

一生不舍少女心

王珣 作品



有些女人，一辈子都是少女。



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

一生不舍
少女心



王珣
—
著

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目(CIP)数据

一生不舍少女心 / 王珣著. —南京: 江苏凤凰文

艺出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5399-9838-1

I. ①一… II. ①王… 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307109号

书 名 一生不舍少女心

作 者 王 珣

出版统筹 黄小初 侯 开

选题策划 杨 琴

责任编辑 姚 丽

装帧设计 千 千

责任监制 刘 巍 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 150千字

印 张 8.5

版 次 2017年5月第1版, 2017年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9838-1

定 价 36.80元

影视版权抢订热线 13911704013

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序言

愿你一生努力，
一生被爱



最近经常去别的城市给一些女性研修班的学员上课，也因此接触到更多成功且优秀的女性，她们虽然也有这样那样的困惑和选择，但她们身上的独特之处在于每个人都还在努力，还在学习，还在寻找和了解新的生活方式。

她们本身就是社会各界的精英女性，不缺成功、价值和钱，但面对新事物依旧求知若渴，面对生活依然激情热烈，还在努力把自己变得更好一点。这种精神也感染到我，每次站在课堂上，与其说在授课，不如说在彼此学习，我在一群美丽的女人中穿行，就必须做到精益求精。

我身边的闺蜜都是狠角色，有在公司独当一面，生活中还是辣妈的；有独立勤奋，一个人的日子打理得井井有条的。我们之间的交流更多是在彼此影响、彼此提升，即便偶尔谁遇到工作和情感上的困境，也会在闺蜜群的深夜陪伴下得到释怀，第二天该干吗还干吗。人生路上我们很少诉离殇，只是安暖相陪，经一年又一年，十里桃林花落花开。

每个人都生活得不容易，谁也不可能改变谁，我们唯一能

控制和改变的只有自己，这一点是滚现实的钉板滚出来的真理。当你总是说：“我不知道自己想要的是什么？”真相就是：你根本没有勇气面对现实的困境，更缺少足够的努力去争取你想要的东西，以及足够的信心去控制和改变你自己，所以你只能将就你不想要的东西。

生活中感觉坚持不下去的时候，除了工作上的困局瓶颈，还有情感中的各种痛苦纠结。要修炼到不再为外物所伤，难度真的很大，其实以我个人的经验来说，女人活着的尊严和控调重于一切。

如果前途和男人让我选，我选前途；如果委屈求全和不解释让我选，我选不解释；如果两个人的情感关系到了需要考虑的份，我选离开。

生活中发生的种种，只要无关生死，就都不是事，治不好自己的脆弱，就不要指望爱情能为你赴汤蹈火。我也常有感觉支撑不下去的时候，但我会想：“我还有健康，这真是太幸运了。”

艾薇最近又和新来的上司折腾，她在公司待了十二年还是主管，和她一起入职的同事都成了大区总监。用她的话说：“公司频繁换区域经理，每个人都在巴结逢迎不好好干事，我想努力都没动力。”可这次的上司经验能力都很强，对下属的要求自然也比较严格，艾薇又开始叫苦。我不解：“既然遇到实干的上司，你凭本事吃饭就是。”艾薇又说：“我老了，干不动了，大不了回家让老公养着我。”

艾薇今年刚刚四十岁，近几年老把“回家让老公养”挂在嘴边，因为拿着不高也不低的薪水，她不努力也可以混下去，如果不是新上司是个实干的人，她并不打算离职换地方，当然也没地方可换，而如今把“离职”挂在嘴边不过是给自己找台阶下，毕竟她真不知道该怎么努力了，这样下去迟早被离职。

就这样，艾薇一边抱怨，一边焦虑。时间久了，颜值和身材看上去就真的老了，她也早就不关注自己的皮肤和体重，也无心走出去学点新

东西、认识些生活积极的人。每一任上司都对她不好，那么问题可能就出在她自己身上了。好多比你漂亮比你优秀的人都在拼，艾薇的这点矫情实在无趣，日子久了别人连听都懒得听。

是真对好事情和好生活没有向往吗？不是，而是大多数人更想不劳而获。有一个道理永远不会改变，你必须为自己赚到足够多的钱，才能让自己和需要你照顾的人过好，才有能力一生去爱，才有价值一生被爱。

一些人总会给自己不努力甚至不独立找各种理由，还有女孩相信可以不用那么拼，找个好男人嫁了就行了。都当好男人是傻瓜啊，娶一个好吃懒做的女人养在家里，任其皮松肉懒，还东家长西家短地攀比抱怨。

如果女人结婚就是为了生一两个孩子，让家务琐事缠住自己，不能工作也不能独立，还得忍受男人的白眼和不忠，我实在想不出这样的婚姻对女人有什么意义，只是在彻底毁掉你罢了。

