



不畏将来
不念过去

棠果吟
著

好看的皮囊不如 有趣的灵魂

你要活得有趣，不要把自己活成标配。

精致，

表面上可以伪装出来，
内心却没办法苟且。

文匯出版社

好看的皮囊不如
有趣的灵魂



葉果吟
著

文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好看的皮囊不如有趣的灵魂 / 柒果吟著. — 上海 :
文汇出版社, 2019. 8
ISBN 978-7-5496-2967-1

I. ①好… II. ①柒… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 167153 号

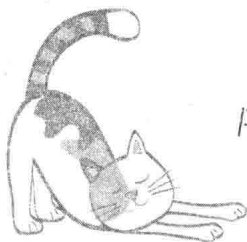
好看的皮囊不如有趣的灵魂

著 者 / 柒果吟
责任编辑 / 戴 铮
装帧设计 / 末末美书

出版发行 / 文匯出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店
印 制 / 三河市龙林印务有限公司
版 次 / 2019 年 8 月第 1 版
印 次 / 2019 年 8 月第 1 次印刷
开 本 / 880×1230 1/32
字 数 / 151 千字
印 张 / 7

书 号 / ISBN 978-7-5496-2967-1
定 价 / 36.00 元



序：与其外表精致，不如思想精致

莎士比亚说：“愿你不要像那些爱好虚华的世人一般，用一件富丽的外服遮掩内衣的敝陋；愿你的内容也像你的外表一般美好，不像我们那些朝士只有一副空空的架子。”

我们身边有这样一类女子，她们穿着优雅的服饰，戴着时尚的项链、手镯，用着高档的口红，化着精致的妆容，背着昂贵的包包……总之，外表很好看。

第一次见面，你觉得她们很优雅，对她们留下了深刻的印象。但当多次见面了解了对方的真实情况之后，你会惊奇地发现，她们没有你想象的那么美好：她们的灵魂空洞、呆板，甚至没有思想，一点儿也不有趣。

其实，一个女人的精致，很大程度上无关外貌，而与思想紧密相关。那些外表精致的女子，大多会输给思想精致的女子，因为思想上的精致比外表上的精致更重要。

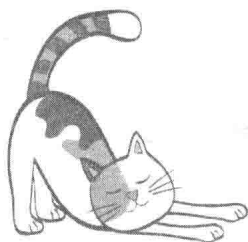
思想精致的女子，既能取悦自己又能愉悦他人，她们从内而外散发着智慧、自信、从容、优雅，情商也高。在她们身上很难发现世俗气——灵魂有趣、品位独特，任何时候看上去都精气神十足。

那些只是外表精致的女子则不然，她们只不过是皮囊好看而已。她们没有梦想，没有要守护的初心，只是一天又一天地重复着单调的生活，也没有诗意，从来不向往远方。

电视剧《我的前半生》中，唐晶就是一个思想精致的女子。她穿着一身职业套裙、踩着高跟鞋；她有着拥抱未来的底气，默默坚守着自己的信仰，不争不抢、不附庸风雅，从容不迫地过着自己想要的生活。

精致，表面上可以伪装出来，内心却没办法再现。一个真正精致的女人，不仅要有好看的外表，更要具备有趣的灵魂，这样的精致才会让她充满活力、散发光芒，最终活成自己心目中的模样。

一个女人，你的思想有多精致，人生将会有多完美。只要思想精致起来，你永远可以活得潇洒、自由。所以，与其外表精致，不如思想精致。



目 录

Contents

第一章 思想越精致，越有好运气

- ▷ 思想越精致，人生越精彩 / 002
- ▷ 好看的皮囊 VS 有思想的灵魂 / 010
- ▷ 教养的正确打开方式 / 020
- ▷ 你的努力，要配得上你读的书 / 026
- ▷ 你必须先积累实力，才能遇见好运气 / 032

第二章 定位越精致，越有高价值

- ▷ 向着光亮那方，人生不迷茫 / 040
- ▷ 价值 + 自我肯定 = 位置 / 047
- ▷ 别做那只迷途的候鸟 / 052

- ▷ 把喜欢的事折腾成自己的性格 / 059
- ▷ 不要让未来的主角，讨厌现在的路人甲 / 066
- ▷ 给心灵一个安全的定位 / 073

第三章 个性越精致，越有女王范

- ▷ 让你美的不是外表，是性格 / 080
- ▷ 在下一个转角，遇见最好的自己 / 086
- ▷ 与其讨好世界，不如讨好自己 / 092
- ▷ 世界上最大的谎言，就是“你不行” / 098
- ▷ 让善良成为你最好的保护色 / 106
- ▷ 在平凡的世界里，找到非凡的乐趣 / 115

