

Sweet Monster

怪物契约

\妈咪别慌张/

辛唐米娜 著



“最会说话的女人”辛唐米娜

历时三年真诚创作
首本家庭亲子互动书

与米娜一起，分享育儿心得
了解每一位新手妈妈都会遇到的心路历程

“告别慌张”新手妈妈也可以从容优雅每一天

湖南人民出版社

Sweet Monster

怪物契约

\妈咪别慌张/

辛唐米娜 著

湖南人民出版社

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

怪物契约：妈咪别慌张/辛唐米娜著.--长沙：湖南人民出版社，2014.9

ISBN 978-7-5561-0500-7

I. ①怪… II. ①辛… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第228649号

怪物契约——妈咪别慌张

著 者 辛唐米娜

出 版 人 谢清风

策 划 人 周 政

执行策划 杨翔森

责任编辑 彭富强 夏丽芬

特约编辑 高 阳

装帧设计 袁 芳

内芯设计 袁 芳

出版发行 湖南人民出版社[<http://www.hnppp.com>]

地 址 长沙市营盘东路3号

邮 编 410005

经 销 湖南省新华书店

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

版 次 2015年04月第1版

2015年04月第1次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.5

字 数 150千字

书 号 ISBN 978-7-5561-0500-7

定 价 39.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

前几年我写的几本书都和成长、心灵有关，这本书除了说成长说心灵说熟女的那点事儿之外，还多了一个小人儿：小Y。是的，沉寂了三年，她和本书，就是我这三年的答卷。

这几天和小Y一起看的图画书是《小红帽》，书是她选的，她从书架最底层挑出这本，指着封面女孩小红帽说：“妈妈讲戴帽子姐姐的故事吧。”

我一直不太愿意和她一起阅读简化版的童话，担心她会因为知道了故事的大概而失去了阅读原著的耐心，虽然知道了一个故事，但损失了原著行文中的韵律之美，细节之美。而且，太多童话都将美好建立在狰狞之上，比如这本《小红帽》。

小红帽是个贪玩的小姑娘，提着给生病奶奶送的食物，遇见一只狼，毫无戒备地告诉狼，奶奶家住在哪里，奶奶现在生病了……挥手告别狼后又被路边的花朵蝴蝶分了心玩到傍晚才想起奶奶正饿着躺在病床上。她向奶奶家奔去，却不知道狼已经趁她玩耍时冒充小红帽哄奶奶开了门，并且将奶奶吞进肚子里躺在了床上。她到了奶奶家，奶奶没有开灯，只躺在床上哼哼。她在昏暗中和奶奶有一段大家耳熟能详的对话：

“奶奶，你的耳朵怎么这么大啊？”

“为了更好地听你说话呀。”

“奶奶，你的眼睛怎么也这么大啊？”

“为了更清楚地看到你呀。”

“奶奶，你的手怎么这么大啊？”

“手大是为了更好地抓住你抱住你呀。”

“奶奶，那你的嘴巴怎么这么大啊？”

“嘴大是为了一口吃掉你呀。”

狼一口吞了小红帽，因为连吃了两个人，撑得走不动，干脆躺在床上睡一觉。正巧有个猎人经过，被狼的鼾声吸引进房间，发现了床上的狼和他巨大的肚子，便用剪刀剪开了狼的肚子，放出了奶奶和小红帽……

上面这段是被我简写的童话，小Y的图画书上故事被简化得更离谱：小红帽给奶奶送吃的，奶奶不在家，于是狼假装奶奶躺在床上。狼和小红帽对话了几句，说完“嘴大是为了吃掉你”之后就吞了小红帽。吃饱的狼便睡着了。奶奶回家了，拿把小剪刀将狼肚子剪开。小红帽被放出来。奶奶拉着狼的手将它扔到森林深处。奶奶和小红帽快乐地吃晚餐。

这个简化版配的画也很可爱，狼不可怕，奶奶身强力壮。但是我不知道按这个版本讲有什么意义——狼在家里吃小孩儿，大人剪开狼的肚子救小孩，再将剪破肚子的狼不杀也不救，只管扔到远方——这血腥暴力又无厘头的故事有什么好和小朋友分享。

几乎是咬着牙决定用她的图书上的画，加上妈妈的补充将这个血腥暴力的故事讲出正能量——快三岁的孩子需要知道不能随便和陌生人聊天，不能在路上贪玩忘记自己要赶的路要做的事儿，以及，这个世界上除了有爱你的保护你的人之外，还有躲在暗处没有来由的伤害需要提防。

我按自己的版本讲到“喏大是为了一口吃掉你呀”时，小Y不听了，她坐起身子，来纠正我：“狼不可怕，狼可爱一些，狼很乖，和帽子姐姐是好朋友，狼很伤感，狼不害人，多可爱的小狼。”

