

「灵魂有香气的女子」系列新书，
普通人过好生活的扎实细密小智慧。

比
10
万
+
文
章
更
好
看
的
，
是
你
的
10
万
+
人
生

你想要的诗意，
其实一直与你同行。





普通人的10万+生活

汪贵贵 / 著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

普通人的10万+生活 / 汪贵贵著. —南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5594-2096-1

I. ①普… II. ①汪… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第088814号

书 名 普通人的10万+生活

作 者 汪贵贵

责任编辑 丁小卉 姚 丽

选题策划 杨 琴

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

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>

印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 219千字

印 张 8

版 次 2018年7月第1版, 2018年7月第1次印刷

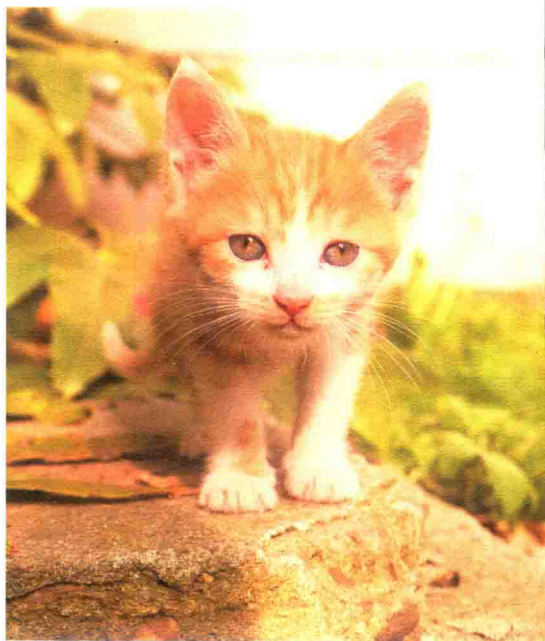
标准书号 ISBN 978-7-5594-2096-1

定 价 39.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

四季总有小春日 and 天

人生和四季的秋冬之间，总会不经意地出现和煦温暖的春日时光



春

spring

你是一树一树的花开，
是燕在梁间呢喃，
你是爱，是暖，是希望，你是人间的四月天！

——林徽因

夏

summer



——
林徽因

披着情绪的花。

谁不有两三朵娉婷，

记忆的梗上，

秋

autumn



——
顾城

不说话，
就十分美好。

我们站着，

风在摇它的叶子。

草在结它的种子，

冬

winter



人情冷暖正如花开花谢，

不如将这种现象，

想成一种必然的季节。

——三毛

即使是日常也能让人产生幸福啊

有些我们每天都在经历的事情，即使日日相见却也总能感受到细微的温暖

美食 爱你就要吃掉你



爱吃东西的人，

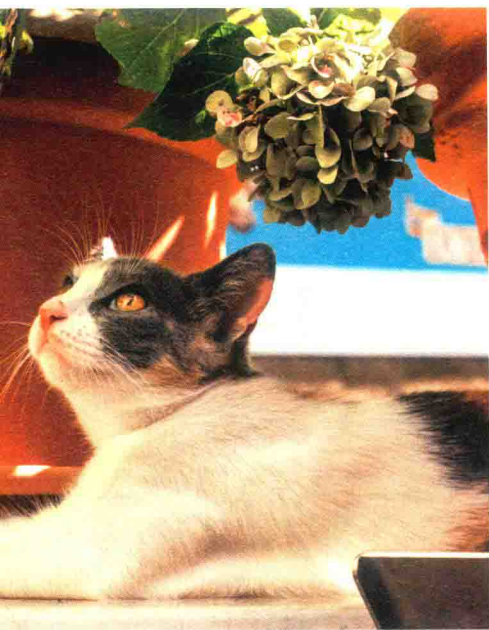
