

ADVANCE

女人越独立， 活得越高级

苏芩
著



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

女人越独立， 活得越高级

苏芩



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

图书在版编目(CIP)数据

女人越独立,活得越高级/苏芩著.—北京:北京联合出版公司,2018.1

ISBN 978-7-5502-5661-3

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性—爱情—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第164766号

女人越独立,活得越高级

作者:苏芩

选题策划:北京磨铁图书有限公司

责任编辑:咎亚会 徐秀琴

版式设计:玛卡龙设计

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)

北京盛通印刷股份有限公司 新华书店经销

字数169千字 700毫米×980毫米 1/32 印张8

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5661-3

定价:45.00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

如发现图书质量问题,可联系调换。质量投诉电话:010-82069336

Chapter 1 / 001

爱好自己

Chapter 2 / 045

读懂爱情

Chapter 3 / 089

蜕变气质

目录

Contents

Chapter 4 / 135

张弛有度地去生活

Chapter 5 / 169

爱情成败的细节

Chapter 6 / 211

恰到好处地为爱升级

Chapter 1

爱好自己



你看到了我的光鲜，是因为我想让你看到
我转身隐藏的伤痕，不比任何人少

想跟自己说声“对不起”

“你的工作压力太大了，你必须要休息。”

不止一个医生这样对我说。拿到曼谷Vichaivej医院的体检报告，没有任何意外。一年365天全年无假，2月5日，一大早飞机落地。从曼谷返回北京。关了网络，疲惫至极。依旧被电话吵醒：明天，新节目新闻发布会、韩国阿里郎（亚洲新女性）专题片制作组要来拍摄纪录片、晚上出席好友的时装发布会……又是匆匆忙忙的一天。疯狂工作模式继续开启。

有时候我羡慕身边的女孩子。不是故作矫情。羡慕她们可以在周末时光赖赖床，可以跟闺蜜一起喝杯下午茶，可以在饭点的时候搜搜美食地图。而我，似乎从步入职场，便未有过这样的待遇。早年从外企到媒体，再到现在的为自己打工，每份工作无不高强度连轴运转。工作就是生活，生活就是工作。一次媒体采访我：“如果给你三个月假期，你会怎么安

排？”我说：“不知道。”——我是真不知道。从没试过给自己三个月空闲会是怎样，大概我会恐慌，会不适应，会不知道如何面对漫长的一天24小时。也可能会欣喜不已，会爱上懒散的漫不经心。没试过的事，谁说得准呢？

这些年，来往各个城市，一年365天有近百天在飞机上度过。出席各种活动，演讲，录制节目，头脑风暴。我已习惯了出租车堵在路上时赶写微博、在飞机的万米高空上写书稿、在节目录制间歇回复媒体访问，一天也不间断，这，已经成了日常习惯。每每记者问“业余时间喜欢做什么”，脑袋里都是一片空白。

说出来还真有点难为情，作为一个资深的眼泪依赖症患者，我平时最重要的业余爱好是——哭。

我有套公寓，在26层，有空时喜欢来这里写写东西、看看远空变化的云朵、试试买来的新裙子，也漫无目的地掉掉眼泪。泪珠儿噼里啪啦掉上一个小时，似乎是一种很大的宣泄，感觉终于可以对无奈的工作和现实做点反抗。过后风干眼泪、化好妆，继续笑着出发。或者想哭的时候不敢哭，掉完眼泪的眼睛会肿起来，旁人会关切地问：“你眼睛怎么回事？”好吧，忍着。

也有忍不住的时候。有一次在录制现场，也不知是当事人的故事勾起了莫名的情绪还是怎的，其实也并不是感人的故事，突然就那样委屈，眼泪汪汪，忍都忍不住。主持人也是多年的好朋友涂磊惊讶地问：“你怎么哭了？”



我直了直腰：“呃，睫毛胶过敏了。”

其实很不喜欢在节目里掉眼泪，想哭也要尽力忍住，有时我都不知道为何要这样苛刻自己，我只知道：要强，是我一生的软肋！

就像很多朋友都问我：“为什么你这么幸运，会成为现在的你？”

我并没有比谁幸运，只不过，我不愿意被人看到哭的样子。

自己的路，一步步靠自己走出来。脚上的水晶鞋你看得见，脚底的血印儿只有我自己知道。我不能倒下，因为背后没人撑着。

时常收到网友各种来信，有的看到眼泪簌簌，大家把连对父母、亲人都不会说的话讲给我听，是真的感动。在感谢信任的同时，亦不能个个回复，也真的抱歉。又到了开春的季节，真心希望接下来的每一个365天可

