

I never thank those
who ever hurt me.

我从不感谢 伤害过我的人

新一代国民励志女作家

王小毛
—作品—

骆瑞生
潘云贵
王宇昆
乔诗伟

热
赞
推
荐

畅销书作家
《别在该动脑子的时候动感情》作者

采薇 亲笔作序

人民日报出版社

我从不感谢
伤害过我的人

王小毛
作品



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

我从不感谢伤害过我的人 / 王小毛著. — 北京: 人民日报出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5115-4109-3

I. ①我… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第199668号

书 名: 我从不感谢伤害过我的人

作 者: 王小毛

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 程文静

封面设计: 繁体字设计工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65363528

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363530

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 8

印 次: 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4109-3

定 价: 39.80元

【推荐序】愿所有暗伤都不是你的勋章

Part 01

在平凡的路上追光逐尘

只管去做最真实的自己，便自然会有聚有散、有亲近有疏离、有得到有失去，那些属于你的和不属于你的，岁月会让它们各得其所。在现实这个舞台上，有光的时候人人都是舞者，光散之后谁又不是一粒红尘？他人的光不予你，他人的尘不蒙你，你何所畏惧？

- 003 沉下心来，做点不问前程的事
- 008 当生活不如本意时，竭力粉饰不如坦荡面对
- 012 别让所有的经历，都于日后无益
- 017 变得更好不是为了打赢一场翻身仗
- 021 有种不幸的生活，你难以企及
- 025 塑身都是塑心的结果
- 028 他人的光又不予你，他人的尘也不蒙你
- 032 柴米油盐不背你人生的黑锅
- 036 放弃自我管理的链式反应
- 040 那些无处安放的欲望
- 043 越怕麻烦，越麻烦
- 047 别人的幸福，和你的不幸福无关
- 051 赖在习惯的温床上，必将错过好风景
- 055 懂得享受，不惧承受

在未知的前方寻一个答案

命运不会薄待真诚的人，更不会亏待努力的人，生活方式千万种，端看你，停在哪里才甘心。对自己好一点，对自己的梦想好一点，这是对我们只能活一次的一种重视。

- 061 把当下的每一天，都当成生命的最后一天
- 065 止损的智慧和勇气
- 070 无处安放的自尊
- 075 人情味儿不做品行的遮羞布
- 079 我那么努力，不是为了弥补你的不努力
- 083 扰民的“自己人”
- 087 藏在无解问题背后的真相
- 091 找到属于自己的主场
- 094 当生活缺少一场盛宴
- 097 赠我难堪，悉数奉还
- 101 别把你不具备的教养视为马屁

薄情的世界里，你最珍贵

我从来都不曾失去他们，他们也没有失去我，我们只是把友情的接力棒分别传到不同人的手里而已。人生之路多漫长，但山一程水一程，常有真心相伴，因为你们的存在，我从未孤独过。

- 109 我可不可以有选择地交朋友
- 113 终将失去，终被珍藏
- 117 朋友赚了 my 钱
- 121 假情久成真
- 126 友情本质上是一种交换
- 130 不介意做你的路人
- 133 不谈心不知自拍累
- 137 友情的顺风车，不是你想搭就能搭
- 142 别让“单纯”这把双刃剑时时出鞘
- 146 保护敏感
- 149 和关系一般的同学聚会是什么感受
- 153 你去认识世界，我去认识自己
- 158 批发的赞美很廉价
- 161 朋友圈里有颗酸葡萄
- 165 请你先来我的世界微服私访
- 168 对父母的爱要放肆
- 172 对父母不能做一个点到为止的好人
- 176 撕得善意不安生
- 180 孝敬父母的层次

是谁来自山川湖海，却囿于昼夜、厨房与爱

从容点吧，看重自己的价值提升，看淡他人的对比参照。在结果可见的爱情里善始善终是一种获得，在分道扬镳的爱情里有所成长也是一种圆满。除了脚下的路，其他都是风景，一路边走边唱，扛起自己的人生。

