



老杨的猫头鹰 著

It's OK to be different.

沉浸式做自己，不要东张西望。

世界很喧嚣， 做自己就好



25个越早解决就越早受益的
成长难题

用能在心里放烟花的有趣文字，
给你“被讨厌的勇气”和“做自己的底气”。

读完这本书，你会觉得人间可爱，实在值得下凡历劫。

目录

[扉页](#)

[彩插](#)

[前言 送给当代年轻人的开窍指南](#)

[Part I 别怕，外界的声音只是参考，你不开心就不参考](#)

[01 关于独处：除非你的加入比我的独处更加宜人，否则大可不必](#)

[02 关于评价：无论你怎么表里如一，在别人嘴里也各不相同](#)

[03 关于边界感：你不需要那么好相处，你需要的是被讨厌的勇气](#)

[04 关于心态：不停止精神内耗，再多的养生都是徒劳](#)

[05 关于控制欲：很多人所谓的“为了你好”，只是为了他自己的心情好](#)

[Part II 别傻，先一个人活色生香，再两个人相得益彰](#)

[06 关于被爱：“我爱你”的意思是，你具备了伤害我的能力](#)

[07 关于婚姻：一个好的伴侣，可以减去一半的人间疾苦](#)

[08 关于空窗期：先一个人活色生香，再两个人相得益彰](#)

[09 关于父母：父母健在，你就是这世上最富有的人](#)

[10 关于遗憾：别说对不起，因为有关系](#)

[Part III 别急，一定要把及时止损列入人生信条](#)

[11 关于断舍离：断舍离才是成年人顶级的自律](#)

[12 关于节奏感：人生就是，急也没用](#)

[13 关于偏见：键盘侠都认为自己非常正义，傻瓜都觉得自己格外聪明](#)

[14 关于私心：一生不喜与人争，但该得到的也别让](#)

[15 关于熬夜：夜熬多了，梦就会做得短斤缺两](#)

[Part IV 别屁，你要快乐，不必正常](#)

16 关于热爱：如果生活是一场密室逃脱，那么热爱就是安全出口

17 关于教养：真正的教养，是将心比心的善良

18 关于靠谱：真诚是效果最好的套路，靠谱是成本最低的社交

19 关于有趣：不是生活太无聊，而是你没意思

20 关于酷：如果你的酷特别希望别人看到，那么你一点都不酷

Part V 别丧，生活能治愈的，是愿意好起来的人

21 关于救自己：不管生活还要多久才会变好，都要先把自己变好

22 关于努力：拿时间换天分，拿努力换幸运

23 关于情绪：你要学会表达愤怒，但不要愤怒地表达

24 关于梦想：不尽力的愿望都是瞎想，

25 关于选择：人生的每一次选择，都是命运在跟你谈判

扉页

世界很喧嚣， 做自己就好



老杨的猫头鹰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

世界很喧嚣，做自己就好 / 老杨的猫头鹰著. -- 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2023.2

ISBN 978-7-5594-7316-5

I . ①世... II . ①老... III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆CIP 数据核字(2022) 第225274号

世界很喧嚣，做自己就好

老杨的猫头鹰 著

出版人 张在健

责任编辑 白涵

特约编辑 曹曼 扈梦秋

装帧设计 游游

出版发行 江苏凤凰文艺出版社 南京市中央路165号，邮编：210009

网址 <http://www.jswenyi.com>

印刷 河北鹏润印刷有限公司

开本 880毫米×1230毫米 1/32

印张 9

字数 207千字

版次 2023年2月第1版

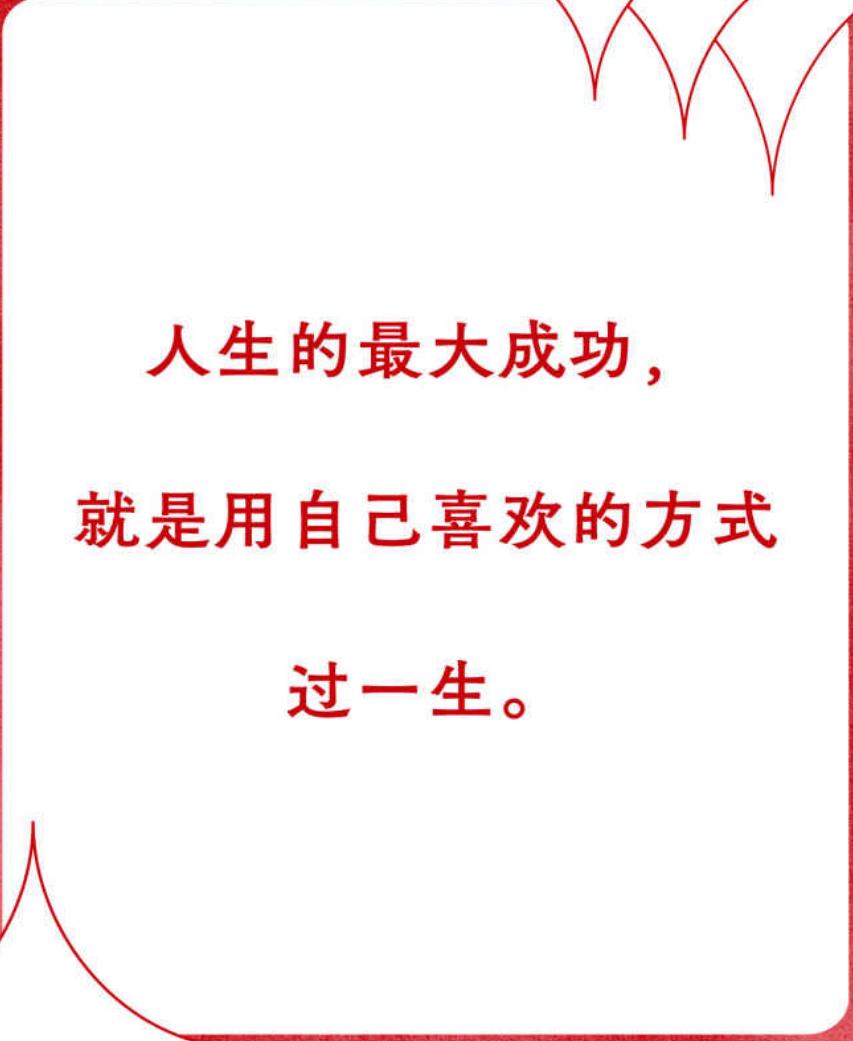
印次 2023年2月第1次印刷

印数 1—40,000

书号 ISBN 978-7-5594-7316-5

定价 49.80元

果麦文化 出品



人生的最大成功，
就是用自己喜欢的方式
过一生。

彩插



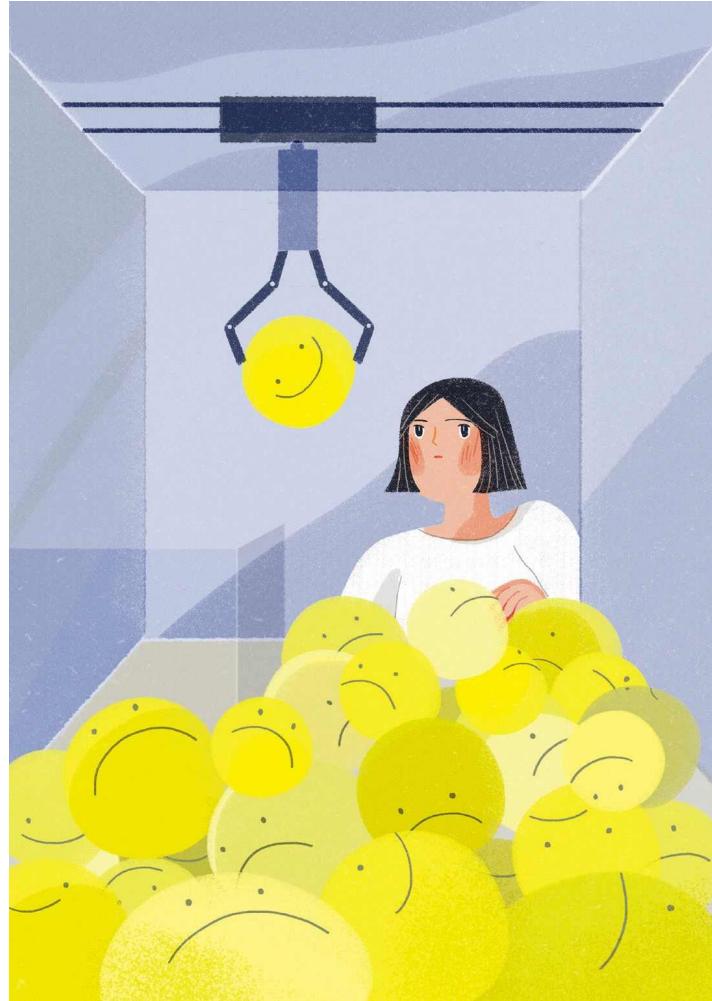
很多人所谓的『为了你好』，只是为了他自己的心情好。



过好每一个今天，是我们反抗这个世界最好的办法，也是拥抱这个世界最好的方式。
变成更好的自己，是回应伤害我们的人的最好手段，也是回报爱我们的人的最好策略。

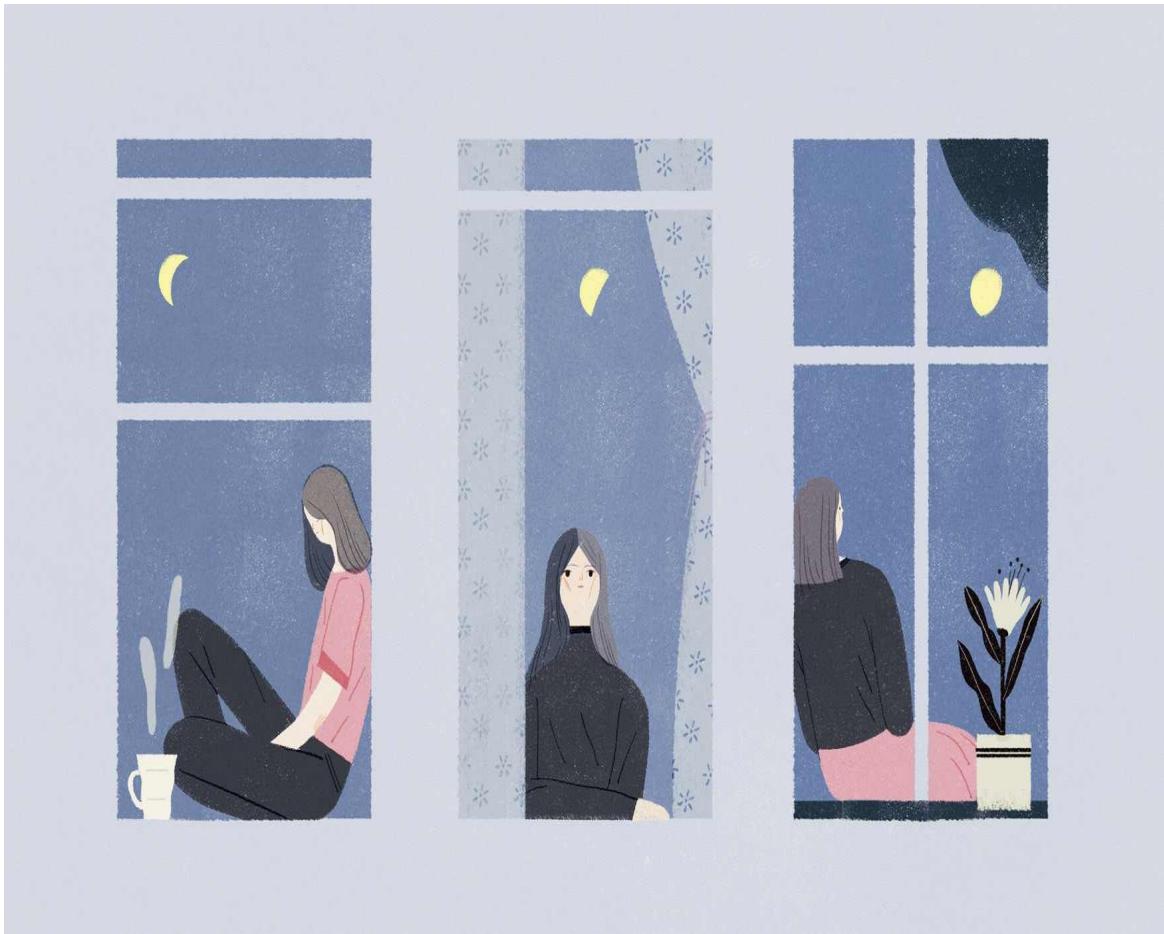


如果你给我的，和你给别人的一样，那我就不要了；
如果我给你的，和别人给你的，你都要了，那我就不给了。

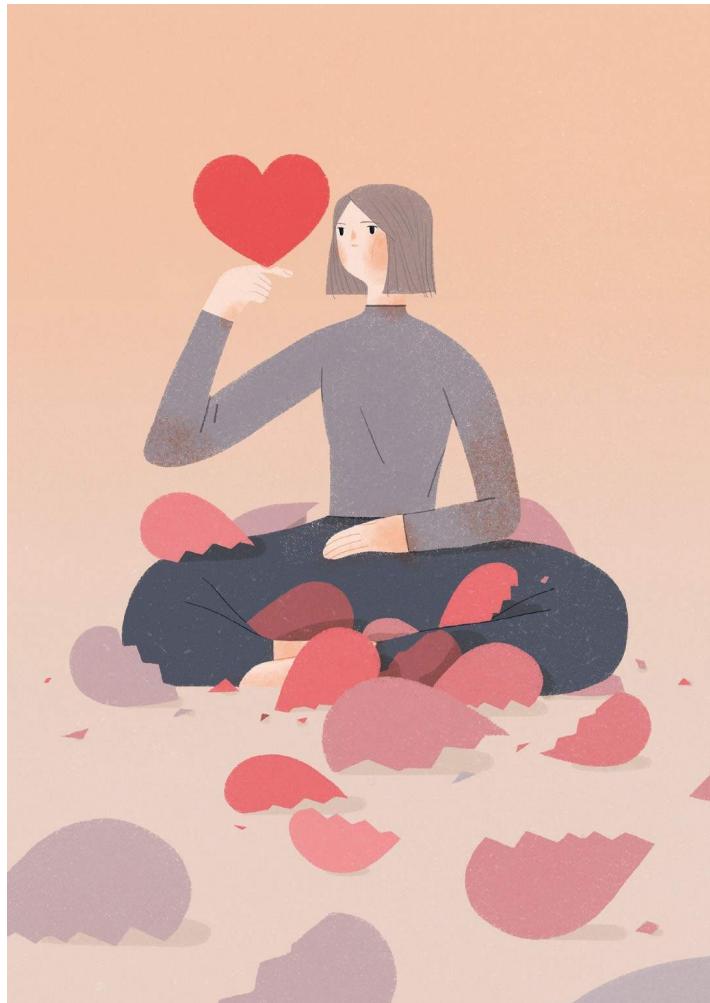


@所有人：

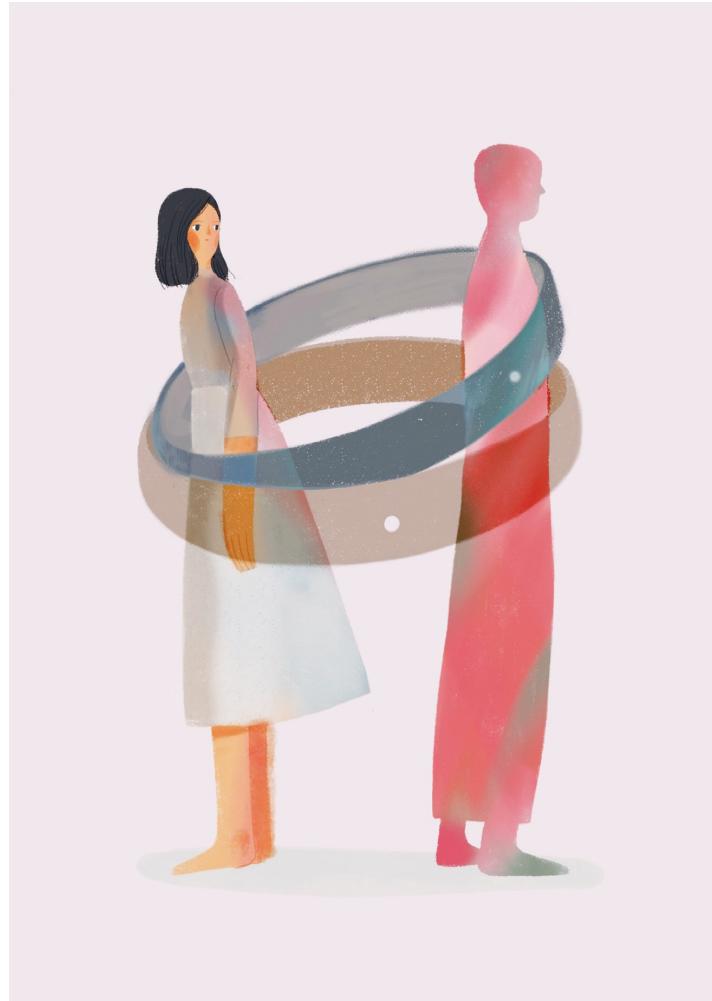
- 1.我脾气好，不等于我没脾气。
 - 2.我脾气不好，不等于我人品有问题。
 - 3.我表面上大大咧咧的，不等于我不记仇。
 - 4.我没说同意，就等于“我不同意”。
- 望周知。



世界上最让人痛心的事情是，某个人夺走了你的独处，却从来没有提供真正的陪伴。



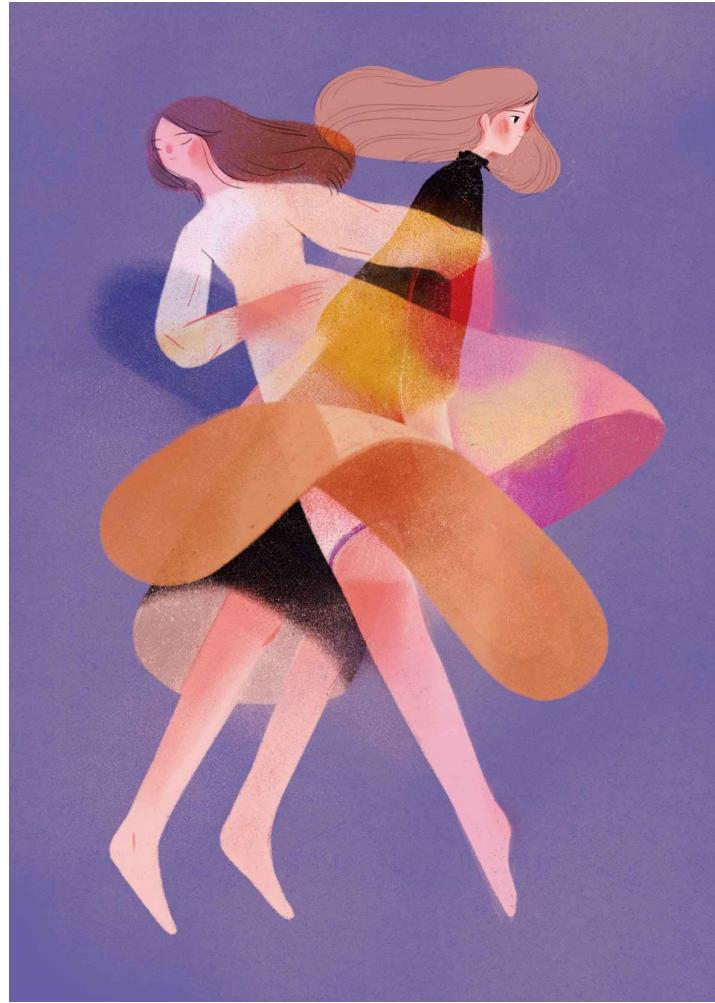
成年人最快乐的事情就是拥有“被讨厌的勇气”和“做自己的底气”。
你不喜欢就不喜欢呗，既然我会在你面前做“我自己喜欢但你不喜欢”的事情，那
极大概率是“我也不喜欢你啊”。
晓得不？



何为爱情？就是你对我来说，和芸芸众生不同。

何为幸福？就是你开心了，是因为我。

何为温柔？就是你为我吃的苦，我心里有数。



慢慢理解世界，慢慢更新自己；和理想平等交易，与喧嚣保持距离。
祝世界继续热闹，祝你还是你。

前言

送给当代年轻人的开窍指南

你的身体用“打哈欠”的方式向你的大脑发出了“休息”的信号，但你的大脑却说：“再等等。”你的身体问：“等什么？”你的大脑说：“我也不知道。”

于是你进入了一种糟糕的清醒状态：很疲惫，但是睡不着；即便是把眼睛闭上，脑子却还在“蹦迪”。

结果是，黑夜没有亏待你，它会赐你一个皱巴巴的皮囊和一个软趴趴的灵魂；生活也没有抛弃你，它会用压力把你打回“圆”形；而发际线则会执行一个神秘的指令：“全体都有，向后转，齐步走！”

你的灵魂困在了“我要进步”与“我要快活”之间左右为难，你的皮囊卡在了“抬头有抬头纹，低头有双下巴；不笑运气差，一笑脸就大”之间进退两难。

你睁开眼睛是父母养老、房贷、车贷，闭上眼睛是学习、工作、前途、感情。你拼命搞钱，钱没搞到；拼命捞爱，爱也没捞着。你上怕父母病老，下怕同龄人赶超，一旁的另一半还不依不饶。

结果是，你卷又卷不赢，躺又躺不平，只好一边控诉“内卷”，祈祷生活的节奏能够慢下来，一边又被迫焦虑地努力着，继续对内卷推波助澜。

你在很多场合不像以前那么活跃了，取而代之的是大脑在高速旋转。你越来越不爱说话了，恨不得去报个手语班。

你的理想状态是，心态松弛，皮肤紧绷，但现实中的状态却是，心态紧绷，皮肤松弛。

你想象中的长大，是想去哪里，就去哪里，但实际上的长大，是没有才华，钱也不够花。

结果是，你成了小时候羡慕的大人，也成了羡慕小时候的大人。

你想谈一场以结婚为目的的恋爱，但你的心态一直在“想谈恋爱”和“谁都看不上”之间频繁切换。

你每次都以为自己总算遇到了“小火慢炖的粥”，后来却发现只是“一碗夹生的饭”。

你以前看到一分真心就敢敞开心扉去大爱一场，你现在看到了十分真心却还想“再等等看”，因为被爱伤害过，所以不管谁走过来，你都怀疑他的口袋里藏着刀枪棍棒。

结果是，你赶不上合适的，碰不到认真的，也没遇到坚定的。

你一边要顶住亲朋好友和前辈领导对自己感情、事业、收入、生活的指指点点，一边又无意间将自己的喜好、意见、审美、消费习惯暴露给了大数据。

你上一秒还因为不公平的现象而怒不可遏，下一秒就因为某个人的长相开始犯花痴；你前一刻被优秀的人激励，摩拳擦掌想要迎头赶上，下一刻就被“人生无意义”击垮，陷入了无尽的沮丧中。

你的手机里有一万个有趣的视频值得你去点赞、收藏，影视剧里有一万种人间真情能让你热泪盈眶，游戏里有一万次冲锋陷阵会让你欲罢不能，可一旦你的视线离开了屏幕，抬头看到的却只是没有开灯的房间、四下无人的黑夜和冷冷清清的自己。

结果是，外界的声音在持续地碾压你内心的声音，外部的意见在持续地覆盖你个人的意见，外面的热闹正无声无息地把你挤成了薄薄的一片。

你冬天的时候盘算夏天的计划，要看海，要爬山，要表白，要跟喜欢的人周游天下。可当夏天真的到来时，你又只想待在空调房里，心里还犯嘀咕：“傻子才出门呢！”

你一边强调明天会更好，一边又把今天的烂摊子都甩给了明天，然后，你对过去那个天真无邪的自己嗤之以鼻，对现在这个毫无作为的自己傲慢无礼。

结果是，你的人生就像在开车，一只脚在猛踩油门，另一只脚又狂踩刹车，然后任由青春、热情和梦想就这么空耗着。

到底是谁，在你的精神食粮里下了蒙汗药，让你从一个意气风发的热血青年变成了一个良心脆弱、不可爱的大人？

到底是在什么时候，你失去了对生活的热情和对梦想的执着，从一个理想主义的少年变成了一条外焦里齁的“咸鱼”？

到底是哪一步走错了，让满腹经纶的你活成了“满腹痉挛”的模样，从一个浑身冒光的浪漫主义者变成了一个浑身贴满标签的屌人？

事实上，你是所有问题的始作俑者，也是所有问题的答案所在。所以，不管生活还要多久才会变好，你都要把自己变好。你变优秀了，其他的事情才会跟着好起来。

你可以平凡，但要拒绝平庸；你可以沮丧，但要拒绝摆烂；你可以不鲜艳，但要有自己的颜色；你可以随心所欲，但不能随波逐流。

过好每一个今天，是我们反抗这个世界的最好办法，也是拥抱这个世界的最好方式。

变成更好的自己，是回应伤害我们的人的最好手段，也是回报爱我们的人的最好策略。

不要浅尝辄止。任何一件事情，如果你舍得花时间，你不可能不擅长它；如果你既擅长，又舍得花时间，你不可能得不到回报。

不要勉强自己合群。你喜欢臭豆腐，他喜欢喷香水，那就互相离远一点儿，谁也别熏着谁。

不要被别人带乱了节奏。人生的路曲折且漫长，偶尔堵车很正常，就像导航提示的那样：“前方道路拥堵，但你仍然在最佳路线上。”

不要被别人的意见左右了内心的声音。一旦你违背了自己的意愿，那么后来发生的事情都像是惩罚。

你要坚定地做自己。所谓做自己，就是你的灵魂有洁癖，所以不会碰触那些你不喜欢的身体，不去附和那些无法苟同的观念，不去接近那些从未心动过的感情；就是你的生活有态度，所以裙子怎么穿，眉毛怎么画，头发怎么盘，高达的铠甲用什么护板，公主的水晶鞋该穿哪一款，全都由你自己说了算。

你要建立清晰的边界感。所谓边界感，就是和前辈、领导亲密无间，倾听但不唯命是从；和晚辈、下属亦师亦友，关爱但不越俎代庖；和家人、合作伙伴唇齿相依，紧密但不混淆公私；和朋友、恋人肝胆相照，理解但不越雷池半步。

你要做一个靠谱的人。所谓靠谱，就是穷的时候不坑蒙拐骗，富的时候不目中无人，苦的时候不出卖朋友，难的时候不算计别人。能保持敏感，却会因为思想通透而显得格外豁达；能保持温柔，却会因为有风骨而不显媚态。

一旦你停止羡慕别人，更多的是欣赏自己，那么根本就不存在长相平平和出身平平这回事；一旦你停止讨好别人，更多的是忠于自己，那么根本就不会再有斤斤计较和耿耿于怀这种事。

一旦你后来过得很幸福，你就真的可以原谅之前感情里所有的不顺利；一旦你真的变厉害了，你就会看淡很多是非，记住的都是别人对你的好，哪怕是当年让你大哭一场的人，现在也能坐下来一起喝一杯。

所以，你要做你认为正确的事，然后接受可能发生的事与愿违；你要用自己的频率震动，这个世界有很多美好的东西在等着与你共鸣。

你要认真地把生活中为数不多的开心画成重点，在每一个糟心的时刻反复诵读；你要收集每一个微小的快乐，用它们去回击每一个糟糕的日子。

如此一来，你会觉得人间可爱，实在值得下凡历劫。

愿你遇到那个能理解你的不安和奇怪的人，愿你遇到那个能照亮你内心黑暗角落的人，愿你遇到那个能在别人冷嘲热讽时无条件地站在你这边的人。在这之前，愿你不怕一个人生活。

愿你的飞机永不晚点，愿你买的水果永远很甜，愿你抽的盲盒永远是你想要的那款，愿你一直拥有“远离讨厌鬼”的勇气和“遇见心上人”的运气，愿你发财和被爱。如果不行，愿你能成为自己的靠山。

愿你做的是喜欢的事情，愿你过的是喜欢的生活，愿你爱的是中意的人。如果不是，愿你有勇气重新开始。

慢慢理解世界，慢慢更新自己；和理想平等交易，与喧嚣保持距离；祝世界继续热闹，祝你还是你。



2022年4月8日

辽宁沈阳

Part I

别怕，外界的声音只是参考，你不开心就不参考

◇一定要结婚生子，人生才算圆满吗？◇一定要功成名就，做人才算成功吗？◇一定要讨人喜欢，才算好人吗？◇不是的，我们来这人间走一回，不是为了参加一场让别人打分的考试，而是为了过自己喜欢的生活、见自己喜欢的人、做自己喜欢的事。◇所以你要时常提醒自己：最通情达理的处世方式就是不要勉强自己。

01 关于独处：

除非你的加入比我的独处更加宜人，否则大可不必

1 /

高考之后，我一直都在人海里漂。赶上过节的日子，我也会觉得那月亮像是长了牙，把我这个异乡人咬得生疼。

我也曾渴望过有一群人能够一起玩，也曾想过要融入某个集体之中，也曾因为恐惧孤独而渴望与人为伴。但是，每当我试着合群一次，我对孤独的好感就会上涨一分。

有时候是，我想去自习，别人想去打游戏；我想去跑步，别人想去逛街；我想周末去看个展，别人想周末看个剧。

有时候是，别人谈的话题，我丝毫不感兴趣；别人猛夸的明星，我根本就不认识；别人吐槽的某某，我竟然非常喜欢。

还有的时候是，我讲得情真意切，对方却表现得相当敷衍；我不吐不快，对方却视若无睹。

这种感觉就像是，我掏心掏肺地跟你讲我身上每个文身的故事，它们分别代表了逝去的爱情、渐行渐远的友情、无处安放的青春、遥

不可及的梦想……而你开口的第一句是：“那是不是不能考公务员了呀！”

久而久之，我习惯了一个人吃饭、一个人自习、一个人过生日、一个人看电影、一个人旅行……

不管是主动在周末枯坐于电脑前码字，还是被迫对着十几万字的稿子逐字逐句地推敲，当我一个人在异乡经历了无数个孤独的日子，然后还能积极生活，努力工作，认真地去爱或者恨，不给人添堵，不求人施舍好感，不祈祷谁突然回心转意，不盼着事业突然就平步青云，我就越发确定：孤独没什么好怕的。

遇到了麻烦的事，我就陪自己闲谈许久，很温柔地劝自己认清现实，很真诚地劝自己放下成见。

我不再急于跟谁解释我的孤独，也不想试图说服谁，我的心态变得异常“强悍”：你信我也行，不信拉倒；你喜欢我也行，不喜欢就随你的便。

我不用再照顾谁的情绪，也不必担心被人猜忌，就像临街的小店终于关了门，熄了灯，不用再欢迎谁的光临，也不会再有人乱摁门铃。

我一个人吃饭也可以很诗意，就像是空出一个座位，举杯邀请了明月。

我一个人碰见雨天也可以很浪漫，就撑起一把伞，陪这漫天大雨逛他个两条街。

孤独挺好的，谁也不亏欠，谁也不想念，谁也不连累。很清醒，知进退，有边界。

那么你呢？

坐车或者吃饭的时候，如果旁边坐着陌生人，你就会扭头看另一边，就算脖子酸了，也不看对方一眼。

迎面有同事走过来，你的心里就开始敲锣打鼓：“我这样直愣愣地看着他走过去是不是不太好？”“假装玩手机吧。”“该怎么自然且惊喜地打招呼？就好像突然才看到他那样？”最后是非常不自然地跟人打了个招呼。

去买奶茶的时候，碰见了别的部门的同事，你半生不熟地跟人尬聊，好不容易等到了自己的奶茶，心里想的是：“明天一定要换个时间来。”

去参加聚会，别人觉得你没意思，你也觉得自己快要累死了。你既没有享受到合群的乐趣，也没有因为热烈地参加社交而变得受欢迎，同时还把自己弄得紧张兮兮的。

你发的朋友圈，就像古代悬赏放榜，挂了一个上午都无人问津。

你的圈子小得可怜，甚至是手机提示音一响，就能猜到是谁找你。

你翻山越岭，却无人明白你的辛苦；你振臂高呼，却无人理解你的喜悦。

你就像深夜悬立在森林里的猫头鹰，所有的动物都入睡了，它们的梦境拒绝了你的加入，而醒着的世界又无人为你亮灯。

但我想提醒你的是，孤独是人生的常态，不要逼自己外向。劝安静的自己过得热闹一点儿，无异于拿着枪逼自己的影子“离我远点儿”。

既然做不到虚伪迎合，干脆就选择自在独行。

希望你能拥有的自由，是那种站在街头谁也不等的自由，而不是站在十字路口不知道该往哪儿去的自由。

2 /

因为受不了妈妈的软磨硬泡，朱小姐不得不去相亲了。原本以为随便吃顿饭就可以交差了事，结果这个相亲对象把她气得够呛。

男的条件还不错，名校毕业，外企上班，一米八几的身高，长相也是中上等。但朱小姐对他的印象很不好，因为对方直接省略了寒暄，非常没教养地问：“你家打算要多少钱的彩礼？”

还没等朱小姐回答，他又摆出了一副居高临下的姿态，说什么嫁到他家就必须辞职，孩子必须生两个，就算请了保姆也必须孩子妈妈亲自带，末了又补了一句：“下个月就可以结婚，这样我就算尊重了爸妈的意愿。”

朱小姐嘴都气歪了，回复道：“就算我一辈子都不结婚，我也不愿意跟你这种人凑合。”

说完就起身离开了。

是的，除非你的加入比我的独处更加宜人，否则大可不必。

在很多人眼里，大龄单身就像是一种病。

遇到条件差的，你说不喜欢，就会被人指责为：“你的要求也太高了。”

遇到条件好的，但对方不喜欢你，就会被人嘲讽：“你看，这个年纪了，条件好的都看不上你。”

然后，你就会被堂而皇之地介绍给一堆条件更差的人。

可问题是，你认真经营自己这么多年，凭什么要随随便便地送出去呢？

我想说的是，大龄单身没有问题。因为你深知美好的爱情从来不会遍地都是，所以你才如此小心翼翼、精挑细选，甚至不惜用带刺的铠甲把自己包围起来，只让人看到你对爱情和婚姻的挑剔。

不随便凑合是因为你觉得自己的意见、感受和爱情特别重要，所以不轻易恋爱、结婚，而是选择宁缺毋滥。

不是早就有人说了吗？结婚是为了幸福，离婚是，不随便结婚也是！

所以，不要因为被人说三道四就觉得自己贬值了，不要在意别人问的“你觉得自己老了没？”“你没发现你的身材走样了吗？”“你的皮肤开始松弛了吧？”“你该生孩子了吧？”这类的问题。

你该关心的是：“我的事业是不是上了一个新台阶？”“我有没有找到自己喜欢做的事情？”“我是否比从前更加从容自信？”“我是不是更懂得爱自己？”

人最要紧的事情不是在大好的年华里想方设法地把自己“交代”出去，而是要培养“不随年龄而贬值”的能力，这包括：以增长本事为目的的学习，以保持健康为目的的自律，以赚钱为目的的努力，以快乐为原则的社交。

怕就怕，你因为能够享受到来自异性的殷勤和基于年轻貌美的便利，就忘了要提升自己。

你要明白，辜负了别人，是要还债的；辜负了自己，是要遗憾终身的。

需要特别提醒一句，不将就的好处很多，但“代价”也不小。比如说，即便你在努力提升自己，认真工作、坚持锻炼、定期看书、热爱美食、能吃会做、为人谦和、不爱八卦……但在某些人眼里，你不过是个沉默寡言、不想结婚、不肯生小孩的“心理变态”。因为你活成了某些人不敢活的样子，也就无意间“冒犯”了他们将就的人生。

3 /

龚先生是个寂寞的高手。他的签名档常年都是一句话：“先安静去做，做成了再说。”

他常一个人去山里拍花草树木和满天繁星，我曾问过他：“不觉得孤独吗？”

他的回答非常浪漫：“我生嚼繁星，拿新月剔牙，甭提有多美好了。”

他退出了所有的群聊，甚至连微信也很少用。我曾问过他：“你就不担心别人说你奇怪吗？”

他的回答铿锵有力：“我喜欢我的时候，谁不喜欢我都没关系，我没有义务去成全别人对我期待。”

他不喜欢复杂的交际，不刻意去结交谁，曾经的同学、之前公司的同事，他都基本上不再联系了。

但他并不是社恐，也不是社交低能，他没有跟谁起冲突，也没在背地里讲谁的坏话，他跟室友、同事、恋人的关系都很好，但不是那种“干什么都非得一起”的好，而是“你喜欢你的，我喜欢我的；你忙你的，我忙我的”那种好。

就算是结了婚，他和妻子也各有各的书房，各玩各的游戏，各读各的书籍；他们各自去旅行，周末就算一起出门，也经常是看不同的电影……他们深爱着对方，但没有束缚，没有捆绑。

原来，“喜欢独处”并不等于“我很孤独”，内向的人只是语言和肢体动作不太丰富，但不代表他们的内心世界无聊或者单一。

他只想回家洗个热水澡，钻进被窝里，看一部老电影、听听歌，享受那种完全自由的放松状态，像是重新做回了小孩一样。不用在意别人的想法，不用去看别人的脸色，不用考虑和别人聊什么，不用试图融入什么圈子。

他只是享受他那干干净净的精神世界和干干净净的生活圈子。

所以，不要因为别人选择了独处，就将别人视为怪胎；不要因为别人拒绝了你的邀请，就觉得别人是在摆臭架子。

事实上，并不是每个人都像你那么需要社交，有的人只是因为累了，需要通过独处来给灵魂充电。这时候，他不想说话，不想解释，也不想被打扰。

世界上最让人痛心的事情是，某个人夺走了你的独处，却从来没有提供真正的陪伴。

4 /

有个特别常见的问题：“为什么有的人不聪明、不善于交际，却赚了很多钱，取得了很高的成就？”

有个扎心的答案是：因为你不值得那个人展示他的聪明和善于交际的一面。

有个特别心酸的问题：“情人节没有情人怎么办？”

最狠的回答是：“家里没有人去世，难道要在清明节前弄死一两个吗？没有就不过呗。”

我们从小受的教育就是“要合群”，总是把“别人不喜欢自己”视为失败，把“一个人独来独往”视为耻辱，恨不得让地球上的每个人都喜欢自己。

但我想提醒你的是，孤独并不来自四下无人的冷清，而是来自话不投机的热闹；不是没有人听自己讲话，而是你不想说给某些人听。

这意味着，你不是被动地“独来独往”，而是主动选择了“自己待着”。

你一整天的时间只需应付自己一个人，只需要对自己有求必应。

你不用担心被谁比了下去，也不用想着要比谁过得更好，没有打鸡血的“冲呀”“加油呀”，也不必被“能不能抽空帮个忙”的事情打搅，更不必为了某个讨厌的家伙而耗费精力去平衡情绪。

你不用伪装健谈，不用假装和善，不用受拘束，也不用迁就谁；不用拐弯抹角地炫耀自己，不用添油加醋地贬低别人，也不用相互窥探地搬弄是非。

你只是喜欢安静地待着，只是很享受坐在书房里看书，只是乐于待在幽静的环境中，而不是坐在电脑前跟人八卦，或者捧着手机假装很忙，或者跟志趣不同的人觥筹交错。

你只是不想跟幸运的人讨论吃喝玩乐，不想和不幸的人讨论人间疾苦，不想听浮夸的人摆弄是非，也不想与城府之人钩心斗角。

你只是灵魂有洁癖，所以不去碰触那些不喜欢的身体，不去回应那些毫无感觉的词句，不去拥抱那些从未心动过的感情。

你只是明白了人和人之间存在着不可调和的矛盾，没必要互相说服；你只是识破了人与人之间无法感同身受的真相，没办法互相理解。所以选择用沉默去消化渴望被人理解的倾诉欲，用独处来抵挡与不舒服的人相伴的麻烦。

你只是不愿意为了合群而变成人群中面目模糊的某某，你只是不愿被什么潮流操控而摆出迎合的姿态。

你只是懒得打开手机去凑别人的热闹，也懒得跟人闲扯毫无根据的“瓜”，你有自认为重要的人和有意思的事，只是跟其他人的不一样罢了。

因为你很清楚，合群的代价极大、成本极高、你需要面对张三的邀约、李四的闲谈、王五的求助、赵六的声讨、孙七和周八的嫉妒，以及吴九和郑十的不理解。这意味着你需要耗费巨大的时间和精力。

因为你很确定，真正能让自己开心的，是每个月能赚多少钱，今天能吃到什么好吃的，明天能见到喜欢的某某，银行卡余额是多少，下个月还能去哪里玩，买不买得起自己喜欢的东西……而不是别人怎么看我、有没有朋友、谁谁是不是喜欢我之类的问题。

与其花那么多的时间和精力去打理那些没劲儿的人际关系，不如投资在自己身上，用在发芽、开花、结果、扎根上。

愿你遇到那个能理解你的不安和奇怪的人，愿你遇到那个能照亮你内心黑暗角落的人，愿你遇到那个能在别人冷嘲热讽时无条件地站在你这边的人。在这之前，愿你不怕一个人生活。

嗯，慢慢理解世界，慢慢更新自己；和理想平等交易，与喧嚣保持距离。祝世界继续热闹，祝你还是你。

02 关于评价： 无论你怎么表里如一，在别人嘴里也各不相同

1 /

外界的声音只是参考，你不开心就不参考。与其战战兢兢地活在别人的评价里，不如无视、拉黑或者擰回去。就算因此而被某个人讨厌、被某个小圈子排挤、被贴上“不好惹”的标签，也没什么，世界不仅不会因此而变得糟糕，反而会更加清爽和明媚。

如果有人对你说：“你知道别人是怎么在背后说你的吗？”

不妨酷酷地回一句：“我不需要知道，他们不重要。”

如果有人对你说：“我不喜欢你。”不妨“谦卑”地回应：“如果我的性格或者处事原则让你不爽了，那么我在这里由衷地对你说一句，你能把我怎么样呢？”

2 /

写稿到半夜，看见陆姑娘发了一个朋友圈：“文凭输了，家境输了，颜值输了，只剩下卑微的三观、一文不值的自尊心和一本正经的

道德底线。”再刷新，那条朋友圈不见了。

我问她怎么了，她给我讲了一个很让人无语的事。由于同事的拖延，导致陆姑娘本该今天处理并上交的材料不得不延迟到后天，所以陆姑娘必须去跟领导解释一下。

她纠结了好半天，因为跟领导说真话，肯定会让那个同事挨批评，可如果不解释，那么这份责任就得自己承担。思来想去，她还是怯生生地找领导了，没多久，那个同事径直走到她面前，把一摞文件当众砸在她的桌子上。

她想解释，但全程语塞，憋红了脸站在工位上，就像一位初次登台的脱口秀演员，好半天也讲不出一句俏皮话。

她说：“我提醒了她好多次，可她根本不当一回事，有空跟人闲聊八卦，却没空做点儿正事。这明明都是她自己的问题，她怎么一点儿不知道反思，反倒全都怪罪到我身上呢？”

我回复道：“因为坏人的心理素质永远比好人强大。比拼道德底线，好人经常会输给坏人，就像是比拼味道的浓郁程度，香水永远干不过韭菜盒子。”

