

生活让你哭 我来让你笑

李波

著

高人气 × 太气人
毒鸡汤 × 励志狂

BOBO脱口秀当家主播
与你共饮生活区碗菠菜汤

长江出版传媒

长江文艺出版社

生活让你哭
我来让你笑

李波 著



图书在版编目(CIP)数据

生活让你哭,我来让你笑/李波著. — 武汉:长江文艺出版社,
2018.8

ISBN 978-7-5702-0340-6

I. ①生… II. ①李… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第057466号

生活让你哭,我来让你笑

李波 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

总策划 | 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑 | 张维

装帧设计 | 郭璐

媒体运营 | 刘峥

助理编辑 | 赵晨阳

内文制作 | 张景莹

责任印制 | 张志杰 王会利

法律顾问 | 张艳萍

版权代理 | 何红

音视频制作 | 田彤 高梦

数字平台统筹 | 田彤 高梦

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室

邮编 | 100028

出版 |  长江文艺出版社

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼

邮编 | 430070

印刷 | 三河市百盛印装有限公司

开本 | 710毫米 × 1000毫米 1/16

印张 | 15

版次 | 2018年8月第1版

印次 | 2018年8月第1次印刷

字数 | 195千字

定价 | 42.00元

盗版必究(举报电话:010-58678881)

(图书如出现印装质量问题,请与选题产品策划生产机构联系调换)

李波

80 后，
曾为铁岭人民广播电台、
辽宁广播电视台主持人，
现为标准“斜杠青年”——
喜马拉雅签约主播，
波波工作室创始人，
互联网创意平台“资本论”CEO，
丽江无房休闲度假客栈老板娘，
以及，你现在正在看的这本书的作者。



更多精彩内容
尽在 BOBO 脱口秀

北京长江新世纪文化传媒有限公司
www.cjxinshiji.com
出品

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



我想成为很勇敢很勇敢的女生，
从小就不乖，我要不乖到老。



2018， 拒绝过凑合的人生 (代序)

2017年年底，有好多人的求婚，好多人被求婚，印象特别深的是圣诞节看见个新闻：兰州一高校男生，用烛光精心布置表白现场，引来许多人围观，但悲剧的是，他的隆重表白却没等到女主角的光临……更心塞的是，现场好几对情侣来到爱心蜡烛里，拥抱合照。

爱情真的是会让人受伤的，思思13岁的外甥女在跨年那一天，跟交往一周的男朋友分手了，伤心欲绝，告诫思思说：“小姨，原来爱情这么伤，你24岁了都没谈恋爱实在是正确的。”

这次跨年，我也结束了我整整一年秀恩爱的旅程，连续N年没有男朋友陪着过春节的记录，今天终于画上了一个句号，变成N+1年了。

我发现我有一种特异功能，就是会把每一个深爱我的男人都慢慢培养成情同手足的上下铺好兄弟！我现在都降低要求了，新的一年，我的意中人不用身披金甲脚踏祥云来找我，只要系着围裙穿过油烟给我端上一碟糖醋排骨就行。

2018年发生在我身上最悲伤的事，就是开年第一天我发烧，退烧后发现后背起了好多小红疹子。当时我在深圳，去医院看病，大夫问我有没有男朋友，我想起我刚刚结束的恋情，也不知哪来的一股劲儿，突然觉得说没有的话很丢人，就挺起腰杆说“有男友啊”。然后，大夫给我开了几贴自己根本没法贴的膏药。

估计是我秀恩爱秀得太狠了，“秀恩爱死得快”这个魔咒在我身上真真儿地应验了。现在我终于感受到，油条可能是单身汉发明的，两根紧紧纠缠的面条象征着单身汉对爱情的美好渴望，然后被扔进了油锅。

眼睁睁被我秀了一年血淋淋的恩爱的你们，谁能想到，新年来了，我既没有在自行车后座上笑，也没有在宝马副驾上哭，而是在“优步”后排面无表情，在共享单车上目空一切。

2017年我的身材和发型也成了最大的困扰。我一年之内变换了三十六种发型，身材是胖了瘦，瘦了胖，胖胖瘦瘦，瘦瘦胖胖，一斤一斤在减肥和偷吃中挣扎。后来我终于懂得了一个道理：一直对发型和身材不满意的人，有一个共同点，就是不肯承认这是脸的问题……

