

《从今天起，不活在别人的期待里》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年07月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787210085140

编辑推荐

- 本书为刷爆朋友圈的理性担当公众号：油炸绿番茄创始人，新概念大赛一等奖获得者，壹心理2015年度*专栏作者斑马首次结集出版。
- 网络自媒体热转作者，十点读书，清华南都，HUGO，思想聚焦，彬彬有理，不畏将来不念过去，壹心理.....等大号头条转发。累计阅读超过2亿次的爆文，这不是鸡汤，这是关于生活的全部真相。
- 写给那些被世俗捆绑，被别人的眼光束缚，不敢做自己，在规矩和自我之间徘徊不定，始终心怀忐忑和不安的人。用犀利直接却不缺少善意，戳穿真相却心怀温暖的文字告诉他们：别人眼中的妥协和完美,都比不上让自己欢喜，真实的日子只与自己有关。
- 畅销书作家李筱懿、余点、艾小羊，独立女性自媒体大号HUGO，北师大新闻与传播学院副院长 张洪忠 重磅推荐。

内容简介

在这个人人都追逐成功，认为有钱有权有颜值才是人生赢家的时代，人人都活得太焦虑。

越来越搞不清楚，对自己来说，最重要的是什么。

这本书里，写了这样一群人。

有赚了很多钱，却依旧找不到安全感的女强人。

有每天加班到很晚，以为自己足够勤奋努力却并没有得到升职加薪的小白领。

有长相平庸能力一般却信誓旦旦非豪门不嫁的大龄女青年。

有被人嫌弃情商低不够圆滑世故却拿到了国际大奖的科学家。

.....

他们真实地挣扎着，如同你我一样。

在这个人人都追逐成功，认为有钱有权有颜值才是人生赢家的时代，人人都活得太焦虑。越来越搞不清楚，对自己来说，最重要的是什么。这本书里，写了这样一群人。

有赚了很多钱，却依旧找不到安全感的女强人。

有每天加班到很晚，以为自己足够勤奋努力却并没有得到升职加薪的小白领。

有长相平庸能力一般却信誓旦旦非豪门不嫁的大龄女青年。

有被人嫌弃情商低不够圆滑世故却拿到了国际大奖的科学家。

他们真实地挣扎着，如同你我一样。

他们想要做到让人艳羡，成为旁人眼中的完美，却日渐迷失了自我，越来越不快乐。

我们没有必要活在别人的期待里。

别人眼中的妥协和完美,都比不上让自己欢喜，真实的日子只与自己有关。

[显示全部信息](#)

作者简介

女性作家，第七届新概念作文大赛一等奖、上海文学短篇小说大赛一等奖获得者，壹心理2015年度*专栏作者，果壳【在行】认证专家。

公众号：油炸绿番茄（ID：tomato2050）

目录

Chapter 1

- 精神独立比经济独立更重要 / 001
- 比起经济独立，中国女性更需要精神独立 / 003
- 给你一张范冰冰的脸，你也未必过得好这一生 / 008
- 不和穷人谈恋爱，并不意味着你会因此遇到富人 / 014
- 比秀恩爱更难的是互不嫌弃 / 019
- 相亲那些不能说的潜规则 / 023
- 没有公主命，就别搞一身公主病 / 028
- 并没有什么比一个人吃饭更简单 / 033
- 如何拯救绝望 / 036

Chapter 2

- 在你一事无成之前，你的自尊心一文不值 / 039
- 一个牛X的公司应该以“秀加班”为耻 / 041
- 在你一事无成之前，你的自尊心一文不值 / 046
- 别把你唯一的人生当作买彩票 / 050
- 为什么我们要做一名学霸而不是学渣 / 054
- 不是别人情商低，他只是不在乎你而已 / 060
- 你去看世界，回来却找不到自己的世界 / 064
- 盲目质疑一切是任人宰割的开始 / 069

