



写/给

这就是你配得上的
生活

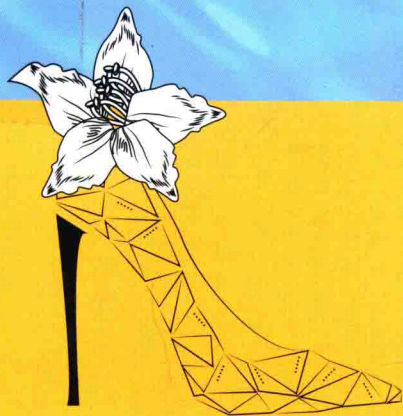
Juan◎著



女/孩

★ 乖，意味着你按照别人的游戏规则行事，在这样的规则里，你想出头难度极大。

★ 不乖，意味着你开始有了自己的思考力，开始去制定自己的规则。



清华大学出版社



写/给

这就是你配得上的

Juan ◎ 著 ★ 生活

女/孩

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书的写作目的是让90后女孩们养成“守正”的价值观，在人生的起步阶段能够准确辨别纷繁社会中的各种诱惑与骗局，能够对自己进行清晰的人生规划。

本书并非纯理论层面上的讲述，而是通过对几十个真实案例抽丝剥茧、鞭辟入里的分析，给读者具象而直观的指导。在这些案例中，包括了当下热门的网红、女神、官二代、富二代的故事，也包括了具有代表性的底层往上奋斗中的困阻，以及职场新人的各种遭遇等。通过前车之鉴，读者可根据自己的实际情况思考领悟。在前五章的实际案例分析后，最后一章，用“心法”从思想上给予根本性的指导。

本书兼具了可阅读性与思想性，既适合广大女性在工作之余休闲阅读，又能给处于人生不同阶段、有所困惑的女性带来深度启发。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

写给女孩：这就是你配得上的生活 / Juan著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-45364-2

I. ①写… II. ①J… III. ①女性—生活—知识—通俗读物 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 260851 号

责任编辑：张立红

封面设计：邱晓俐

版式设计：方加青

责任校对：李跃娜

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市吉祥印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm

印 张：13.75

字 数：164 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

产品编号：072001-01

Contents

目录

第1章 上帝的宠儿



她们或拥有正当年的美貌，或拥有傲人的出身，或有非凡的际遇，她们是上帝的宠儿。然而得命运眷顾，并不意味着一生路途的顺遂。即使被命运钦点，在外人看不见的暗处，她们依然有着难以言表的隐忧、烦恼、恐惧。

- 1.1 美女网红们的境遇 ///2
 - 1.1.1 豆瓣网红靠美貌捞到了啥 ///2
 - 1.1.2 揭开绿茶婊的面具 /// 5
 - 1.1.3 整容不是一切 ///9
 - 1.1.4 女模特的烦恼 ///11
 - 1.1.5 陌陌网红双生花传奇 ///15
 - 1.1.6 有一个物种叫伪独立女性 ///18
- 1.2 上层名媛传奇 ///23
 - 1.2.1 男朋友住汤臣一品又怎样 ///23
 - 1.2.2 京城名媛姐妹花 ///27
 - 1.2.3 魔都土著才不稀罕移民 ///31
 - 1.2.4 精致的北京姑娘还可以更美好 ///35

1.2.5 常青藤女神的不甘心 ///39

1.2.6 当互联网CEO追求你 ///44



第2章 普通女孩应该 怎么做

之所以走上为年轻女孩子做指路明灯这条路，源自于我在知乎有了一些名气以后，时常收到一些私信。提问者多是年轻女孩子，她们遇到无法解决的问题，出于对我的信任，求教于我。而我恰好又算热心，但凡能帮到别人，都尽量回复。在最早给我发私信的女孩子中，多数人各方面都很平凡。但是在我看来，即便如此平凡，也能尽量在自己原先的基础上提升。

