

让处于人生低潮期的你,奋起及改变

斑马
作品



没有一个冬天 不可逾越

没有一个春天不曾到来

N O W I N T E R I S I N S U R M O U N T A B L E

全网 300000000+ 次阅读,2000000+ 次点赞,800000+ 评论
华语畅销书作家斑马全新力作,带你一起与过去告别,向来日致意



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

斑马
作品



没有一个冬天 不可逾越

N O W I N T

R M O U N T A B L E



江苏凤凰文艺出版
JIANGSU PHOENIX LITERATURE
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

没有一个冬天不可逾越 / 斑马著. —南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5594-1350-5

I. ①没… II. ①斑… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第272954号

书 名 没有一个冬天不可逾越
作 者 斑 马
出版统筹 黄小初 侯 开
选题策划 李文峰 郭红霞
责任编辑 姚 丽
特约编辑 郭红霞
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 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>
印 刷 天津联城印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
字 数 150千字
印 张 9
版 次 2018年6月第1版, 2018年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5594-1350-5
定 价 45.00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

自序

没有一个冬天不可逾越

在很多人眼中，我事业成功，家庭美满，可以做自己喜欢做的事，实现了很多人羡慕的“以自己喜欢的方式生活”的目标。

没人知道的是，我也曾经历过几次绝望，甚至绝望到喘不过气。

第一次绝望源于高考复读，一个人跑到县城一所条件异常艰苦的学校。夏天没有风扇，冬天没有暖气，八平方米的宿舍住了十三个人，屋子常年臭气熏天。学生每天早晨五点起来，晚上十点才下晚自习，像极了《包身工》里的画面。

我妈问：“你还能撑住吗？”

我不愿认怂，咬咬牙说：“能。”

所幸校园很大，有一处中心花园，有水，有桥。我把它想象成未名湖，想不开的时候，就翘课，一遍一遍地走那座桥，走到累，身体也放空了。然后再回去，告诉自己，一定可以走出去。

冬天冷得发抖的时候，我在心里反反复复地默念一句话：
没有一个冬天不可逾越。

后来，我真的走出去了。北大没去成，去了北师大，也很好，我一直都很爱自己的母校。

第二次绝望实际仍是第一次的延续。刚上大学不久，我就得了严重的抑郁症。说来很好笑，复读生涯那么艰苦，我都熬过来了，但是一进大学反而病了。我不能适应大学生活，也不能接受自己从曾经中学时代的风云人物沦落到毫不起眼的芸芸众生。那么多人比我优秀，甚至，她们长得也比我漂亮。

我妈怎么也不明白，你好端端的，还上了这么好的大学，有什么不满意的呢？我后来自己复盘这段人生，其实压力一直都在，只是在高考这座大山前隐没了。随着尘埃落定，人生前十八年的压力与委屈终于浮出了水面，在某一个特点的时刻爆发了。很像电影《芳华》里面的何小萍，文工团被排挤的日子没有压垮她，后来成了英模，突然就崩了。

我吃了一盒又一盒的百忧解，一切还是无解。我想过休学，甚至说服了我父母，最后一关却卡在了主治医生那里。他不同意：“你没什么事儿，回去上学吧。”

我怒了：“那么多医生都说我的抑郁症很严重，你凭什么说我没病？”

每一个抑郁症患者，都厌恶别人说自己没病，好像是对自己的侮辱。我喜欢把自己想成这个世界最悲伤最压抑最无助最

没用的人，不愿轻易走出自己为自己画的牢。所以如果有人说“你好好的”，这本来是句肯定，却往往被我当做污蔑。

我当时恨透了他，我冲他咆哮，甚至大骂，可他无动于衷，甚至有一些冷酷。

他说：“你想休学很容易，我签个字就可以。但是你想回归正常的轨道就很难了，你一辈子都会活在病人的阴影里。可是你，没有病。你能清醒地走进这间诊室，你就能清醒地走出抑郁，活好你今后的人生。”

