

# 不抱怨 不抱歉

乔迦

真正的自信不是做最佳 真正的快乐不是从别人  
是 做 自 己 是 从 自 己

著

不慌张 不言从 不攀比 对当下满意对未来有信心

N O C O M P

L A I N T S

N O R E A R

E T S

一本关于当下中国现代都市女性的超级抗压书



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 不抱怨 不抱歉



乔迦

著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

不抱怨 不抱歉 / 乔迦著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.2

ISBN 978-7-5502-9798-2

I . ①不… II . ①乔… III . ①随笔—作品集—中国—当代 IV . ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 023919 号

# 不抱怨 不抱歉

作 者: 乔 迦

出 品: 唐学雷

监 制: 杨 颖

责任编辑: 喻 静 蒋芳仪

特约编辑: 杨孟子

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京汇瑞嘉合文化发展有限公司印刷 新华书店经销

字数 155 千字 880mm×1230mm 1/32 8 印张

2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9798-2

定价: 36.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832 82062656

## 希望你对当下满意， 对未来有信心

作为一个买书从来不翻序，也很少翻后记的人，始终觉得写序这件事情没多大意义。但这本书还是要写序，原因是这本书不是小说，不是主题征稿，是个人日常的观点性杂文合集。

观点性的文章一般受两种时效性的制约。第一种是事件本身的热度期，这也是当下流行的观点性文章的热门写法，大家追热点话题，然后很快翻篇。非常快销，之后，雁过无痕……

本书部分文章有此嫌疑，比如写综艺明星的，比如跟社会新闻的。所以，当大家看到这本书时，会觉得部分话题已过时。注意，我说的是“话题过时”，而不是说“观点过时”。话题结束，故事翻篇，但观点依然有价值，这是我最后一次筛选书稿时的标准。

还有一种时效性是作为写作者本身的时效约束。写作是一种在时间上做推移的活动，少到数月，多到数年。我很佩服能数年写一本书的作者，我不知道他们是怎么做到的，至少我做不到，

因为随着时间推进，随着经历的人和事在变化，我会有不同的认知，会有不同的想法，甚至过了三五载后将今日三观全部推翻也不为过。

在我看来，这不是自相矛盾自己打脸，恰恰，说明一个人在不断经历和成长。

写作者作为价值输出方，不是物理定义，也不是方程式，写作者本身是个人，确切点说是个性格较为敏感、感知较为敏锐、思维较为敏捷，刚好表达能力又尚可的人。所以，他们可能会比其他收集到的信息更丰富一点，思考问题更深挖一点，看待问题角度更多面一点，仅此而已。

因此，我筛选书稿的第二个标准则是——至少当下，我是认同这些观点的，且它们彼此之间没有明显的矛盾冲突，指向统一，不会让人看完轻易得出“作者脑子有病吧”这种结论。当然，如果有人轻易得出了这种结论，那我也没有什么办法。

书中所收录篇章，可能有些读者在网络或公众号上看过，对于已经免费阅读过百分之六七十的人，仍愿意掏腰包为本次出版

埋单，说实话，很感人。

以前常听一些年长的人（一般四十岁以上）感慨说对于生活只有感激，当时觉得太虚，像要拥抱全世界。直到自己也年岁渐长，开始明白人与人之间的情义都不是轻易的事情。作为陌生人，能给你喜爱、给你认同、给你支持和鼓励，愿意为你埋单，确实是种幸运。

写这篇序时，《我们来了》还没结束，有一个环节对我触动很大，节目中刘嘉玲被问到对什么时候的自己最满意？她的回答是：“当下。”

只有努力过的人，才明白“当下”这两个字的意义。因为它代表着今天的你比昨天的你要更好，代表着你今天所处的位置，是长期鞭策自己的结果。

这就是喜欢当下的意义。

每个人都有青春，青春是值得留恋和赞叹的，虽然有的人傻气、有的人土气、有的人戾气，青春里的每一张面孔就像刚过手的泥胚，拖泥带水，疙疙瘩瘩。而每个人生命的最终走向，是要

