

我的努力让我舍不得 亏待自己

李甜甜◎著

豆瓣上最理性的矫情者，最感性的冷眼人，从不忌惮用坦率的态度去直面成长的残酷，从不吝啬用犀利的文字去解剖情感的真相。

不做温吞的心灵鸡汤，只给你最现实最透彻的情感猛药！

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

我的努力让我舍不得 亏待自己



李甜甜◎著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我的努力让我舍不得亏待自己 / 李甜甜著. —天津:
天津人民出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-201-10275-7

I. ①我… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076621 号

我的努力让我舍不得亏待自己

WODENULI RANGWO SHEBUDEKUIDAIZIJI

李甜甜 著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 陈慧文
装帧设计 张静涵

印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230毫米 1/32
印 张 6.75
字 数 127千字
版次印次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
定 价 32.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (010-84476597)

前言

在一年前我刚开始做公众号，就看过甜甜的文字。这个姑娘的文章，和她的名字一样，简洁、直接、可爱，让人轻松地记住，愉悦地接纳。

后来很偶然地在一个作者群里相遇。我们当即互相加了微信。

明明素昧平生，却偏偏一见如故。

写情感文章的女子很多。有人喜熬原汁原味正宗纯鸡汤，有人善春风化雨润物细无声，有人鞭辟入里字字犀利，有人情真意切句句暖心。

而甜甜写感情，既置身事外，又切入其中。

她说自己是个理性的矫情者。“我一直是主张相亲的，尤其当你是寻求稳定的伴侣过安稳的小日子的人，懂得平平淡淡才是真，看透了或者本就不屑感情世界中镜中花般的暧昧与虚荣的追逐与被追逐，那么我们对爱情的终极追求就是稳定的婚姻，而稳定的婚姻也恰恰是一个男人所能给女人的终级爱的承诺。”世间女子，矫情容易理性难。谁不是踩着小女子，伤春悲秋、吟风弄月、为赋新辞强说愁的尾巴，才修得一份大女人坦荡的通透。

她说自己是个感性的冷眼人。“这个世界上最残酷的事情是那些比你优秀的人却比你努力。所以相对不优秀的她为了变得更好，付出了更多格外的努力，更知道努力的成本，所以更懂得珍惜自己，更懂得呵护自己，

更懂得给自己一个圆满。”其实这就是暖。冷眼抽离的客观，因为感性而有温度。

我愿意相信，写字的人，大多早熟、早慧，又多愁、多思，也更自省、自持。

甜甜和我一样，是个朝九晚五上班的非职业作者。在80后的成长经历中，孤独，如影相随。我们赤手空拳，独自应对梦想与现实的夹击。

文字对我们来说，就像身体之外的另一只臂膀，平复着我们与这个世界的关系。也是生活的另一个出口，让我们沉心静气，去触碰和开启一种全新的可能。

写作从来都是一场一个人的修行。是夜里自己与自己的对话，是风中自己看自己的影子。

这份感知，便是岁月给予的宽厚和慈悲。

“学会与孤独共处，寂寞是人生常态。”甜甜这样写。

这个说自己是矛盾综合体的姑娘，看穿而不悲凉，清醒却不冷漠，痛过依然深情。

文字是她心里必须流淌的河，无声奔腾。岁月庄严沉静，情感热辣丰盈。在一点点探寻、思考，深入、求索之间，最终看清生命的脉络。

也许我们最终渴望的生活，不过是岁月推移、红尘磨砺之中，依然保有一颗玲珑剔透的赤子心，在纷扰迷离、飞短流长之外，仍对这世界充满善念，期盼惊喜，在品尝了苦涩辛酸之后，仍有由衷的笑意与欢颜。

这本书里，有你的，我的，那些想过却还未说的、没写却走了心的话，也有未尽青春和未竟缘分里，属于你我的甜秘密。

李爱玲

目 录

第一章：成长.....	1
1. 美少女壮士的变身之路	2
2. 暗恋这件小事	10
3. “我穷，就先不谈恋爱了”	15
4. 坚强，就是像灰姑娘她后妈一样绽放	22
5. 曾经沧海难为水后又怎样	27
6. 凡是让你有执念的人，最终必不同路	33
7. 爱己者，人恒爱之	35
第二章：选择.....	41
1. 相亲相爱，相亲也会有真爱	42
2. 因为你太在意那一点点温存，所以难免总是你伤心	48
3. 中国好前任：一个前任的自我修养.....	53
4. 娜拉的第三种抉择	58
5. 我的努力让我舍不得亏待自己	63
6. 女孩子太乖巧，也是一种暴殄天物	67
7. 克制与主见，是成就自我的终极奥秘	71
第三章：情感.....	77
1. 一个孩子眼中的婚姻：喋喋不休何时休？	78

