

我们都是突然长大的

艾小玛

豆瓣专栏点赞“0+”
最受读者喜爱的人气作者

The Moment
We
Grow Up

人会长大三次。

第一次是发现自己不是世界的中心。
第二次是感觉再怎么努力，
有些事终究无能为力。
第三次是明明知道有些事无能为力，
无论如何也会尽力争取。

总有一些伤痛
让我们一夜长大
治愈无数心灵的
暖心之作

CS

湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
湖南文艺出版社

我们都是 突然 长大的

艾小玛
著

The Moment
We
Grow Up



CBS

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

湖南文艺出版社
CS-90007

图书在版编目 (CIP) 数据

我们都是突然长大的 / 艾小玛著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5404-6874-3

I. ①我… II. ①艾… III. ①随笔 - 作品集 - 当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203852 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

我们都是突然长大的

著 者: 艾小玛

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 刘 丹 张应娜

策划编辑: 刘 霁

营销编辑: 李 颖

装帧设计: 八 牛

版式设计: 李 洁

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: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 220 千字

印 张: 10

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6874-3

定 价: 35.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



大多数时候，适当舍弃眼前的快乐，
获取长久的快乐，是值得的。

每一年回头看看，就是觉得人生不一样了，就是觉得过去的自己太幼稚了。或许所谓的成长，就是在自我反思的一刹那，突然之间产生的。





无论再怎么长大，世间如何变幻，她永远不想变得
圆滑机智，她想像个少女一样，一直这么活下去。

善意，并不是用来装饰自己
的珠宝，而是支持你不崩溃
的力量。





前言之一：我是艾小玛

01.

大家好，我是艾小玛，
Emma艾小玛。

打算去学芭蕾舞。

莽撞笨拙如我，小时候也是跳过舞的呢！尽管跳得很糟糕，经常被小朋友们鄙视，不过，我还是玩得很开心。

~ (ノ▽ノ) ~

然后，我还打算去学画画。

争取早日画猫是猫，画狗是狗。

02.



03.

15:51，我坐在办公室里写 PPT（幻灯片）。

北京的下午，一点都不优雅。除了雾霾过重，什么都没有。中午吃了日本料理的三文鱼炒饭，喝了挺淡的鸡汤，和同事胡扯一顿。

有时候，真的不想工作！我只想躺在地上打滚儿、睡觉，带着柯基去游泳。

但是转念一想，如果不工作赚钱，心情不好的时候只能吃咸菜、喝两块钱的汽水；有钱的时候，却可以和闺蜜去温泉酒店度假，做个 SPA，吃一顿好的。尽管我真的不怎么相信 SPA 的功效，不过心情不好的时候，被技师捏个毛细血管破裂（她们管这个叫出痧）还是很痛快的。

朋友对我这个观点颇为不屑，他认为我注定成不了伟大的思想家、严肃的文学家之类的人。他建议我应该立刻把 iPad 壁纸换成海明威的头像：提醒自己要多创作、多思考、多读书，少玩耍、少享乐、少卖萌。

04.

前些日子，买了一本日本主妇写的书，大概是教人怎么做家务，怎么做饭，怎么收纳。我觉得，大多数人对于家务的厌恶源自长辈。比如说，长辈经常一边扫地，一边吐槽“我命怎么那么苦啊”；或者，家人常年做一些很难吃的饭菜什么的。久而久之，你就会认为做家务是痛苦的，也难怪很多年轻的男生女生以不做家务为荣了。

实际上，处理好家务事需要不少智慧呢。

你要考虑如何采购合理的食物，营养怎么搭配，如何有效地利用空间，保证家人都生活在舒适的环境中。深受那本书的启发，我开始每天起来做早餐，保证早餐里有主食、水果、蔬菜、蛋白质、坚果；晚上也少和朋友胡吃海喝，在家做起清淡小食。

除了洗碗是一件悲痛的事情，剩余的时间，我常常觉得自己健康得不行了。



我觉得受教育是很重要的。

受教育并不是为了显摆“我的学历有多牛”，而是在人生的过程中，你遇见过一些智慧的指引者，他们教会你心怀悲悯，学会理性与独立思考。

好的教育还有一个好处，它教你怎么和人相处，怎么爱一个人，同时避免在地铁上演殴打男朋友的戏码。

06.

一般对前任念念不忘的人，不见得有多爱前任。而是，他再也找不到像前任那么好的人了。

所以，忘记前任最好的方法，就是赶紧提高自己。

05.

07.

正义感是很重要的。

对于不公正、不对的事情，敢于发出自己的声音的家伙，真的太性感了。

语言也是一种行动，语言并不是不作为。

08.

北京的空气什么时候能变好呢？

我觉得演员是很神奇、很重要的职业。

与糟糕的演员合作是一件悲痛的事情（如果再碰上一个不会指导的导演就更得哭了），他们能把你气得口吐白沫，甚至令你禁不住怀疑他的表演是跟体育老师学的。

而好的演员，他们在镜头前有一种非常舒展的感觉，光是从监视器里看，都会被他的情绪和表演所感染。Alan Rickman¹就是那种特别舒展的演员，他轻而易举地把剧本里的角色变成立体的人物，让你有一种“故事就发生在眼前”的感觉。

09.

