

愿你能做自己
并坦然欢喜

苏小扬◎著

写给才华还撑不起梦想的你

愿你能做自己
并坦然欢喜

苏小扬◎著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

愿你能做自己, 并坦然欢喜 / 苏小扬著. —北京:
九州出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5108-4123-1

I. ①愿… II. ①苏… 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 (2015) 第 322387 号

愿你能做自己, 并坦然欢喜

作 者 苏小扬
出版发行 九州出版社
出 版 人 黄宪华
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张 8.5
字 数 163 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 978-7-5108-4123-1
定 价 38.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

目 录	001	姑娘，请不要再绑架自己
	006	姑娘，你受到了歧视但不自知
	012	心想事成的姑娘是什么样
	017	岁月不可回头，人生从未毕业
	021	温柔相待的你，终究相忘于江湖
	026	不好意思，你死在我的朋友圈里
	031	最恰如其分的友情是什么样
	036	朋友间，谈利益是否太可耻
	042	得体的友情在于有分寸
	050	为什么要介意别人有没有给你点赞
	058	舍不得做情人的人
	066	你不是任盈盈，别爱放不下前任的男人
	073	你要的被依赖太肤浅，我做不到
	079	那些二十几岁还没有谈过恋爱的姑娘
	088	你的暗恋，不过是想象勾勒的梦境

- 096 好的感情不是让你变得矫情
- 101 几句话，给将上大学的你
- 107 异地也许是最体面的分手理由
- 112 心若花开
- 117 每一次做菜的时候，人都自带光芒
- 122 你读了那么多年书，不是为了找份好工作
- 128 向那些所谓的主流价值观说再见
- 138 大城市给予的尊严有限
- 145 每个人心里都有个爱看热闹的小丑
- 149 相信弱者的眼泪，我们可能也有罪
- 154 你说的道理我都懂，那又怎样
- 159 年轻人，别老是拿别人的梦想说是你的
- 164 活得通透的大女人做派
- 169 世间再无男子芳华绝代，似你眉目如画
- 173 爱到惊心动魄后，才从女孩成为女人

- 179 生而孤独与温暖
- 186 亲爱的，珍惜是now or never
- 192 生活的本来样子
- 197 最好的个性在于吸引
- 201 人生是自我对孤独的救赎
-
- 205 愿你能做自己，并坦然欢喜
- 210 我们都迷恋制造仪式感的悲伤
- 216 你患了人生拖延症吗
- 223 向过去的自己缴械致敬
- 233 在人群中独处，思考、反省
-
- 239 于时间的无涯之地
- 245 你终究要自己走过那条马路

姑娘，请不要再绑架自己

前几天和一个姑娘吃饭，吃到一半，她问我怎么办，我说什么怎么办。她说我已经 23 岁了，怎么办，好害怕自己老了。我白了她一眼，问她是不是今天忘记吃药了。

再前一阵子，一帮同学聚会唱歌，许久未见，来了 12 个人，里面有 8 个女孩子，其中 7 个单身。有一堆女孩子时，自然要聊起感情大事。已经准备明年和男朋友结婚的女生问其他单身的女生：“你们不着急吗？都 25 岁了，你们还单着，不害怕吗？怎么还没有男朋友？过两年就老了……”听到一半，我起身走开，默默地把我要唱的歌给顶了上去。

你有没有发现 25 岁变成一道分水岭？在这一年，所有的人与事都在提醒你，你的身体机能在 25 岁到达了一个顶峰，之后你将会记忆力下降，熬不了夜，走向年老色衰的不归路。而 25 岁还没有男朋友的女青年将被列入“大龄剩女”的队列，你父母你亲戚你朋友将比你还要担心你是不是会嫁不出去。于是，25 岁的姑娘们，哦，不，或者更年轻的 20 岁出头的姑娘们，都已经在相亲找男朋友的路上前赴后继地往前冲了。

从小到大，我们的生活都和每个年龄段绑在一起。有句话是“什么样的年龄就应该做什么样的事”，所以上小学，

读完六年小学考初中，读完三年初中读高中，读完高中考大学，读完大学就要找工作，每一年都跟着下一年，不能停，因为害怕一停下来就输给了别人。为什么如果你大学毕业两年还没有结婚，就会成为七大姑八大姨的重点关注对象，因为你没有跟上节奏。

当然，亲戚们拿年龄来“压迫”你，也许可能因为他们曾经的人生轨迹就是如此，他们接受不了不一样的生活。可是，姑娘们，为什么你要拿年龄来绑架自己？明明你那么漂亮，又那么优秀，仅仅因为年龄，你要如此着急，如此害怕，好像急于脱手的产品！在 25 岁前把自己嫁出去，就能保证你过得开心与幸福吗？

