

愿你特别凶狠 也特别温柔

CRUEL & GENTLE

愿你有傲骨，也有慈悲，
有高跟鞋，也有跑鞋，
特别酷，又特别美。

蓑依 著

SUO YI WORKS



人要有盔甲，
要有能力
塑造强大的自己。

人也可以有软肋，
一生温良，
有人爱也能爱人。

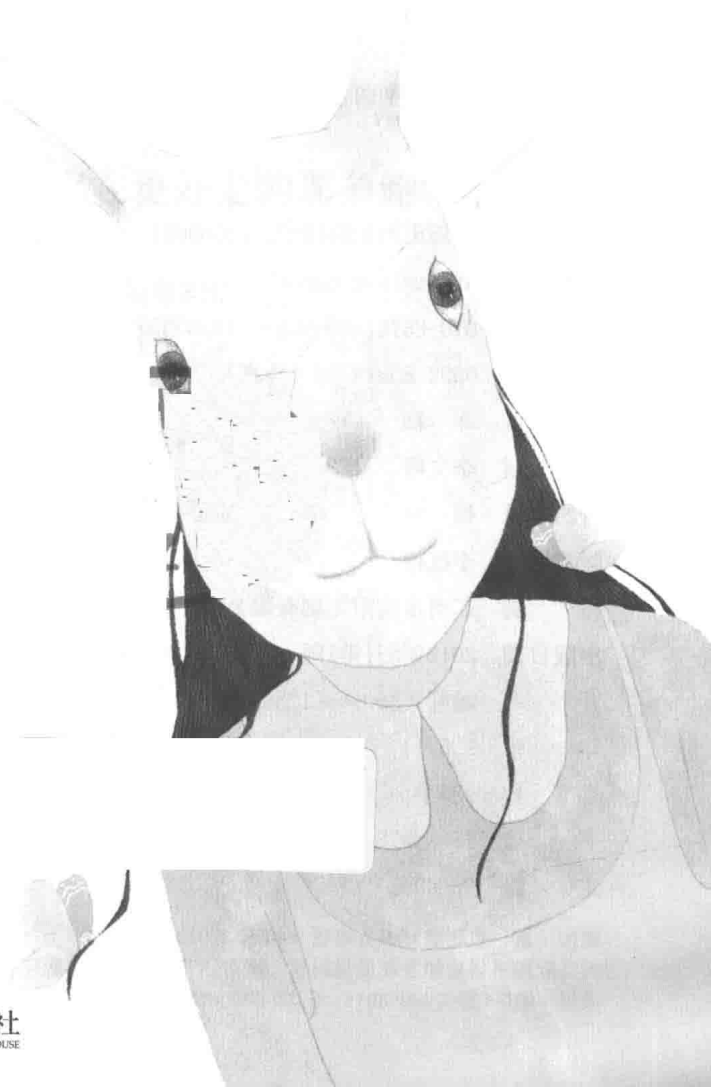


 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

愿你特别凶狠 也特别温柔

蓼依 著

SUO YI



图书在版编目(CIP)数据

愿你特别凶狠,也特别温柔 / 裴依著. — 青岛 :
青岛出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5552-4373-1

I. ①愿… II. ①裴… 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171105号

书 名 愿你特别凶狠,也特别温柔

著 者 裴 依

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 那 耘

选题策划 李文峰 崔 悦

特约编辑 崔 悦

版式设计 李红艳

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 9.5

字 数 130千

书 号 ISBN 978-7-5552-4373-1

定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:010-85787680-8015 0532-68068638

目 录
CONTENTS



第一章

这世上不存在更好走的那条路

这世上不存在更好走的那条路	002
所有的励志都与热爱有关	006
做一个有精神自治能力的	010
慢慢地，建立起自己的生活方式	013
清理你的内在空间	017
提升你的生活调性	021
二十几岁的状态，会影响你的一生	028
有边界，才自成格局	031
过一种精良渗透缝隙的生活	035
无论什么，都别太满	040
好东西是很少被埋没的	044
你是否真的试图了解过自己？	047

