

最懂女人心的
作家

黄佟佟 (作品)

2015

安全着陆
温暖起步

姑娘 欢迎降落在 这残酷世界

girl



G

致所有被生活辜负的好姑娘
20个让所有人都心痛的故事

给你方法、盔甲和武器，抵御世事无常



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

姑娘， 欢迎降落在 这残酷世界

黄佟佟 （作品）



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

姑娘, 欢迎降落在这残酷世界 / 黄佟佟著. -- 南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2015
ISBN 978-7-5399-8083-6

I. ①姑… II. ①黄… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第008868号

书 名 姑娘, 欢迎降落在这残酷世界

著 者 黄佟佟
责任编辑 黄孝阳
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 710 × 1000毫米 1/16
印 张 18.5
字 数 280千字
版 次 2015年2月第1版, 2015年2月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-8083-6
定 价 39.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)





姑娘，
欢迎降落在这残酷世界



girl
World



目录



序：写着写着就好起来了

亲爱的姑娘，多数人死于心碎，
少数人在心碎中重生

I 一个人的爱情里只有你自己 / 012

真正的爱是知道何时翻篇 / 019

II 看上去的幸福是真的幸福吗 / 027

一个女人的死法 / 031

一个女人的活法 / 036

III 凌仙的心里有两个男人 / 042

节制中的爱最美 / 049

IV 那些自由而松散的成人关系 056

爱意味着无比的自由 / 066

V 相爱是那么短暂，相忘是那么长久 / 077

为僵死的婚姻把把脉 081



亲爱的姑娘，每个人都会绝望， 但绝望醒来是黎明



I 没有人能让你死于心碎 / 092

致所有被生活辜负的好女孩 / 096

II 在恶人横行的世界里，沉着地成为一个好人 / 104

生活不是一时一地的得失 / 108

III 我们讨厌的“坏女人” / 115

好女人上天堂时，坏女人会下地狱吗？ / 120

IV 28 岁的急嫁美人 / 132

我们和我们遭遇的“剩女恐慌症” / 137

V 他其实没有那么爱你 / 147

中国女人的“暖男梦” / 151



亲爱的姑娘，别等王子了， 先等等你自己那颗孤独无助的心



I 幸福从不在无望的等待里发芽 / 160

爱情是件奢侈品 / 164

II 人生里的性价比 / 171

我们不过无比正确的生活 / 174

III 黑暗里待得太久的女孩 / 180

各安其位才是生活真谛 / 183

IV 帮助至亲，其实就是帮助自己 / 193

还一份心智成熟的爱，给最亲的人 / 196

V 从前有个胖女孩 / 204

最大的问题不是你胖 / 209



亲爱的姑娘，过去成就了 如今的我们，无需悔恨



I 穿深红丝袍子的女人 / 218

我们要选择的人生，比纷乱的感情沉重得多 / 222

II 好女孩为什么没人爱？ / 228

是什么让我们不性感？ / 232

III 阿娇的故事 / 240

我们都是空心人 / 245

IV 息影女星的全职主妇生活 / 251

大部分的人二十岁的时候就死了 / 255

V 我曾遇到过一位公主 / 264

可以永远是公主吗？ / 269

结束的话：欢迎来到熟女时代

佟佟和她的这本书 / 陈思呈

姑娘，欢迎你降落在这残酷的世界 / 黄爱东西



“在 30 岁那一年，我发现自己站在一片幽暗的树林里。”

写着写着 就好起来了

缘
起

2011 年的时候，我给改版后的《南方都市报》写了一年情感信箱。

说实在的，我真不适合这种题材，主要是我根本不相信情感专家。

任职女性杂志多年，认识情感专家无数，我个人觉得在情感咨询这个领域里，好的是知心姐姐，坏的就是流氓神棍，统称南北大忽悠。前者基本解决不了太多问题，后者除了骗点稿费和点击率之外，有时还会造成二次伤害。所以接稿子时，我说干脆就叫老中医吧。反正治不了大病，也医不死人，机缘凑巧了，还能整你个面朝大海，春暖花开……大家都图个乐呵。

作为一个悲观的乐观主义者，我个人以为大部分的感情问题就像感冒，百分之九十不需要看医生，时间一到，自然解决。实在受不了，自然就会斩缆。扛得住，说明你俩缘分没断，外人无权说话。