我怒气冲冲地跑回去后，就开始翻来覆去琢磨他的那几句话，开始是想要反驳他，可是一个字也反驳不出。

那个时候，我的朋友亲人都在同情我，陪伴我，想方设法陪我走出低谷，可是这个前提，是他们把我当作一个病人，而我，欣然享受这一切。

我认识了一个同校的病友，她是心理系的，却治不好自己的心理疾病，我们凑在一起就是互相抱怨，互相诉苦。负能量和负能量凑在一起，产生的化学效应是几何倍的。

我没有意识到自己真正需要的，是有个人告诉我：醒醒吧，你根本没病。

你会恨这个人，就像皇帝恨那个说他没有穿衣服的小孩。可是等你走出这段绝望，你会发现他才是照亮你生命的那束光。

当我对着镜子重新审视我自己，像做梦一样回放几个月来的一幕幕，好像被心魔困住了，我把剩下的药全部扔到垃圾

箱，然后试着去跟心魔对话，告诉他：你走吧，你再也不能困住我，我以后都会好好的。

回到学校后，我没有一鸣惊人，在我众多优秀的同学中，仍是有点平凡的那一个，但我已经学会了和这份平凡握手言和，我开始认真对待自己的学业和自己今后的人生。

而我第三次绝望，是来自新闻信仰的崩塌。

在我的职场生涯里，当记者的那段日子曾让我苦不堪言，并不是因为工作有多累，而是因为见识了生活里太多的残酷面。

我是怀揣着新闻理想进的报社，主动要求做热线，跑民生，可是现实并不遂人愿，我的激情并没有太多可以施展的机会。很快，我就习惯了写三四百字的乏味通讯稿，报社追求三大，大事件，大人物，大单位。

和名人有关的新闻可以闭着眼毫无争议地上到最重要的位置，比如一位奥运冠军丢了钱包，很小的一件事，我正发愁没有选题，就充业务报了上去，编辑两眼放光：把采访做扎实了，明天的头条留给你。

冠军人很好，非常配合，有问必答，但也只是丢个钱包而已，还能怎么扎实呢？

差不多同一时间吧，远和平谷的一个村民，不知道通过哪个线人，辗转找到了我。他的妻子离家出走了，留下一岁的脑瘫女儿。他去做了亲子鉴定，女儿不是他的。这是人性和法律的双重难题，而他，只是个经济困难的普通农民。他没有一颗

圣母心，也没有更多的能力。我担心他今后的生活，更担心那个无辜的孩子。

这个采访我倒是做得很扎实，跑到了一百公里外的平谷，采访了整整一个下午。可是编辑不感兴趣，谁会关心一个远郊区县的农民的孩子是不是自己的呢。

这很能理解，编辑要生存，报社要生存，每个人都要生存，为了生存，每个人都要有一套自己的游戏规则。“人人生而平等”是最假的一句话。

我采访的对象很多都是普通人，他们在最绝望的时候，把记者当救命稻草一样紧紧抓住不放，却不知道我们这些记者能做的，实在太有限。

渐渐的，我竟似得了失语症，空前地厌恶写东西，我没法面对被采访者把心交给我，最后却被虚晃一枪的失望，我也没法向他们解释：“你的事太小了。对你来说是大事，对一份追求销量的报纸来说什么都不是。”

再后来，我什么都写不出来了。那个时候，我每天都活在自己要完蛋了的感觉中，惶惶不可终日。并不是怕被报社开除，丢了饭碗，我怕的是丢失了梦想。

冬天的严寒会放大所有的恐慌。那年冬天，我一边在还没供暖的合租房里冷得发抖，一边担忧着自己的未来。那段时间，老公比我还要慌张，他担心我重新陷入抑郁。

我又想起了曾经对自己说过的那句话：没有一个冬天不可

逾越。

我，一定可以走出去。

冬天过去后，我换了工作，离开了爱恨纠缠的纸媒，再后来，我开始在朋友的鼓励下开公众号，我的文章被几十万，几百万甚至几千万人看见。

你以为我从此告别绝望了吗？不，并没有，绝望的状态时不时都在，因为人生从来不会永远如你所愿，不同的是，我再也不会被它们绑架。

我想起当年我跟我的心理医生有过的一段对话，我问他：“你也得过抑郁症吗？”他说：“没有，但我经常会有抑郁的状态。”

学会和自己的不开心对话，就不会留在心里变成病。

我写的很多文章，做的很多事，都像极了曾经那个医生，我毫不留情地去批判生活中那些想要逃跑的懦夫。公众号名字“油炸绿番茄”的slogan（口号）是：撕开生活假面，你需要的不是一碗鸡汤。