多数不是什么坏人。

他拼命追求美食，

没有时间去害人。

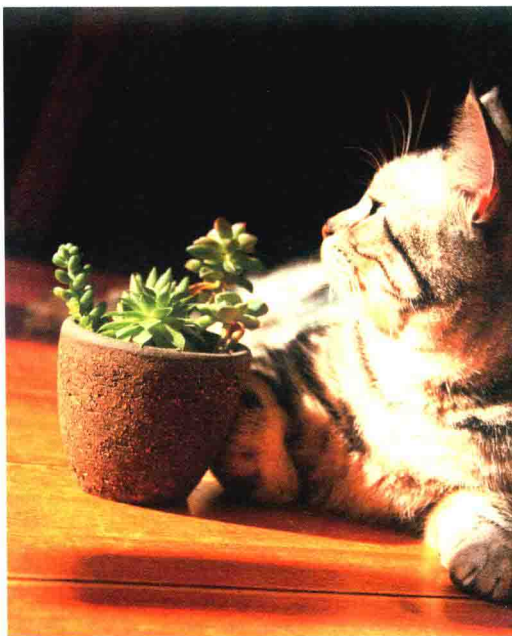
——《孤独的美食家》

猫 这一生说什么也要与猫同行



——阿不壳

多么招人喜欢呀！



它使你感到自己

它见到你比见到食物还开心，

你叫一只猫，猫就来了，

闲暇 偷得浮生半日闲



这正是应该静坐的时光，

和你相对，

在这静寂和无边的闲暇里

唱出生命的献歌。

—— 泰戈尔

恋爱 但愿我和你是一支唱不完的歌



爱情就是穿越一片稻田，

去摘一株最大，

最金黄的麦穗回来，

但是有个规则，不能走回头路，

而且只能摘一次。

——苏格拉底

前言

都是优质普通人，
所谓『精英』，

和贵贵相处，我经常忘记她几乎是个九零后姑娘，总是向她提太多要求，让她承担太多责任，谁让她是个那么努力又贴心的女孩——虽然这个女孩已经是个两岁小女孩的妈妈。

还记得第一次看她的文章，是2014年，那时候“灵魂有香气的女子”公众号创立刚半年，她给我投稿。那个下午，我坐在很暖的阳光里看她的文字，觉得心头暖洋洋，不是因为天气，而是由于她字里行间的善意与宽厚。在这个倡导特立独行的年代，个性的作者有很多，但宽厚成熟的作者却很少，贵贵是其中年龄最小、前路最宽的一个。

于是，我力邀她成为“灵魂有香气的女子”作者，四年来，她带给读者很多惊喜。

她写热点事件，但不会第一时间发声，新闻记者的从业经历告诉她，只有听到更多方面的声音才更客观，于是，她耐心等待事情的推进，不会为了“10万+”的阅读量哗众取宠；她写明星，但选取普通人的视角，她笔下的明星不高冷，就像你我身边的朋友，有

无奈和各种不得已；她写身边的故事，大学里读哲学专业的她，反而赋予普通人通透的哲理，把真实的生活写得特别可爱。

所以，她的书里，有各种各样的“优质普通人”。

曾经，我特别信奉职场精英理论，觉得只有名校毕业、在500强工作过，接受过“时间管理”“沟通技巧”“团队合作”等职业培训的精英，才能出色地胜任岗位，可是，看过很多华而不实光说不练的“骨干”之后，我发现职业技巧、工作背景在责任心面前全部不堪一击，扣除每年难得几次的所谓“大事件”，绝大多数人的职场都由点滴琐事和重复性劳动组成，愿不愿意踏实尽到一名普通员工的责任和本分，决定了工作质量。

我也曾很相信生活精英的概念，认为时代摆出的“人生赢家”的图景多么诱人，后来见识了很多脆弱的精英才意识到，所谓美好的蓝图，并不应该仅仅表现在物质上：消费高于他人，换辆好车，住在高档社区，孩子就读于私立学校或者别人打破头才能进入的重点学校，拥有更光鲜的朋友圈……

