

我是 鸡汤

南方周末 专栏

你和我会相遇
中国版《心灵鸡汤》
为爱所伤、为情所困、
为生活而郁闷的年轻人必读

出版 社

大
学
东
南
师
范
学
校



连岳◎著

我是 鸡汤

南方周末 专栏

连岳◎著

中国版
《心灵鸡汤》

华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是鸡汤 / 连岳著. — 上海: 华东师范大学出版社,
2003.12

ISBN 7-5617-3559-6

I. 我... II. 连... III. ①杂文—作品集—中国
—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 104781 号

我是鸡汤

著 者 连 岳

策 划 吴法源

责任编辑 陈锦文

装帧设计 卢晓红

出版总监 李 瑾

责任校对 邱红穗

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

传真 021-62860410

门市 (邮购) 电话 021-62869887

门市地址 华东师大校内先锋路口

<http://www.hdsdbook.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮政编码 200062

印 刷 者 上海新文印刷厂

开 本 850 × 1168 32 开

印 张 6

插 页 2

字 数 132 千字

版 次 2003 年 12 月第一版

印 次 2003 年 12 月第一次

印 数 1—11000

书 号 ISBN 7-5617-3559-6/B·198

定 价 16.80 元

出 版 人 朱杰人

我是 鸡汤

南方周末 专栏

连岳

- 1970 出生
- 1990 教师
- 1994 检查官
- 1997 某地方报记者
- 2000 《南方周末》记者
- 2001 《21世纪经济报道》编辑
- 2002 专栏作家
- 2003 出版《来去自由》
- 2003 出版《我是鸡汤》

我是 鸡汤

南方周末 专栏

策划：吴法源

责任编辑：陈锦文

装帧设计：卢晓红

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

- 
- 001 自序
 - 004 我愿我是一只鸡
 - 006 完蛋就完蛋
 - 009 CK 惊魂记
 - 012 与海森伯格合谋的卫星
 - 014 安全套不会掷骰子
 - 016 悬崖上的繁荣生活
 - 018 不要你报答
 - 020 他们不让我当牛顿
 - 022 咪咪的诱惑
 - 024 为什么不羞愧
 - 027 一只海龟在冬天
 - 029 3P 不宜
 - 032 私有财产神圣不可侵犯
 - 034 睡衣攻防术
 - 036 炮打小康蚊子
 - 038 孤独也许是幸运
 - 042 爱情一定要犯点错误
 - 044 嫉妒无解，安全第一
 - 047 被时尚气坏了
 - 049 不要惧怕他们生病
 - 052 抽烟有道
 - 054 愤愤不平也要读书
 - 056 先当个男人吧
 - 059 我站在生存这边
 - 061 你不是小资
 - 063 先找老婆再效忠
 - 067 你甚至拿不出一有点有趣的愚蠢
 - 070 我的奴隶之家
 - 073 我们都会成为二手货
 - 075 痰是“大规模杀伤性生化武器”
 - 078 像鸟像百合
 - 081 灵与肉的双重失落
 - 085 小就小吧
 - 088 小气不需要理由
 - 090 恋爱当然要花他一点钱
 - 092 男人绝对不能说的话
 - 094 缘分“共和国卫队”

- 
- 096 护钱术
099 有钱有闲
101 中年男人的忘年交
104 哭不出正义
106 人生已多不幸
109 不忠诚，就更苦
112 不吃就会瘦
114 宽容有利健康
116 爱情时显得卑琐，放荡时显得坚贞
120 自然而然
122 略施小计
124 独立是个元问题
126 挣破制式的疑问
128 一只英文不好的狐狸
131 你需要多厢情愿
133 蚱蜢不会有爱情
135 以直报怨
137 细节的胜利
141 开始像糖，后来是铁钉
143 未来的仆人翁
145 何必骗自己结婚
147 自己才是世界的中心
150 我要呐喊
152 赶快离
154 偏见之上无幸福
157 毒的变种
159 让爱做人的人去做人
162 所有事情都如鲑鱼
164 偷笑几声吧
166 女人的困局
168 学习防身术
171 耐心是改变命运的最快速度
173 藏智于民
176 怜悯不等于弱智
178 又一只英文不好的狐狸
180 试试他行不行
183 安全、自主、相爱的性
186 傲慢的阅历