成年人的世界有很多的无奈：自私的人很少自卑，无知的人很少敬畏，招人烦的人很少不开心，反倒是守规则的人更容易被冒犯，懂事的人更容易被亏待，满心是歉意的人更容易遍体鳞伤。

面对别人的非议与批评，你永远都有两种选择，一种叫“自甘堕落”，一种叫“心态超好”。

我所谓的“自甘堕落”，不是指多看几个视频，多喝几杯碳酸饮料，而是整天都在想方设法地吸引别人、讨好别人，纠结于该如何解释自己，如何让人喜欢、满意和关注。

而我所谓的“心态超好”，就是别人笑你太疯癫，你就笑别人：“哎哟，这都被你看出来了。”

事实上，那些你不解释清楚就无法理解你的人，多数也是你解释了半天也不会理解你的人。因为理解你的人不需要你的解释，讨厌你的人也不会因为你的三言两语就转变对你的看法，甚至在某些人看来，你卖力解释自己的样子就像一个犯人在开脱罪名。

那么，怎样才能不在意别人的看法呢？

首先，你要学会给不同的人打分。

给某某打10分，意味着你特别在乎他，他的评价就像圣旨，他说什么，你都愿意跪着接旨。

给某某打1分，意味着他在你的世界里无足轻重，他的评价就像厕纸，说什么，你都可以直接扔了。

当你给所谓的“别人”打完分，你就会发现，虽然身边人潮汹涌，但真正重要的人寥寥无几。

其次是“别太自恋”。

很多时候，你觉得别人对你有看法，是因为你一直在盯着别人，因为你对别人也有看法。

穿上了新衣服，你就觉得全世界的人们都在看你。抱歉，没有人在看你！

心仪的某某与你对视时微微一笑，你就觉得他对你有意思了。抱歉，人家只是礼貌而已。

领导在会上夸了你几句，你就觉得大家都对你另眼相看了。抱歉，散会了，大家就都忘了。

你可以在意别人的感受，但不用在意别人的看法。

别人的评价都是注解，你自己才是原文。你既不可能、也没必要对每个人都笑脸相迎。就算你知道有人不喜欢自己，但这并不会影响你做自己。因为成为自己并不需要打败谁、吵赢谁，也无须全人类来投票同意。

你不能因为这个世界有人跟你“道不同”，就不好好走自己的路；你不能因为有人暂时挡了一下你的路，就认为自己无路可走了。因为没有人能够用负面的评价伤害到你。真正让你犹豫的从来不是别人的质疑，而是你自身的不坚定；真正让你痛苦的从来不是别人的嘴巴，而是你自己的介意。

如果你早日认清别人在自己的世界里没那么重要，你会轻松很多；如果你早点认清自己在别人心中没那么重要，你会快乐很多。

换言之，对喜欢的人和事不遗余力，是我们需要不断学习的快乐秘籍；对讨厌的人和事露出微笑，也是我们必须要熟练掌握的生存技巧。

成熟的标志就是，不需要靠别人的巴结来获得优越感，不需要靠别人的认同来获得价值感，不需要靠别人的表扬来获得存在感，而是

允许自己被否定、被批评，但心里明白这并不能说明什么，这只是别人的个人判断，自己无须认同。

3 /

爱因斯坦经常穿一件破大衣出门，朋友看不过去了，就对他说：“你穿得太不体面了，会让人笑话的。”

他无所谓地说：“那又怎样？反正别人都不认识我。”

后来，他的“相对论”震惊世界，但他还是穿着破大衣出门。朋友又劝他：“你现在是个大人物了，穿得那么不体面，会让人笑话的。”

他依然无所谓地说：“那又怎样？反正别人都认识我了。”

面对外界的评价，你反问一句“那又怎样？”，马上就能变得理直气壮。

你觉得我善良、优秀、好看，那又怎样？我又不依赖你的认可而活。

你觉得我狭隘、无能、讨厌，那又怎样？我爱的人依然很爱我。

你说我无礼、强势、自私，那又怎样？我根本就没想过要获得你的好感。

你觉得我的判断不对、选择不好，那又怎样？我活得无比充实，而且幸福。

你要快乐，不必正常；圈子不同，不必强融；三观不合，别瞎凑合。

那么你呢？

被当众叫起来发言时，总是战战兢兢的：“我会不会表现得很差？会不会被大家看不起？”

和朋友聊天时，不小心讲错了一句话，心里一直打鼓：“完了完了，她会不会生我的气啊？”

被领导安排了一个重要的任务，一直在心里反复纠结：“万一搞砸了怎么办？”

手头上还有事情要做，拒绝了帮某个人的忙，就一直担心：“他会不会觉得我很自私？”

看见某个人今天的心情不太晴朗，你就往自己身上找原因：“不会是因为我三天前说错的那句话吧？完了完了。”

晚上睡觉之前，想起白天有个同事帮自己打印了文件，而你却忘了说谢谢，然后辗转反侧：“她会不会觉得我是个没礼貌的人？”

你觉得某件衣服很漂亮，但有人说另一件更适合你，你就会违心地买下那一件。

你精心打扮了一番，想发个美美的自拍照，但身边的人说你的自拍照不好看，刚想点“发送”的手就默默缩了回去。

你遇到不开心的事情，想发个朋友圈记录一下，但又担心别人觉得自己是小题大做，于是把敲了好久的文字、修了好久的配图都删了。

你像个内心戏十足的蹩脚演员，无时无刻不在心里猜疑：

“我说话的时候，领导转过头去看别处了，是不是对我不感兴趣？我是不是说错了哪句话？”

“我提这个要求会不会太过分了？我说出来他们会怎么看我？肯定会觉得我很小家子气吧？”

“他们那样的眼神，是不是在评价我？他们在说我什么？是不是我那天关门的时候吵着大家了？”

我想提醒你两点：

一、这个世界是没办法被讨好的。你待人温柔，会被说成“太装了”；你为人正直，会被说成“太轴了”；你活泼开朗，会被说成“太不正经”；你安静地努力，会被说成“太清高了”，不如就真实地做你自己，然后坦然承担因此所需的代价。

二、你想做的事，你想穿的衣服，你想看的电影，你想发的朋友圈，都是很正常、很普通的事情，它们既不是国际维和，也不是航天器登月，它们既不用联合国开会投票表决，也不会影响人类文明的发展进程。它只是你喜欢、你享受、你想试试的事情而已。成与不成，好与不好，都是你的事，都由你自己负责，对他人没有多大的影响。

别人说得再好听，也不过是像买跑车的时候商家赠送的五块钱优惠券，有什么用？

别人说得再难听，也不过是像讲价的时候卖家不肯便宜的那三毛钱，又能怎样？

不要为教条所限，不要活在别人的观念里，不要被别人的意见左右了自己内心的声音。一旦你违背了自己的意愿，那么后来发生的事情都像是惩罚。

4 /

你有没有听到过这样的论调：“第一次来这么奢华的地方，你不要表现得大惊小怪的，不然别人会看不起你的。”“你这么有钱，才捐这么点儿？你就不担心别人笑话吗？”“你老老实实地嫁人不好吗？都三十好几的人了，这不是成心让别人看笑话吗？”

这些所谓的“别人的看法”，不过是他本人对你的看法。他只是想营造一种“大家都这样，就你是个异类”的气氛，以此来胁迫你就范。

那么，人会在什么情况下真的做到“不在乎别人的看法”呢？

就是当你意识到“别人对自己的看法，本质上取决于自身的实力”的时候。

就是当你发现“别人评价的好坏并不代表对错，仅仅只代表他们的利益是否受损”的时候。

就是当你明白“绝大多数的‘别人’，这辈子与你只有数面之缘”的时候。

不要试着取悦别人，取悦的收益极低。

你因为戴着面具吸引来的友情或者好感，也会因为被人觉得不真实而慢慢远离你。

你因为讨好别人而获得的认可或者赞美，也会因为你不得不为此疲于奔命而让你不得安宁。

你因为渴求他人的好感而强行给出的“关心”或者“帮助”，也会因为让人觉得窒息而想逃离你。

到最后，去讨好别人的是你，辛苦的是你，被嫌弃的还是你。

你不必非得让那些不喜欢你的人都喜欢你，而是要让那些喜欢你的人觉得自己真有眼光。毕竟人和人是不一样的，喜好不一样，厌恶不一样，痒痒肉也不一样。

做人的最高成就，就是充分地成为自己；人生的最大成功，就是用自己喜欢的方式过一生。

当你开始真正地做自己，你会从自我怀疑转向喜欢自己，从渴望被关注转向好好走自己的路。你会更关注“我想要什么”“我喜欢什么”“我该做什么”“我能做什么”和“我在做什么”，而不是关注昨日的懊悔、明日的担忧、他人的悲喜和外界的意见。

所以，悄悄去努力吧，一旦你真的变厉害了，你就会看淡很多是非，你记住的都是别人对你的好，哪怕是当年让你大哭一场的人，现在也能坐下来一起喝一杯。

最后，读一首《当世界年纪还小的时候》里的小诗吧：

“洋葱、萝卜和番茄不相信世界上有南瓜这个东西，它们以为那只是空想。南瓜默默不说话，它只是继续成长。”

03 关于边界感：

你不需要那么好相处，你需要的是被讨厌的勇气

1 /

赵姑娘总能守住她的原则，不管什么类型的朋友，她的态度都是一样的：“不越界，我们就愉快地玩耍；越界了，我管你是谁。”

有个多年没联系的同学突然找赵姑娘闲聊，绕了好大一个圈子才开口借钱，说要买房子。对方先是声泪俱下地讲述了家庭的艰难，然后描述了和男朋友一起买房的难处，最后又说起了自己当下的诸多不如意。

赵姑娘回复道：“不好意思，我早就跟自己定了原则，除非是救命，否则绝不和人发生任何金钱联系。”

对方显然没料到她会这么说，支支吾吾了好一会儿才挂断电话，然后就在朋友圈里写道：“什么人啊，怎么就那么冷血呢？怎么就不能善解人意一点儿呢？”

赵姑娘也不含糊，直接评论道：“‘善解人意’是什么意思？是要我违背自己的原则，让你满意吗？”

被人贬低的时候，能反驳就别给脸；不想吃亏的时候，能拒绝就都避免。你只需记住，那些因为你设定的边界而对你感到失望或生气的人，多数是那些没有从你设立的边界中占到便宜的人。

这些人的边界感很模糊，他们或是给你平添烦恼，或是让你尴尬地下不来台。

比如问不合时宜的问题：“你每个月赚多少钱？”“你怎么还不结婚？”“你的偶像居然是他啊，你不觉得他长得很丑吗？”

比如提没有分寸的请求：“你帮我一下呗，我今天有事要着急走！”“你帮我‘砍一刀’。”“你就帮我一下。”当然了，你要是拒绝了，他们就像是受了天大的委屈似的：“哎呀，这么点儿小忙都不帮，你还是不是朋友呀！”

这些人的策略无非是：揣着私心指责你“为什么不能大度一点儿”，装着糊涂抨击你“有什么好委屈的”，以及站在他们的立场上指责你“为什么不能迁就一下别人”。

这种人给人的感觉是，时间是有汇率的，他们的时间无比珍贵，别人的时间都不值钱。

怕就怕，你为了避免尴尬，为了回避冲突，为了所谓的面子，选择了妥协和退让；你不懂拒绝，不敢反驳，总觉得别人的要求比自己的事情更紧迫，总认为别人的看法比自己的感受更重要。你认为拒绝别人的要求是难为情的，所以承担了很多不属于你的工作、责任和压力，疲惫不堪地为了一些无关紧要的人耗费精力。

以至于你常常很困惑：“为什么自己一直与人为善、热心助人，但社交生活却还是一团糟呢？为什么自己对某些人明明很热心，但这些人还是让自己不舒服呢？”

答案是，你总是试图表现你并不具备的优良品质，总是牺牲你并不宽裕的精力，以此来掩盖你的良心脆弱，却忘了人与人之间最舒服的关系，并非不分你我，而是熟不逾矩。

如果别人的冒犯，你都忍了；如果别人提的无理要求，你都接受了，那么你的“好委屈”和“烦死了”都是活该。就别再问“我这么实在的人，总吃亏怎么办”，你做了那么多违背自己内心的事，已经不实在了。

我的建议是，违心的事情少将就，拧巴的关系别强留，遇到讨厌鬼要及时抽身，遇到烦人精要及时止损。

成年人最快乐的事情就是还拥有“被讨厌的勇气”和“做自己的底气”：你不喜欢就不喜欢呗，既然我会在你面前做“我自己喜欢但你不喜欢”的事情，那极大概率是“我也不喜欢你啊”。晓得了不？

2 /

有的人，你靠近他会觉得是自己在沾光，哪怕是见面打了个招呼，他的气场也会让你觉得灵魂充满了喜悦和力量；而有的人，你靠近他就是一场精神损耗，哪怕是他给你安慰、为你加油，你也会觉得浑身无力。

Z小姐就属于后者。你要是跟她诉苦，她的每一句话、每一个表情，甚至包括停顿和标点符号都像是在反问你：“这点儿小事有什么大不了的？”

你在朋友圈里说“害怕考驾照”，她就留言道：“不就是打方向盘吗，世界上还有比这更容易的事？”

你跟同事抱怨工作的难处，她就会插进来说：“这点儿苦你就受不了啦？以后让你加班、对客户点头哈腰，你哭都哭不出来。”说完还会再补一刀，“我看你也不忙啊。”

你跟男朋友吵架了，气得直抹眼泪，她却说：“没结婚之前的吵架都是过家家。”说完还会语重心长地加一句，“哎，你还是年轻，经历得太少了。”

你近期感觉压力山大，就表现得有点儿气压低。她就会没头没尾地评价说：“你这就是富贵病，纯粹是闲的，要真忙起来，看你还有没有时间去想这些乱七八糟的东西。”

乍一听，好像句句在理；但细一品，却发现句句都让人想把她的嘴巴撕成拖把碎布。

难怪有人在群里直接问她：“你信不信，我一拖鞋能把你的医保卡扇欠费？”

成年人的边界感是一种点到为止的默契。如果说我在忙，你就不要多问“忙什么”；如果说我在吃饭，你就不要追问“跟谁吃饭”。要是能说，我早就说了；又或许不是不能说，是不想说；又或许不是不想说，是不想跟你说。

一个没有边界感的人就像是一个移动的灾难，无论表现得有多睿智都是个笨蛋，无论活到多大岁数都是个巨婴。

所以，不管是家人、恋人还是朋友、同事，都要注意彼此之间的边界感。

家庭里的边界感是什么呢？

就是你第一次乱翻不属于你的东西时，你会受到很严厉的批评。与此同时，别人也绝不会乱翻你的东西，就算是父母帮你打扫房间，也会提前征询你的意见。

每个年轻人都反感那种没有边界感的亲戚或者访客，反感家长要求的强迫式的打招呼或者当众表演；反感没那么熟悉的人打探自己的隐私（我有没有对象，关你什么事），反感未经允许就进入自己的私人领地（是的，随便看看也不行），反感关系没那么到位的人强加给自己的莫须有的评价（我用不着你为了我好）……

爱情里的边界感是什么呢？

就是即使双方怀揣十足的真诚，也能顾及对方的感受，不刻意强调忠诚，不过度强调责任，而是很明白：自己与其他异性的分寸感，就是另一半的安全感。

就是双方既能彼此惦记，也能留足距离，给男性以冷却的空间，给女性以聆听的耳朵。

友情里的边界感是什么样子呢？

就是我知道你笑容背后的悲伤，明白你怒火里隐藏的善良，了解你沉默下来的原因，我会陪着你，但我没办法保佑你。

在我面前，你可以像个泼妇一样骂人，可以像个疯子一样抱怨，可以像个小朋友一样哭出声来，也可以安心地睡一觉，但你不能指望我能救你。

我绝不逼你说你不愿意讲的那部分，也绝不会给出无须由我担责的烂建议，我就是在你旁边陪着你，至于你要做什么，悉听尊便。

职场中的边界感是什么？

就是身居高位也不咄咄逼人，心里不爽也不过度倾诉，一时风光也不故意炫耀，流言四起也不打听隐私。

就是你的事情归你，我的事归我，至于奖金为什么这样分，那个人凭什么升职，某某为什么那么讨人厌，别人的事情你去问别人，领导决定的事你去请示领导。

至于某些人最喜欢用的那句“你知道吗？”，说实在的，我一点儿都不想知道。

我所理解的“边界感”就是，和前辈、领导亲密无间，倾听但不唯命是从；和晚辈、下属亦师亦友，关爱但不越俎代庖；和家人、合作伙伴唇齿相依，紧密但不混淆公私；和朋友、恋人肝胆相照，理解但不越雷池半步。

哦，对了，还有一类人，你也要特别小心。

比如另一半没给你买礼物，他就劝你分手；领导和你的意见不一样，他就劝你辞职；和朋友有点儿矛盾，他就劝你绝交……这类人最擅长的事情就是毁掉一段关系，而不是帮你解决问题。可你别忘了，

他并不需要对后果负责，所以一定要小心甚至远离这类人。做一桌子菜很不容易的，但把桌子掀翻很简单。

3 /

再讲三个有意思的小故事。

第一个故事发生在武则天当政期间。武则天曾下令禁止屠杀牲畜，其间，有个叫张德的官员喜得贵子，就杀了几只羊宴请亲友。然而在宴席上，有个叫杜肃的客人偷偷藏了一块羊肉，第二天向武则天告发了张德。

大殿之上，武则天特别淡定，首先恭喜了张德，当张德叩谢的时候，她又补了一句：“听说你的宴席上有肉？”张德吓得跪地求饶，然后武则天拿出了那块肉，并且把杜肃的折子公之于众。

武则天对张德说：“我虽然下令禁止屠宰，但是喜事不在禁令之内，你以后宴请朋友，一定要认真挑选。”

第二个故事发生在我大学毕业那年。刚进一家新公司的我认识了一个高高瘦瘦的男生，因为我们年纪相仿，而且他特别热情且健谈，对于我这个刚到陌生的公司且不善言谈的人来说，当时觉得特别幸运，感觉自己一下子遇到了知音。

当时的我们无话不谈，大到人生抱负，小到对公司领导的意见、对某某同事的看法，当我天真地把自己的内心话和盘托出之后，才后知后觉地发现：我不太喜欢的人越来越不喜欢我了，而他却和那些人打成了一片。

我这才意识到，他的热情和健谈就像鱼饵，而我就是那条蠢鱼。

第三个故事是一位读者的倾诉，暂且称她为Q姑娘。

Q姑娘是一家培训机构的老师，办公室里除了她之外，还有两男一女。有一天，女老师的手机响了，但人没在，一个男老师就怂恿Q姑娘去接一下，还说万一有什么急事呢。

Q姑娘犹疑了一下，还是去接了。结果刚接通，那个女老师就进来了，看见Q姑娘拿着自己的手机，女老师瞬间就炸了，对Q姑娘一通劈头盖脸地臭骂。

Q姑娘急得不知道如何解释，转身望向刚才怂恿她接电话的男老师，结果人家淡定地刷着视频，这一切好像全然与他无关。

这些人品拙劣的家伙提醒了我们：不能什么话都跟别人讲，你说的是心里话，别人听的可能是笑话；也不能什么事情都“照办”，你以为是助人为乐，当事人却感到了冒犯。

你大可不必因此去怀疑自己的善良和真诚，善良和真诚永远都没有错，错的只是没有分清对象，所以你该反省的只是自己看人的眼光。

我的建议是，不要勉强自己跟志不同、道不合的人合得来，不管是阳关道，还是独木桥，狭路相逢了，客客气气地让过去就好了。就好比说，我喜欢臭豆腐，你喜欢喷香水，我们就互相离远点儿，谁也别熏着谁。

需要特别提醒一下：当你的朋友愿意在你面前展现他的疲惫和游离时，请首先将这种情况视为“信任自己”，而不是视为“怠慢”或者“没教养”。

与此同时，不要抱着“一段关系必须像游轮一样豪华且稳固”，到了一定的年纪，你就应该知道，泰坦尼克号也是会沉没的。

4 /

设立边界之所以难，是因为说“OK”会获得“回报”，比如一个微笑，一句谢谢，一个承诺。

而说“NO”则会遭到“惩罚”，比如看见对方因为失望而皱眉，因为被拒绝了而翻白眼，因为愿望落空而显得“很受伤”。

那么，我们该如何优雅地建立自己的边界呢？

第一，你要把自己的感受放在首位。

在任何一段关系中，都要优先考虑“我愿不愿意，我喜不喜欢，我开不开心”。这听起来很自私，但是，人只有把自己的情绪伺候好了，才会有积极的态度去向这个世界传达善意，才能更好地扮演爸爸、妈妈、丈夫、妻子、朋友、同事、子女等各式各样的角色。

所以，如果你感到为难或者觉得被冒犯了，就要坦然地告知对方：“不行，不可以，我不想。”

在某些场合，针对某些人，“我不想”是可以作为拒绝别人的理由的，而且是非常正当且有力量的理由。

第二，别拿自己不当外人。

无论是对父母、朋友还是伴侣，都要有分寸。

你爸爸把信用卡给了你，让你随便花，你想买什么东西之前都应该告诉他一声。

你妈妈换了个新发型，你觉得不是很好看，但她显然很开心，那么你就不该实话实说。

闺密跟你吐槽了她的对象，你陪着她，听她说就够了。如果你激动地劝她“分手吧”，结果第二天人家甜甜蜜蜜地约会，而你却里外不是人。

第三，尝试说“不”。

不敢正面抗争，不能一下子做到棱角分明，那就一点点地把边界建起来，就像是修筑万里长城，一有机会，你就应该码一块砖头上去。

比如别人提了两个要求，你只答应其中的一个；别人问了两个烦人的问题，你只回答其中的一个；别人跟你借1000元，你只借500元。

第四，不要因为“显得不够善良”就勉为其难地“助人为乐”。

助人需要遵循三大前提：

一、帮助别人是你发自内心的，同时是别人明确提出了请求，不要把“不被要求的慷慨”视为伟大。

二、帮助别人是基于你自身的能力、精力和时间都有富余，如果对方的要求超出了你的能力范围，你就应该坦诚地拒绝。

三、不能破坏自己的原则。千万不要为了一颗“圣母心”就盲目地想要“普度众生”，因为所有的恶果都得由你自行承担。

我不是让你不讲人情，也不是教你自私，而是希望你明白：人在得寸进尺这件事上，总是能够超常发挥。所以要保持棱角，要在虎狼之间随意切换。

当你能做到毫不犹豫地拒绝别人却不心生内疚的时候，就是你快意人生的开始。

最后，望周知：

- 1.我脾气好，不等于我没脾气。
- 2.我脾气不好，不等于我人品有问题。
- 3.我表面上大大咧咧的，不等于我不记仇。
- 4.我有密集恐惧症，不能接近心眼多的人，如果你觉得我在疏远你，你的感觉很对。
- 5.成年人之间该有的默契是，“我没说同意”，就等于“我不同意”。

04 关于心态： 不停止精神内耗，再多的养生都是徒劳

1 /

先讲两件最近发生的小事。

我家楼上住着一位80多岁的老太太，每次下楼散步，我总能碰见她，次数多了，我们就会闲聊几句。从老太太的口中得知，她现在住的是女婿家，因为性格和生活习惯的不同，女婿总想把她送到养老院去，但老太太坚决不去。

我当时问了一个很蠢的问题：“那您住在这里，不觉得别扭吗？”

老太太的回答差点儿没把我笑死，她乐呵呵地说：“我才不别扭呢，我要活到100岁，气死他们。”

第二件事来自一个女生的私信。她对我说：“老杨，快骂醒我，我已经在心里咒骂了领导十万八千遍，还是不解恨。”

我回她：“假设骂一遍需要浪费1秒钟，死200个脑细胞，那么你已经浪费了30个小时，死了2000多万个脑细胞。这意味着你的正事一点儿没做，而且脑子还严重受损了。”

人要有翻篇的能力，不依不饶就是画地为牢。

所以，不要急，不要怕，不要脸；该吃吃，该睡睡，爱谁谁。万事就一个原则：我高兴就好。

2 /

加微信的时候，我被一个网名笑岔气了，我要说的是“不怕开水烫”小姐。她其实是一个很好看的姑娘，但比长相更叫人难忘的是她的“想得开”。

去咖啡馆喝咖啡，她把车子停在马路对面，喝到一半的时候，只听“砰”的一声响，一辆车从侧后方撞到她的车，她屁颠屁颠地跑过去，看着被撞到变形的车子，她的第一反应不是报警，也不是去找肇事司机，而是拿出手机录了一段视频，再配上搞笑的音乐发到了朋友圈。

有人批评她：“人家这么惨，你居然还要恶搞？”

她回复道：“这是我的车。”说完忍不住当众大笑了起来，就像一辆无视交通规则的汽车，正狂奔着闯过全世界的红灯。

陪妈妈逛街的时候，她的钱包被小偷顺走了，她非但没有陷入无尽的“要是……就……”的哀怨中，反而还去安慰急得跳脚的妈妈：“山上的老和尚说了，东西丢了，是替我挡了灾，不用难过。”

骑着共享单车去帮同事买奶茶，她排了一个多小时的队，终于打包好了，结果在拐弯的地方被一个逆行的快递小哥撞翻了。

快递小哥不停地道歉，她却不紧不慢地把地上已经破了、但还没洒完的奶茶捡起来，自己猛吸的同时，还给快递小哥递了一杯。

然后说了一句超飒的话：“来，干了这杯，这事就算完了。”

反正事已至此，反正木已成舟，再多怨天恨地都是徒劳。既然不得不被生活戏弄一下，那就配合着哈哈大笑吧。

如果你一直把眼光锁定在当前的不幸和损失里，那么你活得就像是深吸了一口气，要一直憋着，时间越久，你就越难受。

吃不下就不吃，睡不着就不睡，错过了就挥手，得不到就算了，倒霉了就认栽，被碾压了就暂时躺平，死不了就再撑一会儿。

这个世界没有真正快乐的人，只有想得开的人，对他们而言：

受挫一次，不是元气大伤一次，而是对生活、对人际关系的理解更深一层。

失误一次，不是又挨了一次批评，而是对人生、对工作的领悟又上了一个台阶。

不幸一次，不是损失了不少，而是对命运、对无常的认识更成熟了一些。

磨难一次，不是身心受苦了一次，而是对成功、对欲望的定义又通透了一点儿。

要永远相信，所有的山穷水尽都藏着峰回路转，就算是一地鸡毛也能搓出一个掸子。

不知道是谁发明了“但是”这个词，让“虚伪的说辞”和“残忍的真相”能够切换得如此自然。以至于每次听老板讲话，祝先生都会非常认真地等着“但是”之后的内容。

祝先生的脑子里似乎有一个不安的泥潭，每天需要非常努力和小心才能涉险过关。

他跟我说：“我太敏感了，总觉得自己不够好，每次看到别人表情不好、情绪不对劲，我就会怀疑是不是自己做错了什么。我是不是有毛病啊？”

我回复道：“敏感才不是毛病呢！它让你能够轻易地察觉到旁人细腻的情感、不被注意的动作、微妙变化的情绪。敏感是一种天赋。”

因为你敏感，所以你总能第一时间察觉到别人的需求，这让你成了一一个很贴心的人，这种贴心就像你妈妈到现在还是会把鱼骨头剃干净了再给你吃。

因为你不合群，在社交场合总是冷场，所以你花了很多时间用于读书、思考、提升本事，你的很多独到的想法、见解、成绩其实都是来源于此。

因为你凡事都往心里去，把很多人、很多事都放在心里反复琢磨，所以你看人、看事的眼光有过人之处，做人做事的态度也总能让人信服。

但需要承认的是，敏感对你来说是一件很累的事情，就像失眠的时候，你怎么躺着都不对。

所以，敏感的人要学会找到和敏感共处的方法：你要想象自己的内心住着一个敏感的小朋友，你要照顾好她，要试着理解她糟糕的决策，接纳她的缺点，允许她有不磊落的念头，同时纵容她偶尔的懒惰、拖延和不上进。

唯有你内在的小孩健康成长，外在的大人才能披荆斩棘！

一旦你停止羡慕别人，更多的是欣赏自己，那么根本就不存在长相平平和出身平平这回事；一旦你停止讨好别人，更多的是忠于自己，那么根本就不会有斤斤计较和耿耿于怀这种事。

那么你呢？

每次跟人说话，你都显得很紧张，一说完就懊恼：“哎呀，别人说话怎么那么自然、那么机灵，我怎么就这么笨呢？难怪大家不喜欢跟我聊天。”

每次做决定，你都很纠结，脑子里有两个小人一打就是一整天。正经事一点儿没做，但感觉上却是“好累啊”。

室友对你说：“你是不是该倒垃圾了？”结果你一晚上都没睡好，一直在想：“她是不是觉得我懒？”

和朋友约着看电影，拐了好几个电梯也没找到她，特别担心她嫌自己傻，不想和自己玩了。

熬夜赶工的文案，交上去之后觉得有个词不太好，害怕老板会揪出来，好几天了，心里一直惴惴不安。

被人告白的时候，你怕他是开玩笑的；被人喜爱的时候，你又担心不能长久；跟刚认识的朋友多说几句话，你就怕别人嫌你烦；在喜欢的人面前，你又觉得自己不好看；一旦你的滔滔不绝没有得到热烈的回应，你就在心里偷偷保证下次一定闭嘴。

更有甚者，会逼自己喜欢的人离开自己，然后盼着他回来；会故意远离某个人，然后期待对方主动靠过来；会把内心的城墙修得又高又牢，却又希望有人能够不惧艰辛地越过城墙来爱自己。

结果是，你离岸越来越远了，以至于你的求救看起来像是告别。

一次次的自我怀疑，慢慢累积成了“我还是不说话比较好”。于是，你有想法也不敢表达了，被误会也不敢解释了，有好玩的事也不敢分享了，因为担心“一说就错”，因为害怕“一开口就被人笑话”。

一次次的自我拉扯，慢慢变成了“好烦”“好迷茫”“好焦虑”。于是，再重要的事情你也沉不下心去做，再简单的选择你也没有把握去选，因为害怕“我这样做是不是看起来很傻”，因为担心“我这么做会不会得罪了那个谁”。

可问题是，为什么非要盯着自己的弱点呢？你不能像别人那样飞，那就用你擅长的跑，跑不过就爬，爬不过就蠕动。总之，要把注意力放在自己的长板上，而不是用自己的短板去跟别人的长板比。

慌了，输了，累了，乏了，就对自己更好一点儿。

人是一开心就会充满能量的生物，所以遇到麻烦就逗逗自己；人是一被夸奖就会成长的生物，所以遭遇瓶颈就多夸夸自己；人是一旦感到被爱就会开花的生物，所以感觉孤独就抱抱自己。

反正我的独家秘籍是，每当我的脑子里出现了消极或者拧巴的苗头，我就会像个算命先生一样递给自己一支上上签，然后自己解签：“我感觉你最近有好事发生，我感觉各路财神正在从四面八方向你而来，我感觉健康和幸福都做好了进入你生命的准备，我感觉你的好运气正在派送中……”情到深处时，我甚至还会对着镜子，把大拇指放在食指的第二节。

4 /

为什么你总是开心不起来？

因为你的大脑总是命令你去做两件根本就没有答案的事情：一是纠结已经发生了的，但你并不满意的某件事，比如吵架、表白、辩论、别人的请求，又或者就是路上简单地跟某人打了个招呼；二是忧虑尚未发生的，但你又无法掌控的某些事，比如健康、运势、感情、选择等。

很多人都有“想太多”的毛病。

和男朋友吵了一架，心路历程是：

吵完10分钟：“我不想理他，但他居然都不主动来找我，怎么办啊？”

吵完1个小时：“我只是想让他认个错，哄哄我就好了，可是他已经1个小时没找我了，哎呀，烦死了。”

吵完3个小时：“他是不是早就想分手了？哼，分就分吧！”

吵完5个小时：“哼，我早就猜到他和前女友还藕断丝连，他肯定是早就想踹了我。混蛋！”

吵完5个小时零1分钟，男朋友电话来了：“喂，亲爱的，刚才老板找我，一直忙到现在才搞定，你别生气了好不好？”

你看，人家只是暂时没办法跟你联系而已，而你却拼命地脑补、加戏，然后不断地夸大，最后把自己气个半死，对方却浑然不知。

加了某个厉害的人的微信，你跟他打招呼，但对方好久都没有回复你。于是你的心路历程是：

1分钟没回：“他怎么不回我呢？是不是因为我太唐突了？”

5分钟没回：“是不是我说的都是废话，让人尴尬了？”

10分钟没回：“他那么优秀，估计是觉得和我聊天没意思。”

1个小时没回：“肯定是我没啥价值，根本吸引不了他，总之就是我不配……”

1个小时零1分钟后，前辈终于回你了：“哈哈哈，不好意思呀，刚刚在开会，不能带手机的那种。”

你看，人家只不过是“暂时没办法回消息”而已，而你却得出了“我没用，我没有吸引力”之类的糟糕结论。

类似的还有，约会不小心迟到了，你就担心朋友会觉得自己是个不讲诚信的人，然后一直很紧张、很自责。

上班的时候和领导打招呼，他却没看着，你就想是不是自己工作犯错了，所以不被老板看好，甚至开始担心下一次裁员的时候会被炒

鱿鱼。

天气转凉的时候感冒了，你感觉肚子不太舒服，就怀疑自己是不是得了大病，于是上网查来查去把自己吓得不轻。

出行坐飞机，马上要起飞了，你就浮想联翩，想象如果飞机失事了还能活下来吗，甚至开始替爸妈伤心难过。

打败“想太多”的有效方法是，不要觉得什么事情都跟自己有关，不要脑补根本就不存在的问题，不要为尚未发生的事情提前担心。

且不说你担心的事有极大的概率不会发生，就算将来发生了，也不会是你现在想象的那样，因为以后的你，不论是心态、能力，还是经验、格局，都和现在的你完全不同。这就好比说，你现在只是一个游戏新手，你的装备都是初级的，你根本就没必要想怎么用这些初级装备去打终极BOSS，你只需安心地攒经验就好了。

要允许自己有很多问题，暂时还不知道该怎么办，要允许自己明明祈求的是草莓，但上天却给了你地瓜干这样的事情发生。

最好的心态是：上天给你什么，你就享受什么；上天拿走什么，你就接受什么；上天懒得理你，你也别去理他。

5 /

最后，关于如何“停止精神内耗”的五个提示：

一、不要因为遇到了不公平，就没完没了地自我拉扯。全世界通行的规则往往是“帮亲不帮理”，如果你过分地追求公平和客观，无异

于自讨苦吃。

二、不要因为“某某拒绝了你的邀请，却和别人一起去玩了”，你就耿耿于怀。当某人跟你说“我不想出去玩”的时候，你就该明白，“和你”两个字是不发音的。

三、不要因为有人不喜欢自己，你就觉得这个世界不好，而是要做好“一定会有人不喜欢自己”的心理准备。因为人性就是这样，你混得好了，会有人看不惯你；你混得不好，会有人看不起你。

四、不要因为A和B针锋相对，你就急着选边站队。全世界的规矩都是“强者只会跟强者合作”，狼与狼之间再怎么撕咬，对待羊的态度都是一样的。

五、如果快乐实在太难，那就争取腰缠万贯。绝大多数的情绪问题都可以用四个字镇住——搞钱要紧。

05 关于控制欲：

很多人所谓的“为了你好”，只是为了他自己的心情好

1 /

在商场遇到了K姑娘，我刚问完那句“你怎么一个人逛街”，马上就后悔了，因为她张嘴就开始滔滔不绝地说她前男友有多讨厌。

她说话的时候喜欢跺脚，所以愤懑地讲完一段话，大致会跺七八次脚。这让我打消了“如果能关掉她的声音该多好啊”的幻想，因为真的没了声音，场面看起来就像是有个泼妇在凶我。

我尽可能地保持微笑，并反复斟酌自己说的每个字、词，生怕自己讲错了一句话，让她误以为我想跟她继续聊下去。

听完她抱怨前男友不愿意回消息，不愿陪她逛街，不愿吃她做的饭菜之后；又听她数落了前男友切的菜像橡皮擦那么厚，买的衣服都像三岁小孩穿的那样幼稚，见到熟人连句场面话都不会讲；再听她强调自己有多爱对方，包括要求前男友删除微信里的所有异性好友，退出所有有他前任在的游戏和群，要求他在几分钟之内从球场回到宿舍和自己打电话……

突然，她叹了一口气，我以为她打算结束谈话了，结果她又来说一句：“他是不是从来就没爱过我？”

我也叹了一口气，语重心长地说：“也许不是不爱了，而是心累了，所以爱不爱就变得不重要了。就像是，两个人之间突然隔了好多座山，他不想再翻山越岭了。”

她的表情变得更难看了。她想替自己解释：“是因为他确实做得不好，我才说他的，菜哪能切那么厚？这么大岁数了怎么就不能穿得成熟一点儿？袜子乱扔，总点外卖，动不动就熬夜，把身体搞垮了，那人不就废了吗……”

我赶紧点头，并找了个借口逃离现场。

我的个人看法是，一个在交往的细枝末节上都想控制得严丝合缝的人，是不应该谈情说爱的，应该坐在路口贴手机膜。

他因为爱你而俯首称臣，可你却从未赐他平身。在对方看来，你的关心就像是镣铐，你递过来的“爱”就像是装满了石头的麻袋。

有一个控制欲极强的恋人有多可怕呢？

他除了插足你的生活，还会试图改变你的习惯，干预你的喜好，左右你的装扮，干涉你的社交。

他不仅不让你和异性说话，甚至将你帮助异性的行为视为精神出轨；如果有异性在场的聚会，他甚至会跟踪到现场，还美其名曰：“我不放心。”

他要求你事无巨细地报告行踪，包括在做什么和见了谁；你不能违背他的意愿，即便是不想参加他和朋友的聚会，都会被质问：“你对得起我吗？”

他会无死角地窥探你的社交软件。如果他要看你的手机，你不能有任何的躲闪或者拒绝，否则就是“有问题”。

他给你的朋友圈点了个赞都能把他自己感动得稀里哗啦，而你只是没能秒回信息就会被他说得像是该被千夫所指。

更可怕的是，就算分手了，他还不依不饶，一天打五六十个骚扰电话。你把这个号码拉黑了，他就换个号码打。你不得已接通了，他就一哭二求三上吊；你狠心拒绝了，他就威逼利诱，甚至以死相逼。

这种人根本就不明白：是个人都不喜欢被控制，被改变，被驯服，即便跟对方说了一百遍“我是为了你好”。

这种人也理解不了：是个人都不喜欢有为自己牺牲，为自己放弃什么，因为这些东西夹杂了太多的压力，会让人觉得非常不舒服。

这种人的问题在于，没有沟通和理解，只有猜忌和消耗，以及自以为了不起的“我都是为你好”。

他所谓的“为你好”，潜台词是：“你就应该理解我的想法，接受我的做法，按我说的去做。就算你觉得不舒服，那也不是我的错，因为我的动机是好的，我没有什么可反省的，也不必为你的不舒服而自责内疚。”

慢慢你就会明白，很多人所谓的“为了你好”，只是为了他自己的心情好。

看过一部很揪心的剧。男主角出生于富贵人家，被父母视为心头肉，父母都希望男主角能考上最好的医学院，所以天天逼着他学习。父母对男主角的照料是无死角的，但与细致入微的照料捆绑在一起的，是近乎可怕的控制。

当男主角考试不是第一名时，母亲会以“不许吃饭”作为惩罚；当发现他藏在柜子里的飞机模型时，父亲会以“耽误学习”为由当着他的面把飞机模型砸个稀巴烂；而当他的成绩出现滑坡时，父母不经商量就把他养了三年的仓鼠扔进了猫笼里。

父母全然不管男主角的身体糟糕到了何种程度，不顾男主角花了多少时间和精力去做那个飞机模型，也不顾男主角声嘶力竭地跪地求父母饶那只仓鼠一命。在父母看来，男主角热爱的、珍惜的、想保护的一切都是在浪费时间。

在控制欲很强的父母眼里，子女是他们的私有物品，是用来帮助自己完成人生梦想的工具，是糟糕婚姻和失意人生的出气筒。

这样的父母对子女非常慷慨，甘愿为孩子放弃自己的生活，可以倾尽所能给孩子他们能给的一切，甚至会毫不犹豫地在关键时刻为孩子牺牲自己，但这种“浓度极高”的付出隐藏着“附加条件”，那就是“你必须听我的”。

在控制欲的操纵下，很多父母显得前后矛盾。

小时候希望子女百依百顺、听话好管，长大了又嫌子女太过温良恭谦、不争不抢，还语重心长地说“你这样在社会上吃不开”。

小时候教育子女要志存高远，要当大科学家、大企业家、大艺术家，长大了却嫌你好高骛远、不切实际，还一脸嫌弃地说“做什么都比不上在老家当个公务员”。

小时候把女孩当男孩养，学武术、学航模，逼着女儿选理科、读研、读博，说“学无止境”，毕业了就想女儿赶紧回归家庭、相夫教子、安于厨房，还跟着外人起哄说女儿“没有女人味”。

更诡异的是：

父母都希望子女能够听话，却都听不进去子女说的话。

父母都希望子女能够快乐，却又反对子女做他们觉得快乐的事情。

父母一辈子都在给子女当牛做马，为子女遮风挡雨，然而也正是这样的父母，后来变成了子女成长路上的风风雨雨。

以至于当子女反抗父母的操控时，这些父母满脑子都是问号：

“你吃我的、用我的，连身体都是我给的，有什么资格跟我对着来？”

“我都为你付出这么多了，你居然还跟我顶嘴？”

“我把所有的一切都给了你，你居然不按我说的做？”

“我所做的一切都是为了你好，你到底还有什么不满意的呢？”

一个控制欲很强的父母意味着什么呢？

意味着他们与孩子说话时惯用命令式的语气，而家庭教育主要以“打击”为主。他们不会询问孩子的意见，也几乎不会跟孩子商量什

么。

意味着他们经常忽视孩子的感受和想法，只按他们的判断给孩子安排一切，无视孩子的隐私和自由。他们眼里的孩子永远做不好一件事、想法是幼稚可笑的、兴趣爱好是在浪费生命，并且不停地拿子女的缺点跟别人的优点做比较。

意味着这个家庭是易燃易爆的，一点儿小事就会鸡飞狗跳，而且火气会轻易烧到无辜的人。比如家里有两个孩子，骂完大的，小的也一定会遭殃。

意味着在这种环境下长大的孩子会很自卑，会习惯性地把过错往自己身上揽，会害怕别人不高兴，会质疑自己所有的选择，会轻易陷入自卑、无助、迷茫中，变成焦虑的行尸走肉。

这样的父母不可能教育子女什么是耐心、宽容、理解、尊重，所以当他们的子女长大成人后，就很难对年老的他们有耐心、宽容、理解、尊重。

而这也解释了为什么很多父母在年老体弱的时候会突然对子女低声下气、唯唯诺诺。

人最大的悲哀莫过于，做小孩的时候，要小心翼翼地讨好父母；做老人的时候，又要小心翼翼地讨好孩子。

如果在孩子小时候，你给他讲解问题的时候一直有耐心，能心平气和，那么现在就不必小心翼翼地向孩子学习怎么使用智能手机。

如果在孩子小时候，他丢了零花钱、弄坏了东西，你能不斤斤计较，能给予他安慰，而不是辱骂、打击，那么现在，你就不必因为被

电信诈骗而小心翼翼地解释好半天。

如果在孩子小时候表现出对某种食物的偏爱或厌恶时，你能好好沟通、探究原因，试着引导，而不是简单粗暴地指责批评，那么现在，你就不必面对眼前难以下咽的营养品，还要小心翼翼地解释自己真的不喜欢这个味道。