2. 不以结婚为目的的恋爱是不是耍流氓?	84
3. 一些的认识心得: 什么样的男人不能嫁	88
4. 寻寻觅觅为何不见良人	94
5. 那个让你想不起给他打电话的人	99
6. 我已亭亭, 无忧亦无惧	104

第四章: 两性..... 111

1. 选择比努力重要, 学会为自己的选择负责	112
2. 如果你不能接受我最差的一面, 你也不配拥有我最好的一面	117
3. 似水流年, 平平淡淡才是真	122
4. 暧昧让人受尽委屈	127
5. 追男人这事, 就留给袁湘琴吧	131
6. 致敬那些年让我升级的小怪兽, 我的前男友们	137
7. 用理所当然的底气, 找到自己的命中注定	143

第五章: 言论..... 149

1. 谈恋爱这事儿, 多听听“他们”的意见!	150
2. 半生误我是痴情	158
3. 没有与生俱来的美丽与天赋, 我们拿什么来拼?	163
4. 生命中不是所有的贵人, 都让你如沐春风	172
5. 有时候不从一而终的幸福, 才是有质量的幸福	178
6. 浪荡子模板——胡兰成	183
7. 愿岁月不负一切努力女子的努力	190
8. 什么样的姑娘注定情路坎坷	195
9. 善待自己, 是改变命运的最佳途径	202

后记..... 208

第一章 成长

1. 美少女壮士的变身之路

总是有妹子问我要不要狠下决心去减肥，抑或一直在减肥却从未成功过是什么原因。

几乎所有 80 后和 90 后的女生心目中都有个瑰丽的梦想，叫作美少女战士。在大部分未经审美启迪的小女孩的童年记忆中，每当那五个美轮美奂的姑娘挺着纤细的腰肢华丽丽地变身为正义的美少女战士惩恶锄奸，为保护地球的和平而战的音乐响起的时候，仿佛自己也置身动画片中，给了自己人生一个正义的交代。

我对《美少女战士》的热爱一直延续到高中。只可惜从那个时候起，青春期的发育和学习的压力让我成了一个地地道道的胖子。等到上了大学，经济自主起来，手头宽裕不少以后，首先没有委屈的就是自己的胃。

学校附近，方圆五千米之内的各种甜点铺里的招牌商品，我一个月之内便了如指掌。如果你拿学校三个食堂每个窗口的招牌菜问我，一定不会问错人。因为滑档去了不理想的普通二本的事，更是让要强的我时不时心塞不已，内心的空虚愤懑让胡吃海塞有了发泄的合理理由。

我开始喜欢以及偏好起宽松舒适的服装，之前是因为根正苗红的应

试教育大环境，之后是因为我日益壮硕的腰肢。我申请的那个网名也调侃般地从“美少女战士”改成“美少女壮士”。

审美意识已经在我脑海里茁壮成长，所以我发现我照镜子的时候并不开心，尤其是和室友一起逛街买衣服的时候，人家只是忙着选择自己喜欢的服装扮靓，而我却祈祷着能遇到一件能穿得上去的、比例看起来不错的衣服遮体。人家那是挑衣服，我这是衣服挑人。和别人合影的时候，我会发现靠前站显脸大，往后站还显脸大，对排站一样大。甚至发型，扎起头发来显脸大，披下来脸还是大……

那段时间我做的最自欺欺人的事儿就是称体重。学校里没有体重秤，我便在学校附近有体重秤的药店秤。称体重的时候，我会掏出手机钱包钥匙，解开皮带最大限度地脱掉外套，但是数字依然无情地打击着我。

假期带着升级的体重和硕大的脸庞回到家，一向疼爱我的母亲暗示我该减肥了，但是被奶奶挡了回去。奶奶认为我这样的体重白白胖胖才称得上美。但是奶奶言过其实的赞美，在我看来并不受用，因为我一直怀疑奶奶对美的标准是以年画上抱着鱼的胖娃娃为参考的。也许我是很美，是个很美的少女，只是生错了审美的年代。

我发现因为肥胖自己变得暴躁和易怒，而暴躁和易怒还是源自对我形象的否定和不自信。最明显的例子就是，我变得不再爱说话并且惧

怕当众发言，因为无论我有多好的点子、多棒的思路，我都自卑于自己的形象而不愿意表达。

比起自我表达、自我展示，我更倾向于淹没在人群中，默默无闻。本应读万卷书行万里路的时候，我却自甘平庸地躲在寝室，成就着自己的堕落与自卑而内心越发空虚，而填补空虚的唯一方式，就是再吃一包薯片。

