



吴淡如 作品

自恋 总比 / 自卑好

Narcissism
Is better than
Low self-esteem

DO
what you
want



国民闺蜜
吴淡如

经典解析 畅销不衰

关于爱情中的：捆绑与自由、占有欲与克制、
孤独与亲密、爱与激情……爱与不爱，都需要勇气
而自恋的女人 光芒四射 美丽无比

那些“做自己”的女人
有一种迷人的光芒



中国出版集团



现代出版社



自恋 总比 / 自卑好

吴淡如 作品



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2014-7956

图书在版编目（CIP）数据

自恋总比自卑好 / 吴淡如著. -- 北京：现代出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5143-5596-3

I. ①自… II. ①吴… III. ①恋爱心理学 - 通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第303838号

原书名《自恋总比自卑好》，经作者授权在中国大陆地区独家出版发行。

自恋总比自卑好

作 者 吴淡如 著

责任编辑 崔晓燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264（传真）

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 6

版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-5596-3

定 价 35.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

时代在变，爱情观变了吗？

爱情的“行为”或许改变了，

但我们意识中的“观念”，

大概还可以挖出恐龙化石来。

代序

其实你还是继续长大了

如果你想起几年前，自己以损人不利己的方式谈恋爱会觉得好笑，那么，你应该算是继续长大了。

不知怎的，忽然跟朋友聊起年纪来。



“二十岁到三十岁间的日子，好像过得没那么快，可是人过三十，忽然觉得日子过得好快呀！”她说。

“如果一个人的平均寿命是七十岁的话，那我们快要活过一半了。剩下的日子，算来不怎么够长。”我也多愁善感起来。

“我记得你的第一本小说集里有一篇小说，写的是一个二十九岁‘迟暮’的女孩子，因为流年暗中偷换，东挑西拣的，到了二十九岁的警戒线就暗暗着急，你形容她的皱纹是‘眼波才动被人猜’，你记不记得？”

我尴尬地笑了两声，真懊恼有人会将我的少艾之作记得那么清楚，现在看来，实在是现世报。虽然……虽然眼角还没出现“眼

波才动被人猜”的皱纹，但三十之年，忽焉已过。虽然，我一直没坦白面对，哎呀我的妈，真的这么“老”了吗？

“那个时候以为自己是活不过二十九岁的，所以才那么写吧！我以为，不世出的聪明人应该像雪莱或拜伦一样，三十六岁一命呜呼，才能成为传奇。”

三十六岁一命呜呼的人很多，但不一定会成为传奇。传奇本身需要本来就是传奇。我马上想起少年时代所犯的逻辑谬误。

“三十六岁，才不呢，”朋友说，“我可不愿让人家痛悼英才早逝，宁愿活得长命百岁，‘老而不死是为贼’也无所谓。”

我有同感。我感觉和生活本身的快乐比起来，我们对年龄的恐惧不算什么。鸡皮鹤发就鸡皮鹤发吧，只要能吃能动能睡就行。

“以前会写二十九岁嫁不出去就心急如焚的女人，多少还有点儿嘲谑的意味，总认为二十九岁之前一定会觅得令我陶醉的姻缘，不会等到那个年纪，还在待价而沽给人耻笑。”哈哈，又是现世，我觉得自己很好笑。但没什么不好，有许多东西是我在二十九岁之后才学到的。

那时我二十岁不到，当然觉得叫二十九岁的单身女子“老处女”是天经地义的事。是谁教年轻的我：嫁不出去的一定是处女？还有，谁说二十九岁就老呢？

“但我觉得没什么不好，”朋友的话和我心中的声音一模一样，“我越来越快乐，因为知道自己在做什么。其实白马王子也不是没来过，只是不想嫁给他——现在看看以前的男友们，他们都已经娶妻生子了，心情不好时想起，会想，如果我的头点得快些，新娘就是我了。可是脑袋清醒时我又知道，还好新娘不是我。”