如果在孩子小时候想踢球时，你没有拿着棍子逼他练钢琴，那么现在，你就不必小心翼翼地告诉孩子“我不想去老年大学拉二胡，我就想去公园里跳广场舞”。

想对全天下的父母们说的是，从你强势干预子女的那一刻起，你的子女就成了受害者。你传达给他们的信息是：“你不行，你自己不能解决这个问题，你需要我来替你处理。”

这种过度控制所造成的伤害，不只是发生在当下，它还会贯穿岁月，像一根针一样深扎在子女的心头。

父母与子女之间并非占有的关系，而是一场有始有终的缘分。做父母的不能让孩子在童年时感到贫瘠，也不能让孩子在长大后觉得窒息。所以，在孩子小的时候要给予充分的关爱，在孩子长大后要学会得体地退出。

不要让本该温暖的亲情变成了附有一堆条件的冰冷交易，也不要让本该伟大的爱变成了道德层面的博弈。

好的家庭关系是，彼此独立，但在感情上互相支持；而糟糕的家庭关系是，互相瞎掺和，但在情感上无法沟通。

还记得那则公益广告吗？如果你换一下字与字之间的顺序，就会有两种截然不同的态度：

“什么都不能跟人家比，谁像你一样没有用啊。”

“没有谁能像你一样啊，不用什么都跟人家比。”

3 /

有个著名的少儿节目主持人讲过一个特别有意思的故事。十几年前，因为她老公总是不配合她教育子女，所以她就带她老公去看心理医生。在她看来，自己天天研究儿童心理、家庭教育，外行的老公怎么就不能配合一下呢？

她试图通过见心理医生来改变老公，但心理医生却找他们俩单独谈话，其中有句话影响了她未来十几年的夫妻关系。

医生说的是：“我见完你们两个人之后，发现你老公一点儿问题都没有，都是你的错。”

十几年后，她突然跟老公谈起这件事，就问：“当年那个心理医生跟你说的是什么呀？”

她老公笑呵呵地答：“他跟我说的，和跟你说的，是同一句话。”

你对某人的表现感到失望，往往是因为对方没能满足你的期待，但事实上，你的期待本身才是问题所在。就好比说，辣椒本来就是辣的，你就不该因为它辣就说它“死性不改”。

不要因为别人不能成为你希望的那种人就愤怒，因为连你自己都很难成为你自己所希望的那种人。

也不要总是抱怨：“你为什么就不能改一改你跟我说话的语气呢？”“你怎么就不能配合我一下呢？”“你为什么总是那样，为什么不能体谅我一点儿呢？”“我都这么累了，你怎么就不知道心疼一下我呢？”

你只需记住一个原则：谁痛苦，谁改变。

一切心累的感觉都源于你内心的控制欲——总想对自己说了不算的事情说了算。

你觉得是朋友就应该要听你倒苦水，你觉得为人子女就应该满足父母的期待，你觉得做人妻子就应该做好家务，你觉得是个男人就应该养家糊口。

你觉得“应该”的事情越多，你就越不懂得珍惜和感激，你就越习惯于轻视别人的努力和价值，你就有越多的不满。与之对应的是，对方越付出越不甘，越努力越觉得无力，越是被你嫌弃就越嫌弃你。

你的脚本该穿38码的鞋子，却因为遇到了一双款式和颜色都超喜欢、但只有37码的鞋子，你还是决定买了，安慰自己说：“多穿几次就撑大了。”但穿了几个月之后，你就会懊悔自己当初的错误选择，后悔这几个月为它受的罪。

从那之后，你再买鞋子时，不管多好看，都只会选择38码的，因为你明白了，喜欢和合适是两回事。

我的意思是，你喜欢什么样的人，就去追求什么样的人，而不是轻易地开始一段感情，然后拼了命地把对方改造成你喜欢的样子。

就好比说，你喜欢猫，就要接受它掉毛、铲屎麻烦、偶尔挠人和偶尔黏人，而不是只接受它的乖。

最好的心态是：我改变不了别人，就试着改变我自己；我改变不了事情，就试着改变自己对这件事的看法；我避免不了伤害，就想办法让这次的伤害降到最低。就算我暂时对周遭的一切毫无办法，我也会试着去改变一下发型，改变一下家居的布置，改变电脑桌面或者整理文件夹，改变心情或换一种风格的背包……

有了这样的心态，做父母的也许会失去一个完美的孩子，但会拥有一个快乐的孩子；做伴侣的可能无法拥有一个满分的另一半，但会拥有一段快乐的在一起的时光。

我们普通人对世界最大的贡献，就是让自己快乐一些。不跟人做比较，不对人抱太高的期待，以及不试图去改变谁，关心但不能介入，理解但无须苟同，依赖但绝不拖累，拥有但不会控制。

4 /

哦，对了。特别提醒三点：

一、张三对流浪猫很友好，不代表张三对人也好；李四对朋友很仗义，不代表李四对恋人会很专一；王五对父母很孝顺，不意味着王五会对妻子温顺。一件事只能代表一件事，不要用完美的想象去脑补

你对某个人的期待。如果交往之后，你发现某个人跟你想的不一样，这只能说明你最初的预设崩了，而不是别人的人设崩了。

二、如果一个人口口声声说希望你幸福，却催着你进入一段连你自己都不太确定的婚恋关系，那么他要么是不理性的，要么就不是真心为你好。

三、狠心去给阿猫阿狗们做绝育的铲屎官们，不要总强调你是为了它们好，你只是为了自己好。

Part Ⅱ

别傻，先一个人活色生香，再两个人相得益彰

◇爱情只是你的社交生活，不是你的生活；结婚生子只是你的人生选择，不是你的人生。◇所以请你，先一个人活色生香，再两个人相得益彰。◇你把自己准备好了，再遇到那个人时，就像是，盛装出席。◇反之，将爱情拿来治病的人只会病得更重。

06 关于被爱： “我爱你”的意思是，你具备了伤害我的能力

1 /

你知道跟什么样的人在一起最委屈吗？

就是不管你们之间发生了什么矛盾，他都觉得自己没问题。

他从不反思，也不顾及你的感受，即使他知道自己错了，也会找到各种理由为自己开脱。

他从来不会主动服软，而是习惯性把自己伪装成受害者，再把所有的责任都推到你的头上。

更让人生气的是，身边的人都觉得他可好了，都觉得是你在无理取闹。

到最后，不留情面的是你，脾气糟糕的是你，不想好好过日子的还是你。

他总以为，是因为他把你拍丑了，所以你才生气的。

其实大多数时候，你生气的原因不在于他的拍照技术，而在于他不承认自己拍照技术差的同时，还要补一句：“你就长这样。”

他总以为，是因为他说话不算数，所以你才伤心的。

其实你伤心的点不在于他没办法兑现承诺，而是在他不断给希望又不断落空之后，你不能再提这档子事，一旦你提了，就会被他指责为：“你怎么就这么不通情达理呢？”“你怎么就不知道理解我一下呢？”

他总以为，是因为他没陪你，所以你在跟他偷偷较劲，所以总是沉默。

其实你是因为失望，所以慢慢在疏远他。不被他重视的每一秒，你都在往后退。

他有意无意地嫌弃你的矮、胖、丑、穷，认为你这样的身材、长相、出身，就只有他能接受。他不知道的是，他嫌弃的人，其实是另一堆异性眼里的女神。

他说你这也不行、那也不行，把你说得像个废物。他不知道的是，对他百般讨好的你，其实是某个家庭的宝贝心肝。

他不知道你用他的账号玩游戏的时候，发现了一些他和异性暧昧的东西；他不知道你感冒烧到39°C的时候有多难受，他不知道你等他消息的时候会哭出声来；他不理解你为什么会突然难过，为什么会突然生气，为什么要突然分手，因为他不知道你经历了怎样的失望和绝望；甚至是在你忍住没联系他的日子里，他可能也在庆幸你没有去烦他。

感情里最失败的一类人就是：让爱他的人觉得自己瞎了眼，让不图他钱的人受尽了委屈，最后还不知道自己错在哪儿了。

那你知道爱情里最卑微的样子是什么吗？

就是他很久没理你了，很久没有好好跟你说话了，你明明难过得要死，明明下定了决心不再理他，可是他一给你发消息，你就开心得像是什么事都没有发生过一样。

你最大的骄傲也不过是故意晚几分钟回他，结果他又不理你了，于是你开始反思“是不是我刚才回得太慢了”。

啧啧啧。

我们对一个人的失望，很大程度上是对自己失望，失望的是：为什么要相信？为什么要记得？为什么要期待？

2 /

情人节那天中午，燕子发了一条朋友圈：“去谈恋爱吧，把人谈傻，把心谈碎，把钱谈没。”

我前脚给她点了个赞，她后脚就问我：“老杨啊，你说说，一个人不接电话，不回消息，却发朋友圈，这种‘已读不回’的行为是不是应该判定为‘故意伤害罪’？”

我回了几个捂脸笑的表情，然后又补了一刀：“你说他已读不回，其实他已经回了，他回的是‘我不想回’。”

是男生追的燕子，是燕子提的分手，因为燕子知道，是他想走。

“骄傲”没过三天，燕子就放下了自尊，像个败军之将一样疯狂求饶，情绪上头的时候，她也曾恼怒地问：“我何德何能，让你这么明确地不喜欢我？”

可对方除了说“在忙”，没有给这段感情留一丝一毫回旋的余地。

让她彻底清醒的是那次地震，她疯狂地往楼下跑，然后第一件事情就是给男生打电话，可对方都拒接了。她急得不行了，就借了室友的电话打过去，对方接了，听出是她，语气冷漠得就像是在接一个烦人的促销电话。

那天晚上，燕子又去找男生了：“嗨，我又厚着脸皮来了，最近学会了一个魔术，特别有意思，想表演给你看，咻，我从你的世界消失了。”

然后就把男生拉黑了。

什么叫失望？就是你觉得那是理所应当的，到他这里就变成了强人所难。

什么叫绝望？就是如果你能嫁给他，你会觉得很幸福；但如果他娶了你，他不觉得。

你讲了一晚上的笑话，他最后只回了一句“晚安”；你发了一天的心里话，他只说了一句“我要去吃饭了”。

你找他讨论，他阻止了你的表达；你和他沟通，他回避了你的交流；你赌上了自尊去挽留，他处处流露着敷衍和不耐烦。

你感觉失去他是莫大的遗憾，而人家感觉没了你是解脱。他早已春色摇曳，而你仍是一身旧雪。

对方已经不爱你了，你不管做什么都没有用，哭没用，闹也没用，因为你威胁不到一个已经不在乎你的人。

我知道你不甘心，知道你意难平。追你的时候，死缠烂打找你聊天的是他；过节的时候，把鲜花和礼物送到你楼下的是他；下雨天，冒着风雨给你送伞的是他；生日的时候，守到零点给你发祝福的是他；情到深处，信誓旦旦说这辈子要娶你的是他；跟人发生矛盾了，袒护你的是他；受挫了，一直陪着你、安慰你的也是他……

他爱你的时候，忙到加班也会对你说有空，不管你去哪里都跟你顺路，凌晨四点也可以陪你看星星；而他不爱你的时候，洗澡能洗一整夜，吃饭能吃一整天，晚上八点就困了。

为什么还要假设“会在一起”的可能？为什么非要在玻璃碴里找糖吃？是细节不够伤人，还是敷衍不够明显？

为什么还在卖力地提醒他“你应该这样那样做，我才会开心，我才会原谅你”？他不是不会，他一开始不是做得很好吗？他只是不想！

一个人不爱你的时候，他最大的魅力，就是你的想象力。

不用到处问“放不下怎么办”“忘不了怎么办”，你没办法，别人更没办法。你就继续熬吧，也许等来了他的回心转意，也许等来了你心死得彻底，两个都是好消息。

更不要闹情绪。搞钱、健身、培养气质，哪一样不够你忙的？

有时候，你不认真地谈一场恋爱，你根本不知道一个人的日子到底有多爽。我要说的是童姑娘。

童姑娘的男朋友长得很乖，也很帅，唯一的毛病是总跟前任纠缠不清。

比如在社交软件上频繁互动，比如在游戏里“并肩作战”……童姑娘发现之后，冷静地让男生做个决定，结果男生消失了一个月，之后告诉童姑娘已经处理好了。

童姑娘本来是打算原谅他的，但是在男生的微博里发现了端倪，在童姑娘的追问下，男生交代了消失的那个月是和前任来了一场“分手旅行”。

童姑娘把男生拉黑了，男生不远万里来找她，不停地跟她说对不起。

童姑娘只回了一句话：“不要再说那三个字了，实在觉得过意不去，就给我磕个头吧。”

男生不死心，捧着花在童姑娘公司门口等着，还高举着“我是真的爱你”的牌子！

童姑娘被气笑了，当众祝福他：“祝你孤独，且长命百岁！”

感情是偏爱，是例外。如果你给我的，和你给别人，是一样的，那我就不要了；如果我给你的，和别人给你的，你都要了，那我就不给了。

怕就怕，你本来是一条平静的江河，从未有过波涛，但他来了一遭，掀起了惊涛骇浪，然后消失不见了，留你一个人惊慌失措。

更遭人恨的是，你心口的伤本来都快要好了，最近也过得还不错，可他却突然来“招惹”你一下，说几句模棱两可的话，丢几句似是而非的关怀，接着又销声匿迹了。然后，你会以最快的速度黯淡下去，多少束光都照不亮你。

那么，“放下一个很爱的人”是一段什么样的心路历程呢？

一开始，你假装不再过问，但其实很难不再去猜；慢慢地，你可以做到不再恨了，但还是很难做到既往不咎；再后来，你的心里不再空落落的了，开始恢复了以往的生活节奏，看书、健身、努力工作，不再频繁地更换签名和头像，不再刻意避开与他有关的事物；最后，你即便是想起这个人，心里也再无波澜，这个人于你而言，就像一个认识了很久又失联了很久的、可有可无的存在。

这就意味着，你接受了骄傲被打倒在地，接受了自尊被碾碎成泥，接受了自己一直没有存在感，接受了付出只是一厢情愿，接受了自己是个彻头彻尾的笑话，接受了自己哭着闹着要的那个答案其实就是自己不肯承认的答案，接受了自己的咒骂和怨恨根本就不能伤到对方半分，接受了这个用青春和真心下的赌局自己满盘皆输，接受了你和他之间再无在一起的可能。

你全都接受了，就不会还想要赢点什么，就不会再为这个不相干的人彻夜难眠，就不会因为频繁地被丢下而频繁地否定自己。

你接受了分开了就是永远分开了的事实，所以不会再去做刻舟求剑的蠢事了。

是的，马路都轧了，火锅都吃了，长篇大论也发了，礼物也送了，难过的和质疑的也都讲了，原则也表明了，“你对我很重要”也承认了，“舔狗”当过，熬夜时也崩溃过，遗憾的不该是你。

毕竟，为爱乞讨不是仙女的作风，心里和脸上一样的“无所谓”才是；时间和新欢不是情伤的解药，渐入佳境的自己才是。

4 /

微博上有个热门提问：“你第一个喜欢的人，现在怎么样了？”

有个高赞回答是：“不要讨论一个死人。”

抖音上有个热门视频：“是什么让你下定决心放弃一个人的？”

有个高赞评论是：“当泪水比笑容多，等待比期待多，痛苦比爱情多，最重要的是我爱他比爱自己多。”

如果说“敢爱”是爱情里最大的冒险，那么“敢不爱”就是爱情里最大的自由。

在这个速食的年代，你想不到爱情有多容易发生，也想不到爱情有多容易变质，以至于让你奋不顾身的爱情，常常也让你遍体鳞伤。

就像是，扇贝永远都想不到，保护自己的壳，竟然会变成装自己的碗。

两个人走到一起的原因很简单，无非是年纪相仿、感情丰沛；无非是谁对谁笑了一下，多聊了几句；无非是近期的交集多了一些，话题都感兴趣；无非是不知天高地厚地说了几句誓言，于是心里的小鹿不安分了，撞着撞着就迷糊了。

腻歪的时候，他说的是，“有你是我的福气”；腻了的时候，他说的是，“有你我真的是服气”。

爱你的时候，他闲得就像无业游民；热乎劲儿过去之后，他忙得像是联合国都归他管。

追求你的时候，他喊的是：“我养你啊！”而闹矛盾的时候，他喊的却是：“是我养的你啊！”

希望你早日明白，相爱时说的话只有相爱时才算数，承诺也只有在他还爱你时作数。

怕就怕，你的爱不能单凭几次心碎就自动停止，所以你把心缝缝补补又爱了他好多年，甚至卑微地在心底呐喊：“我好想你，能见一面吗？我可以站远一点儿。”

所以你总是舍不得，总是原谅，总是替他的健忘、敷衍、冷漠解释，可实际上他记得、他知道，他只是无动于衷。

你说你图他的钱，可也没见他给你买过什么；你说你图他的长相，可他长得一般；你说你图他对你好，可他的“好”空口无凭。如果按“责”论罪，是你罪该万死！

你所做的一切都像是在吆喝：“你快点儿看看我，你多点儿喜欢我，你更在乎我。”你却没有做一件能提升自身吸引力的事。

你的情绪完全仰仗于他对你的态度，对你好一点儿，你就觉得浪漫满屋；没回应你或者暂时不在你面前，你的世界就电闪雷鸣。

我想提醒你的是，当你把别人当作精神寄托的时候，你就要做好精神崩溃的准备。

不是早就有人说了吗？如果你跟一个人谈恋爱，需要排除万难，感觉全世界都在阻挠你，那这个世界就是在救你，赶紧逃吧！

想对那个“只是享受被爱”的人说：

你真以为对方是因为无知才死心塌地黏着你的吗？你真以为对方是没见过世面，所以明知道你什么都没有还愿意跟着你的吗？

不是的，人家不傻，也很现实，知道你有几斤几两，知道买红糖水、送感冒药这些都是很廉价的感动。人家全都知道，只是因为这个人是你，只是因为真的喜欢你。

所以，如果你真的不爱了，请直说，别满嘴谎言又事事敷衍，你这不屑一顾的态度对不起你们当初的相遇和后来的相伴。

人家能接受你不爱了的现实，也能接受你爱上了别人的事，但接受不了的是，你不爱他，却又不放过他，一边心安理得地消耗着他的真心，一边装出一副深情款款、难舍难分的样子来。你让他怎么办呢？

如果哪天倒霉，在街头偶遇了那个恶心的前任，就问候几句吧：“你最近好吗？还喜欢无缝衔接吗？还喜欢吃着碗里看着锅里吗？”如果他的脸色不太好看，那就再补两句：“呵呵，我开玩笑的啦，就是突然惦记你。天冷了，记得多盖点儿土！”

哦，对了。需要特别提醒两点：

一、人和人是不一样的，不是所有的前任都恶心。有的人当你不再爱时，你会冷静地发现他恶心至极。但有的人，就算分开了，你也依然觉得他幽默、上进、得体、堂堂正正、有情有义。希望你遇到的都是后面这种——即便错过，也庆幸曾经遇到过。

二、其实你并没有什么放不下的人，你只是对那些没有结果的付出和被浪费的爱耿耿于怀而已；其实你并没有你以为的那么害怕失去，你只是暂时没有一个更好的替代品而已。

07 关于婚姻： 一个好的伴侣，可以减去一半的人间疾苦

1 /

人为什么要结婚？难道就为了一起搭伙吃饭？为了一起还房贷、车贷？为了生个孩子，然后给孩子当牛做马？

不是这样的。

因为人生来孤独，却又渴望拥有长久的陪伴。

因为所有有风险的事情都需要领个证才能去做，比如开车、当医生，当然也包括爱情。

因为单枪匹马走江湖未免太过孤独，两个人携手并进会更有底气。

因为生病时有个人能端茶送水，大雨倾盆时有个人能冒雨来接，委屈受挫时有个人借个肩膀，万家灯火中有个人能等你回家。

还因为那个人是他，所以就算知道要一辈子面对同一张脸很“可怕”，但还是迫不及待地要押上余生去跟命运赌一把。

婚礼上的那句“我愿意”的意思是，“在这路遥马急的人间，你得到了我完全的、彻底的、无限的、最高的认可”。

2 /

范范最喜欢她老公帮她挠后背，理由竟然是：“我们充满灵性的爱情已经变成了灵长类动物之间朴实的爱。”

她还喜欢夸老公，那种强烈想要跟人炫耀的欲望，就像是买了一条超贵的腰带，即便是穿了羽绒服，也恨不得要掖进裤子里。

每次谈及老公，范范对不满的地方只字不提，眉宇间写满了风调雨顺。

他们结婚没多久就有了孩子，所以范范婚后很久都没有上班，她跟老公说：“我在家带孩子，不工作，还得花你挣的钱。”

她老公回应道：“你不带孩子，我怎么挣钱？孩子有我的一半，我挣的钱也有你的一半。”

生二胎那天，护士把范范和婴儿一起推出了产房，她老公百米冲刺般跑过来问：“疼不疼啊，难不难受啊？”然后又拉着医生再三确认：“她是不是没什么问题了？产后需要注意什么？”

至于旁边的婴儿，他连看都没看。

二宝出院的第一天，大宝因为想要范范陪着睡觉而闹个不停，二宝因为换了新环境而哭个不停，来帮忙的两个妈妈又因为“该不该逼着

“范范喝鸡汤”的问题喋喋不休，看着一家人鸡飞狗跳，范范忍不住哭了起来。

就在这时候，范范看了老公一眼，他的眼珠子正在左右转。范范的心一下子就踏实了，她知道老公是在想办法。

果不其然，他开始“发号施令”了。他先让大家不要讲话，让一个妈陪大宝去楼上看绘本，让另一个妈去厨房煮小米粥，而他则抱着二宝静静地坐在范范身边。

仅仅用了3分钟，所有人就像是吃了定心丸一样安静下来了，大家从手足无措的状态突然变得齐心协力起来。

更神奇的是，大宝在看了两本绘本之后竟然主动说让奶奶陪他睡觉，而二宝也因为吃饱喝足了很快就入睡了。

就在这时候，她老公突然开口了：“亲爱的，真是对不住你，你在家比在医院还累。”

就这一句话，把范范感动得稀里哗啦的，她感觉所有的委屈、难过都在瞬间清零了。她说：“那一刻，我真的觉得，为了眼前这个男人，我吃多少苦都是值得的。”

人不都是这样，心里的苦如果有人能懂，就会自动减少几分。

真正打动人心的，从来不是腻歪的情话或者昂贵的礼物，而是下意识的惦记、满眼的怜惜、看得见的在乎、可以沟通的灵魂，以及别人给不了的安宁。

什么叫我爱你？不是他闲得慌的时候给你点个赞，或者在你绝望想分手的时候卖力地挽留你，而是在他眼里，你和其他人是不一样的。

就好比说，如果别人问他会做饭吗，他会说：“我只会煮泡面。”但如果是你问他会做饭吗，他会问你：“你想吃什么？”

什么叫真心？不是殷勤地说“我真的好爱你”，或者三更半夜来一句“我又想你了”，而是当你在他面前时，他把你放在眼里；当你不在他面前时，他把你放在心里。

就好比说，你想吃冰糖葫芦，别人只是殷勤地表示一会儿去给你买，然后忘得一干二净。而他却会因为不知道你喜欢吃哪一种，所以一次给你买了三个口味。

慢慢你就会发现，比起甜蜜的情话、殷实的家境和好看的外表，睡意蒙眬时在厨房为你忙碌的背影、出门接你的时候顺手带一件厚外套、在下班的路上给你带一份你爱吃的烤地瓜、不在身边时却主动告知你行程的安全感，以及在事情很烦的时候表现出来的责任担当，这些显然更加动人。

何为爱情？就是你对我来说，和芸芸众生不同。

何为幸福？就是你开心了，是因为我。

何为温柔？就是你为我吃的苦，我心里有数。

桃子和她老公一直都是大家心目中的模范夫妻。但很少有人知道，他们在婚后的第二年差点儿就离婚了，而导火索竟然是一只鞋子。

那天，桃子加班到晚上九点多，回家的时候整个人都快要累趴下了。结果一不小心被老公的鞋子绊倒了，胳膊撞到墙上，青了一大片。

桃子一下子就火了，她大喊着老公的名字，让他立刻、马上把臭鞋子收好！

她老公当时正在看电视，一脸无辜地跑出来，桃子见他头发乱得像鸡窝，怒火又升了一档，她咆哮道：“跟你说了多少遍，鞋子要放进鞋柜里，你怎么就不听呢？你说你，工作一塌糊涂，生活邋里邋遢的。你还想不想好好过日子了？不想过了就趁早离，大家都解脱。”

她老公瞬间被激怒了：“不就是鞋子没放进鞋柜里吗？你至于发这么大火？想离就离吧！”

说完就摔门而出。

因为两人都知道那是气话，加上家人的轮番相劝，两个人最终没有离成婚。但桃子并不甘心，她想改掉老公身上的臭毛病，想让他再上进一点儿，活得再体面一点儿。但不管她多使劲，她老公都像是故意跟她对着干：“凭什么要我改？我这些年不都活得好好的吗？”

桃子绝望了：“我当年是脑子进水了吗？怎么会看上这么个人？”

直到桃子遇到一场车祸，在床上躺了三个多月，守在一旁的老公全程伺候，端茶送水，洗衣做饭，毫无怨言。桃子问：“如果我以后瘸

了，你还要我吗？”

她老公特别干脆地说：“当然要。”

桃子痊愈之后，就放弃了对老公的改造。然而神奇的是，当她不再对老公做过多的干涉后，她老公居然自觉地改变了很多。

比如，以前他会把鞋子扔得到处都是，现在回家大概率会自觉地把鞋子放进鞋柜里；以前泡完澡了，浴巾就随手扔在浴室里堆着，现在他十次能有九次会记得把浴巾挂起来。

虽然还是很懒，但是吃完饭也会主动去刷碗了；虽然还是爱玩手机，但赶上两个人都没事的时候，他会问桃子：“要不要出去走走？”

这世上从来没有天造地设的爱情，有的不过是在相互磨合中越来越坚定的两颗心。白头偕老的秘密，也从来不是“我们相爱就行了”，还包括各退一步、互相服软、轮流低头，以及允许“我是我，你是你”。

不用假装完美。正是你的不记路，给了另一半当向导的机会；正是你的不会做饭，给了对方大展拳脚的机会；正是你的不会化妆，给了他看清你的机会。

你的“小缺点”就像是一个个的小缺口，让那个真心爱你的人通过它们，长驱直入。

不用试图说服。沟通的目的不是非得达成一致，而是重申：“就算我们观点不一致，但我们是一伙的。所以不管发生了什么，我们的关系不会变质。”

更幽默的说法是：我们不需要用达成一致来证明我们爱得深刻、爱得痴迷，而是用保留不一致来证明我们其实还挺能忍的。

不要只顾着抱怨他“从前就像一个史诗里攻城的无畏战士，现在变成了躺在沙发上等着吃早饭的大懒虫”，也许你还应该看到他“将恋爱时的声势浩大渐渐变成了婚后的细枝末节”。

比如，他恋爱时会陪你一起淋雨，而婚后就会想着赶回家去收衣服；他恋爱时会挑最好看的背景把你拍得美美的，而婚后更想把你丑却真实的样子拍下来；他恋爱时会一掷千金或者不远万里为你制造惊喜，而婚后则更愿意陪你买新鲜的果蔬或甜品，从清晨到日暮。

两个人的成长环境不同，想法、性格、爱好、习惯、追求也都不一样，有摩擦和冲突是难免的，动了分开的念头也很正常。毕竟，短暂总是浪漫，漫长总有不满。

想对女生说的是：如果你会因为对方不接你的电话而生气的话，那么你就不该无缘无故地不接对方的电话；如果你不喜欢别人打搅你追剧看电影，那么你就不要打搅别人玩游戏。如果你的爱情以物质为前提，那你应该去找一个功成名就的男人，而不是去为难一个20岁的小男生。

想对男生说的是：如果你不想在自己过生日的时候收到你不喜欢的明星签名照，那么你就不要在她过生日的时候送她根本就用不着的机械键盘；如果你不希望对方觉得你玩游戏是玩物丧志，那么你就不要说她喜欢偶像是无聊至极。如果你的婚姻以对方懂事为前提，那你应该去找一个饱经风霜的女人，而不是去强求一个刚出校园的小姑娘。

不要总想着要改变谁，也不要因为谁就莽撞地改变自己，借一个有趣的比喻来说就是：“你叫孙稀饭，恋爱或者结婚了，你还是孙稀饭，不要变成孙泡饭、孙米粥、孙热汤、孙咸菜、孙油条、孙肉夹馍、孙煎饼果子。但是你可以因为对方的好而升级为：孙·味道很赞稀饭、孙·看起来很好喝稀饭、孙·香味扑鼻稀饭”。

4 /

遇到关心的时候，你习惯了每次都说：“我没事，不用你管。”“我自己可以的。”“我冷静冷静，明天就好了。”结果你收到了一大堆的“那你一个人小心一点儿”。

但忽然有一天，有个人对你说：“我不管你，谁管你？”“你一个人可以，那要我干吗？”“我不会让你带着坏情绪过夜的，你所谓的我自己调整，其实是在慢慢疏远我，我不要你这样。”

他的话劈头盖脸地朝你砸来，把你的心砸得又稀又软。

遇到意见不合的事情，他会说人话，不冷嘲热讽，不阴阳怪气，不动不动就冷战、甩脸子。他会尽可能耐心地让你理解他，同时耐心地听你把话说完，并试图去理解你为什么会这么认为。不会因为面子就硬杠，也不会为了可怜的自尊就死犟。

生活有了难处，他依然淡定地展现他的责任感，不会借酒浇愁，不会破罐子破摔，更不会把责任都推到你身上。

他会把你放进他的未来里，会自觉地拒绝诱惑，会照顾你的感受，不会因为跟你发生了争吵就把你丢在大街上，不会因为跟你吵了

几句就去找别人谈心，也不会在聚会时因为和别人聊得来就冷落你。

即便是新鲜感褪去，他依旧稀罕你；即便是你把事情搞砸了，他依然肯定你。

身边有个一直鼓励自己的人实在太重要了，那些看似没用、甚至有些夸张的赞美和加油，在你每次跌倒时都能救命。

因为这个人的存在，你明白了浪漫不一定非得要一束花，也可以是有人愿意听自己讲一堆废话。

在他这里，你永远有台阶下，永远有纸巾擦泪，永远有最真诚的鼓励和最柔软的怀抱。

只有遇到了这个人，你才会相信：在这自顾不暇的年纪，真的会有人在摸清了你所有的雷区、见识了你的臭脾气之后，依然还敢蹚你这趟浑水，像傻子一样。

只有留住了这个人，你才会明白：在这路遥马急的人间，真的会有人用朴素的喜欢邀你共度良辰，没有闲撩，没有套路，就是单纯地对你好，像惯性一样。

关于感情，不管是选对了，还是选错了，都可以算作“如鱼得水”，但区别在于，一个是活水，一个是开水。所以千万不要相信“和谁结婚都一样”这种鬼话。一个好的伴侣，就算你来自地狱，他也会卖力地把你拉回人间；而一个糟糕的伴侣，就算你是天仙，他也能把你拖进地狱。

听过一则温馨的小事。有个大爷当了好多年的老师，但他妻子则是一个没文化的女人。妻子不知道从哪里听来的传闻，就跟大爷说：“冰箱的插头如果只插一半，就会省很多电。”

大爷听了也不反驳，起身就去把插头拔出了一半。

看过一个漂亮的问答。有人问一个女人：“你老公隔三岔五就跟他那帮朋友去打台球，偶尔还夜不归宿，你怎么受得了他？”

女人的回答是：“我和他在一起是为了开心，他出去玩就会开心，然后会因为回家晚而觉得有愧于我，就会对我更好，而我也会因此而开心。与其把他锁在家里，看他一脸的不爽，我不如放手让他去玩。我要的是两个人在一起的高质量，而不是时间上的高数量。”

好的感情应该是两个人一致对外，一起去搞定这个稀烂的世界，而不是在这个稀烂的世界里，互相搞乱对方的心态。

缘分不像涮毛肚，没有“七上八下”的技巧，“夹生”和“太老”才是常态。

这意味着，再美好的相遇也难免会有看不惯的地方，有“怎么不理解我”，有“烦死了”，有“怎么那么笨呢”，毕竟没有人是天生按照你的需求定制出来的。

所以，少一些理性的批评指责，多一些感性的偏心维护，生活中没有那么多问题非要吵一架才能解决。

切记，从对方的错误当中找出自己的责任，是相爱到白头的最好方法。

你想让另一半成为什么样的人，你就该用相应的态度去对他。如果你想让他自信，你就多赞美、多支持；如果你想让他自卑，你就多打击、多泼冷水。对方一定会如你所愿的。

但换个角度来说，如果你发现对方很喜欢抱怨，经常自卑，偶尔不信任你，那么你就该反省一下：是不是在不经意间打击了对方的自尊心？是不是在某个你不愿意承认的事情上给对方泼了冷水？

爱情的本质，不是两个人互相瞧不上，你看我不顺眼，我瞅你烦得慌；而是两个人齐心协力地面对这个世界，你拉我一把，我撑你一下。

慢慢你就会明白，遇到一个好的伴侣，人生就像打了胜仗。你以为“能在一起”全凭自己手段高明，没想到对方居然是真的爱你。对你来说，这个世界乏味又工整，而他就是那抑扬顿挫的朗读声。

08 关于空窗期： 先一个人活色生香，再两个人相得益彰

1 /

十七八岁，你遇到了一个人，你心里的小鹿一通乱撞。那个人只是礼貌地说了一句“嗨”，你想到的却是“我同意这门婚事”。

可真的在一起没多久，你就被几次误会伤得肝肠寸断，又被几次别扭气得七窍生烟。

然后，你们分开了，没有再互相打扰，直到那张朝思暮想的脸慢慢变得模糊。

二十二三岁，有人向你表白，你觉得他也还好吧，对你百依百顺。但相处下来，你又觉得缺点儿什么。

很快，你找到了原因：“没有心动的感觉。”

没过多久，你不经意间流露出来的敷衍和不在乎被对方察觉到了，这段感情戛然而止。

到了二十七八岁，你打算谈一场以结婚为目的的恋爱。你这次是认真的，你心里的小鹿也很敬业地撞了几下，但对方似乎跟你想的不一样。

他还没玩够，还爱自由，还对谁念念不忘，于是他以三观不合为理由，和你提了分手。

你很痛快地接受了，因为你知道，这世界根本就没有什么三观不合。只是因为分手的人太多了，烂俗的借口不够用，他们才编了这个万能的理由。

再一晃，三十岁了。心里的小鹿好久没撞了，你问它：“你怎么回事啊？”

它噘着嘴说：“我还想问你是怎么回事呢！”

你似乎从来没想到自己会剩下来，但偶尔也会产生“一辈子不结婚也没事儿吧”的想法。再回想这一路遇见的、走散的那些人，你有时候会骄傲于自己的不管不顾和敢爱敢恨，有时候又想把那时候的自己拎出来教训一顿：“你让他几句会死啊？”“你不说那句话会憋死啊？”“你再等他两年怎么了？”

你以前以为爱情是一件很了不起的事情，能翻山越岭，能踏平山河，后来却发现，其实爱情不算什么，它连让你快乐都做不到。

于是你开始唏嘘：“一生只会爱上一个人，如果错过了，其他人都将是将就。”

怎么会呢？

错过了就说明错了，那就继续爱下一个人，大不了再痛哭一场、再痛彻心扉一次，为什么要给自己犯的错误判那么重的刑罚？

这个夏天过得不怎么样，那就争取秋天精彩，冬天浪漫；错过了这一村，那就去下一村；错过了这家店，那就换另一家。为什么要用一个已经发生的错误来惩罚整个余生呢？

不要轻易说出“我失去了爱一人的能力”这种话，只是变质的巧克力凑巧被你咬到了而已。愿你撞过的南墙能造就你的坚强，愿你经历的失望能成就你的盛放。

2 /

大年二十九的晚上，周姑娘突然给我发语音。我以为她要祝我“新年快乐”，结果她开口的第一句话是：“这日子没法过了。”

今年是她第二次去男朋友家过年，结果准备年夜饭的重任就落在了她的身上。

吃饭的时候，男朋友因为她做的菜太咸了，就当着全家人的面大声吼她，全然忘了她为了这顿饭，忙前忙后准备了好多天。

收拾碗筷的时候，男朋友又因为她吃饭太慢，狠狠地推了一下她的胳膊，似乎忘了她是因为做菜，所以比别人晚了很久才上桌的。

她委屈得直掉眼泪，而男朋友只丢下一句话：“快把眼泪擦了，我看着就烦……”

饭后，她一个人抹着眼泪，男朋友非但没有过来哄她，甚至表现得异常愤怒：“你到底想怎么样？能不能好了，不能就分了吧！”

向来对她不太满意的叔叔阿姨，此时把房门关得比任何时候都要严实。

她说她最难过的不是被吼了几句，而是她不远万里来到男朋友的老家过年，却被这一家人当成保姆呼来喝去，而她曾经不顾父母反对一心想要远嫁的这个男人非但没有维护她，反倒还当着所有人的面肆无忌惮地展现他的“威严”，像是在向所有人证明她的卑贱。

她问我：“老杨啊，爱到底是个什么鬼东西啊？”

我回复道：“我说不清楚爱是什么，但可以肯定的是，爱不是卑微，不是冷暴力，不是恶语相向，更不是受尽委屈。”

爱，应该是让你变得温柔且勇敢，而不是让你陷入卑微和纠结。

你，应该是从爱中获得力量和快乐，而不是花光所有的力量和快乐去爱。

你见过他权衡利弊之后选择你时的勉强，也见过他在谈婚论嫁时的犹疑，你体验了他推卸责任的偏执，也看到了他大声吼你的无情，也见到了自己日渐颓靡的样子，唯独没见过他像个爷们为你撑腰的样子。

更糟糕的是，他没有非你不可，却又绝不会主动跟你提分手。他没有“善后”的自觉，无法承认是因为自己的薄情寡义或者瞧不上你才导致这场分离的。所以就算他不再爱你了，也会一直拖着你，然后把错都推到你身上，让你纠结、自责、难过，让你觉得亏欠他，逼着你自己离开……

他明明才是作乱的一方，但作为精致的利己主义者，他不允许自己背上骂名，所以就把你“杀”个半死，然后等着你自己死。

不必拿“还会有更好的”来安慰自己，有没有更好的并不重要，离开他就是你的福报。

失去一段关系虽然可惜，但是在一段关系中失去自我则更可悲。

实在爱不动了，就劝自己一句：白发并非白雪可替，相识已是上上签，所以只需保持清醒，争取做到礼貌退场。

3 /

经常有人问：“老杨，他不喜欢我了，不管我多努力，他还是不喜欢我，我该怎么办啊？”

我的回复都是一句话：“世间万事皆可努力，唯独相爱全凭运气。”

是的，爱没用，多爱都没用，相爱才有用。

你从来就不是那种运气好得不得了的人，你参加的抽奖活动一次都没中过，你不带伞的时候总是赶上雨天，你急着赶火车的时候路上经常堵成停车场，你飞奔到地铁站的时候车门总是刚好关上……

那么你说，你怎么就有底气去相信“我喜欢的人必须喜欢我”这种事情呢？

不管感情之路走到了哪一步，都别把自己弄丢了。

相爱时，不要让爱情占据你全部的生活，否则一旦失去，你就像被挑了虾线的虾似的，生不如死。

分手时，不要纠缠不清。卑微地试着与前任做回朋友是很傻的事情，把前任当敌人也是“伤敌一千，自损八百”的不划算买卖。

分手后，不要急着开始一段新恋情。人在饥饿时会选不爱吃的食品，在寂寞时会选不爱的人。所谓的“饥不择食”“寒不择衣”“慌不择路”都是这个道理。

成熟的爱情观是：喜欢就尽量去追，让自己尽可能地值得被喜欢，也让他尽可能地喜欢自己。但至于能不能成，只能听天由命。毕竟，这世界那么多人，你独独喜欢他，而他偏偏走向你，这本身就很像童话。

而成熟的分手观就是：承认自己对“让你喜欢我”这件事无能为力，承认自己对命运的安排毫无办法，承认两个人再无可能。

毕竟，不是所有的人来人往都有缘相遇，也不是所有的有缘相遇都能走到老。

你要继续过好一个人的生活，稳定情绪，努力搞钱，努力变优秀，努力一个人精彩。

爱只有自给自足，才会源源不断，依靠他人施舍，总归是患得患失。

寻觅真爱的上上策永远都是：先努力让自己变优秀，再大方去拥有；先一个人活色生香，再两个人相得益彰。

有一组特别心酸的对话。

男：“亲爱的，你把眼睛闭上。”

女：“干吗？”

男：“我给你变个魔术。”

女：“你要真有那个能耐，赶紧把这个破车的空调修好吧，我快热死了。”

男：“哎呀，你就闭上眼睛，让我变一个。”

女：“变变变，变个屁啊！我知道今天是认识1000天的纪念日，但现在这狗屁日子过得跟忌日一样烦，买了什么，你赶紧拿出来吧。”

一个人动了分手的念头，常常不是因为对方没办法逗你开心，也不是因为你不爱他了，而是他的言谈举止让你觉得他的世界不缺你这号人，他的态度让你觉得自己一点儿都不重要。

一个人爱不爱你，态度是完全不同的。

比如说回复消息。有些人不爱回消息，是因为他看了一眼手机，发现是你，就放下手机了；过了好久，他觉得不回复有点儿过意不去了，这才找个理由回你一下。

而有的人是放下手里的筷子、暂停刚开始的电影或者游戏、在洗澡时擦干湿漉漉的手，又或是强忍着睡意，也要马上回你的消息。

比如问你吃饭了没。有些人只会提问题，你说没吃，他就说为什么不吃呀，然后跟你强调“对胃不好”“对身体不好”。

而有的人则会跟你说：“3分钟之后下楼，我带你去一家新开的火锅店，就在你家楼下西行300米。”

比如说谈到假期去哪里玩。有的人会对你的计划嗤之以鼻，会觉得你在浪费时间、浪费金钱，觉得你不是个会过日子的人。

而有的人则会认真地做攻略、查天气，然后兴致勃勃地订好机票，并且和你一起憧憬旅行。

比如你给他做了一顿饭。有的人会嫌弃你煲的汤太咸，连筷子都不想动；会抱怨你干活不够利落、动作不够麻利，甚至还会抱怨一句：“家务都做不好，娶你有什么用。”

而有的人会因此而乐得屁颠屁颠的，会在一旁帮你择菜、洗碗，会站在一旁陪你闲聊，会看到你做每一道菜的用心。

所以，不被爱的时候要好好爱自己，被爱的时候也要好好努力。你一个人时的生活和经济越独立，你对爱情的要求就可以越纯粹。

不要被别人的婚恋打乱了节奏，不要误把对孤独的恐惧当成了对爱情的信仰，不要因为暧昧就错把闲聊当成了恋爱，不要因为聊得来就忘了自己并非名正言顺，不要因为自己主动就妄图进入他的全世界，不要再用“我拼命爱他，他就会拼命爱我”来自我催眠，不要用“爱我就要接受最真实的我”来道德绑架别人。