我妈是最支持我减肥的人，这一年来，我妈为了让我减肥少吃，吃饭前都要把菜介绍一遍：“这道大盘鸡的原料呢，是鸡的尸体，地下变态茎中的块茎、鳞茎；红油牛肚，用了牛的瘤胃；那道炒菜花呀，主要选用了植物的生殖器。对了，炒花生用的油很新鲜，都是植物的尸体现榨的……”

后来把我逼得，天天跑出去吃。我们工作室楼下有个卖早点的摊位，我经常在那儿买吃的。和老板认识以后，慢慢发现，再经过那里的时候，要是不在那儿买早餐的话，我就得绕路走，不然有种背叛了老板的感觉……

这些年啊，每一年开始的时候，我都特别激动。在跨年那天，写完

一年总结之后，拿出新一年的工作笔记，看着上面印着“2018年”就心潮澎湃，然后把去年新年第一天写下的到现在还没完成的愿望，抄到第一页上。

想起上小学和初中的时候，每次放假，我都会把作业积攒到最后一天的晚上来做，一个人在房间里，时而慌张地补作业，时而摸鱼。八九点爸妈回家后，我就假装睡觉，过一会儿又偷偷地打开灯继续补作业，直到深夜才带着恐慌入眠。对于那时候的我来说，那晚的感觉就像是末日前夜，特别刺激！现在已经没人追着我交作业了，可是我却特别想把这一年又一年写出来交给自己。

还记得1996年的新年，我刚从铁岭市民间艺术团艺术小班毕业出来实习，每天用夏士莲香皂洗脸，连护肤乳都不用擦，走在街上也有百分之九十以上的回头率，别误会，长得好看是一方面，关键是那时候穿得太另类了：骷髅头巾，小短裙，高跟小皮靴，蓝眼影，黑口红，零下三十多摄氏度的三九天，露个肩膀头子。那时候我对审美的标准就是：只要跟别人不一样，我就赢了！（唱）我们不一样，其实也一样！人啊，在年轻的时候，宁愿承认自己有病，也不愿被人说自己平凡。终于能跟大人一样赚钱的兴奋，就好像费翔唱的那首《冬天里的一把火》，让我燃烧。那一年的新年，我对未来有很多恐惧，不知道走出学校后的生活会是什么样，自己究竟会从事什么样的行业，但是，这一切的未知，依然让我激动万分。

俗话说得好：三百六十行，行行出状元。当你觉得自己所处的行业不行的时候，不妨换一个行业试试，最后你总会发现，不行的不是行业，而是你自己。

在这个过程中，我跳过舞，唱过歌，演过戏，还进过传销组织。那个时候的钱过于好赚了，那个时候的人太容易迷失了。对于一个十七岁的姑娘来说，在夜总会里做歌手，每天晚上唱十首八首的歌，每个月就

能赚到七八千块钱，简直太帅了！帅到我觉得人生根本没有沟沟坎坎，我觉得我这辈子随时都能轻而易举地赚到这些钱。必须全花光！然后下个月再赚！有一天，夜总会都倒闭了，取而代之的是迪吧，打碟的DJ火了，我赚不到钱了，开始跟着全国巡回演出的歌舞团四处奔波，可真的赚得好少还好辛苦啊。我把我曾经用来花钱的时间，都用来谈恋爱。

我真的是一个从小就放荡不羁、爱自由的女子。2000年的新年，我的女儿满月了。我没结婚，没登记，因为我那年还没到二十岁。元旦那天，我爸第一次来看孩子，一进屋看见家徒四壁的我，穿着条大花棉裤，给孩子换尿布，我爸扔了一千块钱在桌子上，坐都没坐一下，生怕眼泪掉出来，就走了。

那以后，没有钱、没有时间、没有工作的我，很顺理成章地没有了朋友。那时候我才明白，原来朋友这个玩意儿，也是需要门当户对的。

2002年的新年，我是带着我的女儿在大连的一所出租房里度过的。匆匆结婚，离婚，我发现带着孩子出来打工真的是很难找工作。新年也没有给家里打一个电话，因为没钱，我张不开嘴，毕竟爸妈过得也挺难的。

2004年的新年，可能是我这些年来最开心的新年。因为自己攒了点儿钱，开了个服装店。我告诉自己，不许再谈感情，不许再没底线地疯玩儿，因为我没资格，我的任务就是赚钱，养活自己和女儿。生活告诉我，脚踏实地是有收获的。

