

做一个 自己喜欢的 女子

/ 温 / 柔 / 且 / 坚 / 定 /

Be Someone

You Most

Admire

林特特
艾小羊

主编

往事不回头 今后不将就

余生没有那么长 愿你始终懂得欣赏自己

追想追的美好 过想要的生活

一本新时代
姑娘必读的
独立枕边书

| 不抱怨 | 不抱歉 |
| 不遗憾 | 不执念 |

CTS

湖南文艺出版社

湖南文艺出版社

湖南文艺出版社

Be Someone

You Most

Admire

做一个 自己喜欢的女 子

/ 温 / 柔 / 且 / 坚 / 定 /

林特特
艾小羊

主编

图书在版编目(CIP)数据

做一个自己喜欢的女子:温柔且坚定/林特特,艾小羊主编. —长沙:湖南文艺出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5404-7790-5

I. ①做… II. ①林… ②艾… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 218464 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议:畅销 | 文学

ZUO YI GE ZIJI XIHUAN DE NUZI: WENROU QIE JIANDING

做一个自己喜欢的女子:温柔且坚定

主 编:林特特 艾小羊

出 版 人:曾赛丰

责任编辑:薛 健 刘诗哲

监 制:蔡明菲 潘 良

策划编辑:邢越超 张思北

营销支持:李 群 杨清方 张锦涵

版式设计:潘雪琴

封面设计:张丽娜

封面摄影:CEREUS 赵翔

品牌合作:清 唱

出版发行:湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编:410014)