残酷的现实是，决定恋爱成功的，从来不是谁符合了你的审美，而是你符合了谁的标准。

怕就怕，你在不懂爱情的年纪就匆忙地选择了婚姻，又在不懂爱的年龄遇到了不能在一起的人。想爱的，爱不了；想忘的，又忘不掉，只能拿着笑容僵硬的结婚证，过着没有爱情的婚姻生活，然后心里始终装着一个不合法的人。

我的建议是，不刻意去遇见谁，不急着去拥有谁，也不勉强去留住谁，要努力，要独立，要积极，要爱自己如同接待VIP。

这个世界有很多很好的人，如果你暂时没有遇到或无法拥有，那你就争取成为那样的人。你把自己准备好，等遇到那个人时，就像是盛装出席。

反之，把爱情拿来“治病”的人，只会病得更重。

要永远记住：爱是生命的礼物，不是救命的稻草。爱情只是你的社交生活，不是你的生活；结婚生子只是你的人生选择，不是你的人生。

5 /

最后，提四个醒：

一、不管是恋人、老板，还是生活，如果你暂时没办法舍弃，就不要到处抱怨。因为以你当前的眼光、条件、胆量和能力，你抱怨的另一半很可能就是你能拥有的最好的另一半，你抱怨的老板很可能就是你能选择的最好的老板，你抱怨的生活很可能就是你配得上的最好的生活。你要变得足够优秀，足够有勇气，才有可能放弃你抱怨的，拥有你想要的。

二、一定要图对方一点儿什么。不管是对你好、长得好、脾气好、收入高、家境殷实、不磨人……你总得图点儿什么，而不是将“我什么都不图你”作为“我很爱你”的证据，然后倾其所有地对他好。残酷的事实是，在对方习惯了你的无私奉献之后，很容易将你的付出视为廉价的东西，甚至认为你在倒贴。

三、对方选择你，一定是图你点儿什么，可能是能力、脾气、性格、家庭、钱、精神共鸣……不管是什么，你都不要把这点儿东西弄丢了。毕竟，没有人缺累赘或者祖宗。

四、表白之后，如果听见别人说“我考虑一下”，不要急着欣喜，人家也许并不是考虑“要不要接受你”，而是考虑“该用什么理由来拒绝你”。

09 关于父母： 父母健在，你就是这世上最富有的人

1 /

每次聊到父母，肖姑娘总是满脸得意：“我在家的时候，每顿饭都是热的；我在学校的时候，生活费从来没有迟到过；我在外工作的时候，联络和关心从来没有间断过。”

以至于肖姑娘常说：“我的爸妈没什么了不起的，但他们给了我十足的底气，让我在芸芸众生当中，总觉得一米五九的自己高人一头。”

肖姑娘家属于“相爱相杀”的类型。

小学的某次考试，肖姑娘考得一塌糊涂：语文34分，数学27分，英语24分。

她妈眼看着要炸了，但忍着没说话，而是私底下冲她爸喊：“你说她是去读书的吗？总分加起来都没有我的血压高。”

为了“报仇”，她妈趁着带她打预防针的机会，把她哭得撕心裂肺的样子拍了下来，然后每次被她气得要疯掉的时候，就翻出视频来解恨。

一家三口一起看电视剧，看到一个老太太在子女面前唯唯诺诺的。肖姑娘趁机对她爸说：“你要对我好一点儿，要不然你老了，别怪我不养你！”

她爸轻蔑一笑：“你又不会比我有钱，别把自己的下半生想得太好了。”

她又“威胁”道：“那你不怕我拔你氧气管？”

她爸发出了“切”的声音：“大半夜刷手机不睡觉，平时天天吃外卖，喝奶茶，不运动，还嗜甜如命，你能活过我再说吧。”

情人节的时候，她爸送了她妈一大束鲜花，她就问她妈：“我爸做过的最浪漫的事情是什么？”

她妈咯咯地笑，好一会儿才说：“就你刚出生那会儿，他给你买了一辆在当时算是超豪华的婴儿车。然后非常兴奋地对我说‘以后夕阳西下，我陪着你们娘儿俩漫步人间，多美好啊’。”

“然后呢？”

“然后我想掐死他，一辆婴儿车花掉了他半个月的工资，让两个饥肠辘辘的大人推着一个快饿死的女婴在夕阳下漫步，哪里浪漫了？”

“相杀”的时候互不手软，相爱的时候也“不近人情”。

比如某个熊孩子看中了肖姑娘千辛万苦淘到的手办，孩子妈软磨硬泡：“让给你表弟吧，大不了我给你钱。”

就在肖姑娘犯难的时候，她爸出现了，将手办一把夺了过来，并对那对母子说：“这可是我闺女最喜欢的东西，谁都不许抢。”

又比如过年的时候，一堆亲戚开始催婚，肖姑娘不知道如何反驳，只好低着头吃饭。

她妈开口了：“结婚这种事急什么呢？20岁没结就30岁结，30岁没结就40岁结。实在不想结，一辈子单身不也挺好的嘛。我闺女这一年赚好几十万，怎么活都比我们活得滋润，你们说对吧？”

沐浴着爱长大的孩子，身上有让人羡慕的强大自信，而自信是灵魂的内增高。

这样的孩子既有主见又有胆识。小到午饭吃什么、买什么颜色的裙子、读文科还是理科、选什么专业，大到去哪座城市工作、某个人适不适合结婚，以及何时结婚……甚至就连一个人去拔智齿、深夜去急诊室，都可以无比镇定。

父母存在的意义，不在于给子女富足的物质生活，而是当子女想到父母时，内心是充满力量的。

所以希望为人父母的都能明白：父母与子女之间的互尊互爱才是最好的教育，远比报一堆孩子不喜欢但你觉得有用的兴趣班、去最好的幼儿园、买最贵的奶粉和玩具要有用得多。

当然也希望为人子女的都能明白：父母没有让你成为富二代，你也没有光宗耀祖，大家扯平了。

对父母来说，为人子女真正意义上的“尽孝”是让父母放心。

对子女来说，为人父母真正意义上的“为了孩子好”，其实是照顾好自己、长命百岁。

任他人视你如珍宝，也没有任何一份感情能与父母的爱等量齐观；任世间有繁华胜地，也没有任何一个地方能和家相提并论。

2 /

身边的女性朋友相继当妈之后，群里的话题也变得越来越有“味道”。

A说她实在是想象不到，这辈子居然能这么不嫌弃一个人的屎。孩子出生之后，她就天天和他的屎过不去：干了担忧，稀了害怕，不成形也要多想两下，颜色不正常更是如临大敌。

她说：“我这么为他把屎把尿，也不知道等我老了，管不住屎尿屁的时候，他会不会嫌我麻烦？”

B最害怕喂奶，但为了下奶快，只能让宝宝多吸，不小心就吸出血泡，疼得她哇哇叫，但是听到孩子哭，还是毅然决然抱起来喂，忍受着伤口结痂又破裂的疼。

她说：“我这么疼他，不知道以后等我手脚不方便的时候，他会不会给我喂饭？”

C是个很懒的人，以前就不爱看书，可是自从当了妈妈，天天翻看育儿百科，学习育儿知识，研究幼儿心理，一心想当个好妈妈，甚至戒掉了游戏和电视剧。

她说：“我这么努力，不知道等他长大以后，我不懂这个、不懂那个的时候，他会不会嫌我笨？”

父母与子女之间的羁绊是如此残酷：

父母在子女的出生证明上签字，子女在父母的死亡证明上签字。

父母把子女抱回家，庆祝新生；子女把父母送进殡仪馆，祭奠他们的离开。

父母给子女一个家，子女送给父母一块墓地。

父母在子女的满月宴上举杯，告诉亲友们这个人的惊喜降临；而子女在追悼会上发言，告诉亲友们这个人的永久离席。

全天下的傻孩子们，生你养你的人看似什么都给不了你，其实什么都给了你；教你说话的人现在看起来絮絮叨叨的，其实天天都在等你的电话。

而你呢，一路成长，离开家乡，最终居然只是变成了父母的客人。

唉，幼儿园都是从外往里看，养老院都是从里往外看，看的永远都是自己的孩子！

3 /

前阵子听到两个超级难受的事。

一个小孩5岁时得了脑膜炎，因为耽误了治疗，如今16岁了，智商却停在了5岁，而这对夫妻每天都在拼命赚钱，也不敢再要孩子，因为想给这个脑瘫儿子多留点儿钱财。他们觉得再要一个对二胎不公平，一出生就要背上巨大的累赘，也怕二胎会花掉太多的财力和人力，以至于没办法给大儿子多留点儿。

一个30多岁的男子跟人打架，脑袋被砍了一个口子，本来只是一个难度不大的缝合手术，却在医院发生了医疗事故，导致这个中年人成了脑瘫，如今已在床上瘫了10多年，早就妻离子散，并且伴随着越来越严重的癫痫症，医院赔的100多万早就花得差不多了。他的父母都70多岁了，还在拼命节衣缩食，满世界求医问人……

孩子出事了，父母首先考虑的不是“我老了，谁来养我”，而是“我走了，他怎么办”。

老话说：“老母一百岁，常念八十几。”“养儿一百岁，长忧九十九。”

从蹒跚学步到牙牙学语，从为人子女到为人父为人母，父母陪伴了你成长，但父母老了，需要你陪伴的时候，你又在哪里呢？

是不是也想关心爸妈，但不愿说出口？

是不是也想多陪陪爸妈，但又无法控制自己去玩手机、打游戏、见朋友？

是不是也想和爸妈多聊几句，但不知道他们的话题要怎么接？

是不是看到爸妈变老也会心疼，但还是一听到他们那些过时的唠叨就变得不耐烦了？

是不是也曾想过要让父母过上更好的生活，也想过要好好尽孝？

可是，你总以为什么事都来得及，总觉得唯有自己衣锦还乡才能给父母长面子，却忘了父母最想要的，只是你简单地陪他们聊会儿天、吃个饭、报个平安，只是你过得幸福、快乐、顺利。

你还忘了时间的残酷，忘了人生的短暂，忘了命运的刻薄，忘了生命不堪一击的脆弱。

做子女的往往不知道，在自己看不到的地方，父母是如何省吃俭用的，如何凑合地应付一日三餐，如何对这个世界低声下气，而你只是免费地品尝着父母用辛苦换来的果实，去见识了父母没有机会体验的繁华，却反过头嘲笑他们没有见识，不识大体。

你可能忘了，当你的人生踏上一个个新的台阶，当你忙着为一次次的进步而兴奋，当你沉浸在一次次升职加薪的喜悦中，当你新建了自己的家庭，当你为了自己的孩子焦头烂额，父母却在不经意间悄然老去。

当有一天，你打游戏没有人再说你了，你大半夜回家没有人再凶你了，你抽烟喝酒也没有人再管你了，而你的爸妈不管什么事情都想着要找你商量、让你拿主意的时候，你就该明白，这个家，该由你来扛了。

希望你早日明白，人最幸运的事情其实是，当你想爸爸妈妈的时候，只要喊一声，就会有人应答；而最不幸的就是，你喊破喉咙也无人作声，只剩自己如鲠在喉。

别再抱怨你妈妈做的饭难吃了，其实你妈妈早就厌倦了做饭。你需要山川湖海，需要自由飞翔，需要到家就有吃的，需要病了有人照顾，你的爸妈也需要。

网上看过一个很火的问题：“出生在三四线城市，父母不能给我的事业带来任何帮助，我应该对他们心存感恩吗？”

有个高赞的回答是：“父母把你拉扯大，没给你落下残疾，没给你遗传病，尽他们所能来满足你，也没有出现什么问题连累你，就配得上你的感恩戴德。”

很多人就像是自小在优渥的温室里长大的花花草草，觉得风和日丽是理所应当的，根本就不知道有风雨这种东西，所以不觉得有感恩的必要。

这种人自己没办法做到完美无瑕，却总奢望父母能够毫无缺陷。面对失败时，他们总是把问题怪罪到原生家庭头上：是父母的出身太差，导致自己爬不到想去的位置；是父母的能力太差，所以无法为自己的感情、家庭或者事业提供帮助……

这种人整天要求父母不催婚、不唠叨、不多管闲事，要求父母像国外的父母那样离自己远远的。但是，买房的时候却要找他们要首付，有了孩子要找他们帮忙带娃，遇到困难了就没羞没臊地向他们伸手要免费的帮助。

用一句话总结就是：你既想要自由自在，又想要万千宠爱，可你既没有与自由相配的独立生活的能力，又失了中国传统的孝道。以至于不论父母为你做了什么，你都觉得天经地义，甚至不要脸到了理直气壮的程度。

我想说的是，如果你觉得父母不理解你，那么你就问问自己为了得到父母的理解和支持做了哪些努力？你有陪父母看最新的电影吗？

你有带他们旅行吗？你有向他们展示你真实的生活吗？你有向他们分享你当前生活中的快乐吗？你有跟他们解释最近流行了什么吗？

如果你的家境不算富裕，但上得起学；如果你用不上大牌，但穿得舒服；如果你吃不上山珍海味，但营养都跟得上；如果你住不上豪宅，但有自己的房间；如果爸妈不够理解你，但也不曾抛弃你……

这样的你却次次考试不及格，事事都错误百出，跟谁都合不来，只是一内心思地把自己的无能怪罪于原生家庭，那么你不是蠢，就是懒；不是懒，就是“良心被狗吃了”。

当你一顿饭就消费掉父母将近一周的薪水时，你真的不会有一丝愧疚吗？

当父母被领导大呼小叫、被客户呼来喝去的时候，你却在呼朋引伴、潇洒度日，你真的不会心生不安吗？

当你穿着一身说得出口的品牌衣服，一双鞋就要几千块的时候，父母却穿着被你淘汰的旧鞋，他们不懂你说的品牌，你还笑他们落伍、不体面，你真的笑得出来吗？

你活得青春无敌，过得光鲜亮丽，却看不见你身后、默默供养着你的父母，为了让你过上更好的生活，还在向这个世界低声下气。

当你觉得你的知识、素养、视野都远超父母，因此嫌弃父母没见过世面，攻击父母“管得真宽”的时候，你有没有想过，正是父母托举着你到更高的地方，你才有机会看到更大的世界？

你只是把无知当个性，把父母对你的爱当武器罢了。

成长就是一场硝烟弥漫的战争，一开始，父母站在你的前排，生活的机枪扫射之后，硝烟消散，你会突然发现，自己已经站在了最前排。

一个善意的提醒，父母离开了，这世上就再也没有风雨会绕开你。

5 /

《哆啦A梦》有一集特别感人。大雄的爸爸因为工作喝得酩酊大醉，大半夜回家了还大喊大叫：“老板，再来一杯……”被爸爸吵醒之后，大雄很生气，就通过时光机把已经过世的奶奶请来了，大雄的本意是希望奶奶好好地教训一下爸爸。

但奶奶出现之后，就问大雄的爸爸：“每天都有好好工作吗？”

大雄的爸爸很骄傲地说：“当然啦，我好歹也是当家的。”

奶奶问：“是吗？”

爸爸说：“是的。”

奶奶突然说：“不要把所有的担子都压在自己身上。”

大雄的爸爸瞬间就崩溃了，他像个孩子一样痛哭流涕：“妈妈，那个坏心眼的部长欺负我……”

看到这些，大雄突然就理解了自己的爸爸，他说：“大人真可怜，因为没有比他们更大的大人了，就没有能拥在怀里撒娇的人了，爸爸

就算很委屈，就算很辛苦，他也只能一个人坚持着。”

因为你的存在，父母眼中的世界就像是一条没缝好的棉被，棉絮总是会漏出来，而他们的担心就像针一样，要把那些可怕的裂缝一一缝起来。只要活着，他们的担心就停不下来。

人都是慢慢长大的，你是第一次为人子女，你的父母也是第一次为人父母，都需要学习和体谅。

你以前不理解父母为什么可以长年累月在外谋生，如今常年在外的变成了你，他们反倒成了留守的大龄儿童时，你理解了。

你以前不理解父母为什么喜欢睡前泡脚，直到你发现泡脚很解乏、有助于入睡时，你理解了。

你以前不理解父母为什么每次在电话里都要问“吃饭了吗”，等你有了喜欢的人，每次也会问“吃饭了吗”时，你理解了。

你以前不理解父母为什么喜欢寡淡的食物，直到你受够了油腻的垃圾食品，并逐渐意识到健康的重要性时，你理解了。

你以前不理解父母为什么不许自己唉声叹气，直到你发现生活真的太难了，所以更需要拿出精气神时，你理解了。

所以，不要嫌弃自己的父母太平凡，不要总觉得自己的家庭配不上自己，也不要愤愤地觉得“为什么我没有出生在富贵人家”，你该知道的是：你的妈妈也曾是个小女孩，怕黑，怕虫子，也会掉眼泪，却温柔了你，温柔了岁月；你的爸爸也曾是个小男孩，有才气，有梦想，却罩住了你，罩住了整个家。

他们即便占理也习惯跟你低头示好，即便被你吼了也只是一声不吭，即便腰疼得直不起来也会在电话里说“我挺好的”。

他们不会没事找你，因为怕耽误你工作。在他们看来，你很忙，有忙不完的工作，有忙不完的家庭，有需要经营的圈子，好像多跟你说一句话都是在耽误你的时间似的。

他们常常看不清眼前的东西，却能把远方的你看得很清楚。

他们甚至比你还清楚你所在城市的天气，比你还明白你冰箱里剩下哪些食材，比你还了解你住处周围哪家饭店的饭菜好吃。更别说你最近是胖了、瘦了，心情是好了、坏了，都逃不过他们的眼睛。

他们只顾着看你，却看不到他们头顶上的乌云，看不到科技变化带给他们的孤独，看不到衰老带来的病痛，也看不到“孩子不在家，我们就随便吃一口”的不精致。

成长的路上人来人往，你曾真心地期盼过某段关系能够永远，但后来才发现，只有妈妈永远是妈妈。

感情的路上分分合合，你曾陆续听过几次不知天高地厚的“我养你啊”，但后来才明白，只有爸爸说的那句最真。

全天下的傻孩子们，这一生的温柔记得给父母留一份。

10 关于遗憾： 别说对不起，因为有关系

1 /

疯狂想一个人的感觉，就像是电脑中了病毒，对话框一直往外弹，怎么关都关不掉。

我要说的是邓先生，此时他就坐在我面前，板着的脸，感觉正好可以煎个鸡蛋，或者摊张饼。

他把恋爱了600多天的女朋友作没了，最近一直在悔恨中无法自拔。

还没等我问他“你是怎么作的”，他就自言自语起来了：“我为什么要逼着她去做我希望她做的事呢？我为什么非要逼着她听我的意见呢？她喜欢从上往下挤牙膏就让她挤呗，为什么要那么死板地纠正她？她不喜欢化妆就不化呗，为什么非要逼她？她喜欢读书就让她安静地读呗，为什么要跟她强调‘女子无才便是德’呢？她想要更好的物质生活条件，就和她一起努力赚钱呗，为什么要抨击她物质呢？为什么我总是要跟她争呢？唉，现在真的是没有挽回的余地了。我请求她再给我一次机会，她竟然一口气说了10个‘不可能’。”

我只回了一句话：“被爱的时候，可能人都有点儿不识抬举。”

她需要内心世界的共鸣，你一点儿都不懂；她寻求精神上的认同，你根本就没当一回事；她在脑子里构筑了坚固的三观，你连门都找不到。然后，你还去酸人家“看似无欲无求，其实俗得要死”，还去抨击她“既要精神的共鸣，又要物质的充足”。

你能说出这种话，不就是因为这两个你都给不了吗？

你自己内心贫瘠又丑陋，却怪别人眼光太高；你不愿准备聘礼，却说别人的家教有问题；你赚不到钱，却说别人物质；你自己懒得陪伴，却说别人太黏人。

可问题是，一个人爱着另一个人，无非就是舍得为对方花时间和钱，舍得为了与对方相配而不断精进自己，难道是比谁打字更快吗？

你既给不了物质，也给不了陪伴，还不懂得尊重，还不注重仪式感，还不努力提升自己，所有的关心和所谓的爱全都靠嘴，然后还整天强调“别拿金钱来衡量爱情”。

那该用什么来衡量？用秤吗？

**嗯，早晚有那么一天，你一定能遇到那个让你百分之百满意的
人，和他的另一半。**

相似的事情接连发生，一个男生用小号私信我：“我真的太傻了！我真的蠢到家了！我真的太痛苦了！老杨，你骂骂我吧！”

他和前女友相恋了八年。问题出现在前几个月，公司新入职了一位女同事，因为工作，他和女同事越走越近。女同事明里暗里向他送着秋波，每天“早安午安晚安”地暧昧着，时不时还约他下班一起吃饭、周末一起看电影。但他都拒绝了，并且明确地表示：“我已经有女朋友了。”

原本故事到此就该结束了，偏偏这个女同事比他的女朋友更好看，声音更好听，笑得更美，也更有生活情调，所以他的拒绝里夹杂着一丝的犹疑和不甘心。

日子一久，他沦陷了，回家越来越晚，跟女朋友的交流越来越少，到最后，他主动提了分手。

然而跟女同事暧昧了一个星期，人家突然不理他了，直到他发现女同事有了新的约会对象，直到女同事字正腔圆地对他讲了那句：“请你以后别来烦我了！”

他这才恍然大悟，意识到自己只是一个劣质的备胎，甚至可能连备胎都算不上。

于是，他隔三岔五地去找前女友求复合，天天在朋友圈里自导自演各种苦情戏。可惜前女友的心早已凉透了。毕竟，很多东西不是原路返回就能找到的。

感情里决绝的人并非无情，只是当初的付出是一片真心，所以结尾的时候并无遗憾。

感情里沉溺的人也并非深情，只是当初不懂珍惜，所以想用深情的样子来抵消良心遭受的谴责。

他试图把责任推到那个主动与他暧昧的女同事身上：“她真的太‘绿茶’了！”

我回复道：“‘绿茶’也是配合你的热乎，才能发挥她的茶气，如果你不热乎，绿茶怎么冲得出来？”

关于那个他事后给了差评的“绿茶”，我想说的是，你们本就是一个暗示，一个勾搭，一个调戏，一个愿意，促成了一段不清不楚的关系。事后的不甘，纯属分赃不均。

试想一下，如果她足够专一，又怎会轮得到你？

关于那个爱你爱得一往情深的前任，我想问的是，你怎么舍得让一个满眼是你的人扛着所有的负面情绪一次又一次逼着自己放下你，最后带着满满的失望和恨意离开你？

试想一下，若不是失望到了极致，又怎会两眼无悲喜？

你可能还会辩解说是“新人胜旧人”，但其实新人参与的只是你的吃喝玩乐，却未曾参与过你的七零八落，你们没有触及彼此生活中那些难堪的、落魄的、无聊的时刻。而旧人则是天天被你看见，会跟你讨论吃什么，碗谁刷；会对你负责，照顾生病的你，陪伴失意的你。

因此这样的对比，既不公平，也没意义。

爱情里有两种情况特别容易遗憾终身：一是你曾经奋不顾身地去爱，到最后才发现，那个人渣得一点儿都不值得；另一种是你漫不经

心地爱着，等到失去了，才意识到那个人好到不可复得！

可问题是，有多少爱可以胡来？

温馨提示，当你把那个想要与你共度余生的人彻底地伤害了之后，又遇到了一个你特别想要与之共度余生的人，你就该明白：这是报应来了！

3 /

情人节的前一天，娟子的男友专程来到她所在的城市，娟子心里一通窃喜，甚至还在幻想：“他会不会搞了一个神秘的求婚仪式？一会儿会不会突然出现什么感人的大场面？”

娟子精心打扮，认真化妆，逼着闺蜜不停地在她的妆容上挑毛病，直到把闺蜜逼得狂抓头发才罢休，然后，她破天荒地穿上了高跟鞋，这才满心欢喜地赴约去了。

落座之后，男友的神色有点儿慌张，他躲开了娟子热情的拥抱，说的第一句话是：“我们分手吧。”

娟子的笑容瞬间僵化，她的脑子“嗡”的一声。她不知道发生了什么，她有一堆的问题想问：“为什么昨天晚上还在亲密无间地互道晚安，今天就冷漠到了要决绝的程度？为什么一点儿铺垫都没有，就直接宣判这段关系的死刑？”

但她一个字都没多说，只是平静地回答道：“好的。”

她起身准备离开，男友喊住了她：“你不想知道为什么吗？”

娟子尽可能体面地保持微笑：“无非是你有了更好的选择，而我是被比下去的那一个。”

男友没有否认，而是摆出一副“既然你都猜到了，那我就不多说了”的释然，他说：“是我不对对不起你，你骂我几句吧。”

娟子抿了一下嘴唇，一脸骄傲地说：“祝你遇到的人，值得你错过我。”

出了咖啡馆，娟子哭得像个输了球的男人。她太伤心了，这个人参与了她的整个青春，几乎等同于她的半个亲人。异地恋这几年，她从来没有和男友一起坐过飞机，因为每次都是她一个人飞过去找他，再一个人飞回来；感到孤独的时候，她就会一个人在空荡荡的房间里重温两个人其乐融融地在一起的场景。

当初的付出有多盛大，现在的失落就有多巨大；当初的关系有多甜，现在的分离就有多痛。就好比说，这世界上最荒凉的地方，不是人类尚未踏足的荒原，而是一家永久打烊、生锈了的游乐场，是曾经热气腾腾到如今死气沉沉的落差。

大约熬了三个月，娟子才逐渐恢复了正常的作息。她慢慢想明白了，爱情消失是很自然的事，尤其对异地恋来说。毕竟，关怀和温暖经常鞭长莫及，但冷漠和疏离却会翻山越岭而来。

我问她：“你有想过他可能再回来吗？”

她笑着说：“想过。”

我又问：“那你想让他回来吗？”

“不想了。”她斩钉截铁地说，“我用了半条命换来的大彻大悟，但凡回头看一眼，都是该死。”

失恋的你，发疯似的运动也好，拼了命地健身学习也罢，不管你把时间填得多满，心可能还是空的。你的脑子会不由自主地想到他，你的生活会让你在某个瞬间突然意识到：“我真的失去他了。”这段时间或长或短，但无疑都是在“熬”，不管有多难，你都要记住：别回头！别见！别贱！

一定要记住：离开的时候，要像逃命一样。

怕就怕，他拿着一把糖逢人就发，而你偏要骗自己说：“他给我的这颗最甜。”

怕就怕，你因为天真付出了代价，就不允许自己再天真了；你因为深情被人辜负过，就再也不敢投入了。

结果是，你以前看到一分真心就敢“奋不顾身”地大爱一场，现在看到了十分真心还想着“再等等看吧”。因为被爱狠狠地伤害过，所以不管谁走过来，你都怀疑他的口袋里藏着刀枪棍棒。

但我想提醒你的是，不要因为一段糟糕的相遇就怀疑自己，你好，你的爱也是。

也不要为了一个糟糕的人就委曲求全，他的爱是垃圾，他也是。

不管两个人是因为什么分开，错的只是人，不是爱情。

你们只是“不会演”而已，一个藏不住深情，一个演不出喜欢。

你们只是“不配”而已，你配不上他的来者不拒，他配不上你的一片赤诚。

来，一起压个韵：他俩看起来好般配，不等于你是窝囊废，只能说明月老的垃圾分类，做得还挺到位！

4 /

还有一种分开叫“提起全是遗憾，想起全是不甘”。

两个人明明彼此相爱，却在爱的同时夹杂着大量的怀疑、不满和否定。你怀疑他“是不是只爱自己”，他怀疑你“会不会一直爱自己”；你不满他“怎么可以那样说”，他不满你“怎么不理解我”；你否定他“不如这个人帅”，他否定你“没有某某有情调”。

慢慢地，你们懒得及时回复对方的信息了，看到微信提醒时，第一反应竟然是有一点儿烦：“唉，不知道又发什么废话过来了。”

你们添置东西之前再也不愿跟对方商量了，也懒得跟对方展示，偶尔选购了什么，换来的也只是不屑的一句评价：“真的是太丑了。”

你们不再跟对方掏心掏肺地讲话了，一遇到意见不合就急得大喊大叫，甚至故意要用难听的词语和难看的表情来“诛心”。

你们以前“周末吃好吃的、去××逛逛”的计划慢慢被“还是在家待着吧，免得自找麻烦”替代了；心烦意乱时互诉衷肠的约定变成了各自捧着手机坐在沙发两端的沉默。

你们不再认真对待相处的时间，不再注重仪式感，不再在乎对方的意见，不再关心对方的心情，也不再耐心地表达自己的真心，而是赌气地想着“你自己看着办”，然后默默地给对方扣分，任由这段关系走向崩塌。

结果是，没有第三者插足，没有“我妈不同意”，没有缺钱，没有异地，两个人就“齐心协力”地把这段感情推向了万劫不复的深渊。

多遗憾啊！

这世上没有无缘无故的“摆臭脸”，没有无缘无故的“发朋友圈”，没有无缘无故的“不理你”，也没有无缘无故的“分手吧”。

所有突如其来的大发雷霆，都是长久没被理解的委屈难过；所有不知不觉地变淡的关系，都是耗尽热情之后的礼貌散场。

有缘无分的意思是，相遇只因有债要还，分开只是债还清了。

5 /

哦，对了。再提个醒：

不要总问：“你怎么又生气了？”对方的心里话可能是：“我不生气，生你吗？”

也不要总是指责：“你怎么总是这样？”对方的心里话可能是：“你怎么总是让我这样？”

有个公式可以参考一下：

飙狠话、摆臭脸、删除拉黑、说一堆，这很大概率是在等你来哄；安安静静、不吵不闹、非常懂事、言简意赅，这常常意味着真的结束了。

Part III

别急，一定要把及时止损列入人生信条

◇不要任由糟糕的事占用你太多的人生，不要任由烦人的人消耗你内心的晴朗，想要的东西争取得越主动越好，讨厌的人离得越远越好，不必事事都卖弄风度。

11 关于断舍离： 断舍离才是成年人顶级的自律

1 /

郝姑娘结婚的时候不要彩礼，不办婚礼，甚至连婚纱照都没拍。在她看来，婚纱照不过是流水线产品，大部分照片都是一个模板刻出来的。场景就那么几个，造型就那么几个，摄影师和修图师早就用烂了那几套模板。修完你的照片，就马不停蹄去赶下一单精修照片。

她的客厅不要很占地方的沙发，墙面不要壁画，杂物间里没有杂物，冰箱里常年很空。

朋友不解地问：“既然你什么都不要，那为什么还要买房子，还要努力赚钱，还想环游世界，还要买最新的电子产品？”

她的回答颇具大师意味：“我只是看透了，又不是活够了。”

和两年前相比，如今的郝姑娘判若两人。

那时的她，房间从来没有整洁的时候，桌面从来没有空的时候。手机的收藏夹里塞满了从未点开过的学习资料，收纳盒里塞满了根本用不上的机票和门票，冰箱里塞满了打折促销时买的大瓶装饮料。

以前收拾房间，她总想着赶紧把东西塞满、藏好，以期让屋里看起来整洁一点儿。

但如今，她就只剩两个问题：“这个东西真的需要吗？”“是不是可以扔了？”

以前东西多，她需要费力去想：“那个抽屉还能不能再塞一塞？是不是该买收纳盒了？”

但如今，她只需考虑：“这么摆放好不好看？拿取方不方便？”

久而久之，她的生活产生了一种从容不迫的精致感。

以前的她经常能在冰箱里翻出八年前从日本带回来的果酱，而如今会按个数买草莓。

以前的她只关心盆栽是不是还活着，而如今会一片一片地剪掉发黄的叶子。

她说：“舍不得才是最大的浪费。”舍不得吃，让食品过期；舍不得扔，让冰箱超容，结果造成了更多因遗忘而过期的东西。

她说：“囤货不会省钱，反而会造成浪费。”因为满减囤了太多的抽纸，所以每次都会多抽几张；因为品牌大促囤了太多的面膜，结果直到过期都没用完，丢又舍不得，用又不敢用。

她说：“所谓的大促销，其实就是自己给花钱找了一个省钱的借口。”买了一堆反季大促的衣服，结果真等到夏天来临，她却突然发现自己对这一堆衣服没什么兴趣了。

这些不吃又不用的东西塞满了房间，就像被冷落的三千后宫佳丽，而自己就是那个昏君。

于是，她低价转卖了大约30个基本全新的包包。把包包寄走的时候，她觉得它们都很陌生，好像从来没有属于过她。

她捐了好几箱子根本就不会再用的衣物和被套。躺在没有茶几的地板上，看着扫地机器人顺畅地清扫整个房间，她感到前所未有的轻松，就好像所有的垃圾都被清扫出了自己的宇宙。

真正的幸福，不是拥有更多的东西，而是拥有的东西都能让你感到快乐。

如果你的生活中堆满了根本用不上的物品或者根本不喜欢的东西，那么这些东西就会像冷暴力一样，给你的心理和生活造成看不见的伤害。

那么你呢？

只是想去超市买一袋洗衣液，最后差点儿把整个超市都搬回家；说好是减肥用的跑步机，渐渐变成了晾衣架；本想周末多陪家人，但某某请的饭局不得不去，最后反倒是家人搭时间来照顾喝吐的自己。

身边的杂物越堆越多，却怎么都丢不掉，因为舍不得，因为好可惜；不断买新东西，怎么都停不了手，因为太划算了，因为总有一天会用到；想把屋子收拾干净，但迟迟不肯行动，因为收拾很麻烦，因为根本就不知道从何下手。

买东西也好，交朋友也罢，做这些事情明明是为了提高生活的质量，却一不小心把日子过成了一团乱麻。

所以我的建议是，买一样东西是因为你喜欢且需要，而不是因为便宜，就像结婚是因为爱情，而不是对方好说话。

不要看见别人疯抢就跟风去买那些你根本不需要的东西，不要有“来都来了，总不能什么也不买”的心态；不要高估了自己的意志力，健身卡这种东西大多数情况下大多数人只去几次；不要高估了自己的热情，乐器、摄影等个人爱好先坚持一个月再来决定要不要入手那些昂贵的设备；不要为了赠品而消费，也不要因为打折就购买一堆并没有那么喜欢或者需要的东西。

如此一来，你不会再担心东西找不到了，因为很多抽屉都是空的，每一件物品都有它专属的位置。

你永远可以吃到新鲜的食物，因为水果、蔬菜都是现吃现买，吃完再买，不会放置很久。

你的家会越住越大，属于你的时间会越来越多，因为你扔掉了好多不用的东西，断掉了很多可有可无的交际。

你的身材会越来越好，因为在你无法忍受房间的囤积时，你也逐渐不能忍受脂肪的囤积。

更重要的是，你的内心会越来越平静，心态会越来越积极，对情绪也会越来越有掌控感，因为你清理了用不上的累赘物品，过滤掉了无用的信息，无视了无所谓的评价，所以你自然而然就有了更独立的主见和更富裕的耐心。

就像山下英子说的那样：“放手一个无用之物，就腾出一点空间。处理一件多余之物，就减少一份负担。减少一次浪费，就恢复一分精气神。”

仙人掌小姐有个绰号叫“拉黑狂魔”。加了但没有聊过天的人，删；以前看着还不错，后来看着不顺眼的人，删；一开始觉得挺有意思，但后来发现很无聊的人，删。所以她的微信好友人数常年保持在40人以内。

旁人说：“留着又不费电。”

她回复道：“如果毫无瓜葛，又不能制造快乐，那不如趁早散伙。”

与其在觥筹交错和假装很熟的虚假关系中耗费心力，不如趁早把那些消耗自己的人请出自己的生命。因为和温柔的人在一起是养生，和有趣的人在一起是养心，和聪明的人在一起是养脑，和三观不合的人在一起是慢性自杀。

所以，不舒服的关系，要断；消耗自己的人，要舍；无效的社交，要离。

什么叫不舒服的关系？

就是你掏心掏肺，对方却不冷不热；你喜欢民谣，对方却说那是假文艺；你失恋了哭得昏天暗地，对方却觉得你好矫情。

每次回他的信息你都如履薄冰，生怕哪句话说错了对方就会不开心；而对方每次都口无遮拦，惹着你了还好意思说：“我就是性子直。”

总之就是：你的付出，他不理解；你的心情，他不在乎。

什么叫消耗自己的人？

就是那种负能量满满的像垃圾车一样的人，让你一天的好心情瞬间烟消云散，让你整个人变得戾气满满；就是那种自己不思进取，却见不得你努力工作提升自己的人，他不是当面酸溜溜地讽刺，就是在背地里使绊子；就是那些把你当成免费饭票，毫无底线地索取，让你哑巴吃黄连，有苦说不出的人。

对待这些总是消耗你的人，最好的自救方式就是远离。

什么叫无效的社交？

就是那种无法给你的精神、感情、工作、生活带来任何愉悦或进步的社交。

就是你跟他吃饭总不开心，你跟他共事总是吃亏，你跟他待着总觉得累。

就是跟他在一起的时候，要么是浪费时间，要么是浪费精力，要么是浪费感情。

人和人是不一样的。有的人能给你充电，和他聊两句，你就满血复活了，然后又可以跟世界掰手腕了。而有的人只会耗电，你跟他说一句话，感觉能少活好几天。

所以，如果某个地方让你委屈，你可以走；如果某个人让你难受，你可以删，不要待在糟糕的地方哭。人只会被自己困住，没有人真的能勉强你什么。对普通且很垃圾的关系难舍难分只能说明一个问题：缺爱。

所以我的建议是，和能给你充电的人多待一会儿，和需要你耗电的人尽早撇清关系。

都说“多个朋友多条路”，所以为了自己少走一些弯路，请你记得定期删人！

3 /

感冒烧到39°C的桌子小姐歪坐在沙发上，就像一栋塌了一半的房子。

但她的手一直没闲着，一会儿刷朋友圈，一会儿刷微博，一副看淡生死的样子，全然没有把“要多休息”的医嘱放在心上。

我没好气地问她：“你说我们这一代人，到死前的那一刻，会不会也想摘下氧气罩，刷脸解锁手机，再看一眼有谁给自己留言或者点赞？”

她嘎嘎地笑，然后无力地解释了一番：“本想在网上搜一下怎么降温，搜半天没搜到，就不自觉地打开朋友圈了，看了一圈也没什么好玩的，就又不自觉地点开热搜了……”

其实大家面临的窘境都差不多，无非是，拿“百度”看病，用“微博”吃瓜，用“抖音”蹲厕所，用“美颜相机”进行无痛整容……看似是身在信息的海洋里，却常常找不到一点儿有用的东西。感觉就像是，周围到处都是水，却没有一滴水是可以喝的。

起床的第一件事就是伸手摸手机，就像是害怕错过了几个亿的买卖似的；发完朋友圈，就一遍一遍地刷新，就像是梦中情人真的会给自己点赞、留言似的；睡之前，也是捧着手机一直不舍得入睡，就好像喜欢的人真的会回信似的。

因为大家都在拍照，所以你也疯狂地记录下各个角度的“到此一游”；因为好几个朋友都转发了某个视频，所以你也点开仔细看完；因为好多人都说那篇文章有用，所以你看都没看就赶紧收藏。

打开群聊，你看到上百条记录也会一条条地看完，哪怕是“祝××生日快乐”，蛋糕的表情包噼里啪啦地能掉三分钟；打开微博，你忍不住要刷热搜，好让自己不和这个“风起云涌”的世界脱节。

结果是，越来越大的存储容量在毁掉值得一看的照片，越来越便捷的收藏夹功能在毁掉值得一阅的文章，越来越高的书架在毁掉值得一读的书籍。因为“攒起来”会造成“我拥有很多”的错觉，“收藏起来”会产生“我学会了”的错觉，进而导致了永久性的“看不见”和“想不起”。

当然了，一心一意地刷手机也是有“好处”的，你能“省下”休息、看书、健身、备考的时间，也因此省掉了努力的辛苦和变优秀的可能。

所以，想浏览热搜就继续吧：

“我觉得应该是这样，他那样讲太傻了……”

“我就说嘛，果然是谣言。”

你看，你今天又博学了！

想看短视频就看吧：

“小姐姐跳得真好看。”

“这个段子也太好笑了。”

你看，你过得多开心！

想玩斗地主就玩吧：

“王炸。”

“不要。”

“不要。”

“一个3。”

你看，你又赢了！

4 /

《狼图腾》里介绍过一种捕兽的夹子，那是一种强有力的机关，能够牢牢夹住野兽的腿。但是很少能捕到狼，并不是因为狼聪明，能避开这种机关，而是当狼被夹住以后，会在第一时间把被夹住的腿咬断，然后逃生。

那么你呢？

去看电影，特别难看，一个你在犹豫：“要不放弃了吧？”另一个你拦着说：“忍着看完吧，不能浪费50元买的电影票。”

去投广告，效果很差，一个你在犹豫：“要不算了吧？”另一个你大声喊：“再等等看，你已经投入了那么多钱，现在停下来，那之前的钱就都打水漂儿了。”

恋爱多年，感受极差，一个你在犹豫：“要不分了吧？”另一个你在哭闹：“那怎么行呢？你在这段恋爱里投入了那么多感情，现在离他而去，我就真的什么都没有了。”

每个人都会犯错、会走弯路、会看错人、会做错事、会被拒绝、会受委屈……如果你意识到这么做是错的，意识到这样的纠结毫无意义，明白再这样继续下去也不是办法，那么停下来就是进步。

不要考验自己的憋火能力，不要让自己一直活在怨恨里。

失恋了，不要发誓“我一定要让放弃我的人悔青肠子”；失位了，也别愤怒地告诉朋友“我将来一定要把这家垃圾企业玩死”。当你心里一直有恨时，你就永远是一个受害者。

当你把有限的精力一次次地丢进本不该开始的战争中时，你就相当于一人分饰两角：攻击的人是你，挨揍的人还是你，就像是偷袭对手的重拳都打在了自己的脸上。

所以我的建议是，如果努力奔赴了还是很遥远，就逃吧；如果花了很多力气还是靠不近，就算了吧；如果用心追了还是握不住，就放了吧。跨不过去的墙，就退一步欣赏。

被放弃了，就争取一个人过得很好；暂时无法实现财富自由，那就争取实现情绪自由。断舍离要从不再关注某个讨厌的人的讨厌言论开始，从不再眼巴巴地等着某个人的信息开始。

我所理解的“断舍离”就是：点到为止，见好就收，不行就撤，过期不候。

为了练出好身材，你办了健身房年卡，买了私教课。可你既没去健身房，也没上私教课。

为了保养皮肤，你买了一大堆护肤品，办了美容院的卡。可你既没好好护理皮肤，也没去美容院做保养。

为了多阅读，你买了一屋子的书。可你真正读完的书，却寥寥无几。

为了学英语，你下载了各种APP，购买了好几个付费视频，可你并没真正花时间多默几个单词，多背几篇课文。

为了骑自行车，你买了无数的骑车装备和仪器，但一到假期你就想在家躺平。

如此说来，极少有人真的将人生视为一场旅途，否则他就不会一直致力于装满欲望那个庞大的行李箱，而忘记了自己根本就带不走它。

事实上，你想做的事情越多，能完成的事就会越少。与其着急忙慌地着手一百件事情，倒不如只挑其中最重要的一件用心做好；与其囫囵吞枣似的用热闹来塞满生活，不如静下心来好好感受。

