



你有多自律，就有多自由

卡西 著

你有多自律， 就有多自由

卡西 | 著



你的自律程度，
不仅关系到你的学业自由、事业自由、生活自由，
甚至关系到你的爱情和婚姻自由。



中国对外翻译出版公司

中国对外翻译出版公司

目錄

[封面](#)

[文前](#)

[自序 自律，是一場自己與自己的博弈](#)

[1.當你失去對時間的控制權，生活也就失去了平衡](#)

[2.真正對自己有要求的人，都是高度自律的人](#)

[3.自律，是一場自己與自己的博弈](#)

[第一章 一切落實不到具體行動的“打雞血”，都是耍流氓](#)

[認真生活的人，生活絕不會虧待你](#)

[1.認真學了本事，就會帶來好運](#)

[2.改變，從每一件細微的事開始](#)

[3.真正難的，是習慣，是態度](#)

[4.人生，拼的是對生活的態度](#)

[我害怕一無所有，但我更怕抱憾終身](#)

[1.大不了就是一無所有](#)

[2.因為擔心失去而放棄的後悔](#)

[3.從頭開始，怕不怕](#)

[4.願你活成自己想要的樣子](#)

[一切落實不到具體行動的“打雞血”，都是耍流氓](#)

越不合羣，越不可能優秀

1.關於“優秀的人都不合羣”

2.任何工作都需要溝通和交流

3.有選擇性地合羣

你焦慮，是因為覺得別人賺錢都很容易

想要不焦慮，先把生活過規律

1.怎麼緩解焦慮

2.內心虛空的人最易焦慮

3.穩定而規律生活的好處

4.真正強大的人

20歲不努力，30歲等着哭

1.20歲，年少不知愁滋味

2.20多歲倒下與40歲倒下的不同

3.年輕時逃避，就難免年長時的哭

趁年輕多努力，年齡越大越撐不起你的不甘心

1.這世上從來就沒有穩當的工作，年齡越大，越力不從心

2.中年人的不甘心，有點像雞肋，食之無味棄之可惜

3.年長時，行為習慣和思維模式已經成型，不容易接受新事物

4.年輕時精神飽滿，經得住世事刁難

5.你現在吃的飯是你半年後身體的狀況

思維方式決定你10年之後是人物還是廢物

1.邊學邊做是最好的成長方式

2.思維方式決定一個人的格局和前途走向

3.別停留，時間和機遇從不等人

你在原來的領域風生水起，換個戰場，還行嗎

1.你是否具備迅速接受新事物的能力

2.貫穿終生、不斷升級的學習能力

3.時刻保持着危機感，做好持久戰的準備

第二章 人生不只要會做減法，也要會做加法

年輕的時候，到底應該成為一個怎樣的人

1.願望為什麼一次次地落空

2.別總是套用他人的生存模式

3.哪一場人生規劃更符合你的實際

4.成為你自己，跟定自己相信的目標

與世界和解，是人生的必修課

1.幸福感，從與這個世界和解開始

2.與自我和解，接受平凡的一生

3.與情緒和解，這世間沒有任何事重要到讓你失控

4.與父母和解，解開原生家庭的束縛

如果連“賺錢”也要別人催，那你一輩子也就這樣了

1.賺錢這件事兒，只能自己上心

2.成功，一定是自己拼盡全力爭取來的

3.一個成年人努力賺錢的意義

4.賺錢是自己的事情，自己上心是根本

高等學府的文憑，能為人生帶來怎樣的可能

1.把自己熬成深度近視到底有什麼意義

2.一紙通知書的作用

3.大多數人都需要憑藉學歷敲開新世界的大門

4.希望你將來會擁有選擇的權利，而不是被迫謀生

你以為加個班失個戀就人生艱難了？難的還在後邊

1.真正的人生危機

2.生活裏無法掌控的瑣碎

3.為人父母的不易

4.人生路上還會有更難的事兒

誰不是一邊拼命賺錢，一邊矯情地渴望塵世溫暖

1.年輕時何來資本過清閒的生活

2.成年人的世界，哪有什麼真正的安寧

3.沒有誰一世平穩，只有跌跌撞撞的成長

有一種能力，叫和氣生財

1.幾番試圖打破尷尬的專車司機

2.關門大吉的湘菜館

3.和氣生財的兩層道理

4.衝動是魔鬼，多一些理智剋制

任何事只有三分鐘的熱度都是不行的

1.最小的牌，也有能力不讓人看輕

2.不捨得不拼盡全力

3.如果我們的熱愛只有三分鐘的熱度

4.熱愛是動力，堅持是能力

人生不只要會做減法，也要會做加法

1.廚藝

2.健身

3.讀書

4.衣着品味

5.專業技能

6.自控

論有效溝通的10086種方法

1.工作篇：適當示弱，換位思考

2.愛情篇：你是我的幸福嗎？

3.婚姻篇：讓一地雞毛變成溫情歲月

第三章 一個人的教養，藏在細節裏

我們不是一個朋友圈的人

1.不是忙，而是不願意搭理你

2.你是服務的，還是打高爾夫的

3.當資源和地位越來越不對等

你嘴裏的人生，就是你以後的人生

1.自我暗示的威力

2.媽媽的魔咒與女兒的抗爭

3.當你真正想要某種生活時

你的狀態，取決於你的心態

我攢了三十萬，要不要買房子

1.買房還是不買房，這是個問題

2.房子的價值

3.創業還是買房，也要看性格

那些貪圖小便宜的人，後來都怎麼樣了

1.不被丈夫領情的賢惠

2.錙銖必較的貧窮思維

3.貪小便宜的所得與所失

一個人的教養，藏在細節裏

1.吃自助的素養

2.一場孩子打鬧中折射出的家庭教養

3.細節最見一個人的教養

越成熟的人，越明白得理要饒人

1.一場閒話家常的投訴

2.精神層次是自身修養的發散

3.過於挑剔是內心力量缺失的表現

從前喜歡談情說愛，後來一心只想發財

1.那一低頭的溫柔，透着向世俗妥協的痕跡

2.你要明白，所有的精神層次都是以物質為基礎的

3.你翻山越嶺長途跋涉此生，不只是為了一個男人
成年人的遊戲規則，你做到了幾條

1.眼高手低，是人生大忌

2.工作是工作，生活是生活

3.學會及時止損

4.會玩的人，才有未來

5.學會花錢

6.管住自己的嘴

什麼是勇敢？不要回頭看

1.過往的18歲只是回憶

2.你若強大，人生自會拾階而上

3.不要回頭看，勇敢放下過往

第四章 換一種心情，轉身遇見另外的人生

下班之後，你願意回家嗎

1.下了班就想回家的客戶

2.那些不想回家的人兒

3.工作之餘為什麼不想回家

僅展示最近三天狀態的微信朋友圈

1.我就這樣錯過了她的生活

2.朋友圈權限的設置意味着什麼

3.微信朋友圈，就是你真實朋友圈的減縮版

4.朋友圈的設置又表達了什麼

有一種朋友，交往起來特別累

1.不怕神一樣的對手，就怕豬一樣的隊友

2.有些單純和實在，相處起來會非常累

3.有些朋友，絕交要趁早

4.交友也需規劃

就算是最好的朋友，也沒理由陪你一起悲傷

1.在好友悲傷的日子裏該不該開心地度假

2.我們需要有人一起承受這個世界的不公平

3.君子之交淡如水才是最好的狀態

自由戀愛與相親的區別

1.初衷不同

2.相處模式不同，感情程度不同

3.消耗程度不同

4.共患難的程度不同

5.相親的婚姻更容易持久，自由戀愛只是愛了個夠

婚姻裏最傷人的，並不是出軌

1.因為不愛了，便再也傷不到

2.不愛，才是促使婚姻走向衰落的根本原因

3.多分一些愛給自己和自己的內心的世界

“我得了癌症，你一定很高興吧？”

1.這就是你愛我的本意嗎

2.你真的知道怎麼去愛你的愛人嗎

3.真正的愛是以你需要的方式去愛你

4.只因不想錯過那個瞭解自己的人

我像你一樣年輕時，也喜歡過壞男人

1.在愛情裏做過的傻事

2.年輕時的愛情為什麼容易夭折

3.只是那個男人剛好裝飾了她的夢

4.有些愛情，離開要趁早

他愛不愛你，你心裏沒數嗎

1.不愛你的男人，不值得

2.眼裏若沒有愛意，哪裏才有呢

一個女人的溫和，在婚姻裏到底有多重要

1.攀巖館裏失控的媽媽

2.無為勝有為的溫柔女子

3.溫和，是一個家庭最需要的營養

不結婚行不行？行，你想清楚了就行

1.還未踏進圍城，就開始厭倦了圍城生活的晴子

2.很多女人都是被婚姻毀掉的

3.婚姻為我們帶來了什麼

換一種心情，轉身遇見另外的人生

1.什麼樣的自己才是更好的自己

2.傾盡全力愛自己，美好不在別處

3.對生活失去興趣，是枯萎的最初征兆

4.別輕而易舉地為自己的現狀下判決書

5.改變現狀，遇見你想要的生活

本書由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的優質電子書下載！！！！

封面

你有多自律， 就有多自由

卡西 | 著



你的自律程度，
不仅关系到你的学业自由、事业自由、生活自由，
甚至关系到你的爱情和婚姻自由。



本書由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的優質電子書下載！！！！

文前



時間具有唯一性和不可逆性，與其浪費在斤斤計較裏，不如大氣一點。大氣的人，才能贏得這個世界。



你所做的一切，在將來某些時候，都會反映到你自己的身上。你的氣質裏，不但有你的教養，也有教養所帶來的結果，好的成果，或者不好的後果。



提升自我情緒的控制能力，實際上，就是提升自己的寬容和優雅。讓自己處於一個相對溫和的圈子裏，心情都會變好的，不信你試試。



有些計劃，不要輕易中斷；有些堅持，不要隨便放棄。一個懂得控制自己時間和狀態的人，才是真正強大的人。



對於任何事情來說，只有三分鐘的熱度，都是不夠的。如果想要得到更多，付出的時間和努力也要足夠多，之所以做不到，是因為熱愛不夠，堅持不夠，動力也不夠。



一個成熟的人，一定懂得認清自己的現狀，將勵志宣言帶來的情緒，轉化成此刻的行動，踏踏實實完成每天的努力份額。

**本書由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的優質電子書下載！！！！**

自序 自律，是一場自己與自己的博弈

1.當你失去對時間的控制權，生活也就失去了平衡

寫這本書時，我的狀態不算太好。

一個月裏有大半時間在出差，加上牙疼頭疼同時發作，凌晨時常在噩夢中驚醒，幾乎可說是痛不欲生。

但，饒是受制於辛勞疲態，我仍依照在家時的習慣，睡前讀半小時的書，並一一列出第二日的必要工作和消遣休閒；清晨，在鳥鳴聲中敲出一兩千字，然後做十幾分鐘的瑜伽；每日飯局，做到不貪杯暴食。

同事問我，既然是出差，不需要朝九晚五打卡，可以自由安排時間，為什麼不放鬆一下，還非要堅持每天按時按點早起的清苦生活？偶爾懈怠一次，沒什麼的。

不，對我來說，心絃緊繃，充分利用每一分鐘時間並不清苦，因為規律的作息時間和日常安排，能讓我避免不必要的情緒消耗。

人是有惰性的，一旦某個環節鬆弛下來，很容易就會被誘惑侵蝕，今日不想讀書，明天也能找到另外的理由偷懶，此刻不堅持，下次、下下次的逃避也會很快變成自然而然的事。

在這個人人自危的焦慮時代，我們已經不屑於對着書本啃讀，只關心房價的升跌；也很少想到早起聞花香鳥語，反而習慣了在黑夜裏一遍遍地刷着手機。

生活是在哪一刻失去平衡的？就是在你對時間失去控制權的時候。

你無法在規定時間內有效完成工作，就會焦躁不安；你不能達成自己的某些願望，就會悲觀失望；生活節奏失去控制的時候，你就會抓狂……長此以往，負能量如期而至也就不奇怪了。