Chapter 3

- 为什么你的努力一文不值 / 075
- 为什么你的努力一文不值 / 077
- 没有一个冬天不可逾越 / 081
- 只要不被现实击垮，你就有一百种方法击垮现实 / 087
- 谁说情商低就一定没未来 / 092
- 别总抱着童年的伤不放 / 097
- 拒绝从众的“不合群”者 / 102
- 收起那些无用的仪式感 / 107

Chapter 4

爱情的真相不是你和谁在一起，而是你是谁 / 113
那么多你侬我依的爱情，最终都败给了一场说走就走的旅行 / 115
你是曲终人散时不肯离场的那一个 / 121
你不是太恋旧，你只是不快乐 / 125
你砸瞎了我的一只眼，我却关心你有没有吃早餐 / 130
爱情里，心盲无明 / 135
男人的爱，有时只是锦上添花 / 140
被玩坏的闺蜜 / 144

Chapter 5

婚姻里，到底要不要将就 / 149
婚姻里，到底要不要将就 / 151
不是对的人，离婚要趁早 / 157
遇不到好的婚姻是一回事，否定婚姻的美好是另一回事 / 161
没有安全感，婚姻如云烟 / 166
恨一个人有多简单？过得比他好就行了 / 173
熟能生巧，闲能生病 / 178
姑娘，你并不会幸福 / 182

Chapter 6

从小女孩成长到养孩子 / 189
BBC 中式教育胜利的背后：学霸还是学霸，学渣仍是学渣 / 191
别再对人说“等你有了孩子……” / 196
活在朋友圈里的“母亲节” / 201
富养孩子前，还是先富养你自己吧 / 205
想讲几个童话 / 211

Chapter 7

你是要钻石，还是要爱 / 219
田蕊妮的逆袭 / 221
53 岁的不老女神关之琳，前半生是笑话，后半生是赢家 / 228
当我们和陌生人撕逼时，我们在撕什么 / 233
这个世界不是有“爱”就会变好 / 237
苟富贵，无“相望” / 242
多少颗限量版钻石都比不上一个有爱的世界 / 248
面对求助，要不要“致贱人” / 253
长发 / 258

媒体评论

从容的斑马，总是按照自己的节奏奔跑。——畅销书作家 李筱懿

现实而不缺温暖，犀利又不失偏颇，斑马斑马，黑白之间有彩章。——最温暖的女性自媒体 HUGO

这是一本新时代女性的“独立宣言”。——畅销书作家 余点

这本书让我看到了当年期待的斑马。——北师大新闻与传播学院副院长 张洪忠

斑马的文章，看起来泼辣、犀利，却又不失对广大女性的关怀，她主张独立自主，赞成活得漂亮，更期待每一个人都能够活得更像自己。——畅销书作家 艾小羊

在线试读部分章节

给你一张范冰冰的脸，你也未必过得好这一生

国民女神范冰冰又上了头条，这一次是因为爱情。突然想起了周围几个容貌不输范冰冰却把日子经营得一塌糊涂的漂亮女孩，给了你一张范冰冰的脸，却依然没有过好这一生。

你摸了一手好牌，却没有逃过命运的安排

认识一个姑娘，其实早就过了姑娘的岁数，只是年近40仍待字闺中，也只好称其为一个姑娘，用世俗的难听叫法就是“老姑娘”。

姑娘年轻时也算是个美人，只是奈何岁月不饶人，加上事业平平无所寄托，只好在回忆里度日，时不时就贴出二八芳华时的照片供路人欣赏，强调当时的自己如何纯天然。下面自然赞美者如潮，只是网络上的热闹敌不过现实的冷清，回到10平方米的出租屋，她仍是孤单的一个人。

也不是没有追求者，只不过爱她的她看不上，她爱的也看不上她，毕竟没有一个国王会爱上一个一事无成的半老徐娘。

年轻时美丽、年老后孤寂是很多美人的结局。相比之下，“门前冷落车马稀，老大嫁作商人妇”还算是个happyending。甭管对方爱不爱你，找不找小三，至少还挣到了一张长期饭票。落魄者如蓝洁瑛或是灰色花园里的伊迪母女，把一手好牌生生烂在了手里，才真真是令人扼腕叹息。

