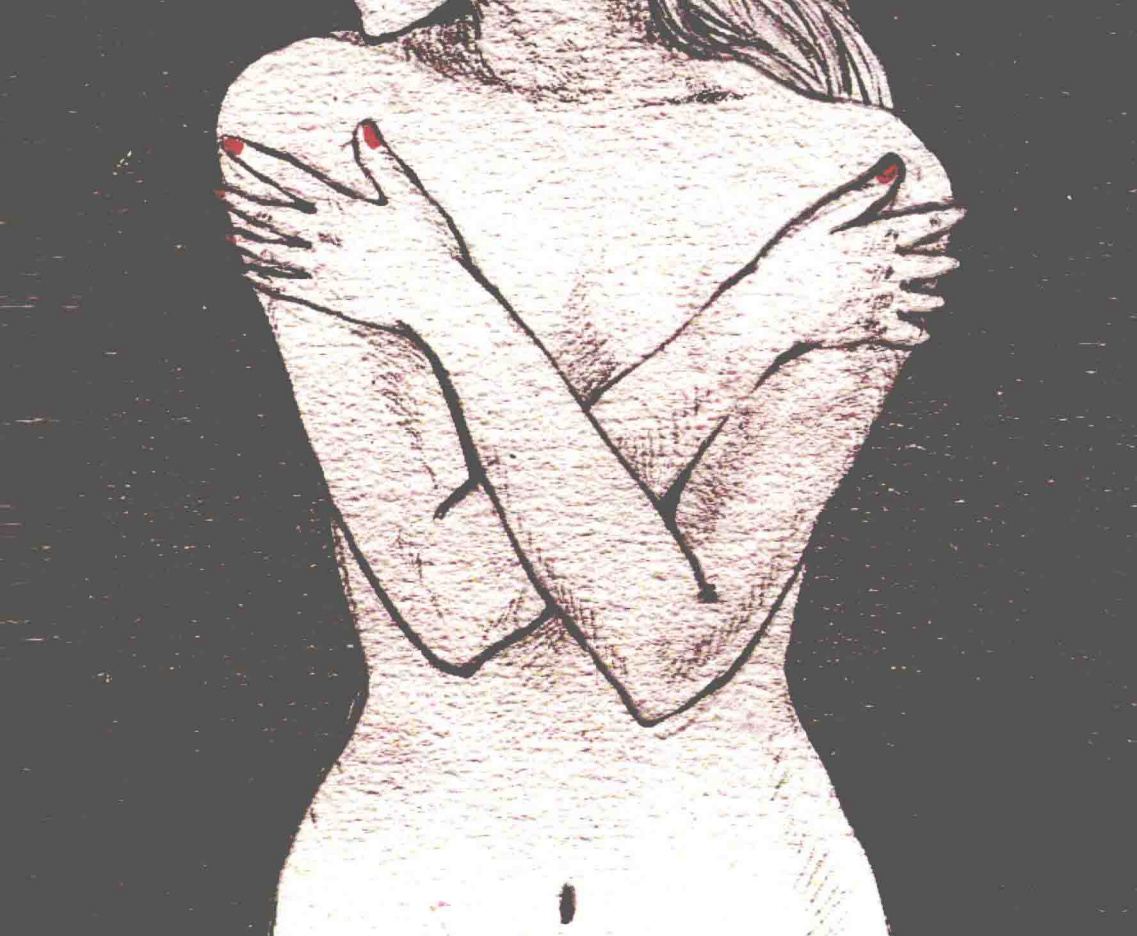




自私书

写给女人的幸福教唆书

蒋硕 Serena Chiang 著

七位八卦女主角，一套自私逻辑

从此爱得轻松一点、聪明一点、自由一点

用自私，成就无私的幸福

中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

自私书

写给女人的幸福教唆书

蒋硕 Serena Chiang 著

中国财经出版传媒集团
中国财政经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

自私书：写给女人的幸福教唆书 / 蒋硕著. —北京：
中国财政经济出版社，2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5095 - 5599 - 6

