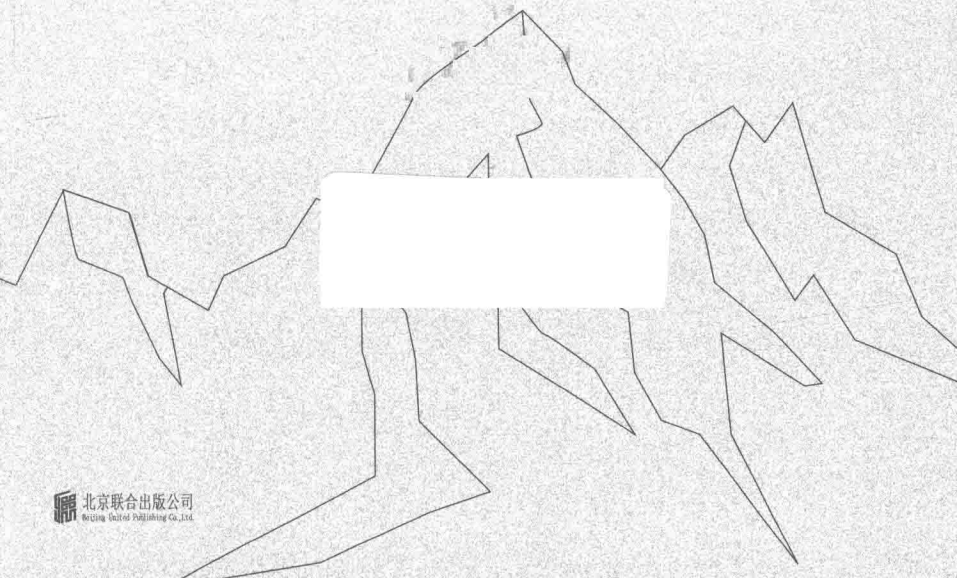


无所畏

冯唐

无所畏

冯唐



图书在版编目(CIP)数据

无所畏 / 冯唐著. — 北京: 北京联合出版公司,  
2018.8  
ISBN 978-7-5596-2309-6

I. ①无… II. ①冯… 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147272号

无所畏

作 者: 冯 唐  
责任编辑: 牛炜征

---

北京联合出版公司出版  
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)  
北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销  
字数143千字 880毫米×1230毫米 1/32 8印张  
2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷  
ISBN 978-7-5596-2309-6  
定价: 49.80元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中信联系调换。电话:010-82069336

壹

成功十要素

- 2 如何避免成为一个油腻的中年猥琐男
- 10 比成为油腻中年更可怕的是成了油腻青年
- 14 「极品」装腔指南
- 22 陪护装腔犯生存指南
- 35 九字真言
- 42 成功十要素
- 47 不怕压力不生癌
- 53 未来已来，君子不器
- 58 给我写首情诗好吗
- 63 中国人为什么不爱排队



## 爱情如何对抗时间



- |          |               |             |           |            |           |         |          |
|----------|---------------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|----------|
| 107      | 103           | 96          | 91        | 87         | 81        | 74      | 70       |
| 喝几口就成了女神 | 有人相信爱情，有人相信灵修 | 你不要轻易开一家咖啡馆 | 除了包包，还有诗歌 | 女神一号是如何炼成的 | 自己穿暖，才是真暖 | 找个好看的扑倒 | 爱情如何对抗时间 |

叁

想起一生中后悔的事儿



- |         |          |        |         |        |            |           |          |          |       |         |
|---------|----------|--------|---------|--------|------------|-----------|----------|----------|-------|---------|
| 172     | 167      | 159    | 152     | 146    | 139        | 132       | 129      | 124      | 120   | 114     |
| 一间自己的书房 | 靠天堂最近的地方 | 醒来，在路上 | 一只玉鸟的悟空 | 最简单的快乐 | 想起一生中后悔的事儿 | 如何和老妈愉快相处 | 没有父亲的父亲节 | 我爸认识所有的鱼 | 真正的故乡 | 毫无意义的一天 |

肆

天用云作字



- |       |           |               |        |                   |        |          |        |         |
|-------|-----------|---------------|--------|-------------------|--------|----------|--------|---------|
| 237   | 233       | 227           | 222    | 216               | 209    | 205      | 189    | 181     |
| 天用云作字 | 佛界易人，魔界难人 | 血战古人，让世界更美好一点 | 出门看场电影 | 想起三十五岁的作家冯唐，还真难过啊 | 我为什么写作 | 把美一点点找回来 | 小小的一個人 | 你对我微笑不语 |