不是美貌无用，而是你不能把20岁的脸留到30岁

不是在宣扬什么“自古红颜多薄命”，混得好的女神大把大把抓呢，前不久还高调出席马云女性论坛的赵薇就是国人眼中的人生大赢家，事业得意，家庭幸福，保养还得当，就算没有豪门老公，44.5亿元的身家也够普通人活上好几辈子。在这个看脸的社会，颜值高的人当然比普通人更容易取得成功，只要你愿意稍微努把力，全世界都能给你让出一条金光大道来。

基本上30岁是美女们的一道分水岭。30之前，只要颜正，不管拼不拼都能顺风顺水。上

学有人帮你抄作业，上班有人帮你分担业绩，去酒吧不用带钱包，各种节日礼物多得放不下，出了门有的是男人等着帮你埋单、给你拎包、找你要电话。别说什么肤浅不肤浅，人类本身就是视觉动物，美貌绝对是凌驾于一切天赋之上的最高天赋。可是财富能积累，阅历能沉淀，偏偏容貌只会逐年贬值。赵雅芝驻颜再有方，也演不了当年的白娘子。范冰冰能走到今天，显然也不是只靠了这一张脸。

30岁前的美貌是父母给的，30岁之后多半就要靠修为。过了30若还一事无成，又没有嫁入豪门，连胶原蛋白都留不住。娱乐频道隔三岔五就会拿一个过气港姐说事儿，今天某某某沦为酒吧啤酒妹，明天谁谁谁又精神失常了，曾经风靡一时的女神几年不见就成了失意满满的大婶。给你一张范冰冰的脸，你也未必过得好这一生 国民女神范冰冰又上了头条，这一次是因为爱情。突然想起了周围几个容貌不输范冰冰却把日子经营得一塌糊涂的漂亮女孩，给了你一张范冰冰的脸，却依然没有过好这一生。

你摸了一手好牌，却没有逃过命运的安排 认识一个姑娘，其实早就过了姑娘的岁数，只是年近40仍待字闺中，也只好称其为一个姑娘，用世俗的难听叫法就是“老姑娘”。姑娘年轻时也算是个美人，只是奈何岁月不饶人，加上事业平平无所寄托，只好在回忆里度日，时不时就贴出二八芳华时的照片供路人欣赏，强调当时的自己如何纯天然。下面自然赞美者如潮，只是网络上的热闹敌不过现实的冷清，回到10平方米的出租屋，她仍是孤单的一个人。也不是没有追求者，只不过爱她的她看不上，她爱的也看不上她，毕竟没有一个国王会爱上一个一事无成的半老徐娘。年轻时美丽、年老后孤寂是很多美人的结局。相比之下，“门前冷落车马稀，老大嫁作商人妇”还算是个happyending。甭管对方爱不爱你，找不找小三，至少还挣到了一张长期饭票。落魄者如蓝洁瑛或是灰色花园里的伊迪母女，把一手好牌生生烂在了手里，才真真是令人扼腕叹息。

