

别废话！ 你还可以更好

社社 著



有时候励志和打鸡血
只需要被人狠狠扇几个耳光，而已！





别废话! 你还可以 更好

Don't Talk Nonsense!

CS

湖南文艺出版社
HUNAN WENYI PUBLISHING HOUSE



博雅天香
CS BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

别废话! 你还可以更好 / 社社著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5404-5807-2

I. ①别… II. ①社… 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 (2012) 第 237767 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: 情感·励志

别废话! 你还可以更好

作 者: 社 社

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 邢越超

特约编辑: 汪 璐

封面设计: 吕彦秋

版式设计: 姚姚设计工作室

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: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 137 千字

印 张: 7.5

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5807-2

定 价: 28.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

自序

犯错，也是一种凿壁偷光

社社

这好像是我第一本书，对我来说，它是若干年的自省与悔过，强迫我回头审视历年历月犯过的错。写这本书的过程很难，像一个弹琴时手指上留下的血泡，当时是疼的，可是结疤以后会变得坚固硬朗。

即使是在他者看来再幸福不过的人，华服云裳下也有唯独自己才看得到的伤痕。过对的人生、做对的选择，甚至仅仅是选一件对的衣物，都是很难的事儿。我喜欢一句话剧台词：“你是我温暖的手套、冰冷的啤酒。”我们都希望在合适的地方找到合适的人，但很遗憾，在你的回忆里，自己常常弄巧成拙，以至于“你是我温暖的啤酒、冰冷的手套”。

为什么我们会犯错？我们犯错，因为不想过将就的生活。很多事情，

都是越努力越错，可是不努力，又岂止不甘心？生活之旅，总要交一些学费的。人生而无奈，容貌、出身、职业、际遇、健康，甚至财富，都是无法选择的事儿，无非是用对方法、听天由命。人生就是渐渐学会认错和认命，我想，这也是与自己和解的意思。

就算再认真应对，KTV里还是有无数人总是跑调。关于人生的主key（旋律），我们都知道那是一条写满平安喜乐的路，但是，依然会无可奈何地走调地唱下去。旁人通通无能为力，大多数敷衍了事，顶多随喜赞叹，也都是安慰奖。是的，回看来路，我们错了那么久，久到我都忘了自己对的样子。

那么，久是多久？

很久很久。等待伤口愈合的时光，是我们生命中最美的时光。好在犯错也是有好处的，在错误中的体悟，既有经验，也有教训。

在摸爬滚打、拖泥带血的肉身上，我们咬牙忍住；血肉模糊都是生命最好的平安符，它们根植在过往的生命里，变成养料，化成泥土，与我们形影相随。在人生处于弱势的时候，那些过往将跳出来金光大作，护佑我们，消灾解难，让我们枯木逢春。

世界有灵且美，比如在爱人面前露出贪吃的样子、给父母一个拥抱、做完大项目团队用瓶子吹啤酒、跟朋友聊一次酣畅淋漓的天。为了这些，我们忍痛回顾错误，用伤口检讨，在下一个路口决不被同一颗，

哪怕是类似的石头绊倒。即使经过再难看的景象，也要相信前路有屋，屋前有林木高耸，以及清俊的年轻人出现。我们画火御寒，假装盛夏，从未有冰川。

这本书是在我的错误中一点点成形的，我们都犯过错，并将一直错下去。改正旧错，迎接新错。我想把这些错和隐忍告诉你们，以纸为介，我在这头，你们在那头。我们都是夜间不睡的魂，都是城里流浪的人。错了也没关系，在这个充斥着成功与欲望的世界里，偶尔犯错的你，才是真正可贵的。莫忘初心。

面对错误，有些事有错就改，有些事坚决不改，这也是对的选择。面对光阴，迎头走过去，在不对的人生里，重新想象。把吃亏当作便宜，在正确的选择面前偶尔犯一下傻，那些错从而化成水，再成冰，再成雾，这是在浊世中凿壁偷光。

愿光芒永驻。



自序 犯错，也是一种凿壁偷光 | 1

【上卷】

生而为错 001

我们通通犯过错，在人生长河中，永远会有走错做错的时候。成长就是经历不少人与事，错失错事早已罄竹难书，但还是相信总有光会照过来。

做金刚，或金刚芭比 ● 002

忘记丫是丫 ● 007

最好的闺蜜，最后的敌人 ● 011

爱情的雄黄 ● 014

人生处处贱女孩儿 ● 017

姑娘，别闹 ● 022

无法面对的时候，不如背对 ● 026

想太多小姐 ● 031

礼貌性分手 ● 035

做自己还是作践自己？ ● 039

胆结石还是舍利子？ ● 043

警惕“圣人”，祥瑞御免 ● 047





2 T H E T H I N G

- 050 ● 不计较，就摔跤
- 053 ● 把习惯干掉
- 057 ● 刷爆信用的信用卡
- 060 ● 讨厌的励志姐
- 065 ● 乡镇名媛进化史
- 071 ● 谁来唱一曲情场的忠诚赞歌
- 075 ● 爱的扶贫专业户
- 080 ● 不高兴的爱情，不高兴的生活
- 085 ● 少数派如何娱乐大众
- 089 ● 剩女们的高潮式救赎
- 092 ● 情疗专家单身病
- 095 ● Good Luck 不如 Good F×ck
- 098 ● 柏拉图式性与爱
- 102 ● 当Yes小姐遇到No No No
- 105 ● 翻云覆雨时长点儿脑子
- 112 ● 公主病患者你听着，谁也不是你爹妈！！
- 116 ● 减肥症漫记