I. ①自… II. ①蒋… III. ①女性 - 幸福 - 通俗读物
IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 175934 号

责任编辑：王彦浩

责任印制：刘春年

文字编辑：赵甲思

版式设计：丁丁图文

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码：100142

营销中心电话：010 - 88190406 北京财经书店电话：010 - 64033436

北京时捷印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

880 × 1230 毫米 32 开 8 印张 150 000 字

2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月北京第 1 次印刷

定价：32.80 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 5599 - 6 / B · 0026

(图书出现印装问题，本社负责调换)

本社质量投诉电话：010 - 88190744

反盗版举报电话：88190492 88190446

■ 序 残酷聚会

我是个“半自由人”，有几种半路出家的专业资质和一些半吊子的职场、情感经验，靠这些做点咨询或写点东西，并无崇高目的，只为谋取一种与现实松散相处的方式，让自己不必时刻囿于森严机制，不必拼命拓展人脉维护关系。这有点儿难，但目前还好，幸亏不热衷奢侈品或宏伟人生。这样的人理应没什么社交生活，谁知仍有聚会可去，女人的聚会。

我熟悉的女人们看起来相当不错：超龄青年或无龄中年，工作与收入尚可，能读点书（书目姑且不论），常出没光鲜场合，多少有些 iBer 特质。一度也想过赚她们的钱，告诉她们“在美国人人有自己的牙医和咨询师”，以此推销咨询、沙龙课、工作坊。但她们一个个有了牙医、美容师、健身教练、色彩顾问、

旅行秘书和“私人财富管家”，却仍不肯光顾什么咨询师。想想也是，圈子太小，熟人更应人艰不拆。不如聚会：主题晚宴、星座生日趴、新菜试吃、名庄品鉴、看秀观影打球瑜伽购物K歌下午茶……在聚会中展示资源、联结关系、尽情八卦，晒自己的美图照与别人的逊色照，以此获取满足、提升智慧，效果确比咨询更胜一筹。在聚会中见许多人、听许多故事，偶尔也偷偷直播：

喏，正进行呢。

不少熟脸。都什么人？

本地名媛嘛。

个个玫红翠绿 Hermès 橘，是有多老？

不老哪买得起 Hermès？

有什么用？累得要命装得要死，还不是没男人理又

不会自己玩，才整天泡一起。

嘿，你不是嫉妒吧……

女人们该生气了——你出卖我们！若她们再看到这书中鲜活素材，恐怕我就得自绝于聚会。可是，亲们，写或不写，女人的聚会就是这样：向没关系的人展示自己，各种不一致的自己；装扮一颗心，掩藏又泄露它的寂寞。

以前有个朋友，拿女人的聚会和《新闻联播》做过对比：

《新闻联播》（改版前）的节奏：

国家领导人很忙，不是出国就是下乡；

全国人民很幸福，不是丰收就是致富；

其他国家都很惨，不是爆炸就是造反。

女人聚会的节奏：

女人很忙，不是出国就是下乡（项目考察、年会中奖、心灵之旅、组团购物、商学院上课、送孩子留学、欧陆文化游、近郊农家乐）；

女人很幸福，不是丰收就是致富（自己升职、老公升职、房产升值、股票看涨、孩子考上名校、订到限量版名包）。

其他女人都很惨（不是离婚就是囊肿，一肚子苦水还要硬撑）。

有没有异曲同工之妙？别说你从不看《新闻联播》，那可是收视率最高的节目。认识的女人里还有认真收看“两会”专题的呢——不到四十岁的“重点培养干部”，出名的“拼命三娘”。她会满怀喜悦地说“看，这届代表的提案多务实”，还会督促十岁的儿子也固定收看新闻、阅读主流报刊、谈读后感，想来“五道杠”指日可期。当然我不会告诉你们，她已离婚两年，儿子不归她抚养。

所以，聚会不是生活，至少不是全部。秀、晒、他人的关注与评价……都抵不过背后冷暖自知的况味。但，若将界限大而化之，生活也是一场大聚，女人们共有的生态，在其中表露无遗：付出天分与努力，消费自己，浪费自己，想爱自己却常常不知从何爱起。

