



我的上海 My Shanghai

自幼痴迷于《红楼梦》，她对人与人之间的细微互动十分敏感。都市女性们都希望能成为她的闺蜜，和她保持一些近距离的接触。她就是苏岑，作家，“苏岑女学馆”馆主。

文 | 陈璐 图 | Nico



惦记那些小马路

上海姑娘vs北京姑娘

苏岑是北方人，曾是标准北方女人的个性，做事情常急吼吼的。“从小就习惯了这种生活节奏了，我的妈妈就是一个性子很急的人，她给我灌输的理念就是应该快一点，麻利点儿”。但近些年，她越来越觉得自己偏南方化了，在生活上开始喜欢慢下来，对很多细节开始挑剔，希望生活中的一切都能更精致。

以前买衣服，只需款式喜欢就好，而现在挑衣服，苏岑要精细到一个花边合不合适。“一个真正热爱生活的女人，她首先会让自己变得特别精致，当别人看到她的时候都会觉得有美感。”真正的对生活的热爱是对生活赋予一种特别丰富的美丽的含义，它一定是有美感的。

生活在北京这样拥堵的城市，忙碌的她在休息时间也不爱出门，喜欢自己一个人待着睡睡懒觉，吃水果，再发呆。这样纯粹的放松，一个月有两天就不错了。“每个大都市中人都会有类似的同感，现如今的闺蜜们，往往也都是微信族了。”由于北京太大，交通也很拥堵，想攒个饭局不是件容易的事，苏岑和她的闺蜜们也不会经常见面。但来到上海之后就特别爱逛街，她觉得上海的很多小店都很有特色，街道特别美。

说到购物，大城市中的品牌都是一样的，可是在街上行走的氛围和感觉却不尽相同。苏岑很喜欢一个人逛街，虽然没有哪条街是每次过来必去的，但是无论住在上海的哪个区，通常都会在傍晚的时候抽空出来转转。可能会买一堆没用的东西，也许很多店面不会进去，但她很享受那种走在干净的马路上的感觉。

干净、清爽、小资是她对上海的印象。苏岑眼里的北京很像一个职业白领，一天到晚忙忙碌碌，不太追求细节。北京大气，生活在北京，走在宽宽的马路上，周围人打招呼都透着爽朗，你可以穿着T恤短裤就上街，觉得很舒服自然。而上海精致，很像是个少妇人，她会把自己都归置得整整齐齐、清清爽爽。到了上海，你会不由自主地想自己穿什么上街，有没有化妆？那种城市氛围本身就带有脂粉香味。

时间，给自己最好的礼物

苏岑最近一次来上海是因为伊莱克斯的活动，活动提倡女人应该把十分之一的时间拿来做家务，拿来为家庭做出贡献，而另外十分之九的时间，应该专门用来让自己变得更好。可能对现代女性来讲，让自己的厨房更现代化一点，其实是对自己的一种恩赐。苏岑认为有时候做家务是一个非常好的放松方式，尤其是做菜，“你会发现做菜是一种艺术，有时候我也喜欢做菜，哪怕做完之后也吃不了多少，但那种状态是很美很享受的。”比如说洗衣服，或者说做家务的时候，人的大脑其实是一种完全放松的状态，可以不用考虑那么多复杂的事情，包括工作上的，一些焦虑感，其实都可以放下。越是在进行一些简单的家务劳动的时候，越是一种放松。

“女人最好的那个状态是她会留出时间给自己”，但是现在大多数，尤其是结了婚、婚龄比较长的、有孩子的女人，却是没有把时间留给自己。哪怕是一天一个小时她也不会留给自己，有这一个小时的时间还得带孩子去上个学习班什么的。苏岑觉得一个女人的滋润程度是看她这一天24个小时有多少时间是留给自己的，留给自己的时间越长，她活得越滋润，两者成正比。适当的时候可以惯着自己点，觉得工作特忙特累的时候，结束工作之后就去逛逛街，喜欢什么就去买点什么，想一个人待着的时候就把手机关了，其实这也是对于自己的一个补偿，女人一定要学会对自己补偿。现在她发现自己有时候会有“拖延症”，很多事情总要到最后一刻才想去做，这对之前那个急性子的她，是难以想象的事。后来想了很久，发现这其实是她在跟自己索要时间，想让自己慢一点，每天着急的生活其实很累。

所谓留给自己的时间，并不是说什么都不干，你在做你喜欢的事情，这个时间就是你自己的时间。这个工作、这样的生活是你自己喜欢的，那这个时间就是你的时间。就像很多的年轻姑娘，她们虽然在工作状态，但是却很喜欢做这份工作，这里的时间就是她们自己的。其实每个人都有自己的生活状态和生活节奏，苏岑也是习惯了自己的生活状态，如果给她一个星期的假，她反而乱了，非要找些事做才行。只要能找到自己的生活节奏，便是对自己好了。

问答 Q&A

Q=生活周刊 A=苏岑

Q:你来上海每次都是因为工作吗？工作之余，最热衷做什么事儿？

A:来上海多是因为工作出差。每次来上海，除了工作必然要去吃小吃，汤包生煎葱油面，每次都让人惦记着。

Q:你自幼熟读《红楼梦》，那能不能从里面挑出两个人物来形容北京女人和上海女人？

A:林黛玉就很像上海姑娘，精致、傲娇，懂得享受生活，就很海派小女人的味道。史湘云则很像北京大姐，娇憨、爽直、大大咧咧，有京城姑娘的豪气。

Q:最欣赏女性的哪种品质？

A:豁达。女人千万不能太较真儿，过得不好都是自己跟自己较劲。不偏执不固执，是女人的一种本事。

Q:一个女人怎样才算热爱生活？

A:每个人的性格不同，对生活的态度当然也不同。不过在我看来，热爱生活的女人都有童心，她充满了好奇欲，有时看起来像个孩子。她也会任性也会作，但稍稍一哄又开心了，因为她的内心有个太阳。

Q:从事现在的工作对你的影响是？

A:越来越对很多事儿不太较真儿了，过去的时候我也挺作的，就是今天这个事儿必须吵出个谁输谁赢，也可能是觉得年龄的增长，现在再吵架觉得没状态了，就觉得为这事儿吵干嘛啊，扭过头来就和好了。这就是自己给自己松绑了。感情生活其实是一个人的战争，就是自己和自己打架，什么时候把自己放下了，就是一种很好的状态。