第四章 心灵越精致，越有好未来

- ▷ 你走过的路，必将照亮未来的每一步 / 122
- ▷ 谁的成长不孤独 / 127
- ▷ 内心越强大，人格越独立 / 133

- ▷ 做一个有手艺的女子 / 139
- ▷ 所有的“晚安”，都是为了更好地醒来 / 144

第五章 生活越精致，越有好日子

- ▷ 那些读书的女子，把日子过成了诗 / 152
- ▷ 钱和花，可兼得 / 159
- ▷ 每一天，只向更好的自己低头 / 166
- ▷ 那个会哭的女子，你还好吗 / 173
- ▷ 你的生活，无须断舍离 / 179

第六章 爱情越精致，越有好伴侣

- ▷ 认真，你就赢了 / 186
- ▷ 有时也需要“游戏爱情” / 192
- ▷ 爱情是两个人的互动 / 198
- ▷ 爱要大声说出来，不要装作无所谓 / 204
- ▷ 我不要随便的婚姻 / 209



第一章

思想越精致，越有好运气

无论是工作、交友，抑或与另一半相处，外表仅仅只是作为第一印象存在，日后的和谐美满都需要自己的内涵去维持。



好看 的 皮囊

不如 有 趣 的 灵魂

▷ 思想越精致，人生越精彩

1

我曾看到这样一段话：“女人从出生到18岁，需要好的家庭与回忆；18岁到35岁，需要好的容颜与身体；35岁到55岁，需要好的个性；55岁以后，需要好的时光。”

看完我就笑了，哪有这么完美的人生？

这就好比，你需要一个长得帅且有钱的男人做老公；公婆最好对你像亲生女儿一样；将来有了孩子，他们还爱读书、考试能考高分……

如果每个人的梦想都能得以实现，那人生也就没有痛苦可言了。不仅如此，有的人努力奋斗了多年，最终依然没有过上自己想要的人生，甚至让生活把他们磋跣成了大爷、大妈。

有时看着镜子里的人，他们一点儿也不敢相信这是当



初那个青春鲜活的自己。于是，他们不得不感叹：这一切到底是为什么啊？

无论什么时候，一个人首先关心的永远是生存问题。我们都是普通人，不是嘴里含着金汤匙出生的，一切想要的东西只能靠自己去争取。于是，为了活得越来越好，许多姑娘熬夜加班挣钱，甚至周末也去做兼职。可现实是什么呢？她们很可能会过得越来越差。

每次见到朋友咖啡，我总发觉她比上次见面时又瘦了一圈。

咖啡今年 28 岁，刚刚结婚，老公王先生是她的初恋。在这个婚恋观念越来越开放的年代，初恋能修成正果是一件令人羡慕的事。可是，在我看来，咖啡的生活并不让人羡慕。

上中学时，咖啡就喜欢上了王先生，并视他为自己的男神。王先生帅气、阳光、学习好，还打得一手好篮球。后来，咖啡经过努力终于和他走到了一起，她别提有多高兴。可是问题也接踵而来，王先生的家境不好，咖啡只能经常用自己的生活费补贴他。

上大学后，两个人更是卖力做兼职，希望日子能更上一层楼。然而，无论怎么努力，他们的生活仍没有多大的



好看的皮囊

不如有趣的灵魂

改善。但好在不管生活有多难，王先生对咖啡始终不错，他们一路相伴走到了现在。

结婚前夕，咖啡和王先生用多年攒下的钱，在老家买了一套房子。面对房贷，咖啡只能把所有心思都放到挣钱上，于是她变得越来越瘦，无论用多好的护肤品也滋养不了她那越来越干瘪的脸。

有一次，我心疼地对咖啡说：“你看看你，明明才28岁，眼角都有皱纹了。”

咖啡说：“我家老王不嫌弃我就行了呗。生活那么难，我们只能多挣钱，争取早点把房贷还清了。”

日复一日，年复一年，我不知道咖啡的房贷要还到什么时候，但一想到将来她还会生养孩子，我就不寒而栗。

2

我们身边有许多像咖啡一样的人，他们每天像陀螺一样不停地转啊转，总以为再努力一点日子就能过得更好，可似乎永远没有解脱之道。

之前，我看过一个故事，说的是情侣之间的陪伴问题。

女方说：“你整天都在忙工作，根本没时间陪我，要你这样的男朋友有何用？我们分手吧。”



为了挽回女方，男方开始服软：“好，以后我一定争出腾出更多的时间陪你，你不要跟我分手，好吗？”

女方本来爱着男方，说分手不过是赌气，所以，很快她就原谅了男方。

接着，男方开始陪女方追剧、逛街。女方便想：原来他真的很在乎我。

两周后，男方看女方不生气了，也不抱怨他了，便又展开新一轮的工作，两个人又回到了最初的状态。这时，女方又说起那句话：“你整天都在忙工作……我们分手吧。”

这个故事，与上文提到的熬夜加班、周末做兼职的咖啡很像——看似是在解决问题，但很快又会陷入恶性循环，反反复复。

在《改变》一书中，斯坦福大学精神科教授保罗·瓦茨拉维克为恶性循环问题找到了一个解决方案——一件事情，有两种改变方式：一种是不影响原有模式的改变，叫作“第一序改变”，即改变状态；另一种是对原有模式的改变，叫作“第二序改变”，即改变模式。