## 成功十要素

一命二运三风水。

四积阴德五读书。

六名七相八敬神。

九交贵人十养生。



---

## 如何避免 成为一个油腻的中年猥琐男

---

更能消几番风雨，最可怜一堆肉躯。曾几何时，我们除了未来一无所有，我们充满好奇，我们有使不完的力气，我们不怕失去，我们眼里有光，我们为建设祖国而读书，我们下身肿胀，我们激素吱吱作响，我们热爱姑娘，我们万物生长。曾几何时，时间似乎在一夜之间，从“赖着不走”变成了“从不停留”。曾几何时，连“曾几何时”这个词都变得如此矫情，如果不是在特殊的抒情场合，再也不好意思从词库里调出来使用，连排比这种修辞都变得如此二逼，不仅写诗歌和小说时绝不使用，写杂文时偶尔用了也要斟酌许久。

不可避免的事儿是，一夜之间，活着活着就老了，我们老成了中年。在少年时代，我们看书，我们行路，我们做事，我们请教老流氓们，我们尽量避免成一个二逼的少年。近几年，特别是近两三年，周围的一些中年人被很持续地、很有节奏地拎出来吊打，主要的原因都是油腻。这些中年人有些是我的好朋友，有些

是我认识的人，有些我耳闻了很久。他们有的是公共知识分子，有的是意见领袖，有的是相对成功的生意人。

“小楼一夜听春雨，虚窗整日看秋山。”男到中年，我们也该想想，如何避免成为一个油腻的中年男？

我请教了一下周围偶尔或经常被油腻中年男困扰的女性，反观了一下内心，总结如下，供自省：

第一，不要成为一个胖子。如果从小不是个胖子，就要竭尽全力不要在中年成为一个胖子。中年男的油腻感首先来自体重。人到中年，新陈代谢速率下降，和少年时代同样的运动量、同样的热量摄取，体重一定增加。管住嘴、迈开腿，人到中年，更重要的还是管住嘴。还要意识到，中年的体重不只是在皮下，更多的是在内脏，想想这么多年来吃的红油火锅和红烧肘子就不难理解了。所以，轻度、适度锻炼不能保证体重减少，建议考虑阶段性轻断食。我们曾经玉树临风，现在风狂树残，但是树再残再败再劈柴，我们也要努力保持树的重量不变。我们要像厌恶谎言、专制、谬误、无趣、低俗、庸众一样厌恶我们的肚腩，我们要把四十岁还能穿进十八岁时候的牛仔裤当成无上荣耀。朝闻道，夕可死；朝见肚腩，夕可死。一室不扫，何以扫天下？一胖不除，何以除邪魔？如果我们觉得保持体重太难，就多想想周围那些为

了减轻体重义无反顾、万死不辞的伟大女性。

第二，不要停止学习。我做实习医生的时候，听一个心内科副教授和我们谈人生，他大声说：“三十不学艺，真老爷们儿，四十岁之后不必读书。”在我的少年时代，这是第一次有个男人让我体会到了浓重的中年油腻感。如今，有网络和书，随时随地皆可学习。尽管“北上广深”房价太贵，无房可以堆书，可我们还有 Kindle。“腹有诗书气自华”，人丑、人到中年更要多学习。吹牛能让我们有瞬间快感，但不能改变我们对一些事情所知甚少的事实，不能代替多读书和多学习。人脑是人体耗能最大的器官，多学习、多动脑的另一个好处是帮助减肥。

第三，不要待着不动。陷在沙发上看新闻，陷在酒桌上谈世界大历史，陷在床上翻新浪微博和微信朋友圈，不能让我们远离“三高”，不能让我们真正伟大。四十岁以后，自然规律让我们的激素水平下降，但是大量运动可以让我们体面地抵抗这一规律。人到中年，能让我们快乐的而且合法合规的事儿越来越少，大量运动是剩下不多的一个，运动之后，给你合法合规的多巴胺。如果肉身已经不能负担大量运动，说走就走，去散步，去旅行，也好。

第四，不要当众谈性（除非你是色情书作家）。少年时胯下



有猛兽，不谈性不利于成长；中年后大毛怪逐渐和善而狡诈，无勇而想用，要有意识地防止它空谈误国，要树立正确的“三观”：招女生喜欢这件事其实和其他复杂一些的事情一样，天生有就有，天生没就没，少年时不招女生喜欢，中年后招女生喜欢的概率为零。中年后，女生可能喜欢你的其他一切，除了你。如果心中还有不灭的火，正确的心态是，看女色如看山水，和下半身的距离远些，相看两不厌。需要特别注意，和山水不同的是，在征得对方同意之前，请不要盯着女生看，即使忍不住盯着看，也不要一嘴的口水和一双大眼睛里全是要吃掉她的光芒。关于眼神的告诫，也适用于权、钱等其他领域。