我並非沒經歷過晝夜顛倒的日子，也曾體驗過混亂如麻的狀態，事實上，那種睡眠缺失、精神疲乏、反應遲鈍、毫無衝勁兒的樣子，更讓人痛苦不堪。

正因為有對比，才知道自律所帶來的成就是多麼的有意義，即使不能說自律可以將一切都攥在手中，但有了強大的意志力作依託，人生也確確實實少走了很多彎路。

2.真正對自己有要求的人，都是高度自律的人

我有個攝影師朋友，與他會面，是需要預約的。

任何臨時起意的聚會和飯局他都不會參加，他說，提前約定是對朋友最起碼的尊重，因為你不知道對方是否安排了別的事情。

他年輕時夜夜笙歌，每每酩酊大醉，忽然有一日就厭倦了，於是戒酒，至今滴酒不沾，席間只喝可樂，誰勸都不更改。

他曾在暗房洗完照片後一根接一根地抽煙，思索着如何拍照更具創意，但有一次意識到熬夜抽煙會加速身體衰敗，於是戒煙，至今一根不抽。

他堅持將攝影融入生活，對走哪兒拍哪兒的職業病洋洋自得，也因此，他的攝影技巧不斷提升，越來越受到更多客戶的青睞，工作室一再招人，每年會去很多國家拍攝。

他看似隨和，但做人非常自律，做事非常有原則，這樣的他，獲得的是更多的認可和尊重。

真正對自己有要求的人，都是高度自律的人。他們把自己應做的每一件事，無論是簡單還是困難，都變為生活的常態，成了日常的慣例。

我另一個女友，堪稱自律達人。

她從小熱愛高爾夫，幾經輾轉進入高爾夫球場工作，不忙的時間都在高爾夫球場揮杆，不出幾年，球技嫻熟，即使與職業球手同場競技，也絲毫不遜色，在此期間，她考取了國家級裁判資格，如今常常飛往各地參與高爾夫賽事。

她自學了日語，拿到日語專業的本科文憑，目前在衝刺碩士；又曾為了學到純正的英文，辭掉公司高管職務去北美遊學半年，由此，她結識到更多國內外高球運動愛好者，更多行業內的佼佼者，為自己拓展了更為廣闊和優秀的人脈關係。

不僅如此，她在24歲那年，開始學鋼琴，並一舉考下鋼琴6級，其實從專業角度來說，這個年齡已算晚了，因為手已定型，手指靈活度相對困難，但她以實力證明了“種一棵樹最好的時間是十年前，其次是現在”這句經典之語。

為了練好高爾夫，不論酷暑炎熱還是冬風凜冽，她都在高爾夫球場上揮杆訓練；為了考取裁判資格，她日日對着書本啃理論知識；為了學會鋼琴，她每天加班到七八點以後，還要回家練琴兩個小時。

我最佩服的，就是她身上這種強大的自律精神，喜歡什麼，想做什麼，都會立刻去做，絕不拖延；並能一直堅持下去，直到實現既定目標。

追求自己想要的生活，任何時候開始都不會晚，關鍵在於你能否堅持下去，以高度自律的精神，日復一日、年復一年的堅持下去。

3.自律，是一場自己與自己的博弈

自律，歸根結底，是一場自己與自己的博弈。

自律，之所以很難，是因為懶惰的誘惑太大，躺在沙發上看劇很舒服，抱着手機刷微博也很愜意，可這種短暫的歡愉其實是一種變相的沉淪，帶來的只會是思維的遲鈍、身體的病痛和心靈的荒蕪。

懶惰的人，在長期的安逸裏會愈加得過且過；拖延的人，會習慣找各種藉口來安慰自己；飲食不規律、作息不定時、人生無規劃的人，會在工作上頻頻出錯，在生活裏煩躁不堪。

蕭伯納說：“自我控制是最強者的本能。”那麼它的反面，不能自我控制的人，最終必將失去這個世界。

每個人的一生，大抵都會追求一些美好的理想，比如成名、成功、得償所願，再比如心安理得、平安和順、愛情圓滿、財務自由。

而這一切，必須以拒絕放縱的誘惑為前提，建立良好的日常行為習慣，真正做到自律自省後才能獲得。

人人都想要自由，但自由並不總是好事，尤其是當我們並非真正理解自由的確切定義時。在對自由的理解上，康德的認識是非常值得借鑑的，他說：“自由，不是隨心所欲，而是自我主宰。”

而自律的意義，正是促使你約束自己，收斂和更改毫無節制的放縱，憑藉強大的意志力與堅持，去制定一套屬於自己的做事原則，去建立穩定規律的節奏和秩序，只有這樣，一個人才能獲得真正的自由，這種自由，不僅包括財務自由、事業自由、精神自由、生活自由，甚至包括你的愛情和婚姻自由。

擁有了這些自由，當你面對挫折、困難、失望甚至絕望時，才能夠有所依靠，支撐你去正面思考和解決問題，獲得人生中更多的主動權。

**本書由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的優質電子書下載！！！！**

第一章 一切落實不到具體行動 的“打雞血”，都是耍流氓

認真生活的人，生活絕不會虧待你

1.認真學了本事，就會帶來好運

同學羣裏組織聚會。

談及將要聚會的城市以及酒店住宿和出行工具，不常發言的韓同學——曾經的學習委員整理了一個文檔過來。

打開一看，發現韓同學心思細膩，思慮也周全。

首先，她總結了羣裏大部分同學所在的城市，給出每座城市與聚會地點的距離和乘坐交通工具的時刻表。

再次，她分列了幾個當地同學的時間安排，以及能夠提供的車輛。

然後，她選出有代表性的幾家酒店，並標出星級、價格和住宿環境。

最後，她把聚會暫定場所的平面圖發了過來，並表示她會聯絡廣告公司，製作適合久別重逢的主題與現場佈置。

由於是AA制，她還推薦了幾個同學，分別作為“財務人員”“後勤小組”“食品酒水負責”“報名聯絡人”“文藝節目統籌”等負責人，以求分工明確，辦一場熱鬧溫馨而不是混亂無章的同學聚會。

這個時候，你就會發現，當年老師指定班級管理人員的時候，如今推選負責聚會事宜人員的時候，那些安排都是有道理的。

不是每個人都能把事情辦理得有條不紊，也不是每個人都可以對待身外之事如此認真。

韓同學已是外企的管理層人員，手中握有大把公司股票及年底分紅，事業有所成就。這些小事，本不必她來做，但她做了，並且有條有理，這是她做事認真的態度，也是待人接物的素養。

早些年，她報了書法社團。本來一起報名的同學也是誤打誤撞，隨意寫了個名字湊數，也沒見誰就去認真練習毛筆字，誰想她卻並不敷衍，能參與的課程絕不偷懶，有空閒的時候便獨自練習。

那會兒我還調侃她道：“論一個業餘書法練習者是如何逆襲的。”

有同學也說：“不是專科出身也成不了書法大家，練來有什麼用？”

她只是笑笑，輕輕柔柔地說：“就是想着既然報名了，就認真做好這件事，閒着也是閒着。”

後來，她的毛筆字練得蒼勁有力、雄渾大氣，連教導主任都誇讚過；再後來，聽她婉轉提起，公司領導對傳統文化頗為推崇，對她懂得書法這事兒很有些敬意。

誠然，她能夠做到今天的位置，與平日裏的工作態度是分不開的，但最起碼，是她認真做事所帶來的好運。

你認真學了些本事，這些學到的本事才能變成你的敲門磚。

2.改變，從每一件細微的事開始

記得年少時，很羨慕那些活成了電視劇主角的人。

他們事業成功，朋友眾多，有錢有權，有名有利，有愛人，有生活情趣，轉身之間，權傾天下。

身為主角，有人烽火戲諸侯，逗她一笑；有人一擲萬金，換她一面，她擁有你此生都無法企及的公主命。

而這些，都讓身在泥土之中的你望塵莫及，你渴望着那種生活，卻不知道該怎麼做。

於是，你一邊豔羨，一邊抱怨。

但有人與你不同。

他也同樣羨慕，但又不只是羨慕，他還要改變。

怎麼改變？從每一件細微的事開始。

真實的生活中，本不可能像電視劇裏一般，時刻生離死別，隨處轟轟烈烈，而是裹着瑣碎的雞毛，徒增你的鬱郁不得志。

與你不同的人，不同之處就在於，他能夠將這雞毛掃淨，給自己一個太平，他認真做好手中的每一件小事，不為此看不起，不心生抱怨，他把每一段時光都看成磨鍊。

你不屑於做的事，他認真做。

你不願改變自己的懶惰，他卻每天早起。

你不肯加班為公司多盡一分力，他卻出色完成所有被交代的任務，還額外幫助了同事。

你不喜歡考英語四六級，隨意放棄，他自學成了英語教師，又多一份津貼。

你不願意工作之外充充電、多學習，他珍惜所有能提升自己的機會，無論免費的還是自費的。

儘管他走得很慢，卻每一步都鏗鏘有力，每一次成長，都讓他站在了更高的位置上。

於是，他超越了你。

3.真正難的，是習慣，是態度

有個姐妹皮膚特別好，是真的可以用上“膚若凝脂，吹彈可破”這種詞來形容的。美好的事物讓人羨慕，我稱讚她，她卻笑言：“看來日常保養起了作用，也不枉費我每天那麼辛苦。”

單說她每晚的護膚程序，確實辛苦，卸粧、洗澡、吹頭髮、蒸臉、用美容儀清潔、敷面膜、提拉臉部、冰鎮毛孔、做手膜……這一系列程序日復一日地做下來，我是堅持不住的。

她堅持住了，所以她的皮膚，哪怕不化粧，也水嫩水嫩的，30歲的人，看上去像個大學生。

其實她以前的生活也粗糙過。

仗着年輕，對護膚不甚在意，卸粧也是馬馬虎虎，早飯從沒有按時按點地吃過，要麼暴飲暴食，要麼專喜歡麻辣燙方便麪這類垃圾食品，打着手電筒熬夜看小說，三五天不洗一次頭，大好的青春，全都給了蓬頭垢面。

你不認真對待自己，你的皮膚、身體、能力、學習成績、工作……都不會認真回報你。

她因為長期脾胃不和，導致口臭，皮膚暗黃，頭髮枯草一樣，眼睛近視到八百度。

真的不漂亮。

沒有男生追求，連自己都不喜歡這樣的自己。

反過來說，每天的護膚很難嗎？不盡然，煩瑣肯定是有的。

但當你知道，這樣的付出一定能帶來回報的時候，你不會覺得累，更不會覺得難。

真正難的，是那些因為自制力養成的好習慣，對生活熱愛所練就的認真態度，以及你那顆不甘於現狀的心。

4.人生，拼的是對生活的態度

其實我們這一生，拼的是對生活的態度。

有次與因寫文章而交心的好友Popo聊天，談及生活，我說心態對了，就不會為難自己，認真過好當下每一刻，是一種本事。

她也表示同感，認為我們享受其中就好。

當你開始對生活認真的時候，你就會明白，一朝一夕的時光有多麼重要，簡直不夠用，你完全不會有時間怨天尤人，你只會對生活一點一點充滿敬畏。

這是生活給予我們最大的公平，把握得好，就是機遇，把握得不好，就會一手牌打個稀爛。

保持認真的樣子，這會促使你走上坡路，促使你完成自我的蛻變。

這將是生活所給你的，最大的饋贈。

我害怕一無所有，但我更怕抱憾終身

1.大不了就是一無所有

燕子辭職了。

說起辭職，有的人會提前找到下家，給自己留好退路；有的人被獵頭直接挖走，去一個更大的平台，致力於發散耀眼的光芒；還有的人能力超羣，無論從哪塊板上跳，都有公司等着接收。