生活就像喝咖啡，不管你用的是金杯还是纸杯，主要在于你的感受。可惜的是，很多人把一生的主要精力都花在了买杯子上。

在杯子上下再多的功夫都无益于你的感受，就像驴不会因为自己拉的磨镶嵌了钻石就感到幸福一样。

那么你呢？

看到了精致的广告，你就忍不住“剁手”，理由无非是：买那副眼镜会让自己的眼睛看上去更有神；买那个围巾会让自己的发型看上去更加洋气；买那个包包会让自己整体看上去更有气质……

但是，当你真的都买回家了，那些物品却像是突然失去了魔法似的，再也没有了在商场里试穿的效果。

类似的还有口红、香水、鞋子、床品……看着本就不大的房间被这些看似便宜却根本用不完的东西塞满，取而代之的不再是省了好多钱带来的喜悦，而是什么时候能用完的窘迫；不再是我什么都不缺的好开心，而是不赶紧用就过期了的烦死了。

越来越烦琐的生活就像是配置越来越复杂的汽车，让你在驾驶的过程中，既要关注路况、车速、行人，又要听着广播或者音乐，时不时还要玩玩手机，大大地增加了发生意外的风险。

那么问题来了：谁应该为车祸负责呢？是你，还是汽车？

一个善意的提醒，在这个容易分心、走神的世界，注意力是你的超能力。

6 /

需要特别强调的是，断舍离不等于单纯的扔，更不等于败家！

父母家里的东西是几十年的积累，里面含有太多的生活习惯和成本，还轮不到你擅作主张地断舍离。

不懂得爱护物品，大肆毁坏或者随意丢弃，却无视它们的来之不易，这样的你也不配谈断舍离。

断舍离也不等于形式上疯狂地做减法。

情绪来了就拉黑领导、恋人、朋友、亲人，缓过劲来再去哭咩咩地求饶；秋天把冬装都扔了，寒冬时节躲在被子里瑟瑟发抖；今晚把手机砸了，明早就去找人补屏……

这不是在给人生做减法，更像是脑袋被门夹了。

真正的断舍离是基于自给自足的本事和成熟的心态，是超强的自控和高度的自律。它是从精神上摆脱对物质的迷恋，让你有目的地选择与自己当下的状态相称的物品和环境。它不在于你扔了多少东西，而是让你通过清理多余的东西来给自己的欲望瘦身，继而活得更舒服一点儿、更安宁一点儿。

我所理解的“断舍离”就是：不放纵自己的欲望，所以活得不累；不高估自己的重要性，所以识趣自觉；避开了过分热情的来往，所以交际简单；不传空穴来风的闲言，所以内心清白；不沉湎于旧日往事，所以很少懊悔；谨慎地爱别人，所以爱不廉价。

12 关于节奏感： 人生就是，急也没用

1 /

你每天都很急，一分钟的红灯等不及要闯，三分钟的泡面等不及要吃，路程三天的快递等不及要催；追剧要两倍速，比赛只关心结果。

你每天都很慌，谁结婚了，谁升职了，谁一年赚了多少钱，谁买了多大的房子，谁换了新车，谁的孩子会背多少首古诗，谁的父母给他留了多少家产。

结果是，只要活着，就一定会有引起你焦虑的事情，它们时刻在提醒着你，别人有的，你都没有。

你的焦虑，一方面是源自“我跟别人的差距太大了”，另一方面是源自“我想缩小跟别人的差距，但太难了”。

巨大的心理活动量让你寝食难安，虽然什么都没做，但你每天都很累，可又没资格停下来，只能像个有毛病的机器那样——低效率、高能耗地转个不停。唯一停下来的办法，大概就是等着这个“机器”自己坏掉。

停下来，就意味着你的人生失控了，这和刹不住车是一个道理。

结果是，你卷又卷不赢，躺又躺不平，只好一边控诉内卷，祈祷生活节奏能够慢下来，一边又被迫焦虑地努力着，继续对内卷推波助澜。

2 /

一大清早，团子小姐就给我连发了好几条丧丧的私信：“如果我不自卑就好了，如果我的性格不内向就好了，如果我没有社恐就好了，如果我能说会道就好了。”“我太衰了，盼什么没什么，怕什么来什么，失望的事情似乎从来没有让我失望过！”“人生真的很可笑，我努力了那么久的东西，别人一下子就得到了。”

一问才知道，她感觉自己被羞辱了。团子小姐已经毕业两年多了，现在在南京的一家私企工作，收入稳定，但并不高，为了早点儿凑齐买房子的首付，她在下班之后会去一家高档饭店做服务生。结果好巧不巧，碰到了一位大学同学。

团子小姐看见那个高挑的女生从一辆豪车里出来，挎的是她想都不敢想的名牌包包，旁边站着一位白白净净的男生。她就本能地用手挡了一下脸，但那个同学还是认出她了，对方轻轻地笑了，并没有说什么。

但当天晚上，她就在同学群里看见那个女生发的照片了，照片里的自己正在对一个客人鞠躬道歉。她想在群里解释两句，但又觉得多余，她退群了。

她对我说：“比这种羞辱更让我难过的，是我意识到我与她之间无法追赶的巨大差距。我需要非常辛苦地工作很多年才能勉强凑够房子的首付，而她刚一毕业就轻松拥有了全款买下的、位于市中心的大三居。她山珍海味都吃腻了，而我还在这里跟客人解释‘为什么这只小龙虾少了一个钳子’。”

她问我：“每天这么辛苦，却活得连她的百分之一都不如，那我的辛苦还有什么意义呢？”

我很认真地敲了一段话：“她有她的人生，你有你的旅程，没有什么好比较的。你这么辛苦是因为你心里还有想要的东西，你还想改变什么，你只是暂时还没有完成而已。而人生就像是每天打一个木桩，打这个木桩的意义可能暂时看不出来，但等到某一天，你打的木桩足够多了，它们就会连成一座桥，把你带到你想去的地方。”

每个人的一生都是一条路，但不用条条都去罗马，你也可以去上海，去东京，去巴黎。

你是舍不得买好几万的包包，但是你每年都给你妈妈买好看的羽绒服，她穿着很暖和；你每年带你爸爸去体检，他不再为身体健康焦虑，你也为此很安心。

你暂时是买不起名车豪宅，但你能把房间收拾整洁，发了工资会很开心地添置新物品，过节的时候知道犒劳自己，你照样把小日子过得有滋有味的。

你确实没有让你衣食无忧的男朋友，但你的另一半对你足够真心，虽不能逢年过节就送你名贵的礼物，但每天下班都会顺手给你买你爱吃的糖炒栗子，你照样觉得幸福满满。

你是不能大手大脚地花钱，没办法实现购物自由，但偶尔买了一件超值的好东西，偶尔心血来潮做了几道拿手好菜，你的心里不也是美美的吗？

每个人的追求都不一样，每个人的人生节奏也不相同。坐拥百亿身家的球队老板库班，在25岁时还在酒吧里给人刷盘子；红遍全球的作家J.K.罗琳直到32岁才出版《哈利·波特与魔法石》，之前她的稿件被拒绝了12次；好莱坞巨星摩根·弗里曼直到52岁才迎来演艺生涯的巅峰，而著名喜剧演员史蒂夫·卡瑞尔40岁才大红大紫起来……

我的意思是，不要因为看到了别人的步伐就乱了自己的节奏。a结婚了，b升职加薪了，c生二胎了，d换车了，e买了学区房，d给她的孩子请了私教……一切热热闹闹，但实际上与你无关。

与你有关的，是你想要什么，有没有为此努力，有没有放纵或摆烂，有没有保持着肉眼不可见但足够长久的进步。

事实上，那些制造焦虑的人并不会为你提供任何实质性的帮助，那些鼓吹“躺平”的人也并不对你的人生负责。

你只需找到自己的节奏，锤炼自己的三观，不当圣母，不做软蛋，只对自己的人生负责。

你只需瞄准你的目标，翻你的山，蹚你的河，填你的坑，努力地经营当下的生活，直到未来明朗。

一次次与眼前的麻烦短兵相接，你就会一点点找到和世界和平相处的办法，不再怨天尤人，不再混吃等死，不再一惊一乍，不再慌不择路，而是有了自己的节奏，平静且欢愉地朝前走。

成长的路或许孤独而漫长，希望你努力之后能够豁然开朗，就算很多事情未能如愿以偿，但你因此而学会了乘风破浪。

3 /

在一间闹哄哄的教室里，校长让大家安静下来，他说：“一两年之后，你们会上一所你们喜欢的大学，会选一个你们喜欢的专业；再过四年，你们会开启职业生涯，你们当中的很多人会进入世界上最好的公司，然后，你们会结婚、买房子，再过十几年，你们的人生就定型了……”

就在这时，有人举手了。他不认同校长“人到了什么年龄就必须怎样”的观点。

他说：“在我认识的人当中，有人21岁毕业，但直到27岁才找到工作；有人25岁毕业，但出了校门就找到了好工作；有人没考上大学，但在18岁那年找到了毕生热爱的事业；有人拥有了一份高薪的工作，但做的却不是他喜欢的事情；有人活到56岁还不知道自己该追求什么，但有人16岁就很清楚自己要什么；有人早早就结婚了，但等了10年才想要孩子；有人急着谈恋爱，但深爱着另一个人；有人跟我们年纪差不多，但遥遥领先于我们；也有人比我们年长，但远远落后于我们。每个人有每个人的节奏，即使只是考了一所普通的大学，但如果你竭尽全力了，就值得骄傲；即便30岁还没结婚，但只要自己过得很快乐，那也是一种幸福；即便到了35岁还没结婚，那也没什么；即便40岁才买得起房子，也没什么丢人的。”

他说完之后，教室里掌声雷动。

人生不是一个先要制定完美蓝图，再去施工的工程项目；也不是一场先要确定剧本，再去表演的电影。为什么要让年纪成为人生的使用说明书呢？

不管几岁，不管身处何种职位，不管混成什么样子，你都可以去爱，可以学习，可以恋爱、结婚，可以从头开始，可以选择你喜欢的方式去生活。

切记，在内卷的时代，不要丢了自己的节奏；在内耗的年纪，不要磨光了自身的美好。

不论感情、事业，还是学习、生活，你只需按你的节奏，保持一颗上进的心，就够了。

当学生时，如果你上课时能认真听讲，下课后按时完成作业，不超前消费，不为爱寻死觅活，顺利拿到毕业证书，就是上进。

在大公司里当“螺丝钉”，如果你能勤勤恳恳地做好本职工作，不浑水摸鱼，不两面三刀，不给人制造麻烦，就是上进。

在老家当个公务员，如果你能做事认真负责，不出尔反尔，不欺上瞒下，不愧对自己的誓言，就是上进。

在家带娃，如果你能照顾好自己的情绪，不违背道德，不冷嘲热讽，不制造对立，就是上进。

实在觉得累了，就休息一下，抽个小空，发个小呆，花点儿小钱，吃点儿好的，不晒成绩，晒晒太阳。等你调整好情绪，找回了节奏，再去跟生活大干一场。

希望有一天，当有人用年龄这种事来“要挟”你结婚、生孩子，要求你本分和听话的时候，你能在心里回他们一句：“我18岁是这样，到了81岁依然是这样。我活得跟你不一样，不是因为年纪，而是因为我跟你自始至终就不是一类人。”

4 /

最后，玩一个游戏吧。场景设定是这样：你和很多人被带到了一间陌生的房间里，每个人都蒙着眼睛，已知的信息是房间的地板很滑，房间的面积超乎想象地大。

游戏的规则很简单：

一、谁能率先用双手碰到屋子里的任何一面墙，且没有摔倒，赢得奖励。

二、如果你碰到了其他人，就要用双手搭在别人的肩膀上，然后由前面的人领着去摸墙。前面的人摸到墙了，你们一起赢得奖励；前面的人摔倒了，你们一起被淘汰。

三、游戏限时10分钟，超时还没摸到墙的，淘汰。

然后，倒计时开始，你伸开双臂往前摸索，想快点儿赢得胜利，其他人跟你一样急。

突然，有人不小心摸到你了，他只好把双手搭在你的肩膀上，跟着你走。你突然变成了领头人，你决心要带领身后的人走向胜利。

走着走着，你不小心摸到另外一个人，只好把双手搭在他的肩上，跟着他走。然后，你变成跟随者了，当然了，你依然希望能够赢得奖励。

但过了很久，广播响起来了“倒计时50秒”“倒计时30秒”“倒计时10秒”，始终没有人摸到墙，所有人都很焦虑，于是大家越走越快。

但所有人都忽略了一种状况就是：最前面的那个人的手搭在了最后面的那个人的肩上。

大家变成了一个闭环，每个人都以为自己不是最后一个人，焦急却又无奈地跟着前面的人走，边走还边在心里责怪领头人怎么这么笨。

然后，大家一直在转圈。没有人做错了什么，大家都很努力，也都遵守了游戏的规则，但就是无法赢得奖励。

如果你非常焦虑，非常忙乱，同时又觉得自己无计可施，你就应该停下来想一想，是不是在无意之间玩起了这个转圈的游戏？

人性的弱点就在于此：如果一个东西，大家都想要，那我也想要；但如果一个东西，大家都不要，那我也不要。却从来不多问自己一句“为什么”。

为什么非要早上四点就强迫自己起床？为什么非要熬到凌晨两点才敢睡？为什么非要21天就逼自己瘦30斤？为什么非要一年读几百本书？为什么非要27岁以前找到对象？为什么非要30岁以前就完成买房、结婚、生娃的任务？

按时睡，早点起，精神抖擞地去努力，不行吗？一个月瘦一点点，一年精读十几本自己喜欢的书，不香吗？晚一点儿遇见对的人，然后一起过一辈子，不好吗？

作家周岭将焦虑的原因归结为两点，想同时做很多事，又想立即看到效果。

可你别忘了，如果总是急着种瓜得瓜，那这一生过得就像走马观花。

我的意思是，别努力得那么苛刻。比快速地变好更好的方式是慢慢变好，比快速地变瘦更好的方式是健康地变瘦，比多读书更好的阅读方式是有选择地读，比结婚更重要的事情是遇到合适的人。

有紧迫感是好事，但不能弄丢了自己的节奏感，否则努力容易白费，动作容易走形，心态容易失衡。

不用担心“暂时落后”，不必恐慌“一无所有”，人生的路曲折且漫长，偶尔堵车很正常，就像导航提示的那样：前方道路拥堵，但你仍然在最佳路线上。

13 关于偏见：

键盘侠都认为自己非常正义，傻瓜都觉得自己格外聪明

1 /

先讲三个有意思的小故事。

一个农夫开着拖拉机去地里干活，没走多远，他发现没戴帽子，正好他妻子就在门口。于是他一边比画，一边冲着妻子大喊：“帽子呢？我的帽子呢？”

妻子拍了拍自己的屁股。

农夫使劲儿地摆手，继续喊：“帽子！帽子！”

妻子继续拍自己的屁股。

农夫怒了，冲过来对妻子说：“真是个傻女人，我问你帽子在哪儿？”

妻子也怒了，大声回应道：“我告诉你了啊，在你的屁股底下！”

一个秘书给领导写讲话稿，第一句是：“欢迎大家千里条条立临我县考察……”

旁人看了之后评价道：“你这秘书水平不行呀，那么多错别字。”

秘书笑呵呵地说：“我写错了事小，领导念错了事大。”

一个烙大饼的农妇跟一个剥大葱的农妇在村头讨论皇宫里的娘娘一天是怎么样度过的。

讨论来讨论去的结论是：“东宫娘娘肯定是在烙大饼，西宫娘娘肯定是在剥大葱。皇宫之内肯定是大饼如山、大葱似海。”

人性就是这样：总是习惯用自己有限的见识去判断他人的对错，用自己的个人喜好去度量其他事物的优劣；既轻信又爱怀疑，既软弱又很顽固，自己的事情常常打不定主意，点评别人时却又如有神助；对事情的了解越少就越觉得自己正确，对外界了解越少就越觉得自己独特。

就像是，年轻的时候总以为是这个世界欠修理，长大了才明白，真正欠修理的是我们自己。

2 /

星期五的晚上，一个女生给我发私信。

她说她辞职了，这是她今年的第八次辞职。每次的理由都差不多：干得不开心、同事小肚鸡肠、领导奇葩、公司的氛围死气沉沉……结论也从一开始的“我早该辞职了”变成了后来的“我就不该来这家公司”。

我不敢接话，怕说了真话会伤到她，就搜刮了几个恭维的词语发过去，祝她前程似锦、平步青云。

辞职不应该是对当下问题和困难的逃避，而应该是对未来去向的选择。明智的辞职是你确认了面前有一个更好的机会，而不仅仅是因为“我烦死了”“我气死了”“我受不了了”。

不会沟通，不懂得团队合作，以及最关键的“没有一两样拿得出手的、不会被轻易替代或者复制的本事”，换工作也不过是换一个地方重蹈覆辙罢了。你大概率还是会遇到另一份让你厌倦的工作，另一个讨厌的领导，另一群让你恼火的同事。

一个不会游泳的人，不停更换泳池是没有用的。因为一直呛水是你的问题，不是泳池的问题。

如果你觉得领导很难搞，那就试着去充分沟通，从他的角度来理解他交代的任务。

很多时候，你觉得某项任务很奇葩，常常是因为你的理解还没到位，导致你对这个任务的要求远高于领导对这个任务的要求。

如果你觉得自己怀才不遇，那就试着做出点儿成绩来，有目共睹远胜过振振有词。

很多时候，与其抱怨没有人重视你，不如想一想如何把眼前的烂摊子一点一点地收拾了，如何在将来的工作上变得越来越优秀。

人总是有一种错觉，以为换一个环境就会好起来。但实际上，你不喜欢的人，哪家公司都有。

如果你意识不到自己有问题，那么你照哪个镜子都是丑的，你换镜子也没用的。倒不如想办法让自己变好看一点儿，变温柔一点儿，变厉害一点儿。你变好了，就不用太挑剔镜子了，能把你照得美丽的镜子也会越来越多。

怕就怕，你习惯了用失败者思维来看待这个世界：“凡是比我赚钱多的一定为富不仁，凡是比我影响力大的一定数据造假，凡是比我成功的一定用了潜规则，凡是我做不到的一定是别人在说谎，凡是跟我不一样的一定是怪胎，凡是嫁或者娶了的一定是因为钱……”

你不相信一个人可以通过不断学习来提升和改变自己，也不相信一个人可以通过真诚和努力抵达人生的新高度。于是，一旦有人做成了你从来没有做过的事情，你就忙不迭地说：“那不可能。”

既然如此，就让那些无法通过努力获得成就感的人不断强调“努力没什么用”吧，就让那些从未得到过幸福和爱情的人不断去说“这世上根本就不存在这种东西”吧，因为只有这样，他们才会活得比较轻松，死得比较无憾。

3 /

都看过那个著名的寓言故事吧：一只狐狸偷偷靠近一棵葡萄树，看着熟得发紫的葡萄，它狂吞口水。于是，它伸直前爪去够，够不着；它纵身跃起，还是够不着。几次失败之后，它摔得灰头土脸。最后，它耸耸肩说：“我觉得这些葡萄还没熟透，我可不喜欢吃酸葡萄。”说完就昂首挺胸地离开了。

得不到就说你得不到，别总说你不想要。可这世上总有人心里眼里全是馋，吃不到葡萄就说葡萄酸。

比如，他在朋友圈里看见某某晒了新车，他不会表明他的羡慕和嫉妒，也不会将此作为自己的奋斗目标，而是逢人就说：“这车的保值率太低了，发动机异响太明显了，方向盘转起来太费力了。”

总之就是：“买这车的人太傻了。”

比如，他往一家心仪的公司投了简历，但对方却选择了别人。他不会承认自己能力有限，也不会承认别人比自己优秀，而是再三狡辩：“这家公司也不过如此，老板的目光十分短浅。”

总之就是：“我没有那么想要这份工作。”

又比如他把日子过得毫无起色，非常羡慕别人的富足生活，但他既没有脚踏实地地去努力，也没有大大方方地承认别人就是比自己做得好。而是安慰自己说：“我的收入虽然不多，但是我很知足。那些有钱人虽然富有，但不开心，又有什么意思呢？”

总之就是：“我穷得很开心，他富得不幸福。”

但我想提醒你的是：当你月薪过万的时候，就会发现那些动不动就用最新款电子产品的人其实并没有装，他们真的只是因为喜欢；当你年薪几十万的时候，就会发现那些穿戴时髦的人并没有显摆，他们真的就是日常需要；当你年入几百万的时候，就知道那些开豪车的人并没有炫富，他们真的只是正常出行。

对登顶了珠峰的人来说，五岳真的只是稀松平常。

类似的，有的人开着最便宜的车却拥有好几套大房子，有的人穿着地摊货却戴着十几万的手表，有的人吃着麻辣烫庆祝公司上了一个新台阶，有的人揣着老人机却买了十几万元的钢琴……

不要用你的价值观去丈量别人的实力，不要用你的想法去评判别人的生活。你觉得超值的东西，可能别人根本就没放在眼里；你觉得很好的事情，可能别人根本就没有兴趣。

慢慢你就会发现，有些人的底气十足来自“我都弄明白了”的见识和“我都拥有过”的实力，有些人的底气十足仅仅来自“我不知道”和“我不想知道”。

4 /

有个卖啤酒的老板正为销路不畅犯愁，坐火车的时候遇见一个做广告的人，两人相谈甚欢。广告人问：“你说你的啤酒卖不动，你说说它有什么特点，我给你写条广告文案试试。”

老板说：“最大的问题就是它没有卖点，因为酿造工艺、口感什么的都跟别的啤酒一模一样。”

广告人说：“是商品就有卖点，要不你说说它的生产过程吧。”

于是，老板开始讲述，讲着讲着，广告人说：“停，我找着卖点了。这个啤酒在灌装之前要把高温的纯氧吹进瓶子里，吹完之后再封装，这样瓶子里的啤酒就不会变质，口感就会一直很鲜美。”

于是，广告人很快写了一条广告文案：“每一瓶××啤酒在灌装之前都要经过高温纯氧的吹制，才能保证新鲜的口感。”

老板一听就笑了，他说：“你太外行了，所有的啤酒都是这么灌装的。这是啤酒的标准工艺，这怎么可能成为卖点？”

但在广告人的再三说服下，老板还是采用了他的广告文案，结果是，这款啤酒的销量一路飙升。

为什么老板会觉得“所有的啤酒都是这么灌装的，不可能成为卖点”，而广告人却认为这种工艺就是最大的卖点呢？

因为老板了解每一个细节，所以他想象不出来完全不了解细节的消费者看到这条广告文案时会怎么想。

这种现象又称作“知识的诅咒”。通俗来说就是：当你特别熟悉某件事之后，你就无法想象自己不知道这件事会是怎样的。你知道 $7+3=10$ ，你就想象不出不会算这道题是什么感觉。

类似的还有，你觉得简单，就认为所有人都应该会做；你自己知道，就以为别人都应该知道。

比如，你让男朋友下班顺便买个蛋糕，你觉得他肯定会去超市买你常吃的那款，结果他却在便利店买了个很贵且是你不喜欢的口味的。

比如，你上小学的侄子不会写作业，请教大学毕业的你。你带着满满的自信给他讲了一遍。你觉得自己说得很清楚了，结果他完全听不懂。

比如，女生想喝奶茶却不直接说，以为男生能秒懂自己应该渴了；而男生工作太累想被安慰一下也不直说，却以为女生能理解自己的愁苦。

但实际上，全世界只有这个女生知道，在某时某地某刻，自己想喝一杯抹茶味、去糖、少冰的奶茶；也只有这个男生知道，在某情某景下，自己想被身边这个姑娘拉拉手、温柔地讲一句暖心的情话。

明白了这些，你就不会质问别人“你听明白了吗”，而是会反思“我说明白了吗”。

你就不会批评别人“你怎么这么蠢呢”，而是会体谅“也许你只是没有接触过”。

你就不会随便评论别人“如果是我就不会这样”，而是换位去思考“假如事情发生在我身上，我会不会比他做得更好”。

你就不会奇怪“为什么父母总喜欢管我”，而是会想着“也许是因为他们走过相似的弯路，所以不希望我重蹈覆辙”。

5 /

电视剧《三十而已》热播的时候，一群人在讨论“富人的生活是怎样的”。

一个说：“听说富人应该是……”

一个说：“不不不，我见过的富人，他们是……”

一个说：“那也叫富人？我前任的哥们儿的前任是真的有钱，她就不这样，她是……”

还有一个说：“都不是，我们小区的富人是……”

讨论得正激烈，有个人跳出来说：“你们说得都对，‘盲人摸象’就是这个意思。”

人总是习惯于按照自己的思维方式去解释世界，然后尽力把一切事物都和自己的理解力拉平。一旦事物超出了自己的认知，就会习惯性地选择看不起、看不清，然后是质疑、排斥、嘲笑、愤怒。

不要因为别人说了你爱听的，你就信以为真了。在这个“你看我不顺眼，我看你不正常”的世界，很多人以为的“正确”，也不过是与别人相似而已。

你开车的时候讨厌不看车的行人，你走路的时候讨厌乱摁喇叭的司机，你打工的时候讨厌强势又抠门的老板，你当老板之后又觉得员工没有责任心，你是顾客的时候会觉得商家太暴利，你是商家的时候又觉得顾客太挑剔。其实谁都没错，只是立场不一样而已。

所以，你要让自己再清醒一点儿，知道自己为什么要选择A选项，所以会一直坚持下去；知道自己为什么要拒绝B选项，所以能坦然地不为所动。

不用什么事情都争论个没完。有时候“为富不仁”是对的，有时候“穷生奸计，富长良心”也很正确；有时候说“付出总有回报”是真的，有时候说“人的命，天注定”也是真的。

你就信你自己的那套，然后做你自己的那套。你相信什么，就会得到什么，并最终成为什么。

如果沟通之后发现沟通无效，那么最好的心态是：我们不同，但谁都没错。

14 关于私心： 一生不喜与人争，但该得到的也别让

1 /

顶头上司冲着C姑娘怒吼：“我最讨厌你这副不服输、不认命的样子，像你这种要长相没长相、要能力没能力的女人，就应该留在小城市里找个男人结婚、生孩子。可你偏要跑到大城市里丢人现眼。我真是太讨厌你了，就像讨厌臭虫一样！”

C姑娘只是微微一笑，扬了扬自己的手机，提醒对方“我已经录音了”。然后，她按照公司的章程提交给了人事部门，全程淡定从容，就像是在例行公事。

要是发生在两年前，她肯定会在卫生间里哭上三个半小时，然后愤而离职。

两年前的她就像一个“社交废物”，一到人前就胆怯，一进人群就冷场。很长一段时间，她活得唯唯诺诺，在团队中做最多的工作，加最长的班，拿最少的奖金。她却自我安慰道：“虽然辛苦，倒也安全。”

然而就在半年前，顶头上司的错误决策导致了一个大客户的流失。然而在发给总部的说明文件中，顶头上司却将一切过错都推到了

C姑娘头上，说是她擅作主张，以至于C姑娘收到公司的处理信时一头雾水。

后知后觉的C姑娘去找顶头上司要个说法，结果对方全程盯着电脑玩着纸牌游戏，轻描淡写地对她说：“反正你的职位最低，再降级也是最低，有什么问题呢？”

C姑娘的脑袋“嗡”的一声，像是被什么东西击穿了，并不痛苦，而是痛快。

从那天起，但凡是不属于她的工作，她就会当着顶头上司的面说：“这不归我管。”但凡奖金少了她一个零头，她就会去找上司问：“凭什么啊？”

三番五次据理力争，这才有了前面的臭骂，但现在的她已经不以为然了，甚至还说出了她这辈子说过的最硬气的话：“我有什么缺点，你尽管说，我一定放大了给你看！”

有人明目张胆地讨厌你，你也一定要发自内心地不喜欢他，这才是最基本的礼貌。

但是一定要注意：一直弯着腰的人突然直起身来，那自然会有人不适应。因为对方已经习惯了那美妙无比的居高临下感，此时突然都没了，这让他很难受，甚至是愤怒，是那种“我玩了好多年的东西突然被人夺走了”的愤怒，是那种“自己养的孩子突然翻脸不认爹”的愤怒。

而这也注定了在你刚直起腰的那段时间，你会遭受前所未有的敌意和打压，包括但不限于变本加厉的孤立、不择手段的打击，直到把你打回原形。

你要做的是做好准备，去迎接这些人的卑鄙行径和可能发生的肮脏手段，等他们习惯了你的爱憎分明，习惯了你站直腰杆的样子，你和他们之间的那道护城墙才算真正地稳了。

那么你呢？

家人的某句话伤了你的心，但为了和睦，你压住了悲伤，选择了沉默。

上司对你的业绩很不满意，甚至还当众责骂，不嫌事儿大的同事则笑个没完，虽然你很气愤，但为了工作，你选择了“与人为善”。

你最信任的朋友把你的秘密告诉了别人，你气得在夜里哭了好几场，但碍于多年的情分，你选择了宽容。

实际上呢，你很不满，但很能忍，一边当着可怜的小白兔，一边责怪大灰狼太凶残。

我的建议是，不要为了迁就谁就习惯性地委屈自己，不要为了一时的安逸就纵容他人再三侵犯。你弯腰的次数多了，别人就会习惯你的低姿态和你的不重要。时间一久，别人只会觉得“反正他脾气好，惹了就惹了吧”。如果哪一天，他们需要推选一个替罪羔羊，那这只羊一定是你。

也不要在该谈工资的时候谈情怀，在该讲原则的地方讲交情。你工作就是为了赚钱，你守在压力山大的岗位上就是为了拿到足额的工资和尊重，不是为了谁画的大饼，不是为了给谁当挡箭牌，更不是为了受谁的窝囊气。

付出就是为了回报，哪怕是做慈善，也希望得到神明的保佑，不是吗？

做软绵绵的老好人免不了要吃亏，做冷冰冰的坏人又过不了良心这一关，所以，你要当好一个功利的成年人，有以“不损人”为前提的自私自利，有以“不亏待自己”为原则的漠不关心。

2 /

绿萝姑娘长得一般，学历也不高，却从普通文员做到了部门经理；她的家庭普通，嫁的却是大户人家。以至于别人提起她时，总是免不了感慨一下：“她可真是个好命的姑娘。”

与她相识多年，我知道她的“好命”不是基于老天的眷顾，而是因为她凡事都主动争取。就像她个性签名写的那样：“生活没有教会我什么，它只告诉我四个字——喜欢就抢！”

遇到了喜欢的男生，即便是大家眼里的“抢手货”，她也敢主动出击，绝不担心自己的公开表白会让自己丢了面子或者失去别的潜在追求者。

如果是不喜欢的人跟她表白，她也会拒绝得很明确，不会为了留住暧昧对象或者碍于情面而欲拒还迎。

公司有出国学习的机会，大家其实都想去，但当老板当众问有谁想去时，只有她一个人把手举得高高的。

办公室要升级电脑，大家其实都想换新的，但只有她一个人主动去找财务写了申请表。

和同事一起等电梯的时候碰见了老板，别人都选择等下一趟，只有她大大方方地挤进去了，甚至还在电梯里跟老板攀谈起来，聊她对

公司新产品的看法和建议，正是这次偶然的接触给老板留下了深刻的印象。

不喜欢什么，一定要大大方方地讲，不然别人会认为你并不介意；想要什么，一定要坦坦荡荡地争，不然好事凭什么落在你身上。

很多人都有一种微妙的心理：不愿意主动表明自己的需求，而是试图表现得特别识大体、特别随和、特别无欲无求，但实际上又特别期待别人能猜到自己想要什么，然后主动给自己。所以这种人注定会经常失望、经常懊悔。

不敢争取的人到底在怕什么呢？

怕别人的眼光，怕被人说自己“不知天高地厚，不知道自己有几斤几两”；怕在争取的过程中和别人发生摩擦，怕遭到鄙视和嘲讽；怕被否定，怕被反驳，怕被拒绝，甚至就连点菜的时候想吃什么也不敢说。以至于自己遭受了不公平的对待时，连愤怒和恐慌都不敢表达出来。

结果是，你看起来是一个风轻云淡的人，言谈举止间也有着与年纪不相符的稳重，但实际生活中却处理不好很多事情，包括人际关系和职场中的竞争。在你看来，争取是贪婪的意思，所以每次出现争取的念头时，你就会产生一种难以言喻的羞愧感。

可问题是，别人竭尽全力都不能得偿所愿，更别说你留有余地了。如果你一直在权衡，一直在退缩，那么你注定了会一直愤愤不平，一直闷闷不乐。

而主动最直接的好处是，很多事情本来是遥不可及的，却因为你主动争取了，就会离你越来越近。

不要给自己的胆怯戴上“谦让”的高帽子，不要用“我是个知书达理的人”的名头来麻醉自己，也不要被“不好意思”捆住了手脚，更不要因为听信了“是你的跑不了，不是你的留不住”而失去了本可以留住的。

所有你主动去做的事情都会滋养你，所有你被动去做的事情都会消耗你。如果事情是你主动去做的，你会觉得这一天充满了活力，你不会觉得辛苦，只会觉得心满意足。但如果你每天都是被目标、被截止日期、被客户、被外界的压力推着走，那么你不仅心力交瘁，而且毫无所获。

希望你能成为一个主动的人，喜欢就说喜欢，讨厌就说讨厌，想要就卖力去争取，不敷衍谁，不模糊态度，不表演爱憎，不沉溺在拧巴的小心思和扭捏的小情绪里，目标清晰地、诚诚恳恳地、理直气壮地向命运伸手去要。

3 /

橘子小姐的家就像是一条“情绪发泄的食物链”：爸爸吼全家人，妈妈吼孩子，哥哥吼她。她活得很小心，因为她知道自己的人生没有人撑腰。

后来，她考到了一所很远的大学，去了一座很远的城市工作，她的目的很明确，逃离这条“食物链”。

然而就在前几天，妈妈的一通电话瞬间把她击溃了。妈妈在电话那头痛哭流涕：“你哥结婚，就缺一套房子，他太不容易了，都三十多岁了，好不容易找到个媳妇，你就当可怜可怜我这个当妈的，把你这几年的存款借给你哥买房子吧。”

这笔钱是橘子小姐给自己买单身公寓准备的，这些年，她受够了房东的白眼，也受够了漂泊的生活，所以她拼命工作、加班、做兼职，省吃俭用，前前后后攒了五年。

她震惊于妈妈的要求，也震惊于家人的自私，她的内心其实在咆哮：“我也很不容易啊，你们怎么就不能可怜可怜我呢？”

但她说出来的却是：“嗯，知道了，下午就转给你。”

她跟我说这件事的时候已经是晚上十一点多了，她说：“钱转过去的时候，我哭得撕心裂肺。我不愿意，但我好像也没办法。我不敢拒绝，我甚至都想象到了拒绝的后果是被一家人骂狼心狗肺。我都快要疯掉了，一个我在咆哮：‘他们怎么可以这样对我？’另一个我又在心里蔑视自己：‘你不就是可有可无的人吗？’”

她问我：“老杨啊，钱我都给出去了，为什么还是很想哭呢？”

我回复道：“无非是哭当时的进退两难，哭生活的不留余地，哭自己有骨气却没本事，哭自己很懂事却没能让自己好过一点儿。”

那为什么很多人不敢说出自己的真实感受呢？

因为害怕别人不高兴，因为不敢和人起冲突，因为不想伤害到某些人，于是，所有原本应该对外发泄的火气都冲着自己攻击。

然而可悲的是，你明明已经气得要吐血了，明明已经因为某件事忍了某个人好久了，但惹恼你的人却完全不知道你生气了，只能从“你沉默不语”“被你拉黑”“你发起了冷战”“你离职了”“你退出了群聊”等行为中推测：“啊？他生气了，但为什么呢？”

很多时候，你有必要跟最亲近的人表达一部分真实的自己，它包括“我不想那样”“我不需要”“我不喜欢”“我不愿意”，这会让对方看见你的边界在哪里。

这肯定会付出“不招人喜欢”的代价，甚至可能被扣上没良心或者不合群的帽子，但这么做的收益非常高：你可以阻止某些人的“侵犯”。

你感觉不爽，就意味着你的大脑在向你发出警报，提醒你有些事情不对劲儿，可能是你的利益受到了威胁，可能是你的边界遭到了侵犯，可能是你的尊严受到了胁迫。

因此，表达自己的真实想法非常有必要，它能替你宣告你的底线在哪里。它是你对不公平的事和不喜欢的行为的一种本能反应，能更好地守住你的空间和自尊，让你被这个世界公平相待。

这世上绝大多数的妥协，都是以折磨自己为代价的。所以，当心里的不爽大于心甘情愿时，你的付出就该适可而止；当自我拉扯成为常态时，任何关系都要停止。

当有一天，你允许别人不喜欢自己，更多地关注自己的感受，更多地尊重自己的原则，更多地维护自己的利益，更多地在乎自身的前途和未来，那么就预示着，你的将来一定会比过去美好。

网上有个搞笑的段子：“如果说你的坏话，你不能反击，如果反击了，就是你的格局太小；如果有人跟你计较，你不能跟他计较，如果计较，就是你的格局太小；如果有人想让你吃亏，这个亏你必须吃，如果你不吃，就是你的格局太小。以上这些，你必须认同，如果不认同，就是你的格局太小。”

可问题是，凭什么我们要承受这些呢？难道为人善良就应该任人欺负吗？难道待人礼貌就必须忍气吞声吗？难道做乖小孩就理所应当地遭受霸凌吗？

自私的人总有一套歪理，你要符合他所有的利益点，符合他所有的情绪，但凡有一点不符合，那就是你做得不对。

而我希望你明白，当你被攻击的时候有不大度的权利，被占便宜的时候有计较的权利，被欺负的时候有反击的权利。

不要把忍受暴力当成了“好脾气”，不要把忍受笨蛋当成了“我爱你”。

人生苦短，去日无多，想要的东西争得越主动越好，讨厌的人和事离得越远越好，不必事事都卖弄风度。

怕就怕，你的“无所谓”只是因为打不过，你的“不争”只是因为没捞着机会。

再直白一点儿的说法是：你并非善良，只是懦弱而已。

真正的“无所谓”，应该是因为无所不能而无所畏惧，而不是因为什么都不会而假装不在乎；是因为胸有成竹所以优哉游哉，而不是因为无计可施所以得过且过。

真正的“不争”，应该是历经奔波岁月之后内心的愉悦富足，而不是在年纪轻轻时逃避艰辛的蹩脚借口；应该是发自内心地对未知世界积极期盼，而不是在该竭尽全力的年纪对现实轻易妥协。

所以我一再强调，希望你和谁都不争，是因为和谁争，你都不屑，而不是因为和谁争，你都不行。

再回到那个经典的问题：为什么坏人只需放下屠刀就能立地成佛，而好人需要历经九九八十一难？

因为“能作恶但不作恶”才是真正的善。放下屠刀的前提是，你真的拥有屠刀，而很多人只是两手空空。换言之，大多数人既不是恶人，也不是善人，只是弱者。

类似的还有，为什么你会讨厌某个人居高临下的态度？因为你在下面，不在高处！

所谓“尊重”就是，你身上要有点儿东西，让别人愿意忍你。如果你感觉自己被冒犯了、被轻视了，就想一想“我是不是两手空空”。

15 关于熬夜： 夜熬多了，梦就会做得短斤缺两

1 /

听说你很喜欢熬夜，那我先跟你说说熬夜的“好处”吧。

你会变得非常“稳重”。因为睡眠不足会减缓你身体的代谢，一旦消耗降低了，你自然就会发胖，而“胖人九分财，不富也镇宅”！

你会变得更加“成熟”。因为熬夜会让你的肤色发暗，让你的皮肤长出皱纹和色斑，让你的眼袋一直垂到下巴。而困倦的状态会使你的眼睛失去光泽，让你整个人的精神状态垮掉一个档次。你自然就会显得很“老成”，就像放了一个星期的花、搁置了半个月的橘子。

你会“省下”很多钱。因为熬夜容易秃头，你就可以省下买洗发水的钱；因为晚睡容易起不来，你还可以省下第二天吃早餐的钱。

你会变得更加“自信”。因为熬夜会让视力大幅变弱，你就看不到自己因为熬夜长出来的皱纹、痘痘或者色斑，也看不到其他人因为你的萎靡不振而投来的异样眼光，就可以自信地觉得自己还美如当年。

你的人生会变得更加“简单”。因为熬夜会让你的记忆力变差，是非常差的那种，所以好事、坏事，你都可以转眼就忘，就没有“谁欠我的钱”“谁讨厌我”之类的糟心事了。

你将会为医疗事业做出杰出贡献。因为只要你继续熬下去，那么你早晚会成为医院的常客。

你还会因为长期熬夜而成功地预防老年痴呆。因为常年熬夜的话，你很可能活不到老年。

是的，黑夜才不会“亏待”经常熬夜的人，它会赐给你一个皱巴巴的皮囊和一个软趴趴的灵魂；生活也绝不会抛弃频繁晚睡的人，它会用压力，把你打回“圆”形；你的发际线则会收到一个神秘的指令：“全体都有！向后转，齐步走！”

2 /

圣诞节的时候，朱小姐给我看了几个APP为她递送的年度报告：“这一年里，你常在深夜听歌，累计295天。”“你最喜欢深夜下单，最晚的一次是凌晨三点五十四分。”

自从开始创业做短视频，朱小姐已经很久没睡一个好觉了。

她的压力很大，见相亲对象的时候，恍恍惚惚地给人出示了收款码，对方一脸蒙：“要刷多少钱，才能加你的微信？”

她的焦虑很旺盛，发的视频要么是没人看，要么是好不容易火一个，结果底下一群“杠精”在说三道四。

有事没事她都熬到凌晨两三点，有时甚至是彻夜难眠。第二天拖着困得变形的身体起床，脸上的黑眼圈和鱼尾纹疯狂生长，头发也是一把一把地掉……

就在半个月前，她看东西的时候会出现一道光斑，严重时甚至看不清东西；她会觉得胸口发闷，像是被石头压着一样；有时还不能做深呼吸，一使劲就心痛，心脏就像是随时会暂停一样。

惜命的她去做了一个全面的体检，拿到体检报告时，她傻眼了。

眼睛的问题是：玻璃体浑浊、中度结膜炎。

心脏的问题是：心律失常，再严重的话可能需要安装起搏器。

身体的问题是：甲状腺病变、乳房出现了纤维瘤……

总之，浑身上下似乎没有一个好的地方。

她问医生：“为什么会这样？我一年前体检还是很健康的。”

医生反问了一句：“你是不是总熬夜？”

她说“是”，然后问医生：“我该怎么办呀？”

医生不留情面地说：“如果你希望眼睛瞎掉，如果你希望纤维瘤进一步恶化，如果你不在乎心脏突然骤停，那么就继续熬夜吧！熬夜的理由你可以有无数个，但康复的建议我只有一个：好好睡觉！”