- 187 亲爱的，你应先从食物链顶端降下来
191 你永远都不会成为他想要的那个人
195 别让遇人不淑的余味熏跑了更好的人
198 为走心的爱情，穿一件漂亮衣裳
202 他念念不忘，你倒是给个回响
206 幸福无贵贱，人分三六九
210 爱情也需核心竞争力
213 你以为的互补，分明是豪夺
216 纯爱的节操早掉了
219 别做那只乱放电的天鹅
223 他愿意为你花多少钱
226 被爱情偷走的那几年
229 蠢女人瞻前，笨女人顾后
233 投入爱情的姿态漂亮点
237 向现实奉上自己的肩膀

追 在
光 平
逐 凡
尘 的
路
上

/ P a r t

0 1

只管去做最真实的自己，

便自然会有聚有散、有亲近有疏离、有得到有失去，

那些属于你的和不属于你的，岁月会让它们各得其所。

在现实这个舞台上，

有光的时候人人都是舞者，光散之后谁又不是一粒红尘？

他人的光不予你，他人的尘不蒙你，你何所畏惧？

沉下心来， 做点不问前程的事

说实话，加足马力埋头向目的地狂奔的姿态一点都不好看，沉下心来徜徉才能把路走得很长。

小杜自发胖以后，虽然动作迟钝了很多，但人变得特别敏感。去商场买衣服只能试大码这件事能刺激她三天之内只吃黄瓜，而大街上冲她微笑递名片的美体顾问能刺激她连这三根黄瓜都不吃。但杀伤力最大的，莫过于展示在纤体中心门口的减肥实例海报，大多是将同一个人在不同阶段的两张照片并排放到一起，一胖一瘦，一丑一美，对比鲜明，小杜一般都会忍辱负重地看一会儿，然后哀号着：“减肥果然等于整容啊！从今天开始，我要减肥！”

说完这话，她噤噤跑去超市，买了一袋水果、蔬菜和脱脂酸奶，回家在网上下载一堆魔鬼减肥攻略，再去置办全套的减肥周边，一切准备妥当后，小杜高呼“管住嘴、迈开腿”的

口号，轰轰烈烈地向身上的脂肪发起了挑战。

我就看看，我不说话。

作为她的密友，就这套流程，我目睹了无数遍，听她喊减肥口号听得耳朵都生了茧子，五年来，我默默从 110 斤瘦到 90 斤，而她的体重一直都围绕着 130 斤小幅度波动，总体来说，稳定得很哪。

果然，不到一个星期，小杜带着一副黑黑的眼圈和要死不死的状态，敲开了我的房门，见我第一句话就是：“来一碗红烧肉吧。”

第 N 次减肥计划宣告失败。

就着红烧肉，吃了两碗米饭，小杜总算恢复了人样，温饱过后，心底再次升起对变瘦的向往，大抵自己也觉得“雷声大、雨点小”的事情干了太多次确实不太好，可是她又确实无法在想瘦和瘦不下来之间寻求一个平衡，想来真的很没有出息。

小杜抱住我，哭了，她说：“我那么努力，为什么总也瘦不下来？你懂我的绝望吗？”

我拍拍她的肩膀，我懂。

多年前，我开始写文章，那个时候最大的梦想就是能够在杂志上发表。为此，我付出了很多努力。我把为数不多的生活费用在买书、买杂志上，我把所有的业余时间用在看书、写文章上，我不停地投稿、投稿、投稿，却连一封退稿信都收不到。那段时间，我天天给自己打鸡血，相信只要功夫深铁杵磨成针，甚至经常觉得自己就处在量变和质变的临界点，只要再使把劲儿，就一定能成功，继而走向人生巅峰。

当然，我没有成功。望着近百万字的废稿，我忽然就灰心了。灰心的结果是，我不再期望能够发表，对文字不再抱有任何功利心，只把它当作知我心的朋友。我还是一如既往地写字，但少了一些套路，多了一些真诚。我告诉自己：既然喜欢就这样欢快地写下去吧，何必指望它能发表呢。结果，在这种状态下，我的一篇文章被当时一本很有名的杂志录用了。拿到样刊时，看到自己的名字变成了铅字，我并没有想象得那么激动，只是默默地收藏好，继续做该做的事情。

