多一个人玩耍，合则聚，不合则散

在我玩类似于“高筑墙、广积粮、缓称王”这种游戏的时候，或者在我信奉“不着急、不生气、不要脸”这样类似厚黑学的时候，我会想，这种话写出来，好吗？我从来不相信有一种生活方式，可以明显优于其他的生活方式，就如同我不相信结婚就肯定比单身过得幸福一样。生活方式是一种无从比较的东西，它没有对错，只有合适与不合适。

这和我找异性伙伴一样，除非是明显的犯罪，如暴力或者诈骗，大部分时候，恋人之间不存在什么“渣”或者“婊”。在两性关系里，多多少少总得有一种愿赌服输的豪迈。

否则辛苦的只怕是自己。反反复复唠叨一个男人有多“渣”，怎么怎么的翻脸无情，那毕竟是你情我愿啊，听者不过提供些敷衍的附和而已。而那种把所有的错误都推卸到对方身上的逃避，只会让自己在下次对垒的时候犯下同样的错误。

在两性关系里，我们需要认真了解、警惕对待的，永远是自己。

自己的能力、自己的欲望、自己为欲望做出的努力和付出的

代价，永远要自己来衡量。盲目地认为“我怎么怎么样了，你作为一个男人就应该怎么怎么样回报”，否则就是“渣”……其实是很无聊的，毕竟感情是私生活的一部分，在你气不过拿出来在别人面前进行道德批判的时候，你自己的感情也就死掉了。

我不能教每一个女生如何计算追求和收益之间的投入产出比，我数学不好，自己在追求男人的时候也算不清楚。但总体来说，要相信任何事情都有代价，只是有些代价明显小于收益，可以忽略不计，而有些代价当事人又不在乎，比如对我来说，做一个不靠谱的女人，也许代价是有大部分男人根本受不了我。在追男人的前三个回合，我就会表现出“喜欢你，但我不单单喜欢你”这样一种态度，大部分人就不会觉得这是一种需要认真对待的关系了。

我之所以这么说，是因为我本来就不太在乎一个男人所谓的“认真”对待。在我的理念里，刚刚认识，愿意结识的契合点就是新鲜、好奇和性的吸引。包装再多华丽的外衣，这个基础是不会变的，否认才奇怪。那这个时候，为什么需要“认真”对待呢？这就好比游戏公司新开发一个游戏，最初的目标就是有人来玩就好，不一定要流芳百世啊。那些一门心思想流芳百世的游戏公司，结果都如何呢……

而之所以有男人不认真对待，我也可以处之泰然，是因为我

多多少少有一些自得其乐的方式和诀窍。我在一个非常多元化的大都市，日常生活中基本听不到阿姨、妈妈们的闲言碎语，有一份差不多可以养活自己的工作，基本的衣食住行都属于一个人能搞定的状况。同时，我对男人也没有太大幻想，他们就和我一样是普通人，我不否定自己的生活状态，也不想改变别人的生活状态，过日子就是多一个人玩耍，合则聚，不合则散。在这样的状态下，如果有一个男人有非我不可的认真，我倒反而会觉得非我族类，大路朝天，各走一边为妙。

我的经验和理念，是基于这样的现实得出的，但它肯定具有普遍适用性吗？我觉得不是。不适用于这些经验和理念的女人就一定会过得比我差吗？我觉得也不是。我甚至觉得大部分女孩子并不适用于我的女追男理念；她们不喜欢玩，只喜欢安稳的生活；她们从小就安安静静地玩洋娃娃，好好学习，天天向上；她们喜欢三五闺蜜在一个环境优美的地方喝下午茶；她们喜欢和一个斯文的男人聊人生……她们这样的选择，是不可能用我的方式，简单粗暴比如去喝啤酒、吃涮羊肉，乘机动手动脚斯文扫地的吧。如果你是这样一个安静可爱的集体主义者，你可能觉得我这样的行为很酷、很爽，但你也没必要用我的方式去对待自己喜欢的男人。

首先，每个人二十大几的时候，除非受过重大打击，性格都定型了，学另一个人多多少少会有点尴尬。

其次，就我的观察，许多女性受不了男人不认真对待自己。对于她们来说，不被认真对待是比分手还要耻辱的事情。如果一方面想学游戏人生，一方面又要求对方认真对待自己，这就是缘木求鱼、南辕北辙了。一个吃惯素菜的人，真没必要去吃大鱼大肉，豆浆也是有丰富植物蛋白的，而男人那么多，不可能只有欣赏游戏人生这一款的。

了解自己是什么样的人，接受自己是什么样的人，然后再寻找适合自己的男人，这是一个缓慢接受、摸索的过程。两性关系里是没有必要走捷径的，不可能找到了一个有趣的人，自己就会变得有趣；找到了一个洒脱的人，自己就会变得洒脱……相反，也许盲目接受对方的有趣只会让自己不务正业，盲目接受对方的洒脱只会让自己患得患失。总之，就算真的要改变自己，那也不用先找一个男人啊，因为发现更大的世界从来不需要寻找一个床伴，两性之间除了一点愉悦的时光和彼此身体上的快乐，也没有更大的作用了。独立、改变、勇敢、智慧、毅力这些精神，统统无法靠体液传播的。