周而复始。

我那个时候不是没有想过减肥，但是我发现减肥绝对是世界上最有挑战性的事情之一，因为实在太容易三天打鱼两天晒网了。胖人的胃口一旦打开，覆水难收，一日三餐哪顿不吃都会对接下来的时段造成灾难性的影响。

有人说最好不吃晚饭，于是我便饿得长夜漫漫无心睡眠，或者正餐不吃零食来补，结果总是不吃不吃八大碗，一顿没少吃反而吃得更多。然后，还自暴自弃地自我安慰：吃饱了才有力气减肥。

这种恶性循环造成的心理压力和心理负担让我心里充满了负罪感，这种负罪感只会转化成对自己更深层的嫌恶和自卑。看着电脑里放映的《美少女战士》，我一次又一次地败给了自己的惰性与自甘堕落。

转折发生在大一的下半学期。我用“美少女壮士”的名号在学校的

论坛里发表过一些帖子，当时居然还颇受欢迎，上天居然还给了我一次验证“男生会不会因为内在而喜欢一个女生”的机会。

那个在线上和我交流愉快无比的男生当然不知道我是现实中真正的“壮士”，他也许在自己脑海中凭空想象出了一个同我语言风格相吻合的女神，然后满怀期待，希望同他想象中的那个“女神”见上一面。

我一直不好意思戳穿他的美梦，但是看着自己壮硕的腰肢也是无可奈何，所以一直拒绝见面。直到有一天这个男生守在我们宿舍楼门口坚决要求见面，为了不造成更大的混乱，我只好亲自出现准备毁灭他的美梦。尽管如我所料，但是我依旧不能忘记他错愕的眼神和郁闷不已的表情，还有那句不知道算不算道歉的对不起。我想我大概用人生去亲身实践了一次，见光死。

要怪只能怪我的思想太美丽，耀眼得让我壮硕的躯体自惭形秽。

再多可有可无的决心都抵不过对一个少女的自尊心来一次彻底的爆破所带给她的冲击剧烈。在情感上彻底被否定一次，你一直下不了的决心，你一直减不下去的肥，你一直以来的自甘堕落，在那一刻齐刷刷地一个接一个地给了你几个响亮的巴掌，让你的身心火辣辣地疼痛，无地自容。

放纵和堕落总是要付出代价的，我逞得一时之快带来的后果就是，我不对自己狠，现实就对我更狠。不仅衣服可以挑我，感情上我也只能被动着等着别人来决定要不要挑我。自己不对自己狠，只能等着别人对

我更狠。这种赤裸裸的现实让一向自甘堕落、惰性成瘾的我如同被当头泼了一盆凉水。

冷静下来后，我开始自我反省：是时候给自己一个交代了。

减肥，是那段时间自己能给自己的正义交代。憋着这么一口气，我突然有了更多理智和冷酷对待自己的欲望，尤其是“馋”的欲望。其实正常的一日三餐足够满足日常能量的需求，多余的口腹之欲不过是一种贪念。有些贪念不容易满足，而“馋”欲是一个满足起来相对容易的欲望。每当这个满足起来相对容易的欲望袭来的时候，我总是生生想起那几个火辣辣的巴掌，心口隐隐作痛，立刻浇凉水般地灭了 this 欲望。很多年以后，我读了那本风靡世界的《断舍离》，才知道这种克制自己对欲望的放纵，是一种“断”行。

我依然记得自己因为虚“饿”而直冒虚汗心慌不已的样子，尤其从别处飘来的那一阵阵饭香味，让你整个人神志恍惚、神情游离。这个时候你会听见你肚子里响起的“咕咕”声，提醒着挣扎的你欲望在呐喊。我迈开沉重的步伐离开这有着饭香味的是非之地，大脑中一片空白。

抑或漫漫长夜，恰恰饥饿来得如此突然让你霎时清醒无比。我闭着眼睛，大脑却飞快地将所有珍藏在心的美食小吃统统过了一遍，充分体会了古人望梅止渴的深层含义，然后在臆想中渐渐沉沉地睡去。

而最最考验减肥人士的是饭桌酒席，设计科学的光影映射在餐桌的

食物上，真正色香味俱全地呼唤着你的饕餮之徒的本能。而我只能狠狠地闭起眼自欺欺人，咬着几口蘸酱的黄瓜回忆那句啼笑皆非的“对不起”，来抗拒这人世间的美味。

减肥无非就是少吃多运动。但是摸着自己的良心，在减肥有效性上来说，少吃胜于多运动。

于我而言，饥饿是一种修行，一场精简欲望和克制自我的修行。太阳东升西落，而我的这场修行持续半年多的时候，摸着自己日益突出的下巴和日益纤细出曲线的腰肢，我对那句“对不起”的执念日益淡薄，欣欣向荣的自信日渐丰盈起来。