第二章

在不体面的世界，体面地活

大多数的受伤，都是自己制造的	052
一个有棱角的人，更能获得尊重	056
有些不幸，是自己附加上去的	060
不是所有的过去，都会成为情结	065
你所担心的，一个都没有到来	070
在不体面的世界，体面地活	074
能让我们学到东西的，都要过“检测”这一关	077
自由，是因为有不自由的存在	081
活得太累，也许是因为太悲观！	085

第三章

对自己“狠”的人，才不会被生活淹没

不是因为工作稳定，而是你停止了成长	095
对自己“狠”的人，才不会被生活淹没	099
给人生设限，也就是给自己“设陷”	103
与他人比较，和与自己比较同样重要	108
你说的每一句话，都在塑造你	112
初始设定，在很大程度上决定了你的走向	116
工作只是桥梁，你应该由它看到更广阔的世界	120
有毅力的人，都不会被辜负	125
心若比天高，境遇可能会比纸薄	130
我真的真的真的讨厌现在的样子！	135

第四章

真情无语，尽在真心

陪伴，是最有力的爱	145
性是一件值得享受的事	148
人最性感的部位，是大脑	151
真正的讨厌，是相忘于江湖	154
有些人，就适合过“乖乖女”的生活	159
像谈恋爱一样爱你的闺蜜吧	164
女性之间的关系，更见情商高下	168
你爱你的孩子，但首先，要爱你的丈夫	173
和父母坐下来聊会几天的人，都是幸福的	177
谈情说爱，是需要花工夫去训练的	181
女人以各种姿态去爱，而男人已麻木	185
你那么“好”，为什么还单身？	190

第五章

二十几岁，开始认真经营自己

二十几岁，本应是一个熟龄的状态	198
外界越喧嚣，越要守住根	202
变好是一个人的事情，和他人无关	206
界限感，让关系更舒适	210
信任，比猜疑安全得多	213
我开始高调地热爱色彩了	218
有礼貌，但不过分拘谨	221
只是你的一厢情愿而已	225
放手虽难，却是成全	228
我希望自己的偏执是有内容的	232
当你坐在相亲对象面前的时候，你看到的是你自己！	235

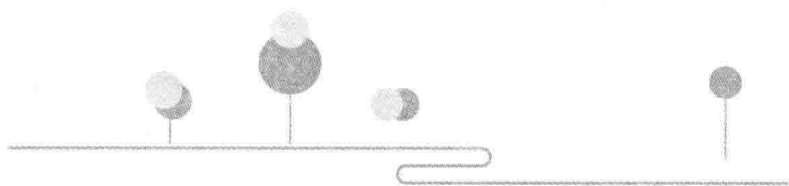


第六章

亲爱的，别那么着急过正常的人生

我们面对的很可能不是真相	240
不是你缺钱，而是你小家子气	244
世上没有难易，只有合适与否	249
将就，才是生活的真相	253
读书并不高人一等，只是你的选择而已	256
那些曾让你减分的，总有一天，会为你加分	260
赞美，其实是一种引导	265
亲爱的，别那么着急过正常的人生	270
沟通，是通过态度来实现的	275
以同样的标准待人，是种不易察觉的公平	279
以技巧为中心的关系，都好不到哪里去	282
友情，到底负载怎样的功能？	286





愿 你 特 别 凶 狠 ， 也 特 别 温 柔

第一章

这世上不存在更好走的那条路



这世上不存在更好走的那条路

世上只有一条路，就是你脚下正在走的这条。

当下社会的每个人都是焦虑的。没有的想要，得到的不满足，每个人都在各种层面上挣扎，变得对生活不耐烦。但人和人之间在这一点上还是有所区别的，就是能否在合理的范围内控制这种焦虑，能控制的，基本上生活得都还不错，不能控制的，人生一团糟。从很大程度上说，控制住焦虑也就控制住了人生。

