

真实的日子只与自己有关

别人眼中的妥协和完美
都比不上让自己欢喜



The
expectations
of others



从今天起， 不活在别人的 期待里

斑马 著



从今天起
不害怕怀揣恶意的质疑

从今天起
不在意无关紧要的眼光

从今天起
只遵从内心深切的渴望

从今起，
不活在别人的
期待里

斑马 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从今天起, 不活在别人的期待里 / 斑马著. —南昌: 江西人民出版社,
2016.7

ISBN 978-7-210-08514-0

I. ①从… II. ①斑… III. ①女性—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112666号

从今天起, 不活在别人的期待里

斑马 / 著

责任编辑 / 于子佳

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京盛通印刷股份有限公司

版次 / 2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

开本 / 880毫米 × 1230毫米 1/32 8.5印张

字数 / 190千字

书号 / ISBN 978-7-210-08514-0

定价 / 36.80元

赣版权登字-01-2016-328

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

目录

Chapter 1

精神独立比经济独立更重要 / 001

比起经济独立，中国女性更需要精神独立 / 003

给你一张范冰冰的脸，你也未必过得好这一生 / 008

不和穷人谈恋爱，并不意味着你会因此遇到富人 / 014

比秀恩爱更难的是互不嫌弃 / 019

相亲那些不能说的潜规则 / 023

没有公主命，就别搞一身公主病 / 028

并没有什么比一个人吃饭更简单 / 033

如何拯救绝望 / 036

Chapter 2

在你一事无成之前，你的自尊心一文不值 / 039

一个牛 X 的公司应该以“秀加班”为耻 / 041

在你一事无成之前，你的自尊心一文不值 / 046

别把你唯一的人生当作买彩票 / 050

为什么我们要做一名学霸而不是学渣 / 054

不是别人情商低，他只是不在乎你而已 / 060

你去看世界，回来却找不到自己的世界 / 064

盲目质疑一切是任人宰割的开始 / 069

Chapter 3

为什么你的努力一文不值 / 075

为什么你的努力一文不值 / 077

没有一个冬天不可逾越 / 081

只要不被现实击垮，你就有一百种方法击垮现实 / 087

谁说情商低就一定没未来 / 092

别总抱着童年的伤不放 / 097

拒绝从众的“不合群”者 / 102

收起那些无用的仪式感 / 107

Chapter 4

爱情的真相不是你和谁在一起，而是你是谁 / 113

那么多你依我依的爱情，最终都败给了一场说走就走的旅行 / 115

你是曲终人散时不肯离场的那一个 / 121

你不是太恋旧，你只是不快乐 / 125

你砸瞎了我的一只眼，我却关心你有没有吃早餐 / 130

爱情里，心盲无明 / 135

男人的爱，有时只是锦上添花 / 140

被玩坏的闺蜜 / 144

Chapter 5

婚姻里，到底要不要将就 / 149

婚姻里，到底要不要将就 / 151

不是对的人，离婚要趁早 / 157

遇不到好的婚姻是一回事，否定婚姻的美好是另一回事 / 161

没有安全感，婚姻如云烟 / 166

恨一个人有多简单？过得比他好就行了 / 173

熟能生巧，闲能生病 / 178

姑娘，你并不会幸福 / 182

Chapter 6

从小女孩成长到养孩子 / 189

BBC 中式教育胜利的背后：学霸还是学霸，学渣仍是学渣 / 191

别再对人说“等你有了孩子……” / 196

活在朋友圈里的“母亲节” / 201

富养孩子前，还是先富养你自己吧 / 205

想讲几个童话 / 211

Chapter 7

你是要钻石，还是要爱 / 219

田蕊妮的逆袭 / 221

53 岁的不老女神关之琳，前半生是笑话，后半生是赢家 / 228

当我们和陌生人撕逼时，我们在撕什么 / 233

这个世界不是有“爱”就会变好 / 237

苟富贵，无“相望” / 242

多少颗限量版钻石都比不上一个有爱的世界 / 248

面对求助，要不要“致贱人” / 253

长发 / 258



Chapter 1

精神独立 比经济独立更重要

一个精神独立的女人，
永远不会为年华的逝去而感到恐慌，
也不会靠 po 几张磨了十八层皮的 PS 照片来证明自己的价值。



比起经济独立，中国女性更需要精神独立

女人多大算大龄？

这是一个女孩前几天问我的问题。我反问：那你多大？她说，我 89 年的，担心再不结婚就嫁不出去了。

我本想说笑话，这才哪儿到哪儿，你还小得很。转念一想，不太对。我只是比照了自己的年龄，总下意识地觉得自己还年轻，比自己小的都还是小朋友，殊不知，90 后都早已过了“晚婚”的年龄。