不是美貌无用，而是你不能把20岁的脸留到30岁 不是在宣扬什么“自古红颜多薄命”，混得好的女神大把大把抓呢，前不久还高调出席马云女性论坛的赵薇就是国人眼中的人生大赢家，事业得意，家庭幸福，保养还得当，就算没有豪门老公，44.5亿元的身家也够普通人活上好几辈子。在这个看脸的社会，颜值高的人当然比普通人更容易取得成功，只要你愿意稍微努把力，全世界都能给你让出一条金光大道来。基本上30岁是美女们的一道分水岭。30之前，只要颜正，不管拼不拼都能顺风顺水。上学有人帮你抄作业，上班有人帮你分担业绩，去酒吧不用带钱包，各种节日礼物多得放不下，出了门有的是男人等着帮你埋单、给你拎包、找你要电话。别说什么肤浅不肤浅，人类本身就是视觉动物，美貌绝对是凌驾于一切天赋之上的最高天赋。可是财富能积累，阅历能沉淀，偏偏容貌只会逐年贬值。赵雅芝驻颜再有方，也演不了当年的白娘子。范冰冰能走到今天，显然也不是只靠了这一张脸。30岁前的美貌是父母给的，30岁之后多半就要靠修为。过了30若还一事无成，又没有嫁入豪门，连胶原蛋白都留不住。娱乐频道隔三岔五就会拿一个过气港姐说事儿，今天某某某沦为酒吧啤酒妹，明天谁谁谁又精神失常了，曾经风靡一时的女神几年不见就成了失意满满的大婶。不作死，就不会死 成功的女神各有各的成功之道，落魄的女神却往往都是因为太作。一个美女如果情商太低，智商再不够，基本上就是朝着花样作死的道路一去不复返的节奏了。女人的作法千变万化，但基本逃不出两类范畴：一曰为情，一曰为财，抑或两者兼而有之。怒沉百宝箱的杜十娘就是为傻子织毛衣的典型，谁都有眼神不好的时候，可是犯不上拿生命代价去惩罚一个不爱你的人，这是典型的作死。放到现实中，多少漂亮姑娘把来一次说走就走的旅行和一场奋不顾身的爱情视作自己的人生必修课，于是流浪、退学、泡吧、堕胎、未婚先孕，仿佛这样才是真正走完了青春，最后除了一身妇科疾病什么都没有剩下。为情作的女孩最

终都没有得到爱情，但为财作的女孩却或多或少都拿到了钱，所以表面看不会像为情作的女孩那么凄惨。已经多少年都没有一样拿得出手的作品的黄圣依，有《功夫》这么好的起点，却心甘情愿给人做天底下最高调的小三，和长着一张鞋拔子脸的杨子演了一出没人看的“天仙配”，最后沦落到连想做毯星都不得。相比连吃饭都成问题的蓝洁瑛和进出戒毒所就像吃饭一样平常的萧淑慎，开豪车住豪宅过着光鲜生活的黄圣依当然要好得多。可是一个女孩明明有机会靠自己去赢得世界，偏偏要沦为一个受人操控的笑柄，你说这算不算作？为情作是一种愚蠢，为财作更多的是一种人生的取舍。年少无知谁都会犯错，偶尔作一下其实还不太容易毁掉一个女孩，持之以恒的作就真是神仙难救了。想要做女神，先要学会扔掉“女神包袱”别强调自己是因为时运不济。遇人不淑不是最可怕的，当年哭得惨兮兮的贾静雯也重新找到了爱她的小鲜肉。事业失败也并没有那么严重，军旗装后的赵薇和诈捐门后的章子怡也曾跌到谷底，不也都重新站起来了吗？对自己缺乏正确认知，对他人太过依赖，得意时太自信，不知道别人没有你想象的那么爱你，失意时又没有勇气再开始，陷在自怜自伤的阴影里，才是最可怕的。大凡美女都习惯了在赞美和爱慕中成长，当初被捧得越高，一旦跌下来就摔得越惨，不但没了男人宠爱，还有一群不美的女人等着在下面看笑话，“想你当年风光无限，而今竟不过如此”。经济上的落差往往不是压倒她们的最后一根稻草，心理上的失衡才是。这也是为什么美女一旦落魄了，往往连普通人都不如。委内瑞拉的选美皇后达玛尔丝·瑞兹流落街头15年，最后竟连尸体都没人认领。既然青春留不住，就是时候从“女神包袱”里走出来了。年轻时少纠结该在单车上微笑还是在宝马里哭泣这样的蠢问题，如果你没有能力成为一个更好的自己，上了宝马车，又能坐多久呢？年老后也别再津津乐道自己的校花岁月，那些年追过你的男孩如今正在屁颠屁颠地追比你年轻比你美的女孩，他们连你是谁都不一定记得了，认清现实、活在当下才最重要。朋友圈一直在疯转一篇叫作《要么读书，要么健身》的文章，鸡血味儿重了点，可是给自己做做增值总是没错，特别是美女们，不要浪费了自己的一手好牌，回首往事时才发现，时光除了给你肥肉和皱纹，什么都没有留下。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)