2005年的新年，我买了我人生中第一个房子。

2008年的新年，我不再只想着赚钱了，我开始寻求自己的梦想，应聘铁岭广播电台的主持人。没想到，我一应聘，就被淘汰了！当时我很郁闷，因为按照我的表现，在所有应聘者里面，我就算不是最好的，也不应该是第一个被淘汰的。第二天我再次走进铁岭广播电台的大楼，敲开了台长办公室的门。我问：“你是张台长吗？”他说：“是啊，你要干啥？”我说：“你还认识我不？我叫李波，昨天应聘你为啥把我淘汰了？”

他说：“我们就是觉得你长得太好看了，铁岭台养不住你！”接下来我就坐在台长办公室，花了一个小时的时间，跟台长阐述了自己对广播事业的热爱，以及我“生是铁岭台的人，死是铁岭台的死人”的坚定决心，然后我就下楼报到去了。

现在回想起来，人家台长说得没错。在铁岭台待了不到一年，我就觉得自己想要的更多，然后就去北京的中国传媒大学深造了。虽然深造回来继续为铁岭台效力，但不出一年，又被辽宁省省台调走了。

2010年的新年，我刚刚到辽宁广播电视台乡村广播上班第七天，是我的新节目《麻辣二人转》开播的第一天。我曾经觉得自己走进铁岭台都是奇迹，又何德何能，何其有幸，连高中都没念过的我，竟然可以跟那么多大学毕业生，甚至研究生一样，走进这幢气派的大楼，一起工作。每到一个新环境，被瞧不起，被排斥和冷落，肯定是有，但对于我来说真的不算什么，当初饭都吃不上，火车站都住过的人，还有啥顶不住的？

我知道，这一年会改变我的人生轨迹，我要放下在原来的城市已经拥有的稳定的一切，去一个陌生的环境，面对陌生的话筒，以一个省级媒体人的身份，勇敢做一个主持人。这是我近年来最明智的决定。这一年，我心里有无限愿景，并充满着无限感激，我回望了那么多个新年，觉得这个新年是有史以来最充满希望的一个。

接下来的五年中，我经历了第一年的夜以继日的学习和工作——平均每天睡眠四小时；第二年的创新和突破——还不知道脱口秀为何物的我，走上舞台做脱口秀巡回演出，从没学过写作的我，大着胆子去给赵本山做编剧（东北娘儿们真的是特别虎）；第三年的收获和快乐——买了两套房，之前的别克车换成了路虎车（好嘢瑟）；第四年的感情受挫——自杀，疗伤；第五年的对前途迷茫——辽宁广播电视台发生了建国以来涉案金额最高的经济案件，全台上下，人人自危，再也没人用心做节目。做了五年的节目，突然没人管了，本来很稳定的工作，突然开工资都费

劲了！

2014年的新年，我带着我辞职以后新组建的团队，做了一场“夜上海”party（聚会），每个人心中都充满了对未来的希望。当时我觉得整个互联网都要是我的了！

2015年的新年，我赔光了。因为压力大，我得了很严重的焦虑症，不能在城市里待着，不能接触太复杂的工作，不能参与人多的应酬。

于是，2016年的新年，我是在三亚养病中度过的。这也许是我有生以来过得最差的一个新年了，辞职以后，我遭受了从未有过的蔑视和嘲讽，甚至第一次在自己的公众号拉黑人。这个人啊，无论我发什么，她都要批评指教：我发节目，她说我尺度太大了；我发礼物清单，她说我没男朋友；我发化妆品，她说买这么多还化不好；我发洁面，她说不要用洗面奶，对皮肤不好；我发零食，她说吃这么胖；我发穿搭，她说你自己都瞎穿……真的忍无可忍。我看到她的评论的时候心里想，你以为你是我妈啊，定睛一看，还真是我妈，连我妈都不认可我。

自己对未来一片茫然，没有人看好我的未来，没有人理解我的处境，所以我体会到，人的脆弱和坚强都是超乎自己想象的。有时，人可能脆弱得凭一句话就泪流满面；有时，也发现自己咬着牙走了很长的路。我默默地，离开东三省，在广州奋战了一年。在人生最低谷的时候，我盘下了丽江的客栈，当初只想逃离，后来，丽江的客栈却成了我新生活开始的地方。