熬夜是个套餐，你不能单点。

不睡觉就意味着你的饮食会经常不规律，意味着你第二天的效率会极低，意味着你会变得更加焦虑，意味着你会患上拿它毫无办法的

偏头痛。

意味着你变成了不自律的典型，意味着你是在心不安、理不得地熬夜，意味着你人为地把人生的追求从卓越下调为平庸，意味着你把生活的难度从普通调到了困难。

所以恕我直言，很多人所谓的“活着可真累啊”，实际上是因为昨天晚上玩手机导致睡得太晚了。

那么你呢？

心情有点差，思绪有点乱，那就熬夜放松下；加班到晚上十点，身心疲惫，那就打盘游戏再睡；凌晨两点玩着手机有点饿了，那就吃个外卖再睡吧。

“好困啊，但是朋友圈又有了新动态，刷、刷、刷！”

“都两点了，还是睡觉吧……等等，再看看我家爱豆发了什么微博。”

“什么？凌晨三点了？再看最后一集电视剧就睡觉！”

“啊！都八点了，完蛋了，又要迟到了……”

早上起床时的困顿、难受和悔恨，让你想盘死昨晚熬夜的自己。可一到晚上，那种清醒、兴奋和嚣张，让你根本就想不起来自己是谁。

像极了那些爱喝酒的人说的鬼话：“我已经下决心戒酒了，如果你看见我拿着酒杯，请记得帮我倒满。”

久而久之，你的身体累了，用打哈欠的方式向你的大脑发出了信号：“我该休息了。”你的大脑却回应道：“再等等。”

你的身体问：“等什么？”你的大脑说：“我也不知道。”

结果是，你的身体进入了一种噩梦般的清醒状态：很疲惫，但是睡不着；即便是把眼睛闭上，脑子却还在“蹦迪”！

3 /

《我是演说家》里的周西，在肿瘤确诊后发表了让人心酸的演讲——《滚蛋吧，肿瘤君》。她后悔的是，“这一整年，我几乎没有在晚上十二点前睡着过，熬夜一点两点甚至到三点”。

小说《此生未完成》的作者，复旦年轻女教师于娟，在查出癌症后也懊悔地说：“十年来，我基本没有在零点之前睡过，严重的时候，通宵熬夜。”

是的，虽然我们生在一个可以24小时不眠不休的社会，但我们并没有可以24小时不眠不休的身体。

事实上，绝大多数人熬夜跟努力无关，要么是不想睡，要么是不敢睡。

所谓不想睡，是因为白天被各种人和事占用了，被身上的责任、职务、角色“绑架”了，你毫无自由可言，到了晚上，你就不太愿意睡觉，只想重新夺回对自己的控制权。

在你看来，夜晚才是享受生活的绝佳时间。它安静、自由，无人打扰，这时候做自己喜欢的事情，快乐的程度会是白天的好几倍。或许你并不喜欢黑夜，只是不想一觉醒来就去面对日复一日且枯燥无趣的责任和义务，只是不舍得和自由自在的时间里那个自由自在的自己太早说再见。哪怕新的一天已然迫在眉睫了，而旧的一天像个深情款款的失恋者久久不肯离去。

所以，你明知道熬夜伤身体，也清楚熬完夜迎接自己的是第二天更严重的疲惫、意志涣散，以及皮肤老化、黑眼圈，甚至是猝死……但你还是选择了乐此不疲地、心存侥幸地熬下去。

所谓不敢睡，是因为白天荒废的时间太多了，所以到了晚上，你就会很焦虑：“完了，白天又什么都没干。”“说好了今天写推送，结果又没写，明天怎么办呀？”“什么都没干的话，这么早就睡觉是不是有点说不过去？”

所以，你要清楚每个人每天的精力是有限的，你要做的是合理安排，提升效率，而不是把熬夜当成光荣，又或者是把熬夜当作你白天浑水摸鱼的遮羞布。

也许你曾感慨过：“明天和意外，哪个会先来？”但你依然心存侥幸，依然明知故犯，所以你无意之间提高了“意外比明天先到”的可能性。结果是，你年纪轻轻的，身体却像一块旧电池，即使通宵充电，早上开机就只剩30%的电量了。

放不下手机的人只能放下人生，因为无节制的熬夜是对精力的巨大消耗，而精力不足则是人生滑坡的开始。

恶性的循环是：晚上没有好好睡觉，白天做什么都不在状态；白天过得浑浑噩噩，到了晚上又会焦虑得睡不着。

而良性的循环是：晚上好好睡觉，白天就有充沛的精力去做事情。而白天高效地完成了任务，到了晚上就可以踏实地睡个好觉。

如果你能把“好好睡觉”列为近期的奋斗目标，那么你就会发现，每一个早起的自己都可歌可颂。

4 /

TED有一场关于睡眠的演讲，直接回答了“睡眠对身体意味着什么”的问题。

有两个比喻，我印象非常深。

他说大脑就像我们的房间。大量的脑力活动会产生大量的“垃圾”，而睡觉就是清洁房间的过程。如果房间里的垃圾不及时清理，就会导致大脑超负荷运转，这和电脑长时间不清理就会变卡一样。

他说大脑中有个名为“海马体”的区域，主要负责存储记忆，就像文件夹一样。如果睡得好，海马体会像干海绵一样，把新的知识和记忆吸进来；如果睡不好，它就像一块湿海绵，人根本学不了新东西。

除此之外，长期的睡眠不足，会使你的情绪控制和反应速度大打折扣，同时还会给身体带来各种炎症、血压问题、血糖问题、肥胖问题、心脏问题等。

简单来说就是，熬夜会使你变胖、变丑、失忆、学不进去知识、容易生病，还会比别人更容易得癌症。

够清楚了吧？

然而，在熬夜这件事上，大家非常默契地选择了掩耳盗铃，并把阿Q精神发挥到了极致。

听说手机屏幕伤眼睛，于是你换了一个所谓的防蓝光的贴膜；听说熬夜伤身体，于是你网购了一堆保健品。

你一边沉迷于熬夜，一边卖力地养生，就像是，只要在啤酒里加了枸杞，自己蹦的就是养生迪。

可问题是，修仙虽爽，但渡劫很难。因为再贵的粉底也遮不住你下垂的眼袋，再多的面膜也救不了你野蛮生长的痘痘。

而每一个放肆去熬的夜晚都要用一个起不来床的早上偿还，每一次不要命的熬夜都会变成动不动就看病的惜命账单。

是的，所有你熬夜偷来的快乐，都会把账记在你日渐暗沉的脸上、日益稀疏的头发上、并不宽裕的余额上，以及不容易的生活上。

5 /

关于自律，我再提四个醒：

一、每天24个小时的时间是不会变的，能够享受安静的不是只有深夜，大清早也可以。

如果以牺牲健康为代价的熬夜仅仅是为了获得片刻的安宁，那为什么不在清晨将健康和快乐二者兼得呢？“早起冠军”比“熬夜冠军”听

起来酷多了。

二、玩手机也好，熬夜也罢，这些小欲望如果不加控制，就会变成你生活的必需品。

你觉得熬夜过瘾，那么你就会天天熬到下半夜；你觉得起不来很正常，那么你就会变成“赖床专业户”；你觉得看一下手机又不会怎么样，你就会没完没了地“只看一下”；你觉得吃饱了再去减肥也没什么，你就会经常吃到撑。

三、不管是早睡早起，还是锻炼身体，真正的自律应该落实到身体健康上，而不是身材比例上。

如果你在锻炼时，真正消耗的是卡路里，而不是手机电量；如果你真正关注的是身体机能，而不是腰臀腿臂的弧度，那么那些欺软怕硬的病毒和疾病就很难在你身上占到便宜。

四、自律与不自律的显著区别在于，一样的体重却有着不一样的身材，一样的年纪却有着不一样的精力。

随便喊喊口号或者发几次朋友圈就能让你产生“我马上就要变好看了”的错觉，但三分钟热度骗不走你肚子上的肥肉，两场汗水也不可能换来让你心满意足的体型，发个“一定要早睡”的毒誓也蒙不了眼袋和黑眼圈。

所以，你根本就不用靠“熬夜发朋友圈”的形式来标榜自己的努力或者优秀，因为你的身体和状态会告诉别人一切。你的站姿能看出你的气度，你的步态可以看出你的信心，你的表情里有你近来的心境，你的眉宇间藏着你过往的岁月。

早点儿睡吧，没人想你。我只是替你担心，别人的青春是暧昧、分手、新恋情，而你的青春是痛风、肥胖、颈椎病。

Part IV

别屣，你要快乐，不必正常

◇你要把生活中为数不多的开心画成重点，在每个糟心的时刻反复诵读；你要疯狂地收集每一个微小的快乐瞬间，用它们去回击每一个糟糕的日子。◇如此一来，你会觉得人间可爱，实在值得下凡历劫。

16 关于热爱：

如果生活是一场密室逃脱，那么热爱就是安全出口

1 /

我很少在微信群里加谁，但那个网名叫“英年早呆”的家伙是个例外。

他每句话的结尾都习惯性地带上“捂着脸笑”的表情包，就像做菜的大厨爱撒葱花一样。

他很少参与群里的八卦闲谈，但一开口经常是惊艳四座。

比如有人抱怨自己的女朋友总喜欢过一些奇奇怪怪的节日，引申出来的讨论是：为什么生活需要仪式感？

他的回答是：“一顿营养美味的早餐、纪念日里的一束鲜花、开学前的新书包、春节时门上那一副春联、每天出门前的拥抱、临睡前的一句晚安……这些浪漫而温情的细节，可以让生活还是生活，而不只是生存。”

有人抱怨自己的妈妈不管做什么、吃什么、去哪儿都要猛拍照，照片存满了好几个硬盘，引申出来的讨论是：为什么要记录生活？

他的回答是：“因为小朋友又不会永远都这样无忧无虑，因为大朋友又不会永远都这样风华正茂，因为日子又不是每天都有那样的日出或日落，因为路上又不会每天都发生那样的彩虹或者微笑……所以，不能浪费人间这个摄影棚，拍得不好没关系，没有记录才可惜。正是这些点点滴滴的小美好，拼凑出热爱这人间的理由。”

有人吐槽因扶老人被讹的人太傻了，引申出来的讨论是：如果好人没有好报，那还要做好人吗？

他的回答是：“不能因为自己活得精明，就去挖苦那些见义勇为的‘傻子’；不能因为自己是个愤青，就瞧不起那些为了谋生而蝇营狗苟的人；不能因为自己穷困潦倒，就到处宣称富人都是‘为富不仁’。好人没有好报又怎样呢？就当是给子孙后代积德了呗！”

有人讲自己最近的生活遇到了怎样的麻烦，想做的事情发生了怎样的曲折，然后说“活着没意思”。

他也不去教育谁，而是跟大家讲他的心脏又填了什么物件，骨头又做了什么手术，语气轻松得就像女孩们在讨论最新流行的口红色号。

热爱是生活的解药，它能让你在现实沉重时觉得轻盈，在人生虚弱时觉得自己贵重。

就像有人问一个患病的小朋友：“你看起来一点儿也不像个病人。”

小朋友的回答是：“如果看起来就是一副病人的样子，就会真的输给疾病。”

你不能等生活不再艰难了，再决定让自己快乐起来。即便上天给你安排的只是一个普通的人生，你照样可以像个小孩子一样去买你喜欢的东西，像中学生一样热闹地吃着路边摊，像大学生一样博览群书，像热情的粉丝一样去漫展蹲喜欢的画家……

慢慢你就会发现，这个世界其实是一场盛宴，它迫不及待地要闯进你的耳朵、眼睛和镜头里，以至于每一个平淡无奇的日子都被你过得闪闪发亮。

生活的本质是，你要什么，它就不给你什么。而生活的智慧是，给了你什么，你就用好什么。

2 /

有个女生私信我：“老杨，我不知道该热爱什么。”

她说她待在一个很难受的集体之中，除了一个经常眼瞎、心也瞎的老大和一个经常嘴欠、心眼还坏的煽动者，其他人都是整日一言不发。而她既没有那个能说会道的人能说，也没有那些一言不发的人能忍。

她跟我吐槽了她乏味的工作，说她特别迷茫，既找不到工作的意义，也没有社交的兴趣，每天活得就像行尸走肉，没有要追的梦想，不知道未来在哪里，也不知道该往哪个方向努力，满腔的热情都耗费在讨厌领导和同事上。

她问我：“怎样才能找到热爱的事情呢？”

我的回答是：“没有人从娘胎里出来就知道自己热爱什么，多试试就知道了。就好比说，你不知道自己喜欢苹果还是西瓜，你就去吃一口，自然就知道了。”

我的意思是，光靠“想”是不可能找到热爱的事情的，你得尝试，以便了解自己喜欢什么，不喜欢什么。

光靠尝试也不够，你还要能胜任。如果一件事情你总是搞砸，那么这件事情就很难长久。

光靠胜任依然不够，你还要想清楚自己愿意付出多大的代价。

你说你喜欢潜水，那你就问问自己：能不能接受烦琐、复杂、艰苦的培训？能不能克服对高压强、水下黑暗和未知区域的恐惧？能不能为了高水平而强化锻炼，并为此变得自律？

你说你喜欢旅游，那么你就问问自己：当其他博主都是摄影大神时，没有这项技能的你，敢不敢从零开始学习？当其他同学都陆续在大公司里找到了体面的工作，你甘不甘心放弃这个选项？当你每天奔波在离家很远的陌生城市，并且收入不稳定时，你能不能接受这样的局面？

怕就怕，你只是学了几年，就想要风光的地位；你只是读了几本书，就想要成为博学的人；你只是努力了一阵子，就想成为人上人；你只是坚持了一会儿，就想俘获某个人的心；你只是三分钟热度，就想找出自己热爱什么……

你冬天的时候盘算夏天的计划，要看海，要爬山，要表白，要跟喜欢的人周游天下。可当夏天真的到来时，你又只想待在空调房里，心里还犯嘀咕：“傻子才出门呢！”

你活得就像一颗被水泡过的种子，对任何事都打不起精神。即便是看见了新奇有趣的事物或者风景，你也只是冷冰冰地说一句：“哦，那又怎样？”

结果呢？你一边抱怨着生活的枯燥，一边又不愿做任何改变。你对爱情没有期待了，对前途没有追求了，对生活没有盼头了。

你打消了100次跟老板提涨薪的想法，又扑灭了1000次想离职的想法，就像每天不知道中午吃什么一样，你也不清楚每天待在公司里有什么意义。

你不管晚上几点睡觉，早上出门的时候身体就已经显示电量不足了；你坐在电脑前就开始想午饭吃什么，而吃午饭的时候又在跟自己“励志”——“再坚持几个小时就下班了。”

我想提醒你的是，那种终身受益的热爱绝不是一伸手就能拿到的，也不是脑门一热就能拥有的，而是经历了犹豫、迷茫、困惑、折磨，甚至是退缩之后，你终于把砖头一样的辞典、海量的信息、晦涩的专业知识、麻烦的行业规则一点点吃透，对整个行业了如指掌，从满腔热血到轻松胜任，再到豁然开朗，就像是被打通了任督二脉一样。

换言之，热爱是结果，认真去做才是起点。怕就怕，很多人的一生都在瞄准，却忘了开枪！

当你还是个孩子时，你不知道自己最喜欢什么，但你有足够的好奇心，可以尝试，可以随心所欲地学画画、学唱歌、学钢琴、学表演……重要的是，没有人会跟你说：“那个赚不到钱。”

当你长大了，你睁开眼睛是父母养老、房贷、车贷，闭上眼睛是学习、工作、前途、感情。你拼命搞钱，钱没搞到；拼命捞爱，爱也没捞着。你上怕父母衰老，下怕同龄人赶超，一旁的另一半还不依不饶。

结果是，你从一个理想主义少年变成了一条外焦里齁的咸鱼。

你得到了想几点睡觉就几点睡觉的自由，得到了一拳能把西瓜打碎的力量，得到了想去哪儿玩就去哪儿玩的实力，得到了想和谁好就和谁好的社交，但你的快乐不见了，你热爱的一切都变得凉飕飕的。

你的心脏依然在跳，你的大脑依然在活动，但这只是医学上的活着，你的身体不过是一具空洞的躯壳，重复地过着机械、乏味、失败的每一天。你不过是拥有肉体的幽灵，在绝望、痛苦、抱怨中苟延残喘。

但真正意义上的活着，是你的大脑不仅在活动，而且还能迸发出美好念头；是你的心脏不仅在跳动，而且还能为了什么而欢欣雀跃。

我的建议是，你要认真地把生活中为数不多的开心画成重点，在每个糟心的时刻反复诵读；你要疯狂地收集每一个微小的快乐瞬间，用它们去回击每一个糟糕的日子。如此一来，你会觉得人间可爱，实在值得下凡历劫。

希望你能拥有一个有热爱加持的人生：

不为性格上的瑕疵而遗憾，不粉饰能力上的残缺，不苛求完美，不假装跟世界抱成一团，不允许自己被某种潮流裹挟。

想做什么就马上行动，选定目标就不轻易放弃；想去哪里就做好规划，收拾行囊就趁早出发；喜欢谁就大胆表达，诚诚恳恳不留遗憾。

知道合群不是务必，知道精致不是必须，知道有趣不是单选。

知道很多事情超出了自己的能力，所以会尽量把能做到的都做好；知道很多事情都身不由己，所以会在能力范围之内给自己最好的生活。

只要皱纹没有长进心里，你就永远风华正茂；只要你还怀有热爱，你就永远天真浪漫。

“三十而已”的意思大概是：三十岁也只不过是心里面住着十个三岁的小朋友，而已。

4 /

总有一天，我们都会变成这个世界的过客。然后，这个美丽的星球上将不会再有任何你存在过的痕迹。没有人再记得你，没有人知道你爱过谁，没有人记得你丢过的脸、取得过的成绩……如果你能想明白这一点，那么管他什么面子、里子，管他什么人情世故，管他什么压力、焦虑，统统都不重要了。真正重要的是，在这有限的一生中，你是怎么活的。

所以，请你一定要热爱点儿什么，好让这缥缈的人生有奔头，好让这麻烦的生活有看头，好让这乏味的日子有甜头。

所以，请你继续做你认为正确的事情，然后接受可能发生的事与愿违；请你继续用自己的频率振动，这个世界有很多美好的东西在等着与你共振。

一旦失去了热爱，就意味着人生这场戏，你还未登场就已经失去了悬念。

我们来到这个世界，就应该跟美好的人、热爱的事、芬芳的灵魂热情相待，唯有这样才不枉来这人间走一回。

更重要的是，当你有了热爱，就算遇到了糟糕的局面，你知道自己还有一个备份的世界，那里有你备份的梦想、平静、诗意和美好。

哪怕眼前的世界濒临崩塌，你也能通过热爱来恢复你的人生操作系统；哪怕当下的生活一地鸡毛，你也能通过热爱来和地球重修旧好。

生活在什么地方筑起围墙，热爱就能在那里凿出一道门。如果麻烦的生活是一场密室逃脱，那么热爱就是亮着光的安全出口。

来吧，敬丰盛的晚餐、温暖的床，以及命不该绝。

去吧，祝你路途平安，桥都坚固，隧道都光明。

17 关于教养： 真正的教养，是将心比心的善良

1 /

有的人就像是被无良商家摆在货架上的草莓，示人的那一面新鲜诱人，但背地里其实早就烂透了。而有的人刚好相反，第一眼看上去普普通通，但打过交道就会发现，她美好得像一份贺礼。黄姑娘就属于后者。

在朋友圈里发合照，她除了精修自己的照片，也一定会修别人的。在发出去之前，她会事先征询别人，别人同意了，她才会发。

和朋友去吃特色小吃，朋友肚子不太舒服，所以剩了很多。在付完账之后，黄姑娘特意跟店家说：“她肚子不舒服，所以吃不了多少，你做得很好吃。”

在公司里听见谁在非议某某，她只是微笑着离开，既不参与其中以求抱团或者满足八卦心理，也不告密以谋取私利。

不管跟谁打交道，她不会因为你的职位低就小瞧你，也不会因为你是领导就去巴结你。

有新人来报到，她会耐心地跟人讲解工作流程和注意事项，还会主动为新人的工作把关，但丝毫不会让对方感到拘谨或者觉得自己

笨，也绝不会拿新人当替罪羔羊，更不会免费地“使用”新人。

和异性相处时，她总是跟人保持一个得体的距离。不会跟已婚男同事单独出去吃饭，也不随便跟异性暧昧撒娇。即便某次艰巨的团队任务只有她一个女生参与，她也绝不要求特殊对待。

恋爱分手，就算她很难过，也不会在朋友圈里呼天抢地。有人要给她介绍新男友，她会礼貌地拒绝，并表明自己需要一段空窗期，以示对前任的尊重。

她也会跟人借东西，但是，借了别人的充电宝，她会充满电再还回去；借了别人的雨伞，她会折好了再还回去；借了别人的衣服，她会洗干净了再还回去；借用了别人的电脑，原来是什么样的，用完之后还是那样。

所以每次看到“教养”这两个字，我的脑子就会自动将它与黄姑娘画上等号。

教养跟美丑和文化水平无关。有的人很有文化但没有教养，有的人学历不高但很有教养。教养可以弥补文化的缺陷，而文化却填补不了教养的空白。

教养跟出身和财富无关。飞往巴黎的头等舱上也有言语轻浮的大老粗，田间地头也有人懂得礼义廉耻。

教养也跟身份和年纪无关。一个人能被一群人尊重和喜欢，一定是这个人在发生了很多事情之后，还能够干干净净地站在那里，表现得比其他人更加从容、更能扛事，绝不是因为年纪更大，或者是待在公司的时间更长。

所以，就算你是长辈，是老师，是领导，这并不代表“你理所应当地受到尊敬”或者“你有权轻视谁”。这些称谓除了是身份的代名词，它同时还是一种要求：要求你为老当尊，而不是倚老卖老；要求你为人师表，而不是颐指气使；要求你敢作敢为，而不是处心积虑。

真正的教养，不是姿态卑微，而是无论面对比自己优秀还是不如自己的人，都同样谦逊有礼；不是简单的言行，而是文化的积累和习惯的养成；不是浮于表面的客套，而是从骨子里流露出来的分寸感和边界感；不是演给谁看，而是既在人前自我约束，也在人后自我要求。

2 /

惠子拉黑某人的那天，赌气买了10张某歌手的专辑。

事情是这样的，惠子喜欢这位歌手好多年了，每一张专辑都会买，每一首歌都会唱。前几天，这位歌手出新专辑了，惠子就分享到了朋友圈里，还洋洋洒洒地写了800多字的赞美之词。

结果那个人在底下连发三条评论：

“也就那样吧，唱功太差了。”

“我一直不喜欢他，感觉他好假。”

“他不过是仗着嗓门大罢了，没什么真本事。”

惠子的心情陡然变得湿漉漉的，就像海绵吸饱了水一样沉重。她把截图发给我，并问道：“你说这人是不是脑子有毛病？”

我回复道：“更像是单纯没有教养。”

事实上，批评别人喜欢的东西，并不会让别人讨厌那个东西，只会让别人讨厌你。

有教养的表现是：虽然我喜欢红烧排骨，但我绝不会诋毁你喜欢的玉米排骨汤；虽然我喜欢摇滚乐，但我绝不会讽刺你喜欢的流行乐；虽然我喜欢休闲服饰，但我不会鄙视你喜欢的正装。我绝不会一提到我讨厌的就忙不迭地说：“这是人吃的吗？”“这是人穿的吗？”“这是人干的吗？”

别人说“我好累啊”，你说“躺着也累吗”。是的，有时候睡觉都累。

别人说“我很忙，不想说话”，你说“再忙也不至于说话的时间都没有”，真的至于，这种“忙”是大脑层面的忙，不是“我忙到抽不出时间”，而是“我的脑子内存不够了，暂时不支持对话功能，就像C盘已满”，懂了吧！

所以我的建议是，表达自己的观点或者喜好时，不要先去否定别人的；抬举某个人时，也不要通过贬低另一个人来实现。

看到别人视若珍宝的事物，而你欣赏不了时，就算做不到假装认同，也应该学会保持沉默。

你可以讨厌某种东西，但你要允许它的存在，以及允许别人喜欢它。意识到他人和自己不一样是一种很重要的能力，接受别人和自己不一样是一种很难得的教养。

事实上，别人喜欢的音乐不烂，只是你不喜欢而已；别人做的饭菜不奇怪，只是不对你的口味而已；别人的穿着不怪异，只是不符合你的审美而已。

退一万步讲，就算他养的哈士奇要结婚，娶的是唐老鸭，这也跟你没关系。

如果你不认同他的做法、活法或喜好，你可以转身走开，可以保持沉默，可以直接划过去，不要没完没了地纠正，不知轻重地指责。

不招人烦的三个前提是：不要动不动就说自己有多可怜、不要动不动就讲自己的光辉岁月、不要动不动就教人做人。

需要特别强调的是，你当然可以继续喜欢你喜欢的东西，但是，如果你很清楚某个人不喜欢某样东西，那么你就不该在他面前炫耀或者抬高那个东西。

不诋毁别人的喜欢是一种教养，不故意捧高别人的不喜欢也是一种教养！

真正的有教养，是一种见过世面的温柔，能体会囊中羞涩的窘迫，能理解穷人乍富的傲慢，能想象井底之蛙的短浅，能宽容爱慕虚荣者的吹嘘，因此变得克制且有风度。

3 /

法国电影《触不可及》打动了很多人。

男主菲利普是一位富翁，因为跳伞事故导致颈部以下瘫痪，所以他需要有人一直照顾他的生活起居，但他又频繁地辞退护工，理由是“她们太同情我了”。

直到德瑞斯的出现，德瑞斯原本只是一个没兴趣上班、只想混一份救济金的穷人，他常常忽略了菲利普全身不能动这件事，所以闹了很多笑话，但是时间一长，他们俩却相处得非常融洽。

曾有人劝说菲利普辞退这个粗鲁的小伙子，但菲利普说：“他总是忘记我不能动的事实，我要的就是这没有特殊对待、没有歧视、没有怜悯的感觉。”

是的，不论多么特殊的躯体，要的不是身残志坚的光环，也不是走到哪都有优待和帮助，而是大家发自内心地认为“这个人和我是一样的”。

所以，当身有残疾的人从你身边走过，你的不刻意就是教养；当一位穿着超短裤的美女在你面前摔倒，你的目不斜视就是教养；当朋友背着高仿的名牌包包小得意时，你的看破不说破就是教养。

任何人都不应该随便把一个人放在弱者的角度上去对待，真正有教养的人，并不是行动上的锄强扶弱，而是内心深处不分你我的态度。

就是在个子矮的人面前不谈身高，在胖子面前不谈体重，在皮肤不好的人面前不谈肤质，在来自单亲家庭的人面前不谈家庭，在单身的人面前不谈爱情。

就是在交往过程中顾及对方的颜面，适当地回避别人的难堪，不让人下不来台，不谈论别人的隐私，不看轻别人的烦恼，不显摆自己

的优越感，不消费他人的不幸，不把尖酸刻薄当作真性情，不将没有轻重当作耿直。

所以，不知道该不该说的时候不说，不知道该不该问的时候不问。

不要在大放厥词之前，或者明知道那样说会惹别人生气，还偏要加一句“不知当讲不当讲”，当然是“不当讲”呀！

不要在找人帮忙时只发一句“在吗”，请把要说的事情一并发出来，好让对方判断“我究竟在不在”。

不区别对待的尊重永远比同情更有人情味，有分寸的关怀永远比泛滥的关爱要高级。

4 /

教养可以“传染”。

一个做兼职的女大学生不小心踩烂了一颗圣女果，飞溅的果汁弄脏了一位小姐姐的裙子和丝袜，女大学生不停地道歉，那个小姐姐则非常平和地对她说：“没事的，你又不是故意的。”后来，别人把这个女大学生的什么东西弄脏了，她也不会生气，她说这是那位小姐姐教会她的。

教养可以避免伤害。

一个帅气的男生被一个女生当众表白，面对周围人的围观起哄，男生笑呵呵地对那个女生说：“表白这种事情怎么可以由女生来做

呢？”

等周围的人都散了，男生非常认真且诚恳地对女生说：“不好意思啊，我有喜欢的人。”

这个举动非但没有让女生难过，反倒让女生觉得自己眼光真好。

教养可以打消猜忌。

教街舞的男老师是个爱笑的大男生，每次给女学员压腿的时候，总会双手合十地说一句：“得罪啦。”如果哪个学员的衣服短，他会把自己的衬衫盖在学员的背上再压；矫正姿势的时候，也尽量用手比画。

教养可以让这个世界更温暖一点。

一个卖花的老人被保安赶出了商场，因为商场规定不能这样在里面卖花。保安见拎着花篮的老人很是伤心落寞，就从老人手里买了一朵，并把花送给了老人。之后，老人挎着花篮边走边笑，有人要买那朵花时，她说：“这朵不卖。”

教养可以增加这个世界的安全感。

几个大男人在大晚上吃饱喝足之后，边散步边吹牛皮，这时候迎面走来一位女子，这几个人就自觉地降低音量，并且尽可能地往路边靠。

如此说来，让世界变得更好的重点不在世间真伪，而在你内心善恶。一旦你在做事时知道换位思考，谦逊就会自动出现；一旦你在待

人时能够心胸坦荡，靠谱的印象分就会自动上升；一旦你在生活中学会了将心比心，教养就会刻进你的骨子里。

这个世界是怎么变好的呢？

就是当你遭遇了恶意，你就让恶意到你这为止，而不是用坏人的方式去对待其他人。

当你遇到了善意，你不一定要急着报答对方，而是将这份善意传递给其他人。

最后，希望有人觉得认识你是件幸运的事情。

18 关于靠谱：

真诚是效果最好的套路，靠谱是成本最低的社交

1 /

认识一个女生，她的口碑很差，但异性缘很好，她的策略就是“玩暧昧”。

值日的时候，她会主动找男生打闹，一旦对方拿扫帚跟她对峙，她动不动就来一句：“打呀打呀，你舍得吗？”

跟男生借资料或者在微信里闲聊时，她动不动就说：“谢谢帮忙，爱你哟。”“好的，么么哒。”“你对我太好了，我怎么这么喜欢你。”

有男生跟她表白，她不喜欢也不拒绝，而是一直拖着，免费地享受着男生送的礼物和给予的陪伴。而当她被人拆穿，问她为什么劈腿时，她却一脸无辜地说：“我又没有承认做你的女朋友，你凭什么管我？”

你看，异性缘好不好，并不完全取决于这个人优不优秀，有时候还取决于这个人想不想。

面对周围的异性，不撩闲、不捧场、不勾肩搭背、不称兄道弟的人，就算再好看，也不会“哥们儿成群”。

面对别人的示好，不留余地、不给暗示、不搞暧昧的人，就算再优秀，也不会有甩不掉的“跟屁虫”。

怕就怕：

认识你的第一天，他跟你聊叔本华，聊尼采，聊庄子梦蝶，而认识的第二天，他就管你要素颜照。

加你微信的第一个星期，他和你聊音乐，聊文学，聊人生理想，而认识的第二个星期，他跟你聊起了他住在山里种茶叶的苦命爷爷。

互粉的第一个月，他和你聊星座，聊电影，聊文艺的日常，而认识的第二个月，他跟你聊起了让他年薪百万的理财产品。

都说“万物皆可放大”，但再高的像素，也看不透人心；都说“自古套路得人心”，但在感情里，套路只会伤人心。

慢慢你就会明白：很多人的关心是“随便转转”，很多人的喜欢是“随便看看”。

他对你嘘寒问暖，不一定是喜欢你，也有可能是因为你给他的回应最多，或者跟你在一起，他最省力气。

他秒回你的信息，不一定是喜欢你，也有可能是他闲得无聊，刚好在看手机，而你恰好送上前来，那就跟你聊几句，反正都是打发时间。

他夸你好看，不一定是喜欢你，也有可能是随口夸一下。他只是擅长夸人，或者说他见谁都夸。

他给你承诺，不一定是喜欢你，也有可能是他喜欢承诺，又或者是当时的气氛不错，所以他的嘴巴未经大脑允许就张开了。

所以，当你听到有人轻易对你许诺“永远”的时候，希望你的大脑能马上拉响警报，并循环播报“不信谣，不传谣”这六个大字。

这个世界没有免费的东西。如果你正在使用免费的产品，那么你可能就是产品；如果你正在享用免费的晚餐，那么你可能就是晚餐。

2 /

星期三的早上九点多，赵公子突然对我说：“老杨叔叔，我快被公司里的马屁精气疯了。”

我回：“你再叫我叔叔，我就把你抠鼻子的照片公之于众。”

赵公子刚参加工作没多久，公司每天早上都要开例会，这是他最难受的时候，因为要听一个能说会道的家伙变着花样赞美领导的“高瞻远瞩”，同时大家还要被这个家伙用放大镜挑出毛病来反复批评。

今天的倒霉鬼是赵公子，那个家伙批评赵公子的发型太潦草，会降低客户的信任度；说赵公子跟客户聊天的时候笑得不够热情……

赵公子怒火中烧，却只能在心里回擗，因为最近缺钱，所以他忍了。但还是免不了阴阳怪气地跟我说：“这种马屁精就是山间竹笋，嘴尖、皮厚、腹中空。”

我回复道：“马屁精最擅长的事情，就是在无权无势的好人身上挑毛病，在有权有势的坏人身上找优点。”

他以为我是站在他这边的，连发了一串的“对、对、对”。

但我哪会心疼人呢？所以又补了一句：“怕就怕，你只是一个无权无势的坏人。”

你认为自己很努力地工作了，但实际上连本职工作都没做出彩。

你以为自己只是不如别人能说会道，但实际是那个职位比你高的人，能力比你强；而那个能力比你强的人，沟通能力也比你强。

你以为自己是一片忠心被领导辜负了，实际上是你的价值根本就没入领导的眼。

所以，那个如鱼得水的、谈笑风生的、能说会道的人在你眼里就变成了溜须拍马的人，而你只能到处喊“这个世界怎么了”，只能怪“怎么总能遇到马屁精”，只能吐槽“不就是长得好看吗”，只能恼怒于“领导就喜欢听好话”。

你只是注意到：

他一见领导就诉苦，把自己做的事情从头到尾说个遍。

他动不动就向领导邀功，恨不得把自己做的一点点贡献都完完整整地讲一遍。

他一见到客户就亲热得不行，恨不得把对方家里养的猫咪都夸成国宝。

你听了只想翻白眼，或者觉得倒胃口，因为在你看来，“我比你辛苦，我比你干得好，我不屑于那么说”。

可你没注意到的是：

他交给客户的文件，会钉得整整齐齐的，文件的字体、页边距、排版都恰到好处。

他和领导一起出门，会事先查好两条以上路线，知道在哪个路口叫车最方便、哪家饭店的菜好吃、哪个酒店干净又安静。

客户来见面，他会事先备好几种饮品，把客户需要的和可能需要的资料都详尽地准备好。

过年过节的时候，他总会给客户准备一点儿小礼物，甚至帮客户参谋孩子该去上哪家幼儿园……

这样的人，你是不是得承认，假如你是他的领导或者客户，你会觉得很舒服，而这也意味着，交易能完成，订单能签下来，公司能赚到钱。

所以你说，领导为什么会偏爱这些人，心里有数了吧？

不要再抱怨“这年头能干的不如能说的，有情的不如有颜的，掏心的不如掏钱的，厚道的不如圆滑的”。

我更愿意相信，是能干的不如“能干又能说”的，有情的不如“有颜又有情”的，掏心的不如“掏心又掏钱”的，厚道的不如“圆滑又有原则”的。

事实上，真正把你比下去的，不是别人擅长讨喜、比你能说会道，而是你长期把自己锁在不甘心的情绪里，想要出人头地却在实力上长进甚微。

真正让你难受的，不是人情社会的恶劣，而是你只看到了他溜须拍马的表象，却没看到他能力出众的实质；你只看到他弯腰的恭维，却看不到他在沟通上的主动。

不会拍马屁，不会说客套话，没问题的，既然你的家教、道德、人品、性格不允许你当马屁精，既然你不屑、也不擅长用夸张的表演套路来吸引关注、赢得机会，那就用过硬的本事、诚实的为人、靠谱的行事来赢。

有钱就把日子过漂亮，有本事就把事情做出彩，什么都没有就做人做好，不要因为看某人不爽就在背地里阴阳怪气。

人这一辈子，阴阳怪气的次数是有限的，谁先用完，谁先死。

3 /

我喜欢靠谱的人，因为他们对自己的要求比对世界的高。比如老高，即便在凌晨三点钟过马路，他也会等绿灯。

前阵子，老高带下属去见一个大客户，结果下属做的报表材料上有个标点符号用错了，老高面露愠色，但还是耐着性子跟下属强调了“别再出这种小错误”的重要性。

为这份报表熬了很多天的下属显然是不耐烦了，眉头紧锁着问：“这个客户跟我们合作了七八年，一直都很信任我们，你至于为了一个符号较真吗？”

老高很认真地回复道：“客户的信任只有100分和0分。我们之所以能愉快地合作这么多年，是因为客户觉得我们靠谱，对我们放心，所以不怎么审核细节。如果你这个地方错一点儿，那个地方又有瑕疵，他们就会怀疑我们在别的地方也有纰漏，就会认真检查。这还不算，他们会拿我们跟别的公司做比较。你想一下，这个城市有几十家甚至上百家同行，谁比我们差多少呢？我们还能这么轻松地拿下这个订单吗？”

不管是谈感情，还是做生意，真诚是效果最好的套路，靠谱是成本最低的社交。

靠谱的人是什么样的呢？

他从来不是只用嘴巴办事，而是用行动说话；他劝别人做的事，他自己真的能做到；他的原则和底线在人前和人后是一致的。

他不怕得罪谁，也不屑于讨好谁；他以结果为导向，不会轻易被情绪冲昏头脑。

他尊重身边的每个人，而不是只讨好有权力或者有资本的人；他看重规则，而不是唯利是图。

他在开始之前有准备、有规划、有执行力，在推进的过程中有反馈、有沟通、有协调；更重要的是，他会因为专业能力而获得别人足够的信赖，又会因为被信赖而变得更加专业。

而不靠谱的人是什么样的呢？

跟你约好上午九点见面，他十点还没出门，然后找一堆理由来搪塞；你昨天问的问题，他三天之后才回一个“好”字；约好了一起商量对策，结果他转身就在游戏里抽不出身来，感觉就像是，你跟他玩躲猫猫的游戏，你藏好了，他却回家了。

他什么事情都跟你保证“行”，什么要求都说“没问题”，什么人都说“我认识”，什么东西都表示“我懂”。

动不动就说“改天一定”“下次保证”，但真的做起事情或者遇到问题了，他是一问三不知，要不就是事到临头了才跟你说一句：“不好意思啊。”

借钱时，他一口一个大哥，你就真以为自己多了个兄弟姐妹，等到账时你才发现是自己把辈分弄错了，他哪是你的弟弟，分明是你的大爷。

判断一个人是否靠谱，不在于他的学历、职位、能力、阅历，而在于他是不是总喜欢把事情都拖到最后，才加班加点去做；在于他和不喜欢的人共事时，是不是也能交出一份漂亮的答卷；在于他遇到不公平的状况时，是任由情绪把自己拖进深渊，还是以履行职责为第一要务；在于他对时间和规则的态度，是不是在没有人监督的情况下，还是能够守住底线？

靠谱就是，人品过关，让人安心；说话算话，让人相信；做事细心，值得交付；做人真诚，无须防备。

哦，对了。还得提醒一句，做人诚恳不等于什么都说，还是保留一点儿神秘感为好，比如别人问我的体重，我就说100斤，剩下的几十

斤，无可奉告。

4 /

在北大的毕业典礼上，饶毅教授讲了一段话，赢得了热烈的掌声。他说：“请原谅我不敢祝愿每一位毕业生都成功、都幸福。因为历史不幸地记载着，有人的成功代价是丧失良知，有人的幸福代价是损害他人……如何在诱惑和艰难中保持人性的尊严，赢得自己的尊重，并非易事，却很值得！”

事实上，一个人就算一生碌碌无为，但如果能做到不乘人之危，不落井下石，不利用别人的善良，不辜负他人的信任，不因为别人比自己过得好就在背后使坏，就已经在做人的层面上打败了很多人。

事实上，有的人只是显得“很会做人”，但实际上“特别不是人”。

他会在私底下跟人卖力地挖苦讽刺某个领导，然后见到那个领导时又卖力地拍着各种马屁。

他会在众人面前表现出对某个空缺的职位不屑一顾，却又私底下拉每个人投他一票。

听说别人做了好事，他总是怀疑别人的动机；一旦别人做了坏事，他就直接相信那个人是有意的。

谁得势了，他就猛贴过去；谁落魄了，他就倒打一耙；然后还会千方百计地解释，以表明自己不是势利小人。

弄虚作假得逞了，就自诩聪明；被人拆穿了，就假装道歉，而且一旦道了歉，还没等别人原谅，他自己就已经率先原谅了自己。

怕就怕，你把这种“会做人”的人当成了榜样。结果是，不爱喝酒的你在面对位高权重的人时，也迫不得已喝得酩酊大醉；不喜欢社交的你在混乱的环境中，也学会了拉帮结派和钩心斗角；没有坏心眼的你讲起了场面话，学会了包装人设，醉心于赚快钱……

但我想提醒你的是，这世上除了真诚以外的动作，多少都有点儿走形，这意味着，任何弄虚作假和投机取巧的行为都很容易被人识破。如果你还在为自己的小心思得逞而洋洋得意，要么是别人都在配合你，要么是大家正在合伙看你的拙劣演出。

所以我的建议是：

不要故意消耗和浪费别人的真心，不要当面一套背后一套。

有什么想法不一定要都说出来，但一定不要说假话。

知道的事情要挑着说，不知道的事情不轻易附和，更不能添油加醋地乱说。

当人面说了什么，背着人的时候还那么说。

在外面用什么态度和老板讲话，回到家就怎么和家人说话。

少一些口是心非，少一些欲擒故纵，少一些死爱面子。

真诚地对待自己喜欢或者喜欢自己的人，喜欢就是喜欢，不喜欢就说不喜欢。

没有蓄谋已久的试探，没有藏着掖着的目的，只是抱着真诚并肩同行。

如此一来，你就可以坦然地唱着那首《我》：“我很庆幸，万物众生中磊落做人，怀着诚恳，告诉世界何谓勇敢。”

希望你能做一个靠谱的人，穷的时候不坑蒙拐骗，富的时候不目中无人，苦的时候不出卖朋友，难的时候不算计别人。能保持敏感，却会因为思想通透而显得格外豁达；能保持温柔，却会因为有风骨而不显媚态。

19 关于有趣： 不是生活太无聊，而是你没意思

1 /

当你还是个孩子的时候，你可以蹲在草地上跟踪一只蚂蚁，一蹲就是一上午；当你是个少年时，为了见喜欢的人，你可以翻山越岭去找他。可是过了20岁，你却逐渐变成了一个死气沉沉的、面目模糊的不可爱大人，可以为了结婚而跟一个没那么喜欢的人在一起。

你的脑子里堆满了丧气的话：“熬夜没意思，手机没什么好玩的，电影没什么看头，综艺不搞笑了，朋友没以前好玩了，生活好无聊，人间不值得，这个世界没劲透了……”

