

感谢二十多岁初入社会的那几年，
生活给我上的扎心课。

Life Class

李筱懿 著

生活课





在今天你打开的这本书里，我写了很多自己掉过的“坑”、摔过的跤、做错的事和走错的路，很想温柔地提醒你：此处有诈，请绕道。

你现在困惑的，是我当时经历过的；你目前迷茫的，是我曾经思考过的，我不相信捷径，但我或许了解方法。

我也不想谈大道理，但希望你分享具体的解答和思路，陪你避开生活与职场可能遇到的问题，对爱人有软肋，对对手有盔甲，对友情深意重，也能避开对手的明枪暗箭，既凶狠，也温柔。

李一峰

成功 | 励志

ISBN 978-7-5321-7543-7

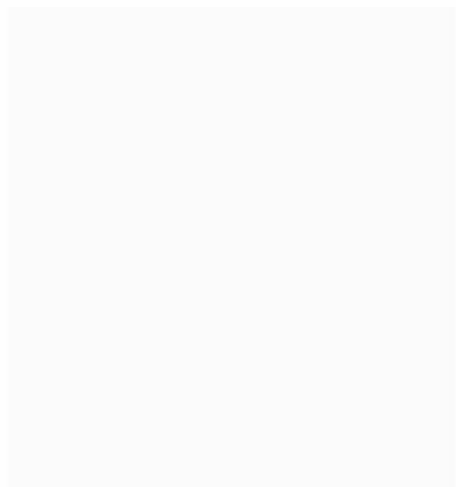


9 787532 175437 >

定价：39.80元

李筱懿 著

生活课



W 上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活课 / 李筱懿著. -- 上海 : 上海文艺出版社, 2020
ISBN 978-7-5321-7543-7

I. ①生… II. ①李… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第034191号

出 版 人: 陈 徵
责任编辑: 陈 蕾
特约编辑: 何 娜 张 幸
装帧设计: 王楠莹

书 名: 生活课
作 者: 李筱懿
出 版: 上海世纪出版集团 上海文艺出版社
地 址: 上海市绍兴路7号 200020
发 行: 果麦文化传媒股份有限公司
印 刷: 河北鹏润印刷有限公司
开 本: 880mm×1230mm 1/32
印 张: 7.25
插 页: 4
字 数: 182千字
印 次: 2020年3月第1版 2020年3月第1次印刷
印 数: 1-25,000
I S B N: 978-7-5321-7543-7 / I · 6004
定 价: 39.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系 021—64386496 调换。

序 / 感谢20岁教给我的事

现在经常有人夸我“通透”，类似于“智慧”的意思吧，可谁知道，“智慧”这种难能可贵的品质和“聪明”不一样，并不是先天具备，而是在后天被反复地打磨、试错、思考和痛苦修正之后的结果。

比如，20岁时，我曾有一项吃力不讨好的本事，叫“掏心掏肺说真话”，带来无数麻烦，甚至闯了大祸。

那时，别人夸我有演讲才华，我居然信了，掩饰不住沾沾自喜。刚入行教师职业的好友邀请我旁听她的公开课，顺便提点意见，我摩拳擦掌带着笔记本去现场，要求自己一定认真记录，提出最有建设性的意见，帮助好友化茧成蝶。

于是，我提了8大点、12小点意见。

从她的发型到仪态，语速到吐字，课程准备到课堂提问，备课笔记到现场板书，语言条理到逻辑表达，每一条都找出破绽，仔细写下自己的建议，我滔滔不绝地讲述，只顾满足自己的表达欲，没有看到好友的脸色越来越难堪。

突然，她打断我，尴尬地笑笑说：“筱懿，你这样说让我觉得自己像个傻子。”

我停下来，张大嘴看着她，举着写得密密麻麻的本子：“我为你多用心，一刻没停地记录，你要不是我朋友，我干吗为你好？”

好友一边收拾桌子上的教案，一边克制地说：“你这是提建议吗？更像攻击和贬损我，正常人都不会接受你这种对人好的方式。”

我们的关系为此僵了很久，我也痛苦了很久，后来终于明白：通常，人们一次能接受的意见不超过三条，甚至能真心接纳一条，已经算虚心。所以，为什么要连珠炮一样提建议呢？没有效果的话等于白

