

做一个 爱笑的 女子

翎馨 著

不虚荣，
不攀附

愿你成为这样的女子：不虚荣，不浮夸，不攀附，不空洞。

即便到了年老的那一天，
亦能从容，
优雅，底气十足。



做 爱 女
一 笑 子
个 的

翎馨 著

不虚荣，不攀附

SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个爱笑的女子：不虚荣，不攀附/翎馨著. —广州：广东人民出版社，2018. 1

ISBN 978 - 7 - 218 - 12346 - 2

I. ①做… II. ①翎… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 286428 号

ZUO YI GE AI XIAO DE NV ZI: BU XU RONG, BU PAN FU

做一个爱笑的女子：不虚荣，不攀附

翎馨 著

版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：赵世平

封面设计：Yolanda. 高

责任技编：周杰

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路 10 号（邮政编码：510102）

电话：(020) 83798714（总编室）

传真：(020) 83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：三河市兴国印务有限公司

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：14.5 字数：170 千

版次：2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线：(020) 83795240

目录

CONTENTS



- 01 — 你要笑着去迎接人生那些不期而遇的狗血 || 001
- 02 — 时光柔和又残酷，你为何要辜负 || 005
- 03 — 那些有备而来的一切都是你应得的 || 009
- 04 — 你的偏执到底折磨了谁 || 013
- 05 — 姑娘，你大牌加身却依旧不怎样 || 017
- 06 — 若是习惯放荡不羁，如何得体地孤独 || 021
- 07 — 社会不会因为你是女孩而善待你 || 025
- 08 — 天涯路远，不要悲伤 || 029
- 09 — 找到你的那盆土，让它开出花儿来 || 033
- 10 — 爱的时候请真心，忘的时候请真诚 || 037
- 11 — 能力不足，责任来凑 || 041
- 12 — 所有的剽悍都是做出来的 || 045
- 13 — 你想什么时候才来取悦自己 || 049



- 14 — 你的学识不会辜负你的青春 || 053
- 15 — 长大就是要学会不抗拒成长 || 057
- 16 — 好女孩一定要有原则 || 061
- 17 — 岁月从来不败美人 || 065
- 18 — 别让你的袍子爬满虱子 || 069
- 19 — 那些对过往的习惯与怀念该停下了 || 073
- 20 — 你要漂亮得闪闪发亮 || 077
- 21 — 你是害怕舒适还是害怕输了 || 081
- 22 — 越是不相信越没有可能接近成功 || 085
- 23 — 我们生命中的那些风风雨雨 || 089
- 24 — 你要笑着负重前行 || 093
- 25 — 你要有价值才能值得别人为你提供价值 || 097
- 26 — 生命是一场轮回，愿我们来去都能坦然面对 || 101
- 27 — 米虫做久了，你的路难道不该窄吗 || 105
- 28 — 愿你无所畏惧，也不再迷茫 || 109
- 29 — 我们的人生就是一场渐行渐远的告别 || 113
- 30 — 说说而已，就真的是而已 || 117
- 31 — 别胡说什么岁月静好，你不过是不愿努力 || 121
- 32 — 好女孩，不将就、不慌乱 || 125

- 33 — 因为爱，所以更要好好说话 || 130
- 34 — 不要理所应当地享受别人给予的帮助 || 134
- 35 — 慢慢来，会很快的 || 138
- 36 — 你有多努力，就会有多幸运 || 142
- 37 — 你本就一无所有，怕什么失去 || 146
- 38 — 既然在做，为什么不去做到最好 || 150
- 39 — 年龄不是分水岭，但若没有妥善的安排，年龄就是阻碍 || 154
- 40 — 奋斗的路上有多少人在受着委屈、流着泪继续往前走 || 159
- 41 — 婚姻中的那些事无非是大家在各自博弈 || 163
- 42 — 不能怕身无分文，该担心的是你错用的时间 || 167
- 43 — 有些事情，哪怕用呆板的方法也可以做到极致 || 171
- 44 — 过去的承接现在的，未来你得好好的 || 175
- 45 — 带着泪、带着笑去前行，总会柳暗花明又一村 || 179
- 46 — 在风和日丽的日子里，做喜欢的事情 || 184
- 47 — 好姑娘要整洁地用自己的空间 || 188
- 48 — 外面的世界，带着兴奋与感恩前行 || 192
- 49 — 年轻的你，理应勇往直前 || 196
- 50 — 无意外，不青春 || 201
- 51 — 因为渴望，所以需要更执着地去追求 || 204