1 艾伦·里克曼，《哈利·波特》系列电影中魔药学教授西弗勒斯·斯内普的扮演者。



10.

善意，并不是用来装饰自己的珠宝，而是支撑你不崩溃的力量。

无论男生还是女生，都不能活得那么任性。不能觉得自己想要什么，就可以完全不考虑别人的感受。如果你总是通过错误的方法得到东西，渐渐地，你就会认为“那样是对的”，直到有一天生活狠狠地扇你一个大耳光。

最后

我们不必对恶低头，更加不必去践踏善。世间万物，不过是因果循环。



前言之二：是什么让那些男孩和女孩一夜长大

即使到今日，她仍然记得下课和同学到学校旁边咖喱屋吃饭的情景。

那家店的环境很简单，白色的桌子，天蓝色的餐具，还有萌萌的大勺子。老板是一个长相英俊的年轻男子，他专门向女中学生兜售美味而便宜的食物和饮料。不知不觉地，这家店就成为她们常去的地方。

在这家小小的餐厅里，她们聊着小女生的心事。这些话题大部分都是漫无边际的，大部分是关于某某和某某交往了，某某失恋了，我爱的某某到底爱不爱我……一代又一代人过去了，而青春期的女生所讨论的话题，来来去去总是那么几个。少女们对成年社会充满迫不及待的渴望，希望像大人一样恋爱、工作、体验生活；在十四五岁的年龄里，她们偷偷去港汇买 ANNA SUI¹ 的彩妆，攒着零花钱买一小管

1 即安娜苏，世界著名时装及彩妆品牌。



Dior¹ 的唇膏，购买性感而华丽的裙子，故意把头发染成酒红色，这些行为并不仅仅出于叛逆，更多的是对于成人社会的渴望，迫不及待地向世界宣告——嘿，我们来了。

她们努力地长大却迟迟不被接纳，成人社会仍然嘲笑着“小破孩儿，懂什么呢？”然而，突然有一天，她和男朋友漫步在路上，说着青春时期的趣事，她突然明白——时光早已经离她而去，岁月已经在心智上留下一道道痕迹，少女的身份也随之消失，取而代之的是女人。

那个傍晚，她坐在咖啡店里，面对着曾经最爱的焦糖摩卡，思考起成长到底是从什么开始的？那些欢乐和竭尽全力的模仿没有让她长大，那些长辈的孜孜教导没有，那些闺蜜旅行团也没有。

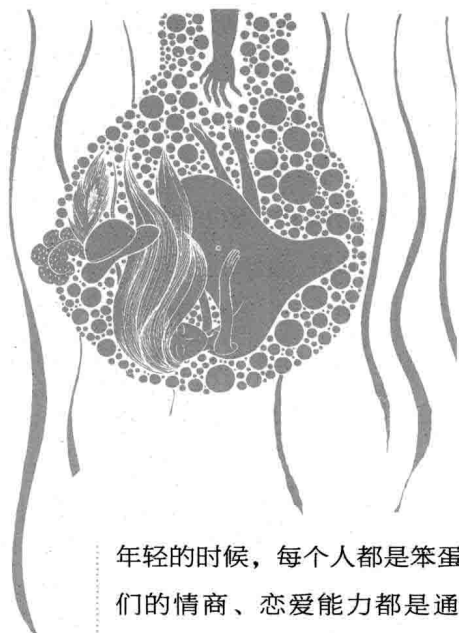
记忆很模糊，也很碎片化。她记起第一次和好朋友绝交，独自一人度过孤单的暑假，她开始明白人与人之间的关系是脆弱的；14岁那一年，她任性地触犯校规，结果被处罚打扫图书馆一个学期，她愤愤不平地擦着书架，被迫学习承担责任；16岁那一年，她和初恋男朋友由于价值观而爆发剧烈的争吵，她躺在床上辗转难眠，纠结于“人与人为何如此之不同”；18岁那一年，她站在人生的分岔路口不知如何是好，开始犯错，受伤，自爱自怜……当黑历史像画面一般在脑海中展现，她仍然想不起自我意识到底是如何萌生、爆发。不过，每

1 即迪奥，法国著名时尚及奢侈品品牌。

一年回头看看，就是觉得人生不一样了，就是觉得过去的自己太幼稚了。或许所谓的成长，就是在自我反思的一刹那，突然之间产生了。

她想了很多，有些困惑，有些抱歉（尤其是对自己伤害过的人），有些感激。在一次一次的实践中，她不断地与过去说再见，奔向下一个目标——就连曾经每天一杯的焦糖摩卡，她也不爱喝了，嫌弃它味道过于甜腻，冰水是她目前最爱的饮料。她读过许多书，作者们不厌其烦地教育普罗大众要爱上成熟后的自己，不要恐惧流逝的时光。可是，这又叫人如何不恐惧？人们之所以拒绝长大，并非仅仅是出于对旧时光的怀念，更多的是拒绝一秒一秒地迈向死亡。

电光石火之间，她萌生出一种想法，一种将会被世人嘲笑的愚昧的观念，她决定——无论再怎么长大，世间如何变幻，她永远不会杀死心中的那片幼稚。她不想圆滑机智，她想像个少女一样，一直这么活下去。



年轻的时候，每个人都是笨蛋。我们的情商、恋爱能力都是通过受伤、实践而习得。