说，白说了的话，讲出来有何用？为了显示自己的认真和聪明吗？

树立一个敌人最好的方式就是：对他显示出优越感，摆出一副“我比你强”的姿态。

而掏心掏肺说出来的那些真话，每一句都像一把小刀，伤人太频繁，批评的话密度太大，别人根本受不了。

我和好友关系修复是在几个月之后，我意识到自己的问题，她也原谅了我所谓的“直爽”，我至今记得她对我说：

没有人是傻子，自己的问题有多少，心里都有数，可是，被别人毫无顾忌地说出来，还说那么多，太伤人。

热爱“掏心掏肺说真话”的我还有个缺陷，就是架不住别人对我好。

别人对我展露出一分真诚，我恨不得双倍返还；别人对我掏心掏肺说了一句真话，我必然投桃报李，说出一串真话。

我和很多人一样，能防备住怪话和坏话，却对别人的“真话”没有抵抗力。

可是，那些不该说的“真话”，杀伤力才最大。

那时，我做老板的秘书，守口如瓶是基本的职业要求，但是，我却在一件与自己相关的事情上犯了大错。

某天下班后，空旷的办公室特别适合酝酿情绪，一位女同事对我敞开心扉，话题从明星八卦到自己的爱情和未来的规划，推心置腹无话不说，气氛真诚极了。于是，我的舌头也没打住，开始掏心掏肺说真话，无意间透露了一件小事：因为经常加班，我比其他员工多了一项交通补助，每个月多拿几百块钱。

我以为这事就算了。

结果不到一个星期，所有人都知道我多拿了几百块钱，包括老板。

这本来不是大事，却是一项典型的小特权，同级别的其他员工非常有意见，大家都是聪明人，平时不多说，却在工作配合、领导沟通等各个层面配合度打了折扣。

很快，老板把我叫到办公室，狠狠批评，并取消了这项福利。

茨威格说过，所有命运馈赠的礼物，都早已在暗中标好了价码。那些免费的秘密才是最昂贵的筹码，让我们付出沉重的代价。归根到底，免费分享秘密的人，不仅不注重自己的隐私，更想与我们交换其他隐秘信息，按照礼尚往来的原则，听了别人的八卦，作为回报，最好也把自己的私事告诉对方。

交换秘密的风险在于，当隐私公开时，不仅和一位所谓的朋友反目成仇，这些隐私带来的负面影响更不可能短期就消散。

恰当的距离感和神秘感，是对自己和他人的保护。成年人之间，友情从来不会来得那么迅速，总要经过时间的流淌，磨平心灵的棱角，沉淀出信任与安全，相互才会吐露心声。太容易敞开心扉的人得离他们远一点，我们必须明白——身边人的隐私是雷区，明星的轶事是谈资。

所谓“秘密”的原则，在于距离的远近，可以畅谈世界，但对近在咫尺的人，最好不要多话。

鲁迅写过一篇特别精彩的散文诗叫《立论》：

一家人家生了一个男孩，合家高兴透顶了。满月的时候，抱出来给客人看，大概自然是想得一点好兆头。

一个说：“这孩子将来要发财的。”他于是得到一番感谢。

一个说：“这孩子将来要做官的。”他于是收回几句恭维。

一个说：“这孩子将来是要死的。”他于是得到一顿大家合力的痛打。

说要死的必然，说富贵的许谎。但说谎的得好报，说必然的遭打。如果既不想说谎，也不想遭打，那得怎么说呢？

鲁迅在文章中的答案是，你得说：“啊呀！这孩子呵！您瞧！多么……啊唷，哈哈！Hehe！he，hehehehe！”

写得好生动。

20岁时，我们自以为客观真实，觉得真相大过天，不管别人愿不愿意听，都“知无不言、言无不尽”，就像喝酒先干为敬，逼着别人也得“真诚”。

年纪渐长，才觉得不是所有真相都有意义，没有作用的真话，何必刻意说呢？

从“掏心掏肺”到“没心没肺”，中间就隔着几句不该说的话。

有些人并不是聪明，而是比别人更早犯傻，摔得四仰八叉，于是在跌跌撞撞中学会了自我总结。

比如我。

所以，在今天你打开的这本书里，我写了很多自己20岁时掉过的“坑”，摔过的跤，做错的事和走错的路，很想温柔地提醒你：此处有诈，请绕道。

你现在困惑的，是我当时经历过的；你目前迷茫的，是我曾经思考过的。我不相信捷径，但我或许了解方法。

我也不想谈大道理，但希望和你分享具体的解答和思路，陪你避开生活与职场中可能遇到的问题，愿你对爱人有软肋，对对手有盔甲，对友情深意重，也能避开对手的明枪暗箭，既凶狠，也温柔。