而再细究下去，所有的感情问题其实都是性格问题。人的性格是不会变的，所以通常的情感问题，换人是最常见也最方便的解决方案。尽力去找适合你性格的人，也能凑合着过一辈子，但最高级的显然不是这个，最高级的是换自己。可是这恰恰是最难的，也是最痛苦的。

人最难的就是面对自己，你的原生家庭，你的成长际遇，你的家族基因都和你的性格有着密切不可分的关系。这事儿“若想弄明白，真要好几年”。正本清源，涉及庞大的人类学、心理学、社会学、历史学、生物学……这事儿若想解决，恐怕也只能靠自己，所谓的自我修行，其实归根究底也不过穷尽半生之力来自医。

所以，情感专家的存在有何意义呢？

我觉得他们就很像你在漫漫自愈路上的一根根灯柱，有一天你实在走不动了，也许可以找一根灯柱借借力。也许在最疲累的时候，你发现灯柱上刻着那么一两句话，恰好又对正自己的心事。一刹那间天摇地动，你的世界大放光明——这就是情感专家的用处，你的问题机缘已到，你需要一个人触动那其实并不曾锁上的门栓。

我的生活里，帮我抽动门栓的是我的朋友水木丁。

有一段时间，我非常想不开，我想不通为什么这么认真努力勤劳踏实，却受到生活如此对待？为什么我就过不上想要的那种风和日丽、平静安宁、与子偕老的生活呢？水老师的回答是，不是你过不上，而是并非每一个人都非要过上。

又有一次，我又打电话跟水老师诉苦，她语重心长地对我说了如下这么一段话：“没有什么道理可讲，我们生活在一个时代里，就要承受这个时代的共运……什么叫共运？比如你生活在战争时代，好好地坐在船上，被一发炮弹给

炸死了，你说你找谁说理去……”

这一句话彻底地点醒了我，是的，你不要钻牛角尖。是的，你不是一个人，只要你不是毫无知觉的人。环顾四周，你会发现几乎所有年过 30 岁的女人，或多或少都在经历着那些心碎。她们从小倚仗的那只刻满爱情名言的小船突然撞上了时代的巨岩，砰的一声，应声而碎，孤身一人，扶老携幼，这就算被时代给抛在了河中间。

从来没有人教过她们遇上这样的情况应该怎么办？反正是上也上不得，下也下不得，无人可依，也无理可讲。有些人站在河水中间破口大骂，有人不幸就被冲进了生活的下水道……要想活下去，你就得靠自己。

如
是

我想，这本书也许就是我的那一只小船，我靠它涉河渡险，我靠它改造自我。

大约二十年前，我是一个偏执拧巴的乡下姑娘，我相信爱情，崇拜男性，自卑又自傲，满心执拗。十年之前，我是一个一百五十多斤的大胖子，满心伤痛，厌恶他人，也被他人厌恶。我不肯接受生活的变化，也不肯接受失败的自己。和这个世界上的大部分人一样，我曾经经历过非常艰难的时光，而且很不幸的，我发现最艰难的时光里通常都只有你自己。

接受了自己最真实的境况，人就会放弃幻想，当你放弃幻想，你也许反而会充满力量。生活就像上酒馆，大家都没什么钱，聪明的人知道买好酒，老实人纯靠手气，而蠢人不仅买的是烂酒，最可怕的是还会不加节制地喝到烂醉。我不够聪明，当然也不太蠢。我买到了不好的酒，好在浅尝辄止，在烂醉以前，我觉得我应该做些什么？我开始打量这个酒馆，啊，为什么快乐的人那么少呢？

我开始到处问啊问，我开始到处写啊写，开始是为了谋生，后来是为了自救。虽然说人类一思考，上帝就发笑，但能思考总是好的，所以真要感谢当

记者这个职业，它使我没有封闭自己。在这自救的过程里，很多很多的智者提点过我，他们当中有女性主义者、有不婚主义者、有自然主义者、有政策主义者……他们给了我另一个看世界的角度，这让我免于执着。

我遇到过很多很多伤心困惑的姑娘，在她们的际遇里，我开始反省自己的性格，在她们的绝望里映照出自己的痛苦。我们是同一个时代的女性，我们承受着相同的命运。当然，还有很多很多的歌、很多很多的电影、很多很多的书解救过我。在我最难过的时候，那些流传下来的智慧总能那样滋养着脆弱的心灵……