2.1 穿不上水晶鞋怎么办 ///50

2.1.1 摸到一手烂牌的女生怎么打好牌 ///50

2.1.2 农村来的文艺女编剧遇上新挑战 ///52

2.1.3 底层青年的社会阶层攀岩 ///55

2.1.4 跳火坑的小女孩 ///57

2.2 你不是人生输家 ///61

2.2.1 出身底层意味着错过了什么 ///61

2.2.2 生而普通有没有错 /// 65

2.2.3 穿不上水晶鞋并不是人生输家 ///68

第3章 女孩想要成功 该不该走捷径

年轻女孩，无论是否美貌，都会受到一种诱惑，叫作“走捷径”。将青春与美丽置换成地位和金钱，免去红尘中日日辛劳之苦。但世界上有一劳永逸的途径吗？走捷径真的可以带来恒久安宁的幸福吗？

- 3.1 走捷径之前的利弊权衡 ///74
 - 3.1.1 北漂女孩的两难选择 ///74
 - 3.1.2 已婚大叔邂逅旅途美少女 ///78
- 3.2 走捷径以后会遇到什么 ///80
 - 3.2.1 大四女生走捷径身败名裂 ///81
 - 3.2.2 豪气建筑商金主突遭重创 ///83

第4章 你可能会遇到的 坏男人

在这个世界上，确有相当多聪明的坏人利用人性的弱点，付出很少却坐收渔利。认清他们的诈术，才能保护好自己。从头顶光环的投行男神到温文尔雅的中年富商，光鲜的头衔自然可以吸引无数小姑娘趋之若鹜，但其中隐藏着的风险，如同黑暗森林里埋伏的蟒蛇，需要仔细甄别。

- 4.1 小心所谓的“优质男” ///88
 - 4.1.1 别和聪明、自私的成功男人过招 ///88
 - 4.1.2 你究竟是哪一种“女朋友” ///92
 - 4.1.3 已婚男的猎女诈术 /// 94
 - 4.1.4 投行男神是如何骗良家小姑娘的 ///96
 - 4.1.5 那个开奔驰穿两千块T恤却只肯请女生吃团购的鸡贼高富帅 ///99
 - 4.1.6 男友家财八千万却舍不得给我买一千块的耳坠 ///101

4.1.7 中年男子如何骗傻白甜 ///104

4.2 贵妇也难当 ///106

4.2.1 落败原配一步步把好日子“作”没了 ///107

4.2.2 多金老公炒期货破了产，养尊处优多年的贵妇现在怎么转型 ///111

4.2.3 开公司的老公把全职带娃的老婆扫地出门 ///115

第5章
奋斗者众生相

该留在国外还是回国？该逃离北上广还是留在北上广？该跳槽去一个看上去很美的新单位还是留在大公司？我们会在不同的人生关口遇见不同的选择难题。进一步似乎鹏程万里，却也隐藏着不确定；退一步亦可海阔天空，却始终心存不甘。如何才是正确的决定？只有实践是检验真理的唯一标准。不去实践，你永远不知道对错。

本章中，她们都是希望通过自己的奋斗或者智慧过得更好的女子。她们未必完美，却个个真实。她们的征途是星辰大海，却必须跨越眼前的沼泽鸿沟。

5.1 校园女生怎么努力提升自己 ///122

5.1.1 十七岁，许我一个智美女神的未来 ///122

5.1.2 用尽心力奋斗进TOP2，为何圈子、眼界并没有提升 ///126

5.1.3 念艺术的女生想嫁得好一些 ///128

5.1.4 985工科才女放弃保研想嫁大款 ///131

5.1.5 副军级“官四代”的长短板 ///133

5.1.6 明明是90后却苦苦迷恋只给2000元月薪的“体制” ///136

5.1.7 与美国高富帅恋爱，与日韩御姐撕逼，美剧一般的人生背后却是不堪 ///139

5.2 职场女性三级跳 ///144

5.2.1 内地女奋斗进了香港投行，还是发愁难以跨越阶级 ///144

- 5.2.2 金融女如何在客户面前表现得上知天文下知地理 ///147
- 5.2.3 金融街上痴恋亚太区大老板的傻白甜 ///149
- 5.2.4 铁打的女强人，流水的小鲜肉 ///153
- 5.2.5 大龄金融女的转型三级跳 ///156
- 5.2.6 周游列国藤校女，何处是归处 ///159