我吃惊地看着她，想将她再拉回到故事里：“狼会吃人的，它已经吃了奶奶。”

小Y生气了：“妈妈不要讲，妈妈听小Y讲——狼很美丽，它和姐姐一样想戴红帽，它很可爱，它不害人，多美丽的小狼。”

我建议她看着画讲故事给我听。她从最后一页开始翻起：“奶奶和红帽姐姐吃饭，她们吃得很香。”

倒数第二页：“奶奶带来一只小狼，小狼和奶奶手拉手，他们是好朋友。”

倒数第三页：“奶奶和红帽姐姐用剪刀帮狼剪衣服，小狼没有衣服穿，可怜了。”

倒数第四页：“小狼和红帽姐姐聊天，它要去抱抱姐姐。”

倒数第五页：“姐姐要回家了，她和小狼说拜拜，小狼很伤感，在树边看着姐姐走。”

倒数第六页：“姐姐自己回家了，带着狼给她的礼物。”

我哭笑不得，问小Y：“狼给了小红帽什么礼物？”

“在篮子里，狼买的。小Y看不到。”

“那，小红帽喜欢狼吗？”

小Y两眼闪着欢喜又期待的光：“喜欢！红帽姐姐说：‘狼，拜拜，我明天再来找你和奶奶玩。’”

“那狼和奶奶住在一起吗？”

“嗯。奶奶也喜欢小狼。”

“小 Y 喜欢小狼吗？”

“喜欢，狼不害人，狼不吃人，狼有点可爱。”

.....

这几天，我一再尝试重讲这个故事——不是什么妈妈们的固执，而是“我需要让你了解世界的真相，从而你可以更好地保护自己”。我想知道她是心血来潮将狼放在好人堆里，还是坚定地认为这个世界上没有不安和危险，狼不会吃人，人不会害人。

坚持的结果是一再被她否定，然后再逼我听她快乐地讲述一遍狼和小红帽的友谊。昨夜，这个小入儿不肯睡觉，翻身骑坐在我身上，再俯下身，将绵软的自己扎实地扑盖上来：“妈妈，你说狼不害人，你说狼很可爱，你说狼不吃人。”我重复着她的话：“狼不害人。狼很可爱。狼不吃人。”每说一句，她都满眼欢喜地点头大声说：“是。”

她的欢喜让我很难过，她恬静地睡下后，我和自己反复对话——

我也有过不相信有坏东西和痛苦危险的时光吗？

我不记得了。

我向往一个简单欢喜充满安全感的世界吗？

是的，我一直在寻找和努力为自己创造。

我是应该将她拉进成人的世界，让她看见黑暗从而珍惜光明，知道畏惧从而谨慎言行，还是应该尽力帮她将这段纯粹阳光欢喜的时光拉长？

.....

我没有办法轻易地给出最后这个问题的答案，选择哪一个，都肯定会有得到并有损耗。但，此时，有一件正确的事情是可以做的——记录下这些宁静的，美好的时光，她的，以及我的，然后，在未来被不期而遇的困难和伤痛袭击时，不至于被悲观绝望扰乱心智冲昏头脑。

书中，有很多正在困顿中的声音向我提问，我一如既往地给了冷静的理智的解决方向。我知道亲爱的你们，遇上的麻烦各不相同，但对我都有一个同样的疑问：“你是怎么做到不被这些事情困扰的？”

用这篇前言和书中那些随意记录的小 Y 的童年、我的中年里那些任意时刻给您答案：伤心苦楚灰暗绝望等时刻谁都有，但，您可以选择放掉伤痛，只记录和反复回味美好的温暖的时刻，这样，偶有迷失和彷徨，那些被铭记的好日子会闪着强光指出快乐的方向。



∨
Contents
目 录

生活篇

• 001 •

亲子篇

• 119 •

小Y
成长记

• 206 •

- / 香味的宣言 / 001 / 众里寻他 / 034
- / 女人的速度 / 003 / 壶之图腾 / 038
- / 化妆的女人 / 005 / 头等大事 / 040
- / 不应该忘记的 / 008 / 假装没天分 / 042
- / 璀璨的损友 / 010 / 家咖啡 / 045
- / 安全的秘密 / 012 / 优雅的老派 / 047
- / 盘子里 / 015 / 煮风箏 / 049
- / 赚钱更难吃得更惨 / 017 / 明珠的风险 / 052
- / 吃点温暖 / 019 / 妖女的榜样 / 055
- / 剥洋葱 / 023 / 一下剩出七个 / 058
- / 那么，葡萄酒 / 025 / 最世俗最幸福 / 062
- / 穿礼服的机会 / 027 / 跳在乐趣消失前 / 064
- / 如果笔会说话 / 030 / 美颜第一课 / 067
- / 旧好 / 032

