

苏听风 | 著

你的气质里， 藏着曾走过的路



你的气质里，
藏着曾走过的路

苏听风——著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

你的气质里,藏着曾走过的路 / 苏听风著. — 北
京: 化学工业出版社, 2018.2
ISBN 978-7-122-31041-5

I. ①你… II. ①苏… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 285330 号

责任编辑: 龙 婧 龚风光

装帧设计: 今亮后声 HOPESOUND
jlyhsh@163.com

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京新华印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张 8 字数 100 千字 2018 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

目
录

C
O
N
T
E
N
T
S

PART
01

请尊重一个女人对命运的抗争

上帝创造了女人，是为了让她自己掌握命运…002

请尊重一个女人对命运的抗争…006

脱离没有光的所在…011

不够好，才好…016

警惕你的“习得性无助”…022

你绽放的时候，最美…027

PART
02

幸福不是一种目的，而是一种奖赏

对于热爱之事，请全力以赴…036

可能是我运气比较好吧…041

幸福不是一种目的，而是一种奖赏…047

相对于害怕失败，你是不是更恐惧成功…052

女人的最高追求，是当上CEO还是成为家庭主妇…057

比起迈出脚步实现梦想，更重要的是什么…062

选择你愿意付出代价的理想生活…069

摆脱对别人的依赖…075

PART
03

我也关心房价，却想先画好口红

向生活摆出耐心的姿态…082

如果没有该年龄的神韵，就会有此年龄的不幸…087

今天以后，人生有无数可能…092

用自我效能感来迎接人生的阻碍…098

生活要有远方，更要有当下的美味人生…104

时间尚早，少走捷径…110

我也关心房价，却想先画好口红…116

梦想，让人能忍受生活中的一切…123

PART
04

你要趁早找到爱自己的正确姿势

独自向前…132

姑娘，你要趁早找到爱自己的正确姿势…137

想要自律？别再为难意志力了…142

假如时光倒流，你能做什么…148

结婚或者单身，这只是一个选择…153

聊得起来，过得下去…158

“托付终身”是一件特别沉重的事…163

如何找到一个靠谱的男朋友…168

是你，坐在天使的位置上不肯下来…175

PART
05

做一个内有风度、外有温度的女子

愿你心里有美的存在…184

人生没有白走的路，每一步都算数…190

长得漂亮是运气，活得漂亮是能力…197

你好，30岁…203

不必在意年龄的刻度，因为你内心永远年轻…209

20多岁的姑娘，怎样活才算够本…215

向前一步…223

她行走在妙不可言的旅途里，迎接任何一种未来…230

PART

01

请尊重一个女人对命运的抗争



上帝创造了女人，
是为了让她自己掌握命运

002

村里发生第一起青年离婚案件时，引起了不小的轰动，这里面更多的是一种礼教范围之内的震惊。

第二起离婚案件的当事人是一对90后夫妇，育有一岁多的儿子，小孩子在母亲离开后终日哭泣，婆婆四处诉说孩子妈的狠心，但或许因为不是第一个，没有引起太多人的关注。老年人的看法渐渐变成：年轻女人太过娇气，不懂生活，受不得一点委屈。

这两起离婚案件中，离开的全是女人，给她们的指责自然也就多了一些。但据我所知，这两个家庭之所以会婚姻破裂，男方的责任更大一些。不过这种事，并没有太多人会关注谁对谁错。

几年前，我的姨妈在多次给我介绍相亲对象都被我拒绝后，很是苦口婆心地教导我说：“女人就是菜籽命，播到富饶的土地就能开出好的花，播到贫瘠的土地就不开花。”

过年和妈妈一起在河边摘菜时，我们再次说起这些事。她指着菜园边的小河跟我说：“我们村前的这条河，曾经有好多本村妇女跳过，她们当然不是来游泳的。她们只身犯险，甚至不惜舍掉性命跃于流淌的河水之中，很多时候都是因为夫妻吵架，受了委屈，有不能排解的痛苦，想以此来结束这一切。”

在我的童年记忆之中，这一切并不陌生。她们有的哭得撕心裂肺，有的绝望而无言。村里人也会勇敢相救，人们总会劝解跳河的伤心人，“家家有本难念的经，忍一忍就过去了，何况还有孩子”。最后一句话最为管用，做母亲的不能不管自己的孩子。如若这一点都做不到，必会遭人唾弃。

