

# 做自己的女神

苏娟 著

中国新生代女生情感口述实录

有欲望，敢追求，不矫情，有锋芒  
对自己“狠”一点，离幸福近一点



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING LTD.

# 做自己的女神

苏娟 著



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING LTD.

## 图书在版编目(CIP)数据

做自己的女神/苏娟著. —南京:江苏凤凰文艺出版社,  
2018.2

ISBN 978-7-5594-0950-8

I. ①做… II. ①苏… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第189587号

|         |                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------|
| 书 名     | 做自己的女神                                                      |
| 作 者     | 苏 娟                                                         |
| 出版 统 筹  | 黄小初 侯 开                                                     |
| 选题 策 划  | 杨 颖 张 立                                                     |
| 责 任 编 辑 | 姚 丽                                                         |
| 装 帧 设 计 | 仙境设计                                                        |
| 责 任 监 制 | 刘 巍 江伟明                                                     |
| 出 版 发 行 | 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   | <a href="http://www.jswenyi.com">http://www.jswenyi.com</a> |
| 印 刷     | 三河市南阳印刷有限公司                                                 |
| 开 本     | 880毫米×1230毫米 1/32                                           |
| 字 数     | 110千字                                                       |
| 印 张     | 7.5                                                         |
| 版 次     | 2018年2月第1版, 2018年2月第1次印刷                                    |
| 标 准 书 号 | ISBN 978-7-5594-0950-8                                      |
| 定 价     | 38.00元                                                      |

影视版权抢订热线 13911704013

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

## 前言

自从做过那个轰动海内外的《中国姑娘的性与爱》的社会大调查，很多时候，我都会成为读者及身边人的“树洞”。

或许是在酒后冬夜，一起回家的路途中，一段不敢为外人道的“隐私”需要找人诉说。

或许是在凌晨1点，遥远的成都，创业又怀孕的读者“妖婆”，打来电话，寻求理解与共鸣。创业的女生有太多不一样的心路历程。“她总（我的笔名），你可以把我的故事分享出来，激励更多人。”她出身卑微，相貌平平，却靠不灭的勇气和对爱的主动追求，爱情和事业双丰收。

还有那些主动扑倒男神，控制不住内心喜悦，给我写信的读者。她们想要将主动掌握幸福的喜悦和经验，分享给更多女性。

“有欲望，敢追求，能得到，做自己的女神。”这些新生代女性，用蓬勃的朝气在践行着我所创办的《她生活》的价值观，践行得比我彻底，比我成功。我成为她们的读者和听众。我将她们的故事汇集成书，将这些真实的人生经历，分享给更多需要得到希望与力量的人。

当然，不尽都是喜悦。作为女性，在自我成长并寻求真爱的过程中，我们都曾历经坎坷，甚至肝肠寸断，以为失去了一个人，就失去了一生幸福的可能。爱过、恨过，不愿放下和忘记。爱情是男人生命的一部分，却有可能是一个女人的全部。爱是女人的软肋，也是女

人最为强大的能量，我们在爱中经历破碎，而后成长。

每个人活色生香的，或者沉甸甸的，真实的人生经历像是一个个水晶球，闪烁着独特的光辉，在我脑海中挥之不去。带着时代特有的光晕，也充斥着时代特有的迷惘与失落。这是一个性与爱都更为直接奔放，又更为隐匿浑浊的时代，但只要女人的灵魂不灭，就是真爱最为执着的挖掘者和传承者。

20年前，中国女记者安顿采访记录中国人情感实录，留下了一本经典著作《绝对隐私》，那是国人第一次将自己的心扉向世人打开。20年后，我借由女性新媒体《她生活》，似乎轻易就得到了这些真实讲述，何其荣幸，也深感责任。

这个时代，不乏声音，不乏表演，不乏各种欲望的出口，但真实的内心反而被封锁得越来越深，孤独也愈来愈深。每个人似乎都需要一个出口，将深藏心底的爱恨诉说宣泄出来，却不知道是否被信任接纳，是否安全。

所以，我特别感激这些愿意向我讲述的姑娘们，感激你们愿意让我发表你们的真实人生，一句虚构也没有。在这个鸡汤盛行、幻象万千的时代，我们不放大伤悲，也不粉饰太平，而是坚持寻找真实。

