

Make yourself more
powerful >>>>>>>>>>

沈万九 ————— 著

“念身不求无病，处世不求无难。
究心不求无障，立行不求无魔。”

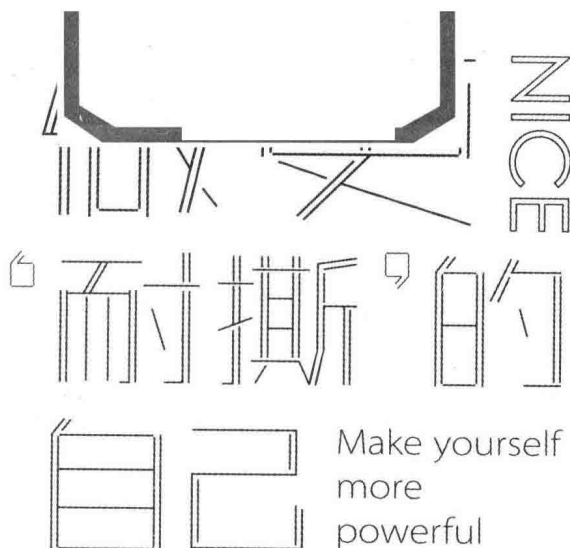
致：那些“在认清生活真相后依旧热爱生活”的人

在这个交织着肉搏和功利的世界里，

无非是想邂逅，一个更nice的自己。



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



沈万九
著

图书在版编目 (C I P) 数据

做更“耐撕”的自己 / 沈万九著. — 青岛: 青岛出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5552-4495-0

I. ①做… II. ①沈… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第193321号

书 名 做更“耐撕”的自己

著 者 沈万九

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 那 耘

责任校对 邹 蒙

特约编辑 郑新新

装帧设计 晨星书装

照 排 智善天下

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 8

字 数 110千

书 号 ISBN 978-7-5552-4495-0

定 价 36.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 文学/畅销

专栏作家 客栈掌柜 王小波粉

外企老炮 >>>>>>>>>>



微博@沈万九，微信公众号：沈万九。

(ID:shen-wanjiu)

新书推荐

NEW



《姑娘，你的勇气价值连城》

出版统筹：侯 开

选题策划：郑新新

责任编辑：那 耘

特约编辑：郑新新

封面设计：(辰星书装)

序

久违了，素未谋面的朋友。

不知不觉，距离上一本书，已经一年多了。不知道你们的耐心，是否早已在灯红酒绿的忙碌中消耗得一干二净——倘若没有，那很不幸地告诉你，我“胡汉九”又回来了！

如果你恰好是江湖中那几位万中无一的“读过上一本书然后一直望穿秋水地等到现在”的客官，我必须承认，你的耐心真的太好了。

冲你这份耐心（当然也可以说是爱心），我就敢拍着胸脯说，你做任何事情都能成功

——不管是揽月捉鳖，还是泡仔撩妹。

须知道，在过去的一年多里，我的生活发生了天翻地覆的变化：无论是职场还是生活，抑或是爱情……能否在时隔20个月后看到活蹦乱跳的我都难说，更别说读到眼前的这部作品了。

总而言之，我已经从那个坚持初心、死磕理想的自己，悄然变成了一个“耐撕”和nice的自由“逗士”，也不知道是



被迫还是主动。

其实两者间的关系，又如何分得清呢？

人总是在主动和被迫中改变，正如我因为职场的变迁，来到了一座新的城市，随之也带来了生活和爱情上的骤变。

在《成唯识论》里，有这么一句话：“领违境相，逼迫身心，说名苦受。”意思是说，人总会因为期望获得不该有的境况，而身心受苦。

可莫非有梦就不去追了——当然不行，所以这个时候，“耐撕”便成了一种非常有必要的美德。

今年上半年，我像吃压缩饼干似的认识了不少文坛上的朋友，特别是来杭后的三个月里——不夸张地说，甚至比前十年的加起来还多。

有关文学的道路，似乎一下子就撕开了一个裂口。虽然只是一个口，但也足够我睁一只眼往里瞄一阵了。

其实我想说的是，在追梦的路上，既然决定了“耐撕”，就勇敢地“撕”下去，“咬定青山不放松”，终究会有你的专属舞台。

而且最重要的是，一旦我们上了场，就一定要有不退场的决心——我记得周杰伦在人生第一次获得歌曲大奖的时候，死活不肯下台，直到被人扛走。

老实说，离开广州这座被誉为“文化沙漠”的城市，我一直觉得是种背叛。

我曾经信誓旦旦且厚颜无耻地说过，一定要扛起广州的文学大旗。现在我却来到了名妓苏小小的故乡——杭州，也许以后都不回去了。

以后一定是不会回去了。

我现在也算明白了，“耐撕”未必是要固守一城，而是偶尔去跟这个世界妥协，以争取现实和梦想的平衡——你一定要说这是儒家的中庸思想吧，whatever!