网 址:www.hnwy.net

印 刷:北京尚唐印刷包装有限公司

经 销:新华书店

开 本:880mm × 1230mm 1/32

字 数:181 千字

印 张:9

版 次:2016 年 9 月第 1 版

印 次:2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5404-7790-5

定 价:39.80 元

质量监督电话:010-59096394

团购电话:010-59320018



CONTENTS

●
●

目
录

PART 1

×

成长，让我成为
自己喜欢的样子



远离让你感到自卑的人 | 林特特 / 002

大部分的人二十岁的时候就死了 | 黄佟佟 / 008

过度规划未来是病，得治 | 李筱懿 / 018

30+的单身女意味着什么 | 乔迦 / 024

你是个太过懂事的人吗 | meiya / 030

在中国做女人是一种什么样的体验 | 杨大宝 / 040

自卑是怎样蚕食我的大半生的 | 锦心 / 048

不用担心三十岁的到来，它只是一个数字罢了 | 爱啃骨头的猫咪 / 056

单身的你没有理由不自信 | 大菠萝皮 / 064

你当先努力，才有资格提要求 | 玥玥 / 070

你喜欢的那个自己一直都在等着你 | 杨琳 / 080

亲爱的，看到你还爱美我就放心了 | 向暖 / 090

为什么你付出那么多，却没有人感激你 | 马宁宁 / 100

PART 2

×

爱，把心动
变成一生的陪伴



我们需要什么样的婚姻 / 艾小羊 / 112

婚姻是保护弱者的城堡吗 / 李小丢 / 120

爱情的“狐狸精”是谁召唤的 / 丁雯静 / 130

保持尊严，恋爱不是犯贱 / 丛虫 / 138

“A4腰”是女人自己开心，关取悦男人啥事 / 侯虹斌 / 146

有好的分寸，才有好的感情 / 周珣 / 150

中年黄蓉的婚内寂寞 / 闫红 / 158

爱，就是一起做好多好多顿饭 / 严小沐 / 166

那些没有得到的爱情，要学着从心上拂下去 / 骆瑞生 / 172

我们彼此心动，就是为民除害 / 苏美 / 178

当你成为母亲，你就有了信仰 / 陈晓霞 / 184

不以结婚为目的的恋爱不是耍流氓 / 赵施年 / 190

珍爱生命，远离怨妇 / 月如昔 / 198

PART3

×

生活，缩短还是
加长了与梦想的距离？



当女孩遇见女神 / 陈思呈 / 210

30岁，生活就这样了？ / 张巍 / 220

那件你想做但一直没去做的事 / 张伟 / 224

你不结婚？那可真是怪物 / 牙箍少女 / 230

健康饮食就像没有性欲的男女 / 蔻蔻梁 / 236

百媚千娇，我不接受的那一款 / 刘贞 / 240

每天都要用心过生活 / 鹿包 / 246

女性的自我退化 / 琅川 / 252

没败过家的人生算不得完整 / 白的的 / 258

在中国，伴娘是一种高危职位 / 史卡罗 / 264

那是时间回来了 / 柴岚绮 / 270

远离让你感到自卑的人

文/林特特

✕ ✕

从前，我有个上司，能力很强。

他不主动带徒弟，但言传身教，耳濡目染，跟他的人总能学到许多。他的履历金光闪闪，业界常有牛人表示与他相识于微时。他的脾气和他的成就成正比，公司上下，无人不知，他急起来便拍桌子、瞪眼睛，句句话戳人心窝。他最宠爱的臂膀见了，腿都直不起来，更别说那些小喽啰、刚入职的毕业生了。“太差了”“窝囊废”，类似

的话，总在他入木三分的业务点评后被当作结束语。

一代新人换旧人，他的公司更新换代特别勤。

一个长发女生告诉我，有一天，她下了班，在停车场迟迟没法启动车辆，一抬头，镜子里长发裹着一张哭泣的脸：“他的每一句话，都让我觉得我很失败。”

更让她受不了的是，一次，她和外地来探亲的妈妈在街上偶遇了他。她介绍：“这是王总，这是我妈。”而作为老板的他，不知是否对长发女生的工作有意见，竟扬长而去，连头都没冲这对母女点一下。

长发女生羽翼一丰，就跳槽了。

那天的经历让她难堪：“我像一个垃圾。”而从小到大，她都是妈妈的骄傲。

“跟着王总成长很快，但那成长伴随着……自卑、绝望，现在走过原公司，我还有生理反应：不喜欢自己。”

她挑选形容词时，斟酌半晌，我点点头，谁不是呢？

二·

从前，我有个女友，几乎完美。一百分的家世、成绩、婚姻，毕业经年，再见面，还有一百分的儿女。

她很努力。在凌晨发布的照片常是空荡无人的街，“刚下班”；

六点，她又出现在晨跑的路上，与之搭配的表情是一条胳膊，做加油状。好几次聚会，大家喝咖啡，她的电话总是络绎不绝。

大家把孩子往游乐园一扔，在一旁闲话，她打开电脑，开始工作。晚上再看她的网络空间，正是以我们为背景、她在电脑前的自拍。下面赞声一片，都说她：“不浪费一点时间。”

是真不浪费。

终于，她放下电脑，在餐桌上与我们对话。很快，我就在之后的某一天看到她又联系了什么客户，结交了什么朋友，做了什么新选题，而这些创意、人脉、新鲜灵感，很大一部分是那次聚会中，我们无意讨论，她有心获悉的。

再见面，大家便有些不自在。

当她不在，终于爆发。

“她让我感觉，我不上进。”

“是啊，同样的机会，为什么我没抓住？”

“我的灵光一现，她竟做出了方案。”

“我说认识谁，第二天，就接到她的电话，求介绍……后来他们就单独联系了。”

“我们是不是在嫉妒？”

善良的人都在心里为自己画了个“×”。

可渐渐地，聚会便没有了她，有时是她忙，有时是大家忘了——

没刻意不通知，却也不再刻意通知。直至，一个女友告诉我，已经屏蔽了她。

“我总被人说，你看张辉……”张辉即是她。

“你们不是闺蜜吗？为什么张辉能……而你……”