这种真实，是脱离了表象的自由，勇敢的人才可以拥有。想要得到它，要到最黑暗的地方去寻找，正视自己沧海一粟的平凡、匮乏，破碎的心。最大的恐惧来自于我们的心。

但唯有真实地面对自己，触碰一个时代的真实心灵，我们才有可能丛生真实的智慧，并在历史的长河中，作为一个个生命体的存在，留下萤火般微暗却又璀璨的光辉。

那一瞬，又一瞬，汇成爱与希望的海洋。

苏娟

## 前 言

### 第一章 太阳女神：热烈生长，肆意自由，潇洒一生

1. 接纳自己，成为自己，有多重要 003
2. 从女武替到霸道女总裁，我的十年妖孽青春路 008
3. 从恨嫁女到淡定女的猎夫奇遇 014
4. 结婚两次的东北大姐和港哥的爱情变奏曲 021
5. 嫁给资产5000万的霸道总裁，我靠的可不是美貌 029
6. 叫我妖婆，一个130斤国字脸网红的高潮人生 036
7. 月薪从3000到5万，我是成功逆袭的90后乡村女孩 044
8. 男人这东西 050
9. 当灰姑娘没嫁成白马王子，她该怎么办 055
10. 单身再久，我也不愿将就 060
11. 喝最烈的酒，爱最爱的人 064
12. 寒江钓雪，独自存活 067
13. 不是所有的爱，都要飞蛾扑火 074
14. 我是剩女，我骄傲 081
15. 你活得不好，可是我能 084

## 第二章 月亮女神：忘记所有，只求内心的平静

1. 遇人不淑，只求内心的平静 089
  2. 我所经历的爱情之旅 094
  3. 我的十年坎坷感情路 100
  4. 我的坏先生 104
  5. 我是女超人，我得了抑郁症 109
  6. 看上去完美的前夫，是家暴恶魔 115
  7. 爱情这个东西，凡人勿近 128
-

### 第三章 成长伤痕：我们曾相爱，想到就心酸

- 1.我就是那个留在小镇的“绫” 135
- 2.致前任：我曾天真赤诚地爱过你，如今终不在人海怀念你 142
- 3.给自己的一封信：你值得更好的生活 145
- 4.给自己的一封信：我已经不再爱你了 148
- 5.给自己的一封信：不想再这么过下去 151
- 6.我却在终点等你，笑里有大写的悔意 153
- 7.我们大概都患了婚后失恋症 164
- 8.不约你，只是因为他没那么喜欢你 166
- 9.并不是所有网恋都能成为芦苇微微和一笑奈何 169
- 10.庸俗爱情故事 172
- 11.我也不想沦为河东狮 178



## 第四章 她们说：你配得上这世间的所有美好

- 1.傻姑娘，你这样做值得吗 185
  - 2.你和前任，还有联系吗 198
  - 3.麻辣讨论篇之一：枪与玫瑰的抉择 216
  - 4.麻辣讨论篇之二：结婚对象和恋爱对象 220
  - 5.麻辣讨论篇之三：嫁给男神，你敢不敢？ 225
  - 6.麻辣讨论篇之四：和男人的最佳暧昧办法 229
-

---

太阳女神：

热烈生长，肆意自由，潇洒一生

第一章



讲述者：苏娟

## 1. 接纳自己，成为自己，有多重要

### — 1 —

认识一个无辣不欢的四川姑娘，自称“腹黑小妖女”。

怎么说呢，如果我们同时出现在一个饭局上，80%的男士会优先要我的联系方式。因为小妖女口无遮拦，快人快语，目的明确，损人还是夸人，拿下谁做潜在客户，半点不隐藏。

她穿低胸装，超短裙，戴美瞳。一顿饭下来，让谁帮她递水杯，管你熟悉不熟悉，她总是随口分配。抢了谁的烤串生蚝，自顾自猛吃起来，她根本不顾形象。

“喂，你行不行？”

我在一旁为她着急。她刚刚抽完大腿脂肪一个月。

“哈哈哈，怕什么？我胖，我丑，我开心，我还不是照样泡小鲜肉！”

是的，她不爱大叔，爱颜值好、有艺术细胞、性功能卓越、谈吐

洋气的小鲜肉。

“苍老的肉体，钱再多，有什么用！”

她主动撩鲜肉，要睡谁，单刀直入万无一失；要考虑和谁恋爱，就每天念首情诗道晚安，两年都不碰人家肉体。

她自己赚钱，做装修装饰公司，搞得轰轰烈烈，像个女土匪，还参股了七七八八一些朋友的瑜伽馆。

她生于1989年，已经顺利离过一次婚。

如果有人说她整过容，她会直接告诉你：“是啊，我是的！”

以上描述，和一个中国一流大学的特招工科女万万联系不起来。

你也不会想到，一个遭遇前夫家暴流产的小女生，活得还如此恣意昂然，一点丧气都没有。

## - 2 -

“反正我俩对打，打不过他。一激动，孩子就没啦。他哭了三天……为了和这个变态凤凰男离婚，我净身出户！”

她半点不隐藏，让许多人初见难以服下这枚张牙舞爪的小辣椒。比如我，见完第一次，就像吃了芥末一样感觉够呛，如果不是她太热情，生生攻下了我的“高傲自持”，完全没有机会爱上她。