新
生

于是，慢慢地，我变成了现在的自己，不完美，但快乐；不富有，但开心。我从来没有像现在这样欣赏自己、接纳自己，我喜欢现在的自己，我喜欢现在的生活，写稿看书旅行健身采访，忙碌而充实。我有很多很好的朋友，我有亲近关爱我的家人，我有若干情义相投的工作伙伴，我自由地属于我自己，我比之前的任何时候都要快乐。

写这本书前前后后的三年里，是我变化最大的三年，我不知道是我制造了这本书，还是这本书制造了我。在这本书里，我尽可能真诚地写出了我知道的所有——那些曾经触过我的心灵的句子，那些曾经触动我心灵的灵魂，那些曾经疗愈过我伤痛的高人，那些曾带给我巨大帮助的书籍和电影……我不知道它们对你有没有用，可能一点用也没有，可是管它呢。我只是愿意将自己那些在黑暗里擦亮的光亮与人分享，哪怕只是一点点，也许，或许，能帮到你呢，能安慰你呢？

曾经有读者问我，你是一个什么样的女人，你是不是历经千帆才有那么多感悟？惭愧地说，我是一个经历不多，不甚强大，甚至不太聪明的女人。也许就是因为不甚强大和不甚聪明，所以任何小事都让我感同身受，所以跌跌撞撞

才来得特别真实惨痛。

天地不仁，以万物为刍狗。世界从来如此。可是，就算是最微不足道的一片杂草，也曾繁盛；就算是最平常的一片树叶，也曾绿意昂然；每一颗破碎的心都不应该被践踏，每一个受伤的人都不应该再受伤害，是电影《桃姐》里的那句台词让我泪流满面：“人生最甜蜜的欢乐，都是忧伤的果实；人生最纯美的东西，都是从艰难中得来的。我们要亲身经历苦难，然后才懂安慰他人。”

祝平安喜乐
佟佟

2014.10.4
第六稿



感谢南都，感谢约我稿的小戴和陈举，感谢从开始到最后一直在帮我看稿，提出修改意见的两位闺蜜思呈和汤灏；感谢给我写后记的偶像黄爱东西，有幸在她的耳提面命中，我变得更理性更客观；最重要的是，是她赐给了本书这个名字；感谢李银河女士、俞飞鸿女士、何式凝女士、裴渝新女士、郭魏青先生，你们都是我生活里的智慧明灯。

当然也感谢出版本书的杨帆，你以一个出版人对女性问题的不凡理解与认同给了我最多的信心。最后要感谢邮箱里那些给我写来信的远方的朋友，还有我这十多篇文章后给我提供灵感的真人原型。

感谢生命，让我遇到你们。



目录



序：写着写着就好起来了

亲爱的姑娘，多数人死于心碎，
少数人在心碎中重生

I 一个人的爱情里只有你自己 / 012

真正的爱是知道何时翻篇 / 019

II 看上去的幸福是真的幸福吗 / 027

一个女人的死法 / 031

一个女人的活法 / 036

III 凌仙的心里有两个男人 / 042

节制中的爱最美 / 049

IV 那些自由而松散的成人关系 056

爱意味着无比的自由 / 066

V 相爱是那么短暂，相忘是那么长久 / 077

为僵死的婚姻把把脉 081



亲爱的姑娘，每个人都会绝望， 但绝望醒来是黎明



I 没有人能让你死于心碎 / 092

致所有被生活辜负的好女孩 / 096

II 在恶人横行的世界里，沉着地成为一个好人 / 104

生活不是一时一地的得失 / 108

III 我们讨厌的“坏女人” / 115

好女人上天堂时，坏女人会下地狱吗？ / 120

IV 28 岁的急嫁美人 / 132

我们和我们遭遇的“剩女恐慌症” / 137

V 他其实没有那么爱你 / 147

中国女人的“暖男梦” / 151



亲爱的姑娘，别等王子了， 先等等你自己那颗孤独无助的心



I 幸福从不在无望的等待里发芽 / 160

爱情是件奢侈品 / 164

II 人生里的性价比 / 171

我们不过无比正确的生活 / 174

III 黑暗里待得太久的女孩 / 180

各安其位才是生活真谛 / 183

IV 帮助至亲，其实就是帮助自己 / 193

还一份心智成熟的爱，给最亲的人 / 196

V 从前有个胖女孩 / 204

最大的问题不是你胖 / 209