也许有时候，你会觉得自己的生活太平淡、阴暗了，所以想看一些看起来很酷的文字来学习，想追求一些看起来很酷的男人。但其实，改变阴暗仍然是先让自己发光，在翻越围墙之前先自己学会飞翔——任何事情都有代价，自由和洒脱也有代价，而

这个代价也许会打破你对男人的幻想。你不再期待被一劳永逸地保护，不再相信女人可以做一根藤蔓缠绕在大树身上，你也许会觉得拼搏的时间比你想象的要长太多，因为我们都是平等的普通人。一个普通人要过自己想过的日子，与人互相扶持、互相谅解，同时有一点不足为外人道的纠结和痛苦，让我们一起慢慢长大，渐渐成熟。

我愿意抓紧时间，
在你面前保持真诚和美好

学习追男人需要一节很重要的心理建设课，那就是——学会放弃。

还没有追，就想着放弃，会不会有点消极？

其实，这就好像真正理解生命的珍贵是领悟到死亡必然存在一样，如果自己抱着随时随地可以放弃的态度，反而能更愿意去努力。许多女生都小看了“随时随地可以放弃”的力量，她们觉得放弃似乎就是自己输了、吃亏了，好不甘心啊，而没有意识到只有当“能够放弃”这个念头出来以后，仍然愿意努力维系一下的感情，才算把感情之门打开了一条缝。

追求过程中的痛苦，大部分是来自于对结果的无法把控。因为太想要个结果，所以大家都很努力，努力地去看书，努力地去揣摩男人的心思，努力地提升自己……而每当有男人离开，一些女孩子就会反省自己：“是不是我还不够好？”“我是不够漂亮、钱赚得太少、太黏人了，还是我话题太无聊了？”

提升自己，当然是怎么样也不会错的，反省自己，也的确是一个很好的习惯，这些都是我们一个人的时候也应该去做的事

情。“舍弃”也许不会让你变得更优秀，但它却会让你有豁然开朗的顿悟：有些事情，我们只求经历，不求完成。

人类最大的痛苦来源于想对幸福的重复（这话不是我说的，但我查不到是谁说的了）。

今天，你认识了一个男人，他身上有让你怦然心动的光环。一开始，你们能说几句无伤大雅的话，你的心就会如小鹿乱跳。拥有了这个经历以后，你开始希望他能对你说一点特殊的话，然后你希望单独约会，再然后你期待肌肤之亲……每一次进展，一开始都会让人欣喜，但接下来却会被不安所替代。哪怕你刚刚结束一场浪漫的约会，接下来的十几个小时，如果他还没有联系你，你马上会陷入一种惶恐：他为什么不联系我？他是不是不那么喜欢我？是不是我有哪里不好？同时，在关系的进展中，女人因为不想舍弃、不肯退缩，就会产生一种强制的惯性：你今天给我打了30分钟电话，明天给我打了30分钟电话，那么后天就还是要给我打30分钟电话，从此以后，天天就要给我打30分钟电话——哪怕没有话题，哪怕彼此很累，哪怕电话里是冷冰冰的沉默……为什么要这样呢？我们是千娇百媚的女人啊，我们又不是巴甫洛夫的狗。

什么样的人才会舍弃呢？我们和巴甫洛夫的狗之间的区别，就是我们可以领悟到除了严谨的科学证明以外，一切都是有意外的。举个最简单的例子，我们都有过一路想着到底吃虾仁炒面还

是菜肉馄饨，念叨着到饭店，最后点了一盘蛋炒饭的经历吧。我们连自己这顿饭到底想吃什么都不能百分之百确定，当然也应该允许一个人对我们的感情有所反复。

反复就反复好了，我们多多感激在一起的快乐时光就好。人活着的日子是有限的，开心的日子多一天，那么不开心的日子就少一天。如果在一起不开心了，如果怨恨的日子多一天，那么快乐的日子就会少一天……学会舍弃，其实是学会一种自得其乐的方式：和你在一起很开心，但是不和你在一起的时候也要有其他娱乐和充实自己的方式。毕竟人生不是生离就是死别，而无论结局如何，我希望能带着一些美好的记忆快乐地过下去。

能够舍弃的前提就是一个人喜欢自己、尊重自己，拥有那种不依靠别人而保全自己的骄傲。因为我喜欢自己，所以和你在一起的时候不是为了拴住你，而只是为了让自己快乐而已。和你吃饭就是人生多了一段愉快的吃饭时光，这些快乐时光是非常值得珍惜的。但同时，也要明白，人生并不是只有快乐组成的，那些一直在笑的人，基本都住进了精神病医院。如果有一天，我们不能重复这个快乐也没必要怨恨，这个也不过是时间到了，缘分了了。我仍然会尽量潇洒乐观地行走世间，不做那些会让你觉得和我在一起是丢人的事情，就如同在死亡面前，我们总得尽量保持生命的尊严一样。我知道我有阴暗的一面，但这阴暗面就让我自己慢慢消化好了，因为两个人之间会有舍弃的存在，所以我愿意抓紧时间，在你面前保持真诚和美好。