

我更喜欢 努力的 自己



周冲 著



周冲 著

我更喜欢 努力的 自己



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

我更喜欢努力的自己 / 周冲著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5404-8057-8

I. ①我… II. ①周… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 076004 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销书·励志

WO GENG XIHUAN NULI DE ZIJI

我更喜欢努力的自己

作 者: 周 冲

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

选题策划: 李 娜

特约编辑: 尹 晶

封面设计: 林果果

插 画: MILKY · Ko

版式设计: 李 洁

营销推广: 李 群 张锦涵

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 230 千字

印 张: 10

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8057-8

定 价: 42.00 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

Preface

序言

2014年，我出了人生中的第一本书。当时我还在中国一个小县城里教书，大龄未婚，人轴，还不切实际，自然周遭敌意重重，我困顿于彼处，苦于无法脱身。发展到后来，就像一个现实版弗兰肯斯坦，心中充满了愤怒，和周遭不断对抗。

这种对抗消耗着我，令我日夜煎熬，草木皆兵，像一个停不下来的战士一样痛苦。

不过，这种感受也帮助了我，它使我更加坚定一个念头：此地不宜久居，必须尽我所能地离开。

离开也别无他途。

一无背景，二无钱，三无关系，只有投资自己，不断修炼技能——写作，将它当作《肖申克的救赎》里的那把小锤子，日日凿，夜夜挖。终于，在2015年3月，我拿着第一本书的稿费，带上相关资料，向校方辞职：本人自愿离开体制，放弃公职，一切后果自行承担。

辞职很顺利。

只有几个中年领导说：“你太冲动了，多少人削尖了脑袋要钻进来，你还离开……你会后悔的！”

我说：“我不会。”

是的，虽然当时我也不知道前方等待我的是什么。一如孤独的原始人，闯入新的蛮荒之地。但不知道为什么，总有一股力量在支撑着我，它发出模糊又坚定的信息：“别怕，周冲，走下去！别回头！”

就这样离开了。

基于对北上广深的向往，买了机票，飞到广州，开始自由写作。

如今，两年一晃而过。

我拿到了广州户口，买了房，买了写字楼，买了车，嫁了人，家人都被我接到广州定居，月薪和从前相比，涨了几百倍。最关键的是，现在的工作，能最大限度地免于受辱，能做自己的主，像个人，不是物，不是奴，不是机器，所言所行，皆为此生所求之事。所以，时光的流逝都成为一种隐秘的福报——每一分每一秒，都在成就我，而非消耗我；都在建设我，而非破坏我。

因为这些，我极其感恩，也可以无愧地说：“我选择对了！”

母亲也感叹：“我以前也觉得你傻，想不到傻人也有傻福，命还不错……”

我说：“妈，别信命，信自己！”

世间有救世主吗？我没福气，没见过。我一直坚信的是，人是自己的救世主。居于困境与僵局时，向外界企求救助无用且可笑，哪怕是命，哪怕是神明。能带来改变的不是别人，是你自己。你只有蹲下来，向羽

翼未丰的自己说：“站起来！”当你站起来，你就会看见道路。

这两年除了物质与境遇的改变，圈子与想法也与从前大为不同。

从前的微信联系人里，大多是小富即安、知足常乐的熟人，而如今的微信联系人里，多数是生机勃勃的年轻人，有斗志，不服输，情商、智商、野心都一直在线，年薪过百万，活得姹紫嫣红。不得不说，处于这种圈子，你想停都停不下来。

与此同时，视野与写作也开始变化。

最初我只关注自己，写散文，私人化，偏矫情，爱生僻词，爱矫揉造作、顾影自怜，对现实与理性都不太在乎。所以，写了非常多漂亮的废文。

后来发现，写再多这种文章，无论从务实意义，还是务虚意义，都没什么用！

1. 不能让自己更自由。

2. 不能让自己更理性。

于是改变写作方向，从大众的痛点进行思考和写作，比如亲密关系、女权主义、经济、教育、心理学……渐渐形成现在的文艺理性风，从客观的角度，以文艺的笔触去解读人间事与人间情。

按这个方向努力，公众号很快就收获了 100 多万读者。

许多人会守在夜里，等着每天的推送，如果喜欢，给予鼓励，如果有意见，就会给予批评。因为他们，我对写作更加谨慎，也更加敬重和谦卑。从 2015 年至今，除了吃喝拉撒，每天只做一件事：写。这是我唯一专注的事情，也是唯一不愿造次的事情。文字是有灵气的，你一旦敷衍，所有人都能感到那种无力和粗糙。你要像个被梦想俘虏的孩子一样，缓慢又笨拙地带着盛大的热情写下去。不油皮，不轻佻，不走捷径，

才对得起市场和良知。

去年，责编来广州，商谈出书的事情。加上自己也想对这三年有个交代，犹豫了半晌，签了下来。

责编是一个极其负责任的女生，如果没有她，第二本书不会问世。

她以专业的眼光、惊人的耐心、负责的态度，将书的每一个细节，都敲定得无比完美。就这样，我的第二本书《我更喜欢努力的自己》经过漫长的着床期、怀孕期、临产期，终于落地了。