/ 随手记一些小感触 / 069

/ 认真喜 认真好伤心 / 076

/ 认真喜 认真的坏与事 / 081



「香味的宣言」

香水是太私人的体会。每个人都有自己的香味密码，并且随着时间和经历而变换。

二十岁时，我买给自己的香水是 cool water。那个时期的我喜欢浓艳张扬的打扮，却用最清冽的香味。现在想来，也许那是在做无声的宣言，也是对世界充满好奇和警惕的自我保护——安静温良的内心因为怕受伤害才需要大张旗鼓地保护起来。但又要留下一条线索，等有缘有心的那人发现，他能顺着香味懂我，而不是停留在表面。

二十五岁时，我买了迪奥的 Fahrenheit 送给自己。Fahrenheit 是迪奥家一款经典的男士香水。钟形的红色小瓶温暖沉稳，暖暖的木质香调带点檀香带点烟草味，闻起来干净利落，不声势夺人又温柔丰厚，有它相伴，像是有位绅士常伴身边。那段日子里，我每天夜晚都要去做一档直播节目，出门前涂上它，月光下

的独行便有了安全感，影子是一只，但是呼吸中并不孤单。

.....

这两瓶常用，还有十几瓶香水被我闲摆在书柜里与书为伴。那些香水名声响亮，代表着不同朋友对我的不同理解和期待。Lily 送的“瞬间香氛”，她希望我阳光明亮气势不凡；Nivke 送我“倾城之魅”，他希望我风情万种、热烈大胆；Lin 送我“第五大道”，她认为我自信、现代、智慧、优雅；慕容送我“Dior Addict 2 粉红魅惑”，他以为我热爱生活、纯真感性……

十几瓶香水，十几种落空的期待，十几种微弱的遗憾——可惜，不是我。

这个月我刚给自己买了第三瓶香水。希思黎家的 Soir de Lune。它来自多年前伊莎贝拉·多纳诺伯爵夫人的一个特别的想法——短暂的接触幻化为永生挚爱。

柑橘和柠檬的前调是柔软的月光，玫瑰、含羞草、铃兰、茉莉的中调是神秘、魅惑、恬静、优雅的仲夏夜，青苔、麝香、蜂蜜的尾调是舒缓流畅的性感和不消逝的爱。

一年前希思黎专柜的小姐送了我一小瓶 Soir de Lune 的试用装。第一次涂抹，便知道它是我的向往，但并不确定自己能够拥有，害怕希望落空幻灭，所以用完了试用装后，几次去柜台拿起香水欲买，又放下。

在向往中推迟，推迟后继续向往。

现在，我在它的香味中写下我关于香水的最后一篇文章——如果你认同香水是无声的宣言，低调的自我主张，那么，你应该知道我已经不再停留在“做……样的女人”，而进入“过……样的生活”阶段。



「女人的速度」

有三件事情不适合反复考量：看展览，购物，恋爱。

赤濑川原平在《名画解读》里说：“一眼看上去美的，就是真正的名画。”

他建议看任何展览都要速战速决，30分钟内一扫而过——“这是一个直面自己内心的好方法，因为时间有限，你的眼睛才会特别尖，直觉也会特别灵敏。如果每幅作品都需要花一定的时间去‘鉴赏’，反而达不到预期的效果。”

少年时和老师打游击战，将课外书掩在抽屉里，老师转身在黑板上写字时，就低头在课外书上快扫一眼。一目十行就是这样练了出来。祖父曾经很怀疑我的阅读速度，拿了一张报纸让我浏览，再收走报纸询问内容。测验结果很有趣——我有兴趣的东西都看在了眼里，没兴趣的那些干脆我都不知道它们的存在。

祖父认为我应该放慢读书的速度，但是事实上，这不是速度的事儿，那些我喜欢的文字会在第一时间跳出来找我，没兴趣的那些哪怕是一个字一个字地读出声来都不能在脑中留下痕迹。

成年后慢慢发现耐人寻味的事情，不管工作、生活、爱情、购物、饮食，但凡我略有犹豫，一定会有差池。那件犹豫了半天买回家的衣服，果真会在衣柜里闲置很久不知道如何搭配出街；那场迟疑了很久的恋爱，果然不等开场就已告结束；那档忐忑不安的节目，的确做了一段时间便会夭折……经历这养分渐渐养肥了直觉这个小精灵，年纪越大，它越难失手。

女人的直觉都很灵敏，如果很清楚自己是谁、想要什么，基本上就可以放胆任凭感觉走——快速逛商场，漂亮的衣服会在平庸的衣服中主动跳进眼里；扫一眼菜单按直觉点餐，你身体需要的食物就是不假思索不用靠经验、常识、分析、环境而得出的那道；遇上爱情，不必刨根问底将对方的身世、经历和心思弄出详细答案，只需要听心的召唤来决定靠近还是躲闪……