自序

马丁·布伯(Martin Buber)说：所有事物都在相遇。你与我会相遇，你与疑惑会相遇，你与命运会相遇，你与神会相遇。只要你足够诚实，所有秘密都会显现出来。

对话是相遇的最常用手段。一段有所触动的对话，会使相遇的两者基因重组。

一年来，我日益相信马丁·布伯是对的。2002年，我想把专栏由副业转为主业，为自己赚取足够多的时间与足够平静的空间，我必须作出转变。我原来的专栏都是以“我”为主，我喜欢什么文字、我喜欢什么叙述、我喜欢什么暗示，就写什么，与别人没什么关系，这很容易让我厌倦，这样写下去意味着我很快要重新去找工作了。

一个不会让我厌倦，也不会让读者那么快厌倦的专栏模式，我必须找到。花了大半年时间，才忽然发现，这个专栏模式早就存在，那

就是问答专栏——几乎在全世界大多数媒体上找得到。原来在媒体工作时，一项重要的娱乐就是三两个人拿着滥情、虚伪的问答专栏来寻开心。可纵使有这么多嘲笑，问答专栏都能长久生存，这说明它具有充满活力的内核，那就是，它是建立在“你—我”关系上的文体，契合了马丁·布伯所描述的人的存在模式之一。每个人都愿意以“对话”的方式相遇，是这种本能保证了问答专栏的广泛存在。

当然，我不希望别人拿着我的文章来寻开心，虚假的论述已经太多，并不需要我去增加它们的势力；所以，我为这种“对话”划的底线是诚实，我要说出我对你、对他、对事件的真正想法，我为自己设定的摹本是下面这段问答：

“马利亚就拿着一斤极贵的真哪哒香膏抹耶稣的脚，又用自己的头发去擦，屋里就充满了膏的香气。有一门徒，就是那将要出卖耶

稣的加略人犹大，说：‘这香膏为什么不卖三十两银子周济穷人呢？’……耶稣说：‘由她吧，她是为我安葬之日存留的。因为常有穷人和你们同在，只是你们不常有我。’”

这其中有一个奇异的事件，有一句自认为正确的疑问，有出乎意料的答案。最重要的是，这个回答只是出于本心，并不害怕在真相出现之前得罪穷人。犹大的“穷人”概念是一种人云亦云，是一种道德强迫，是一种自我催眠，是一种自恋自大，是一种流行的欺骗。

虽然犹大的“穷人”战术大量存在于我们现实的“对话”与“相遇”当中，但我并不想在我的文章中运用它，我愿意诚实一些，这样，我们的对话可以在短时间内达到共识：有些自高者并不配那么高，有一些自卑者却可以富有尊严。

mxh23/08

我愿 我是一只鸡

连岳：

我从来都怀疑问答栏目：这些回答有用吗？我不相信我自己百思不得其解的问题，通过你们的几句话就可以得到解答。不过，给你面子，姑且相信你的《我是鸡汤》能给一些有用的答复。我发现，我身边的人，十多年来，总是在唠叨他们那几件事，我几乎可以背出他们所说的细节了，现在每天上班看到那些再熟悉不过的面孔，猜出他们将说的每一句话，我就浑身发抖。有什么妙计摆脱这种死亡一样的熟知？

伍迪一

伍迪一：

首先，我有一个对问答栏目的坚定信念要告诉你：

我愿我是一只鸡，能炖成一盅心灵鸡汤给你补一补。

说实话，我也是近来受了刺激，才接受这种方式，而且我认为这种互动有助于寻找出知识与智慧的落实之处——至少，假装得到了。

刺激是一位美国妈妈给的。我有个妹妹，在智商与能力上永远高我一等（这使我对父母有颇多埋怨，他们造人不公），但她也有解决不了的问题，与实验室的老板不太合得来，那位犹太人，脾气与实验理念都堪称怪异。我们在越洋电话里讨论解决办法，我除了说一句“别多谈以巴问题，别在实验室读《威尼斯商人》”，其他就无法可想了。当时，正在读一些佛教典籍，就随口说了很多虚的东西，什么随缘啦，清静平等觉啦，转烦恼为菩提啦，她当场在电话那边笑翻了。