燕子這幾種都不屬於，首先，她是裸辭，沒有下家，沒有計劃，沒獵頭拋橄欖枝，也沒有更大的平台在等待她。

其次，她手裏所擁有的客戶資源，在新的領域完全不適用，所以再強的能力也會遇見短板，而無用武之地。

燕子之前的工作是銀行櫃檯經理，就我所知道的，她工資還可以，待遇不錯，朝九晚五，關鍵是穩定有保障：比如持續的保險和幾十年之後的退休金。

看起來也是一副歲月靜好、現世安穩的模樣，然而她說：“這種日子過得了無生趣。”

燕子的夢想，是做一個獨立行走的攝影師。

燕子對攝影痴迷已久，真正踏入這個領域卻屬於半路出家，畢竟作為愛好去拍與作為職業去拍，是不一樣的，但她挺有天分，拍出來的作品還被幾家本土雜誌刊登過。

她平時只要有時間就會帶上相機，四處行走，大大小小的城市去過不少，彎彎曲曲的路走過良多，一棵草、一朵雲、一次牽手和接吻、一場繁星和夜空，都成為她眼裏的風景，並且，她還在後期自學了各種修圖軟件，她預備自由行走兩年，兩年之後積累經驗和資源回來開工作室。

“但前期挺苦的吧，雖然有編輯認可你的作品，你也能拿到一些外快，可這暫時還不能養活你啊！”這一刻，我承認自己是傳統的、保守的，我總擔心她離開銀行選擇攝影會得不償失，如果因此一無所有，如果前路漫漫她的熱情遭遇冷漠和達不到預期的回報，她一定會備受打擊。

“可是啊，”燕子說，“大概是文藝片看多了，對於那些勇敢的人抱以了巨大的羨慕，你說的這些，我都考慮過，大不了就是一無所有。”

“但是，親愛的，一個人可能也就活七八十年，你說我們為什麼要壓抑地活一輩子呢？現在，我才二十幾歲，如果我不去闖一闖，如果我不做一點自己喜歡的事情，等到三十多歲的時候，我已經結婚生子了，到時候會忙着看育兒書研究奶瓶紙尿褲，給孩子報特長課培訓班，體驗上有老下有小的壓力感和無助感，說不定還會應付中年危機，比如人老珠黃，比如老公出軌，到那個時候，我早沒力氣折騰了。你說，我為什麼不趁着有精力的時候，過得有活力一點呢？”

“我不想幾十年如一日的，對着前來存款的客戶說：您好，請問要辦什麼業務？”

2.因為擔心失去而放棄的後悔

人生是不能回頭的，只能一路往前走。

走着走着，可能就會發現，有些事情還沒做過，有的是來不及，有的是明明來得及卻眼睜睜看着自己錯過，從此，只能在回憶的時候對自己說：“好遺憾啊，當年因為擔心失去一些東西，硬生生放棄了另一些。”

可是，當年擔心失去的那些，如今也並沒有成為自己身上的盔甲，反而使得自己的悔恨愈加明顯。

不得不承認，燕子是對的。

在20多歲沒有努力過的事情，30多歲的時候想起來，一定會後悔。

想起《七月與安生》裏的七月。

她一直按照父母的期望活着，餐桌上保持禮儀，成績單上永遠是最好的成績，她活成了一個真正的、溫和有致的標準乖乖女，但她嚮往安生灑脫不羈的生活，她渴望那樣的自由不被束縛，她遺憾着不能像安生一樣恣意地打量這個世界。

這種遺憾，讓她在掙脫的時候，抱了魚死網破的態度，她對蘇家明說：“我不想跟一個不夠愛我的男人過一輩子。明天結婚，你別來了，只有這樣，我才能名正言順地離開這座城市。”

與其說她對蘇家明死了心，不如說，她是對這種無望的生活死了心，她那麼擔心失去，最終還是失去了。她努力去走未走過的路，去長未長過的見識，去遇見更多美好的人和事，她開始笑得很開心，可是，還沒來得及繼續這一切，她永遠地活在了27歲。

如果七月知道會是這樣的結局，過去的那些歲月，一定不會壓抑着遺憾過日子吧。

3.從頭開始，怕不怕

無論改變，還是不改變，都需要莫大的勇氣。

我是半路換城市的。

那年，我也是20多歲，兒子即將入園，老公在國企拿着不錯的工資，固定朋友不少，三五天不時小聚一下，除了北京高昂的房價和經常的堵車，一切都是喜歡的模樣。

從京城撤退，回到沿海城市創業，等於一切從頭開始。

要重新開始結交一些新朋友，去熟悉每一條不認識的街道，去研究附近的幼兒園哪一家更好，去百度這座城市有沒有合適的親子去處和漂亮的花園。

更重要的一點，創業是需要投錢的，銀行卡里的餘額也許會越來越少直至沒有，想買的衣服和包？一直在心裏不能變現。

這不是勇氣的事兒了，而是一種孤勇。孤獨像一顆種子，在漆黑的夜裏發芽，一無所有的日子彷彿也不遠了，就等着現實嘲笑我：當初那麼多的籌碼不要，如今輸得一敗塗地了吧？

秦先生曾問過我：“從頭開始，怕不怕？”

我說：“怕啊，特別怕，你知道多愁善感如我，受不了孤單和失去。”

可是啊，我更害怕多年以後的我，對着相框裏的自己說：“你看看你，活得那麼憋屈，都沒能認真地做一個自己喜歡的決定，既然喜歡面朝

大海春暖花開，為什麼還要在別人的期待裏忍受大都市的霧霾？不是每個人都對北上廣有着深刻的熱愛，至少，我知道自己不是。

時至今日，如果秦先生再問我怕不怕，我依然會心有餘悸地說：“怕。”

但轉過身，掩藏起害怕，我仍舊會對他說：“既然有‘擇一城終老，攜一人白首’這麼一句，那我們就去實施吧，選擇喜歡的城市，過着溫暖的生活。”

是的，我害怕一無所有，但我更怕抱憾終身。

4.願你活成自己想要的樣子

年長的人，或多或少地都喜歡穩定。

因為年紀大了，折騰不動了，懶了，沒有過多的精力耗在一些可能看不到回報的事情上，因為雖有鎧甲在身，卻也有軟肋：你不知道父母哪會兒會生病，不知道孩子的教育會遇見什麼樣的金錢考驗，你想着穩定挺好的，就這麼日升日落地過一輩子吧。

你開始有啤酒肚，你在小區的花園裏遛彎，也不願跑上幾公里；你在一家單位待了好幾年，想着繼續待下去，就可以在60歲的時候領到退

休金。距離60歲，可能還有不到30年的時間，可能20年，可能15年，你說，還有這麼點時間了，折騰什麼？

趨安穩避流離，是人的本性，可是你卻總在照鏡子的時候，做夢的時候，與人聊起年輕的時候，後悔那些錯失的機會，你本可以不用過這樣無趣的生活，你本可以在20來歲的時候，改變命運的軌跡，讓自己年長之後，不必後悔的。

如果還年輕，還想要闖一闖，體驗不同於現在但讓你心生歡喜的人生，也不要怕，努力一回，才知道哪條路是適合自己的。

這樣，多年以後，經歷會作為成長的一部分，刻進年輪裏，印在血脈裏，成為你的驕傲和獎章。

人生就是一場又一場的改變和別離，希望我們再相遇的時候，你已經活成了自己想要的樣子。

一切落實不到具體行動的“打雞血”，都是耍流氓

一個二十幾歲的年輕人說，他讀了很多勵志成功學的書，還跟風報了一些學習課程，大大小小的講座也聽了不少，週末休息時間經常都會安排滿當。

倒也不是特別故意把自己整得異常忙碌，只因為他是個慢性子的人，適合被動型學習，錢花了，課是一定要上的，被人推着走，能走遠也是好的。

況且，每次聽勵志講座，他都覺得有所收穫，渾身打滿“雞血”，覺得人生有了方向和希望，振奮不已。

然後也會在朋友圈發一些勵志文的狀態，以各種社交軟件打卡，各種截圖表決心等花式行為激勵自己。

如此，持持續續地也堅持了兩年，但他發現，錢花了，時間花了，卻一無所獲。

工資沒有翻倍，也沒有數以十萬計的年薪，更加沒有升職到管理層，一切都是老樣子。

他想不明白，為什麼大好青年如此努力了，成功卻總不來報到，他的耐心都快被磨平了。

我其實對他是否按照學習課程嚴格要求自己，保持了一定的懷疑，因為靠一時熱血支撐的人生，本身就存在一定問題。

首先，當你進入某個課程學習的時候，打卡一定不是目的，學到本領才是目的。

如果你自制力不強，可以嘗試在社交軟件打卡以此來監督自己，但你要知道，一切落實不到具體行動的“打雞血”，都是耍流氓。

寫一段激勵自己的話很容易，僅僅為了完成任務而隨便截個圖打卡很容易，憑着一腔熱血制訂出十年規劃也很容易，但真正落實到行動，並從中學到實打實的本事，並不容易。

前不久網絡流行做事要有儀式感，因為儀式感會幫助我們建立起規律的生活，從而起到積極的作用。這是對的，但注意一定不能矯枉過正，或者本末倒置。

無論給自己制訂計劃，還是“打雞血”“灌雞湯”，這些儀式只是開始，千萬不要覺得完成了儀式，你的使命就完成了，儀式是做給別人看的，有沒有學到內容，只有你自己知道。

其次，一個人成功的首要條件，不是靠着“雞血”的短暫興奮和衝動，而是持久、穩定、理智的人生規劃和清晰目標，輸出與輸入平衡。

也就是說，你不能今天聽了成功勵志學講座，就覺得豁然開朗，然後坐在桌前通宵讀書學習研究考證和升職，但接下來的幾天又恢復玩遊戲刷微博熬夜。間歇性興奮努力，長期懶惰逃避，最要不得。

真正能夠成功的人，生活一定是規律的，學習一定是持續的，比如每天拿出一個小時讀書，一個小時健身，早起背十個英文單詞，睡前研

究下行業動向，雷打不動。

再比如定期進行工作總結，分析自身缺點和優勢，按照制定的目標分解，按時有效完成自我規定的任務。

雖然緩慢，但每天一點不中斷，就是最好的行動。

我有個四人的閨密羣，我們約定好每天打卡減肥，我練習天鵝臂，主要為了瘦鎖骨，其中兩個跟着視頻練習如何瘦腿，另外一個練瑜伽為了收腹。

內容不同，但本質相同，那就是要每天堅持，才能見到效果，不能中斷，不能糊弄。因為減肥這種事兒，有沒有效果是顯而易見的。

我們約定好之後，沒有人打卡，但每次聚會見面，大家都要秀一秀最近的變化，彼此鬧着笑一番，又鼓鼓勁兒說回家繼續練，等下次見面再看。

所以說光有興奮是不行的，光有打卡的儀式感也是不夠的，最重要的還得是堅持，是日積月累。

再者，其實勵志雞湯非常有好處，人都是在接觸到新世界、新三觀、新事物的時候，才能發自內心地進行自我變革，而勵志雞湯便有這一功效，它促使我們拓寬思路，轉換思維模式，重塑某些過去執着的理念。