经过时间世事的风干和烧制，你才知道自己到底成不成器，是成为花器还是茶器。

在此过程，每个人都在反复尝试，没有人可以偷工减料。

唯一的区别是，有的人门道儿摸出得早些，有的人则晚些。明白得早些的人开始运筹帷幄充满自信，尚不明白的人仍在辗转彷徨。

这本书里有做得好的示例。

也有做得不够好的示例。

作为一个稍显不厚道的写作者，只能说一人之失足，十人之借鉴。在他人掉落陷阱时，我们警惕自己，在他人取道登顶时，我们鼓励自己。

总之，不管此时此刻，你在哪里，年方几何，如何解决性需求，单身或成婚。

希望你对当下满意，对未来有信心。

希望这本书对你来说，开卷有益，哪怕一点点。至于对作者提出“严厉的吐槽或攻击”，呃——作者还年少，成长快乐，来日方长。

## 目录

### 独立篇

#### 世界太忙了，请你主动喂自己

- 003 我们这代人为什么要成为独立的女性
- 009 谈婚论嫁，你也配？
- 015 世界太忙了，请你主动喂自己
- 020 30+ 的单身女意味着什么？
- 026 羞辱你的到底是什么？
  
- 031 用情越深的人越没出息
- 035 女性的自我退化
- 041 美女的误区
- 047 我为什么说“这届男人不行”
- 053 有一种社交认知障碍症患者叫“绿茶婊”
- 057 走向成熟的人该练习的是平静割舍



## 情感篇

没有安全绳，也许你可以飞起来

- 063 没有安全绳，也许你可以飞起来
- 069 婚恋 or 单身，都还谈不上幸福
- 075 我要的爱情就是舒适的爱情
- 080 要怎样挑选结婚的对象
- 088 是豪华归宿？还是优质陷阱？
  
- 093 “不介意”的爱，就是真正的爱
- 098 被甩发达的典范
- 105 一生挚爱该如何安放
- 111 女追男隔重山
- 115 女人爱上“骗子”其实是个标配
- 121 幸福是没有捷径的

## 处世篇

一个人适当的坚强是对他人的宽容

- 127 予人体面也是尊重自己
- 131 比平庸更糟糕的是活成仪式感
- 136 习惯抱怨是种灾难
- 141 适量的不安是加强剂
- 146 在 20 岁的年纪里，我并没有 GUCCI
- 151 一个人适当的坚强是对他人的宽容
- 158 朋友，当你不开心的时候请不要想起我
- 163 克制比真心实意来得更高级
- 168 请拿好备胎的号码牌
- 173 友谊的小船该翻就得翻
- 177 姑娘，你的生活不是因为胖才不精彩

## 职场篇

自信不是做最佳，而是做自己

- 185 年轻人，要什么安全感
- 189 希望你是块新鲜的石头
- 193 自信不是做最佳，而是做自己
- 198 好好说话就是生产力
- 204 抱歉，我想不出一个原谅“不幸者”的理由
- 209 我们没有权利绑架他人的高尚
- 214 那些让你日夜痛苦的“不公平”
- 220 职场不是陪练场
- 225 向“讨巧式”人生说 NO
- 230 迷茫这种东西，跟青春没什么关系
- 234 附：请给我一个回答 @ 乔迦





## 我们这代人为什么要成为 独立的女性

今年见了个心理咨询师，两人聊了一些与家庭相关的话题。她跟我说，她最感动的一次是她朋友说：“我为什么要通过心理学来改变自己？因为我希望这种家族诅咒式的性格扭曲，到我这里为止，不要再荼毒我的孩子。”

事实上，这种家庭诅咒式的影响几乎普遍存在于每一个中国家庭中，不管城市农村，不管有没有钱，甚至不管父母是不是受过高等教育。每个人的性格心性都在幼年养成，而第一培养环境便是家庭。

我们的女作家萧红、张爱玲等，无一不是扭曲家庭中的受害者。或者从另一个角度讲，正因为这种扭曲，成就了她们特别的性情和才华，但这是脱离本能之外的再生长，不是人人可具备的。幸好，张爱玲有个爱她又自强的母亲，一直看重她，才一手培养出这么优秀的女儿。但不是所有女儿都如张爱玲般幸运，相比之下，萧红一生命途多舛、辗转求索便是活生生的例子。且不说那个年代重男轻

