

在这浮华
世界里，
我只要刚刚好

芝麻

著



在这浮华
世界里，
我只要刚刚好



芝麻
· 蕃

图书在版编目(CIP)数据

在这浮华世界里,我只要刚刚好 / 芝麻著. — 南昌:
百花洲文艺出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5500-1876-1

I. ①在… II. ①芝… 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182023号

出 版 者 百花洲文艺出版社
社 址 江西省南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼 邮编: 330038
电 话 0791-86895108 (发行热线) 0791-86894790 (编辑热线)
网 址 <http://www.bhzw.com>
E-mail bhzw0791@163.com

书 名 在这浮华世界里,我只要刚刚好

作 者 芝 麻

出 版 人 姚雪雪

出 品 人 李国靖

特约监制 何亚娟 王 瑜

责任编辑 余丽丽

特约策划 周 莉

特约编辑 周 莉

封面插画 Paco_Yao

内文插画 范 薇

封面设计 郑力珩

版式设计 王雨晨

经 销 全国新华书店

印 刷 北京永顺兴望印刷厂

开 本 1/32 880mm × 1230mm

印 张 8.25

字 数 100 千字

版 次 2016 年 11 月第 1 版

印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5500-1876-1

定 价 36.00 元

赣版权登字: 05-2016-235

版权所有, 侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换

让我们老来相伴，潇潇洒洒认怂

我这个人，不是没有自知之明。和芝麻姐如今混迹的布鞋党不同，目前，我仍算得上是朋友圈里的跑鞋党，以及讨人嫌的鸡血小天后。

人人大餐喊胖，我吃草虐腰；生了娃的大龄少女，为了马甲线，又掏银子又出汗，拼死保持身材。如今号称作家、公司合伙人（未来“斜杠”身份进修ing），夜半读书，晨做颜狗——不错，我就是传说中的“美女都是很角色”。

我还在和自己拗姿势，拼牛逼。

也有人问我，不累吗？

我想说：累不死你。

在那些夏日夜晚，公公婆婆老公还有娃每人捧着一只烤鸡腿儿啃得津津有味时刻，我只能攥紧拳，干瞪眼，空骂娘。其实我知道，我是不敢穷，不敢胖，不敢闲，不敢老。

只是因为，太爱羽毛，唯此一生，不敢画地为牢。世界那么大，俺

想去瞅瞅。既然要瞅瞅，当然，体能是基础，颜值是脸面。

朋友写一文问我：“下楼都要化妆，你在被捆绑？”

是的，我在被时代捆绑。鸡血满天飞，落后就是无耻。有人两年就把单车变成了法拉利，我还在穷就是我的错，加上懒就该拖出去埋了。

人人都在教我“得”，我眼巴巴、心急急想赶上时代风口飘起来。

稀稀拉拉的几个教人“舍”的，不是仁波切就是楼下做安利的朋友圈，看不上，学不来。

满天飞的朋友圈里，都是励志女青年、女中年、女老年，一旦松懈，感觉全盘完蛋。

只是，在那些死活爬不起来跑步的日子里，那些问自己为什么要和自己死磕的时刻，那些不服输，那些不肯做一个平凡女人老去却精疲力竭的时候，我会看芝麻姐的文字。她的文是朋友圈里我看得不多的鸡汤之一，因为以其他人的浓度和强度，还不如我自己来。

人人心中都有“一首李宗盛”，在我累的时候，脑子里却有“一篇芝麻姐”。

因为我隐隐觉得，她可能会是我想要成为的，40岁时模样——就那样，理直气壮地认怂了。认怂颈椎，认怂失眠，认怂世界哪有神仙眷侣，认怂岁月终于碾平了我们的狂妄。

我这30岁的女人，比谁紧。

到了40岁的女人，要比谁松了。

话有点污，但说的是心情。

你说谁对谁错呢？终于到了认清阶段的时候，人生就是有阶段，虽

然中国女人总在鼓吹无龄感——可是有没有龄自个儿知道吗？刷了漆的老爷宝马车能和刚出厂的比吗？玻尿酸下的一颗老心，只想吃完饭就回家遛弯儿的心情，这明明就是岁月在催你，老去吧，没啥；胖点儿也没啥；闲点儿也没啥；爱马仕的包太重，麻布袋也不错。