以继续跟你们的闺蜜情，因为我羡慕那些疼爱自己的你们：可以和自己喝茶，把自己照顾得很舒服，把最好的留给自己……有时候人活得自私一点似乎也不是坏事。

各位亲爱的你，千万不要学我，因为我真的不够爱自己。

我给自己设了个目标：做个努力的学生，学着照顾自己。

疼爱自己，什么时候都不会吃亏。这个道理我才懂得，希望不晚，还有机会跟自己说声抱歉——“让你受了那么多委屈，真是对不起。”

闺蜜们，咱们都得牢牢记住一句话：你爱的人、你爱的事，都没有爱你自己重要。

我们还要陪自己很久很久，值得在自己身上多下功夫。要知道，低能量的你遇不到高能量的人生。最好的一切，总在你正能量爆棚时，不邀而至。

我不会再随便地去生活，希望你也如此。

时光除了在我们脸上留下些皱纹，希望还有智慧，以及对自己的厚待。

与幸运相比，我更信赖自己创造的奇迹
上天并没有让谁走得特别容易
于是，我不爱哭诉，我把力气攒着用来起跑

你可以选择放弃，但不能放弃选择

那一年，我20岁出头。在一家世界五百强的知名外企干得好好的，突然想折腾折腾，萌生出要写书的念头。

不是因为有钱才任性，年少也是轻狂。这是我人生中第一份正式职业，拿着在当时绝不算低的薪水，被不少当初的同学羡慕着。但我的心，似乎一直没放在这里。我觉得，自己还可以有更好的选择。

你可以选择放弃，但不能放弃选择。

我向来是行动派，想做的事几乎不能隔夜，否则抓心挠肝地难受。不出两个月，辞了工作，把自己关在屋子里，稿纸、电脑，从超市搬来若干零食、饮料、泡面……未经世事又信心满满开始了创作之路。晚上是最佳时间，隔绝车水马龙的喧嚣，可以安静写作，经常是熬至天亮，太阳取代月亮，然后揉揉红肿的眼睛，迎接新的一天的开始。那时候很喜欢手写，稿纸如山，屋子凌乱，有时困意上来，就酣睡在稿子堆间。几个月下来，

几乎就白天睡觉晚上写作，昼夜颠倒，三餐不定，透支着体力也不以为然。后来，一个朋友见到我，惊讶地说：“怎么回事，暴瘦这么多？看着太憔悴了！”从她的表情，我看到了自己辛苦付出又让人心疼的模样。

文字很神奇，可以补给内心的脆弱和能量，让人在无望中还能砥砺前行。但是生活是真实的，必须每一天每一天认真对待。有时累了，看到窗外人声响动，会突然有些焦虑，有时候是烦心于来催租的房东，有时候是故意怪罪住客的嘈杂而让自己总难有好水平的发挥。

我也知道这真是矫情，人不顺的时候，总要给自己找点借口，我也不想那么快地承认自己就是笨蛋。

那年的国庆节，我踏上了一路向东的火车回家过节，毫不夸张地说，当时全部身家就剩下这张火车票了。这其中有个小插曲，那阵子写稿子写得稀里糊涂，有次去银行柜员机取钱，取完便转身走了，浑然不觉没把卡拔出来。N天后再次取款时才记起这档事儿，已是呼叫无门！那是唯一一张有余额的银行卡，上面的积蓄原本可以让我支撑到那部稿子写完，这么一来，凄风苦雨提前到来！那年国庆节在家待了一周，临走时妈妈说：“再多给你点钱吧？”

我脱口而出：“不用，卡上还多着呢！”

话一出口就后悔了，回来就得交房租，一日三餐要自给自足，能蹭饭的姐儿们家都蹭了个遍，当初做外企白领时的包包配饰几乎都低价转让了，稿子还写了不到一半儿！

光截流管什么用，我得开源啊！

然后我开始接兼职的会议司仪、活动主持、为无数的报纸杂志写专

栏，看着空荡敞阔的房间，想想不敢触碰的明天，空旷，依然漫无边际……

幸好我效率确实很高，写了两部书稿，其中一部被某位出版商看中，要独家买断，署以其他作者的名字出版。

我问他：“为什么？”

书商也很直接：“因为你不红。”

坦白说，我差一点儿就答应了，买断版权的稿费对那一刻的我几乎算天文数字！不用再苦撑苦熬一天20多小时连轴工作，可以立马买下上星期在精品店看上的那件衣服，可以支撑我再写完下一本书稿。——看着书商那冷淡倨傲的脸，也不知哪来的自信，刺激了我已在飘摇之中的自尊心“不卖！”