当有一天你可以身轻如燕地依据自己的喜好而选择自己喜欢的衣服，而自己喜欢的衣服又可以根据自己的喜欢进行搭配，而这身搭配又毫无疑问地增加了你的自信让你更愿意积极表现自我，而你又愿意对这种积极表现自我的方式投入更多的时候，我知道美少女壮士的变身，终于成功了。

恰恰是这种来之不易的合理体重让我加倍珍惜自己，细细计算每天入口的卡路里，对之前喜爱的糕点糖分饮料束之高阁，哪怕这顿多吃上一口，下顿也一定少吃或者不吃以维持饮食摄入的平衡。每天啃食着健康的蔬菜，让我偶尔想起泡芙、薯片的滋味，觉得遥远得已经是一个世纪之前的事情了。每当饭局上有人怂恿我，说着“吃一顿胖不了”的话时，

想想之前那些纠结跟煎熬重新回炉的可能性，便立刻浇灭了我萌生出来的念头。

身边人倒是对我的转变不适应，调侃说我懂得克制开始臭美起来。

我逗趣道：“哪有，这是天生丽质难自弃！”

虽然不是真正的天生丽质难自弃，但是我深深体会到保持体重对我认知上积极的反作用力，反过来说就是身材的保持对我认知上有着事实上的“破窗效应”：越是放纵自己的体重越是有着消极的自我认知和自我评价。

这让我想起自己之前肥胖的时候对自己近乎无底洞式的自卑和自我否定带来的自我排斥，反而让自己在真实面对自我的道路上选择了一再逃避。我第一次体会到“不能控制自己体重的人，何以控制自己的人生”这句话，到底是什么意思。

在这之后，每次听着各式各样的胖姑娘嘟囔、抱怨着自己因为肥胖而不被认可的坎坷人生经历时，我都反问她为什么不去减肥。她说：“你们瘦人真是站着说活不腰疼，白天不懂夜的黑，你以为减肥很容易吗？”

听到这样的回答，我总是觉得要么是她们内心深处没有真正觉得自己胖，要么是现实没有狠狠扇醒她们设置得太低的自尊。真正有底线有自尊的姑娘，绝对不会任凭自己的自尊随意漂流，容忍自己一再处于被动、一再被选择，将自己人生放置在消极、悲观、阴暗的角落而不顾。

很多人说每个胖子都是潜力股，这话不假。因为有了这段炼狱式的减肥经历，以后各种各样煎熬的考试、考研也好，升学、就业也罢，我总是在自己信心不满格的时候激励自己：减肥都挺过来了，还有什么不能克服的？

走上红地毯那天，身边依偎在一起的，依旧是那帮豆腐心刀子嘴的闺蜜姐妹团。在我穿起婚纱的那一刻，看见她们眼神里星星点点的点赞之光，照亮我的白色裙摆。那天一向毒舌的她们仿佛集体在刀子嘴上抹了蜜：天哪，你真美……你现在瘦成这样了，简直是浑然天成的衣服架子……

我笑得灿若桃花。管它恭维还是真心呢，为了这么受用的称赞，我已经努力很久很久了。

2. 暗恋这件小事

藤井树的暗恋故事，还记得吗？

柏原崇就是从那部电影，成为国民初恋的。他羞涩却故作镇静地向自己喜欢的同名同姓的女孩打招呼，故意调皮地把纸袋套在正在骑车的她的头上，拿着卷子让她绕着车灯对答案，然后在离开的时候把那本《追忆似水年华》请求她帮忙还回去……当然，很久很久以后女生才发现，这千回百转的表白和那张夹在书里的素描卡片，都隐藏在那些或平常或莫名的琐事中。

很多年后，斯人已逝，往事如烟，幸好，心境，却依然如故。

相比国内现在流行各类青春小说改编的青春影片，动辄校园火拼、爱恨情仇、生离死别、堕胎割腕的各式不虐心不成活的情节，我的青春记忆简单多了。是的，世界上最遥远的距离不是生与死，而是你永远不知道你身后默默关心你的我。而我，也永远不想让你知道。

只是，匆匆的记忆里，有意无意地遇到他的那些瞬间，都凝结在一个定格的时空里：

他喜欢穿深蓝色的外套和白色的T恤；他喜欢沮丧或者无奈的时候