毕竟，姐已经牛逼过了。如今的姐，退出江湖，看你们玩儿去吧。

你的生命中，一定要保留一个人能告诉你：平凡无罪，认怂可贵。

如今的我依然会六点起来跑步。可我知道，有一天，如果我不想跑了，我不想当只吃草的饿死鬼了，我受够了时间精确到分的生活节奏，我不再觉得买包就是买鸡血了，只想搓着佛珠、穿着布鞋，安安心心当一个年轻人眼里地地道道的中年人的时候，不想拼死维持一个假面朋友圈女神、鸡汤小天后的骄傲，安安心心挽着老夫，穿着夹脚拖给要高考的孩子送饭去的时候，我是有伴的。

让我们红尘做伴，潇潇洒洒认怂。

就跟小沈阳说的似的，你们去争吧、去跑吧，“我，到家了”。

有些人，懂你的执着；有些人，她懂你的放下。而对于芝麻姐，我不必预热，有天我粗了腰、涨了纹，站在她门口说给我来二两主食的时候，她不需要问我什么，还给我加两个鸡蛋说：趁热吃，瞧这一辈子给饿的。

那一刻，我终于会对世界认怂，嬉皮笑脸面对人生的难。

有尊严的普通人，比超级英雄更让我尊敬

前几天写了篇小鲜肉约炮的热点稿，一发出来后台炸了，各种声音都有。其中有条愤怒留言这样写：“在实际结果还没出来前，你不要想当然，在这里引导大众思想。”

我回复：“一个写字的人引导不了大众思想，我只是在表达自己而已。”

这就是今天我对写作的认知。

做过十多年纸媒，曾是精英文化的崇拜者，固执认为经典写作才有意义，但当我转战公号写作，经过实战洗礼，很多想法都在逐渐改变：

一、网络给更多爱写字的人发表的平台，让我们破除地域壁垒，只要心性相通，即可沟通交流，这是时代的进步。

二、写作的意义不是引领，而是表达，每个人都有自己看待世界的角度，不同写作者提供不同看世界的角度，但选择和判断永远在读者

心中。

三、大众并不盲从，觉得读者很傻都是自以为是写作者。

这3点延伸到以下场景，可以这样解读：

一、芝麻姐是我做公号后通过平台认识的作者，通过文字，颇为投缘，我喜欢她文字中的温润与谦和，并坚信文如其人。

二、芝麻姐是个有独立思考能力的人，太阳底下没有新鲜事，植根于写日常的芝麻，对生活有着自己的理解，她的文字不纠结，也不慌张。

三、芝麻姐不是类型化写作者，既没成名趁早，也没老骥伏枥，她就是大众的一分子，安心过着自己的小日子，在热闹时代里甘于普通，在激荡洪流中甘于稳定，有着难能可贵的成熟品质。

安迪·沃霍尔说：“未来每个人都能当上15分钟名人。”

在这个源代码裹挟每个人的时代里，大家都害怕“平庸”，我为什么还默默无闻？我真心甘于平庸？我的话题有没有low鸡？我为什么还不是网红？

可往往，我们真的就是人群中的普通人，大海中的小虾米。

如果我们没有过人天赋，没有良好家世，没有不错时运，只有平凡生活，难道就此便要放弃吗？

芝麻在《做不成TFBOYS，还可以做摩西奶奶》里，写到自己35岁考了4次雅思才拿到全额奖学金去英国留学，为准备面试，做了3万英文笔记。你想象过今天岁月静好的她，曾为梦想如此努力过吗？

她嘲笑自己不够聪明，于是写了《傻瓜如何在聪明人的世界里生存》，自我安慰道：“在聪明人的世界，蠢人成为稀有物种。但是，只要你小

宇宙在攒积能量，总有机会某天爆发，就像愚钝蠢笨的沙子，经由肌体割裂般的痛，变成珍珠。”

她也羡慕那些时刻遇“大事”的人，揣着酸葡萄心理写了篇《你的大事记，我有我的小确幸》：“我活得努力而认真，可是，我还是过得这么囧。我一直很好奇，大家的日子怎么都过得这么滋润随意。”

芝麻的文字，有自嘲无愤怒，让我觉得好真实。为什么这个世界超级英雄满天飞，我却还是个踩在泥土里的普通人？为什么别人分分钟处理BAT业务，我却只能考虑今晚吃红薯稀饭还是阳春面？为什么别人的青春都在创造奇迹，我只能天天窝在床上看韩剧？

这个时代，热气腾腾的鸡血太多，真正解渴的甘甜白水却太少；黄梁梦做得太多，让你学会逻辑思考的干净书桌太少；成功学大师光碟太多，教你实实在在做人的师长太少。

有尊严、不慌张地做个心理成熟的普通人，每天都努力比昨天的自己好一点，这样的人才有底气说，要《自己喜欢的方式过下半生》。

李宗盛有句歌词：“何时敢放胆，嬉皮笑脸，面对人生的难？”