第6章 神妙心法

在希腊神话中，猫头鹰是智慧女神雅典娜的原型。它们的眼睛长在正前方，视野开阔；它们没有欢快的小鸟那般浮躁气息，总是静静地站在树上沉思。这给我们的启示是，智慧女神的养成来自见多识广和深度思考。

- 6.1 思维的改变 ///164
 - 6.1.1 穷人思维是怎样悄悄毁掉你的 ///164
 - 6.1.2 人生经历不特别，如何让思维方式特别 ///168
 - 6.1.3 猫头鹰女神的思维方式如何炼成 ///170
 - 6.1.4 给机会留座位 ///173
 - 6.1.5 有颜或有趣，你总得占一条吧 ///175
- 6.2 女神姐姐给你的实用锦囊 ///178
 - 6.2.1 相亲防骗术 ///178
 - 6.2.2 不是每一个英语教师都能成为马云 ///180
 - 6.2.3 当女孩说你“不成熟”时究竟在说什么 ///184
 - 6.2.4 读书、健身、上知乎，“然并卵”后怎么办 ///186
 - 6.2.5 为什么你读了硕士却感觉没什么用 ///189
- 6.3 女神终极神妙心法 ///192
 - 6.3.1 乖是女孩最没用的品质 ///193

- 6.3.2 我与世俗同流合污 ///195
- 6.3.3 虚荣女孩的地狱 ///197
- 6.3.4 驱除内心的“妖” /// 200
- 6.3.5 世家子弟的心法 ///202
- 6.3.6 不只是心机：挑战九死一生的险途 ///205



第1章

上帝的宠儿

她们或拥有正当年的美貌，或拥有傲人的出身，或有非凡的际遇，她们是上帝的宠儿。然而得命运眷顾，并不意味着一生路途的顺遂。即使被命运钦点，在外人看不见的暗处，她们依然有着难以言表的隐忧、烦恼、恐惧。



1.1 美女网红们的境遇

红颜正盛，绝代芳华，做上了网红，嫁入了豪门，当上了名媛。这些女孩子的精彩人生，多拜美貌所赐。这些通常被称为“女神”的姑娘们，究竟有怎样的传奇呢？

1.1.1 豆瓣网红靠美貌捞到了啥

整个社会不知何时流行起一个铁律，叫“看脸”，用颜值高低来判定一个女生的价值。然而大部分女孩子都不具有极为出众的外表，在看脸铁律面前，她们深感疑惑。有一天，有个刚上大一的女孩子来问：

一直以来因为相貌问题困扰，总觉得自己颜值低而且非常不自信，也看过许多鸡汤励志文，知道女孩子要从各方面完善自己，提升个人魅力。可不是还有那么一句话吗？“外表决定了我是否想去了解她的思想，思想决定了我是否会一票否决掉她的外表。”所以我们这些颜值低的人连机会都没有了，岂不是很可怜？

看到这个提问时，我刚好跟一个在银行上班的女孩子聊天，她提起她们银行的“行花”，是豆瓣网红、颜值高，线上大把男生献殷勤，线下在单位里，追求者亦如过江之鲫。八卦完网红同事，她说：真羡慕那些颜值高的女生啊，她们不怕年纪大了就落单，她们不担心工作以后交际圈子小。

我问：她是不是还跟你一样，朝九晚五在银行上班？

她一惊：是哦。虽然她有很多男生送花、送礼物，但是本质上还是跟我做着一样的工作，在社会地位和收入上也并没有太大的不同。

这不就是了？那位银行行花，相貌在普通人中可算是百里挑一，是众人的目光焦点所在和茶余饭后的谈资。即便如此，她真正安身立命的，也还是——她读了一个不差的大学和好的专业，毕业以后通过层层面试进了这家单位，并每天兢兢业业地工作。

既然网红美女也没从颜值上真正获益，可知颜值也没想象中那么重要，那么，为何“外表决定了我是否想去了解她的思想，思想决定了我是否会一票否决掉她的外表”这句话如此盛行？因为这代表了男生们的“理想化的想法”，但实际情况是：并没有那么多高颜值的女生给他们挑选。理想很丰满，现实很骨感。