第五，不要追忆从前。我们都是尘埃，过去的那点成就其实都谈不上不朽。中年不意味着生命终结，不意味着我们只能回忆从前。纠集起最好的中学校友、最铁的前同事、最爱的前女友，畅谈一壶茶、两瓶酒的从前，再尬聊，也只能证明我们了无新意。就算到了二〇二九年人类不能永生，四五十岁也不能算是生命的尽头。积攒唠叨从前的力气，再创业，再创造，再恋爱，我们还能攻城略地、杀伐战取。大到创造一个世界上没有的产品和服务，小到写一首直指人心的诗、养一盆菖蒲、写一本书、陪一只猫，做我们少年时没来得及做的事，耐心做下去。

第六。不要教育晚辈。尤其是，不要主动教导年轻女性。我们有我们的“三观”，年轻人也有年轻人的“三观”。我们的“三观”有对的成分，年轻人对的成分很可能比我们的高。即使我们坚定地认为我们是对的，也要牢记孔子的教导：不愤不启。即使交流中不能说服对方，也不要像我老妈一样祝福其他持不同意见者早死。

第七。不要给别人添麻烦。两年后才第一次去日本，给我印象最深的不是那些美好到伟大的食物，而是日本人骨子里不愿意给人添麻烦的态度。在高铁车厢里，不仅没人不戴耳机看视频，连打电话的都没有。人到中年，管好自己，在经济上、情感上、生活上不给周围人添麻烦。

第八。不要停止购物。不要环顾四周，很冲动地说，断舍离，太多衣服了，车也有了，冰箱里吃的吃不完，实在没什么想买的东西了。完全没了欲望，失去对美好事物的贪心，生命也就没有乐趣。一个老麦肯锡，八十多岁了还在教麦肯锡年轻的项目经理如何管理自己、管理团队、管理事情。他偷偷告诉我保持年轻的诀窍，不能常换年轻女友，一定要常买最新的电子产品，比如最新的电脑、最新的手机、最新版的《VR女友》。



第九，不要脏兮兮。少年时代的脏是不羈，中年时代的脏是真脏。一天洗个澡，一身不油光。一旦谢顶，主动在发型上皈依我佛。买个松下的电动剃头推子，脱光了蹲在洗手间，自己给自己剃，两周一次，坚持一生，能省下不少时间和金钱。即使为了抵抗雾霾而留鼻毛，也要经常修剪，不要让鼻毛长出鼻孔太多。

第十，不要鄙视和年龄无关的人类习惯。哪怕全世界都鄙视，我还是坚持鼓吹文艺，鼓吹戴手串和带保温杯。所有的世道变坏都是从鄙视文艺开始的，十八子，一百零八子佛珠流转千年，十指连心，触觉涉及人类深层幸福；保温杯也可以不泡枸杞，也可以装一九七一年的单桶威士忌，仗着保温杯和贱也可以走天涯。

因为苦逼而牛逼，因为逗逼而二逼，因为装逼而傻逼。愿我们远离油腻和猥琐，敬爱女生，过好余生，让世界更美好。



---

## 比成为油腻中年更可怕的 是成了油腻青年

---

写“油腻 1.0”那篇文章的时候，真实心境是自省：人到中年，如何避免油腻猥琐？如何不惹人烦？如何再为世界做点贡献？

发表的那天是在欧洲，意大利的晚上，在威尼斯大学聊完文学，时差害人，彻夜难眠，就把这篇自省文章发到个人微信公众号上。第二天醒来，发现被自己的文章刷屏，被油腻中年猥琐男一致声讨：群体中出现了一个内鬼，一个把内心真实体验广而告之天下的油腻老祖，去他二大爷，虽远必诛。

其实，不仅中年，其他年纪的男人，也不比我们这些中年男不油腻多少。中年油腻有些无奈，青年油腻有些可悲。我这些年行走江湖，眼观六路，也看到了不少油腻青年男的形迹表现。

第一，装懂。愿意装逼不已，不愿意认真学习，不能掘井及泉，只是觉得自己了不起，一张嘴就是名词概念，再细问却是一脑子糨糊：热衷谈论国际时政，细问当今美国总统的名字都说不全；热衷谈论投资理财，细问连回报率为何物都说不清。暂时装