实验室一位美国男生也碰到同样问题，他妈妈当即给他买了本《如何与坏脾气的上司打交道》——由此可见，美国的出版业细化到

了何种程度——郁闷的一千人等，按图索骥，几天下来，竟然搞掂了犹太老板，严厉的老头放了他们几天假，还送了一些小礼物。

这使我相信，智慧应该长脚行在地上。问答栏目见招拆招，拆不了就中招，多少能让问答双方都有些解决的冲动。是个不错的选择。

现在，回到你的烦恼。解决办法是学会走神。

你的烦恼具有普遍性。交的朋友再高明，都难免听他们唠叨。比如罗素，可以说是往来无俗人了，但他也有这个困扰。有一次，他在沙滩上闲坐时，朋友又开始说些陈年旧事，他抓起了一把沙子，把精神完全凝聚在沙粒上，结果他发现了每一粒沙子都有独特之处。碰到类似的情况时，把视线变成散焦，好像在注视着叙述者，其实目中无物，隔八到十秒，嗯一声，以示倾听，脑子里，尽管想入非非吧。

更彻底的解决办法是连形也走掉。为什么你的圈子是“死亡一样的熟知”，缺乏冲动？肾上腺素恐怕太久没有分泌，也许你需要换个环境了。乏味也会上瘾的，说不定，你抱怨的人也在以同样的理由抱怨你呢，大家都瞧对方不顺眼。

所以，索性走掉好了。如果你没有这么大的勇气，他们说话时，你走掉总可以，大不了显得怪一点，但至少这点提供了他们新鲜的谈资，也算是利己利人了。

连岳

2002年10月31日

完蛋 就完蛋

连岳：

我是一个上进的青年男子，在家孝敬父母，在外尊敬领导，对自己的人生颇有规划，也注意在当下积累自己的工作能力和经验，在感情上，不冲动，对性与欲充满了理性，不违背原则。换句话说，我几乎是个十全十美的人，这不是我自己臭屁，而是周边的人对我的评价——你知道，得到这个评价多么难，尤其我是不太请人吃饭的。

但是今天早上电梯里的一件事，有可能毁了我。上班的高峰期，电梯里挤满了人，站在我前面的是一个平时我还不喜欢的女同事，如此之挤，以至于我像是紧紧抱住了她，中间没一丝缝隙，情侣一般。让我羞于启齿的是，我忽然有了性的生理反应，我快吓死了，一直想控制，让它的反应消退，可是，它的反应越来越强烈。她虽然没有喊，但是肯定知道发生了什么。我在她心中的形象肯定完蛋了，她再告诉她的朋友，所有的人都会知道这件事情的，我的一切都完蛋了，尤其是骚扰一个大家都认为丑的女同事。

我该怎么办？如何才能挽回我的形象？

呜呼哀哉的人

呜呼哀哉的人：

在回答你的问题之前，请你先找到但丁的《神曲·地狱篇》。作为一个上进青年，你一定会有书柜，书柜上一定有藏书，藏书中心一定有但丁的《神曲》。没有？没有你就完了。

对，找到它，翻到《第十七歌》。“第七圈：第三环，奇妙的向下飞行。”读这几行诗：

“那个不洁的‘欺诈’的形象走向前来，

他只是搁上了他的头和上半身，

而没有把他的尾巴拖上来。

他的脸孔是一个正人君子的脸孔，

在外表上有着那么和善的面貌，

其余部分全是蛇的身体。”

这些诗句中，有“欺诈”、“正人君子”等词汇，像是讽刺你，其实不是。这些诗句和你的问题没有任何关系，它只是题外话，我只是觉得读《神曲》可以增加奇妙的知性。谁让你在说出自己的过失之前，先说了一大堆正派上进之类的废话？

我要告诉你一个常识：正派上进的人也有性的生理反应。你应该庆幸自己没有正派上进得失去了性功能。听起来像是和你开玩笑，不把你几近崩溃的事情放在心上。我的习惯是事情再大，也要找到机会开个玩笑，运气好的话，连开几个玩笑，事情就变小了。什么事情经得起笑呢？再说了，你这样正派上进的人的大事，对我这个似乎不太正派上进的人来说，也许是小事一桩。

你不可能挽回你的形象了。你能向那个女同事解释些什么呢？

“那个硬的东西不是你想象的器官，是一根钢笔。”

“我不是故意的，它完全不听控制，希望你把无心的事放过。”

“电梯那么挤，我想，你不是第一次碰到这种事，可以理解我的。”