这倒不是自我安慰，我可以体会她的感觉。在这个时代主张不婚仍会激怒某些人，所以我从不主张不婚；我只知道，不是你主张结婚就一定懂得结好婚，不是你主张不婚就一定会不婚，婚姻不是你主张怎样就怎样。多年来，老实说我看尽各种婚姻怪现象：被自己婚姻搞得焦头烂额的人偏偏最爱做红娘、把自己的孩子教得鸡飞狗跳满地爬的人最爱劝人生孩子、大声主张不婚的通常是从面相看来根本嫁不出去所以欠缺说服力、恨自己丈夫或者老婆恨得咬牙切齿却更恨他投进别人怀抱、实在不想嫁（娶）他但更不想让他跟别人进礼堂、明知明天两个人会更糟但又一定要进礼堂、明明是自己欢喜高兴婚后却怪另一半“骗”自己入陷阱……千奇百怪的现象日日发生在你我之间。

在“你”与“我”之间，总有丛生的问题，不管是否山盟海誓，不管是否海枯石烂，问题还是会发生，因为你还是你，我还是我。我们都有意志，都要自由，我要的自由还不一定是你认定的所谓

自由。

固然，我们也不需看别人被蛇咬，自己怕草绳，更不需指责“婚姻”，“婚姻”只是一个无罪的名词。 $X+Y=$ 婚姻，而 X 、 Y 的变数不是操之在你，而是操之在天。

“到这个年纪反而不急，觉得嫁不嫁得出去不是真正的问题。”朋友说，“人生要做的事这么多，男友也不缺，两人个如果有共识，真的不缺一纸婚约。”

“也是因为你自食其力，也有奋斗目标、生活充实，又不需长期饭票来肯定自己的存在意义。”我说。

据我看来，对人生有自信、又在生活中能自得其乐的女人，才能够真的不急。我也不是没度过“嘴里不急，心里急得要死，看别人家的喜帖就恨不得轰它回去”的年代。想当初，原是因为没有自信，还想靠这些来粉碎自己的存在意义。

其实流年并未暗中偷换。如果你在年龄增长后还不断地把自己翻新，就没有马齿徒长。

如果你几年前失恋会想自杀，如今失恋从好处想是重获自由；如果你几年前恋爱就忘了自己是谁和他是谁，如今还会想想他是你的谁；如果以前和情人吵架是一哭二闹三上吊，现在会对他说“我们坐下来好好谈一谈好吗”；如果以前你动不动会问自己是不是

他永远的最爱，现在明白他没有义务只为你而活；如果以前你没事爱疑神疑鬼，现在知道乱猜疑是令人憎恶的醋缸子；如果你以前鸡毛小事就歇斯底里，而现今落得水来土掩、兵来将挡……如果你发现日子过得越来越快乐，虽然你早早过了青春期，但你还是继续长大了。

爱情观是要随年龄继续长大的，不管你已婚未婚，结婚还是不结婚。那是爱情唯一的活路，如果你继续长大。

当然也有一些爱情，像脚一样塞进了婚姻的鞋，就真的停止了发育，或者削足适履。但我想，那不是我们要的，不会使我们快乐。

自恋

总比自卑好

目录
CONTENTS

代序 其实你还是继续长大了 / 001

勇气

大人，无奈呀 / 003

爱与不爱都需要勇气 / 011

自信

爱情不会把自信当赠品 / 021

温柔

泪 / 031

女孩儿们，柔不等于顺 / 041

占有

来台女士养条狗 / 053

厌倦

幸福，不快乐 / 063

有情人终成“倦属” / 071

孤独

为何越爱越孤独 / 079

金钱

坏女人的献礼 / 089

谈钱伤感情 / 095

分享

众目睽睽，姻缘难为 / 107

性爱

父责 / 115

爱与性的迷思 / 123

自由

要爱，也要自由 / 135

彷徨

代客订货 / 143

爱上两个人 / 151

心结

是女人为难女人吗？ / 161

卷尾语 / 169

勇气

爱不爱都需要勇气。

任何改变都需要勇气。

想要让自己好受一点儿也需要勇气。

大人，无奈呀

翠安不是个太有脾气的人，
她老觉得先生吃定了她这点。

好不容易到了期待中的星期天，翠安六点就起床，好把衣服洗好，家中一切都整顿好。六点半，她正在拧拖把时，忽然发现她的先生已经穿好高尔夫球装，一脸心虚地看着她。翠安心知不妙，马上说：

“说好的事不可以黄牛！”

“对不起……昨天，我……忘了，和小庄小李他们约了打球，不可以不去……”

“你答应今天要带小莉的！我们老早说好这次约会，谁也不带小孩儿！”