

**编者按** “祝你过得像你朋友圈里那样幸福。”你看这句话，是觉得讽刺还是真心呢？现在最火的圈子必属朋友圈，而朋友圈是万象丛生的，尤其是女人的朋友圈。有人说，朋友圈是女人的天下，发自拍的，伤春悲秋的，做代购的，晒娃的，晒恩爱的……总之，朋友圈里的女人似乎都过得丰富多彩。也有人说，对女人来讲，朋友圈是面照妖镜，她的真实模样是什么样的，朋友圈里的女人，就让这个专栏成为一面镜子吧。

## 朋友圈里的女人

# 易被心灵鸡汤蒙蔽的女性



叶克飞

业余码字的专栏作家，著有《残酷世界和最爱的你》、《故人何寂寞》与《民国STYLE》等。

据说朋友圈里三大“爆款”，一是代购，一是养生，还有一个则是心灵鸡汤。据我观察，爱转心灵鸡汤的人，以低学历者居多，又以中老年女性居多。个人建议不要跟她们就心灵鸡汤的逻辑问题进行辩论，因为很可能会陷入“说不通”的死局。

比如上周，有位阿姨转了一篇流传已久而且极广的鸡汤文，名字叫做《你是一切的根源》。

它的意思是：别左顾右看，拿镜子照照自己，你才是一切的罪魁祸首。最初那几句还挺有逻辑，比如“一个不会游泳的人，老换游泳池是不能解决问题的”，但在顺利推出“你才是一切的根源”这一结论之后，就开始不着调。比如“让你烦恼的人，是来帮你的人；让你讨厌的人，恰恰是你人生的大菩萨”，因为“他们都是你自己的不同侧面，都是另一个你自己”。

这让我感觉很冤枉。我出门买菜被小贩换了假钞，他是专门跑来帮我的，我看报纸时无比痛恨一个杀人犯，他又变成了我人生中的大菩萨。好吧，这些我都认了，可他们为什么是我的侧面呢？这些坏事我全没干啊！

然后，它又说：“你变了，一切就都变了。你的世界是由你创造出来的。你的一切都是你创造出来的。你是阳光，你的世界充满阳光；你是爱，你就生活在爱的氛围里；你是快乐，你就是在笑声里。同样的，你每天抱怨、挑剔、指责、怨恨，你就生

活在地狱里。”我从没见过活得如此憋屈的唯心主义者，每日苦苦把根留住。

其实这段话的另一个版本早年就曾流行过，叫做“你心里是什么，眼里就是什么”，这句话一般用于吵架，“什么？你说我不好？那是你心理阴暗！”简直就是耍赖大杀器。用“阳光”与“爱”抹杀是非观念，麻醉自己，是鸡汤文最常用的手段。但这种说法在逻辑上不堪一击。因为，我充满阳光，这个世界的阴暗一面仍然存在；我充满了爱，不代表别人就会爱我，不给我换假钞。即使我不抱怨、不挑剔、不指责、不怨恨，也不代表着我家孩子就能喝上放心的国产奶粉，反而是挑剔和指责，往往可以督促这个社会变得更好。

最后，让我严肃地说一句吧：经过有效统计和分析，历史上那些生活在地狱时代的人们，他们的痛苦并不是因抱怨、挑剔、指责和怨恨而生。不抱怨不挑剔不指责和不怨恨，也没有改变他们的命运。借用鸡汤文的句式来说，就是“你骂或不骂，恨或不恨，地狱都在那里”。

另一位阿姨更有意思，仅仅在一个星期内，她转了这样两个故事——

第一个故事讲述一个年轻人去某公司求职，老板说，我先去办点事，你们坐在这个房间里等，千万别开门出去。大家都点头同意，乖乖坐着等，可左等右等，老板就是不回来。这个年轻人实在忍不住了，站起来推开了门，外面有一张纸条，写着：“恭喜你，你被录用了。”这个故事的结论是：做人一定要勇于尝试和开拓，不能拘泥于条条框框。

第二个故事的主角也是一个年轻人，有一天，他在街上遇到一个老头。老头说我有急事，你帮我看这个箱子，我很快回来，你千万别打开箱子。年轻人就老老实实留在原地帮他看着，也没开箱子。过了很长时间，老人终于回来了，笑着说：“你没打开箱子偷看吧？你真是个好孩子，箱子里有几百万元，全部送给你了，这是你应得的。”这个故事的结论是：做人一定要讲诚信，好人有好报。

到底是开还是不开？可怜的年轻人可能已在风中凌乱。或许你会说，两个故事完全不是一码事，一个是开门，一个是开箱子，一个是求职，一个是助人为乐……打住，我知道你可以说出很多区别，可是，即使在同一个故事里，我们就不能得出另一个故事的结论吗？

第一个故事可以这样改写：老板一直不回来，大家都失去了耐心，纷纷咒骂着离去，只有年轻人坚持在房间里等。老板终于回来了，说你是个有耐心、讲诚信的人，你被录用了。第二个故事可以这样改写：年轻人始终等不到老人回来，忍不住打开了箱子，箱子里有几百万元，还有一张纸条，上面写着：“人不能拘泥于条条框框，你没有死等，是一个懂得变通的人，这笔钱是你应得的。”