你叫嚣着生活无聊乏味，却又在百无聊赖中草草度日；你抱怨理想与现实相差太远，却又在碌碌无为中放弃追逐。

你一边说着来日可期，一边又荒废着当下的日子；你一边强调明天会更好，一边又把今天的烂摊子都留给明天。

你的生活就像是坐牢一样，牢房是你，犯人是你，看守也是你。

你的人生就像开车一样，你一只脚在猛踩油门，另一只脚却狂踩刹车，然后任由青春、热情、梦想就这样痛苦地消耗着。

那么，到底是谁在你的精神食粮里下了蒙汗药？

答案依然是你。是藏在你身体里的那些什么都想要的贪、什么都不愿意尝试的懒、总担心出糗的屮，以及对任何事情都打不起精神的敷衍。

换言之，不是人间不好玩，是你不好玩；不是生活没意思，是打不起精神的你没意思。

2 /

去医院做核酸检测，碰见了徐姑娘。她的小拇指绑着绷带，看见我了，她像展示奖状一样晃了晃她的绷带，乐呵呵地对我说：“最近只能算9以内的加减法了。”

我问她：“怎么弄的？”

她咧着嘴笑，然后一本正经地对我说：“这件事特别奇幻，我一直都喜欢掰手指头，‘咯嘣’一下能响的那种。今天我跟往常一样，大拇指、食指、中指、无名指，都掰响了，轮到小拇指的时候，掰了几次都不响。我就不服气，心想‘我还治不了你’，就加了一把劲，然后，骨折了。”

我扶着墙笑了好半天，她也扶着墙笑，哎！

前阵子有个项目很急，她在工作日已经熬了好几次夜，休息日的大清早还得挤公交车去加班，但她捡了一路的乐子：

“车站旁边的商店里居然在放周杰伦的歌，而且是我最喜欢的那首《晴天》；等公交车的人很多，排到我的时候，车上居然还有座位；到公司了，平时一向人满为患的电梯前居然只有两个人，我刚走到电梯口，电梯门就开了；到公司发现自己是最早到的，因为没有人开门，所以我跟门口的发财树聊了10分钟，希望它能保佑我今年多赚点儿钱；中午休息的时候刷朋友圈，发现我推荐给她的歌，竟然被她转发到朋友圈了，还配文说：‘这是今年听到的最好听的歌。’自己的喜欢被认可了，太开心了。”

妇女节那天，公司群发：“祝大家妇女节快乐。”她在群里回复道：“就算结婚生了孩子，我也只是一个有孩子的小姐姐。”

当天还发了一个朋友圈：“18岁很好，28岁也不错；单身很好，结婚也不错。反正我啊，要永远做个闪闪发光的中年少女。”

面对家人、朋友的催婚，她总是笑呵呵地回应：“哎呀，以后不要再问我为什么单身了，我是神仙小姐姐，谈恋爱是会触犯天条的；也不要再问我有没有喜欢的人，当然有了，神仙爱的是众生！”

我曾问过她：“你的心态怎么这么好呢？”

她的回答依然有趣：“我没有什么特别的优点，长得一般、身材一般、能力一般、家庭一般，但是这并不妨碍我喜欢这个世界呀。当我倒霉的时候，我就假装自己是从别的星球来到地球的星际旅行者，来地球的目的是为了看海，吹风，吃好吃的。而且我还发现，人生中出现的所有问题基本上都能用一句‘又不会死’解决。如果解决不了，就再加一句‘死了正好’。”

有趣从来不是逗笑别人，而是懂得取悦自己，包括不忘浪漫，不忘打扮，不忘一展歌喉，不忘笑出声来，不忘对皱纹的敌意，不忘把钱花在自己身上，不忘在被质疑时坚定地站在自己这边。

这样的人永远不会把开心的主动权交给别人。不管是玩泥巴，还是听交响乐；不管是打游戏，还是解数学题，有趣的人总能从中找到乐趣。

就算这一生过得孤独且荒芜，就算每天活得如同西西弗斯一样推着巨石反反复复，但有趣的人依然可以选择在下山的时候，于沿路种满鲜花，又或是什么都不抱怨、什么都不期盼地看看晚霞。

如此说来，做一个平凡的人并不可怕，可怕的是平凡还不乐观、还没原则、还很无聊、还不努力、还不积极、还心眼坏、还不可爱，那简直是没救了。

连自己都取悦不了的人，无论在别人面前有多搞笑、多热闹，也只是在做看似有趣的表演而已。

我所理解的“有趣”就是，你首先会觉得这个世界总体上很有意思，然后你会发现很多有意思的人和事；之后你会往自己的灵魂里注入很多有意思的东西；最后这些有意思的东西多到从你的言谈举止中溢了出来，于是人们说：“你真有趣。”

3 /

周姑娘是个吃货，非常护食的那种。有一次，她端着奶茶去坐地铁，过安检时，安检员指着她的奶茶对她说：“喝一口。”

她直接回复：“你想喝自己去买啊！”

她说她最喜欢跟有文化的人一起吃饭，因为只要抛出一个他们擅长的话题，那么一桌子好吃的就都是自己的了。

她说她最烦那些挡在她去吃饭的路上卿卿我我的情侣们，甚至还专门发了一条朋友圈：“那种很窄的路坚持要并排走的情侣，我建议你们去抗洪。”

被烦人的同事气得抓狂，到了午饭时间照样是吃嘛嘛香。别人问她：“你不是跟人赌气吗？怎么吃得下去呢？”

她把嘴里的牛肉用力地吞了下去，然后说：“一个成熟的人，赌气不吃饭这种事情，只会发生在吃饱以后。”

她有一阵子想减肥，可到了晚上十点就挺不住了，于是发了一个朋友圈：“集赞啦，集赞啦，集齐一个赞，我就去吃宵夜！”

然后在大半夜分享了她的快乐心得：“心情不好的话，就去吃旋转小火锅或者回转寿司吧，食物已经运动过了，所以是零卡路里。”

晚上睡不着，她拿出手机搜“助眠”，一不小心搜出了“煮面”，于是大半夜起床，去厨房煮了一大碗海鲜面。

看见有人在吃减肥餐，她竟然去问人家：“减肥餐是饭前吃，还是饭后吃？”

后来她也买了一堆减肥餐，还发了一个笑死人不偿命的朋友圈：“我终于知道大家为什么会选择吃减肥餐了，真的太好吃了，我一顿吃了四份。”

减肥计划频频受挫，恋爱也是问题频发。前阵子还谈得好好的，突然就跟人分手了。大家问她为什么，她扭扭捏捏了好半天，说出缘由的那一刻，所有人都笑趴下了。

她说：“那男的不管做什么都没轻没重的，接个吻跟拔火罐似的！”

她的脑子里装满了奇奇怪怪的问题，比如：

“为什么猴子要进化成人？搞得现在每个人都要小跑，边跑边在心里急‘快点快点’。如果大家都是猴子，那每天就只用吃饱了趴在树枝上‘晒晒太阳’。有野心的可以去争个猴王当一下，而我只需找个小公猴陪着就行。”

“真奇怪呀，以前靠捕猎猛犸象、生吃鲜肉才能存活的猿人，怎么就进化成了在食物里发现一根头发就会大发雷霆的现代人类？”

不太熟的人会觉得她不近人情，她的回应是：“你做我的朋友试试，心窝子我都能给你掏出来。”

不了解她的人会觉得她很高冷，她的回应是：“你做我客户试试，牙龈我都能给你龇出来。”

无聊的人就算身在《相声大会》的现场，也依然孤独寂寞，有趣的人就算独自待在荒郊野岭，也依然逍遥快活。

有趣的人总能给人带来新鲜和舒服的感觉，就像是在炎炎夏日吃了一口冰镇西瓜，就像是在寒冬腊月烤起了小火炉。在有趣的人看来，生活有一万个值得去爱的理由，世界有一百万种解读的方法。

而那些无趣的家伙总是轻易把天聊死，跟他们相处就像在嚼一块硬邦邦的过期腊肉。他们的脸上就像长着秒针，时刻在提醒着别人——跟这个家伙在一起的时间可真难挨啊。

那么你呢？

凡事都考虑：“这关我什么事？”“做这件事有什么用？”“万一做不好怎么办？”所以你宁可什么都不做。

你甚至将“成熟”的标签贴在脑门上，然后年纪轻轻就开始嘲笑别人的天真，并为自己不经意间流露出来的幼稚而偷偷脸红。

你对什么都不好奇，对什么都无所谓。既没有对美好事物的热情，又没有对丑陋现象的愤怒；既没有特别的喜好或者一技之长，也没有对生活和工作的激情，每天活得就像一张旧报纸。

我想提醒你的是，如果这世上所有美好的东西都不能打动你，你那不是成熟，只是衰老；如果这世上所有丑陋的东西都无法激怒你，你那不叫稳重，只是麻木。

4 /

你要去和生活近身肉搏，而不是袖手旁观；你要争取把每个今天过得再精彩一点点，争取做无趣的成年人世界里稍微有趣一点点的人。

不要到处跟人抱怨无聊，你说得越频繁，别人就越觉得你无聊，也不要因为怕麻烦就什么都不敢做。

船在港湾里最安全，但这不是造船的目的；人躺在被窝里最舒服，但这不是人生的意义。

你觉得生活无意义，常常是因为你在敷衍生活。所以，不管你是想做艺术家、诗人、导演，还是做“能把衣服搭得好看的姑娘”“擅长做烩面的爸爸”“能把酱料调得好吃的吃货”，对你来说，真正有意义的事情是：如何把这仅有一次的人生潇洒地过完，过得不留遗憾、心满意足。

比如，把手头的事情做好一点点，把食物做得好吃一点点，把房间收拾得整洁一点点；活得更纯粹一点点，俗气得再晚一点点，而不是整天眼巴巴地盯着别人的惬意生活，然后任由自己被抱怨、愤懑、不甘和遗憾吞没。

就像毛姆说的那样，如果一个人能够观察落叶、鲜花，能从生活的细微处欣赏生活，那么生活就不能把他怎么样。

你觉得自己厌倦了生活，常常只是因为你停止了成长。所以不管是18岁，还是81岁，希望你还能撒娇、读情诗、看甜腻的爱情剧，还有对新技术、新发明、新潮流、新发现的好奇，还能说同龄人看不懂的段子和新词，还能兴致勃勃地学一种乐器、一门语言，还能孜孜不倦地满世界找好吃的、好看的、好玩的……

就像王开岭在《精神明亮的人》里写得那样：“让灵魂从婴儿做起，像童年那样，咬着铅笔，对世界抱有纯真、好奇和汹涌的爱意。”

20 关于酷： 如果你的酷特别希望别人看到，那么你一点都不酷

1 /

先讲一个童话故事吧。

从前，有一只小兔子，从小就想做一只酷兔子。读书的时候，它觉得那些不好好学习的人很酷，跟别的小动物打架很酷，跟小山羊翻出学校的围墙很酷，不写作业被罚站很酷，逃课跟黄鼠狼在街上鬼混很酷。

工作的时候它觉得不合群很酷，觉得谁都不理很酷，会议上吹毛求疵地提出反对意见很酷，别人热火朝天地讨论而自己却埋头玩手机很酷。

生活中，它觉得穿最潮的衣服很酷，买最贵的鞋子很酷，染奇怪的颜色、剪奇怪的发型很酷，用最新的电子产品很酷，跟父母爆发激烈的争吵很酷。

谈恋爱的时候，它觉得冷战很酷，把另一半气哭很酷，贬低另一半很酷，头也不回地离开很酷，大声说分手很酷。

可没有谁说它酷。

它去问鹿小姐：“看你的朋友圈，你不是去潜水，就是玩滑板，你可真酷！”

鹿小姐的回答是：“装酷还不容易吗，大家只是看图而已，谁知道我酷不酷？我确实会潜水，但只去过一次，因为肺被压得超级难受；我确实喜欢滑板，但仅仅只是喜欢滑板上的颜色，所有关于滑板的照片都是摆拍的，我因为狠狠地摔过一次，所以不敢玩了。”

兔子觉得鹿小姐好像也没那么酷。

它又去问了开飞机的老鹰先生。兔子说：“你总在天上飞，可以看朝阳、落日和晚霞，你可真酷呀！”

老鹰说：“这只是正常的工作而已。”

兔子问：“那你为什么会选择这份工作呢？”

老鹰答：“去哪儿都是搬砖，我只是选了一个搬砖工资高点儿的工作。”

兔子觉得老鹰好像也没那么酷。

不得其解的兔子正好路过一家理发店，它想换一个新潮的发型。

理发师只是看了一眼，就知道兔子具体有几天没洗头了；只是比画了一下它的脑袋形状，就知道它有多久没剪头发了；只是捏了捏它的皮毛，就知道它适合剪什么发型；只是咔嚓了几分钟，就剪出了超酷的发型。兔子觉得理发师好酷。

出了理发店，它遇见了小时候经常被小动物们嘲笑的狗熊先生，狗熊先生邀请兔子去礼堂听演讲。兔子去了才知道，演讲人就是狗熊先生。

狗熊先生在台上侃侃而谈，时不时还会抛出几个冷笑话，结尾还非常娴熟地弹了一首经典的钢琴曲，赢得了经久不息的掌声。兔子觉得狗熊先生好酷。

这之后，兔子不再追求酷了，而是认真地种起了胡萝卜。它还研究出了胡萝卜新品种，开发了胡萝卜罐头和胡萝卜饮料，并因此而富甲一方。

再后来，兔子花了很高的价钱在山顶上种了一片杨梅，每一棵树都由它亲手打理。到了收获的季节，它就去山顶摘杨梅，然后花很长的时间酿酒，再分给动物城的朋友们。

这期间，兔子还喜欢上了摩托车，潜心学习了改装技术，并到处求教越野的技巧。就在几个月前，兔子开着自己改装的摩托车跑完了大半个地球。

渐渐地，动物们再提起兔子时，都会露出羡慕的神情：“它活得可真酷呀！”

酷不是给别人看的。如果你的酷特别希望别人看到，那么你一点都不酷。

2 /

肖迪不抽烟、不喝酒、不烫头，也没有文身，但肖迪给人的感觉却是“酷毙了”。

他看不惯的敢说出来，他不想做的敢直接拒绝，他想做的总能搞出点儿名堂来。

高考考砸了，家里人让他先凑合去上大学，然后再争取考个好的研究生。他直接撕掉了录取通知书，转身就去复读了。

后来考上了很不错的大学，但报的专业又不太如意，于是他狠狠地学了一年多，竟然成功地转专业了。

大四的时候保研没成功，结果他凭实力考上了一所更好的研究生院校。

工作一年不太顺心，他直接辞掉了人人羡慕的大学老师的工作，然后凭借几篇优秀的论文，被招进了研究所。

他觉得自己太胖了，一咬牙坚持一年多的时间减了30多斤；看别人玩摄影很酷，拼命练，后来去参加各种比赛，没少拿奖。

他的生活好像没有太顺利过，但是每一次在他想要做出改变的时候，他总能如愿以偿。

生活中的他也很酷。在图书馆看书的时候，邻座的几个人聊得肆无忌惮，周围的人或是侧目，或是摇头，要不就是塞紧耳机，而他则是直接走过去，敲了敲他们的桌子说：“你们好，这里是图书馆，想聊天的话，建议去旁边的休息室，谢谢。”

聚餐的时候，大家疯狂跟他推荐各种短视频软件，但他只是刷了一次之后就全都卸载了。旁人问起原因，他简单地说了一句：“太占用时间了。”

和女朋友分手了一年多，其间，从未有过纠缠，但有一次在路上看见一个男生打她，他二话不说，冲过去飞起一脚，直接把男生踹进了绿化带里。打完之后就转身离开了，后来前女友给他打电话，他只是瞄了一眼号码就迅速挂断。

真正的酷，是贪财有道，好色有品；是知命不惧，日日自新；是外在自由，内在明亮。

与其在穿搭、人设或者言行举止上去追求酷，不如从“做人的担当”“做事的能力”“生活的心态”中寻找。这种酷是由内而外的，是灵魂的酷。

所以，如果你想活得酷一点儿，那就请你在众人随波逐流时坚定自己的方向，在众人被情绪煽动时保持独立的思考，在众人悲观消极时积极地寻找机会。

这样的你，不会轻易抱怨，不会轻易被流行的言论裹挟；虽然见识了生活的难处，历经了成长的颠簸，却依然一腔热忱，依然热爱这个说不清道不明的世界，依然能够在物欲横流的时代找到真正让自己舒服的活法，依然能够在正确的时间做该做的事情，依然相信自己可以在生活的悲剧里演一出好戏，依然有一张没被生活欺负过的脸。

就像那个著名的笑话：被车撞出了十米开外，爬起来也只是淡淡地说一句“来，下一辆”。

生活很苦，自己加糖；你要很酷，自己发光。

当你脚踏实地走自己的路时，那种拼命想要证明什么的冲动就会越来越少，你也会因此变得轻松自在。

我所理解的酷是，做淡定的一小撮，而不是狂热的大多数。

《山月记》里有这样一段独白：“如今想来，我自己仅有的那么一点才华也都付之东流了。我常卖弄什么‘无所作为，则人生太长；欲有所为，则人生太短’的格言，其实我哪有什么远大的志向，无非是害怕暴露自己才华不足之卑劣的恐惧和不肯刻苦用功的无耻之怠惰而已。”

那么你呢？

仗着年少轻狂，把同事、领导、长辈、父母说的话都当作耳边风，谁都瞧不起，谁都不服气。你觉得自己很酷，但实际上，你错失了成长的机会，错失了变好的可能性。

你对一切都无所谓的那种酷，不过是错把任性当个性、无知当勇敢罢了。

你只是把“让别人用一种特殊的眼光看自己”误当作“有个性”。然后动不动就摆出一副“世人皆醉，唯我独醒；世人皆鬼，唯我独仙”的鬼样子，就好像自己脑子里的那点儿东西有多了不得似的。动不动就说“不可与俗人道也”，但潜意识里又害怕别人没注意自己、没欣赏自己、没表扬自己。

一个善意的提醒，有些人的乐趣就是藏着掖着，然后看着你在那无知地卖弄。

真正的酷不是表演，不是赌气，不是刻意唱反调，而是在一个领域做到极致；不是流里流气地做让人害怕的事，也不是故作姿态地做让人觉得奇怪的举动，而是做成了别人想做却没办法做到的事，做成了别人羡慕但没有能力企及的事。

真正的酷是需要努力的。

你认为玩滑板很酷，那你应该去学，当你把膝盖摔破，把胳膊肘子摔出淤青，在跳过障碍物的时候狠狠地跌倒在水泥地上的时候，你就会明白，真正的酷往往意味着牺牲，而不是找个滑板摆拍几张照片。

你觉得跳街舞很酷，你应该去练习，当你为了一个动作练到腿抽筋，练到汗水把衣服浸透，练到梦里都在跳舞的时候，你就会知道，真正的酷是需要付出辛苦的，而不是染个黄毛。

你觉得打破父母的偏见很酷，那你就应该努力去超越父母，要活得比父母更豁达、更优秀、更快乐，而不是和父母缠斗了一辈子，却最终活得还不如父母。

酷，应该是克服人性的弱点，摁住炫耀的冲动，从埋头苦干直到一鸣惊人；应该是不因自卑而表演，不因困难而松懈，认真地活在当下，直到慢慢改变了命运。

4 /

到底什么是酷？

是穿最潮的衣服、文难以捉摸的文身、染新奇颜色的头发？是用时髦的网络用语，说脏话、狠话，讲荤段子？是戴上大大的盖头式耳机旁若无人地走在路上，仅仅为了吸引旁人的目光或者成为众人的焦点？

不是的。

真正的酷，是努力学习、健身、赚钱，变成更好的人；是专心做事、用心爱人，变成更纯真的人；是温柔对这个世界，真实面对自己，变成更善良的人；是正直、清白、坚韧，但不委屈自己，变成有原则的人。

努力能避霉气，纯真能避油腻，善良能辟邪，原则能避人渣。你说酷不酷？

酷是气度。

比如电影《关云长》中，曹操对关羽说：“云长兄，英雄，自然你来当；小人，我来！”

又比如“六尺巷”的典故里，张英对家里人说：“千里家书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”

酷是进取心。

比如一个非常努力的女生说：“我努力不是为了成为女强人，而是为了在遇到那个他时，既可以安心地小鸟依人，也可以精彩地自力更生。”

比如一个因为认真而被人说“轴”的男生说：“无论如何，我一定要试一试，就算我不能证明我可以，那也要证明我不可以。”

酷是偏心。

比如因为父母生病而忧心忡忡时，你的另一半抱着你说：“有我在，钱的事，你不用担心。”

又比如被班级里的某某欺负时，死党小声跟你讲：“谁欺负你了，跟我说，我从她那边开始收作业。”

酷是出众。

比如老师出了一道题，其他人都束手无策，有个人举手回答了，思路清晰，表达流畅。

又比如团队遇到了麻烦，其他人都焦头烂额，有个人站出来搞定了这一切，漂漂亮亮，干脆利落。

试想一下，如果《琅琊榜》里的梅长苏没有智慧谋略和帮主威风，那他是不是就只是个孱弱的病人？

酷不分远近，背包去非洲探险很酷，改造自己的房间也很酷。

酷不分水准，成为专业领域的大佬很酷，开始学习画画也很酷。

酷不分大小，写一本20万字的小说很酷，学一道新菜也很酷。

酷也不分场合，该努力的时候用尽全力很酷，该放松的时候玩得尽兴也很酷。

所以真正的酷，是临危不乱，处变不惊，游刃有余；是能扛事，能抗压，能在困难里发光；是不伤害自己，不伤害别人，也不允许别人伤害自己；是每天都很有盼头，每天都在前进，把大片的阴影和无聊的误解甩在身后；是敢于打破别人的期望，敢于跳出标准的人生，就算无人相信，也要一试到底，以此去体验一下“不可理喻的成功”或“早已注定的失败”。

这种酷，酷在灵魂深处，而不在皮囊之下。

所以，不管你选择了成家立业、结婚生子，还是选择孤独终老、云游四海；不管你是剪纸剪了一百年，还是每天玩得不重样；不管你是习惯用理性说服自己，还是偏爱凭感性做了蠢事，都可以活得很

酷。关键在于你是真的乐在其中，你很愿意折腾不止，并且你能后果自负。

最酷的活法是，该努力时竭尽全力，该玩时尽情撒欢；看见优秀的人大方地欣赏，看到落魄的人也绝不轻视；有自己的小圈子和情调，同时也尊重别人的偏爱和癖好；没人爱时专注自己，有人爱时有勇气抱紧对方。

Part V

别丧，生活能治愈的，是愿意好起来的人

◇过好每一个今天，是我们反抗这个世界的最好办法，也是拥抱这个世界的最好方式。◇变成更好的自己，是回应伤害我们的人的最好手段，也是回报爱我们的人的最好策略。

21 关于救自己：

不管生活还要多久才会变好，都要先把自己变好

1 /

飞机失事的消息在网上发酵，一个女生给我发了一条很丧的私信：“老杨啊，我好难过，一下子那么多人都没了，我感觉很糟糕，感觉生活一点儿盼头都没有，你说人活着有什么意义呢，说不定哪天就没了，我不想努力了，混吃等死算了。”

我很认真地回复了她，还把这段话发到了微博上：“全球每天有10万架飞机在天上飞，这只是一个概率极低的悲剧，不要上升到‘人活着没什么意义’‘天命难违’‘努力到头也敌不过命薄’之类的高度。你可以祈祷，可以关注，也可以哭，但不要因此就给‘活着’这件事下一个悲观的结论。日子还是要尽情尽兴地过，人还是要积极向上，你正活在这珍贵的人间，你正免费搭乘一颗直径1.2万千米的蓝色星球在广袤无垠的宇宙中遨游，你正在和星辰一起闪耀。”

愿你收拾好心情，整理好情绪，照顾好自己，用一颗充满能量的心去解生活的难，去面对命中注定的使命、突如其来的变故和避免不了的麻烦，不染戾气，不失毅力，不丢信心，尽管这很难。

我猜，没有几个人能比“春游哥哥”更爱这个世界。

春游哥哥是一位女生，她在地震中失去了一条腿。刚截肢的时候，她在床上躺了四个月，好不容易偷偷穿了一次裙子，结果旁边病床上的小孩对她说：“你不能穿裙子，因为你的假肢和腿上的伤疤会吓到别人。”

这句话曾像咒语一样刻在她的脑海里，让她很多年都不敢再穿裙子了，就算是穿着长裤出门，她也时刻担心有人会看见她的假肢。

直到有一天，她在家里穿上了爸爸给她买的新裙子，照镜子的那一刻，她突然意识到：“我是个女孩子，我值得这世上一切的美好。”

于是，她释然了。她穿着假肢到处骑行，甚至爬山；她的舞技一般，但时不时就敢当众秀一段；她去玩密室逃脱，因为假肢被人拽掉了，把演鬼的演员吓得半死；她甚至还去时装周走秀，自信的气场丝毫不逊专业的模特；她穿着闪光的假肢在黑夜里蹦跶的视频，曾一度登上了热搜榜……

有人问她：“为什么命运对你这么差劲，你还活得这么拽？”

她的回答是：“当一个人可以完全接受自己的缺陷，那就没什么好怕的了。”

然后，她自问自答：“你知道中国有多少残疾人吗？8500万。但是在大街上，我们很少看见他们，所以我要一直拽下去，为我，也为那些饱受异样眼光却只能选择沉默的人们！”

这是你的人生，裙子怎么穿，眉毛怎么画，头发怎么盘，高达的铠甲用什么护板，公主的水晶鞋该穿哪一款，全都由你自己说了算！

人这一生，自私很容易，自爱很难。但如果你能全然地接纳自己，那么你的心里就会有一团火焰，能把你和其他人区别开来。

赶上艳阳高照，你可以说：“风和日丽，让人想要长命百岁。”

赶上降温天气，你可以说：“终于可以穿那件漂亮的呢子大衣了。”

天寒地冻，你会想着：“可以去吃‘咕嘟咕嘟’的火锅。”

狂风大作，你可以幻想自己即将飞离地球，并假装和人类煽情告别。

阴雨连绵，你会诗意地说：“这对花朵来说是件好事。”

麻烦不断，你会用反派的口吻说：“事情变得有趣了。”

甚至就连腿变粗了，你都可以乐观地认为，靠在沙发上看电视，放在粗腿上的零食可以多一点儿。

爱自己并不意味着心安理得地躺平或者无视客观事实地谁都瞧不上，而是原谅自己并不完美，原谅自己不是天赋异禀，原谅自己不能每次都做出正确的选择，原谅自己不能让所有人都满意。在此认识的基础上，就算知道很多事情不能如愿以偿，就算出身平平、运气一般、天赋一般、能力一般，但你还是会争取活得精彩，还是想要力争上游。

所以，不用担心自己不够好。只要你的不够好没有影响到其他人，那么在别人面前，你真正需要纠结的就该是“我够不够好”，而是“钱够不够花”和“我够不够开心”。

也不用因为某个不相干的人的指指点点就心烦意乱，或者因为某个不重要的人的三言两语就心灰意懒。如果你工作是为了赚钱，为了养活自己的皮囊或者梦想，那么就不要在复杂的同事关系里浪费情绪和精力；如果你健身是为了健康，为了在压力山大的时候身心舒畅，那么就不必在意旁人说的“练了这么久也没见你瘦”。

过好每一个今天，是我们反抗这个世界最好的办法，也是拥抱这个世界最好的方式。

变成更好的自己，是回应伤害我们的人的最好手段，也是回报爱我们的人的最好策略。

3 /

还记得《祝福》里不得善终的祥林嫂吗？

她被不公平的时代、不公平的观念虐待，活得毫无尊严，同时胆小怕事，最终念叨着“我真傻，真的”，凄惨地死在了漫天风雪中。

如果在面对操控她的婆婆、欺负她的四婶时，她敢说一句“你差不多得了”，故事会不会有新的走向？

如果在她生活凄苦、逢人哭诉的时候，有个人对她说：“你差不多得了，谁家没点儿不好的事，别人都能把苦吞下去，继续好好活着，你怎么就不能呢？”祥林嫂的后半生会不会是一个励志故事？

糟糕的从来都不是生活，而是你的生活态度；能够好起来的也不可能是生活，还得靠你自己。

生活就像大数据，你想什么、说什么、关注什么、搜索什么、在乎什么，它就给你推送什么。

所以尽量不要说“烦死了，累死了，气死了，完蛋了”，要多说“问题不大，没事儿，可以搞定”。要多给自己积极的心理暗示，而不是任由自己在灰心丧气的情绪中慢慢枯萎。

你情绪不好，身体就会不舒服，工作就会不顺利，生活就会一团糟；而你情绪积极，你的人际会很顺畅，你的事业会很顺利，你的幸福感和成就感也会很充足。

那么你呢？

明明什么事情都没有发生，可当你走在大街上，就觉得“是个人就比自己有用”；明明没有经历什么大苦大难，可总觉得自己的出生就是一个“需要花一辈子去矫正的错误”；碰到一点儿压力就摆出一副“我受不了”的样子，总是闷闷不乐，总想着讨好别人。

可惜的是，不管你如何假装完美，你还是不被看重；无论你如何卖力讨好，你还是无人问津；无论你如何小心翼翼，你还是频繁地掉进社交的坑里。

我想提醒你的是：当你开始讨厌自己，这不是成长的信号，而是消沉的预警。

你觉得自己处处不如别人，是因为你总是用别人的优秀来怀疑自己，对自己“不值得被爱”这点深信不疑；你觉得不快乐，是因为你取悦自己时总是抠抠搜搜的，取悦别人时却慷慨大方；你觉得不自在，是因为你总是任人予取予求，任人随意摆布。

这些时候，希望你能对别人或者自己说一句：“差不多得了。”

认命不需要天赋，是个人就会；悲观也不需要努力，一泄劲就油然而生。所以请你务必一而再、再而三地，毫不犹豫地救自己于这世间水火。

我所理解的“救自己”就是，自己对自己负责，不带怒气出门，不带怨气工作，不枕着烦恼睡觉；静下心来学习、健身、阅读；基于个人意愿去参与社交或者选择绝交；基于个人能力去消费或者储蓄；认真吃饭，好好睡觉，和有意思的人打交道；把简单的食物做得美味，把朴素的服饰穿得舒服，把不大的房子整理整洁，把难搞的日子过得“也还行”。

还包括，在无休无止的加班之后给自己买一个抹茶味的冰激凌，在被老板批评之后的回家路上逗一下别人的雪纳瑞，在和恋人大吵一架之后不忘给变黄的枫叶拍几张美照，又或者在煮米饭的时候把米和水的比例弄精准，在写文章的时候把标点符号都用对，在涂口红的时候争取涂抹均匀，在出门之前把衣服的领子整理一下……

不要把辛苦和怨气都挂在脸上，你想要更好的生活，就让生活看到更好的你。不要到处诉说以求安慰或怜悯，就算装也要装出“我很好”的样子，就算全身上下只有嘴是硬的，也绝不认命、绝不躺平；也要拒绝被定义，放胆做自己。

毕竟，没有人能查到你的银行卡余额，但你脸上的不自信、不淡定，你言谈举止里流露的慌张和焦虑，却是一目了然的。

与其哭丧着脸，让人一眼就看穿你的囊中羞涩和草木皆兵，不如让生活知道，你和它一样，不好收拾。

4 /

有一阵子，一篇名为《你的身体比你想象中更爱你》的帖子火遍全网。它讲述了身体的器官和组织是如何尽心尽力地保护我们的身体，比如，“每个人每天会有5次得癌症的机会，可每次都是你体内的其他细胞杀死了癌细胞”“一秒之间，你的身体已经制造了100万个红细胞，它们在你周身飞驰，维持你的生命，向细胞输送氧气，完成任务后静静死去”……

你的身体那么爱你，你还有什么理由不爱自己呢？

爱自己包括两个方面：

一是对外的坚定。比如遭遇不公平的对待、面对不合理的要求、出现了质疑时，能够勇敢地说“不”，能够建立清晰的边界，能够守住自己的原则。

二是对内的温柔。当自己心情不好、遇到挫折、受到批评的时候，要允许自己暂时不行，允许自己丧一会儿，而不是压抑自己的真实情绪，拼了命地否定自己，又或者强迫自己必须怎样。

我们都没有上帝视角，都看不清人生的走向，所以难免会失望、难过、委屈、迷茫、焦虑。

怕就怕，你不愿意正视人生的诸多辛苦和困难，一遇到问题就想躲，一遇到麻烦就喊冤，今天怪同事不行，明天怪原生家庭不好，后天又说老天的安排不好，就好像人生本来就应该既顺利又舒服似的。

你可以平凡，但要拒绝平庸；你可以沮丧，但不能选择摆烂；你可以不鲜艳，但要有自己的颜色；你可以随心所欲，但不能随波逐流。

做错了，就认个屁；比输了，就低个头；暂时落后，就埋头苦练；觉得丧了，就自己待一会儿；需要帮忙，就大声求助；需要面对，就昂首挺胸。

学习也好，工作也好，生活也罢，一定要练成全力以赴的做事习惯。反正你推脱不了，也逃避不掉，不如就把它做好。就算是芝麻粒大的小事情，也要开开心心、痛痛快快地做。

慢慢你就会发现，生活难是难了点儿，但也还不错，就像，你从超市里拎出来两大袋子好吃的，结实的塑料袋勒得你两手生疼，不过你凭着一身的蛮力和歇一歇的智慧，每次都能一件不落地拎回家，然后一点儿不剩地吃到爽。

所以，不管生活还要多久才会变好，你都要把自己变好。你变优秀了，其他的事情才会跟着好起来。

希望你能积极一点儿，想要什么就努力争取，争取不到就劝自己想开，实在想不开就找个没人的地方发泄一下。可以哭，可以喊，但

千万不要对外声张，千万不要伤害自己，千万不要抱怨个没完。没有人能够随心所欲地活着，抱怨只会显得你的演技很差。

希望你能从容一些，当不好的事情出现时，你不是抱怨“那不公平”，不是逢人就说“我太难了”，而是坦然地说一句“我知道了”。

希望你能坚定一点儿，不管多么糟糕的时刻都要相信自己是“可爱”的，不是“cute”（可爱），而是“could be loved”（值得被爱）。

22 关于努力： 拿时间换天分，拿努力换幸运

1 /

我一直不理解，为什么心急如焚、时间紧迫的人，反而更想玩一会儿游戏或者刷一会儿短视频呢？

直到看了一位心理医生的讲解才明白，人会因为压力变得焦虑，而人的本能会觉得，处理这样的焦虑情绪需要放松。

所以，大脑很容易被一些轻松、愉快的东西诱惑，“就玩一会儿”“就看10分钟”，结果是，时间变得越来越少了，焦虑变得越来越多了，需要放松的借口也越来越充分了，因此人就陷入了“好烦啊”→“放松一下吧”→“哎呀，来不及了”→“压力好大”→“再放松一下”的死循环。

如此说来，你并不迷茫，只是懒。

你烦的不是正在做的事情，而是“唉，还有那么多事要做”。所以说，人越懒，就越烦。

真正难的也不是事情本身，而是你对事情的恐惧或者嫌弃。所以说，开始很难，开始了就不难。

拖延会产生一种错觉，让你以为一切都在自己的掌控之中。

明天就要考试了，所以今天打几场游戏，没事儿吧？

明天就要减肥了，所以今天狠狠吃一顿，不过分吧？

明天就要努力了，所以今天玩一下，没问题吧？

于是，明日复明日，明日何其多，既然这么多，那就再拖拖。

我的建议是，一定要趁着斗志昂扬、时间充裕、身体健康的时候，马上采取行动，不管是在生活的战场上严防死守，还是去感情的战场攻城略地；不管是学习、工作，还是看望亲人，千万不要等或者拖，因为随时都会出现烂摊子、幺蛾子，让你状态不好、情绪不稳，让你想“先放松一下再说”。

人性就是这样，一旦你的内心开始抗拒去做某件事，那么这件事情就会很配合地展示出它难搞的一面，以帮助你减轻罪恶感。

2 /

有个高三的女生频繁地给我发私信，把自己的学校、老师、同学吐槽了好几遍，而且是早中晚不停嘴的那种。

说同桌不愿意给她讲解数学题，是怕自己的成绩超过了对方；说成绩排名全校前五的某某总喜欢跟班主任打交道，真是个势利小人；说40多岁的语文老师一点儿都不喜欢她，可能是因为教师节没有给他送礼物；说无论自己怎么暗示暗恋的某某，他都无动于衷，可能是个木鱼脑袋……

一开始，我会帮着解释几句，但后来我发现，她其实并不需要，她需要的只是找个树洞吐苦水。

直到某次月考，她考得一团糟，让我说几句狠话骂醒她。我当然不会浪费这个机会：

“上学期的分数还不够打击你的吗？

“期末考试的时候，面对一堆不会做的题，你坐在考场上舒服吗？

“看着曾经和自己不相上下的同桌超过自己一大截，你不着急吗？

“每次下定决心要好好学习，但每次都是三分钟热度，你不觉得自己很屌吗？

“心里默默嘲讽全校前五的人不正常，这样你心里就真的舒服了吗？

“天天手机不离手，微信、微博看不停，你更受欢迎了吗？

“整天找那个暗恋对象闲聊，却无视跟他的成绩差距，你真的觉得这样的自己配得上他吗？”

末了我才“安慰”了一句：“当然了，不管你混得多糟，都不要觉得自己没用，其实你还能给家人带来温暖，因为你的爸妈一看到你就来火。”

她发了一长串的“哈”，然后问：“老杨啊，你说我这样还有救吗？”

我回复道：“如果你从现在开始努力，当然有救。”

她又问：“那万一努力了，没有用呢？”

我回复道：“先努力了再说。”

一件事情，如果你舍得花时间去做，你不可能不擅长它；如果你既擅长，又舍得花时间，你不可能得不到回报。一个人要多么鞠躬尽瘁地浪费时间，才能在如此漫长的人生中做到一事无成呢？

在一无所有的年纪，你能跟命运谈判的、能拿得出手的、为数不多的筹码就只剩下努力了。

所以，不要总想着“万一努力了也没有用呢”，而是要不断提醒自己：先努力了再说。

只有先努力了，你才会弄清楚，“我在竭尽全力的情况下，能做什么”。然后你才能知道，哪些东西是可以豁出去拼一拼的。

只有先努力了，你才能分清楚，“在豁出命努力、非常努力、比较努力、假装努力、不努力等不同的情况下，分别会得到什么、失去什么”。然后你才能判断，为了自己想要的东西，需要付出何种程度的努力？假如选择了偷懒，自己需要承担何种程度的损失？

只有先努力了，你才能找到适合自己的努力节奏和前进方向，才有选择的余地、调整的空间。你才能分辨得出谁给的是经验、谁喂的是鸡汤、谁在拿大饼忽悠自己。

怕就怕，你空有一颗上进心，却在现实生活中活得既敷衍，又潦草；你一边痛恨自己的懒惰和拖延，一边又纵容自己沉溺在当下的安逸里。

上班了，你在电脑桌上写满了日计划、周计划、月计划，然后打开电脑就开始浑水摸鱼，那年底的时候，你肯定会被自己糟糕的业绩

吓到，然后抱怨公司的氛围不好、效益不好。

夜深了，你终于拿起了最爱的那本书，盖在了泡面上，然后继续刷着小视频、玩着游戏。那考试之后，你肯定会对着刺眼的成绩，吐槽老师教得真差，抱怨命运真苛刻。

我想提醒你的是，不要因为没看见别人努力的过程，就盲目地迷信天赋，每一个看似开挂的人生都对应着一段不为人知的努力。

不要抱怨“我运动了也没有瘦”“我努力了还是比不过别人”，你要换个角度来看问题，如果自己没有做那些事的话，情况一定比现在要糟糕：如果自己没有运动，可能更胖了；如果没有努力，可能被甩得更远。

同样的道理，你多刷几道题，多看几页书，多背几个单词，也许无法保证自己考试满分，但你会有迎接各种考试的底气；你跑的每一步、举的每一次哑铃，也许不能马上变苗条，但日积月累，你的气质就会慢慢好起来；你努力提升的每一点儿本事，加的每一次班，也许不能立刻升职加薪，但你的能力会逐渐得到认可。

你变优秀了，才有可能吸引到同样优秀的人，否则的话，你的周围只有喜欢自吹自擂或者拽着你一起堕落的“臭鱼烂虾”。

努力的意义，是为了让自己对生活更有把控力，不会因为一点儿变故就翻车；是为了以后不向讨厌的人低头，不必去赚一些让自己不开心的钱；是为了在喜欢的人出现时，能够底气十足地说出那句“我知道你很好，但我也不差”；是为了给自己、给家人更好的生活保障。

所以，每当你产生了想努力的念头，请一定要牢牢把握，别让它轻易溜走了，它是未来的你向现在的你发出的、近乎疯狂的暗示。

你的努力里，藏着父母晚年的欢喜，孩子未来的底气，以及你行走江湖的如意。

3 /

胡恺约我喝茶，但好半天都一声不吭，就像一棵没有遇到风的树。

他曾被老板视为公司的未来之星，但仅仅因为晋升的名额被人抢了，他的拼劲儿就泄了一大半，取而代之的是无尽的愤怒和失望。

以至于现在的他，在公司里稍微遇到点儿麻烦就开始骂骂咧咧，宛如一只抓不着虱子的猩猩；回到家就把自己扔进沙发里，好像一把摔坏的大提琴，再也不用绷紧它的弦。

他突然开口了，说自己不想努力了，不想运动，不想控制饮食，不想早睡，不想早起，不想聚会，不想外出，甚至连脸都不想洗。

厨房里堆着上个星期煮面的锅，干脆就把厨房的门关上；冰箱里放着好几天前的剩菜，干脆连冰箱门都懒得打开了。

工作日想换一套衣服出门，但昨天穿的衣服似乎又不脏，所以不用洗，但又不能当作干净的衣服收进衣柜里，于是就堆在床头。慢慢地，床上出现了一个又一个的“小山包”。

饿了就瘫在沙发上，边吃薯条，边看电视，因为懒得起来拿碟子，干脆撩起衣服，把番茄酱挤在肚皮上。

他并非不知道该做什么，而是知道，却什么都没做；他不是没有在做事，而是在做，却把每一件都做得很敷衍。

他就像冰箱里的灯，但凡没有人盯着，他就不好好工作。渐渐地，他不再被委以重任，也没有人再对他抱有期待了。毕竟新人比他优秀的多得是，比他努力、上进的更多。

职场中最残酷的真相是，每一个“小甜甜”最终都会沦为“牛夫人”，早晚而已。

没人会看在你曾经很牛的份儿上就轻易原谅你现在的过失，也没有人会因为你心情不好就一直照顾你。

你当然可以放肆地摆烂，尽情地长胖，随便地丧，天天玩耍。你想堕落，没有人会阻拦你，但你想混出名堂，就要做好面对困难的准备。

我的建议是，不要拿过去的辉煌成绩安慰现在的落魄，也不要拿过去的失败否定现在的努力，而是要专注地把正在做的事情视为头等大事，不管是指挥一支军队，还是削一个苹果。

就像日剧《胜利即正义》里说的那样：“我也不是什么天才，我只是比任何人都拼命，一步一个脚印坚持过来了。等我回过头，背后空无一人，而那些懒惰的人却在山脚下抱怨，‘谁叫那家伙是个天才呢’。”