多残酷。

不信？慢慢看下去，我们聊些聚会里的八卦，里面藏着简单而大家不去想的道理。八卦里既出色又寂寞、既无聊又有趣的女人，是你，也是我。我们是个“夹层”群体，因为承上启下的位置，因为来自各方的责任，因为一点情怀、一些经历、一片不大不小的视野，每个人身上都集合着期待与焦虑，非常生动。我收集些生动影迹，当然不能代表全体，但总会有人找到情感的呼应。

这本书的意义，是给出一个旁观的视角，让女人们去洞察自己被忽略、被遮掩的部分，去发现自己真正需要的、带来更多美好体验的东西。我希望它像一位好的咨询师或挚友，平和、诚恳、懂得共情、逻辑清晰，有时开开玩笑，但绝无恶意，也不会无端讽刺、批判、否定。所有人与故事，都有其存在的因由，我，始终抱持尊重。

我也试着分享一些自私的思考，说不定那是化解残酷的秘密。也许对你有帮助，也许没有，尽力而为。我们在相聚中彼此娱乐，已是收获，若还能彼此启发，可是了不起的成果。

■ 目 录

序 残酷聚会

01 七个八卦

聚会里听来的梗概，用想象填充的细节。不宜对号，亦不鸣谢。

八卦反映生态，也许我们正用其中一些方式活着。而这只是个开头。

- 素人豌豆 / 003
- 送饭党 / 005
- 安娜想成为优秀的人 / 007
- 杰克逊博士的蛋挞 / 010
- 糖炒栗子 / 013
- 说走就走 / 014
- 她跑马拉松去了 / 017
- 外一篇：暮雪 / 022

02 哪个女人不努力，哪个女人真幸福

付出天分与努力，消费自己，浪费自己，想爱自己不知从何爱起。

女人啊，就这样活着，聚会里、八卦里、生活里，

一切辛苦，只为幸福。

可若在镜头前被追问“你幸福吗”，谁又能给出响亮的回答？

幸福好像被“玩坏了”，是吗？

幸福是怎么被“玩坏”的 / 029

看看你自己 / 033

- 上面的公主，下面的豌豆 / 033
- 女人当男人用，我也身不由己 / 040
- 幸福？我会的 / 042
- 很难再成为一个新的什么 / 043
- 我这样的人 / 046
- 是生活难看 / 048
- 我的家是个公司 / 051
- 没写完的甜蜜笔记 / 053
- 下辈子，这辈子 / 057

