

苏菲 / 著

Sophie.C
Works

Happiness is
a belief

会幸福 这件事， 不是鸡汤 是信仰



从“讨人厌的小孩”到拥有知乎 30 万粉丝的追梦达人——
我就是一只食梦貘，活在追逐梦想的反复循环中的食梦貘。

知乎教育成长领域优秀回答者

100,000 次感谢

310,000 人关注

380,000 次赞同

足迹遍布日本、伦敦、韩国、南非、北欧等，
相信会幸福的信念，将成为源源不断放着光的能量，让我们从此追寻更优秀的自己。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

会幸福 这件事， 不是鸡汤 是信仰

苏菲 / 著

Sophie.C
Works



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

会幸福这件事，不是鸡汤是信仰 / 苏菲著. -- 北京:北京
联合出版公司, 2016.8

ISBN 978-7-5502-8438-8

I. ①会… II. ①苏… 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192961号

会幸福这件事，不是鸡汤是信仰

作 者：苏 菲

责任编辑：徐秀琴

封面设计：@装帧设计粉粉猫

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)

北京市通州运河印刷厂印刷 新华书店经销

字数 150 千字 880mm×1230mm 1/32 8 印张

2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8438-8

定价：39.80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心联系调换。

电话：(010) 64243832



每吃完一个梦想

食梦猴就越不放弃

每实现一个梦想

又会编织下一个梦想



讨人厌的小孩……

追梦职人……

原动力……

存在……



垫底宅女……

时间葛朗台……

感谢孤独……

吉他手……

斯里兰卡……

留学生……



动漫……

伦敦……

东京……



那句喜欢，
是每个讨人厌的孩子内心深处的渴望。

前言 讨人厌的孩子

在我很小的时候，就被父母下了判决书——一个“讨人厌的孩子”。

最早的记忆是小学低年级的时候，亲戚家的孩子来我家玩。刚刚学会写字的孩子在纸上写下一个又一个“人”字，大人们面带笑容不断夸赞。

“可是这个‘人’字写错了。”我说。

“没错没错！写得多好啊！就是这么写的！”大人们说。

“可是它就是错的……”我坚持。

这时候有人白了我一眼，仿佛在说，这孩子怎么这么讨人厌，这么不懂事。

可是它就是错的。我心里想。

作为一个孩子，我无法理解为什么大人们会把明显错误的东西说成是对的，还给予夸赞。

在那之后，相同的情境不断重演。当所有人都在为一件事击掌叫好或是一片欢腾时，我却总是面无表情地指出他们在捧的那样东西的自我矛盾或者错漏之处。在我看来，正确就是正确，错误就是错误，不包含喜好的成分，也无法理解他们如何能做出真心捧一件错漏百出的事物的表情。

长大以后，我逐渐发现，这世界上存在着所谓的“理科思维”和“文科思维”。理科思维笃信客观真理，对合理和逻辑进行正确性的追寻；而文科思维则信奉目的性，在他们看来，没必要对客观事实的对错搞教条化，只要通过合适的反应去达到目的（比如说让周围人对自己产生好感）就可以了。

当然，并不是说理科生和文科生就一定 100% 各自遵循着这样的思维方式。不过在生活中仔细观察，就会发现人们对于不同事物的不同理解，大多来自于这两种不同的处世之道。简单粗暴地说，理科思维的人在科学界更容易发挥能力，而文科思维的人更容易成为出色的公关、商人和政治家。

在现世修炼了十几年的我，自然有别于孩提时。我学会了赔上商务式笑容，对对方的错误连打哈哈，或者在聊天软件里多发几个爱心的表情来让交涉更加顺利——我学会将“讨

人厌”的部分藏在心底，而不是赤裸裸地表现出来，因为它有可能伤害别人，也拖累自己。

但与生俱来的性格终究难移，我的内部无时无刻不迸发着对世间种种的怀疑和异见。我从来不会看到别人怎么想怎么做自己便跟着行动，比起随大流，我更倾向于站在大流的对立面去看待事物。我不相信任何人说的“不可能”，而总是按照自己坚信的去行动。