除了跳河之外，用喝农药或其他极端的方式自杀的也有发生过，行此类方法的无一例外都是伤心的女人。幸而在我的记忆之中，我们村里的阿姨婆婆们虽经历过一些“浩劫”，但都有惊无险。有些是真心求死，有些是悲伤至极到不知所措，无论是哪一种



情况，当悲剧发生时，在命运不可逆转的旋涡里徘徊的，大多数是女人。

“她们为什么都选择用最决绝的方式对待自己，为什么不离开，不改变当下的生活？”在河边洗菜时，我问妈妈。“对于她们来说，死，是当时能想到的唯一的解脱方式。她们离不开，离开了能去哪里。回娘家，那样也许只会给娘家人丢脸；去外面，也不可能，当时也没有去外面的说法。怎么改变？根本没有选择。”小时候并不能明白这句话的道理，现在才一点点地理解妈妈说出这番话时的无奈。

004

我妈虽然在那个年代没有轻生的举动，但她的命运也不轻松，一生劳碌不得闲，心中永远系挂着家人子女，不曾有过自己的人生。如今，就算日子好于从前，但在岁岁辞旧迎新的忆苦思甜的夜里，她总是把自己讲到泪流满面。从前，以为她是伤心过去，总想方设法安慰她。后来，由她自己转回来，因为这一番哭泣的回忆，更多的是一种遗憾，一种生不逢时的无奈，一种在大环境下不能掌握命运的锥心之苦。如此一来，安慰是无用的。

年年岁岁，河水依旧流淌。这期间，也无数次经历干涸、遭受

洪灾。如今，每次走过堤边，总是想起它连接着一群女人的命运。十几年过去后，小河变得异常安静。在这一方水土之中，女人们所遭受的苦难不再重演。而这一太平现象，是经历了十几甚至是几十年的演变，经过了一代人的挣扎和努力而得来的。

尽管她们再也不必以死来解决生活中遇到的问题，但是“菜籽命”的说法依然存在。嫁一个有钱的男人，生一个儿子，依然是两座大山，难以翻越。到了我们这一辈，被催婚、催嫁的人比比皆是。

我知道，任何一种文明的进步和习俗的改变，都不是一个人能一蹴而就的。但是，作为能走出困住女人命运的时代的幸运者，我们不能任由他人播撒，而是要自我生根发芽，开出绚烂的花朵。





请尊重一个女人 对命运的抗争

006

以前看过一篇文章，标题叫《一个23岁的女孩怎样面对痛苦》。

这个23岁的女孩在台湾读书时，遭遇过一场意外。她的皮肤60%以上被烧伤，这意味着她一生都会怕热、怕晒，不能穿漂亮的裙子。在最初的痛苦治疗中，她每天都哭几次。她开始对一切感到麻木，觉得活着没有意义，甚至想过自杀。

在一个如花的年纪，因为一场大火，她的命运被改写。

我想起了另外三位女性。

第一位，她曾是一个家庭主妇、两个孩子的妈妈，老公背叛了她。家变之后，她好不容易找到一份工作，并且遇到了心爱的男

人。然而不幸的是，这个男人很快就去世了，她也被公司的合伙人赶走了。

第二位，她是一位在律政界叱咤风云的耀眼人物。她在普罗旺斯看中了一个庄园，计划退休后去那享受余生。不久，她突然被告知，之前所有积蓄投资的一个基金会，只不过是一个“庞氏骗局”，这意味着，她破产了。一个近60岁的女人，失去了工作，没有了财产，将如何生活？

第三位，她有一个非常有钱的爸爸，因为这个关系，她一毕业就得到了一个非常好的工作机会，进入一家知名公司上班。但是，突然她的爸爸一夜之间成为阶下囚。她成为别人嘲讽的对象，被公司解雇，处处碰壁。