书短情长，见字如面，望你喜欢。

李筱懿

2020年3月

目录 | CONTENTS

1. 时光是一场雕刻

把天聊死是一种怎样的感觉	002
比情商低更可怕的是话太多	007
请成为“优质心机女”	011
她把脾气调成静音，你却发了火	016
怎样假装坐过很多次头等舱	021
昂贵不是手表和包	025
你也暴发一个给我看看啊	030

2. 既 nice，也耐撕

请保持“优雅”的狼性	036
占小便宜吃大亏	040
我曾经错在：好得不彻底，也坏得不到位	044
既稳定又挣钱还不累的工作在哪儿	048
你是挣钱的姑娘，还是值钱的姑娘	053
可以努力生活，但请别满身戾气	058
既 nice，也耐撕	063

3. 爱情没有对错，只有取舍

不要和让你变丑的男人在一起	068
对她最有用的三句话	073
所有命运赠送的礼物，都暗中标着价格	077
她不是嫌你穷，她是嫌你猥琐	082
独立女性，不等于抢着买单的姑娘	087
爸爸是妈妈最好的搭档	092
男人的一半是好人	096

4. 打不过的敌人，就是朋友

去靠近真正有才气的女人	102
“闺蜜”怎样才能持久	106
我想红，有错吗	110
有几件大事真正值得女人计较	114
打不过的敌人，就是朋友	120

5. 不完美，却依旧美

气质是比气场更高级的东西	126
温暖是恰到好处的火候	132
为什么不起眼的女人比闪瞎眼的女人过得好	137
长得好看究竟有什么用	142
一白遮三丑，腿长降四方	146

6. 爱，从来不是伤害

通透的女人不在错误的爱情里陶醉	157
其实你前男友过得挺好的	163
怎样在分手时证明自己是好姑娘	168
坚决吓跑你不喜欢的男人	173
律师眼里登对的爱情	178
那些不走心的情人节礼物	182

7. 学会把“事故”变成“故事”

男人越有钱，女人越温柔？是的	187
谈感情伤钱	192
我从拼命三娘，变成缓释胶囊	197
怎样让身边的贵人愿意帮你	201
最聪明的女人怎样处理最复杂的问题	206
当女人遇上坏人	211
像男人一样思维，像女人一样行为	216



1

时光是一场雕刻



还是不要做一个橙子，把自己榨干了汁就被人扔掉。

成为一棵橙子树吧，春华秋实，年年繁茂，阅历是她的年轮，时光是雕刻她的刀。

刀锋有时温柔，有时锋利，经历过疼痛，才有现在好看的样子。



把天聊死是一种怎样的感觉

我是一个反射弧比较长的人，说好听点，叫稳重，说难听了，叫呆，比如，一群人说笑话，我总是那个压轴笑的，别人笑上半场，我笑下半场。不了解的人会觉得好像很有智慧很深思熟虑的样子，其实，我只是吃过大亏而已。

刚工作几个月，老板看我目光机灵好像沟通能力很强，经常带我出席一些公务场合。成年人对职场小朋友都很宽容，即便说错话也往往被原谅，直到有一次我聊天把天聊死了。

那天中午来了两位重要客人，其中一位还是我的校友，作为老板秘书和未来工作的对接人，我们四个人一起午餐。吃得正high，校友问我教我们现当代文学的是不是某某，我说是啊。她接着问：“他课上得怎么样？”

我觉得，是时候表现自己是一个有趣并且有观点的人了，于是blahblahblah滔滔不绝道：“他是一个好老师，但是太没趣，他的课一半人睡觉，一半人看小说，他还有个最诡的毛病，每一届都要挑全班最漂亮的女生读《桨声灯影里的秦淮河》，哈哈哈，怎么，你们认识？”

我嘹亮的“哈哈哈”还飘荡在饭桌上，她已经吐出几个字：“他是我爸爸。”

我老板深深地看了我一眼，没说话；校友的同伴赶紧找话题

打岔。

不用猜，那个项目换了对接人。好的开始是成功的一半，糟糕的开始同样是难以为继的一半，这次吃一堑长一智之后，我明白社交关系错综复杂，浅表交往很难判断对面的人有着怎样的人际关系、爱憎喜恶，很难知道他真正喜欢谁，又和谁有梁子。