但灌輸“雞湯”之後怎麼辦？三天打魚兩天曬網？只靠嘴上說說卻依然早晨不起晚上不睡？熱烈地宣揚口號和語錄，嚷嚷着年輕就該闖蕩折騰，轉身卻通宵打遊戲？

一女生，早晨在朋友圈打卡早起的視頻，晚上在朋友圈打卡晚跑的路線，美其名曰要做自律達人。

她真的一直這樣自律嗎？事實是，她確實早起了，但她連半個小時都沒扛住就去睡了回籠覺；她也真的夜跑了，就那麼兩三次，被她拿出來唸叨了好多天。

她熱衷於在朋友圈立志向，其實也在期許得到他人的肯定和讚揚，至於最終有沒有實現自己的志向，倒成了次要。

熱血堅持不了三天，似乎是我們大部分人都遭遇過的瓶頸，有時候回頭看看自己曾立過的誓言、願望和目標，也頗有悔意，如果當初再堅持一下就好了，可當初，我們確實是輕易地就放棄了。

其實一個成熟的人，不一定有那麼多激動的時刻，但他們一定懂得認清自己的現狀，將勵志宣言帶來的情緒，轉化成此刻的行動，踏踏實實每天努力。

不患得患失，但也絕不隨意中斷，更不會因為懶惰、情緒不穩定而拖延。

當你想要做成某件事的時候，不要瞎嚷嚷，也不要吹牛畫餅，你要學會冷靜，學會默默地去執行、去實踐。這是一個很漫長的過程，需要挨住寂寞和無聊，抵擋吃喝玩樂的誘惑，才能一點點看見明亮的前途。

為什麼你看了那麼多“雞湯文”，你營造了那麼多打卡儀式，你每天給自己定很多個口號，卻總也無法成功？甚至你不得不抱怨，是不是懷才不遇，是不是註定這一生平庸無為？

一個人頻繁立志卻總不成功，必然是因為摻雜了太多的浮誇表演，而不是堅持；太多的空想，而不是行動。

做出決定的時候並不難，難的是把時間真正有效利用起來；讀一篇好文章受到鼓舞易，難的是你把這些信息化作對自己有用的力量，去努力強大起來。

越不合羣，越不可能優秀

1.關於“優秀的人都不合羣”

有個讀者關注了我的公眾號，一來就提問：你們寫文章的不是總說優秀的人都不合羣嗎？不是老勸人要放棄無效社交嗎？為什麼我這麼做，卻得罪了很多很多人？我現在連工作都沒有了。

我有點哭笑不得，想着他是不是誤會了什麼，便追問怎麼回事。

這位讀者才畢業不久，在一家還不錯的互聯網公司實習。

其實按他所說，他是個挺上進的年輕人，會主動加班，對領導安排的臨時任務毫無怨言；也能積極思考，偶爾在會上提出些不錯的可行性方案。

但他有個致命的缺點，那就是不合羣。

公司聚餐，他從來不去，他說自己不喜歡這樣的場合，覺得非常浪費時間，一羣人整日在公司見面還不夠嗎？還要把下班的時間也用來聚餐，他寧願在家玩幾局遊戲，或者看兩部電影。

朋友組局，他也拒絕，認為這屬於無效社交，朋友嘛，需要幫忙的時候打個電話不就完了？不是都說真朋友不一定常聯繫嗎？好哥們不拘小節，心裏有對方就行了，不用整天組局喝酒侃大山。

他對公司裏任何跟老闆或上司走得近的同事，都不屑一顧，並極力保持距離，他說這就是典型的溜鬚拍馬，沒有能力的人才會這麼做，太虛偽。

他喜歡獨攬項目，喜歡自己熬幾個通宵去完成方案，卻不願意跟同事們互通有無。

有同學找他合作一個新型項目，同學家庭條件非常不錯，手裏有大把資源，並且看中他的能力，就想着兩人合作，同學出錢和找資源，他出力，共贏，多好。

但他連項目的招標方案都沒看就拒絕了，也不知道究竟是怎麼想的，覺得這種路子的合作辱沒了自己的才華。

就在他拒絕這份合作沒多久，老闆找他談話，勸他要麼轉崗要麼離職。

於是他關注我公眾號之後就爆發了，一連串問題發過來詢問我，既然合羣是可恥的，不合羣是優秀的，為什麼他卻總是懷才不遇？

聽着他“舉世皆濁我獨清”的論調，我簡直要把“合羣”這個詞加入黑名單了，你實在不必以清高為榮。

2.任何工作都需要溝通和交流

說真的，我自己也寫過放棄無用社交的體驗，我也堅持認為，有些人的不合羣確實成就了他。

但這位讀者的經驗，其實完全跟“合羣”這個詞無關，他錯誤理解了合羣的含義，執拗地認為自己是獨一無二的，不得不說，他身上帶着“憤青”的影子。

他以為，積極表達自己的想法就是張揚高調，跟領導相處愉快就是溜鬚拍馬。他以為，別人做什麼都很俗氣，自己的想法才最與世無爭，於是堅持特立獨行。

他拒絕合作，拒絕拓展工作思路，拒絕同事之間的人際關係，併為此沾沾自喜，覺得自己做了件正確無比的事情。

其實他之所以不合羣，並不是因為他多麼高尚，而是他沒有合羣的能力。

這世上從來沒有不加班就能夠升職加薪的工作，也沒有不跟同事和領導交流就能夠完美出色完成工作任務的人，任何工作都需要溝通和交流。

公司的工作環境就是江湖，除非你是愛迪生、梵高那樣的天才，僅憑着超高的智商和靈感就能創造奇蹟，否則，大多數人在職場中拼的，說到底都是情商。

閉門造車正是最大的誤區，這個社會最有效的晉升途徑，是合作，越優秀的人，越能夠跟其他人進行有效的溝通；越能夠帶來思維碰撞的人，也越能讓別人看到自己的價值。

人際關係越順，人脈資源越廣泛，機會才越多，成功概率才越大，單槍匹馬的闖蕩太單薄，無法助你成就事業，反而是抱團取暖，才有可

能殺出重圍，因為資源帶來資源，機遇帶來機遇。

朋友正哥是做銀行保險的，在他這裏理財的客戶，大多都與他維持着不錯的關係，並且常常幫他介紹新客戶，他得到了更多人的信任，業績直線上升，做這份工作不到一年，就買了房子換了車子，很是令人羨慕。

我有段時間無所事事，就去跟他學習如何理財，聽他講了很多，見他做了很多。我發現他的成功，並不是靠一門心思鑽研技能研究人羣特點，而是因為他經常能夠創造共贏的局面。

舉個例子，比如客戶A做生意，需要某種產品，正好客戶B就是從事這個行業的，他就會介紹彼此認識；再比如他覺得可能會性格投緣或者生意上有共通的人，他也會組織大家聚聚。

時間長了，很多客戶都在他這裏結交到了新客戶，於是也更加信任他，不得不說，他確實是與人方便，自己方便。

你可能會說，他這就是靠着能說會道八面玲瓏，跟客戶搞好了關係，太有心機了。

說實話，誰出來工作不是為了拓寬職業範疇，增加待遇收入呢？何況正哥的初衷就是為了幫助別人，是因為他熱心，喜歡交朋友，才得到了更多的朋友。

不僅僅是客戶之間，在銀行工作人員那裏，他也是有忙必幫，他在銀行有個單獨的座位，其實他不屬於銀行，而是屬於保險公司，但他跟銀行的工作人員相處得像是一個部門那麼親密，所以有時候遇到諮詢理財產品的，工作人員都會幫着多說幾句，推薦正哥的理財產品。

他幫助別人的同時，別人也會反過來幫助他，合羣的人，總能找到同類，互惠互利，互幫互助，何樂而不為呢？

3.有選擇性地合羣

那些不合羣但很優秀的人是什麼樣子的？

其實，他們並不是不合羣，而是有選擇性地合羣。

他們也參加聚會，不過都是選擇適合自己的，能夠為自己帶來成長和幫助的，而不是任何聚會都參加，只要是促進自我成長髮展的，那就不是無用社交。

他們也會積極拓展人脈圈子，只不過他們不會濫用人脈這個詞，他們懂得個人力量侷限性大，更會運用有效的人脈。

他們內心有清晰的底線和明明白白的原則，無視這些原則底線的人，會被他們拉進黑名單，但尊重他們原則的人，必然也會得到他們的尊重。

他們也絕不會自高自大，目中無人，反而是更謙卑，更懂得與人為善，與自己為善。

但無論哪一種，都充分表明了，他們具有合羣的能力，只是選擇了看似不合羣的方式。

有的人過度解讀不合羣的概念，認為合羣就是一羣人看似狂歡的孤單，認為就是被同化，再也不能做自己，於是離羣索處，自以為獨特而清高，實質上真的是走偏了。

作為羣居動物，人類是需要朋友的，難過的時候需要有個人可以傾訴，受傷的時候期待有人能給個擁抱，甚至墮落的時候也渴望有個人拉自己一把，這些素日生活裏的尋常煙火，有讓人感受到溫暖的魔力。

個人能力重要，但不是唯一，想要有作為，靠自己單打獨鬥是不行的，抱團合作才是良策。

無效社交是指那些既不能給你帶來成長，也無法讓你感到愉悅的圈子和人，是指你糾結羣聊裏該用哪個表情，小心翼翼地解釋別人對你的評論。

所以真的不必過於偏激和極端，如果你能夠融入合適的圈子裏，你會發現合羣是一件令人心身愉悅的事兒。有的人帶來職場和事業的拓

展，幫助你變得更加優秀；有的人引領眼界和思維的廣度，讓你眼光獨特、品味卓越；還有的人帶來生活中柴米油鹽的愉悅，解除你的孤獨，讓你覺得生而為人，是件幸事。

世界是多維度的，不是閉目塞聽，更不是以偏概全，你不要把自己鎖在一個很小的天地裏，坐井觀天。

你焦慮，是因為覺得別人賺錢都很容易

回以前工作的城市辦事兒，久別的朋友小許約我吃飯。

其實老友敘舊，話題不過還是那麼多，原來的朋友圈子，懷念過去，聊聊現在，展望未來，這頓飯也就算結束了。

真的許久未見了，以至於我對他的印象還停留在幾年前，大大咧咧的性格，開懷爽朗的笑，還有豁達的樣子。

可眼前的他，分明不一樣了。

他說十句話，有一半時間在歎氣。

提到舊時朋友，有的已經創業成功，在這個全國政治文化中心，有的在上千萬人的一線大城市裏，買了房，有了車，基本步入中產階層。

有的嫁了豪門，不愁吃穿，隔三岔五就去歐洲掃貨，朋友圈裏盡顯優越感。

還有的憑藉優秀的業績和出色的管理才能，躋身公司管理層，獎金豐厚，年底有了分紅，事業生活一派欣欣向榮。

但相較於這些老朋友的飛速發展，小許可以說如同蝸牛一般緩慢了。

他沒換過工作，薪資只翻了一倍，鑑於這幾年物價的上漲幅度和房價的居高不下，他這翻了一倍的工資實在不值一提。

所以他非常焦慮。

一會兒訴說自己這些年的不容易，歎息為什麼機會從不垂青於自己，一會兒又覺得孤獨是人生的宿命，儘管對他幾近嚴苛了些，一會兒又猜想別人到底有什麼祕訣，如此輕易扶搖直上一日千里。

他大口大口地喝酒，不斷問我，他這麼喪氣這麼失落該怎麼拯救。

其實我們每個人，都有過這種時刻。

總以為身邊人是一夜之間趕超了自己。

你看他，怎麼突然之間就身家數百萬了？

還有她，感覺昨天還在開手動擋經濟型車，今天就開上越野了？

還有他，不是才唸叨要創辦公司沒多久嗎？現在居然都招聘十幾個人了.....