只是，那座繁华而忙碌的城市还有我爱的人，偶尔会在午夜想起，在梦乡里牵萦。所幸，还有陈奕迅的新歌聊以自慰：每条大鱼，都会相遇；每一个人，都会重聚——不管到时的我们，会变成什么模样。

对了，有关跟“自己”的对话，不知道大家有没有听够呢？

从上一本的《初心》，我不厌其烦地劝大家认清自己，像那个古希腊的大胡子苏格拉底先生一样固执（当然最后的结局未必会好），到这一回认清自己后的“耐撕”，并与这个世界暂时地妥协，无非是为了心中的诗和远方，为了那个真正自由奔放的自己。

然而，在此之前，我想说的是，在这个交织着功利和肉搏的世界里，我们这么努力做一个“耐撕”的自己，无非是想邂逅一个更nice的自己。

最后，在这个知识贫乏和直播横行的屏读时代，真心感谢所有选了本书而不是旁边那本“作者看起来更有名，但内容乏味到只适合睡前催眠的作品”的朋友；同时也感谢《万九客栈·读书会》的所有高颜值和没有颜值才华来凑的客官们，如盼盼、永飞、佳宜、甲馨等（广告时间，他们在哪里？扫一扫作者简介里的微信二维码，赶紧来打尖住店吧）；还有为了本书的出版付出了无数心血的心爷——不瞒你说，她是一个高挑美艳而且气质出众到扔进《欢乐颂》



里都足以演个女一号的姑娘，这里顺便帮她征高颜值靠谱男一枚。

王小波曾说过：“什么都不是爱的对手。除了爱。”所以无论是主动还是被动，不管是男孩还是少女，我对你们能做的只有一个，那就是——好吧，我又不是光靠眼神就能秒杀四方的梁朝伟，所以还是用王家卫的话来表白吧：

“我已经很久没有坐过摩托车了，也很久未试过这么接近一个人了，虽然我知道这条路不是很远。我知道不久我就会下车。可是，这一分钟，我觉得好暖。”

——谨以本书送给那些“在认清了生活真相却依旧热爱生活”的“撕”客，以及我那辛苦了几十年却依旧“耐撕”如初的母亲（抱歉，上本书出街，她已经感动到哭过一次了，这回我不得不加大泪点）。

目 录

content

第一章 chapter 01

更“耐撕”的爱情，是放下和坚守的平衡

- 一、低质量的恋爱，不如高质量的单身 / 2
- 二、“女追男”拼的是技艺，不是力气 / 8
- 三、试问白头跟谁老 / 16
- 四、弱水三千，一瓢不取 / 22
- 五、爱情里除了稳扎稳打的诗和远方，还可能有劈腿和人肉的苟且 / 28
- 六、不二之选的爱情，终究是为了惬意不二的人生 / 34
- 七、假爱情之名，约无良之会 / 40
- 八、一万年太久，就爱我现在。 / 46
- 九、非我性类，其心必异 / 53
- 十、恐婚还是渴婚 / 61



02

第二章 chapter 02

更“耐撕”的生活，是死磕和妥协的平衡

- 一、读懂这6条建议，你的大学才禁得起挥霍 / 68
- 二、把努力交给鸡汤，把爱情交给红娘 / 75
- 三、去大城市精彩地漂，还是回小城市安逸地活 / 80
- 四、给十年前“正在备战高考”的自己的一封信 / 87
- 五、酗酒论英雄 / 92
- 六、上帝为你关了一扇门，真的会记得为你开窗吗 / 99
- 七、东莞不相信眼泪 / 104
- 八、多大了？还玩个球呀 / 109
- 九、这位师傅，给老娘续个娃呗 / 116
- 十、当有人说想你的时候 / 120

第三章 chapter 03

更“耐撕”的人生，是梦想和现实的平衡

.....

