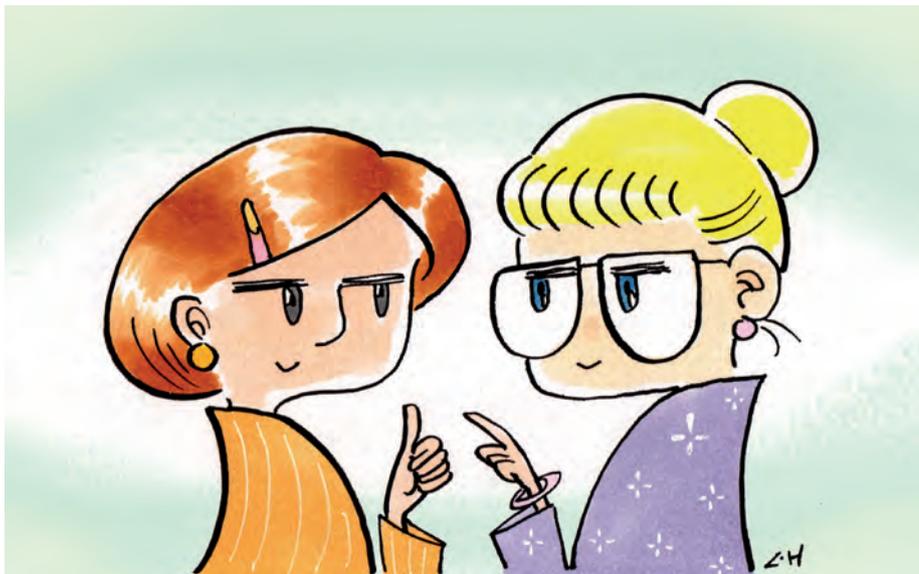


女人的女朋友

□ 陆小鹿（上海，白领）



漫画 / 崔泓

前些日子读了一本书。作者提到斯坦福大学有一门课程，名字叫“女人的女朋友”。开设这门课的教授是这所大学的精神病学主任，他总结了几个重要观点——

“对一个男人的身心健康来说，最好的事情之一是结婚有一个家庭。而对于一个女人的身体健康来说，最好的事情之一是建立和培养她和女性朋友之间的友谊关系”“高质量的‘女友时间’，可以帮助女人创造更多的血清素——一种神经传导物质，有助于防治忧郁症，并能给女人创造良好的自我感觉”“女人总是在交流感情、探讨感受。她们和她们的姐妹/母亲分享自己的灵魂，显然这对女人的身体健康非常好。对于女人来说，花点时间和女朋友一起交心，是和跑步或在健身房中锻炼一样重要的”……

确实，女人需要“女朋友”，如同我们需要阳光、空气和水。我有一个闺蜜群，群友都是我的前同事，我们年龄相仿，背景相似，三观一致，每天都有聊不完的话题：美食、衣物、孩子、体检、养生、八卦、薅羊毛、私密女性话题……我们分享彼此的成绩，也分担彼此的不开心。这个群是我的生活顾问，也是我的心灵庇护所。是坏心情释放站，更是好心情充电站。我们一致认为，闺蜜群的存在十分必要，这是男人所不可替代的。中年之后，女人还是和女人一起玩最开心、轻松、无所顾忌。

有时，我们会从线上嗨聊转入线下面聚。某个周末，我和闺蜜们约在一间粤菜馆见面。餐桌牌上写着：在点评网上“打卡+收藏”可以免费得到一只签语饼。签语饼，就是一种脆脆甜甜的元宝状小饼干，饼干本身没

多大吃头，好玩的是饼干“肚子”里藏着一张纸条。掰开饼干，看看纸条上写着什么，就能收到一种开盲盒的好奇和惊喜之感。

“打卡+收藏”的活动，男人一般都不屑一顾，女人们却十有八九会喜欢做。我们仨都去“打卡+收藏”，各获一只签语饼。掰开饼干，我的签语是：“最好的时光就是现在。”俩闺蜜的签语分别是“开心的话，日子就不算虚度”“去发光，而不是被照亮”。三句签语，都很振奋人心，让人心情愉悦。正菜还没上，一个免费赠送的小饼干就让我们玩得开开心心，左拍右拍。

外出旅游，当然也是找闺蜜做搭子最好，因为我们都爱拍照啊。网上有一句话，于我心有戚戚：“好像全世界的女朋友都在骂男朋友不会拍照。”虽然，这话说得有些绝对，不过会拍照的男性确实寥寥无几，技术不在线是其一，没有耐心是其二。而在闺蜜的镜头前，我们可以笑得大方、自然、无虑，不在乎动作是否夸张，不用紧张一张照片拍了许久，也不会嫌道具换来换去的麻烦。只有闺蜜，才能帮我们拍出我们的“人生照片”。

当然，除了和闺蜜们一起玩耍，一起吐槽，我们也可以一起成长。女性朋友就仿佛一面竖在我们面前的镜子，我们不断从女性朋友身上提炼自己可以学习的地方，同时也将自己身上的闪光点传递给了她们。