咖啡想多挣钱，于是多打一份工，再多打一份工……她在努力改变状态，可效果不理想。其实，真正的解决之道是找到“如何挣大钱”的模式，这才能解决根本问题。



好看的皮囊

不如有趣的灵魂

你可能会说，人人都想挣大钱，可大钱很难挣。但是，你发现没有，当模式发生改变之后，你的思路也就改变了。也就是说，你的思维从原有的“多打一份工”，跳到“做什么工作才能挣大钱”，以及“如何挣大钱”上了。

如果没有意识到这个问题的存在，你打多少份工也无法改变现状，除非你分身有术。因此，仅仅为了改变状态而去做改变是不够的，还需要改变原有的模式。

3

当遇到困难，大部分人习惯在状态上消磨时间，而不去想怎样改变模式。就像一个男生因为没时间陪伴女朋友，而当对方提出分手后，为了挽回恋情，他就会暂停工作去陪伴对方。事实上，在这段关系中，重要的不是没时间陪伴，而是如何陪伴、如何在自己无法陪伴对方时她还能理解自己。

多少人碌碌无为地过了一生，不过是陷入了思维的困境。假如他们能及时发现问题并尝试着去改变模式，或许人生也会因此而不同。

比如，父母那一辈人，他们谁不努力呢？他们努力挣钱把我们养大，可现在年过半百了，他们依然没能过上富



足的生活。这就是思维模式对人们产生的影响。

其实，每个女孩都是自己的女王，她们都渴求通过自己的双手戴上王冠。但是，行走在奋斗的路上，有些女孩一直“以钱为本”，她们认为只有改变了现在才有机会改变未来。

可是，姑娘们，回到“如何挣大钱”的问题上，你必须先做不挣钱甚至赔钱的事，只有这样，你才能遏制生活中由错误思维引发的恶性循环。

我有一个搞写作的朋友小色，她是一名年轻的90后。

与咪咪相同，小色的家境也不富裕。上大学时，有很多像小色这样的学生选择了去快餐店打工，或者去超市当促销员，而她则选择了写稿。

最开始写稿，没有谁是顺利的。每天，小色一有空闲时间就写，有时候甚至写到凌晨一两点，但是写出来的稿子投了一家又一家杂志社，都被退了稿。

这时，宿舍里有不少姐妹通过努力，已经给自己换了新的笔记本电脑。只有小色还在坚持写稿，默默地耕耘自己的理想。就这样，小色坚持了整整一年，但没有得到任何结果，还被宿舍的姐妹调侃，说她做了一件“不挣钱的事”。许多人劝她说，与其在不可能的事情上浪费时间，



好看的皮囊
不如有趣的灵魂

不如赶紧去快餐店洗盘子挣钱。

小色不同意，坚称这是自己的理想。其实，有多少个夜晚，她也曾自我怀疑：这样坚持下去到底对不对？可一想到自己的作家梦，她就觉得一定要坚持下去。

皇天不负有心人，又经过半年的努力，小色终于苦尽甘来，拿到了人生的第一张稿费单——她写了一篇青春故事，挣了1000多元。当她把这个好消息告诉宿舍里的姐妹时，大家都有些鄙视，说：“一年半才挣了1000多元，有什么好得意的？”

小色并没有受打击，而是继续坚持写作，有了第一篇文章发表，接着就有了第二篇。她不断地努力，不到半年就成了宿舍里每个月收入最多的女生。

现在，小色已经大学毕业，在一家影视公司做全职编剧，年薪早已达到六位数。而那些曾经调侃她的姐妹，每个月的收入也不过区区几千元而已。

有时我常常想，假如当初咖咪像小色一样，上大学时先做一段时间不挣钱的事，好好地提升自己的价值，让自己变得更加“值钱”，今天的她会不会与现在不一样呢？

肯定会。



4

你为什么要花四年的时间去读大学，而不是中学就辍学去打工呢？这样不是来钱更快吗？你要知道，读大学会获得丰富的知识和更高的见解，未来才有机会找到一份好工作。可是，为什么放到解决实际问题上，我们就变得目光短浅了呢？我们试图改变现状，却一生困于现状。

去一家公司工作，培训三天上岗与培训一个月上岗，待遇并不相同。可是，你更愿意做一份简单、轻松的工作，于是让自己变得越来越没有价值了。所以，很多时候我们越是急于挣钱，反而越挣不到钱。

一个真正成熟的人，并不是急着去生活，而是把一件事情做得更专业。因为，他知道想要实现梦想都会遇到挫折，而应对挫折最好的办法便是时时保持清醒，不断地问自己：我到底要选择什么样的人生模式？

当你的思想越来越精致的时候，你的人生才能越来越好。

没有谁能保证，读完大学就一定能找到一份好工作。同样，也没有谁能保证，付出了努力就一定会有收获。但是，亲爱的姑娘，在任何模式发生改变之前，你都没法立