这世间没有不努力就能得到的好生活，更没有不努力就被别人钟爱一生的事。如果你是单身，去做能让自己变得更好一点的事，这样才能不辜负生命的春光。如果你有爱人，就去做为了对方而变得更好一点的事，这样才能感受到幸福的深意。

愿你一生努力过好每一个当下，并对未来心怀美好的期待。桃之夭夭，灼灼其华，你的执着终将成就你的无可替代。

王珣

2017年3月于北京

目 录

辑一

我好看，世界才好看

- 003 你的美貌就是你的生活细节与习惯
- 007 你看上去又瘦又有钱的时候，才是最努力的时候
- 011 你最漂亮的样子，是温柔
- 015 你要和美好有趣的人在一起
- 019 别在最该闷骚的年纪，素颜又无趣地活着
- 023 你能瘦下来，也是一种卓越的才华
- 027 如何才能做一个健康瘦美人
- 031 瘦，也是一种很努力的生活态度
- 035 你把没钱又没爱表现在脸上了
- 039 你不快乐，是因为活得不宽容
- 043 从你购物车里的东西，能看出你是否有趣
- 047 你那么喜欢跑步，一定很漂亮
- 050 女人与口红的爱情

辑二 像男人一样思考，像女人一样生活

记得你是女人，也忘记你是女人	056
弱者才去逞强，强者都懂示弱	060
多少玫瑰花都抵不过一张银行卡	064
没男人就活得好好的，有男人就被照顾得好好的	068
听说你又变得无情了一点，这并没有错	071
见过世面的女人，至少会去跑步啊	076
二十多岁是用来脱贫的，不是脱单的	080
找个愿意为你弯腰低头的男人爱	084
请远离爱说“我是为你好”的人	088
姑娘，你还是图男人点什么吧！	092
你不是不会爱，而是怕麻烦	096
你没有付出，谈爱都是扯淡	100
你是累了想嫁人，还是想嫁人想累了	104



辑三

逐渐拥有昂贵的自己

- 110 我为什么要买贵一点的东西
- 115 女人怎样才能把自己活得贵一点？
- 119 觉得花钱买不到快乐的人，应该是走错店了
- 123 当你终于改变了自己时，就会有奇遇
- 128 买这些东西，能提升生活质量和幸福感
- 132 要么美要么拼，让优点成为你身上的光
- 136 遇到自己喜欢的东西就买了吧
- 139 你为什么就是赚不到钱？
- 143 你要改变，就从收拾房间开始
- 147 你永远不必为了男人改变自己
- 151 能认真洗衣做饭的人，都自带光芒
- 154 想要被爱的女子，要么常换衣服要么常去读书



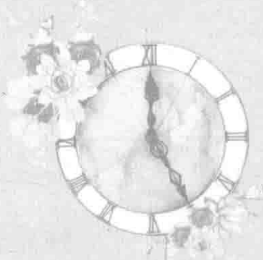


辑四

独立而体面，温柔而坚强



好生活不是用钱买来的，是用心经营出来的	160
过好当下，就是每天吃好、睡好和做好	164
优雅的女人是什么样子的？	169
努力，是为了跳出你厌恶的圈子	174
为什么你总是不高兴？	178
如何才能管控好自己的情绪？	182
姑娘，晚来一点的爱情更值得你等	188
低质量社交不如高质量独处	192
坏事总比好事更容易心想事成	196
苦痛伤愁，我只说一天	200
女人不会因败家缺爱，却会因省钱人财两空	204
让女人失去魅力的是无趣	208
有钱有有钱的用法，没钱有没钱的活法	212



辑五 不输给时光的女子

- 218 岁月美人都是养出来的
- 222 懂得放弃和改变，才能一辈子做女孩
- 226 你穷养了自己，就根本富养不了孩子
- 230 什么样才是内心强大的女子？
- 234 不输给时光的女子：冷冷清清里风风火火
- 238 肉体是每个人的神殿，要好好供奉
- 242 什么样的女人才有爱？
- 245 什么样的女子最能打动男人心？
- 249 生活就是一个麻烦接着一个麻烦
- 253 只要你保养得好，说不定老公在高考
- 257 做一桌好饭，也是一个家庭的教养与传承



辑 一

我好看，
世界才好看





你的美貌

就是你的生活细节与习惯

我曾经在几个城市中来回回地搬家，多是要在租住的房子里布置出一个还算属于自己的家。常常需要搬家公司单独派一辆车送来送去，要带上正在上小学的女儿，还有女儿的玩具和钢琴，还要带上我的衣服、枕头、床单、茶杯和餐盘等等，每一样都必须是漂亮的和习惯的，甚至包括鱼缸里的乌龟和窗台上的绿植。友人问：“为什么不能少带点？短时间将就一下也没关系吧。”我回答：“家居生活都要将就，坚持多年的习惯也要放弃，我会不知道如何补充面对选择的勇气，支撑自己在城市间颠沛辗转，却不觉得那是心的流离。”