007

以上三位女性，分别是美剧《傲骨贤妻》中的艾丽西娅、《傲骨之战》中的戴安和玛娅。

生活有时候如同戏剧一样，会突然转变方向，如同前面说到的23岁被烧伤的女孩。而戏剧也一样在反映生活的真相，本以为嫁给一个不错的老公，就可以在生活中得到某些庇护，不料，梦想的世界瞬间就坍塌了。或者一生功成名就，本想安享晚年，却飞来横祸。再不就是一夜之间，公主成了灰姑娘。



我们总喜欢祝福和安慰他人“你的明天会更好”，或期待和以为“我的明天一定会更好”。

那篇写23岁女孩的故事的文章里还有一个副标题，叫作“明天很可能不会更好，承认这一点是我活下去的方法”。这是读起来无比痛心的一句话，然而，你细看人生后，又会深以为然。

被大火烧伤的23岁女孩说：

“我只能正视我的痛苦。

“我必须比别人更加努力，并不是努力去掩盖伤痕、粉饰痛苦，而是去支撑普通的生活。

“我开始知道消极、悲伤、绝望、痛苦是生活本来就有的磨难。”

她承认和接受生活强加给她的悲伤之后，依然选择努力活下去。让我为之动容的也是这一点，因为这是比对抗痛苦更为艰难的事。艾丽西娅、戴安和玛娅无一不是坚守了这一点。

艾丽西娅在面临丈夫背叛、事业败落时，仍然坚持自己想要的东西：happy life and control my fate（享受生活，掌控命运）。一个中年妇女，从给比自己年纪小的人当助理起步，慢慢地找到事业的方向。被迫离开公司后，她在自己的公寓里独立创业。戴安在

破产第二天还是准时去上班，用墨镜挡住哭过的双眼，对一直跟她分居的丈夫说，我好极了。玛娅被人攻击、唾骂躲在厕所哭时，另一位叫卢卡的女主角对她说：“坚强起来，不要管别人怎么说。埋头好好工作，工作是你的好朋友。不要看电视，少上网，好好看书。现在是很难，但总会过去的。”

在这个世界里，我们很容易遇到人生的低谷。更让人难过的是，你并不知道在这一段低谷行走要花多少时间，要花多少力气。

我有一个学五行易经的朋友，她对命运时局有着十分细致的研究。有一次，我问她，每一个人是否都存在着定格的命运，或者是我们真的可以预料到一生的境遇和走向吗？她说，世间万物都在不停地变化，没有哪一种命运是一成不变的，再精确的计算也无法知道每一个明天的好坏。作为一个普通人，我们所能做的，就是做好自己手上的事。

对于命运好坏之事，和明天会不会变得更好之说，我的内心曾经充满悲观和沮丧。有时候我也希望自己有可以预知明天的特异功能，以期待明天是好的、美的。后来，当我也经历过深夜的痛哭、各种选择的改变，以及不得不接受的生活之苦后，我才明白，这就



是生活的本来面目。

从此之后，我不再在我的日记本里写下“明天会更好”之类的空洞安慰，也不指望奇迹的降临。度过每一个明天前的黑暗时光，这是一个活在世上就得面对的命题。

很多时候，明天都不一定会变得更好。如同23岁的烧伤女孩，在经历过无数黑夜、觉得生活无意义后说：“对生活变得更好一点的期待是我都可以站直了，以后一定可以蹲下，一定可以走路超过半小时。所有的细小都会汇聚成大，耐心点。”

也许，当我们并不盲目地祝福和期待明天变得更好，而是尽力在每一次哭过之后，依然能耐心做好手头上的事，努力去争取多一点的光亮和力量时，就算黑夜很漫长，也能走到它的另一端。



脱离没有光的所在

我家楼下有一个水果店。店主是一个约40岁的女人，看起来瘦弱却又精干。白天她总是一个人坐在店里发呆，十分哀怨的样子。晚上经过水果店时，有时候会看到她老公也在店里，还有她的三个孩子。

刚搬到这里时，因为觉得近，我经常去她的店里买点水果。有时就会看到她家的三个女儿不是为了吃饭打架，就是为抢手机哭闹。店主妈妈解决这些纷争的方法不是朝着她们大吼，就是直接冲过去一人打一下，在一旁默默抽烟的老公，有时会用吼叫来阻拦老板娘。于是，一家人争吵哭闹的混乱场面让人不知所措。