女是普遍的社会认知，直到今时今日，又何尝不是？人民日报最近发的一条微博说：“全球 35% 妇女和女童遭受过身体或某种形式的性暴力；我国近 90% 家暴受害者为妇女，24.7% 的女性曾遭受配偶辱骂、殴打、经济控制等不同形式的家暴。她，可能就是你的母亲、姐妹、孩子！”是，她可能就是你的母亲、姐妹、孩子！

前段时间我爸打电话给我，说想撮合我妹妹和一个男生恋爱，因为两家交好，对方家里人看上我妹妹。我爸问我什么态度，我说别人的人生什么时候需要他人来做主？

之后我妈在电话里跟我妹妹提起这件事，我妹很明确地拒绝，但父母不死心，我爸让我妈继续做妹妹的工作，于是我妈一提再提，最后母女俩吵得不欢而散。我妹跟我说，我妈在电话里跟她说她自己也是没办法，如果她不做说客，我爸那关她就过不去！

这就是我说的，为什么要做独立的女性，因为在家庭中没有任何地位，你与你的丈夫不能平等，没有发言权，没有参与权，你只是个受支配的人。这种受支配，会沿袭到你的孩子身上，我妈不敢跟我爸讲她也不赞同，只能来劝说我妹妹。

《爸爸去哪儿》热播，大家看得欢快，但事实上，中国家庭仍然是女性为教育孩子的主导。作为一个母亲，如果没有独立的思想，在家庭中没有独立的地位，没有发言权，只是

一个男权下的受支配者，形同侍婢，想想，能教育出什么样心态的孩子呢？你眼看着自己的孩子受委屈都不敢吭一声，作为一个母亲，你不但没有好好保护自己的孩子在关键时刻，由于你的怯懦无力，还充当了插向孩子的匕首。抱歉，这样的母亲，实在可怜，也实在没什么可爱。

蔡元培先生在自己的书中多次提到自己母亲对自己的教育影响深远，在一个家庭中，女人所展现出来的能量要远远大于我们的想象。我们总在说男人是家庭的重心，但我认为，女人是维系重心平衡的杠杆，所以女性一旦不智，对一个家庭则具备毁灭性的潜在破坏力。这种破坏力是显而易见的，比如我身边有朋友的妈妈爱赌钱，整日沉迷赌博，对子女疏于管教，小儿子成绩不好，没有读大学，而是由已经成家的姐姐给安排了工作。这何尝不是身为父母种下的债？却要让自己的孩子去承担。类似这样的事情，在现实里，其实并不少见。

就全世界而言，中国女性地位相对来讲不是那么惨的，没有惨到被家里人处死却可以私了，没有惨到自己丈夫、父亲、兄弟有权决定自己的生死，没有惨到爱上外族男子就要遭受轮奸，没有惨到为了所谓贞洁从小要受割礼……可是，如果一个儿子一个女儿一定要有一个被迫辍学的话，出局的却一定是那个女孩儿；男人和女人





一定有一方妥协的话，妥协的一定是女人；同样读了大学受了高等教育，男生可以追求梦想大展宏图，女生则要回归家庭相夫教子；这种性别不平等其实无处不在。

我一直说女性要独立，并不是说女性要独身，一定要跟男人作对，我不是这个意思。男女共同存在的社会或家庭，需要共同配合相互协作，尤其是在婚姻里，如果你遇到的男人，不幸他不合作，他不友好，你怎么办？你要有终止合作关系的基本权利和能力，你要对一切不公说“不”，对不应承受的打压说“停”，这就是女性为什么要独立！从属关系下，一个人是不可能有自己的独立完整的人格，最直白的表现就是，当你的丈夫非常不智地管教孩子的时候，你即便心中再不满，也只能懦弱地做个帮凶！最后打压管教出一个心理扭曲叛逆的孩子！你以为你只是懦弱，你只是不作为，但其实你却凶残不负责地毁了一个孩子一生！

我外出谈事，见过各色人等，从他们的表现大抵能判断出他们的家庭，能推断出他们是在什么样的教育下长大的。

有的女人极度缺乏安全感，在男人身上不停找安全感，不停找爱。

有的女人傲慢叛逆，满脸不屑。

有的精明无理，对外界始终警惕算计，甚至要充分表现出自身的优越。