如果你能像芝麻那样，将每一个平凡日子，都嬉笑怒骂皆成文章，此刻，就是我们最好的时光。

陶妍妍（媒体人，“灵魂有香气的女子”微信公众号联合创始人）

也许你从今开始的漂流，将没有停下的时候

人生逆转，有时缘于转身，有时缘于转念。

放下一个人，换一份工作，挥别一个城市，如果觉得神清气爽，最终，是转换了心境。

世界在所有人面前呈现同一副模样，所有人对世界有千万种感触和态度。我们抱怨的，和别人感恩的，也许恰好是同一件事、同一个人、同一处地方。

总有一些麻烦，我们使过劲、努过力，依然找不到答案，解决不了问题。如何不让自己置身死胡同？节忧顺便。

豁然开朗，或许只是一句话的点拨；纠结抓狂，也可能只因为自设困境，不肯辞旧迎新。

人生道路就像内裤，每一条都是自己选的。每个人都有一段人间奇遇，回想起来，总难免唏嘘不已。

你也许曾设想活成气象万千，但日子却不过鸡毛蒜皮。
你也许曾梦想仗剑走天涯，而今却难得潇洒，在家带娃。
活过小半生，吃过苦受了罪，奋了斗努过力，仍然只是普通人。
但每个普通人的一生，倘是有人肯写，都是一部传奇。
回头看才知道，生活没有对错与好坏，只有不同和经历。
不是刻意要过得和别人不同，但我想亲自活，活成自己。
可一路上，为了找到和自己失散的自己，竟然用了好多年。

我们对别人慷慨点赞，却吝啬对自己的溢美之词。

我不够成功，没有找到更好的人，人不够美，已经不再年轻，不够好人，运气不够好，没什么前途……针对自己给自己定的七宗罪，芝麻姐给出解药，帮你重新定义成功、青春、美、际遇。

视角变了，纠结就迎刃而解了。

认可成功之美，崇尚自我奋斗；也接受平凡之实，拥抱岁月静好。
作为普通人，我们有足够的理由扬眉吐气。

平凡的人生到底有多可怕，你对此竟恐惧和不安？

如果生活已经确认平淡，你如何面对，又如何改变？

如果你颜值一般、资质中等、经历平淡，如何活出自己的精彩？

很多时候，我们对自己有很多误判。当你因为“别人家的孩子”而感觉到挫折和沮丧，你其实自己也被当作“别人家的孩子”的样板。

每个人都自带天赋，都有自己独特的一面。总有一个合适自己的主场，驰骋挥洒，腾挪跌宕。

如果你暂时还没找到，那就再多尝试，尽可能丰富，历尽爱恋嗔痴。

如果你幸运找到了，那就在这儿好好发挥，做最舒展的自己；坚持，心无旁骛地努力；做出选择，放弃庞杂，学会断舍离。

接下来的一步，你自己，就是做好自己的偶像。

“认识不少人，他们都通过改变成功的定义获得了成功。”

我尽量放下，但绝不放弃。

我拒绝平庸、持续努力，但我接受平凡，生活可以普通而体面。

我可以不成功，但不能不努力。一个人持续努力，本身就是件很成功的事情。

成就感，不只来自实现当初的雄心壮志，还来自能接受生活给自己安排的位置。五湖四海折腾过，最终和自己和解。

一个优质普通人，能感受到的美好和骄傲，并不逊色于镁光灯聚焦下的各色大咖。

每个人的自身条件、环境、资质不同，尽可能发挥自己的能力，最大化你的人生价值。你已经尽力，每一步都在努力超越自己，这样的生活，就足以称之为成功，你是当之无愧的人生赢家。

当你肯承认这一点、接受自己，内心饱满有力，灵魂自由轻盈，自信上身，能量爆棚，脸上的光芒，无人能敌。你已经是那个最好的自己。

普通人也是小太阳，好人也能走四方。





好的婚姻，不但彼此势均力敌，更有温暖相互传递。
你可以把自己训练成女汉子，强大得无所不能，
但不是为了在家里张牙舞爪，
而是需要相互扶助的时候，你也可以揭竿而起。



所有的不稳定，
让你在时空转换中，
因为经历新鲜的体验，
而获得精神上的新陈代谢。



每个人都有回不去的曾经，
这并不止于爱情、婚姻、职场，
或者是某一个场景，
它就是生活本身。

每个人的自身条件、环境、资质不同，
尽可能发挥自己的能力，最大化你的人生价值。
你的每一步都在努力超越自己，
这样的生活，就足以称之为成功。