為什麼一夜之間，同一起跑線上的人，都越過了自己，化身成功人士的典範，只有自己，被遺落在原先的跑道上，一臉迷茫。

其實不是的，你只知道時間飛快，但你不知道，在看不見的時間裏，那些成功的人都做了些什麼。

他們並不是一下子成功的。

也許在你KTV連續飆歌一個星期的時候，也許在你每晚睡前刷朋友圈的時候，他們靠着加班積累了工作經驗和職業技巧。

也許在你小心翼翼極力保全這份死工資工作的時候，他們已然成為斜槓青年，隨時準備好跨行，轉身，再次出發。

也許在你為了小情小愛鬧些小情緒的時候，他們已經戰勝了情緒失控，完成了情商和智商的初步融合，做了大膽而正確的決定。

又或者，在你呼呼大睡的早晨，他們已經研究完一門新課程，保持了隨時充電和前進的能力。

沒有誰的成功平白無故，也沒有誰一夜之間完成所有的資本積累，他們都經過了反覆斟酌，厚積薄發，在你不知道、看不見的時間裏，他

們努力着，辛勞着。

所以幾年之後，你看到了他們的優秀、能力、資源、金錢、權力……你看到的時候，發自內心地羨慕和嫉妒，你以為這只不過是他們運氣好，不過是遇到了風口和機遇，不過是時勢造英雄。

可是，動盪年代不止一次，為什麼只有劉備、曹操、孫權鼎足而立？但凡能夠撐得起大局的人，無不經歷了卧薪嚐膽，修煉出足夠的能力，才能在時勢裏應運而生。

有個一起寫作的朋友，總是焦慮，為什麼別人的公眾號越做越大，為什麼別人的書已經賣到百萬冊，為什麼別人成立公司融資招聘都是分分鐘的事兒……

他說，儘管懂得那些成功的自媒體人承擔着數十名員工的工資待遇，團隊經常為一個標題爭論數個小時，為一個論點熬通宵，週末要隨時待命，約稿根據客戶需求修改數十遍，但仍舊願意享受這種煩惱和憂愁。

於是他問：“通往這種煩惱的路徑，是否便捷，是否輕快，是否有速成法？”

根本沒有。

只看到他們賺錢的光鮮，哪怕連煩惱都是高級的，可這些光鮮，也經由了數千日夜的寫作積累，數萬字的打磨雕刻，才能夠持續不斷地輸出作品，才有了後來字裏行間的行雲流水，才有了風口頂端的洞察先機。

也許是性格適合，也許是人脈廣泛，也許是知人善任，也許是膽大心細，或者善於變通，但終究是能力成就一個人，才華承載夢想，而不是本末倒置。

這世上固然有幸運者，不費吹毫之力就能進階更高層的人生，但名額有限，普羅大眾，仍舊需要日積月累，成功之路沒那麼容易走。

一個人的焦慮，是因為他只在意別人成功之後的果實，卻從不真切懂得別人為之拼命的過程，可高樓疊起不是少頃半刻，終歸是日復一日年復一年，即便風吹日曬，也得堅持和泥上瓦，一層層，一幢幢，同樣的，十年磨一劍，這世上從來沒有一步登天。

與其把時間浪費在渴望名利放棄學習，或者見錢眼開放棄讀書這種事情上，還不如想一想自己擅長什麼，有沒有發展空間，能不能堅持下去。

成功者與止步不前的人最大區別就在於，前者從不把時間浪費在考慮外在因素的干擾上，只一門心思地攀登和挑戰，而後者總是眼高手

低，一邊不努力一邊可勁兒焦慮，最後還把這種焦慮歸結在懷才不遇上，一心認定自己是千里馬，還沒遇到開發自己潛力的伯樂。

然而時間是最好的檢驗，你有沒有才華，一試便知。

當你焦慮的時候，不妨想一想，是什麼阻礙了你今日的成功？也許是因為，過去的時間裏，你沒有認認真真地去努力，儘管努力不一定會成功，但至少會讓你明白，人的焦慮大多是在攀比中自尋煩惱，若你真要消除這種焦慮，你需要通過不斷進取讓自己強大起來。

只有你足夠強大的時候，你才能體諒創業的艱辛，成功背後的付出，才能徹底明白這世上沒有免費的成功，每個人都有他的不容易。

想要不焦慮，先把生活過規律

1.怎麼緩解焦慮

一姑娘微信問我：“卡西姐，你知道怎麼才能緩解焦慮嗎？”

她表示，已經失眠多日，總憂心忡忡的，其實也不過是生活中的尋常事情，卻讓她揣度出很多悲觀的念頭來。

她的焦慮體現在兩方面，一是對他人的嫉妒，二是對自我狀態的不滿。

她眼睜睜看着自己的好姐妹嫁給了有錢人，而她卻只擁有一個朝九晚六、拿着死工資、一眼可以望到退休的男朋友，焦慮。

她也想努力多充電多學習多提升專業技能，卻苦惱着還沒來得及實施，就被公司新來的小丫頭搶了風頭，她的失誤對比小丫頭的志得意滿，焦慮。

她整日刷微博刷那些激勵人心的段子，卻沒有得到什麼實質性的幫助，第二天醒來依舊茫然四顧，焦慮。

於是，她變得越來越沉默，她甚至覺得，未來沒有希望了，焦慮已經把她壓垮，她不知道該做什麼，能做什麼，可以做什麼，真是吃不好，睡不着，憂心不已。

我問她：“你週末都怎麼安排？”

她說：“也沒什麼特別的安排，因為一醒來就覺得心情不好，索性睡到中午了，躺在牀上玩玩手機，或者跟朋友去逛街，吃吃飯聊聊天，週末也就過完了。”

我又問：“那你說的充電計劃開始了嗎？”

她說：“沒有，我不知道該怎麼開始學習，我都離開學校那麼久了，注意力集中不起來，學不好。”

她問我：“你覺得，我是不是該看心理醫生了？”

我歎氣道：“其實你這種‘病’很好治，不用看心理醫生，你把生活過得規律些很快就好了。”

她不信道：“有這麼簡單？”

2.內心虛空的人最易焦慮

你知道什麼樣的人最容易焦慮嗎？

內心虛空的人。

當一個人，沒有家庭的愛、金錢、知識、能力、自信來傍身的時候，他就會輕易地被打倒，他急切地想要得到這些，恨不得一夜之間，生活翻轉過來，然而午夜夢迴，卻發現一切只是一場空，他得不到。

求而不得，最折磨人。

如同開頭那個姑娘一般，一邊擔憂着現在與未來，一邊刷微博刷到深夜。

她既沒有將時間用在提升知識和技能上面，也沒有去做些可以讓自己獲得更多愛的事，她黑白顛倒，舉步不前，渾渾噩噩，只沉浸在“熬夜

的危害特別大，我只好通宵了”這種段子裏，靠着深夜的臆想和第二天的日上三竿度日。

內心的空虛，必然越來越重。

身心失去支撐，自然只剩焦慮。

這種焦慮，也不過就是才華配不上野心的另一種版本罷了。

其實我們大部分人都在不同程度地焦慮着，區分開這些人層次的重要一點就是：

有的人，一焦慮就什麼也做不了，整日活在情緒紛亂的狀態裏，以燈紅酒綠掩飾事與願違的辛酸，以“努力無用，寒門再難出貴子”的論據來推翻從前想要早睡早起實現夢想的計劃。於是遠遠看上去，就成了無所事事。

有的人，儘管焦慮，卻仍舊不忘工作，不忘家人，該做什麼就做什麼，做事的時候把焦慮拋在一旁，只偶爾拿出來把玩，並將焦慮當作推着自己前行的動力。於是，他的焦慮越來越小，平日裏努力獲得的成就感越來越強，而過得越來越舒心。

3.穩定而規律生活的好處

曾研究育兒知識，裏邊提道，對孩子來說，規律的生活，可以提升他們的安全感，從而讓孩子不焦慮、不茫然、不杞人憂天，因為他已經知道上午該做什麼，下午該做什麼，明天該做什麼。

對成年人來說，也是一樣的。

穩定而規律的生活，是讓你有一事可做，這種有一事可做會給你帶來多方面的好處。

首先，容易焦慮的人，通常情緒波動較大。

有一事可做會驅使一個人由感性向理性方面轉變，當理性佔據主導地位的時候，情緒也會趨於平穩，從而淡化了焦慮的程度。

簡單來說，就是分散了注意力。

其次，會增加你的成就感。

沒有人是一朝一夕練成大師的，沒有人轉身之間就是華麗的蛻變，所有你想要的，都是歷經歲月磨鍊，才會到達你身邊，這是一場曠日持久的堅持，而不是你心血來潮的妄想。

規律的生活，在某種層次上來說，是一種重複，當你重複去做某些事，並在此基礎上形成興趣愛好甚至技能的話，你會發現，這件事越來越簡單，所謂熟能生巧。

成就感是一個人自信的來源，因為你知道，通過了年歲久遠的修煉，某件事某個物某種狀態將輕而易舉地成為你的囊中物。

再者，規律的生活，會給人安全感。

安全感這種東西，其實是在原生家庭中培養起來的。

有的人原生家庭的成長環境並不好，造就了他不健全的人格，這種人非常需要安全感，但同時他又很叛逆，不知道如何獲取，他就得需要自我建立規律生活，去營造這種安全感。

4.真正強大的人

越無能，越焦慮。

越充實，越安然。

當你在日復一日規律而平穩的生活走過，你會發現，有些安穩的氣息已經修煉而成。

這不是讓你過單調的日子，而是告訴你，有些計劃，不要輕易中斷；有些堅持，不要隨便廢棄，一個懂得控制自己時間和狀態的人，才是真正強大的人。

日本著名設計師山本耀司曾說過：“我從來不相信什麼懶洋洋的自由，我向往的自由是通過勤奮和努力實現的更廣闊的人生，那樣的自由才是珍貴的，有價值的；我相信一萬小時定律，不相信天上掉餡餅的靈感和坐等的成就，做一個自由又自律的人，靠勢必實現的決心認真地活着。”

20歲不努力，30歲等着哭

1.20歲，年少不知愁滋味

20歲時，我在北京讀書，與一個好姐妹搬出宿舍合租。

兩個女生，不懂錢財規劃，僅僅一個星期，就把整月的生活費花光了，怎麼辦呢？不敢跟家裏說，思來想去，唯一的辦法就是借錢。

於是，兩人找同學找好友湊了兩千塊，交上房租，除去固定支出，最終每個人身上只剩下一百八十塊錢。

不敢去飯店點菜，就學着網上的菜譜做飯，卻連先放油還是先放菜都搞不清楚。

不能跟朋友聚會，擔心買單的時候錢包裏是空的。

也沒法看電影逛街，就在家裏看偶像劇、看綜藝、看選秀節目。

你說：“這算不算很窮了？”

我認為很算。

你說：“我當時難過嗎？”

真的，幾乎不曾有。

我們當時所租房子對面，是好姐妹班上的班長，三天兩頭找機會請我們吃飯，上學路上看見賣菠蘿的也給我們買，放學路上看見賣西瓜的也給我們買。

樓上也是同學，幫我們介紹做兼職，什麼話吧的接線員啊，鐘點工啊，找外國學生教人家中文啊.....雖然五花八門，卻也非常熱心。

但即便在這最艱難的時刻，我都不曾覺得，錢是多麼重要的東西。

這充分表現在我拒絕了一個開着百萬跑車追我的男人；

表現在我吃着麻辣燙絲毫不羨慕住五星級酒店的人；

表現在我的好姐妹整天嘻嘻哈哈根本不知道“窮”這個字怎麼寫；

表現在我倆在未名湖上租到個冰刀能樂半天；

表現在我們爬十塊錢門票的香山也能有去迪拜一樣的興奮感.....