C O N T E N T S

- 你们看个球? ● 121
- 少花一分钱, 幸福一辈子 ● 125
- 一万条不想上班的理由 ● 134
- 有些爱, 不做不寂寞 ● 137

【下卷】

样板生活

141

走向幸福的路向来泥泞满地, 如何能在天生的沼泽之地仰望星空? 有人脱颖而出, 他们后来当了明星和大明星, 在夜晚, 那样的光芒也会偶尔替代灯塔来指明方向。

- Lady Gaga: 天生一个好娘儿们** ● 142
- Adele: 人肥心纤细** ● 145
- Super Star梅兰芳** ● 149
- Leonard Cohen: 是诗, 不是别的任何** ● 160
- 艾瑞莎·弗兰克林: 如何做一个“大地之母”** ● 166
- 周迅: 另一种刘慧芳** ● 171
- 汤唯: 她不知道地狱在哪里** ● 174





2 T H E T H ● C

- 177 ● 张柏芝：江湖水 修罗泪
- 180 ● S姐的修罗劫
- 184 ● 阿娇的娱乐生死路
- 187 ● 刘嘉玲：我们江湖见
- 190 ● 最难不过名女人
- 193 ● 雷·查尔斯：如果你突然瞎了怎么办
- 197 ● 艾米·怀恩豪斯：怀念声名狼藉的日子
- 202 ● 尚雯婕：送你一坨BB弹
- 207 ● 椎名林檎：我是苹果，我是灾祸
- 211 ● 埃米纳姆：有伤坏痞变形记
- 214 ● 珊蔻：猛虎猛虎，心有猛虎
- 219 ● 惠特尼·休斯顿：写给死去的歌
- 224 后记 在人生的路上更高、更快、更强





我们通通犯过错，在人生长河中，
永远会有走错做错的时候。
成长就是经历不少人与事，
错失错事早已罄竹难书，
但还是相信总有光会照过来。

做金刚，或金刚芭比

太金刚的哥们儿或者太芭比的姐们儿都会变得异常好斗，金刚们不容指摘，芭比们见不得比自己美或会打扮的娘儿们。这都是给自己添堵。

世道艰难，做人难，做男人难，做女人也难。好多希望在职场上一展拳脚的人儿都有个巨大的选择性难题：到底要强硬，还是要温柔？要势如破竹地拼命干活儿，还是春风满面地左右逢源？什么样的人能活得更好？女人怎么过日子才能叫生活幸福？

真是做人难、难做人、人难做。现在，职场生存不容易，在外要跟残酷世界贴身肉搏，回家又要洗手做羹汤，照顾老公孩子一家老小。你以为有了保姆、钟点工就能解决问题？又怕保姆做得太娴熟而拿乔，又怕保姆跟孩子关系太好，让孩子不知道谁是老娘、老娘是谁。未婚未育男女强人都可以找钟点工这是不假，问题是他们只能帮你打扫，可收拾家却是另一回事儿啊。

有的男人选择做金刚，有的女人选择做芭比，问题是，他们都觉得再这样下去不行。做金刚的那些，拼命干活儿，勤奋刻苦，可是要么比旁人升职慢，要么变成开荒牛。做芭比的也有自己的烦恼，谁肯把重要项目交给她做？就算努力争取，进入项目以后也会被老油条们默默归类到“长得不错，当个秘书也蛮好”的行列。各有各的问题，一个阳气太重、不懂变通，一个阴柔过剩、缺乏霸气。

要不说肌肉 gay（男同性恋）是世界上最难惹的人群呢，他们上能补天，下能打滚儿，总之，刚柔并济，堪称全无敌。出外是时尚型男，任何时候出席巴黎时装周都毫无破绽；工作上业务骨干，肯抢肯拼；回家进厨房，一伸手就是满汉全席级别，只消一小时，荤素凉盘甜点都有了，还能表演日式茶道香道花道。某姐们儿有一次参加完聚会后，带着哭腔儿说：“他们都说，有了 gay，还要你们女人做什么？！”

雌雄合一真是大杀器。你看那站上公司明星员工领奖台的瘦弱女员工，通身上下都写着“呔！那姑娘，你的肱二头肌和鼻毛无一不诉说着你是威武雄壮真金刚！”我觉得做金刚芭比比较难，因为她们龙虎交会、阴阳交融。不过有一类姑娘显然是矫枉过正了，比如那些只能当金刚不能做芭比的姑娘，因此耽误了私人生活。别相信男帅女壮（请读三声）配对儿成功的韩剧，那里面的故事不知道为啥，都让人有种傻姑娘手日杨康的意外收获感，现实生活中是没有的。要是真有男人爱你的男人味