按照世俗的眼光，89 年出生的姑娘今年 27，的确也不小了。



二十七八是女性人生中最焦虑敏感的时期，事业未成，家庭未立，来自家庭和社会的压力达到顶峰，一不小心就容易被扣上一顶“大龄剩女”的帽子，连回家过个年都要战战兢兢。

28 岁的女孩 G 就深陷这样的苦恼中。她是我的一個咨询者，文文静静还带着点怯，典型的乖乖女。

G 来自一个南方小城，独自一人在北京打拼，事业还算有成，就因为单身，据说父母在亲戚面前抬不起头来。女孩自己也着了急，2015 年总共相亲了两个男人，就想着从中选一个把自己嫁出去。

一个对她不积极，没了下文，另一个人在深圳，面都还没见过，微信聊得也不甚投机，可是耐不住双方家人催促，于是买好了机票，计划春节见上一面，打算彼此若有意就先订了婚，她辞职转战深圳。

G 不停强调自己的年龄，张口闭口不离“我今年都 28 了”，像在描述一棵随时准备挥泪大甩卖的白菜，只要有人买，不管三七二十一就跳到菜篮去。

我听呆了。我说姑娘别说你才 28，就是 82 也不能这么着急啊。网购还要比比价呢，你就打算这么跟一个网购的男人过一辈子？你连他性取向都不能确定呢！

我曾批判过一些像“郑人买履”一样选择伴侣的女人，打着不将就的名义，列出长长的条件清单，有一条不符连面都不见，最后生生把自己“剩下”。但是如今，我更为这些急着把自己嫁出去的女孩担忧。单身至少不要命，遇人不淑可就说不好了。

比如最近闹得沸沸扬扬的北医三院产妇事件，患者家属到底有没有大闹医院或者讹钱，尚无从考证，但有几件事，却是杨冰丈夫自己写下的：妻子有过多次流产史，高龄高危产妇，怀孕还要给他做早饭，手术前无人陪伴，给自己打了11个电话听不到……

据说，女人这五年没干别的，就折腾生孩子了，最后，把命都搭在了“传宗接代”四个字上。不得不说，有些根深蒂固的传统观念，并不会因为你读了多少书拿了多少学位而发生改变。

过去，我一直觉得女人经济独立最重要，当你连饭都吃不上时，不要指望爱情来雪中送炭。可是这些年，我接触了不少能力、收入还不错的女性，要么活在对大龄剩女的恐惧中，要么苦苦挽留一个早已不属于自己的男人，要么坚信传宗接代是女人必然的使命。也难怪学历不高，网红出身，没有任何专业背景，靠着瞎编乱改《进化论心理学》、专教女性如何取悦男人的 ayawawa 能圈 200 万铁粉，连“吞精可预防先兆子痫”这样的言论都有大批人埋单。

G 姑娘在跟我聊天的时候，讲得最多的是“我父母说……”“他

父母说……”“他觉得……”，从始至终，我没有听到一句“我自己”。

对于中国女性而言，比经济独立更重要的，是精神独立。

一个精神独立的女性，首先是爱自己的，这种爱，不依附于任何人而存在。她们不会在乎自己是早婚还是晚婚，甚至不婚，也不会把生孩子作为此生必然的使命。不要动辄谈牺牲谈奉献，一个为父母、为爱人甚至为子女而活的女人，就注定了是一个悲剧。

我从不鼓吹单身好，亲情、友情都替代不了爱情，和一个琴瑟和鸣的恋人牵手走完这一生，是此生最美好的事情。遇见对的人，结婚要趁早。也正因如此，不要随随便便找个人嫁出去，也不要去挽留一段无药可救的婚姻。

有人爱的时候，就谈一场轰轰烈烈的恋爱，没人爱的时候，请认真真过好自己的生活。我和你结婚，不是因为我到了年龄，而是我爱你。

可是在中国，女性真正做到精神独立仍是一条艰难而长远的道路。经常有单身女孩跟我说，你结婚早，不能理解我们面临的逼婚压力。我也曾在劝一个女读者结束自己婚姻的时候听到一声又一声叹息，即使丈夫已经公然和情人同居，她仍然选择隐忍。她不停地讲一句话：我已经 35 岁了，又离过婚，还有谁会来爱我？