那個時候，年少不知愁滋味。

即便遭遇了些許坎坷，與朋友之間嬉笑怒罵幾句，也就忘了，明天又是新的一天，生活是充滿無限希望的。

2.20多歲倒下與40歲倒下的不同

後來遇見從前的一個女同學，她說，年輕的時候，可以輕而易舉地把生活過成喧鬧的主旋律，年長之後，再遇挫折，分分鐘想死。

緩不過來啊，就覺得，人生是沒有希望的。

這位有故事的女同學，已婚，已育。

從前，她崇尚自由和享受，不存錢，不兼職，不努力，像極了那個躺在沙灘的漁夫。

一個富翁在海濱度假，見到一個垂釣的漁夫。富翁說：“我告訴你如何成為富翁和享受生活的真諦。”漁夫洗耳恭聽。

富翁講道：“首先，你需要借錢買條船出海打魚，賺了錢僱幾個幫手增加產量，這樣才能增加利潤。之後你可以買條大船，打更多的魚，賺更多的錢。再之後，再買幾條船，搞一個捕撈公司，再投資一家水產品加工廠。然後把公司上市，用圈來的錢再去投資房地產，如此一來，你就會和我一樣，成為億萬富翁了。”

“成為億萬富翁之後呢？”漁夫好像對這一結果沒有足夠的認識。

富翁略加思考說：“成為億萬富翁，你就可以像我一樣到海濱度假，曬曬太陽，釣釣魚，享受生活了。”

漁夫似有所悟道：噢，原來如此，那你不認為，我現在就過着你所說的這種生活嗎？”

這個故事，一直被女同學作為生活範本，別人努力找工作，她得過且過，別人跳槽換工作，她鄙視說對方不可靠，別人拿了五百強企業的offer，她隨着同樣享受生活的男朋友回偏遠的西北小鎮結了婚。

以為從此男耕女織怡然自得，不羨鴛鴦不羨仙，誰承想，過慣了燈紅酒綠，面對天一黑整個村子死寂般的安靜，面對去個商場要跑二十公里，面對發燒感冒胃疼都給開同一服藥的赤腳醫生，面對幾十畝種着莊稼的土地.....她覺得，自己的世界幾乎傾塌。

我無法理解她有多麼的後悔，我只想知道，她該如何自救。

她就像一支眼睜睜看着自己枯萎的玫瑰，日出等日落，日落雙眼一閉，愛咋咋地，不對明天抱任何希望。

這不是她想要的人生，也一定不是你想要的。

如果你才20多歲，你一定沒有試過30歲身無分文的感受。

你一定沒有試過結了婚帶着老婆孩子四處遊離的感受。

一定沒有試過40歲一事無成還租房子住的感受。

一定也沒有試過生了病不敢去醫院的感受。

你更加不能想象，當你身邊的人，曾經與你站在同一起跑線上的人，終於跨越了階層，而你卻依然困在社會最底層的感受。

單身時候的窮，不叫窮，你可以遊戲人生，可是以後呢？當你有了家庭之後呢？當你遭遇創傷的時候呢？你還能否用以前的標準引導自己重新站起來？

三四十歲，有了孩子，結了婚，或依舊單身，父母老去，一場大病.....那時候的窮，才是真的窮。

那些青春裏矯情的影子全部是虛幻的，唯有眼前的病困苦難是真實的。

那些遭遇磨鍊第二天就精神抖擻拼盡全力的日子一去不復返，只剩下一個行屍走肉的屍體，再承受不住任何打擊。

因為你的年齡到了，這個社會不再包容了，他們只會頌揚那些20歲就稱霸一方的天才和商業鉅子，他們對你這種生活在底層的人毫無憐惜，並百般刁難。

這就是人生。

20多歲倒下可以很快爬起來，40歲倒下卻如同粉身碎骨一般的痛。

你不得不承認，年齡是有一定作用的。

3.年輕時逃避，就難免年長時的哭

網絡上的新聞總是五花八門，有人偷盜室友財物，有的年輕人為了買iPhone賣腎，甚至有的大學生為了幾千塊錢而“裸貸”……

我不知道到底是怎樣嚴重的慾望，驅使着他們這一刻走上了不歸路，我只知道，這是一場本末倒置的買賣，不划算的。

他們所謂的窮，不過是因為無法有個光鮮亮麗的外表，他們還不懂得，什麼才叫真正的貧窮。

在房價不斷上漲的今天，在知識學歷不容易變現的今天，在有人20歲時公司已然融資上市，有人30歲時依然坐公交都要盤算良久的今天，他們還在糾結着朋友圈曬的那個包圖片上的logo有沒有露出來，卻絲毫不關心，自己的未來將活成什麼樣子。

其實什麼叫迷茫，什麼叫對現任工作不滿，什麼叫羨慕嫉妒恨，不過都是因為你還沒對自己的人生有一個明確的規劃，而閒出來的毛病，

不過都是因為不能憑藉自己的雙手和頭腦去創造金錢財富，而找出的藉口。

若你此時只是逃避，而不修煉防禦的能力，三四十歲，有你哭的時候。你根本不知道，歲月安排了什麼在等待着你。

如果你還分不清主次，還不懂得年輕努力的意義，只會一味地活在攀比和幼稚中，那就等着中年之後繼續窮吧。

從20歲，到30歲，到40歲，到50歲，人應該走上坡路，你的財富與智慧，你的能力和氣度，應該要與年齡成正比，否則，你將在悔恨中度日，永遠也無法過上自己所期待的人生。

趁年輕多努力，年齡越大越撐不起你的不甘心

1.這世上從來就沒有穩當的工作，年齡越大，越力不從心

熟識的一位女性朋友，在羣裏哭訴，說她們公司太不近人情，在得知她懷孕兩個月後，以合同到期不再續約為名，對她進行了委婉的勸退。她聲淚俱下，認為這是違反勞動法的，但公司按照相關規定履行了工資賠償，唯一的要求是不再續簽，寧願多花些錢，也希望終止這份合作。

因為她是高齡產婦，三十五歲了，即將成為一個手忙腳亂的新手媽媽，連她自己都不能確定休完產假之後能否跟得上原先的工作節奏，何況，她這一路極有可能伴隨着妊娠反應、高血壓，各種請假產檢和休養。

她的職位也並非無可替代，公司從現實利益出發，決定及時止損。

她是個性情溫和的人，沒打算與單位對簿公堂，儘管她平時工作認真，能力出色，經常得到領導的認可，工作幾年一直順風順水，殊不知人情和能力之外，還有意外。

她理解，但不代表她甘心。她的不甘心不是因為被辭退，而是因為35歲了，她居然在事業上毫無建樹，連個管理層都沒混到，居然一直做着隨時被取代的崗位，多年如一日，若不是懷孕，她恐怕還要一直做下去，直到退休。

可現實並不會保護她一路穩穩當當地退休，這世上從來就沒有穩當的工作，社會不斷髮展，變化太快太多，年齡越大，越力不從心。

因為她即將面臨上有老下有小的生活，若沒有足夠的經濟支撐她聘請保姆月嫂，若沒有足夠多的家人幫助她帶孩子，她多半是要繼續全職在家的，那她就基本沒有太多機會去完成錯過的職業發展。

2. 中年人的不甘心，有點像雞肋，食之無味棄之可惜

中年危機確實是具象存在的，因為到了一定年齡，該扛責任的階段也來臨了，賺錢、晉升、創業，以及事業的規劃、家庭的維繫、與自我的和解，基本會在這個階段呈現出一個明確的結果。

我曾寫過《二十歲不努力，三十歲會哭的》，我也總是強調努力要趁早，奮鬥要趁早，拼搏要趁早，因為人的精力太有限了，年輕的幹勁兒太有限了，熱血也太有限了。

只有年輕那幾年，跌倒了還能義無反顧地爬起來，重新出發；遇見挫折也不會絕望得要跳樓自殺，因為來日方長，看得到希望。

但隨着年齡的增長，就不是那麼回事兒了，婚姻之中的關係，都是牽一髮而動全身，你不敢生病，因為醫院好貴；你不敢辭職，因為上有老下有小，中間還有你們努力追求的生活質量；你不敢要二胎，因為不僅僅是經濟跟不上，精力也跟不上，甚至如開頭提到的女性朋友，連一胎都不敢生；你更不敢創業，因為孤注一擲的念頭太可怕了，光是每個月房貸和孩子的教育經費就讓你翻不了身。

這個時候你再看，所有的不甘心都成了雞肋，取而代之的就會是後悔：為什麼不趁着年輕的時候拼一把？年輕時候的迷茫，還可以多嘗試幾條路，年長時候的焦慮，連多嘗試幾條路的可能性都不敢。

不努力一下不會甘心的，可是努力又看不到實質性的回報，牽絆太多了，於是你默默地收好不甘心，繼續行屍走肉地過日子，力求保持一

個看起來比較穩定的狀態。

倒不是說人生一直這麼艱難，很多事業有成的人，在中年之後，生活一經變故，很快就被壓垮，比如前不久因為公司勸退而跳樓的工程師，無力回擊命運強加的安排，而選擇了終結自己。

3.年長時，行為習慣和思維模式已經成型，不容易接受新事物

比如人工智能的出現。

李開復曾參加過一期《奇葩說》，他表示“未來10年中，人類社會將會有50%的職業類型被人工智能所取代”。所以未來很多人將會面臨被人工智能替代而失業的危機。

但說實話，在我們之間，尤其是年齡較大的人，接受新事物的能力非常慢，能接受也是好的，最怕有些人，盲目地摒棄和排斥，這會在很大程度上導致他們失去競爭力。

比如開創公眾號和直播。

很多95後甚至00後，都玩得風生水起，思路清晰，創意新潮，順勢而為的能力無與倫比。

我一朋友玩直播比較早，他買了錄音設備在家練習，被他爸爸罵不務正業，差點全給他扔出去，哪怕後來他以此賺錢併成立了自己的工作

室，他爸爸仍舊覺得不光彩。但他每天熬夜想段子，研究如何讓自己的直播看起來有內容，所收所得完全憑藉自己的才華，又有什麼不可以？

再比如，互聯網購物的便捷，導致傳統行業的迅速衰落。

年長的人，很容易跟不上這種節奏，等再過幾年，社會發展將更快，新鮮元素更多，如果我們也是如此排斥新事物，而不去接受它研究它琢磨它，我們也終將失去競爭力，輕易就將被取代。

所以活到老學到老，不是一句簡單口號和標語，真的需要你身體力行，從年輕的時候就打下基礎，讓自己時刻處於有利的競爭位置，這樣，哪怕時代更迭，你最起碼可以不那麼慌亂，最起碼可以有轉身的能力。

4.年輕時精神飽滿，經得住世事刁難

朋友的叔叔，酗酒成癮，近似於酒精中毒的狀態，瘦得皮包骨頭，仍然不肯戒酒。

朋友覺得，與其說他叔叔喜歡喝酒，倒不如說他是為了給自己找個逃避的藉口。叔叔開了一家超市，後來附近多棟高樓平地起，各種大型超市，24小時便利店，零食鋪子如雨後春筍，順勢而出，並且行業細分明顯，各家店專業性更強。

叔叔的超市逐漸門可羅雀，關掉吧，不甘心，這是全家人的生計來源；不關吧，眼看着一天比一天賠得更多。自那之後，叔叔就開始酗酒了，或許喝醉之後，他才能忘記現實的壓力。

年輕人也會遇到這樣的問題，但最起碼，他不會頹廢至此，而能夠快速地找到出路。

就拿朋友自己來說，創業兩次了，他的專業是軟件開發，於是組織了幾個同學研究遊戲軟件，不善管理，資金鍊又斷裂，最終不得不賣掉。

但他也並沒有難過太久，畢竟還單身，一人吃飽全家不餓，很快拿出所有積蓄再次投入到了自媒體創業大潮，重新開始。

這就是年輕的好處，適應快，轉變快，時間充裕，抗壓能力也強，改弦易轍容易得多，所以當你具有這樣條件的時候，你要相信，你的努力不僅僅是為了排解現階段的迷茫和焦慮，也是給自己更多種可能性，以備將來不時之需。