其实，我也屏蔽了她。

“而你太懒”“而你太不积极”“而你同时认识的谁，你没把握好”……

她像电影院第一排站起来的人，在她身后的都不得不站起来。只要关注她，类似自卑、自责的情绪就会围绕我，可作为一个成年人，我为什么要被她左右，不喜欢自己？

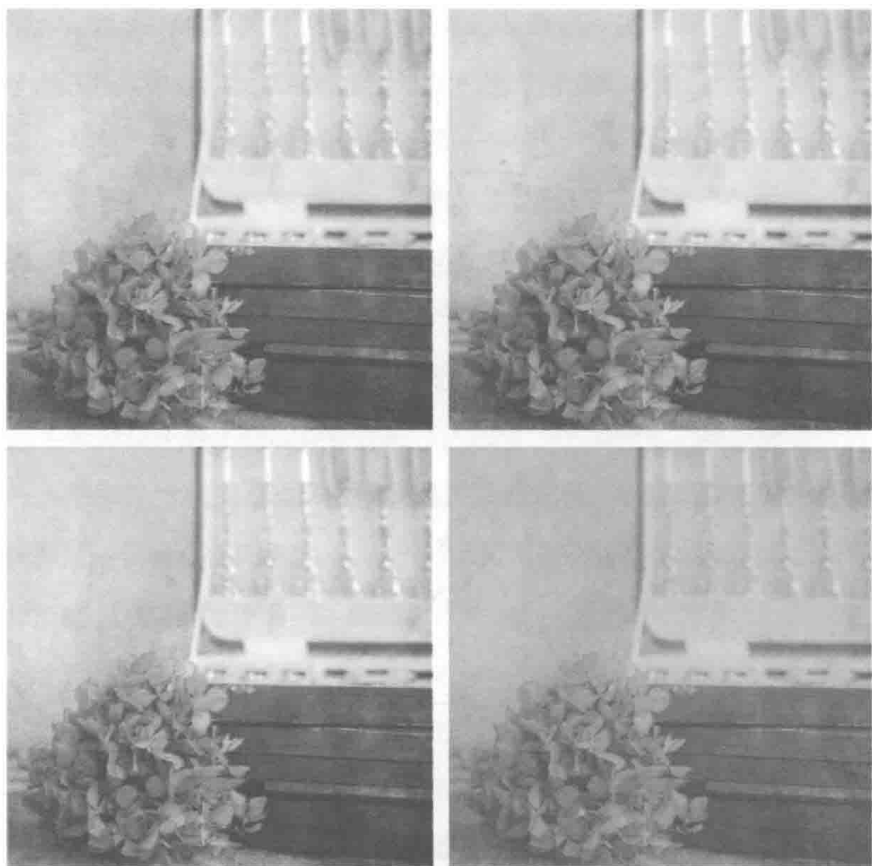
三·

从前，我见过一对情侣。非常般配，十年感情，即将迈入婚姻。我参加过他俩主办的沙龙，大腕云集，女孩是主持人，男孩是主讲人。

沙龙快结束时，女孩致辞，提到男孩，爱意满满：“如果没有他，这件事就做不成。”

可男孩呢？

后来，我们开过一次会，他俩都在，女孩一发言就被男孩拦下。“她说不清楚”“我来说”“你听我说”“是这样的”……



女孩终于什么也不说了。

男孩的QQ签名是“我爱老婆”，各种场合也没见他对女孩有二心。他今天忽然找到我，因为试婚纱时，女孩竟向他提出分手。他描

述了当时的场景：

打扮妥当的女孩问：“好看吗？”他看了一眼，用一贯的口吻评价：“还成，反正颜值本来就不是你的强项。”

一石激起千层浪。或者说，冰冻三尺非一日之寒。

女孩当场脸色大变，装修时他对自己的品位怀疑，挑戒指时他对自己的要求鄙夷，路边随便路过一个胸大腿长的美女，他都会开玩笑说“你看你就像一个矮冬瓜”，她将心里微微泛起的苦的涟漪全盘托出。

“想到未来几十年，都要忍耐你的语言暴力，想到你用一句‘只是笑话别介意’就可以解释，‘一点小事也要生气’指责我，我就没信心继续了。”这是女孩给他的最后一条短信。

“一点小事，也要生气？”他问。

我忽然想起从前的上司、从前的女友，并说给男孩听。他们无一例外都很优秀，某种程度上，人畜无害，甚至有益。

“一个人不喜欢你，可能只是因为，你传递给他的信息让他自卑。日久天长，负面情绪累积，他与其不喜欢自己，不如不喜欢你。”

容易自卑的你、我、他，都有这种选择的权利。