我很爱吃，因此特别喜欢做菜，但我天分不高，做出来的菜一直很难吃。为了练就一手好厨艺，我也付出了很多努力。我买了无数本菜谱，在网上下载了无数个教程，各个频道的美食栏目我一期不落。结果呢，我做出的菜还是一盘比一盘难吃。密集的学习和尝试只换来这样的结果，让我特别沮丧，我便不再奢望成为一个厨神。但我对食物的兴趣一直没有衰减，还是会经常逛菜市场，和菜农聊天，交流时令蔬菜的做法，向身边做菜好吃的人请教，在我开始享受烹制食物的乐趣而不再想把厨艺变成一种傍身的本事时，有越来越多的人称赞我做的菜，很好吃。

五年前，我 110 斤重，对比我 155cm 的身高，略胖，已影响观感。每次照镜子，都恨不得自己一夜之间瘦掉 20 斤。我也用过很激烈的方法，比如，饿着不吃、做剧烈运动、熬夜、喝醋、吃泻药等，最后把自己搞得形容枯槁，也没见瘦掉一斤。减肥这件事，遭了罪，瘦了半斤，那也是安慰；遭了罪，一斤没瘦，那真让人崩溃。我总是在减肥欲望强烈的时候对自己特

别狠，但总是在坚持不下去的时候对自己充满恨，反反复复下来，肥肉一斤没掉，我变得特别暴躁，身体还越来越不好。

后来，月经开始不正常，皮肤也变得很差，三天两头小毛病不断，我开始意识到，健康比瘦 20 斤更重要。我不打算减肥了，当然也不想按照从前的方式生活。我开始积极运动，在自己身体能够承受的条件下每天跑几圈；我不再吃垃圾食品，把油炸零食换成了水果和坚果；我仍旧爱吃肉，但也开始有意识地多吃蔬菜；即便出去吃自助餐，也只是吃到八分饱。健康的生活方式修复了我的身体状态，与此同时，我在不知不觉中甩掉了 20 斤脂肪。

所以，我说我懂小杜的绝望。当我连一封退稿信都收不到的时候，当我做的菜连我自己都吃不下去的时候，当我的体重总也降不下来的时候，我是绝望的，我不明白自己明明那么努力、那么投入，为什么总也得不到想要的结果。

现在看来，唯一的答案就是：得不到结果是因为我太想要那个结果了。

“想要”让我变得浮躁，对捷径充满渴望，做任何事的出发点都是如何才能以最快的速度实现最终目标；一门心思找方法，让我忽略了积累的力量；对“量变之后发生质变”的片面理解，让我觉得只要我苦了自己、累了自己、感动了自己，我就应该获得自己想要的结果；“只要你努力就能取得成功”更是让我产生一种错觉，成功就坐在观众席中，观看舞台上的我表演自我折磨和自我投入，只要我演得够疯狂，成功就会站起来为我鼓掌。

小杜问我：“亲爱的，你是怎么瘦下来的？”

我说：“第一步，放下减肥的执念和欲望；第二步，心态放平和，别对自己那么凶狠；第三步，回归健康的生活方式，关注当下，细水长流。”

其实何止减肥，经营人生也是如此。人这一辈子，一切都要慢慢来。说实话，加足马力埋头向目的地狂奔的姿态一点都不好看，沉下心来徜徉才能把路走得很长。你悠然高歌时，他在声嘶力竭；你欣赏沿途风景时，他多半已累死在半路上。慢慢来，亲爱的，别那么急功近利，别那么歇斯底里，小步缓行，一路虔诚收割，不问前程，才能功成。