- 52 — 你有多快乐，你看到的世界就会有多幸福 || 208
- 53 — 如果有风那就飞 || 213
- 54 — 做骄阳似火的快乐女孩 || 217
- 55 — 那些伴我们走过的人，感谢你们的微光照耀我前行的路 || 220

| 01 |

你要笑着去迎接人生那些不期而遇的狗血

想必很多人在电视里都看到过这样的戏码：在你痛哭流涕的时候，总会伴随着狂风暴雨，好像再惨烈都不为过。电视剧中的女主角，她们总会在哭得不能再继续的时候，给自己一个微笑，说：“没关系，我要努力，会更好的！”那些笑着去迎接她人生中各种不期而遇的狗血事情的女主角总会在最后幸福地生活下去，上演一出 happy ending。

生活虽然不是电视剧，但艺术本就源于生活，然后高于生活。人们都会在生活的过程中遇到好些烦心事，人生中总会有那么一些不期而遇的狗血情节上演，若是我们发脾气、沉醉在自己的伤痛中，无疑又是给了他人另外的一种可以攻击你的理由。而微笑不仅是铠甲，也是你的盾牌，它能够让你更好地审视自己此前的痛和不足，让你在面对人生中其他挑战的时候，能够拥有力量去战胜、去拥抱。

我有这样的一个朋友，她叫小琪，她遇到的好些事情让人感觉她的人生



就是一个彻头彻尾的悲剧。可是她并不是一个悲观的人，或者说，要是换成是我，我绝对不能做到像她那样乐观。哪怕命运给予她那么多打击，她始终都不曾放弃过对自己的打造，并坚信自己终将遇到更好的人生。

在她上小学的时候，她知道了自己不是父母的亲生女儿，父亲并不喜欢她。一旦父亲在外遇到一些不如意的事情，她会成为父亲的出气筒，拳打脚踢根本就称不上是惩罚。我曾经看到她爸爸因为怀疑她偷了家里的钱，将小小的她拎起来毫不留情地丢向墙角，就像是丢出去一个球，灰尘与碎屑瞬间沾满她的全身。她缩在那个角落，默默地流眼泪，看着那个暴怒中的父亲，她什么也不能做。等到她爸爸翻箱倒柜，在沙发下面发现了要找的钱后，也不向她道歉，只是看一眼她，就离开被他打过的女儿身边。而她便起身，沉默地去做家庭作业。

她并不是一个温和的女生，可是哪怕时不时会遭遇父亲的暴力，她也不会冲着她的父亲歇斯底里地哭泣，而是默默地擦掉眼泪，承受着这一切；她并不会向别人说自己在家中受到的伤，在学校里的她就像是一个大姐大一样，笑着、闹着。

在她读完初中后，父亲已经不愿意让她上学了，于是，她开始进厂务工。那是一个纯粹卖劳动力的工场，每天12小时的上班时间，对于一个还未成年的女生来说，磨砺的不仅仅是体力，还有脑力与精力。但她感到高兴，因为自己能够积累一些钱，能够给稍微疼她的母亲一点生活补贴，然而日子并没有过多久。有一天她忽然面瘫了。不是因为高冷而面瘫，而是真正地病了，左脸病变，面瘫了。对于一个十六七岁的姑娘来说，这该是一件多么恐怖的事情——独自一人在外，无依无靠，还遇上了一种莫名其妙的病变。