哪句话你有种说出来？

你的形象在她心中肯定完蛋了，不必存有幻想。设身处地，你被人在电梯里面抵了半天，会怎么想？但也不必把人的舌头想得太长，这种事情不方便三八的。有可能就这么不了了之了。

从这事得出的一个积极意义是，你能计划人生的想法破灭了，把人生紧紧攥在手中的得意劲可以休矣。人生是由非常多的不可预料的事情组成的，任何一点交叉口都有可能引向完全不可知的未来，

尤其作为男人，由于性的过激反应，往往把自己搞得非常被动，知天命吧。我们应该享受人生这种预料之外的事情，当然了，劝你享受这种事，未免有点那个了。可是举一隅以三隅反，很多事情可以同理类推。

下次上下班电梯的尖峰时刻，为了避免此类事情再发生——你千万得防止此事再次发生，尤其是发生在同一个异性身上——我建议你走楼梯，可以释放一点能量，顺便也野蛮一下体魄。从此后，再不要低估男性的性本能，甚至愚蠢地认为自己可掌控反应：下半身，基本上是诸侯割据，不听中央号令。什么时候，都请记住男人的这点不幸。

连岳

2002年11月3日

CK 惊魂记

连岳：

几天前，我在卖场看到CK开了一间牛仔专柜，进去逛了逛。它的牛仔褲我很喜欢，可每条都要千把块钱，超出了我的承受能力。面对店员热情的服务，我觉得不买点什么难为情，就买了条CK内裤，200多块钱。回到家里，后悔得半死，这些钱可以买一摞书，可以买十来张D版碟，我那从企业退休的老娘，一个月也就300多块钱，她要知道那条内裤的价钱，非杀了我不可。我老想这事，真烦人。

姜文

姜文：

你应该不是那个拍电影的姜文吧？他买CK内裤一定不需要经受这样的内心煎熬了。我想先确认一下，你的钱有没有冤枉花掉：找出你的内裤，看上面的字样是不是Calvin Klein，每个字母都要一样。现在很多不争气的家伙，做了许多看起来、念起来都像一线品牌的东西，欺骗品牌意识刚刚觉醒的同胞，认真一看，就会发现有一个或几个字母不同。你若不幸以买CK的钱买了一条仿冒品的话，你要再下一个决心，把它扔了，万一你女朋友看到你穿着这样一条内裤，她略有品位的话，你就没戏了。如果她视若无睹，那有可能说明她没有品位，这样，即使挽救了一条仿牌内裤，你也未必高兴得起来。所以，请不要留着祸根。

我宁愿你当时买了牛仔褲，或买了CK那件两千来块的牛仔衣，这样你后悔了，拿去退也气势壮一些，现在都能无理由退换了。可是买的偏偏是内裤，你又是容易难为情的人，拿着一条内裤去退，你恐怕会从脸红到盲肠，只好先穿着了。至少，你拥有了一件CK的东

西了。很多人亲近品牌都是从小东西开始的，钥匙扣，名片夹之类的，你从内裤开始，也是不错的选择。唯一不幸的是，你无法自然而然地告诉别人你有CK的内裤。可以不经意地把ARMANI的钥匙扣扔在桌上，而秀出自己的内裤，只有刻意才能完成。你不那么爱炫耀的话，这点痒想必是忍得住的。

对名牌不屑一顾不是丢脸的事，追求名牌也不是丢脸的事。你觉得不经济，下次别买就是了。你不是那种长不大的孩子吧？事无巨细汇报给妈妈。这样，她不会知道你用地她半个多月的退休金买了条内裤。

至于消费什么都想到可以买几本书，看起来很爱知识，却是一个非常坏的思维，被它麻醉的人，结局就是很恶俗地认为自己很脱俗。一擦一擦买书的人不见得有知识，一本一本耐心看完的人，才有知识，也才爱书。一个人一年能认真看完五本书，就是一个非常尊敬知识的人了，不必动辄买一擦的书，一擦书买回去的命运往往就是擦在那儿，等着变黄、变脆，里面的知识等着过时。这是最大的浪费，你是这样对待书籍的话，可以多买几条CK的内裤了，宁可穿着它后悔，也好过对着一堆你永远也不读的书怨叹。当然，这不能理解为你应该把所有的钱都拿去买CK，一本书都不买。毕竟，CK内裤上的字太少了。理想的场景我想是这样的：一个穿着CK内裤的人舒服地躺着，认真看一本书，心情平静。

连岳

2002年11月7日