“反正呢，我这种人‘有毒’，我知道很多人会不喜欢我，但我在意的人，最后都很爱我，其他人who care？”

“而且我想做的事情，都做成了啊；想搞定的人，也都搞定了。”

她不活在世俗的框架当中，是一只腾云驾雾的女妖怪。深入接触，你会发现，她说到做到，不占人便宜，合作起来脑子相当理性清醒。

“我现在没有爱上什么人，所以有好多约会对象，花心得很。但

我一旦爱上谁，就真的不会出轨。”

不论未来是否真能做到，这样把自己全然袒露在众人面前，不端不装，需要多么强大的内心啊。

至少我做不到。我会彬彬有礼地对一个饭桌上对我奇谈怪论的人微笑，而不当场戳穿他的无知。

“你涵养也太好了吧！”小妖女想跳起来“灭”他。

天秤座的人总是怕伤害他人。于我而言，更是怕麻烦，懒得和这类人理论。

但是站在天秤的另一端，简单粗暴的小妖女是我十分喜爱的一种人设。遵从自己的出厂设置，半点不内耗。另一方面，她爱我、护我，能在我跟前不谙世事、乖巧如猫。大概是因为我是她对面的一种人设，温和、纯净、清高。但内在，我们都一样叛逆。

“你是白玫瑰，我是黑玫瑰！我们黑白双煞通吃，哈哈哈！”她有时这样说。

“不对，你是白素贞，我是小青，法海他不懂爱，哈哈哈！”

“哎呀，我发现你真是一块天然好绿茶，可惜不婊，太可惜了！”

我觉得她说得对。

这是我和小妖女的故事。尽管都眺望对方，但我们都不必做对方。这个道理，我花了很多很多年才明白。之前，我总是担惊受怕。

### - 3 -

做IT记者时，我压抑我的小文艺，怕业界说我不专业。尽管我的报道多次获全国性大奖，不见我本人，诸多所谓的业内人士常常以我的论断做商业决策。

在互联网公司带团队，我藏起自己温情细腻的一面，强势坚硬只问结果，担心不和老板保持一致，要被拿下。

后来做《她生活》，我成为女boss，在风口浪尖时，一举一动都在众目睽睽之下，要收住创业过程中的艰难困苦，做“她蜜”的生活榜样。

其实，以上侧面都是真实的我，只是因为怕失去一些什么，而隐藏了另一些真我。

不合时宜的一切，也许不被一部分人喜爱，却因此会失去重要的人的深爱。

也许和你一样，我们的童年都是不被全然接纳过的小孩。

忘掉过去，重新活回自己是今年。就是这样的我，有时会想不清楚《她生活》做怎样的文章，是否会有人爱看，于是就问问读者；觉得自己也不再事事如有神助，就甘心贴地飞行，高低错落。我变得真正柔软和谦逊了。

也许打了鸡血讲自己的成功故事，更容易让读者追随，觉得励志。但是把人生拆开来，谁不是千疮百孔，每个人经历的恐惧和无助是一样的。成功只是一种思维方式，而且是阶段性的；也是一种过程，不是最终结果。

因为所有成功者都将最终走向衰败，这是宿命，就像死亡是出生的宿命。

见过国际国内太多“日不落帝国”的陨落，只是有人选择不断前行。

普通人按照内心意愿过好自己的人生，不比上市一家公司容易。谁也不必盲从谁。唯有真实，尚能丛生智慧。

记得去年年终，和一名朋友在三里屯吃晚饭、喝红酒，间隙我

去露台上换了一口气。望着北京川流不息的茫茫人海，瞬间许下心愿，自今日起，我不再为任何不喜欢我的人查缺补漏、欲盖弥彰，我要让自己在宇宙中渺茫的这一世生命按照真实自然的样子呈现。

我要成为真正的自己。

相信能量守恒。只关心自己想要的一切，就不应该在意那些本来无关紧要的东西。

专注，更容易得到。



讲述者：陈筱娇

## 2.从女武替到霸道女总裁，我的十年妖孽青春路

我是陈筱娇，90后东北妞，性格风风火火，江湖人称娇姐。和你们很多人的职业生涯不同，我是个武术替身（传说中的武替）。

都说娱乐圈是复杂的江湖，既没干爹，又没有被潜规则的我，如何一步步成为今天的霸道女总裁？

我只想告诉你，女人会随境遇转变，各方面逐步成为神。

### — 1 —

#### 自小习武，冰碴子里翻跟头的青春

小时候的我长得“很女孩”，但活得“很男孩”。爬树下河、翻跟头捣蛋，干的事都是在冰天雪地里野和浪。

我6岁就被送进少年宫，开始习武。

十年时间里，穿着单衣在雪地里压腿、对打，骨折三次，被刀枪