可惜的是，并不是所有的女人都清楚自己是谁、能成为谁、想要什么、能要什么，而糊涂的女人又和清醒的女人一样每天都需要做出大大小小的决定。参考时尚编辑们购物原则吧——犹豫的东西不买，或者犹豫的东西先预留一周再决定是否购买。

预留原则我也常用，只是预留期内我基本不会再去思考这件事情，而是在最后一刻依照自己的第一反应做决定——预留期不是拿来思考，而是用来让大脑安静冲动平息，像将一杯浑浊的水静置，浊物慢慢沉淀，清澈自然呈现。



「化 妆 的 女 人」

过了三十岁后对化妆的热忱比不上保养——皱纹一出来，再好的粉底也会在脸上形成沟壑，眼皮一松弛，再好的眼影也提拉不起耷搭的眼皮，眼线描得越粗，眼睛显得越小。有岁数的女人用的口红颜色越来越重，不是因为浅粉桃红之类的芭比色有装嫩的嫌疑，而是，嘴唇的颜色随岁月加深，浅嫩的颜色盖不住已有的乌红。颜色无可奈何，质地也被固定——成熟女人不太用唇彩或者滋润度太好的唇膏——是的，时间这只蜘蛛连嘴唇都不放过，在某个夜晚静悄悄地织好了细纹，等你精心涂好的滋润明亮的唇膏顺着唇纹蔓延到嘴唇四周时，你会被镜子里的自己吓一跳。

所以，我花更多的时间和精力来保养。

用不着嘲笑我，连弗吉尼亚·伍尔夫都承认“我在镜子面前消磨的时光，我也能掌握希腊文”，我等中等姿色中等智慧不能抽身世间生活的女子，凭什么敢放

下抵御，将青春拱手相让？

一个月前去广州时忘记涂防晒，也忘记在飞机上戴上墨镜，我的脸就这么毁了。先是干痒难耐，再红肿变硬，接着裂成深深的干纹，整整两周任何护肤品涂上去都是火辣辣的疼痛，靠很重的妆支撑着完成广州行程，到家后看着镜子里的自己，真是心生绝望。一股脑买回大堆口服保养品，从胶原蛋白到羊胎素、雌激素……每天一把把地吃药，像兔子一样大量地吃胡萝卜，一盘盘地吃水果，以及在脸上涂维生素 E 和给婴儿治湿疹和晒伤用的 PP 霜。第三周，皮肤开始好转，但眼周的纹路们仿佛是不打算离开了，一怒之下又买了一堆眼霜，一瓶瓶地边敷边抹，等纹路转淡后我兴奋地告诉父亲：“我这番保养是有用的！”做医生的父亲只是一声轻笑：“保不保养都会好，二十八天的皮肤生长周期自然就能完成受伤皮肤的修复更新。”

怪物
契约
妈咪别慌张
Never Mind
妈妈说
怪物
契约
妈咪别慌张
Never Mind
妈妈说

先生认同我的养护有效，但却试图建议我不要化妆，他说：“用不着涂涂抹抹的。我喜欢你不化妆的样子。”

——喏，男人们就是这样扫兴，他们只希望你永远美好，但最好不要为此耗费精力，而且，谁给他们的自信让他们以为女人化妆只是为了取悦他们？

化妆的女人不是害怕以自己的本来面目出现，而是在乎化妆这段时光，这段时光里我们专注于自己，了解本我，扬我所长。用一位法国女作家玛丽斯·沃林斯基的话来说就是“这段时光应该说是人生中具有决定性的时刻，在这段时光里准备好了，我就有了走向另一段时光的自由”。





「 不 应 该 忘 记 的 」

出生在茶乡的我，喝着毛尖长大。一年四季的绿茶，从来没有感觉过不妥，虽然这些年总也摆不脱脾肾虚寒。

最初我以为这是遗传的结果——我妈妈非常的怕寒，任何季节一受凉风就会恶心想吐。

看了一些关于食疗的书后，被一段话惊到——“我遇到了很多人得的病都与喝茶有关。不少人身体有了病，都与血少和寒湿重有关。而如果你喝的茶是寒凉性质的，这就是你患病的重要根源。喝茶喝错了，比吃饭吃错了对身体的伤害更重，因为喝茶更为频繁，这种量的积累都可能让你生病。”

天呐，我从水果到一日三餐地避免着摄入性寒的食物，居然罪魁祸首是绿茶！醍醐灌顶之后立刻记起小时候常听爷爷念叨的养生小诗：春饮花茶清肝火，夏饮绿茶清心胃，秋饮乌龙平脏腑，冬饮红茶暖脾胃。

反省之余，一阵沮丧——人总是非得小马过河才知