有多少女生在键盘上发出呐喊“没房没车坚决不嫁，有车有房父母双亡最佳”，然后呢？该裸婚的裸婚，该凑首付的凑首付。其中当然有一部分女生确实为了真爱什么都不计较，但也有相当一部分之前声称“一定要有房有车”的女生，年纪大

了还是找不到满足自己期望的男人，又着急成家生子，于是默默地在现实面前低头，顺便包装一下说，自己是为了爱情或者看上人家“人品好”。

同样地，如今在键盘上高呼一定要找高颜值女朋友的男生，他们的口号听听就算了，反正他们中的大部分人还是在同一阶层的女生里找个差不多的结婚。具体选择对象时，即使是同一阶层里，女生的家境、工作性质、情商、颜值等多个变量都影响着他们的决策，只有在其他变量都相同的情况下，“颜值”越高才越受欢迎。

多年前有一个前同事，去了深圳某一线互联网公司上班，不久就找了个特别漂亮的女朋友，在圈子内引起震动。要知道，他虽然供职于一线互联网公司，但只是年薪不到二十万元的小兵一枚。其他类似的男员工，基本找了不美不丑的大学女同学或者女同事做老婆。后来更劲爆的内幕来了，原来他女朋友是“厂妹”。大伙得知内情，再议此事，言语之间已从“震惊”到了“不屑”。在其他小伙子只找到同阶层的不美老婆的背景下，找一个同阶层的美女是被人羡慕的，而往下几个阶层找美女，在大伙眼里则算不得什么本事。后来听说，他俩到底还是没成。所以可以看出其中的排序吗？同阶层美女>同阶层不美女>低阶层美女。而同阶层里能称得上美女的，最多10%。

那些无力去竞争10%同阶层美女的大部分男生，他们的最佳选择也只能是同阶层里那些非美女。如果他们对美貌的渴求大到吓人的地步，他们只能去降低好几个层次找才能实现。但这样做，会有很多问题随之而来，比如妻子的收入会低很多，

对家庭经济的贡献有限；又如妻子的人脉圈可能对自己毫无帮助，在遇到风险时无法提供多一层的保障；再如妻子的智力水平和教育孩子能力可能偏低，对后代相对不利。

嗯，也许大家也看出来了，那些在低阶层的美女，可能靠着高颜值能嫁给高几个层次的男人，类似漂亮“厂妹”有可能跟互联网公司产品经理谈上恋爱，而普通“厂妹”就不能。但是，在那样的高攀关系里，她们必然会承受着各方面的压力。让我们想象另外一种情况，她如果从小好好学习读个过得去的大学，毕业以后进鹅厂（腾讯在业内的昵称）做产品经理，即便不美，她也能轻轻松松嫁给另外一个男产品经理。如果美一点，成为鹅厂之花，嫁个总监VP（Vice President）都很正常。

作家叶倾城说，美貌是锦上添花，你得先成为“锦”。所谓的锦，就是你作为一个社会人、一个职业人的基本素养。另外一个有趣的成语叫繁花似锦，可是繁花再似锦，到底不是锦。若有余力，女生们当然要点滴积累让自己变得美美哒，但切不可舍本逐末，追花弃锦。能力才是你的根基，而颜值只是加成。

1.1.2 揭开绿茶婊的面具

从2013年开始，“绿茶婊”这个词语逐渐盛行，然而对“绿茶婊”的定义也有不同的解释，甚至解释本身也年复一年有了新的变化。对很多女孩子来说，“绿茶婊”很让人讨厌。某一天，我居然在一天内接到两个提问，都是来询问对绿茶婊的看

法，以及应付绿茶婊的对策。

ASK1:

Juan姐，请问你如何看待绿茶婊。作为一个真性情（或许是情商不够）的人，男孩子们以为我是坏人，小心翼翼地呵护着他们的小绿茶，说小绿茶传统、乖巧，各种溢美之词。而对于我，就能百般伤害，丝毫不怜惜。或许不怪别人，只怪自己情商不够，容易付出真心和所有，男生通常什么没有付出，所以可能不那么在乎我吧。很想听听你如何看待绿茶婊，还有女孩在和男孩交往中，是不是不要太真性情呢？

ASK2:

Juan姐，我对善良、软弱、有心计这些词有很大的困惑。比如有些女生对自己要求很高，健康饮食、正确护肤、适度运动、认真工作，向更优秀的人不断学习提升自己。可是她看到身边人作死（比如不注意防晒）心里有数但不会提醒，她自己暗自的努力也不会外露。与她接触的人们觉得她阳光温暖、有内涵、善良。这些真的不矛盾吗？

看了这两封来信，我心中暗笑：啊啊啊，小女孩之间的暗战还真是万年不变呢。作为一名童年时期的女汉子、少女时代的娇纵小霸王、成年以后被很多人在背后评价为“装逼婊”“心机婊”的过来人，我想分享心路连续转弯的历程。

和所有“女汉子”一样，在没心没肺度过童年时期以后，突然发现自己开始喜欢上隔壁班那个帅哥。可是，帅哥礼貌而

冷淡地表示只把自己当同学。于是，安慰自己“帅哥只是好学生，不想早恋”，可是却听说帅哥正狂热地追求某个小班花，这一消息不啻是个晴天霹雳，将自己的玻璃心击得粉碎。这时候女汉子不服输的本性上来，小班花不就是有几分姿色、会低头含羞作小儿女形状吗？！哼，难道我就做不到？

系统改建其实是个大工程。从头发、皮肤、穿衣到神态、语调、谈吐，买了很多书，观察很多周围受欢迎的人，也一遍遍重复研究电影和纪录片里女神们的做派。三年以后，再没有人会把我跟“女汉子”这个词语联系起来，取而代之的是“清纯”“乖巧”“温柔”。那些年，每次听到“清纯”这个形容词我几乎都要笑死，不是得意，而是觉得滑稽。因为自己的好动、顽皮、任性都始终没有改变，只不过为自己编织了一件“乖巧”的外衣，就能顺顺利利在人间混，这个发现让我惊奇。

自从披上了“乖巧”外衣愉快地游荡人间，就再也没有为“男生不喜欢自己”这种事情发愁过。确实，那几年，突然之间得到了在自我改建之前想都不敢想的一切。而在那之前，我以为韩剧那种剧情都是假的。与此同时，由于只是外壳改了，顽劣性格并没有改变，顺境更是为这种顽劣推波助澜，所以无意之间伤害了很多。这种性格“直接”“不会拐弯抹角”，不仅给别人带来痛苦，也很快让我头破血流。

如果你也曾经经历过，你就会懂。慢慢地，就会收敛自己，因为怕伤害别人，也怕伤害自己。比如来信所提“明明看到身边人作死、天天面膜不防晒，也不提醒”，我也会这样

做，因为自己好心提醒，对方未必领情。若提醒她注意防晒，对方或许正在准备“美黑”根本不需要防晒，或许觉得自己靠内在取胜不打算在美白上下功夫，或许觉得你在讥笑她活得不够精致。每个人的目标、需求都不同，你之蜜糖，她之砒霜。真说出来，恐怕对方未必会获益，反而可能心灵受伤，她受了伤，反扑向你，你也会受伤。所以，只要她们没有干扰到别人包括你，看看就过去了。

小时候第一次学“城府”这个词语，会觉得这是个坏坏的贬义词。后来学“看破不说破”，更觉这种做法很是鸡贼，很不透明。难道人活着不就应该简单、爽快、直接吗？直到听到一个比喻“高速公路都是故意设计弯道，因为直道容易出事故”，才有所领悟。原来“大大咧咧”“有啥说啥”的另外一面，就是只顾着自己倾诉心声，自己满足了，可没顾及周围的人和环境。心怀“城府”，是体恤到对方的情绪，是暗暗忍下自己的思绪，是心里什么都明白，但是也懂得眼下言行都无济于事，不如假装糊涂。这里面有一种对人对己的悲悯。

第一季，为什么披上乖巧外衣？因为男生们喜欢这件外衣；第二季，为什么会有城府？因为所有人都不喜欢被言语误伤。在这样一个自然人逐步社会化过程中，其实并没有所谓的“人生赢家”，即使已经做得很好，本质上也只不过是不断改变自己，以求稳妥走完这一世的无奈之举而已。绿茶婊辛苦地维护自己的形象，你们辛苦地求解决之路，都不容易。众生皆苦，你我无人能例外。