这就是许多心灵鸡汤的真相：不是由故事得出结论，而是先有结论，再根据结论去编排故事。老实说，我常常为老一辈经历的教育缺失而痛心，而在男权社会里，女性因教育缺失而受到的影响更大，如果不是这样，她们还会被这些显然毫无逻辑的心灵鸡汤蒙蔽吗？

**编者按** 以前，他是刘霆，是大众认可的孝顺男生。现在，她是刘婷，是亭亭玉立的姑娘。原来，2013年，刘霆被诊断为先天性性别认同障碍。2015年，已是“全国道德模范”的他勇敢地接受“性别回归”的手术——蜕变成女人，她也把名字改成了“刘婷”。一个“全国道德模范”，一个新生的女人，她的思想和视角，会有什么不一样呢？

## 作为女人

# 带着百年孤独的心来遇见自己的生日



刘婷

原名刘霆，2007年全国道德模范之孝老爱亲模范，2013年被诊断为先天性性别认同障碍，2015年蜕变成为女人；著有小说《我本佳人》

我的生日在春天里，我的生日在花朵烂漫的日子，我的生日在阳光明媚的日子。我的生日在生机勃勃的时节，我的生日在波提切利《春》的画里。可是，忧伤总会不断地装满我的心底。曾经的一切经历，在我29年前，在出生时的我，一定想不到现在的经历吧。

4月30日，我带着百年孤独的心来遇见自己的生日。

我对自己说：“你曾想过29年后，你会经历如此曲折之路而成为真正的你吗？这样的一条荆棘路，二十几年的孤独像一百年，想想都觉得不寒而栗。但是无论如何，你已经成为真正的自己，迎来自己的一岁生日，你是幸运的。”

在过去，我心里是绝对孤独的。不过现在，虽然孤独着，但不觉得无路可走……我是个容易感到孤独的人，而现在所喜欢的又是一份安静，甚至是孤僻的职业——写作。

这种因为孤独而想要更孤独的行为方式——写作，行为动机已经深到无从考察，一种原因大概是潜藏在如春日树叶的窒息般的深绿中，因为这世界的每片叶子都不一样，复杂的绿，层层叠叠的绿，层层叠叠的距离，越来越深，透露着像百年的孤独。

我们每个人都不一样，就像每片树叶都不一样。而我，就和别人更不一样。父母最起初的意志是要

我做一个男孩，偏偏我是一个跨性别女孩。照理我是需要给家里人生个孩子，传宗接代，这是最最基本的。我是家里的独生子，对我妈妈来说，我是妈妈的心头肉，妈妈一定会反对我做手术的事情，可是妈妈终究还是想通了。而在我妈妈想通了的时候，我其实没有完全理解妈妈。当我经历过更多波折后，有一天我也了解了妈妈同意我做手术的想法：有孩子与没有孩子，仅仅是两种不同的人生方式。命中轮到没有自己血脉的孩子，也只能就此放下。重要的是活着的人，是自己生下的孩子能不能好好活着。人生的意义，并不在于自己的生养问题，而是能否在当下好好把握，好好对待活着的人。

我是妈妈的孩子，很多人觉得，既然是妈妈的孩子，就要为了这个家庭生养下一代。尤其是，我原本是父亲认为的该为家庭传宗接代的男丁。而我的妈妈，对我已经超出了只是她的孩子范畴的感情，妈妈甚至认为，是因为她才得以治好病，重获新生。所以，她是真的爱我，以至于放我自由。

如此简单的想法，又需要多少的眼泪和蹉跎。因为如今我和妈妈一样，曾经，妈妈看到孩子就亲热得不得了，多希望自己也有一个。而我也一样，我多么希望自己能生育……这种痛苦，很快让我明白，我的妈妈承受了比我更多的痛苦。我父母的孤独远远超过了我的孤独……

29年前的春天，妈妈生下了我，而我，是没有机会生下自己的小孩的。

我明白我对不起父母，当我说去领养一个小孩

时，爸妈都说不用了。他们说，你才是我们最牵挂的人。你是我们的宝贝女儿。爸爸妈妈舍不得你受伤害。

我经历过家庭巨大转变，妈妈生病，爸爸心灰意冷，上大学后经历过自己的身份也被曝光，接受社会援助，过着两种身份的不同生活，受挫的程度越来越大，到最后接受手术，于剧烈的疼痛中获得新生……

终于我带着百年孤独的心又一次遇见了自己的生日，29年前，父母生养了我，而在两年前，父母放弃原本的坚持，尊重我的选择而给了我新的自由。在此期间，我经历了太多大起大落，能在29岁遇到自己的生日，我是幸存者。

无论曾经自己是因为情感而泪流满面，被那些冷冷热热且伤人的言语击垮得没有自信，还是一个人因为处境、为了梦想而团团转，我的家人，并没有考虑别的各种偏见的可能，扛着重重压力，无条件地给予了我想要的生活。

我的生日让我记得感恩父母，感恩生命。

父母让我明白了，一个人的生命是独立的，当一个新的生命出生时就意味着他（她）将独自走自己的人生。种种选择，父母不可能为他们做主。相反，这个世界有一些孩子一出生就被丢弃了，他们没有父母，而谁来养育他们呢？生命是平等的，无法生小孩和没有亲生父母都只是一个特质。我的父母生养了我，更重要的是也为我造了一座爱的心灵家园，这个家园，并不会因为血脉的问题而无法流传。