我知道她生病和再见到她的日子间隔了一个月，暑假的一天，我正在做

着英语模拟题，她忽然出现在我的视野范围，她冲我笑笑，因为面瘫，她脸上的弧度并没有什么变化。因为从来都不知道什么是面瘫，也不清楚这样的一种病到底是怎么一回事，于是我稍显得有些没心没肺地问她：“听你妈妈说你面瘫了，面瘫是怎么一回事？”

她鼓起自己的嘴，我没有明白她的意图，然后她说：“看，这个鼓起来，左边的脸没有反应，神经已经麻木了。这就是面瘫，明白了吗？”

我后知后觉地感觉到自己好像伤害到她的时候，她对我摆摆手：“我觉得没有什么，我知道自己这个面瘫没有多严重，以后不会选择去那样的工厂上班了，也许很快这个病就能治好了，没有必要觉得我可怜呢！”

我上大学的时候，她的工作刚有些起色，可是她的母亲生病了，医药费全是她付的，虽然花光了她的积蓄，可是，命运并没有怜惜她，她的母亲还是走了。她母亲走了，带走了她在这个世界上所剩无几的亲情，也曾让她一度陷入崩溃的边缘，好多次，她都在朋友圈和说说中透漏出对这个世界没有留念的想法。与此同时，她的父亲和哥哥就像是吸血鬼一样总在她身上索取，她不同意他们安排的结婚对象，他们就说要和她断绝关系。

她消沉了好久，告诉我说，生活给了她太多的打击，一个又一个，让她哭过了笑，笑过了后又是一次暴击。

可是，忽然有一天，她满血复活了，她带着笑，带着对于生活的期待出现在我的视野中，她去参加攀岩、去骑行、去参加团队活动。从天南走到地北、从这个地方跑到那个地方，每一张相片中都能看到她仰着头、扬着笑，对着镜头活力四射。我问她：“现在已经是完全地放开了，活出自己的色彩了吗？以前的笑容感觉总有些不那么真实，现在发现你是发自内心地笑呢！”



她对我说：“有没有觉得我的人生其实是完全的狗血剧情，上天这个编辑或许对我特别的残酷，好像我不是地球来的，而是从敌国的星球冒出来的一样，我曾经很苦恼啊，也很难过，从心底里很自卑，就连笑也那样牵强。可是你知道吗，我发现我哭的时候，命运对我更狠，我笑起来的时候，竟然会运气好一点，而越是笑，哪怕再遇到一些狗血的不期而遇，我也会很容易地渡过那些难关。”

“我不知道未来漫漫人生中，我还会遇到多少不期而遇的狗血情节，但我得笑着过好每一个今天，让我自己不那么恐惧未来。我笑的时候，就好像我能够拥有整个美好的世界，能够拥抱美好的人生！”

“我或许因为学历、长相、家庭的原因，许多事情都做不到像好些人那样轻而易举或者一点即通，我需要很努力才能把握自己的人生轨迹，选择一种开心的生活，哪怕日子过得不太好，也要用心去感受那种美好。我不知道自己能够笑多长、多久，只知道，我能够拥有的美好时光是从笑着迎接我的生活开始的！”

都说，爱笑的女孩运气不会太差，哪怕人生中有那么多不期而遇的狗血剧情，只要心中怀抱着一个更美好的期待，能够一点点地将自己的人生规划得更妥当，那么更美好的人生的到来，虽然会慢一点、迟一点，可是最终它会来到你身边。

| 02 |

时光柔和又残酷，你为何要辜负

我认识的阿拉蕾并不是一个热衷于争分夺秒的人，她习惯性地把事情积累到最后才做，她不在乎时间花在哪里，也不认为需要珍惜时光。日子一天天地过去，她就像阿姨说的那样，除了年龄增长外，没有一点额外的长进。然而阿拉蕾最近组织了一场线下交流会，她在交流会完了后跟我分享她的交流心得，我才发现她的变化实在是太大。

阿拉蕾说：“以前我觉得，工作之余的时间应该彻底的放松，逛淘宝、刷微信朋友圈和微博、看几部电视剧，日子很快就过去了，可是这个过程中真的一点东西都学不到，等到虚度了年华以后，我步入了三十岁宝妈生涯，我发现自己什么也不会，除了一脸的褶皱和雀斑，什么都没有提高，这样的生活真的是我要的吗？”