年轻人都嘲笑过言语谨慎的成年人，觉得“语不惊人死不休”很酷，吃过亏才逐渐明白，那些看上去讲话没趣的家伙，不是呆，而是他们明白标准答案对于职场的重要性。

真正的聪明，并不需要抖太多包袱。

而机灵，是轻飘的，在重要的时刻，往往压不住场子。

后来，我进了报社做记者，写财经和人物访谈，开始总是整不出像样的稿子，因为我和采访对象没话可说，我总是像《艺术人生》一样问：“最艰难的时候想到过放弃吗？”“你那时有什么感受？”“你的愿望是什么？”“你觉得是这样吗？”

这些问题一句话把天聊到尽头，只能换来“是”，或者“不是”。

直到后来，我跟我师父一起采访。

她非常会聊天。

她总是聊一些细节，比如：咦，你办公室墙上这幅字有趣，“静水深流”，你为什么喜欢这句话呢？

再比如：我看过几篇你的采访，但是今天见面觉得你状态比采访中更好，你有什么窍门吗？

甚至还有：听说你蛮喜欢星座的，你是狮子座，我是大射手，哈哈，都是火象星座。

比起我滔滔不绝表达自己的想法，最后问一句“你觉得呢”，师父特别明白聊天的价值——会聊天的人并不是为了表达自我，显示自己的聪明、睿智、博学，而是和对方形成语言和心灵的良性互

动，最终达成共识解决问题，先让对方说爽了，你才能获得自己想要的信息。

所以，她首先融洽气氛，每次见面都很会破冰，用细节告诉对方她关注并且试图了解他，拉近心理距离，心放松，话才能放开。

她让我明白，话说得最多的人，并不是最受欢迎的人，说很多话和“会聊天”完全是两个概念，于是，我仔细留心了周围那些被称赞“高情商”的人，他们未必自己能说会道，但是都特别善于倾听别人说话，他们明白有效沟通是达成共识，而不是做一道抢答题。

即便我从师父身上明白那么多道理，却依旧克制不住自己话癆的欲望，我喜欢争论，在争论中表达自己打击别人，尤其享受占上风的快感，那时，我的话风通常是这样的：

别人：报社附近新开的那家港式茶餐厅不错，中午一起去试试？

我：有吗？市中心那家才好，报社旁边的菠萝包有股怪味。

别人：你为什么不喜欢韩剧啊，女人看韩剧就像男人看武侠小说打游戏一样是放松。

我：我还是喜欢有脑一点的剧情，负责任的编剧，你看完了美剧和英剧再也不会想看韩剧了。

别人：《普利策新闻奖图语》很好看，新闻事件和作品的来龙去脉写得比较清楚，拍摄技巧和获奖理由的分析也到位。

我：千万不要看这种所谓国内专家写的大综合，真想看聊天技巧还不如《奥普拉脱口秀》。

我曾经就是这么一个会聊天的人，擅长三个必杀技：一句话堵死人，我比你牛掰，你好弱智。很多句子到我这儿就变成再也没有

然后了，甚至，我自己都听得见话题落在地上摔得稀巴烂的声音。

有一次，我和师父争论一个现在早就忘记的话题，她轻蔑地斜了我一眼：“现在我们就当打辩论，谁也不要让谁，看看你有多大本事争赢。”

我第一次发现，她原来那么能讲，我最后被抢白得哑口无言恼羞成怒，却找不到合适的借口发泄，甚至有一种气炸了要落泪的感觉。

她倒了杯水放在我面前：“争论有意义吗？生活中哪有那么多大是大非值得争得你死我活，你以为平时别人不说话是服了你？他们要么是不和傻瓜论长短，觉得跟你说话浪费时间，要么是体谅你，不忍心真把你说服了，宁愿自己委屈。你争了这么多，获得什么了？”

是的，我获得什么了？

把天聊死之后，往往把路也堵死了。

从那以后，我尝试逐渐改变，即便有时旧习还难免冒泡。

我练习不要接话太快，使自己没有慎重思考的时间；不要说得太多，使别人失去表达的余地；不要总是反驳，堵死其他人的每一句话。

意外之喜是，语言改变之后，我的心态也慢慢转变，从暴躁到安静，从争执到思辨。

后来，我离开新闻部调到广告部，师父给我发了条信息：

莱特兄弟发明了飞机，一大帮子记者去采访他们，非要人家说几句惊世骇俗的话好回去写稿子，哥哥想了想，说：据我

所知鸟类中最会说话的是鹦鹉，而鹦鹉是永远飞不高的。

这才是真正的炫酷。

或许，我们都曾经是个不讨人喜欢的年轻人，所谓的智慧不过是生存的痕迹，和吃一堑长一智的沉淀。