刚毕业的大学生小A彻夜失眠，原因是本来他已经决定先不找工作，打算考研，可他从学长及学姐那里听到的越来越多的劝告是“不要好高骛远了，找份工作慢慢上手才是正道”，

他觉得他们说得有道理，便开始怀疑自己“准备先多学点儿东西”的心态是不是不切实际，于是开始焦虑了。

已经有份稳定工作的公司职员小 B 来了一次“说走就走”的旅行，想要在旅行中发现真正的自己，起因是稳定的工作都是父母找熟人介绍的，不是自己喜欢的；而自己对想要从事的红酒事业一点儿也不了解，感觉无从下手，不敢迈出第一步。这种矛盾导致的结果是上班时脾气格外暴躁，最终得罪了领导。

新手妈妈小 C 最近也挺苦恼的，各种育儿书上都说要培养孩子自己吃饭的习惯，而婆婆每次都是第一时间抢过饭要喂孩子，虽然不用自己费力，可是等以后孩子去幼儿园了，别人家的孩子都会自己吃饭，就自己家的不会，多尴尬啊！再说，这会让孩子形成对家人的依赖。

小 C 坚决认为应该从小就培养孩子的独立能力。于是，婆媳大战开始了，从孩子摔着应不应该跑过去抱抱他，到应不应该在孩子最不听话的时候打他几下，每件小事似乎都成了能决定孩子生死的大事。小 C 开始整宿睡不着觉，她认为孩子不能继续这样的环境中生活下去啊……小 C 甚至想要不要买个新房子搬出去住，但是问题接着来了，没足够的钱买房子啊，就这样，小 C 陷入了无限的焦虑。

就连我自己有时也会变得焦虑：是坚持写自己擅长的类型，

还是应该适时地尝试去开拓新的类型，毕竟自己的专业是编剧，现在 IP 又炒得沸沸扬扬，要不要分一杯羹啊？是和同一家公司合作呢，还是多和几家公司合作呢？前者是出于道德因素以及长远利益考虑，后者是为了多拓展一下渠道。但同时，我也知道这些焦虑是无用的，因为最终我只能选择其中的一条路。

经历过很多焦虑不已的选择之后，我自己得出的教训是：所有的焦虑都是无用的，在两件差不多的事情上，不存在深思熟虑这回事。世上没有通过想象和推测就可以判定未来的路。路都是自己走出来的，绝不是参照别人的样子推断出来的，别人在某件事情上做得再好，用的方法再妙，换成你的时候，又都将会成为另外一个样子，等同于又是一条新的路。

世上不存在更好的那条路，但存在最好的路——那就是你自己所选择的并且坚定地走下去的，即便外人并不看好，即便你自己也会怀疑，但你一直在往前走的那条路。人生只有一次，成长和生活之路也只有一条，路没有好坏之分，都是独一无二的，都是需要有取舍的。也因为这样，每个人的人生都是偶然的，是由一个个的选择构成的。

我无法去断定小 A 再考一年和找份工作积累经验，哪个会更好，哪个会更适合他。也没有人能给他答案，甚至他自己也

不能，唯一的方法就是他选择其中的一个，坚持走下去，只是他必须要相信这两条路是一样的，没有好坏之分，都有荆棘和鲜花，选择了就径直往前走，不回头。

我也不能劝说小 B 丢掉熟人介绍的工作而去从事她爱的红酒事业，这不是梦想和现实的关系，而只是和她的选择有关，我并不觉得她去做了红酒事业就一定会快乐，就会比目前这份稳定的工作做得好。

我也无法给小 C 任何建议，因为就连营养师、育儿师都对“孩子到底该自己吃饭还是喂食”存在争议，一切都是选择，甚至有时候我会觉得孩子独立不独立和小时候有没有自己吃饭不存在直接的关系，没有那么根深蒂固的影响，有些孩子本来天生就黏人。

而我自己也都是在拿到合同之后，经过比较做出选择，根本不会再去想那些有的没的。

首先，允许焦虑的存在，这是人的正常情绪；其次，明了焦虑是无用的，只会徒增烦恼，有百害而无一利，没有什么选择必须要打着“深思熟虑”的幌子；最后，不管采用什么方式，哪怕是抓阄，只要选择了一条路，跪着也要把它走完。抓阄并不潦草，也是选择方式的一种，因为每条路看起来都差不多，它只是给你一种上天安排式的心安理得而已。