对于很多符合大众通用标准的“赢家”，促使他们不断向上的动力不是“事业心”，而是“成功欲”，是让自己优于大多数人的成就感。连王朔都说，大多数人认可的成功，就是挣很多很多钱还被别人知道。

可是，在成功学的激励下，每个人都想去闯关“出类拔萃”这座独木桥，这实在太难了，做“精英”的路也太窄太拥堵。在这样的对比中，关爱家人、对职责上心、对许过的诺言守信、靠谱善良的优质普通人反而显得特别可贵。

他们看起来对职业没有多大期望值，只是尽心尽力做好自己的本分，可是，正因为聚焦，反而容易做得周全，不至于顾此失彼焦头烂额，也更容易达到标准、获得认可。

他们对生活品质的要求没有多精细，却更容易被满足，一不小心，就获得了手边的幸福。

实际上，不管最终的目标多么高大上，大家最开始的出发点，只不过是为了生活得好点儿。于是，优质普通人的优势便显现出来，他们不是庸碌，而是温和的优秀，他们从不咄咄逼人，总是带着暖暖的厚道。他们无法成为媒体宣传的主角，却安安稳稳地过着自己的美满生活。

所以，做个优质普通人并不容易，甚至，这是一个所谓合格精英真正的起点。

感谢贵贵为这样一群人写了这本好书。

李筱懿

2018年5月29日



目 录

chapter 01

10万+的掌控力：能力比欲望多一点

那些40+超有钱的女人，20来岁都在干什么？ - 003

你想做自己，可又是否有能力？ - 009

限制你想象力的，不是贫穷，是格局 - 015

你以为靠脸吃饭容易啊 - 021

能让人“黑转粉”是很强的能力 - 027

脱掉的衣服，不是那么容易一件件穿回来的 - 034

chapter 02

10万+的专注力：心无杂念地喜欢、努力和死磕

世界诱惑太多，我们要学会专注 - 043

真正的自由，是千帆过后的豁然开朗 - 048

乖巧和叛逆，哪种女人会过得更幸福？ - 053

自己挣的应得，他给的是惊喜 - 060

就怕，拿不起也放不下 - 066

为什么“吃货”反而有把生活过好的能力？ - 071

chapter 03

10万+的轻装力：不焦虑，不逼迫

举重若轻是一种特别的能力 — 079

敢给生活按暂停键，是一种底气 — 085

愿你学会整理一切，轻装上阵 — 091

真正强大的人，都能和过去划个分割线 — 097

什么样的感情八年都不会痒？ — 103

你愿意是王菲还是贾静雯？ — 111

好老板，不仅发年终奖，还会带你成长 — 119

chapter 04

10万+的爱情：和细微的生活谈恋爱

嫁对人，就是嫁个能“看见”你的人 — 127

永远不要低估一个姑娘陪你吃苦的决心 — 133

对的人，不会让你觉得累 — 139

真爱你的人，心疼你的人也心疼你的钱 — 144

你的“家庭公司”在良好运营吗？ — 149

将婚姻建成倒不了的围城 — 156



MU LU



如何鉴定你是不是找了一个“佛系男”？ — 161

鲜肉和玫瑰，如何能相配 — 167

你有和爱人一起面对生活的勇气吗？ — 173

chapter 05

10万+的成长：喜欢更好的自己

那个更好的“我自己”，就是幸福本来的样子 — 181

怎样才能更有气质呢？ — 187

踩过废墟，建立新的自己 — 193

今日相乐，皆当喜欢 — 200

前任是座桥，把你渡给对的人 — 207

被人理解是幸运的 — 213

你愿意是小龙女还是李莫愁？ — 220

穿越时光的晚礼服 — 226

男人优秀闪闪发光，女人优秀为何要躲躲藏藏？ — 232

后记 我们只是变得，更像原本该有的样子 — 238