再忙再难，或是再迷茫再痛苦，都不能动摇我要认真过好当下每一天的习惯，因为我知道，女人到了一定的年纪，容貌漂不漂亮，性情可不可爱，其实就来自于对某些生活细节与习惯的坚持。你有精致的细节，是因为你有一颗细腻温柔的心，才会在举手投足间流露美好又温暖别人。你有好的生活习惯，是因为你能克制情绪坚守自己的

坚守，就会在任何事情面前都不骄不躁从容应对。而这样的女子，不可能不美，不可能不媚，慢慢地你也会在别人的善待和守护中发现更多的美，渐渐变得越来越完美。都说能过好当下的人是不需要想未来的，那是因为你的容貌里已经有了你的未来，是不需要说才华的才华横溢，是不需要说努力的努力从容。

没有哪个女人不想做个美人吧，甚至是那种活到老美到老的女子。我们的生活里也有很多，银发奶奶级的模特卡门，两次失败的婚姻、女儿的疏离、千金散尽，60岁了还要从头再来，在她光鲜亮丽的T台事业背后命运如此多舛，生活像过山车一样大起大落，却还是成就了她80岁的美貌优雅。赵雅芝、林青霞、许晴等，哪一位都在她的年龄段里活成了无可替代，岁月在这样的女子面前变成了一枚大力回春丸，明明时光渐渐老去，脸上、身上、一举一动里却散发出令人惊叹的美，带着岁月的香气。

翻看这些美貌背后的故事，每位美人都有自己的细节与习惯，卡门数十年如一日节制饮食保持身材就不用说了，她现在虽然单身，但70多岁的时候还对采访她的记者说爱情也是她保持不老的秘诀之一。以港姐出道的赵雅芝两段婚姻育有三个儿子，用时间证明了自己想要的幸福也在柴米油盐里。林青霞在事业如日中天之际结婚生女淡出观众视线，回归家庭看似平淡实则也是新生。许晴则是单身女人的一种童话，她看起来好像是因为出身和运气都太好，什么也不缺，才有条件把任性矫情都活成了妩媚风情，让各个年龄段的男人都为她心动和柔软。可那种任性里的情趣、矫情里的坚持、妩媚里的真情、风情里的纯真，才是这部“女人童话”里最精彩也最难得的部分。所以许晴成了美人，不喜欢她的人其实才是各有各的陋习难改，结不结婚、单不单身、有没有男人，其实都不妨碍女人获得自己想要的幸福生活。

看到身边有此先例，按理说我们就应该为了美奋不顾身才对，关键是很多女人因为自己这样那样的借口，甚至不会努力坚持让自己去变美。“说努力”的人满大街都是，真正“会努力”的人却稀缺，在不适合自己的事情上，或者干脆是混吃等死的状态里，所谓努力都是浪费时间。当你真正决定了要去做一件事或是解决一个问题时，那就尽全力去做，就算不能达到你预期的目标，你也不要选择逃避，还是要认真努力地去做，在这样的过程中你可以认清自己的不足，看到生活最残酷的一面，最终知道自己想要的和能要的是什么。

自己承受的压力苦痛不要告诉任何人，更不要犹豫退缩，直到你真的拼尽了全力，然后再给自己一个接受和改变的期限，这时候才能轮到说顺其自然，大不了我们调整梦想的坐标，从头再来。

我们的人生境遇都免不了起起落落，大多数时候是缘于我们的选择，或是不做选择的逃避，选择的结果不一定对，但逃避一定会造成更多的麻烦让生活的低谷持续。不论对男人还是女人来说，长期情绪抑郁都会造成健康上的损害，对女人娇脆的容貌而言更是一把杀猪刀。

我常说：“走错也是路。”我当然知道这其中需要多少我们醒悟的勇气和重新再来的举步维艰，但主动选择永远好过逃避后的得过且过。何况更多的人会为此一生咀嚼不甘，在唠唠叨叨里顾不上曾经的青春美好，忘记了认真洗衣也可以穿着体面，好好做饭吃饭也可以让脸上生出温暖的气息。生活粗糙没有细节，五官再漂亮也经不起细品，表面捋饬得光鲜靓丽，家里却乱成一团糟，缺失良好的生活习惯，你甚至连一个干净的女人都算不上。世间美丽的女子都是表里如一，离远了看是赏心悦目，走近了品更是悦目赏心。

一个女人怎样才算是美，并且能跨越年龄的束缚活成无可替代？

我们要拼的从来就不是五官和青春，也不是学历和才华，而是生活的细节与习惯。小事情里才能看出坚持与克制，温柔和优雅，不会出错也不会消失，一颗强大的心必然会雕琢出一种恒久的美丽。我真希望你能看到我眼睛中的你，因为你的细节周到，我看到了万紫千红中的独树一帜；因为你的好习惯，我看到了浮躁焦虑中的温柔优雅。

岁月不饶人，我们亦没有饶过岁月，凄风冷雨中也能画个太阳温暖丰盈自己，终是成就了美人无数。