儿，那他，大概更爱真正的男人味儿吧。不想变同妻的话，择偶须无比谨慎。我有一个经常被同性告白的朋友——直女、短发、性格爽朗，喜欢穿朋克风的黑皮夹克、戴各种铆钉首饰——终于跟她喜欢他、他也喜欢她的男孩儿在一起了，从此魔女大变身，开始狂购淑女屋、阿依莲和歌莉娅。她用所有男生看好的有女人味儿的衣服组合成了一个好难看好难看的人。

简直扼腕。

还有些纤细得惊人的男生，明明不是 gay，偏偏细心体贴敏感柔弱得叫人肝儿颤。所以，被男同事告白也怨不得别人。参加公司旅行年会的时候，人事部门安排他的房间也成了大问题。跟男同事合住，不合适吧！跟女同事合住？别胡说！那住单间？这是中层以上干部的待遇呀！最后只能跟公司最难看的狐臭男同事合住一个房间。明明众人都玩得喜笑颜开，只有他哭丧着脸苦熬三天，崩溃不崩溃？

而且，太金刚的哥们儿或者太芭比的姐们儿都会变得异常好斗，金刚们不容指摘，芭比们见不得比自己美或会打扮的娘儿们。这都是给自己添堵。前段时间，我看《新科学家》杂志说有机构做了实验，证明长期处在人群争斗所带来的负面能量中会让人的心脏和大脑分泌出更多的有害物质，容易早死。多可怕！

当然啦，那些跟职场女英雄发生感情纠葛的哥们儿比较辛苦，动辄

变成“家有好男儿”，明明也是出得厅堂、进得卧房、当得牛郎的高帅富猛男，却被老婆媳妇儿女朋友调教成万能“小妞儿”，不容易。如果你爱上的是一个矢志投身“道”的人，不管是邪门歪道还是光明正道，这个人对你来说，都只堪远观，无法褻玩。两人之间的沟壑俨如天堑，若想变通途，要么TA变傻变蠢，要么你化身为道，让TA爱上你等于爱上了寂寞，否则无解。不过也难说。很多时候是这样的，她出门应酬，你在家看球；她出国出差，你收拾屋子；她满眼金星，你巧手烹汤。我真不是男子霸权，相反，我非常尊重女性，因为这种场景如果换个儿，也未必合理，但公序良俗认知的习惯里，以上情景一旦出现，基本上会家宅不宁。选伴侣除了要有爱情，也多少要像选工作一样，看看薪资、五险一金、发展前景等各项基本指标吧，要是机制运行不畅，那以上的条件都是泡影。

不过也有这种情况：

一开始女方年入三万，男方年入五万；

接下来女方年入五万，男方年入五万；

再然后女方年入十万，男方年入五万；

现在女方年入两百万（还不包括年终奖），男方还是年入五万。

你说有没有问题？但也真有当事人乐在其中、旁观者心急如焚的，这就是皇帝不急太监急的真实再现。啧啧，啧啧，啧啧。谁的福谁享，

谁的罪谁受，各安天命吧。

你看看人家邓文迪，走红毯的时候是老公旁边最艳光四射的中国娃娃，老公被人突袭后老拳狂出，老徐州女排健将风采瞬间重现，更别提人家一口气读下美国常春藤名校 MBA（工商管理学硕士）了，简直是能文能武。该金刚的时候是无敌铁金刚，该芭比的时候是万人迷芭比。所以做女人多难啊，但真要做到了，立刻当上传奇女性。不过这种尺度也挺难拿捏的，毕竟一有不慎走火入魔，接下来映入眼帘的，就非人妖即胸肌胡须女了，都挺愁人的。

忘记丫是丫

从他她它渐变成丫丫丫，称谓上的落差无非是一些低级把戏，以及高级玩具。罢了，因为爱过，所以慈悲；因为爱过，所以自卑。

关于遗忘，人类只能意会，不能解释。正如大多数可视化的爱情和纠缠一样，感情越是强烈丰富，执念越深重。我曾因《我脑中的橡皮擦》写过一个戏谑的电影剧本《我脑中的大姨妈》，因为忘记和无法忘记，生活中那些难以迈过去的坎儿便成了心魔。在“神奇主妇”阿加莎·克里斯蒂写的犯罪事件中，忘记便释然，而不能忘记的结果，通常是心魔四起、杀机毕露。在倒贴养汉与抢粮抢郎并行不悖的时代，在春潮翻涌、各种狗血事件超越现代主义虚拟主义极简主义的时代，忘记是一个人所能做的最简单的事儿。但我决定，不忘记丫。

从他她它渐变成丫丫丫，称谓上的落差无非是一些低级把戏，以及高级玩具。罢了，因为爱过，所以慈悲；因为爱过，所以自卑。假装忘