多年以后，我的名字也上了作家富豪榜，虽然此时的我早已不再靠版税收入过日子，但那上面的那个名字，还是让我想起了最初的我，那么执拗，那么任性，像个笨蛋，却无比可爱！

虽然我还是得说：那一年的那一天，走出书商的门，有点小后悔……

正是拿着这本处女作，从未有过任何媒体从业经历的我，求职到一家新创刊的杂志社，主编看完它之后说：“编辑的职位刚刚已经招满了。”

心一霎灰蒙。

他顿了口气说：“编辑部主任的职位还在空缺，如果让你试试，你行吗？”

一束光瞬间刺破云层，直入眼底，却又另是一种新的压力。

进入新行业的压力不多赘述，另是一种煎熬。明枪暗箭挨了无数，万

幸也都忍了过来。倒是很想说说我当时的另一部书稿。是一本小说，青春范儿、姐弟恋，十多年前的故事，现在想来也绝不算落伍。遗憾的是，一次电脑故障，几近收尾的稿子就这样被永久性删除了！以致后来一直有出版商约请我：“苏苓老师，您什么时候写小说呀？”——我写过啊，只是再也找不回来了！

和你们一样，各种奇葩经历，我一件也没落下，只是不习惯把哭着的那张脸望向你而已。

与幸运相比，我更信赖自己创造的奇迹。幸运天赐，拿走它太容易了。我不迷恋运气，因为知道：若是我不够努力，它也不会多看我一眼。

我并非生而活在天堂，刺脚的路同样也走了不少，脚底的血印终究磨成了茧子，也渐渐活得踏实。

这份安全感不是别人给的，只是因为我笃信：即便跌落地狱，我仍有再爬回天堂的能力！



认输，是一种自我解救的方式
输给生活不丢脸，别输了一生就好

我们不是认输，只是放过了自己

从小，我就是个很敏感的孩子。很容易被激怒，不太感动的电影也会背着人哭到一塌糊涂，别人一个眼神儿有时会让我不爽……用长辈们的话说：“小小年纪，心事重重。”

妈妈是个性格爽利干脆的人，似乎并不欣赏我这样多愁善感的女儿，她总是鼓励我去跟班里那些个性更像男孩的女生们多接触，给我剪极短的头发，只穿各种长短的裤子，衣服总以冷色为主，这似乎并未矫正我敏感的情绪，我也就这样一年一年地长起来了。

因为体弱多病，加之后来转学，到了新的环境，我很害怕被同学欺负，也最讨厌仗强欺弱的人。记得小学转学至另外一所学校，班里有个很淘气的男同学，最爱欺负弱小，很喜欢看同学求饶的样子。因为一点点小事，我的一双手背被他的长指甲抓得血淋淋。我咬着牙昂着头一脸豁出命去的表情死盯着他！我的不肯服输，让他倍感扫兴，此后几年，时常被他

有意无意踢一下撞一下。我从不求饶，也不寻求帮助。一手的伤到了老师面前定要藏进裤兜里，似乎生怕老师教训那个男生，显得我弱小不堪只会打小报告！妈妈看到了我手上的伤，惊问原因。我扯了个理由：“做值日时被铁丝划的。”此后一段时间，妈妈和姨妈们总端详着我的手背担心：“这么漂亮的小手，不会留下疤吧？”留下疤我不怕，我只怕被人知道是因打不过人才被印下这羞辱的疤痕！

现在想来，那个年纪我真是不可思议地倔强！

初中时有个最要好的女同学，成绩极好，但性情也极温软，常常被班里几个调皮的男生欺负。现在看来说“欺负”有点严重了，青春叛逆阶段，似乎很多人都有过一些讨人嫌的举动：越是成绩好的同学，越是要跟她调皮一下，拽一下她的头发，故意踩一下她的新鞋子，恶作剧地在她铅笔盒里放一只飞蛾……其实就是一种挑战，以此彰显：我也有胜过你的地方！

那一次她又被恶作剧了，在旁边的我终于忍不住爆发了，看着对面三个幸灾乐祸的男生，约架——“有本事你们仨中午别走！”

他们当然有这个本事，三个高个子男生，俯视着我这样一个瘦到像一根小竹竿的小女生，有啥不敢赴约的？！

那天中午放学后，我把一脸紧张的她赶出教室，门一闩，就剩我们四个人。三个男生嘻嘻哈哈，各种轻蔑的言辞，但都没有动手的意思，因为没人相信一个体育成绩从来没考及格过的女生会干“单挑”这种傻事。于是先动手的必然是我，甚至都忘了当初是怎么拳打脚踢的了，但我必须承认他们只是稍微应付了一下，他们任何一个人出真力气，我都不是对手。