和第一本书一样，很忐忑，像害怕自己生出的孩子别人不喜欢，轻看了他，薄待了他。

但我又想：我应该相信自己，也相信这本书。

因为，它是有诚意的。

近几年来，我写过几百篇文章，已发的，未发的，责编从中反复甄选，挑出最精华的几十篇，反复整理，反复修改，收编成册，以飧读者。

它会告诉你，孤独的人如何爱，贫困的人如何富有，迷茫的人如何选择，无力的人如何前行，心怀创伤的人如何幸福……

所以，这是一本我有勇气交出去的书。

虽然它依然不完美，依然有进步空间。但不着急。我们都慢慢来。这是一条注定要走一生的路，那么，就像一个失聪失明的人一样，摸索着，思索着，坚定地走下去。未来不管遇见什么，无论是一马平川，还是一路坎坷，我全部认领。因为，在挚爱之事中，光阴流逝已使我心安。





CONTENTS 目录

我更喜欢
努力的自己

序言

01

狠狠爱自己，

哪怕看起来很自恋

女人越自律，活得越高级 / 002

所有的软弱，都是昂贵的 / 008

狠狠爱自己，哪怕看起来很自恋 / 013

买 10 000 件衣服，你为什么还是不好看 / 018

姑娘，你一定要很有钱 / 024

当你说焦虑得想死时，你在说什么 / 029

缺乏安全感是最常见的“妇科病” / 035



02

无趣的人生

不值得度过

活着有什么意思 / 046

我不屑于做一个情商高的人 / 050

无趣的人生不值得度过 / 056

钱怎么花才够爽 / 063

永远幸福的人，都有一颗不皱的心 / 067

一个人越闲，就越容易堕落 / 072

03

最怕你一生碌碌无为， 还安慰自己平凡可贵

成长就是不断地自杀 / 082

最怕你一生碌碌无为，还安慰自己平凡可贵 / 087

除了努力，我们别无选择 / 092

你要接纳你所有的耻辱 / 100

聪明人都喜欢干掉自己 / 106

别扯了，这世上根本没有怀才不遇 / 110

你的失败，原生家庭不背这个锅 / 119

真正的铁饭碗不是体制，而是你的本事 / 127

当你发现自己站在了大多数人一边，也许你就该停下来反思了 / 133

04

好朋友

为什么会逐渐疏远

弱关系带来钱，强关系带来爱 / 144

好朋友为什么会逐渐疏远 / 152

朋友圈里无朋友 / 158

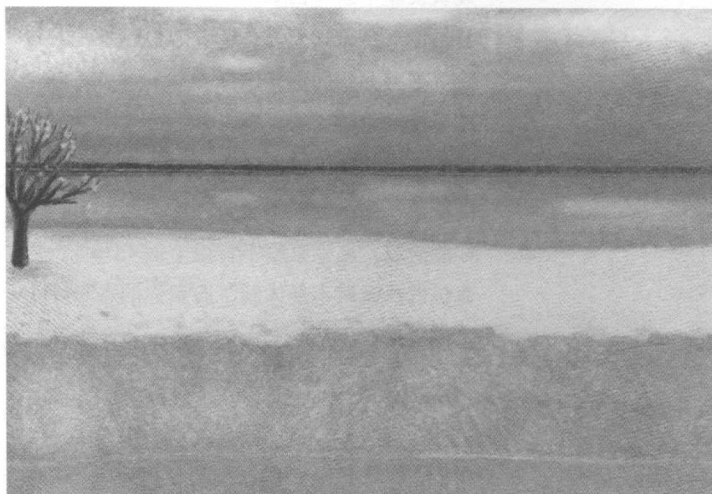
那个谁谁谁在骂你 / 164

你很有深度，但没有温度 / 169

拉黑要果断，绝交要趁早 / 175

你对外人百般呵护，对家人万分刻薄 / 179

经历破碎冰凉，陌生人却可能给你希望 / 185



CONTENTS 目录

我更喜欢

努力的自己

05

真正的教育

就是拼爹

父母皆祸害 / 198

真正的教育就是拼爹 / 204

对孩子，就得溺爱 / 209

不想孩子仇恨你一生，你只需做到这两点 / 219

爸爸不听妈妈的话，妈妈的话就会去到孩子的耳朵里 / 228

你什么时候才能不对孩子撒谎 / 232

当一个家庭病了，孩子才会有各种问题 / 238



06

女超人赢得世界，

女病人获得爱情

原谅我对爱情这个东西兴趣微弱 / 248

我若爱上你，便会如白痴 / 253

“给你 3000 万，你愿意做我女朋友吗？” / 257

离婚是富人的专利，结婚是穷人的义务 / 264

女超人赢得世界，女病人获得爱情 / 268

真正的恋爱，就是合并同类项 / 273

婚姻为什么让我们变得如此恶毒 / 278

当我们不在爱里，我们就在恐惧里 / 287

最后你爱上的，都是愿意陪你说废话的人 / 294

01

狠狠爱自己，

哪怕看起来很自恋

女人越自律，活得越高级

所有的软弱，都是昂贵的

狠狠爱自己，哪怕看起来很自恋

买 10 000 件衣服，你为什么还是不好看

姑娘，你一定要很有钱

当你说焦虑得想死时，你在说什么

缺乏安全感是最常见的“妇科病”