我想告诉那些哭哭啼啼的人们一个残酷的真相：醒醒吧，这世界不会停下来和你一起悲伤。

还好，冬天那么短。最难熬的时候走过去，也就成了过去。

我愿意陪你，一起走过去。

斑马

2018年1月

目录

没有一个冬天

不可逾越

自序

没有一个冬天不可逾越

Part 1

能掌控自己命运的人，到哪儿都不缺安全感

能掌控自己命运的人，到哪儿都不缺安全感 / 003

善良才是一个人真正的高贵 / 008

有一种道德绑架，叫“我是为你好” / 014

你总在谈省钱，可你的时间就不值钱吗 / 020

没钱不快乐的人，有了钱只会更加难过 / 027

你不是无法买房，你是无法为自己的人生埋单 / 034

二十岁守住嘴，三十岁守住心 / 039

没人爱听你的碎碎念 / 042

我们要去什么样的公司工作 / 047

我们无力改变潮水的方向，那又怎样呢 / 056

Part 2

愿你心中有束光，眼中有片海

世界上最脆弱的关系，叫“加好友之交” / 063

收起你的块儿八毛，别侮辱了我的一片心 / 068

能跟你谈钱的才是真朋友 / 071

我有钱，不代表你可以不还 / 075

总是占你便宜的朋友，不绝交难道留着过年吗 / 079

让那些挑战人性的正能量有多远滚多远 / 084

对不起，我不会为你的不要脸埋单 / 089

不追求点什么，人生不无聊才怪 / 097

Part 3

不追求点什么，人生不无聊才怪

裸辞之前，先想清两件事 / 103

百无一用是“自尊” / 107

给你一张免费机票，你就真的能逃离北上广 / 114

迷恋熬夜，是一种病 / 119

那些看起来很难的事情，做起来更难 / 124

比老虎更可怕的，是一个人对规则的蔑视 / 130

读书有什么用 / 133

要勇于梦想，但别轻易妄想 / 137

根本就没有真正的三观正确 / 141

比见好就收还要难上一万倍的，是见坏就收 / 144

一夜暴富，也许是你人生的陷阱 / 149

Part 4

与过去告别，向来日致意

为什么你觉得花三个月工资买个包才是对自己好 / 157

男人主动埋单是一种体面，女人选择AA是一种教养 / 162

人生没有什么是非买不可的 / 168

与过去告别，向来日致意 / 173

所谓“好好过日子”，从来都不是委曲求全 / 177

你对生活的失望，生个孩子也不会变得更好 / 182

别轻易被老实人的外表迷惑 / 186

爱错了人，你要学会及时止损 / 191

要想过得好，远离抱怨佬 / 196

比同龄人正在抛弃你更可悲的，是你的同床人想要放弃你 / 199

Part 5

什么样的女人才会幸福

找一个消费观一致的恋人到底有多重要 / 207

你是右先生，但你不是我的Mr.Right（良配） / 212

什么样的女人才会幸福 / 216

除了钱，找对象还应该看啥 / 221

不要拿生而不养来标榜自己的独立 / 226

单身的说年不好过，已婚的笑了 / 231

别急急地走进婚姻，也别匆匆地走出婚姻 / 238

我就是要你一个态度 / 244

嫁给一个好脾气的人是一种怎样的体验 / 249

离婚是万能钥匙吗 / 254

爱一个人，你怎么忍心让她太懂事 / 260

遇到真爱怎么办 / 265

Part 1

能掌控自己命运的人，
到哪儿都不缺安全感

这个世界，从来就没有真正的铁饭碗，你所谓的安全感，有时只是画地为牢；你以为的刀枪不入，分分钟就被这个时代破了功。

能掌控自己命运的人，到哪儿都不缺安全感

我的几个自媒体朋友最近都处在想辞职而又不敢辞的纠结状态中。

她们的工资都不太高，公众号都做得不错，工资收入还不及公众号的一个零头，却还是要忍着繁重的工作量和领导用“你在外边干私活儿吃里爬外”看自己的愤怒眼神中每日起早贪黑。理由就一个——辞职没有安全感。

安全感到底是什么？

前几天我给儿子买了一副床围栏，最结实的、四面都围上的那一种，我和老笨花了一个多小时才安好。