- 一、你缺的从来不是平台，而是底线 / 124
- 二、微信式孤独 / 129
- 三、白天500强钩心斗角，晚上挑灯码字追梦，这些年我是怎么平衡过来的 / 134
- 四、请允许我把你的闺房，当作我的天堂 / 141
- 五、一场注定失败的下半身战役 / 149
- 六、网红主播当道的时代，你准备好了草根逆袭吗 / 154
- 七、满地都是六便士，他却看到了月亮 / 158
- 八、机不可失 / 163
- 九、无毒真丈夫 / 170
- 十、能被孩子埋葬的梦想，都不是真的梦想 / 175



第四章 chapter 04

更“耐撕”的世界，是个人和社会的平衡

- 一、让自由发酵，让人文发芽 / 182
- 二、毒疫苗的背后，藏着一个怎样疯狂的价值观 / 190
- 三、“我佛有米，普度私囊” / 194
- 四、扫黄 / 198
- 五、所谓的《百鸟朝凤》，到底是“朝凤”还是“嘲讽” / 204
- 六、冷漠的大多数 / 207
- 七、魏则西之死：在生与死之间，到底由谁来“百度” / 212
- 八、失联 / 217
- 九、人造病毒 / 223
- 十、向死而生，便是最大的自由 / 229

剩夏 / 235



CHAPTER 01

第一章

更“耐撕”的爱情，

是放下和坚守的平衡



一、低质量的恋爱，不如高质量的单身

题记：“泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。”——《庄子·内篇·大宗师》

(1)

记得还在念大学的时候，有一阵子，我曾无比渴望谈一场不分手的恋爱：

有空时，打扮一下，“月上柳梢头，人约黄昏后”；忙碌时，写条短信，“云中谁寄锦书来。雁字回时，月满西楼。”

那时候，只要看到年龄相仿的雌性，我都会眼睛发直、背脊挺直，随时准备过去搭一场不问结果的讪。

遗憾的是，我那拙劣的搭讪技巧，直到今天都没提升到中国男子的平均水平。

原因很简单，我早已习惯了在文字上撩各路、各地甚至各国的妹子，上苍很公平，让我在生活中跟漂亮女孩说起话来，就像是上台面对几万人的演讲，随时舌头打结、大脑短路。

不过话说回来，其实这么多年过去，“回首向来萧瑟处”，我还得感谢那段寂寞而不会搭讪的时光，让我拥有高质量的单身，伴随我走上了文学路，见了自己；同时也到了世界顶级公司之一，见过天地……

接下来，如果幸运的话，还可以期待一下，见众生。

当然，这儿绝不是想弘扬单身的好处——其实高质量的恋爱，肯定比单身好一百倍。一起携手奋斗风里去，好过单枪匹马浪里来，正所谓在家靠父母，在外靠对象，凡事有个照应，也不至于剑走偏锋，逼上梁山……

但如果，你正经历的是一场低质量的恋爱，那就未必了。

(2)

说到恋爱，很多人可能会抱有这样的观点：又不是一婚定终身，先恋爱着有什么关系呢？！

所以，很多中学生因为赶时尚早恋；很多大学生因为无所事事或者去图书馆没伴而恋爱；很多在工厂上班的朋友因为独在异乡为异客、空虚寂寞冷去搞对象；很多奋斗在一线城市的孤男寡女则因为需要一个慰藉的身体而跟人交往……

这样一来，你遭遇低质量恋爱的概率就非常大。到底什



么是低质量的恋爱？以笔者之拙见，以下四种最为典型：

1. 一厢情愿地迷恋

其实对方并不爱你，只是碍于某种压力、感动甚至情欲暂时跟你在一起。说白了，你们只是名义上或肌肤上的恋人。

可你却拼命为了获得对方的认可，去做各种“感动了自己对方却习以为常”的事情。

从某种程度上来说，你爱的不是对方，而是一种付出后的不甘心。

众所周知，佛家有三戒，分别是贪嗔痴。这种一厢情愿的不甘心，犯的就是痴戒，而且这样的局面，一旦超过三个月，都属于低质量恋爱。

2. 把吵架当作吃饭的恋爱

两个人性格非常不合，价值观也不同，甚至消费理念都不一样。你觉得出门打的是家常便饭，我觉得能坐公交就不坐地铁；你觉得洗碗是对女权主义的践踏，我觉得男人洗碗是母系社会的复苏。

俩恋人，动辄拌嘴吵架，吵完了心气不顺又开始冷战，一个月的恋爱有20天冷战、5天吵架，剩下的5天则在痛彻心扉地道歉和一本正经地反省，结果下个月又是如此，典型的长期内耗。

这样的恋情，如果过了磨合期都没有改观，即属于严重的低质量恋爱。

3. 异地分居半年都见不到一面的恋爱

别再跟我说“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”了，