或许在生活中，我们很多人都有这样的感觉，大家都高喊着我要做很美好的自己，我要有更好的人生，可是实际上做的事情却往往



并不是真正能够提高自己涵养的事情。一些姑娘喜欢晒自己的学习，给自己拟列书单，给自己购买各个学习平台的课程，可是那些购买的书籍放在书架上，都落满了一层灰，还没有见到翻几页；那些下载的学习软件在点开过、注册登录过几次之后，就再也没有进入过；那些为知识付费购买的课程也没有仔细地跟进课程的内容，转化为自己的所得。

我们乐得将时间花费在毫无意义的事情上，哪怕这些事情只是浪费时间，只是让你多了一个感叹韶华易逝的借口和自嘲式的调侃，然而时光就是这样柔和，让你不觉得亏待它就是亏待你自己，因为它不会在你浪费的时候对你歇斯底里地呵斥；可是，时光也是非常残酷的，在你不知不觉中，让你沉溺在那所谓的柔和中，不思进取，作茧自缚。

阿拉蕾对我说：“我组织的这场交流会中的女孩子们，基本上是我平时在逛淘宝、看电视剧的过程中加入的一些微信群、同城群里认识的，她们看似生活无忧，但实际上是无所事事，因此总会觉得非常焦躁，多像一年前的我啊，她们渴求改变，但是没人推一把，既然这样，我就做那个推她们的人吧！”

我问：“你怎么推的？你自己又是怎么改变的？”

一年前，阿拉蕾三十岁，已经嫁人，并有了一个两岁的宝贝，因为与丈夫的父母不在一个城市，所以，孩子是由她自己带。为了带孩子，她辞职，做了全职妈妈。若是能够将家庭的琐事都处理得当，上得厅堂下得厨房，将家里整理得干干净净，把孩子丈夫照顾得仔仔细细，那她就称得上是合格的贤妻良母。

可是阿拉蕾并不能做到这些，年轻时她把太多的时间花在了购物、看电

视剧、看小说以及幻想中，在家里有父母照顾，根本不用管怎样做饭、做家务，在成长过程中也完全没有想过有那么一天，自己需要承担起家庭中的角色。一天一天、一年一年，时间过去了，她却完全没有成长起来，竟然在不经意间变成了四肢不勤、五谷不分的大人。

阿拉蕾的全职妈妈之路走得好艰难，学习适应的过程并不容易。两年时间，她戒掉了许多陋习，开始审视自己，在过去的三十年里，自己究竟做了什么，得到什么，又失去什么？

生产过后的肥胖、面对新鲜事物的恐惧、不善沟通的交际障碍、逼近三十五岁却无存款的尴尬……时光似乎对她异常的残酷，她曾经虚度了多少时光，此刻就给她反馈了多少落寞与无法填补的空洞。阿拉蕾惊恐地发现，再这样下去自己就会完蛋了，她想象了一下未来自己的样子：邋遢的外形、糟糕的厨艺、习惯性索取的金钱观……哪一点都不是别人可以持久爱的样子。她的脑海中回荡起过去的日子，当初怎么觉得时光那么柔和，完全不提醒她那样的好日子就要到头了呢？现在怎么会忽然感到时光的残酷，让她这样惊恐？

她开始认真地对待生活中的事情，带着孩子开始学习如何烹饪，向妈妈请教怎样能够让自己的家里看上去不那么乱糟糟；开始不再盯着电脑和iPad，去看哪个热门的电视剧已经更新到哪一集了，不再熬夜等待电视剧的开播，而是开始去健身馆跑步、锻炼；开始跟着自己的教英语的闺蜜学习英语；开始随着团队开始自主创业、写文案、做分享……刚开始做这些事情都不容易，时间总感觉过得飞快，她需要更快地去捕捉时间的身影，从以前的宝宝睡多久她就睡多久，到后来六点多醒来整理家务、听课、做锻炼，从各个角落寻找时间的踪影，让自己能够更好地利用时间，做更多有效的事情。