一个出类拔萃的人是怎么堕落的呢？

首先可能是因为受了委屈，就对学习或者工作失去了热情，就算是最简单的任务也会让你觉得精疲力竭；你会盼着自己与一切都脱

节，每天都像是走走过场；你开始对现状不满、对周围的人和事都不满；你越来越懒惰，越来越喜欢拖延，凡事都习惯性地逃避。

总之就是，多了“好烦”，少了“耐烦”。

一个人在往好的方向蜕变，有哪些迹象呢？

从认为自己可以很轻松就完成某个难度极大的任务，转而开始注重每天都做了什么；从认为自己可以凭借意志力对抗诱惑，转而开始寻找方法来减少或避免诱惑；从认为自己可以凭借脑子记事，转而开始养成随手记笔记的习惯；从认为自己从来都是客观、公正的人，转而开始理解人性的自私与复杂；从认为“我不喜欢的就是不好的，我不知道的就是不存在的”，转而开始意识到自己的局限和浅薄，继而学会了谦卑和敬畏。

总之就是，少了“以为”，多了“作为”。

这个世界不会因为你想要什么而有所改变，只会因为你做了什么而有所不同，又因为你做成了什么而格外隆重。

4 /

看过一期TED演讲，主题叫《拖延症人群的内心世界》。其中有个观点让我印象很深，他说：“比截止日期更要命的，是很多事情不会有人催你。”

比如看望家人、和朋友保持联系，或者从一段不合适的感情中脱身；比如是否要向某某表白、是不是该辞职了、要不要自己创业；又比如拥有八块腹肌、学会弹吉他、瘦20斤……

这些目标是完全没有截止日期的。它们虽然很重要，但似乎不着急，所以我们可以无限期地拖下去。等到某一天突然想起，才会意识到自己已经错失了机会或者根本就没有了时间。

我的建议是，如果你必须要吞下一只癞蛤蟆，那么最好不要盯着它看太久。

如果想锻炼，而暂时不能去健身房，那就去没人的楼梯间做五个深蹲。

如果脑子里有了新的想法，但电脑不在手边，那就立刻打开手机备忘录写一百个字。

如果想提升一下英语成绩，却没找到“最高效、最实用”的课程，那就找一篇英文文章并将它读完。

如何打败拖延症呢？分享一下我亲测有效的三条原则：

一、2分钟原则。凡是2分钟内就可以完成的事，立刻去做，不要犹豫。比如给新加微信的人添加备注，比如吃完饭立刻洗碗，比如用完的掏耳勺物归原处……

二、5分钟原则。凡是需要花较多时间和精力才能完成的任务，那就先让自己用5分钟快速进入状态。比如要写一篇文章，那就从标题开始，先写5分钟；比如要整理衣柜，那就从某个抽屉开始，先收拾5分钟……

三、随时记录的原则。脑子里有了灵感、想法、思路，觉得有用的话，请你务必马上记录下来，因为“好记性不如烂笔头”。只有记录

了，才有实现的可能。比如某个创意，比如给亲人准备礼物，比如晚上九点要看3页书……

不要因为想跟某个人一起做某件事，就一直等，很有可能你既没有等到那个人，又弄丢了当初想做这件事的热情。

也不要觉得“反正还来得及”，就满不在乎地虚度时光。很有可能你只是等来了截止日期，然后任由焦虑把自己“嚼碎”。

生活很烦，如果你懒，就会更烦。所以请你尽早喊醒那个颓废的自己：落后就追，没钱就赚，太胖了就减肥，想变好就努力，而不是在该努力的时候犯懒，在该刷题的时候刷短视频，在该休息的时候熬夜玩手机。

想必你也知道，穷人的心里有几百个消费计划，而胖子的收藏夹里有几千种减肥方法，对现状不满的人的心里有几万个努力的念头。

你知道这件事该做，也一直想做，但什么都没做，那你遗憾什么？又抱怨什么？

世界上最傻的事情就是，你可以忍受几十年不快乐的人生，却不愿意花几年的时间让自己变优秀。

5 /

有人发过一个帖子：“我要回到1997年了，真是舍不得你们。”很快就引发了大批网友的积极留言，纷纷请求发帖人能够“替自己向过去的自己说几句话”：

“麻烦你跟1997年的我说，一定要好好学习！不要谈恋爱！”

“请告诉我外公一定不要再喝酒了，定期去医院检查身体，多补补身子。”

“记得告诉2003年的我，放假一定要回家，见奶奶最后一面。告诉奶奶我对不起她，我还没有挣钱给她买我小时候答应给她买的衣服，还有糖。”

“请告诉1997年的我，请在2000年，给外婆做一碗鸡蛋甜汤，不要让表弟去做，一定要自己亲手做，不然没机会了。”

“请你告诉那年的我，尽管按照自己的兴趣去报中文系，不要听别人的去报什么热门的财经类专业。”

每个人的成长都是遗憾满满，都被现实剃掉了“如果”，只剩下“结果”；都被时间偷走了“初衷”，只留下“苦衷”。

而你呢，还在拖。

你想等自己赚够了钱再孝顺父母，可是父母的衰老不会等你；你想等自己有时间了再去提升技能，可是别人进步不会等你；你想等自己有困难了再去见朋友，可是朋友的疏远和陌生感不会等你；你想等自己变优秀了再去表白，可是缘分不会等你。

结果是，在时过境迁之后，你在无数个夜里喃喃自语：“如果再努力一点儿就好了，如果跟他结婚的人是我就好了，如果他还活着就好了，如果当初好好学习就好了，如果早一点儿表白就好了，如果还在一起就好了。”

我想提醒你的是，人生当中能够确定的事情其实非常少。所以，相聚、告别、相爱、道歉、努力变优秀、一起吃个饭、拍一朵精神抖擞的花、说出那句“我爱你”，都要趁早。

别等下午了，就现在吧；别等明天了，就今天吧；别等下辈子了，就这辈子吧。因为下午就是上午的未来，今天就是昨天的明天，这辈子就是你上辈子说的下辈子。

花花草草，有人看会死，没有人看也会死。所以“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”。

人生海海，努力会花掉青春，懒散也会花掉青春。所以“及时当勉励，岁月不待人”。

23 关于情绪：

你要学会表达愤怒，但不要愤怒地表达

1 /

一个7岁的小女孩被一个调皮的男生取名叫“丑八怪”，而且这个男生还当着全班同学的面大声喊。

小女孩的爸爸知道了，就问她：“你是怎么处理这件事的？”

小女孩说：“我一开始以为他说的不是我，毕竟我这么好看，怎么会是丑八怪呢？然后我就去问他‘是不是说我’，他说‘是’，我就没理他了。但第二天，他又叫我丑八怪，我就很生气，走过去对他说，我妈妈曾告诉过我，你这样做是想引起我的注意，如果你喜欢我，就应该对我友好一点儿。我非常不喜欢那个名字，如果你再这样叫我，我会让我妈妈去和你妈妈谈一谈，我相信你妈妈会教你怎么正确地对待自己喜欢的女孩子。”

后来，那个男生一看到这个女生就会躲着走。

一个女生有着很强的时间观念，但她的闺蜜却总喜欢迟到，前几次她都忍了，后来她直接表明了自己的不满：“这是你这个月第三次迟到了，我感觉自己不被重视，我对此很介意。所以，我希望我们下次约会的时候，你可以准时到，不要让我一直等你。”

女生的表达非但没有影响这份友谊，还让闺蜜有了守时的意识，更重要的是，她们两个人的关系更亲密了。

一个初入职场的男生在工作中非常努力，但他做出的策划案却被他的领导单独拿去邀功了，并且从头到尾都没有提及男生。

这种事情一再发生，男生就给领导发了一条私信：“您最近几次的策划案我都看到了，用的都是我熬夜做的方案，可我没有得到任何认可，这让我很沮丧。我希望您下次跟领导或者客户商讨方案时，能带我一起参加，这样我能更好地回答客户的提问，也能更好地对接和跟进。”

领导并没有因为他的直言而恼火，反倒意识到了自己的不妥，更重要的是，这个男生此后被他的领导委以重任！

你看，温和并不妨碍你有个性，平静也不会削弱你的表达。

2 /

“双十一”没过几天，有个网友给我讲了一件糟心事。

她说她在网上买了一个大书架，查快递的时候显示“已经签收”了，但她既没有接到电话，也没有看到短信提醒，于是她给快递员打电话，第一次对方没接，第二次对方很暴躁。

快递员：“你打什么打呀，今天我没送快递！你真烦人，没完没了的！”

她心想：“我不就打了两次，怎么就没完没了了？”但她还是很客气地跟人说：“先生，是这样的，我有个快递显示签收了，但我没收到东西，不知道你送到哪里去了。”

快递员不耐烦地说：“你自己查一下不就知道了，长个脑子也不知道用一下？”

她强忍着火气说：“我查过了，没查到，所以才给你打电话的。”

快递员不耐烦地说：“行吧行吧，等我查一下。”

两个小时之后，快递员终于打来了电话，但声调降了一点点：“那个，我查到了，货物放在你们小区南门的菜鸟驿站了，你自己去取一下吧。”

她说：“这是一个大件，我跟卖家提前约定的是‘送货上门’，而且我已经付了这笔费用。”

快递员瞬间又炸了：“我都送到你家楼下了，你去拿一下怎么了，没完没了的，不知道你怎么想的。”说完又骂了一句脏话。

她反问道：“不管你送到哪里，都应该给我打个电话。再说了，我是付费送到家里的，哪里不对了吗？”

快递员更暴躁了，说了一连串脏话之后，丢下一句“你爱取不取”，就挂断了。

她被气得连做了三个深呼吸。她感觉自己的心就像报纸一样被人狠狠地拧成了一团。

她重新拨过去，并把音量调到了她承受范围之内的最高级，然后冲着电话吼：“你这样跟你的客户讲话，你简直是糟糕。”

你看，都被气成这副熊样了，却只能吼出一句“糟糕”，有教养的人真的是太可怜了。

我既替她生气，又觉得好笑，就问她：“后来是怎么解决的？”

她说：“我像一头怒吼的公牛一般怒吼出‘糟糕’二字，引来的只是对方更高音量的咆哮，而我的闺蜜只花了五分钟去沟通，对方就同意送货上门了。闺蜜跟人解释了我为什么会这么生气，然后表达了对对方工作的理解，还说什么‘你们最近工作量太大，真不容易，应该互相理解’，再指出对方在这件事情上的不恰当之处，最后才提出希望对方能够‘抽空送一下’，并强调‘晚一点儿也可以’。对方就同意了。”

只有先稳定了情绪，智商才有上场的机会，脑子才有用武之地。

一旦脑子被愤怒的情绪占领，你再占理、说得再多、气势再大，也只是像吵架而已，就像是与对方齐心协力地往情绪的火堆里添柴，把满腔怒火烧得更旺。

你觉得是对方不讲理，你想表达自己的委屈、无助和生气，你的本意是让对方意识到他做错了、意识到他的无礼，你的目的是让他承认错误，做出改正，给予赔偿，以及不要再犯。

但问题是，愤怒的表达很难让对方听懂你的意思，因为“理解”需要充分地沟通，而不是单方面地咆哮。所以，即便对方知道自己错了，也会跟你对着干。因为他看来，“你是有理，但你的表达方式让我很不舒服，所以我必须跟你死磕到底”。

还是那句话，如果争吵可以解决问题，那么泼妇一定是个高薪职业；如果靠吼可以搞定一切，那么驴将统治世界。

还记得“航班延误导致大批旅客滞留”那则新闻中的那位女乘客吗？她教科书式的维权折服了很多人。

她没有因为面对的是强势的航空公司就选择默不作声，没有因为航班延误就在机场大喊大叫，也没有因为对接人员是个没有话语权的职员就怒不可遏，而是非常有条理地据理力争。

她援引了法律条文，对航空公司的做法进行了反驳；她说出了乘客们生气的原因，也顺带强调了现场环境对高龄乘客的不友好；她表达了对航班延误的理解，在此基础上，她指出航空公司对策上的不合理；最后明确地说出了乘客的诉求。

比起在气势上占据上风，更有价值的是守住教养；比起在音量上压倒对方，更有意义的是解决问题。

生活中难免会有计划赶不上变化的时候，难免会有突然和意外，这时候更要沉得住气，以“解决问题”为优先选项。不要让愿意倾听你的人被你的坏情绪污染，不要让本可以解决的问题因为你的臭脸而被打上了死结。

真正厉害的人从来不说难听的话，所以表达的时候一定要平静，否则即便你一个脏字不带，即便你扯尽了天下的正义大旗，对方也很难接受。

比如你的轮胎坏了，去修理厂换胎，但技师不在状态，连千斤顶都没放好。

平静的表达就是：“师傅你好呀，换轮胎之前，你应该先把千斤顶放好，否则会很危险的。你看看，放好千斤顶得有这样几个标准，你现在这么放是不达标的，挺危险的。”

愤怒的表达就是：“你修车都不放好千斤顶，你真是蠢到家了，你是哪个师傅教的，你是不是说明书都看不懂？”

比如邻居停车太靠近你的车位了，你上下车太困难。

平静的表达是：“咱们停车的时候能不能稍微靠右一点点，您压着左侧的线，我上下车实在是不方便呀。麻烦邻居啦。”

愤怒的表达是：“你会不会停车呀？车位都是你家的吗？只顾着自己方便就不管别人死活了，什么素质啊？”

我多年的经验是，素质高的人，就算错在别人，也不会轻易动怒，而是会非常客气，甚至到了尊敬的程度，让别人挑不出一点儿毛病来，让别人开开心心地改正。

高素质的人遵从的逻辑是：迅速地解决问题，而不是浪费时间和情绪去辩对错、争输赢。

怕就怕，情绪上头的那一刻，你忘了对方是谁，忘了自己的身份和处境，你竖起浑身的尖刺猛戳向对方。你只顾着飙出狠话，只顾着提高音量，却忘了自己到底想要什么——到底是想吵赢这场架，还是想把问题解决了。

就好比说，你走在马路上，大衣突然被溅上了泥水。如果你当时暴跳如雷，那么就会耽误当天的行程；如果你立即去抹那团泥，那么衣服一定会被搞得一团糟。不妨就直接去你要去的地方，把大衣晾起

来，然后专心去做你该做的事情，等泥巴晾干了，你再去处理，就只需轻轻弹几下就好了。

同样的道理，如果你想发表一下个人看法，那就尽量把“带脏话的、感叹的、片面的、不客观的、需要看具体情况的、自己想当然的”部分都删了，然后你就会发现，你表达的观点并没有改变，但你的态度变得温和、理性、坚定，观点也更容易被人接受。

你要强大，而不是强势；你要平静地表达愤怒，而不是愤怒地表达。

4 /

网上有个值得深思的段子：“买菜的时候不要跟卖肉的争执，因为刀在他手里；看病的时候不要跟医生起争执，因为开处方的笔在他手里；求学的时候不要跟孩子的老师起争执，因为孩子的前途在他手里；坐车的时候不要跟司机起争执，因为方向盘在他手里。”

但是在现实生活中，一味地息事宁人也有问题：你会觉得自己活得特别憋屈，你的隐忍会被视为软弱，你的不及时反抗会渐渐演变成别人的变本加厉，别人会觉得捏你一把、踩你一下也没什么。

愤怒是上天赐予我们的刀，可惜很多人都拿来自刎了。

做人很难。没有愤怒的人，他的自尊不值钱；太多愤怒的人，他的愤怒不值钱。

那么，我们该怎么去表达愤怒的情绪，才能在维护利益的同时，又不至于搭上人品和教养呢？

首先，你要清晰地表达“我在愤怒什么”，而不是单纯地指责“你怎么那样”。

比如约好了是你做饭，另一半洗碗，可他一直在打游戏。

清晰的表达是：“我生气了，因为今天该你洗碗，可你一直在那儿玩，最后碗是我洗的，我不希望明天还是这样。我本来就很累，做完饭更累了。所以我希望下次吃饭之后，你能先洗碗，再去玩。”

纯粹的抱怨则是：“你一天天就知道玩游戏，你知道你做错什么事了吗？你肯定不知道，你就知道玩游戏，你跟你的游戏过日子去吧！”

清晰地表达更容易引起共鸣，更容易得到解释和道歉；而一味地抱怨则很容易引发战争：“你不说我怎么知道我错哪里了？你就知道发脾气，多大点儿事就生气！”

第二，你要及时地表达，而不是攒在一起发泄。

比如你听说他跟女同事出去吃了个午饭。及时地表达就是在得知这个消息的第一时间，你就告诉他：“我很介意，因为你跟你的女同事出去吃饭，我感觉你并不在乎我的感受。如果你有非去不可的原因，你可以现在跟我说一下。”

数怨并诉则是：“你好意思吗？我忍你很久了，上个月你跟你的女客户单独吃饭，去年你跟你的大学女同学单独吃饭，你到底想干吗？我生病的时候，你忙得没时间关心我，怎么总有时间跟乱七八糟的女生吃饭呢？”

及时地表达愤怒更容易让对方意识到自己的不妥，而数怨并诉只会让对方觉得你是没事找事，因为在对方看来，那些事情早就翻篇了，他不知道你曾经为此生气过，所以很难产生愧疚感，反倒觉得都过去那么久了。最终结论是：“你无理取闹！”

第三，要多去描述“我”，少去指责“你”。

比如对方的某句话刺痛了你。表达“我”的感受是：“我很愤怒，我感觉自己被你的言语冒犯到了，我因为你的做法很受伤，我对你不顾及我颜面的做法很生气，我难以接受你这样的评价，我感觉很不好，我觉得我没有你说的那么糟糕……”

而指责“你”却是：“你怎么那么讨厌啊，你就是个控制狂，你跟别人比差太多了，你脑子坏了吗，你没长眼睛吗，你吃火药了吗……”

学会表达情绪是成熟的第一步，不要把自己困在脾气好的人设里。你要记住，你内心的介意、生气、愤怒，都是你的身体发出的安全警报，你要及时做出反应。

适当地表露你的脾气，才能远离某些人肆意的贬低。当脏水泼过来的时候，清者自清是最没用的话。

所以，我不祝你天天开心，我祝你方寸不乱；我不祝你心想事成，我祝你心平气和；我不祝你特别能忍，我祝你生气顺利。

24 关于梦想：

不尽力的愿望都是瞎想，三分钟热度只是梦想的试用装

1 /

刚毕业的时候，我去过一家杂志社实习。那是个茫然无措的年纪，我常常站在23楼往窗外看，十字路口人来人往，他们像极了蚂蚁——巨大的脑袋里装着庞大的梦想，然后用与梦想不匹配的瘦小身躯扛着，从一个路口匆匆地赶到下一个路口。我也是其中之一。

当时的主编给我安排的是人物传记专栏，而我更喜欢诗歌。我跟她争取了一下，并强调了我对诗歌的喜爱。

结果她的回复既明确又犀利：“你当然可以决定你喜欢什么，但你不能决定你擅长什么。”

这话乍一听有点儿刺耳，但我当时的反应是：“哇，怎么可以说得这么对。”后来，我在人物传记专栏做得不错，没少被她表扬。再后来，我离职了，告别之际，她送了我一套诗集，是她多年的珍藏。她说她跟我一样，也特别喜欢诗歌，但她知道自己暂时不能以此来谋生。她说：“先做自己该做的，再去做自己想做的。”

诗集的第一页有她的赠言：“梦想之于生活，就像是一次又一次地望梅止渴。祝你最终能成为你此刻正在仰望的那颗星。”

每个人小时候都曾写过一篇名为《我的梦想》的作文，但随着年纪的增长，曾经那个色彩斑斓的愿望逐渐被现实涂改得乱七八糟。

初入职场的小菜鸟被“996”磨光了热情，组建家庭的新手夫妇也被鸡毛蒜皮耗光了浪漫，当满腔热血的你和麻烦不断的生活迎面相撞之后，儿时的梦想似乎在不经意间被生活“清空”了。

成长就是这样，我们不确定有一个怎样的明天，不确定梦想最终能不能实现。我们每天要直面的是麻烦不断的生活、让人反感的某某、让人应接不暇的现状，以及让人疲于奔命的生计，可能暂时还看不到兑现梦想的可能性。但在这些时刻，记住梦想尤其重要。

生活就像射箭，而梦想就像靶子。如果连靶子都没有，那你每天辛苦拉弓又有什么意义呢？

就好比说，你上了一辆出租车，但不知道要去哪儿，你让司机怎么办？

我们确实需要赚钱去维系日常生活，需要应付鸡零狗碎去展现自己的价值，但同时也需要那些看似虚无缥缈的梦想来撑起这副麻木的皮囊。

梦想就像是从未来投射过来的亮光，让我们更清醒地明白：在人山人海之外，还有星辰大海；“飞天”的不只是酒桌上的茅台，还有儿时的向往。

如果你足够幸运，该做的事情就是你喜欢做的事情，那你一定要竭尽所能把它做出彩来。

如果你不够走运，该做的和喜欢做的是两件事情，那你就先做你该做的，再去做你喜欢做的。

如果梦想暂时养活不了你，那你就想方设法去养活梦想。它为你照亮了生活，你总得为它付点儿电费吧。

2 /

在大学当辅导员的朋友拉我去听演讲，演讲者是一位毕业生代表。他上台的第一句话是：“我演讲的主题是‘梦想’，但我不是给你们打鸡血的，而是想让你看一看梦想的反面教材是什么样的。”

他说他一心想要考哈佛，高中时特别拼命，但考上目前的大学之后，他突然就泄劲了，跟室友没日没夜地玩游戏。

首先垮掉的是他的身体。不论什么坐姿，他的腰都会像被针扎一样疼，并且伴随着身体严重的贫血。最糟糕的一次，玩了一整夜游戏的他突然眼前一黑，脑袋直接砸在键盘上，把旁边那个一米九几的室友都吓哭了。最后他是被救护车拉走的。

然后垮掉的是成绩。大学的头两年，他几乎没怎么上课，但凭借着那点儿应试的小聪明和考前的临时抱佛脚，几门功课也都蒙混过关了。

但是到了大三，专业课的难度越来越大，他这才意识到：应付考试和真正弄懂完全是两码事。

大三的年终考试也验证了这一点，这一年，他的排名从入校时的专业前十滑到了全系后十。

最后垮掉的才是梦想。他以为再拼命学一下，自己的成绩是可以追上来的，但真正开始学的时候才发现，两年落下的东西根本不可能靠半个学期就补回来。学习的惯性丢了，往上奔的心气儿也没了。结果是，原本使劲跳一跳就有机会够着的梦想，如今就算是搬来梯子也摸不着了。

更让他懊恼的是，回过头去看那被挥霍掉的两年，他竟然什么都没有得到。

他说：“我总以为人生挺简单的，靠小聪明就足以应付，如今才明白生活打起脸来不一定响，但绝对痛。”

梦想不是喊一喊就能实现的。如果“有一颗癞蛤蟆吃天鹅肉的壮志雄心”就真的能把天鹅从天上引诱下来，那广大的母蛤蟆们岂不是要哭死？

那么你呢？

今天的梦想是玩音乐，明天是玩摩托；白天的梦想是玩滑板，晚上的梦想是打游戏。说到底，你只是贪玩而已，只是懒惰而已，只是在不想学习、不想工作、不想努力的时候才拿出所谓的梦想秀一秀，只是把梦想当作你毫无作为的挡箭牌而已。

你当前所有的问题都可以归结为：思想的巨人，行动的侏儒，享乐的专家。这三个问题混在一起就会让你：多思多虑，欲求过多，以及一动不动。

有梦想就去努力争取，而不是找一堆纠结的理由，然后不甘心却又不尽兴地活着，嘴里喊着“我不将就”，实际行动却是将每一个宝贵的今天变成对每一个无聊的昨日的冷淡抄袭。

真正的理想主义者都是脚踏实地的，他们会把心安在自己的目标上，而不是困难上。

如果你的梦想是星辰大海，那就别被它的遥不可及给吓退了。或许就在你按时吃早餐，坚持看书，及时完成工作，认真学会一个技能之后，你只是如常地走着走着，抬头就看见了满天星辰。

一步登不了山，一步一步登就可以。

“有一个伟大的梦想”不等于你能变得伟大，你还得付出无数艰辛的行动，以及留出足额的青春做筹码。

你要因为怀揣宏大的梦想而动力十足，而不是因为梦想远大而觉得自己高人一等。

我当然知道人生很难圆满，当然知道逐梦异常艰难，当然知道“理想在云端，现实在泥潭”，但还是希望你再努力试试看，争取晚一点儿被现实招安。

自从创业做直播带货以后，柳姑娘的签名档一直都是同一句话：“对自己狠一点。”

她对自己确实挺狠，一个瘦弱的女生离家千万里，扛着一个行李箱一头扎进北京的车水马龙中。

最忙的时候，她一整个月吃睡都在工作室里解决，每天连轴转，直播、点外卖、加班、谈业务，一播就是十几个小时。

即便如此拼命，她一开始也赔了很多钱。有亲戚时不时来一句：“我就知道你这样不行的，一点儿都不现实。”

父母也心疼地劝她：“不行就回家吧，别把自己熬坏了。”

而她却暗暗地在笔记本里写道：“我想做一个像样的人，我想过一个像样的人生。”

我曾问过她：“为什么要对自己这么狠？”

她笑呵呵地说：“因为我不想让生活对我一直这么狠，所以我就提前对自己动手了。”

我又问：“那你有怀疑过自己的想法不现实吗？”

她的回答非常有气势：“没有什么梦想是这37°C的体温烤不熟的。”

对自己狠了一年半之后，她的直播间人数从一开始的个位数到如今稳定在了4位数。

在这段时间内，120多斤的她说要瘦到95斤，现在已经瘦到90斤了；以前俯身够不着脚尖的她说要练柔韧性，如今可以跳起来劈叉落地。

一个人想要什么，最终能得偿所愿，绝不是因为偶然或者运气，而是他强烈的意愿将他领到了那里。所谓运气，只是在你足够坚定、足够努力之后，才会偶然鼓励你一下的东西，绝不是你仰着脖子等来的东西。

所以，不要贬低你的梦想去迎合现实，要提升你的信念来匹配你的命运。人必须有前面的苦心经营，才会有将来的轻而易举。

苏秦以锥刺股只为了读书，旁人很难理解，因为旁人没有体会过他那种被亲近的人嘲笑的屈辱。

乔丹练球近乎偏执，旁人不理解，因为旁人没有体会过因为身高太矮而被扫地出门的无奈。

越王勾践卧薪尝胆，旁人不理解，因为旁人没体会过从一国之君沦落为仇敌的仆人的那种自尊扫地的悲凉。

很多时候，我们之所以会觉得梦想特别远，是因为我们走的路太短了，而心又太急了。

我的建议是，不要自我设限，不要拖延成疾，要把手头的事情做好，把简单的事做出彩来，享受每一次小型的胜利，不断地积攒“我能行”的喜悦感，然后，你就会越来越有底气去向这个世界索要更多。

只要你够胆、够拼、够坚持，不管多难，不管多晚，这个世界都不会打烊！

需要坦白的是，我一直推崇“悄悄地努力”，并不是单纯地为了结果能够“惊艳所有人”，而是怕失败了被人知道。

4 /

什么叫梦想？

就是你坚信远方的山顶上有一座美丽的宫殿，你想象自己将来要住进那座宫殿里。也许你一辈子都登不上那座山，但你的心里一定要有那座宫殿，它能引导你往高处去，使你怀有奋斗的方向和动力，让你在疲倦、沮丧、失望、想要选择平庸的时候，还能撑得住，还能看得开，还能吃得下去，还能笑得出来。

梦想是需要修正的。因为年少无知时的梦想掺杂了很多的假象和想象，它就像橱窗里模特身上被打着光的那套衣服，合不合你的身，要穿到你身上才知道。

梦想是需要时间的。如果你非要将十年才能完成的事情计划成一年完成，或者非要在秋天播种，再祈求冬天收获，那么你一定会非常疲惫，并且经常失望。

梦想是需要拆分的。逐梦的过程中，你要把遥不可及的梦想拆分成一个个切实可行的小目标、阶段性的任务。比如你想当顶级名厨，那么做出一份好吃的炒鸡蛋这个小目标显然要务实得多。然后，你该研究搅拌鸡蛋的时候加多少水、炒的时候开多大火，以及要炒多长时间。如果你一直想着当名厨，却顿顿吃泡面，讲煽情的鬼话，那么一切好事都不会发生。

梦想除了能给你提供强大的动力，它还有强大的批判作用。

它批判有雄心壮志却懒得抽筋的行为方式，批判待着舒服却不正确的生活方式，批判根深蒂固却不顾变化的思维方式。它督促你朝着梦想的方向马不停蹄地努力，而不是纵容你打着梦想家的旗号招摇过市。

怀揣一个美丽的梦想就像是在内心藏一条巨龙，这既是一种酷刑，也是一种乐趣。

说它是酷刑，因为人如果总是被梦想刺激，难免会对进步的速度不满意，对当下的自己很失望，对未来的自己过分担心。

说它是乐趣，是因为它让你有穿过青春的迷雾和生活的沼泽的方向，让你有去承受生活不怀好意和人心变幻莫测的力量。

我的建议是，不要用别人的反应来掂量自己的梦想，你该操心的是自己的能力为何一直停滞不前；也不要用出身来评判梦想，你不该用重量来衡量种子的能量。破茧成蝶的前提条件是，永远不要认为自己只是一条毛毛虫。

所以，就算知道前路漫漫，也要争取活得绚烂；就算知道命运非常顽固，也要用梦想的泰坦尼克号去撞现实的冰川。

一个善意的提醒，一定要趁着年轻勇敢地做梦，毕竟年纪大了，就容易睡不着。

如果，我是说如果，如果8岁的你坐着时光机来到你面前，问你：“嘿，那个长大的我，你把我的梦想丢到哪里去了？”你该怎么回答？

是“现实太饿，把它吃了”，还是“埋在花盆里沤肥了”，又或者是，当你对着镜子发呆时，突然意识到，“脸比梦先圆了”？

25 关于选择： 人生的每一次选择，都是命运在跟你谈判

1 /

有人趁着退潮，就去海滩上把那些被海水冲上岸的海星一个个扔回海里。

一个陌生人对他说：“被冲上岸的海星不计其数，你根本就捡不过来。”

捡海星的人弯下腰，又将一只海星扔回大海，说：“看到这只海星了吗？对它来说，我改变了它的命运。”

有人见对手陷入了绝境，就幸灾乐祸地对他喊：“终于把你逼到绝路了。”

对手却说：“你开什么玩笑？我是故意走到绝路的。”

有人在路边遇到了乞讨者，就施舍了一些钱。旁人嘲笑他：“这个人明显是个骗子，你也太容易上当了。”

他却笑呵呵地说：“这有什么关系呢？我积我的德，他造他的孽。”

选择就是自己跟自己达成共识。不管是做了什么别人眼里的蠢事，还是跟谁恋爱结婚、买什么款式的鞋子衣服、去哪座城市看山看水，只要没有人用刀架在你的脖子上，那么所有的事情都可以归类为“这是我的选择”，而不该怪罪于“谁的蛊惑”。

一旦你明白了“所有的生活都是自己选的”，一旦你想清楚了“任何事的结局不是得到，就是学到”，那么你就会拥有与困难相抗衡的清醒、与失望相匹敌的乐观，和与焦虑持平的心安。

那么你呢？

因为不知道自己擅长什么，所以找工作的时候就随便地进了一家公司。

因为不知道自己喜欢什么样的人，所以恋爱或结婚的时候都是随便找了一个凑合。

因为不知道人生的路该怎么走，所以在几句热血鸡汤的怂恿下就一头扎进了一座陌生的城市，甚至不惜拿青春做赌注。

被问到“愿不愿意”，你忙不迭地喊“我愿意”；被问到“想好了吗”，你无畏地说“年轻嘛，输得起”。

结果是，等你在职场上撞得头破血流的时候，当你想跳槽却发现每一家新公司都很注重你上一段工作经历的时候，你傻眼了。

等你在情场上混得伤痕累累的时候，当你遇到了喜欢的人却发现自己不敢再付出真心的时候，你傻眼了。

等你在陌生的城市举目无亲的时候，当你发现选择一座城市竟然意味着工作、交际、婚恋都和这座城市绑定的时候，你又傻眼了。

人生最大的悲哀莫过于，你辛辛苦苦地爬到了梯子的顶端，却发现自己搭错了墙。

2 /

每个人的一生要面临无数的选择：高考成绩一般般，要不要再奋战一年？考上大学了，该选什么专业？马上大四了，是考研，还是找工作？毕业了，是回故乡，还是留在大城市？想跳槽，是冲着高薪去，还是冲着兴趣去？谈恋爱，是选爱自己的，还是选自己爱的？跟现任恋爱几年之后喜欢上别人了，要不要换一个？

很多人强调“选择大于努力”，可没有人告诉你“怎么选才是对的”？

很多人强调“成大事者不纠结”，却没有人跟你说“怎么选才能不纠结”？

小时候，选择题就像是比较“2”和“1”谁更大，比较乌龟和兔子谁跑得快，老师教你一些技巧，或者你学会了掰手指头，又或者亲眼见了几次，你就知道怎么选对了。

但长大之后，选择题更像是“石头剪刀布”的游戏，每一个选项都是“不一定对”，因为石头比剪刀厉害，剪刀比布厉害，而布又比石头厉害。

人生的选择题难就难在，选项就摆在你面前，你做出选择之前没有提示，选择之后无法修改，你只有点了“提交答案”，才能判断自己

有没有选对。还有一些题简直是“性质恶劣”，你点了“提交答案”，竟然发现这几个选项当中根本就没有正确答案。

是的，不是选择当科学家就对了，选择当演员就不对；不是选择当作家就对了，选择去工厂上班就不对；不是成为职场精英就对了，当家庭主妇就不对。

很多选择题的答案没有对错之分，只是各自的出发点和立场不同而已。

就好比说，一个很优秀的女孩子跟一个穷小子谈恋爱，你会觉得女孩的妈妈阻止得没错，毕竟门不当、户不对。但王母娘娘不让织女和牛郎在一起时，你却坚定地认为王母娘娘非常讨厌。

又好比说，山羊在山巅走钢丝成功了，大家都说它是个英雄，因为它做了别人不敢做的事。但如果这只山羊坠入山涧摔死了，大家就会说它是个傻瓜，因为它做了不该做的事。

这世上没有毫不后悔的选择，也没有绝对正确的答案，既然你已经做了选择，就假定自己的选择是对的。

不必站在50岁的年龄，去悔恨30岁的生活；也不必站在30岁的年龄，去悔恨18岁的爱情。你不能用30岁的自己去否定18岁的自己，不能站在后来诸多经历的高度去批判当年自己的幼稚，这不公平。即便回到你假设的“如果”的那天，以你当时的见识和能力，你还是会做同样的选择。

所以，当你选择了一条路，就不要去打听另一条路的风景。

怕就怕，你选A，后悔没选B；选了B，又遗憾没选C。最终困在了“不管怎么选都会焦虑”的怪圈中，你担心自己选的能不能给自己带来预期的结果，同时又焦虑没有选的会不会比自己选的更好。

于是，你在每个孤立无援的时刻自我拉扯着：“如果当初，我选择了另一个人，我的人生会不会好过一点儿？”“如果当初，我努力考上了一所更好的大学，生活和工作会不会更好一点儿？”“如果当初，我选择了另一份工作，现在的发展会不会更顺利一些？”

残酷的现实是，人生这条路，不会有人递给你高清地图，让你事先看清自己要去的地方有多远，哪条路最近，而是你一开始就在路上，你不知道离目标还有多远，也不知道哪条线路最优，你只能凭经验、凭感觉去走。

都是二十郎当岁，都会有天真、莽撞、多愁善感的时候，还喜欢故弄玄虚，所以做出错误的选择是在所难免的，可如果不这样的话，后来的我们也不会变得如此明智和从容。

我的意思是，不用担心万一选错了怎么办，不用介意“我落后了”，只要你还在自己选择的生活里，就算是在原地打转，那也是自在的困境。

不要因为一时受挫就选择躺平，也不要因为跟别人选的不一样就任由自己被什么浪潮卷走。只要你还在继续往前走，就算是暂时迷了路，那也是出路的一部分。

如果你不知道该做什么，那就把手头的小事做好；如果你不知道该从哪儿开始，就把离你最近的事情做好。当你把希望放在别人身上时，你只会选择等待；而当你把希望放在自己身上时，你就会选择奔

跑。更神奇的是，当你专注在你可以控制的事情上时，那些不可控的事情都会往好的方向走。

3 /

罗翔老师讲过一个小故事。说他的一个学生高考考砸了，有人私下找这个学生说：“你只需交一笔钱，就能去你想去的大学。”学生信以为真，之后顺利入学，跟其他人一样，他领到了学生卡、饭卡、学号、宿舍的床位号，平时也跟其他人一样上课、考试，四年之后也拿到了毕业证书，但这时候他才发现证书是假的。

更让人崩溃的是，他这几年一直很努力，并且顺利地通过了法考和研究生考试，但因为这张毕业证是假的，所有的成绩都被取消了。

如果换作一般人，估计早就去仇恨世界了，但这位学生没有。他花了一年半的时间，通过自考拿下了本科证书，又重新参加法考和研究生考试，最后都通过了。

人生不会因为一次好运就变好，也不会因为一次厄运就完蛋。在命运看似牢不可破的大网里，总有那么几条不甘平庸的鱼。

因为人和人是不一样的，同样是二十郎当岁，有的人在抢时间，有的人在耗时间；有的人在拼命，有的人在认命。

那么你呢？

只要是晴天，窗外就会有三五成群的人在谈笑风生，为什么你要困守在自习室里吭哧吭哧地看书做题呢？

只要老板不在，就会有同事聚在一起叽叽喳喳地聊八卦，为什么你还要继续努力工作呢？

你完全可以跟他们一样，停止努力就会马上变得轻松，可你为什么偏不呢？

你知道付出未必有回报，也知道喜欢一个人未必能在一起，可你为什么偏要呢？

因为你不想输，因为你知道自己想要什么，因为你相信“我可以”，因为你知道人生不是老天事先安排给你的，而是自己一点一点选出来的，因为你明白不一定每次都会赢，但有时会赢。

努力的意义就是给自己争取更多的选择权：选择跟喜欢的人在一起，或者选择远离谁；选择某个舒心的圈子，或者跳出某个讨厌的圈子；选择自己想要的生活，或者挣脱自己讨厌的生活。

你可以选择挺直腰板，也可以选择弯腰驼背，这塑造了你的体态；你可以选择友善待人，也可以选择消极冷漠，这塑造了你的交际；你可以选择感恩你所拥有的健康、亲情，也可以把一切视为理所当然，这塑造了你的心态；你可以选择主动去争取自己想要的生活，也可以选择随波逐流、听天由命，这塑造了你的命运。

怕就怕，你选择站在阴影里，却说太阳对你不公平；你选择跳进泥坑里，却说人生之路太凶险；你选择整天怨天尤人，却说生活抛弃了你。

你一直在抱怨生活，却从没有勇气做出改变；你一直在幻想各种可能性，却又缩手缩脚地认定人生就这样了；你把大把的机会都浪费

在浅尝辄止上，把太多的美好时光都荒废在了坐以待毙上。

我想提醒你的是，你不可能同时拥有“遇到困难就逃避的轻轻松松”和“在考试、工作、难题面前的游刃有余”；你不可能同时拥有“想怎么样就怎么样的嚣张跋扈”和“一遇到麻烦就会有八方支援的理所当然”。

你不能明明要的是云中漫步，却又害怕跌落泥潭；你不能明明追求的是细水长流，却又埋怨没能像烟花般绚烂。

如果害怕失败就选择平凡，如果担心出错就选择什么都不做，如果因为懒惰就一直拖着，这是典型的投降主义，是在帮助那些嘲笑你的人，实现他们的胜利。

4 /

有个光头艺人曾因脱发的问题内心煎熬了很多年，最严重的时候，他只剩一缕头发了，那根头发像孤岛一样盘旋在头顶，所以他总是戴着帽子。

有一次，他在路口等红绿灯，一阵风把帽子刮飞了，中间那一缕头发被吹得立了起来。旁边的小伙子扭头看他时，吓得直接从自行车上掉了下来。

他说：“那一刻，摔倒的是别人，但碎得稀巴烂的是我的心。”

于是，他下定决心：“一定要给自己剃个光头。”这个折磨了他好久的问题在他剃成光头之后彻底解决，他如释重负：“我还是我，为什么我以前要把注意力都放在别人怎么看我的头发上呢？”

很多事情之所以让你感觉寝食难安，不是因为这件事情有多麻烦，而是你选择了“不放过自己”。你总琢磨自己的那点儿烦心事，就像是用放大镜盯着自己的死结，导致你的视野被挡得死死的。

我想提醒你的是，虽然你不能选择怎么生、怎么死，但你能选择怎么爱、怎么活。

你没办法选择自己会遇到一个什么样的恋人，也没办法留住一个已经不爱你的人，但你的心情可以选。

失恋的感觉就像是淋一场大雨，你可以选择继续在雨中挨浇，继续凄凄惨惨戚戚，甚至纵容自己生一场大病；你也可以选择走进屋里，把湿衣服换下来，再喝杯热茶。

被放弃的滋味确实不好受，但除了沉溺于“那个人的离开让我好难过”之外，你也可以劝自己说：“我终于离开了那个让我好难过的人。”

你没办法选择别人如何对待你，但你待人的方式是可以选的。

你可以选择冷酷，因为你“吃了很多苦头，看不到光明，被人伤害过，所以要让别人也吃苦头，也感受一下自己受过的伤害”，而这意味着你会逐渐变成一个硬邦邦、冷冰冰的人。

你也可以选择温柔，因为你“吃了很多苦头，被尖锐的东西伤害过，所以知道如何避免此类伤害的发生，避免让其他人再受伤害”，而这意味着你在人群中生活总是带着一份血淋淋的体贴。

你没办法选择生养你的父母，但你的人生还有得选。没有任何力量能让你的父母回到童年去修复你的过去，但也没有任何力量可以阻止你去过好每一天。

你没办法选择自己的长相、发量和音色，但你的心态是可以选的。你可以选择不停地抱怨“我好烦啊”“我气死了”，也可以选择“那又能怎么样呢”。

所谓烦恼常常是以“我实在是没办法了”为借口的自我恐吓，而所谓思考则是以“一定还有别的办法”为前提的乐观求索。

5 /

关于选择，我总结了四条原则：

一、如果你不知道该怎么选，那就问问自己：“如果是自己的孩子遇到这样的情况，我会希望她怎么选？”那就是你潜意识里觉得最应该选的答案。

二、如果你觉得A选项不行，那不见得就是B选项更好。感情也好，工作也罢，不要轻易选一个替代品。如果A不行，那就不必有A。

三、人生有很多比赢更重要的事情。比如说，输得开心一点儿。很多选择不能只看输赢对错，有时候还要选“我乐意，你管得着吗”。

四、成年人保持快乐的秘诀就是，买了就不要去比价格，吃了也就不要再去后悔，爱了就不要再去猜疑，散了就不要再去诋毁。与其费心去懊悔过去，不如用心过好当下。

愿你蹚过世俗的这趟浑水，仍不失内心的洁白；愿你路过形形色色的人间，仍不沾染一身的世故；愿你不卑不亢，也有岁月打赏。

希望你
最终能成为
你此刻正在仰望的
那颗星

世界很喧嚣，做自己就好

作者_老杨的猫头鹰

产品经理_曹曼 扈梦秋

装帧设计_游游

产品总监_曹曼

技术编辑_陈杰

电子书制作_李元沛

出品人_于桐

营销团队_李佳 闫冠宇 孙菲

物料设计_游游

鸣谢

(排名不分先后)

刘毅

郝小好 Hao Hao



果麦

www.guomai.cc

以微小的力量推动文明