5.你現在吃的飯是你半年後身體的狀況

沒有任何一份工作可以長治久安，並讓你安享晚年，但年輕時候的嘗試，是一場提前作戰準備，你會攢下充足的經驗，或者足夠多的存

款，你會見識更多的行業發展，具備更多的轉型資本，瞭解時代更迭充滿未知，而不是坐以待斃，只等着垂垂老矣。

要謀生，要奮鬥，要拼搏，都請儘早，新一輪的競爭隨時開始，請你以更好的準備去面對老去的自己。攢金錢的資本，攢人品，攢福報，攢能力，有個理論說，你現在吃的飯就是你半年後身體的狀況，因為細胞的發展需要半年的時間。

同樣的，即便生老病死終會到來，即便中年危機真正存在，我們儘可能地努力也不過就是為了攢資本，你買下的房子是你多年後的保障之所，你購買的理財產品，是多年後失業的保障基礎，你努力爬到管理層，是為了多年後不被輕易替代和辭退。

未雨綢繆，免得年紀大了摔一跤爬不起來。

思維方式決定你10年之後是人物還是廢物

1. 邊學邊做是最好的成長方式

過年期間去朋友家玩，聽到她在電話裏數落堂弟。

朋友突然就生氣了，嘀咕着“我可幫不了你”就掛了電話。

我問朋友怎麼回事，她說，三年前，堂弟就這麼問了。

朋友的堂弟是一家公司的技術員，拿着月薪三四千的死工資，趕上逢年過節，單位會發點花生油和米麪，日子平靜，沒有多餘的收入。

堂弟覺得單位效益一年不如一年，想着長此以往不行，不如試着轉行改變現狀，但又總覺得轉行風險太大，苦於沒有其他技能加身，於是問他外國語學院畢業的高才生堂姐，也就是我朋友，能不能幫忙分析一下現如今的行業發展。

幾乎每次見面，堂弟都會有意無意地詢問關於轉行的事兒，開始的時候，朋友會出各種主意，把自己所知道的語言類市場、互聯網前景、房地產汽車現狀、網店經營……一一告訴堂弟，並說：“不懂這些沒關係，你自己研究下，看看對哪個行業有興趣，轉行這種事兒急不來的，要看你自己的能力和機遇。”

然後每次有創業的機會，跳槽別家企業的機會，甚至參加培訓的機會，朋友都會想到堂弟，覺得他要轉型了，嘗試下沒壞處，空想沒用，最好邊走邊看，要麼跳槽，要麼創業，同時利用業餘時間學習。

但堂弟說：“不行，我沒有別的技能，我得先找到一個穩定的行業再考慮跳槽的事兒，或是我得先學會一個技能再考慮創業的事兒。”

就這樣三年過去了，他詢問了他的堂姐無數次，最終仍舊處於當初的思想怪圈：到底換個什麼行業好？

是的，他沒有做任何事情，一直在糾結轉型是不容易的，總以時機未到為理由，以身無所長為藉口，卻從沒有任何具體的行動。

老生常談之後，他的堂姐也很無奈。

其實她堂弟的問題在很多人身上都存在，我們總以為來日方長，需要做好萬無一失的準備，才能迎接新的起點，可時間從不等人，等你準備好再去做，機會早已成就了別人，邊走邊看，邊學邊做，才是最好的成長方式。

2. 思維方式決定一個人的格局和前途走向

思維方式決定一個人的格局和前途走向，思想貧瘠的人總是在懶惰中空等，不願付出任何努力和改變，一次次找藉口，不過就是希望天上掉個一夜暴富的餡餅，既省去了麻煩，又不至於一無所有。

思想富有的人，卻從不先考慮會有什麼樣的後果，而是抓緊機會努力去做，他們懂得先付出，再看結果。

其實堂弟這樣的人很常見，總是深夜想了一萬種改變的方式，第二天懶惰照常，一生受困於自己的空想和無力改變的現狀之間，糾纏其中，無力往前衝。

目光短淺還是想法長遠，在一定程度上，決定了你所能達到的階層上限。

曾經有個讀者也想學習寫作，問我有什麼捷徑。我說沒有，但我有認識的作者朋友開了課程，可以教你一些寫作的技巧和積累，都是乾貨，讓他可以嘗試聽聽。讀者連連答應。

後來他又留言，問我公關行業門檻如何。他看到我之前在這個行業從事良久，想取取經，我正好有空，又告訴了他一些相關經驗。

再後來，他又問我：“接沒接觸過攝影？”

我便問：“嘗試寫文章了嗎？瞭解透公關行業了嗎？”

他垂頭喪氣地回答：“做公關太難了，沒有資源幹不起來，寫文章太難了，半天敲不出一個字來。”

我說：“那你到底想幹什麼呢？”他說：“他也不知道，就是想找個人拉自己一把，最好是什麼也不用做，就天上掉錢的那種。”我說：“你去做夢吧。”

對於這種思維方式，實在不敢苟同。

有句話叫：思維方式決定你十年之後是人物還是廢物，一點不假。

3.別停留，時間和機遇從不等人

阿東是我曾參加過的一個計算機培訓班的同學。

他最近組建了個羣，把許久不聯繫的同學們組織到一起。新羣總是熱鬧的，這麼多年以後，我們對各自的境遇近況也都頗有些感慨。

前些年，阿東對計算機鑽研得透徹，趁着風口浪潮開了家網吧，那會兒，電腦對於普通學生來說還算是稀缺品，兩塊錢一小時的網吧，就成了他們玩遊戲、聊天的天堂。

阿東的網吧開在一所大學附近，儘管競爭激烈，但因為環境不錯，沙發包間一應俱全，優勢明顯，倒也生意興隆，他成了一個創業成功的小老闆。

沒過幾年，很多學生都擁有了自己的筆記本，況且，有什麼事兒是一部智能手機不能解決的呢？誰還喜歡窩在煙霧繚繞的網吧裏頹廢？時代在變革，人們也在成長，阿東的網吧歷經一次重新裝修之後，失去了往日的繁華，偶爾有些組團打遊戲的人來光顧下，其餘時間，三三兩兩的人，還不夠這一年的水電費。

但他並不着急，因為他在開網吧的過程中，深諳互聯網購物的便捷優勢，早就入駐某大型網站開起了網店。由於商機發現得早，經營得當

起來得也快。網吧沒落的年代，他的經濟來源早已依賴互聯網重新崛起。

阿東平時就喜歡研究新事物，從來也沒有說過要轉行轉型，要謀發展換思路，但他一路摸索的過程，卻早已為自己提供了更多的可能性。

最近他又研究起了無人售賣機、親子餐廳，看上去與自己與現階段事業完全不搭邊，但未來的事兒誰說得準呢？也許你的一個念頭，就成了自己後半生的機遇。

我有陣子寫文章總不滿意，覺得自己的思路有所欠缺，於是決定先不寫了，每日讀書，等到真正沉澱到筆鋒幹練文風別具一格的時候再寫，但一位前輩勸我說，不必等。

邊讀書邊應用，邊看邊寫，邊寫邊改，在前行的過程中學習，在進步的路上繼續前行，如果你只去讀書，卻不輸出，你的文風依舊停留在原來的階段。

其實每個行業都存在着更多的可能性和機會，即便飽和之外，命運也會垂青不走尋常路的人，但前提是，你擁有這樣的魄力。

所以別停留，因為機遇稍縱即逝，在你停下來以為是充實自己的時候，命運已經垂青了別人，不懂就問，不會就學，時間和機遇從不等人，哪有那麼多年讓你去荒廢？

一個人的成功，很多時候不是他能力欠缺，而是他能否擁有一個比較先進的思維模式。選擇優質的平台、優質的圈子，不糾纏細節疑問，不在意眼前得失，膽大心細，一門心思地去努力，去開啟自己的開掛人生。

你在原來的領域風生水起，換個戰場，還行嗎

1.你是否具備迅速接受新事物的能力

一個作者圈的朋友，寫了很多年文章，以前給雜誌和報刊投稿，有時候被退回，有時候被採用。採用的時候，一篇文章會有幾十塊錢的稿費。

後來，互聯網小說網站崛起，她覺得新奇，就寫小說，在網站上日更，沒多久被編輯推薦，有了自己的第一批粉絲，也通過粉絲的訂閱有了固定的收入。

陸陸續續，她的作品被出版公司看中，談了條件，出版了紙質圖書，又有了第二批讀者。

及至這兩年，她的小說賣了IP，又開創了公眾號，輕鬆完成知識變現，不僅讓她有了更多元化的作品呈現，同時廣告邀約不斷，讓她直接拿到了晉級千萬富豪級別的通行證。

時代發展就是這麼快，蘋果更新換代已經到X了，諾基亞倒閉很久了，互聯網購物早已尋常，五年前月薪一萬的人，被稱作成功的典範，而如今，連攤煎餅的大媽都月入三萬，90後已經拿到了B輪的融資。

十年前，我每次路過街邊的報亭，都會買一份當期的《南方週末》和《青年文摘》；十年後，我們都習慣了在公眾號讀文章，想看母嬰育兒的，還是勵志雞湯的、情感交流的，或是心理探究的，一應俱全。傳統紙媒大勢已去，自媒體強勢崛起。

李開復曾在《奇葩說》節目現場提到人工智能，並直接發問：“如果以後你們都失業了那該怎麼辦？”

毫無疑問，隨着人工智能的出現，隨着行業迅速更迭，隨着人才輩出，那些毫無變通能力的人，終究要被淘汰。

開頭提到的朋友，具備了迅速接受新事物的能力，成功轉型，完成知識變現，實現財務自由，但很多人不具備這種思考能力，總會本能地排斥、抵觸、拒絕，在新科技、新事物面前完全不用心思考。

其實這種心態就是自欺欺人，他們不願意相信自己現階段的作為將會被取代，固執地認定自己的路一直正確，以為這樣就可以永葆輝煌，實際上不過是掩耳盜鈴，除了加速自己的退化，毫無實質性幫助。

2.貫穿終生、不斷升級的學習能力

以前在北京的時候，有個朋友做海鮮生意，他老家是濱海城市，朋友們很多都有漁船，會定期出海打魚。身在漁家，對冷凍保鮮技術在行，產業鏈又涉及運輸，所以，他有着得天獨厚的資源和交通優勢。

所合作客戶涵蓋眾多五星級酒店、日料店、頂級海鮮餐廳，因為給得起好價格，談得起大生意，一時間風生水起。那時候，他隨便請我們吃頓飯都是人均上千的架勢，如此風光了好多年。

後來，冷鮮技術越來越厲害，運輸成本越來越低，新鮮海貨價格競爭越來越大，他這番事業逐步走了下坡路。

他反應很快，尚未有虧損之前，已然轉投煤礦行業，和朋友鑽研採礦開礦。這也得益於他當初做海鮮生意積累的人脈資源，他人品好，有好的發展不忘朋友，所以如今朋友也反過來幫他。

我不知道這算不算他的東山再起，但他的日子確實比過去更闊綽富裕。

無論做生意，還是職場，都是需要變通力的，說白了，你只有一門技術是不行的，因為大多行業達到飽和之後，都會呈現一定的下頹之勢。

暢銷書《人類簡史》的作者尤瓦爾·赫拉利受採訪表示：“到2040年，人必須將學習貫穿終生，不斷升級，才能不出局。因此，我們必須培養孩子持續學習的能力，那我們應該教給孩子們什麼？我的建議是，應該專注韌性和情商的培育。”