很多年前我第一次申请奖学金的时候，周围所有人都表示，我这样没有正式入学的预科生不可能拿到钱，也没有这样的先例——于是很多人没有提交申请。可是我坚持提出申请之后，居然运气奇好地拿到了一个月7万日元的奖励费。在那之后，学校里一个与我无关的研究科给我提供了去剑桥的一个月全奖留学机会。我完全不在可以申请的对象范围里，但我还是写了一封邮件给负责此事的老师，表示自己有兴趣。奇迹出现了，那个科因为博士和研究者居多，完全招不到人，于是就把名额给了毫无关系的我，就这样我得以在剑桥拿着充足的补助上了一个月的 summer school。

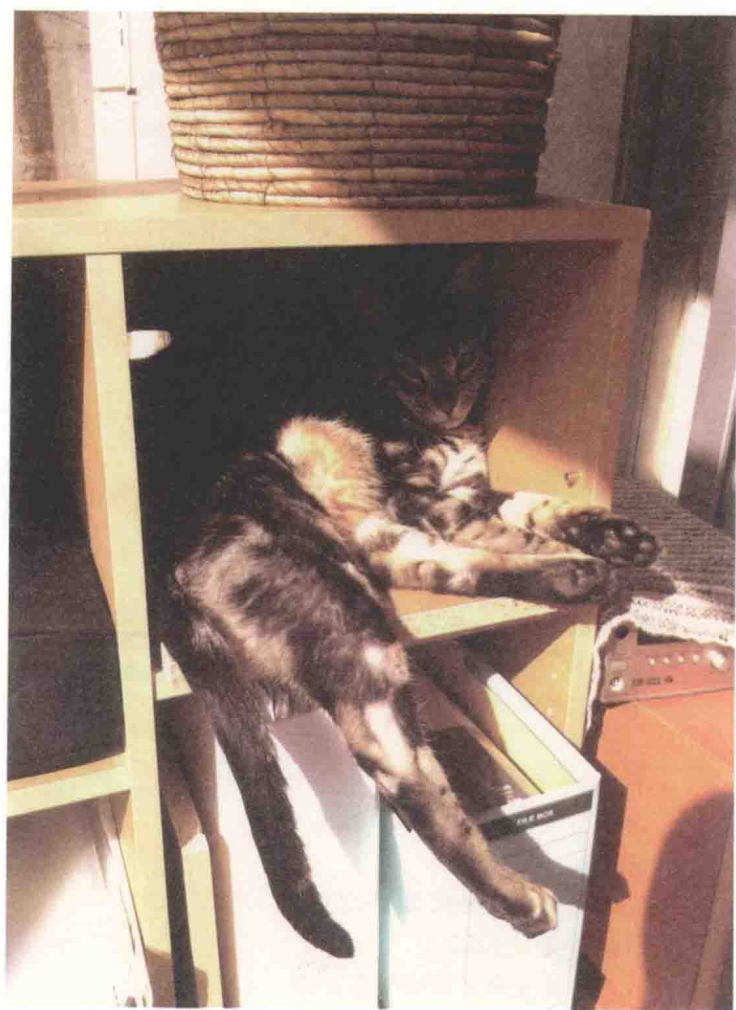
我曾经为自己是“讨人厌的孩子”而苦恼，但在今天我终于认识到，“坚持自我”的思维方式可以是自己如此重要的一部分。它让我无法做到“会来事儿”“人美嘴甜”，但是它也给我选择与众不同的道路并付诸实施的勇气，让我走

上自己想实现的人生道路，让我拥有自己独特的“毫不留情的温柔”。

这本书收录的，就是当年那个讨人厌的孩子一路的故事和所见所感。

我不是那种天生讨喜或者含着金钥匙出生的人，也不是从小被呵护娇惯的小公主。我带着“讨人厌”的标签长大，去发掘自己的闪光点，也认识到自己的弱势、缺点和心理问题。在这些挣扎中，我渐渐摸索到属于自己寻找幸福之路的态度。