当一个女人说出这句话的时候，别说的确没有人会爱她，她已经连爱自己的权利都放弃了。

我很想告诉一些女性，如果你足够优秀，年龄、婚史统统都不是问题。《孔雀东南飞》是个悲伤的爱情故事，却能让人从中嗅到一丝励志的味道。刘兰芝前脚被休回家，后脚提亲的人就踏破了家门。好姑娘永远不愁嫁，封建社会尚且如此，何况是现代社会？

我认识个姑娘，算是女神级别的人物了，年纪轻轻就结了婚，身边男人一众跺脚叹息。没过两年传出了离婚的消息，女神还是那个女神，追求者有增无减，后来嫁了一个靠谱男青年，老公如获至宝，日日捧在手心里。

如果她离婚后变成一个自怨自艾的怨妇，身材发福，容颜不复，逢人就像祥林嫂一样吐槽自己遇人不淑，估计追求者们一夕之间就全都跑光了，然后得出一个结论：离婚的女人果然没人要。真正让一个女人贬值的，不是年龄也不是婚史，而是自信的严重缺失。

一个精神独立的女人，永远不会为年华的逝去而感到恐慌，也不会靠 po 几张磨了十八层皮的 PS 照片来证明自己的价值。20 岁的林青霞有生机勃勃之美，50 岁的林青霞有知性优雅之美，60 岁的杰莉·霍尔照样能风风光光地嫁给默多克。你说，多少岁算老呢？



给你一张范冰冰的脸，你也未必过得好这一生

国民女神范冰冰又上了头条，这一次是因为爱情。突然想起了周围几个容貌不输范冰冰却把日子经营得一塌糊涂的漂亮女孩，给了你一张范冰冰的脸，却依然没有过好这一生。

你摸了一手好牌

却没有逃过命运的安排

认识一个姑娘，其实早就过了姑娘的岁数，只是年近 40 仍待字闺中，也只好称其为一个姑娘，用世俗的难听叫法就是“老姑娘”。

姑娘年轻时也算是个美人，只是奈何岁月不饶人，加上事业平平无所寄托，只好在回忆里度日，时不时就贴出二八芳华时的照片供路人欣赏，强调当时的自己如何纯天然。下面自然赞美者如潮，只是网络上的热闹敌不过现实的冷清，回到 10 平方米的出租屋，她仍是孤单的一个人。

也不是没有追求者，只不过爱她的她看不上，她爱的也看不上她，毕竟没有一个国王会爱上一个一事无成的半老徐娘。

年轻时美丽、年老后孤寂是很多美人的结局。相比之下，“门前冷落车马稀，老大嫁作商人妇”还算是个 happy ending。甭管对方爱不爱你，找不找小三，至少还挣到了一张长期饭票。落魄者如蓝洁瑛或是《灰色花园》里的伊迪母女，把一手好牌生生烂在了手里，才真真是令人扼腕叹息。

不是美貌无用

而是你不能把 20 岁的脸留到 30 岁

不是在宣扬什么“自古红颜多薄命”，混得好的女神大把大把抓呢，前不久还高调出席马云女性论坛的赵薇就是国人眼中的人生大赢家，事业得意，家庭幸福，保养还得当，就算没有豪门老公，44.5 亿元的身家也够普通人活上好几辈子。在这个看脸的社会，颜



值高的人当然比普通人更容易取得成功，只要你愿意稍微努把力，全世界都能给你让出一条金光大道来。

基本上 30 岁是美女们的一道分水岭。30 之前，只要颜正，不管拼不拼都能顺风顺水。上学有人帮你抄作业，上班有人帮你分担业绩，去酒吧不用带钱包，各种节日礼物多得放不下，出了门有的是男人等着帮你埋单、给你拎包、找你要电话。别说什么肤浅不肤浅，人类本身就是视觉动物，美貌绝对是凌驾于一切天赋之上的最高天赋。可是财富能积累，阅历能沉淀，偏偏容貌只会逐年贬值。赵雅芝驻颜再有方，也演不了当年的白娘子。范冰冰能走到今天，显然也不是只靠了这一张脸。

30 岁前的美貌是父母给的，30 岁之后多半就要靠修为。过了 30 若还一事无成，又没有嫁入豪门，连胶原蛋白都留不住。娱乐频道隔三岔五就会拿一个过气港姐说事儿，今天某某某沦为酒吧啤酒妹，明天谁谁谁又精神失常了，曾经风靡一时的女神几年不见就成了失意满满的大婶。

不作死

就不会死

成功的女神各有各的成功之道，落魄的女神却往往都是因为太作。一个美女如果情商太低，智商再不够，基本上就是朝着花样