想起我的一个朋友，24 岁时认识了一个男孩子，当时家里催得很急，她其实也很想结婚，于是在认识这个男孩子不到半年的时候就结了婚。谁料结婚后没多久，才发现老公嗜赌成性，而婆婆并不像一开始表现得那么好相处。后来，婚姻生活可想而知，并不幸福，而这时候，她的娘家人都和她说，孩子，这就是你的命，你认吧。于是，她就默默地维护好小家，现在已经是两个孩子的妈妈了。她曾经那么温柔的脸庞，如今却带着一丝逆来顺受的意味。

这就像一场可怕的绑架，以性别，以年龄，以命运。从小到大，身边的人给予的绑架还少吗？诸如此类：“女孩子的理科没有男孩子好，数学肯定学不好的啦！”“选科目时不要选理科啦，你们学不过男孩子的。”“二十几岁就赶紧找

个人嫁了吧，不要那么高眼光挑来挑去的，过几年你就没得挑了。”“结婚后过得不好？没办法，你就认了吧，这是命啊！把孩子带好就好了。”

大多数时候我们就在这样类似的环境与舆论中长大。环境如此，我们不能改变，而很多姑娘也就这样被改变了。她们也认同这样的观点与价值观，然后就开始绑架自己，将自己着急地绑进每一段生活里。未来，她们也可能这样绑架自己的孩子。有一天姑娘们也将变成她们曾经深恶痛绝、别人讨厌的七大姑八大姨。

《重返 20 岁》里，70 岁的老奶奶沈梦君回到 20 岁，变成孟丽君，而且一下子俘获了老中青三代男神的心。我相信如果只是 20 岁的沈梦君，可能只能俘获小鲜肉鹿晗了。而经历过丈夫离世的伤痛，独自带大孩子的艰辛，以及这个严霜世界的不善意，沈梦君有了自己的一套人生哲学，她坚强又不放弃爱美，所以才能说出“有时候我们只是需要点时间来适应黑暗”这样的话。岁月和经历能让人更美，而且是不易逝的美。

一个人，若没有经历，若没有沉淀，哪来的智慧与美丽？有些事，必然是要到一定年龄和阅历才可能懂得。而一些美丽，也需要时间来等待绽放的。所以，姑娘们，何必自己绑架自己呢？不是你年纪大就丑了，就没人要了。你又不是东西，不是让人来拣的。而且，你看林志玲，40 岁她还能带着娃娃音，娇嗲地告诉你“每个年龄都有每个年龄的

美”。这也是实话，不是吗？

如果你非要觉得 25 岁的自己就青春不再了，如果你非要认为 25 岁没有结婚就很失败，那姑娘，除了重塑你的价值观外，其他解救你的方法就只有让你自己在 25 岁前结了婚。可是，估计就算结了婚，也不能阻止你绑架自己，因为年龄、命运一直在那儿。你遇到好的、不好的，都可以用这些理由来绑架自己。

希望所有的姑娘都不必被他人以这些理由绑架自己的人生，更希望所有的姑娘都不会以这样的理由将自己绑架成一个不可爱的人。

姑娘，你受到了歧视但不自知

知乎上之前有个问题：“作为一名生活在中国的女性，你在何种情景下感受到了歧视？”

许多网友回复了自己的经历，从小时候读书时遭遇的不公平，例如，被认为女生不能读好理科，到长大后工作时遭遇只招男性的条款，或把女性当成公司福利，再到被社会舆论认为青春短暂，过了 25 岁就嫁不出去，男人才有资格挑。更有甚者，家人因担心姑娘年纪大嫁不出去，劝她原谅婚前就出轨的男友并和他结婚。

看到这一连串的回答，作为一名女性，我觉得，真的，这些事真的离我们很近。所幸，我从小生活在一个开明有爱的家庭环境中，但这不意味着没有遇到过或听说过类似的事。而可怕的是，很多人，特别是女孩子都能接受这样的事。

我不禁想起我读小学时，多是女孩子名列前茅，但有一次竟然听几个班的老师在聊天时说现在低年级是女孩子成绩好，因为她们乖嘛。男孩子调皮，到高年级就是男孩子考得好。将来上了高中，一般都是男生读得好。

当时还读一二年级的我听得懵懵懂懂，差点把老师的话当圣旨。但从小学到高中，这样的声音不绝于耳。不知道有多少姑娘因为听多了女生读不好理科的言论而选择了读文

科。后来上高中时，就有很多文科女生对理科女生不解，为什么要选男生读得比你们好的专业？好吧，我也很想撬开每个人的大脑，想知道是不是真的男生头脑比较发达。也许男女思维着重点有差异，但并不能说明女生在某方面就一定比男生差。

当然，这真的只是很普遍又很小的一种歧视。学理还是学文，并不能真正左右你的人生。依然有很多女孩子可以去选自己喜欢的专业，并做得相当出色。而严重的歧视，带来的可能是一生挥之不去的阴影。