所有的励志都与热爱有关

看每一季的“中国好声音”，我都会热血沸腾。我知道节目背后有极棒的制作团队，一切都经过了包装和矫饰，而我也写过很多的励志文章，有关于坚持、毅力和理想，可无论怎样，最终我还是被它感动了，原因无他，唯有热爱，那份真真切切，想藏都藏不住的热爱。

大多数的选手都会由父母陪伴而来，有的是从小就喜欢唱歌，父母也很支持，有的则是父母非常反对，甚至要与其反目，可无论他们的父母的态度如何，在他们坚持了几年，甚至十几年、几十年之后，都如愿以偿地站在了“中国好声音”的舞台上。

与电视节目形成鲜明对比的是在我的邮箱、微博私信、微信后台，有无数的人给我留言：我想学播音专业，但我的父母不同意，我该怎么办？我非常热爱画画，可我们家家庭条件很差，画画需

要很好的物质条件，我是否该坚持自己的理想？我想成为一名作家，可我觉得要出名，真的很难，我还要继续吗？……这些问题，没有人能够为他们解答，即便他们把市面上能找到的所有励志书籍都看一遍，依然找不到答案，唯一的途径就是扪心自问：我是真的热爱吗？有多少时候，我根本不热爱自己的梦想，只是为了名、利、虚荣而已。我热爱的力量有多大？

作为一名理性的成年人，我依然能够坚定地、毫不怀疑地说：热爱就是全部，它是核，有了它，人的一生就有了支撑。

有段时间，几个姑娘在微信后台自觉地每天打卡，有的是跑步打卡，有的是跳舞打卡，有的是学英语打卡，有的是早起打卡，这场自觉行动的结果是：在前面的二十一天之中，没有一个人能够做到每天都完成，虽然每个人在开始时都信誓旦旦、信心满满，而二十一天之后，只剩一位姑娘愿意从头开始，再重新来过。

我不是批评那些姑娘半途而废，只是想说：请以后不要再对别人讲起你喜欢跑步、跳舞、学英语和早起，如同在第一天时对我说的一样。不，你不喜欢，更不要说热爱了，否则短短的二十一天，怎么可能坚持不下来？你以为的没有毅力，你所进行的痛苦坚持，只是出于某种目的，而非来自生活或者生命的热情。

热爱有些是天生的，就我自己来说，我在小学五年级时写下第一部长篇小说，用铅笔在稿纸上慢慢地写，不是为了获得名利，也不是迫于某种训练，只是简单地想要写而已，五年级的小朋友

懂的没有多少，就是提笔写字而已，我认为这就是天生的热爱，是挡也挡不住的，是你不管走了多少弯路最后都能回来的正道。

对待这种天生的热爱，你所需要做的就是找到它、意识到它、体会到它，剩下的事情就是定数，它会带你去该去的地方，不管是繁华都市最闪耀的舞台，还是乡村山野最平静的房间。

而有些热爱是能够培养的，这是一个非常迷人而艰难的过程，稍不留神，就会南辕北辙。这么多年，我培养起来的热爱，只有一个，就是阅读，虽然我也培养过对看电影的热爱，但没有做到，至今仍然停留在每天硬着头皮看电影的阶段。每个对热爱的培养，都要找到一个非功利性的点，必须是非功利性的，这样才不会只想着要实现目标或者是否有实现目标的可能。

今年，我开始培养人生的第二个兴趣——跑步。之前为了减肥断断续续地跑过很多次，最后都是无疾而终。而今年，我选择在我体重维持得还算很好的阶段开始跑步，从最实际的想法来说就是减肥塑形不再成为我的一个目的，这样，更容易真正从内心热爱它。

在跑步之前，我阅读了很多相关方面的书籍，不管是像《跑步圣经》这样的技术类书籍，还是像村上春树的《当我谈跑步时，我谈些什么》这样的灵性洗礼类书籍，或是各种培养意志力的心理学书籍，我都一一找来，试图发现和归纳跑步的种种优势和劣势，以便最终找到一把能够打开我心灵之门的钥匙。

这个内心寻找的过程大约持续了两个月。印象最深的是在