2017年，我自我治愈了抑郁和焦虑，我觉得自己这一年来前所未有地坚定，前所未有地执着。经过了2016年那个可怕的新年后，我越来越坚信自己无法在别人的价值观里，过自己的生活。

我年轻时的确犯过错误，但是我现在长大了，我更加成熟了，学会了如何犯更大的错误。嗯，我就是个爱折腾的女子，我无法活在大多数人认为的美好里，我不喜欢稳定，不喜欢轻松，我不喜欢按部就班的工作，

我从小就不乖，我要不乖到老。

因为，2016年年初的那种无助和失望，让我终于知道，没有人会负责你的整个人生，众人期待中的你，你实现也好，不实现也罢，别人最多称赞或惋惜几句，转头就忘了。

你首先要有爱自己的能力，然后才可能去爱生活，爱他人，爱这个世界。这是我近年来，许的最好的一个愿望，它带给我一个美妙无比的2017。

我就是这样执着的中年小姑娘。在每一个新年都会认真许下愿望。其实我不习惯说目标和计划，也从来不说梦想。我说，那些都是我的愿望。

2018，我想成为那种很勇敢很勇敢的女生。

2018年的第一天，因为最小的“90后”也成年了，大家纷纷在朋友圈晒自己18岁的照片。原来我很诧异，很多人明明知道自己18岁的照片很杀马特，为什么还要义无反顾地发朋友圈？是怀念青春吗？想来想去，我觉得他应该是想告诉别人，自己曾经也有那么一头浓密的头发。

我惊讶地发现，其实我们每个人青涩的18岁已经过去了太久太久，猛然惊醒已经是2018年了。

时光匆匆，根本就等不及我们停下来张望，更等不及我们依然活在别人的价值观里，为别人而活。我想，对于新的一年，我们每一个人都有自己的心愿吧，但不管怎样，2018，对不起，我拒绝过凑合的人生。

我觉得我真的好幸运啊，我有一群这么优秀的菠菜，我们彼此鼓励，彼此安慰。过去的已经过去，幸好我们还有未来，2018我们一起勇敢向前！



目 录 CONTENTS

◇ 2018，拒绝过凑合的人生（代序） / 1

CHAPTER 01

总有理

- ◇ 一天到晚瞎努力，活该你没出息 / 002
- ◇ 边吃饭边哭的人是可以活下去的 / 009
- ◇ 如何做好中层 / 017
- ◇ 论职业操守和素养 / 024
- ◇ 你可以从职场利器变成神器 / 032
- ◇ 创业者的理想与现实之间 / 039
- ◇ 一颗精子的成功规律 / 047
- ◇ 我是这样治好我的拖延症的 / 050
- ◇ 段子集中营 / 056

CHAPTER 02

伤不起

- ◇ 是离婚还是将就过 / 062
- ◇ 生活待你不薄啊 / 069
- ◇ 东北往事 / 073
- ◇ 东北话就是这么彪悍 / 079
- ◇ 说旺财呢又聊严肃了 / 082
- ◇ 一个东北人眼中的南北差异 / 089
- ◇ 独立女性注定婚姻不幸？ / 095
- ◇ 只愿我们不要活成自己讨厌的父母的樣子 / 102

CHAPTER 03

跑偏了

- ◇ 人为了什么活着 / 110
- ◇ 高考到底重不重要? / 116
- ◇ 炒房就厉害了吗? / 122
- ◇ 你也在假装陪父母过年吗? / 129
- ◇ 妈妈你可不可以自私一点? / 134
- ◇ 不利于嫁人的工作都不是好工作 / 141
- ◇ 越挫越勇 / 147
- ◇ 开心活着呗反正奇葩那么多 / 150
- ◇ 北大学生拉黑父母, 孩子可以不孝吗? / 157

CHAPTER 04

不是吹

- ◇ 朋友圈弄丢了朋友 / 166
- ◇ 闺蜜 / 173
- ◇ 段子集中营 / 179
- ◇ 教你如何征服男人 / 183
- ◇ 男女的差别 / 193
- ◇ 嫁给高情商的男人到底有多爽 / 202
- ◇ 马云到底是你爸爸还是敌人 / 208
- ◇ 微商还是伪商 / 215
- ◇ 会聊天有多重要 / 222

生活让你哭 我来让你笑



CHAPTER 01

总 有 理



扫描二维码
收听波姐惊喜原声歌曲