只有一个问题 / 058

· 许多个问题到几个问题 / 060

· 几个问题到一个问题 / 068

03 自私，需要重新认识的好品质

你是个好女人，一直是。

自私这种品质并不会令你变坏，

它只是把自幼教养、教育中欠缺的东西，还给你。

来点儿逻辑，女人 / 071

向“矫枉过正”说不，与“绝对化”告别 / 073

逃离“三大高地” / 078

· 道德高地——伟大，不会变成生活里的温度 / 079

· 完美高地——唯有不完美的角色，才会生动 / 082

· 形式高地——心会像腿一样酸 / 084

属于你的“自私” / 087

04 自私的女人更会爱

从今以后，爱得轻松一点，爱得聪明一点，爱得自由一点。

只有自私的女人，才能做到。

燃烧吧！自私小宇宙 / 091

用自私的方式，好好爱 / 097

· 给自己的自私之爱：可惜只有你，陪你到最后 / 098

· 以性联结的自私之爱：共生契约与成长同盟 / 103

· 亲缘中的自私之爱：退后一步是幸福 / 127

· 给所有人的自私之爱：“白金法则”与“去中心化” / 148

05 再“科学”一点儿

自私，像这世上一切真实、深刻、坦诚的事儿一样，
比虚假、虚浮、虚伪的那些难得多。

“讨厌”动力学 / 157

· 你不承认的 want / 159

· 看不见的法宝 / 162

· 意想不到的接纳 / 164

“四只箱子”搞定“一万件事” / 166

· 第一只箱子：创造型 / 167

· 第二只箱子：维护型 / 169

· 第三只箱子：体验型 / 171

· 第四只箱子：消耗型 / 174

· 附：把“甜蜜的一天”装进“四只箱子” / 177

“占便宜”的形象与情绪 / 181

· 最优成本 Pretty Woman / 181

· 没什么值得不微笑 / 188

你一开口，他就懂了 / 195

秩序投资 / 204

· 钞票当选票 / 207

· 1 : 3.5 “和谐现金比例” / 208

· 无形投入的有形价值 / 210

· “反垄断”政策 / 211

· 慷慨，慷慨一些 / 212

一个人时干什么 / 214

06 最宽容的自私，最无私的幸福

天下总有不散的筵席。

每位自私的女主角，都有个好结局。

还你初心 / 221

· 公主以上，素人未满 / 222

· 真汉子，不交代 / 225

· 百年好合 / 226

· 聪明简单心 / 227

· 懂得幸福的我 / 228

· 好好的 / 229

· 最浪漫的事 / 230

· 答案 / 231

与人生同步的“长期评估” / 233

幸福种种，聚会不散 / 235

01 七个八卦

聚会里听来的梗概，用想象填充的细节。不宜对号，亦不鸣谢。
八卦反映生态，也许我们正用其中一些方式活着。
而这只是个开头。

素人豌豆

每个人的聚会里都有个豌豆。她是聚会灵魂，她是社交宠儿，她是业界骄女，她是知性辣妈，她是超龄女文青。她待人有礼又伶俐刻薄，照应场面又自我中心，好像有点品位，但经不起深究，确实有些成就，总体还算可爱。

这颗豌豆 35 岁，体重 45 公斤，任职知名金融机构，有若干职称资质学位、5 处房产、50 只包、一位很帅的老公、一个但愿未来也会很帅的儿子。

豌豆运营项目，当顾问，还写专栏。用实名写，既促进职业品牌，又添傲娇。要写的专栏包括：某都市报金融版每周 800 字，畅谈传统文化对理财观念的影响、业界大佬的艺术偏好、当前局势下的明智财务选择和高端洋气的公关活动；某二线城市时尚杂志生活方式板块每月图文一宗，发布衣帽间入荷新品、旅行见闻及聚会心得；某新创刊手机读物情感栏目鸡汤文不定期不定量，分享人生感悟、解读两性困惑、秀幸福、送赞美、传播正能

量。专栏图文同步微信、长微博、QQ空间。如此多元跨界立体化的书写，勾勒出一个成功女人“高大上”的轮廓。聚会朋友都是忠实读者，随时留言评论，席间深入探讨，更热情呼唤：“出书、出书，指引众生苦海迷航。”

每周两个或三个写稿的晚上，有时与聚会重叠，有时不；有时被工作打扰，有时不。无论如何，豌豆从不延误交稿，合作媒体有口皆碑。夜或深夜，豌豆点一缕迦南，泡一杯祁红，打开电脑，对着新装修的书房一角拍张照片，发过微博、微信就开始创作。香气缭绕，打字声轻柔均匀，豌豆神情专注与工作中一样。有时停下来搜索相关资讯，专业网站的边角料足够打发大众读者；有时不着痕迹地修修图片，希望编辑与读者注意到手袋品牌和背后知名建筑的关联。还须细细考虑图文涉及的现实关系，毕竟城市就这么大、行业就这么大、圈子就这么大，可不要失了周全。终于一一落定，检查无误，成功发送，豌豆轻轻吐出一口气来。

家人都睡了，老公在老公的卧室，儿子在儿子的卧室，父母在父母的卧室。足够大的三层空间，大家远远相隔，互不干扰。豌豆没有回她的卧室，喝口茶，继续敲击键盘，输入一个网址。一屏英文及繁体字广告跃然而出：“24小时3分钟到账第三方大额无忧”、“公海官方直营”、“独家天天返水”……向下拉：“真人信息可验证”、“一夜××”、“一月增大×××”……再向