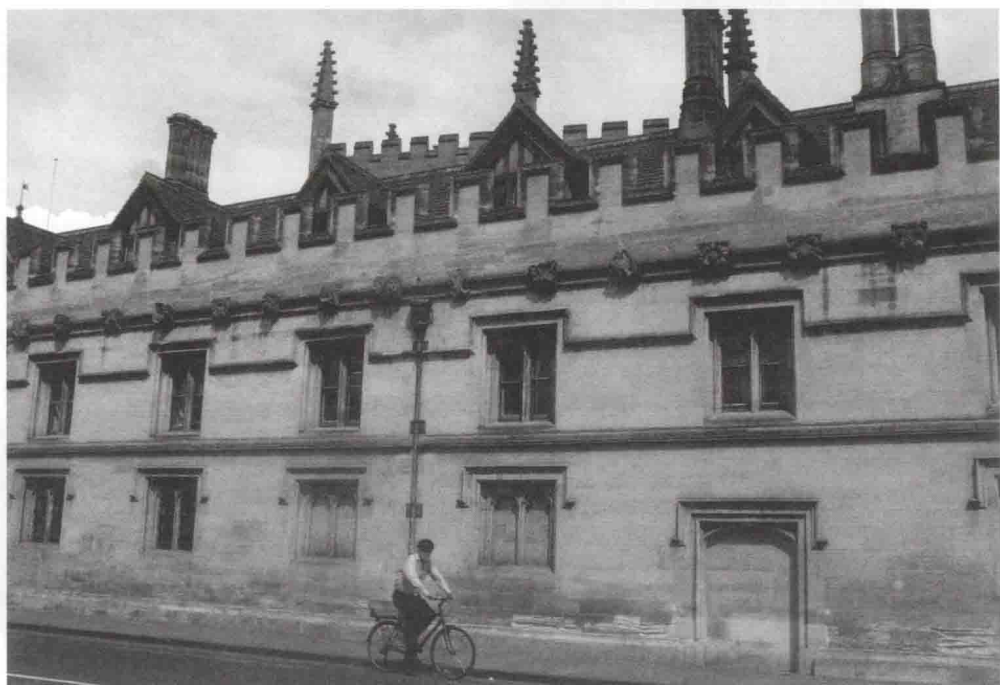
也许这里有你一直想表达却不被接受的相同想法，也有你从来没有想过的看问题的角度，或许会唤起你心中那个“讨人厌的孩子”的共鸣。无论如何，谢谢你翻开这本书，也谢谢你给我一个机会，讲述那个曾经被讨厌的孩子怎样登上人生的闪亮舞台。





没有被听见，
不是沉默的理由。





目 录

CHAPTER 1 食梦貘

我就是这样一只食梦貘。活在不断追逐着猎物——梦想的反复循环中的食梦貘。

前言 - 食梦貘 /002

让“被我喜欢”从耻辱变成愉悦 /005

垫底宅女 /011

追梦职人 /019

银杏树下 /029

岔路 /035

在海的那边为你 /041

CHAPTER 2 坐在外国的月亮下哭

藏在心底的那些东西会最终把你引到那个位置上。

前言 - 坐在外国的月亮下哭 /050

闺蜜和我打工记 /055

大地震逃生记 /065

不务正业史 /071

“歧视” /081

去看世界的意义 /087

角色设定什么的才不需要呢 /091

我是外国人，有何贵干？ /097

CHAPTER 3 优秀强迫症

在这些挣扎中，我渐渐摸索到自己那条独特的，寻找幸福之路的态度。

前言 - 优秀强迫症 /106

优秀的定义 /109

为什么追求优秀 /115

如何去追求优秀 /119

时间葛朗台 /123

品味孤独的美食家 /131

Party 女王，偶尔当当 /135

什么叫作内心强大？ /147

CHAPTER 4 开往逗子的列车

同样的时间中，生命的密度变得足够大，变得足够“有意思”。
这就是去看更大世界的意义。

前言 - 开往逗子的列车 /156

城市恋人 /159

一朵莲花 /163

吸香烟的正太 /169

驾麋鹿的青年 /175

最后的牡蛎 /181

夜空丝幕 /189

TOKYO /197

CHAPTER 5 会幸福这件事，不是鸡汤，是信仰

那些回忆和共同度过的时光，会成为源源不断放着光的能量，
让你从此一生追寻更优秀的自己。

前言 - 会幸福这件事，不是鸡汤，是信仰 /208

为了当美少女的战士 /211

天命? /215

拒绝是最理性的温柔 /233

择偶博弈 /227

作为女性美丽坚强地生存下去 /231