以前宿舍夜聊时，有女孩讲起年幼时因为是女孩，家族集体照相时被祖父叫去一边，不得入镜。十几年过去，说起这些事，女孩心中仍有怨气，也哭个不停。她说自己从小就发誓要比哥哥弟弟做得更好。事实上，她也确实比她的兄弟们出色多了。从小一路拿奖学金，研究生毕业后在一家外企工作，年纪轻轻就已做了部门的主管，在所有人眼里是个漂亮又有能力的好姑娘。

但这一切依然扭转不了她在家庭中受到的歧视。因为在她的长辈眼里，25岁还没结婚生子的女人就是不折不扣的失败者。其实她也不乏追求者，只是没遇到自己动心的。她说，每年过年回家，祖父母和父母常用失望的眼神看着她，并和别的亲戚说：“她就一直那么挑，现在都27了，还不找个人嫁了，在外面工作有什么用，女人还是找个男人靠谱。”

不过谈到这些的最后，她都会甩甩头发，笑着说：“反

正不管我做得多好，只要我没嫁人生子，都是异数、失败者，那我还是做自己喜欢的吧。”

也许这姑娘从小遭遇到的轻视，已让她足以抵挡如今不公正的批评。但难过的是，很多姑娘从小接受这样的观点与思想，并不曾认识到这是对自己的歧视，反而认为是理所当然。

刚工作时遇到一位女老板，和她闲聊谈起似乎女人青春短暂，再过几十年同学聚会时，当年的男同学可能长得还差不多，女人却可能显老得多。谁料年近四十的她，双手很不屑地一挥：“这都要看你自己的，你看我，我们同学聚会时，那些男同学很多都是啤酒肚，要么就发福。可是我们女人，你自己注意保养，心态年轻，哪里会显老？”看着她，身姿苗条似少女，虽眼角有鱼尾纹，但笑容自信、美丽。

听她说完，我有点莞尔。我一直以为自己能很好地分辨舆论而不受影响，但没想到其实很多观点已经对我潜移默化了。你遇到什么样的人 and 事，就会影响你成为什么样的人。当我们生活中常常都是这样对女性进行不公平的定义时，女性听多了自己也可能深以为然。

如果你工作上进努力，就会有人说你不必这么努力，女人干得好不如嫁得好。如果你有想法有主见，他们说你这样太强势了，女人要示弱点才好。假如你能修得了马桶换得了灯泡，就有人说你真是女汉子。这难道不是人基本的生存技能吗？

所以许多女孩子，据说连瓶盖都拧不开，说话永远软声软气，不笨但在男朋友面前也要装傻，工作只求稳定、清闲。只有极少数女性能在高级管理层占据一席之地，可是却被社会普遍认为是女性能力不足，不能兼顾家庭与事业导致的。男人却怨天尤人说现在的女人太现实，结婚都要买房。如果女人个个事业有成，买得起房，怕这时候人们又会说这女人太强势，谁受得了！对女性的不平等看待，亦是对男性强加了太多不平等的压力。

曾在网上看过一个视频，志愿者们被要求表现得像个女孩，如像女孩一样跑步，像女孩一样打架……于是一开始，所有志愿者，不论男女，都表现得柔弱、无力，甚至有点做作。但当测试官让那些还没到青春期的女孩子表现得像个女孩时，她们很拼，尽自己最大的努力。后来，测试官问大家：什么时候开始“像个女孩一样”这句话变得这么丢脸？“像个女孩”是一件耻辱的事吗？所有人恍然大悟，从什么时候起我们这样不公平地看待女性，看待自己了呢？年幼的时候不会，怎么长大了却对女性形成这样的偏见呢？

像女孩一样并不是一件羞耻的事。美丽是上帝赐予女性的礼物，女性可以是温柔、细腻的，也可以是坚强、勇敢的。女性并不意味着就是弱者。是社会，一直在塑造“女性是弱者”的形象，认定女性必须有所依靠才能生存，女性是要有所依附的生物。从古代的三从四德到如今的“女性是弱者”，其实都是一脉相承的观点。对女性的偏见与歧视，有

所减轻，但质都一样。

仅希望有一天，当一个女孩工作出色有能力时，上司不会以她要结婚生子或她是女性的理由拒绝让她升职。当一个女人的老公出轨，家里人会劝她找寻幸福，而不是认为她离婚就是被抛弃的人，会让家族蒙羞。当女性能够依靠自己的能力过上想要的生活时，不必被他人认为这是强势、女汉子。也许，谈所谓的男女平等才有意义。

但，第一步要从每个亲爱的姑娘做起，不再去接受那些一直是“真理”，但实际是对女性存在偏见的观点。姑娘们，别再受到歧视而不自知，甚至把那些当作自己的信条。先破解对偏见的依赖，才有可能谈态度和自我。