“我跟她们讲了我的故事，也告诉了她们，不要总以为时间很多，今天浪费一小时，明天浪费两小时，一天一天地，浪费了多少小时，又虚度了多少光阴。等到有一天我们回首往事，想要知道过去的自己有怎样的成就的时候，我们感到那样的惊恐不安——原来我们只是活着，什么也没有做过；原来我们只是浪费了一天又一天，什么都不曾得到；原来我们只是沉溺在柔和的时光中，失去了我们的斗志。可是，懊悔已经没有价值，唯有继续前行，唯有从此刻开始珍惜时光，不要让时光给我们划来残酷的一刀。”阿拉蕾说。

我们曾经不懂为什么要珍惜时光，也不懂为什么要在有限的时间里去做更多的事情，然而我们必须清楚，我们需要在时光的照拂下成为怎样的一个人，我们不能辜负时光，因为它看似柔和地包容你的肆无忌惮，却还是会在你一如既往之后，给你挥来残酷的一刀。

| 03 |

那些有备而来的一切都是你应得的

在我们开始做一些事情的时候，我们时常会有这样的反问：我们付出的所有努力都是会回馈我们的吧？所有我们认真做过的事情都应该能够让我们有所收获的吧？如果我们有能力，我们应该得到比现在更好的待遇吧？如果我们得到了一些，我们是否能够从容不迫地去拥有它？那些我们认定了的事情，我们是否有实力去做成它？那些有备而来的一切是否是我们应得的？

生活中的每一件事情都教会了我们很多道理，我们总会不由自主地去感谢别人，感谢别人的指点、感谢别人的给予、感谢别人教会我们成长，可是我们时常忘记了那些有备而来的收获、打击、成就、失败，都是我们自己应得的，无论好与坏、美与丑，都是我们曾经做下的铺垫和留下的烙印。

我是一个政法工作者。机缘巧合之下，我从事了政法工作，上学的时候，并没有学过法律，作为乡镇的政法业务口子的人员，我自认为也不需要具有多



么专业的政法水平，于是在刚开始从事这项工作的时候，我只是按照老政法干部的指点，做着陈旧的事情——社情、舆情与敌情信息，各类专报、各个督导反馈、人员协查、调查取证、信访调解等工作，我都以一种特别平常的心态对待，好像一个局外人，又似乎站错了圈子。

在我干了一个月以后，我发现自己存在严重的失误，上级政法部门开始通报：你乡社情、舆情与敌情信息人员基本情况不明、信息内容颠倒混乱；你乡人员协查调查取证不及时，未能按照督办中的内容来予以逐一反馈发函；你乡信访矛盾纠纷调处案件不清、程序错乱……诸如此类的问题通报接踵而至，我一下子慌了。可是，我们惯会为自己开脱，惯会给自己找避免惩处的借口。

在领导找我训话的时候，我说：“这不是我的错吧，以前的老政法干部也没有跟我强调过这件事情应该这样做呀？他不也是像我这样做的，怎么当时他就没有错呢？我也就只做了一个月，我怎么知道这些事情该怎么做？”

领导很不满意，他说：“你不是大学生吗？大学生不应该与时俱进，有不断学习的能力吗？新的文件要求怎么做就怎么做，老的做法错了，难道要一直用错误的方法去做事情吗？为什么不能想着做到更好，而是撇清错误的事情与自己的关系呢？这些通报都是因为你的原因产生的，这个月的政法补贴扣了你的，也是你应得的惩罚！”

那一刻，我开始明白，在你做了一些事情之后，这些事情所带来的后果都会由你自己来承担。不论是好是坏都是你该承担的后果，你没有理由去说这不是你的错，也没有去讨论这件事情本身的源头是否是你的认识不清还是他人的讲解不到位。

于是，从那一刻开始，我开始学习，学习各个指导性文件，学习如何分