当生活不如本意时， 竭力粉饰不如坦荡面对

一个一直被生活选择的人，所摆出的种种无谓姿态，真的一点都不潇洒、一点都不豁达，无非是为自己的被选择遮羞而已，越掩饰，越彰显了自己的失败，也暴露了精神层面的狭隘。

经济生活捉襟见肘的那几年，整个人由内而外地虚弱。那时候，我租住在本地一个老太太的家里，开了门便与她朝夕相处，即便产生矛盾闹翻了，哪怕错不在我，隔天还是要收起愤怒挤出一个笑脸主动示好，我很怕她赶我走；每天上下班挤公交车，哪怕身体再不舒服，也舍不得打车，因为月初就没有这项预算；很少出去吃饭，很怕有朋友或者亲戚从外地来看我，因为这意味着我要做东，请一顿饭我真的会元气大伤；很少买衣服，逛街从来不看正价货，永远都是在打折区翻来翻去，最终翻了一手灰，却一无所获。

那时的我，多的是无处安放的欲望，少的是可以支撑这些

欲望的物质条件；多的是无处安放的自尊，少的是承认自己过得不好的坦荡。

有人跟我聊买房子，我便说其实租房子更自由，想去哪儿住就去哪儿租，有新鲜感，年轻人不该被房子套牢；有人跟我说大牌衣服穿着就是体面，我便说人不要有虚荣心，买衣服要看材质和做工，是不是大牌无所谓；有人说买了车上班就是方便，我便说停车难、养车累，而且还不环保。后来有人说，上大学没什么用处，你看你现在也不过如此。贫乏如我，就只剩一纸文凭可以傍身，却被他全盘否定，算是一下子戳到我的痛处，我一改“换个角度看世界”的画风，特别不爽地追问：你怎么知道没用？你上过大学吗？

那几年，我就像一只小刺猬，披着尖锐的铠甲，渴望有人靠近，被人关怀，又不能接受被人看清自己的惨淡，我用行动向全世界示弱，同时又用语言来向周遭逞强，卸不下的自尊装点着我那可悲的面子，让我形成了针对外界质疑的条件反射，谁来刺痛我，我就回击谁。

几年后，我有了自己的房子，穿得起好衣裳，出门可随意选择代步工具。身边忽然多了些和我当初一样过得很艰难的应届生。他们过着和我当初一样惨淡的生活，经常和我诉说人生的苦闷，我会这样安慰他们：租房子更自由，年轻人不要太稳定；买衣服不必看牌子，你气质好穿什么都好看；坐公交车多环保，还不用操心停车和养车的事情。

尽管我的安慰全部发自真心，却无论如何都掩不住那股强烈的优越感。此时此刻，隔着时光，我为多年前一无所有的自己，

感到心疼；我更为尽力粉饰这种一无所有的自己，感到羞愧。

道理就是这样的，一个拥有大房产权的人，和一个没钱买房的人，同说租房更自由，效果绝对是不一样的；一个随时都可以去4S店提车的人，和一个连打车都要监督司机别绕远的人，同说开车不环保，可信度也是不一样的；一个衣柜里塞满大牌货的人，和一个连高级商场都不敢进的人，同说大牌都是唬人的，姿态也是不一样的。

在后来的生活中，我遇上了很多类似的人。他们将自己保护得妥妥的，而对于自己得不到的生活，毫不客气地选择践踏。拿不到大企业的 offer，就四处说大企业不自由、没发展，过了30岁就会遭遇晋升天花板，不去也罢；升不到自己渴望的职位，就说责任大、压力大，现在这样也挺好，不出头也不算落后；在激烈的竞争中败下阵来，就放流言说对手用了不正当手段，处处都是潜规则；减不了肥，就说胖起来才富贵，太瘦不健康；没钱去欧洲旅行，就说其实哪里都一样，城郊也有好风景……

也许事实确实如此，但被当事者宣之于口，总显得不那么理直气壮。这些话，难道不该是由他人说出来才合理吗？作为一个听众，你是不是有一种被抢台词的感觉？设身处地站在不同角度只为自己的面子着想，怎么看，都像一出笑话。

仔细观察，就会发现一个特别有趣的现象，凡是那些特别善于自我安慰、自我粉饰的人，其实过得都不怎么样。我们很难用失败和成功来衡量他人的生活，但这些人特别喜欢用得到和得不到来区分一件事的好坏。于是，他们便把一种退而求其