不依賴成年人的經驗之談，也不依賴高科技帶來的便利，而應該專注於韌性和情商的培育，這其實就是告訴我們，一個人要在社會中更好生存，必須具備出色的應變能力。

韌性決定他在面臨新挑戰時的接受和反應，能否快速地將新時代發展納入自己的人生，情商則幫助他建立更穩定更持續的發展空間。

你應該時刻準備着，鍛鍊自己隨時可以轉型更換行業的能力，避免有一天新機遇降臨，你卻無法把握。

所以，你實在不必渴望穩定，因為這世上本沒有什麼一成不變的穩定，你要做的，是尋求在不穩定的局面裏，努力站穩腳跟。

3.時刻保持着危機感，做好持久戰的準備

曾看過一個寓言小故事，《獅子和羚羊的家教》：

每天太陽升起來的時候，非洲大草原上的動物們就開始奔跑了。

獅子媽媽這樣教育小獅子：“孩子，你必須跑得快一點兒，再快一點兒，你要是連最慢的羚羊都跑不過，你就會活活餓死。”

在另外的場地上，羚羊媽媽也在教育小羚羊：“孩子，你必須跑得快一點兒，再快一點兒，如果你不能比跑得最快的獅子還要快，那你肯定會被它們吃掉。”

我們所處的社會環境又何嘗不是如此？你跑得慢了，就會掉隊，掉隊久了，就再也追不上來，最終，只能被淘汰。可悲的是，到時候你除了接受失敗，別無他法。

那為什麼不在一開始就努力學習，做好持久戰的準備？人應該時刻保持着危機感，多關注些其他行業的業內新聞和動態，沒什麼壞處，多接觸各種不同行業的人羣，交流一下彼此的心得，也是好事兒。

如果你自己都沒有緊繃着一根弦，而是優哉遊哉地以為拿着死工資就萬事大吉了，那第一批被淘汰的，就有可能是你。

多年以前，博客流行，任憑數十萬粉絲的博主傲視羣雄，也並沒有今日公眾號變現能力強大，所以當下的自媒體是風口，也是機遇。

至於那些具備多年寫文章經驗，保持了巨大原始素材積累的作者們來說，多年磨鍊早已具備強大的文字駕馭能力，所以得心應手，順勢而上，迅速成功。

這是他們多年前就做好的準備，是他們日常生活之外所修煉的能力，一旦機遇降臨，那麼成就自己，也不過就是水到渠成的事兒。

**本書由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的優質電子書下載！！！！**

第二章 人生不只要會做減法，也要會做加法

年輕的時候，到底應該成為一個怎樣的人

1.願望為什麼一次次地落空

有讀者發來大段留言，講述他24歲的樣子。

他說，他曾熟讀馬化騰、柳傳志、俞敏洪、馬雲等企業家的創業史，幻想自己可以從渺小的山谷攀爬到頂峯一覽眾山小，從白手起家到身家萬億，從籍籍無名到人中之龍……

為此，他有半年的時間裏都在打算創業，他是做軟件開發的，打算以遊戲的開發起家。半夜凌晨，多少次對着窗外萬家燈火給自己灌雞

湯：諸多名人也是這樣熬過來的；吃得苦中苦，方為人上人。他想的是，總能見到曙光的，或許他可以成為下一個互聯網的風向標，也說不定。

在無數次修改bug之後，他對敲代碼生出很多絕望來，他安慰自己，算了，以自己現在的工資，還個房貸已經夠了，創什麼業，給自己添什麼堵呢？

於是，恢復了朝九晚五的日子，他卧室的燈，再沒遇見過凌晨三點的星光。

後來，他又羨慕起自由職業者，由於生就一副好皮囊，竟然有朋友介紹了一個模特的兼職給他，一場活動下來，一沓印着毛爺爺的人民幣直接被放到他的手中，他想，來錢真快。

又萌發了做模特的夢想，反正年輕在於折騰，也許這是一條通往演藝圈的道路，也許他可以成為下一個張亮，也說不定。

於是，他通過朋友，朋友的朋友，親戚，親戚的同學、同事，同事的老友，希望多認識一些演藝類人羣，可以成為他從業餘到專業模特的跳板。

如你所想，願望再次落空了，野生的模特也不是那麼好當的。

他又回到了電腦前，敲代碼。

他變得苦惱、焦慮、煩躁，總覺得天不遂人願，說什麼金子總會發光的，他的光芒被掩蓋在滿屏的代碼後面，無人識得。

24歲的年紀，他在人生這條路上才走了四分之一的距離，就已經面臨大霧一片，前路模糊，他不知道自己該成為一個什麼樣的人。

2.別總是套用他人的生存模式

年輕真好。我對讀者說，年輕是資本，因為走錯了一步，下一步還能折回來，從另一條路重新開始。

況且，你為什麼不相信現在的自己也很優秀呢？

我有朋友也是程序員。據我所知，四五年之前，他實習的工資就已經接近一萬，當然，他在帝都，我不知道別的城市的价格是不是一樣，但這個行業，普遍來說工資不算太低，因為需要耗費大量腦力。

這麼說來，付出與回報也算對等的，如果你努力得當。

20多歲，每個人都會經歷迷茫，這種迷茫的根本原因在於，你看了太多別人的勵志版本，想要成為別人。

因為沒有多餘的力量支撐自己，所以在面對太多的目標和願望的時候，總會以成功人士做範本；因為沒有得到正確的指引，所以當有一

丁點機會的時候，就恨不得使勁抓牢，以此，重新設定自己的人生目標。

人總是渴求成功的，渴求在一個領域，成為領頭者，但成功沒有那麼容易，你也從沒想過做自己。

什麼叫做自己？其實也很簡單，就是你得在折騰的歲月裏看見自己的長處和興趣，然後再一路走下去。

敲代碼的去做模特，不是不可以，但你要知道，半路出家並非易事，追求夢想也很珍貴，最重要的是，這適合你嗎？

如果你總是套用別人的生存模式，而無法獲取有效的經驗成為自己，那你迎接的將是一次又一次失敗，說白了，20多歲，你應該在可以被原諒和可以重來的錯誤中，尋找到正確的方向。

3.哪一場人生規劃更符合你的實際

一個多年不見的朋友，在羣裏說她正備戰精算師的資格考試。

從前的記憶忽然就湧現出來，想起那時候她確實提過，國內外精算師人員存在緊急稀缺的狀態，她在高中時期已然想要走這條路。原本普通的女孩兒，因了目標而變得耀眼，然而，這一路太過漫長，需要花上好幾年的時間，中途變節，實在是太理所當然了。

她曾羨慕那些多才多藝能歌善舞的女子，於是在琴棋書畫方面報了班，想把自己打造成上得廳堂下得廚房，後來發現，實在沒有天賦，也沒有興趣。

她也曾羨慕潑辣果敢的女子，遇事據理力爭從不妥協，於是改變方向修煉，做市場、做營銷，歷經歲月打擊，也終於知道，自己沉默寡言，練不來牙尖嘴利。

或許只有一個人獨處的時候，你才有機會問一問自己，想要的究竟是什麼，哪一場人生規劃更符合你的實際。

她終於放下執念，告訴自己，不過二十幾歲，最初的夢想還有，她不想再通過其他不擅長的路來勉強自己，她的目標在金融、在理財、在精算，於是悄然準備，這一準備就是三四年。

我不知道她能不能考過，但於她來說，精算師的身份比賢妻良母更適合。

你一路都在渴望成為別人，你最終只能成為自己。

4.成為你自己，跟定自己相信的目標

在30歲的時候，你應該就明白，你必須有一個可以達成的目標，和一條你能夠持續走的道路，這樣，30歲的時候，你的後悔才能少一點，

路才好走一點，也更順一點。

而不是想當然的認為，東走一步，西走一步，更不是連方向都分不清楚地亂走。嚮往別人是美好的，但別人的路，不是你的路。你自己學的專業，你最懂；你身邊是否有可以抓住的機會，你最明白；你是否遇見幫助提攜你的人，你最知道；你的路能否見到曙光，只有你瞭解。

20多歲，這麼年輕，到底應該成為一個什麼樣的人？應該在不斷的試錯中成為你自己。

前車之鑑，鑑的只是經驗，而不是重複。

別人的路，是他的腳步，不是你的命運。

朝秦暮楚，除了讓你多走點彎路，也沒什麼實質性的好處。

有些東西可以模仿，有些東西不能複製。

儘管20多歲來日方長，你有時間犯錯，但如果你無法從錯誤中找到自己想要走的路，那這錯，犯得很冤枉。

所以，你還是要成為你自己，跟定自己相信的目標，你自己的路，每走一步才算數。

與世界和解，是人生的必修課

1. 幸福感，從與這個世界和解開始

繼之前流行的“被壓垮的80後”分析，最近又流行了幾個新詞兒：油膩中年、佛系青年、出家的90後.....

儘管文章多帶調侃和自嘲之意，但細究下來發現，這其中所充斥的，實則是我們大多數人身上或多或少的焦慮。

無論是中年人，還是80後、90後，越來越多的人掙扎在巨大的焦慮和壓力之間，加班猝死、過度疲勞的新聞不絕於耳，幸福感指數直線下降。於是我們只好自我寬慰、自我分析、自我調侃，以期用各種可行性方式，緩解自己的壓力和憂思。

其實轉換角度之後，你會懂得，無論焦慮還是幸福，都是成長至成熟不可或缺的一部分，我們要做的，不是給自己加太多戲，不是放大它牴觸它，而是接納，與其和解，鍛鍊自己轉換負面情緒為積極態度的能力。

因為我們始終要在這人間活上幾十年，註定要變得成熟，那不如就從憤青變成一個溫柔的人，從善感嫉妒變成寬容豁達，從鄙視嘲笑變得友好並充滿愛。

一個人的幸福感，是從越來越懂得如何與這個世界和解開始的。

2.與自我和解，接受平凡的一生

我以前總自命不凡，就覺得自己要比尋常人聰明，也不知道從哪來的優越感，認定自己有朝一日必然改變世界，誰年輕時還沒做過幾個世人皆醉我獨醒的狂妄夢呢？

後來漸漸發現，大千世界，自己實在過於平凡，侃侃而談只不過是在自己熟悉的圈子裏，一旦跳出到更高更專業的範疇，話都說不利索。

以前總對自己的加分項沾沾自喜，認定這是一種優勢，但後來發現，這只不過是雕蟲小技，在真正優秀的人那裏，只是他們的尋常。

我為此不安，也曾對自己失望，不明白哪裏出了問題，於是一夜之間，自信幾乎變成了自卑。而這一切的源頭其實不過是因為我認識了更多的人羣和階層，見識到了更廣闊的世界。

這世界何其遼闊，優秀的人何其多，兩相對比之下，總會有高有低。

有的人，對其他人的行為嗤之以鼻。

而那些其他人，又對另外的人不屑一顧。

你看，每個人都如出一轍，我們是一樣的。

曾有個同事，在單位很少與大家交流，下了班也不大與人往來，我們都覺得他高冷，結果後來有人說，他其實是不屑於跟人交流的。

他覺得大家討論的話題都是八卦瑣碎，這種社交毫無營養。他認為自己無論專業還是能力都技高一籌，根本不與人溝通。他也認定自己情商智商超高，不願意屈尊下就。

事實證明，他是錯的。

他的客戶資源流失很嚴重，客戶不願繼續合作的原因是他並不懂得何為尊重。他遇到困難的時候，幾乎沒有人幫忙，因為他平時總對別人冷眼相對。

在這兒，我不是說合羣好，也不是說特立獨行不好，而是說，高高在上要不得，眼高手低太容易讓自己找不着北，從而變得偏執，再聽不進勸說。

做人最要緊的是鬆弛，奮鬥的時候緊繃神經，但心態上一定要懂得鬆弛。接受自己的平凡，沒有那麼難，反而是盛氣凌人，會讓你得不償失。

朴樹在唱：平凡是唯一的答案。

3.與情緒和解，這世間沒有任何事重要到讓你失控

我們只要還在這個世界生存，就還會遇見各種不公平。

於是太容易調動起全身的七情六慾，憤怒，抓狂，擔憂，恐懼。

不良情緒具有太強大的破壞力，會讓人消極、懈怠，失去生活的樂趣和慾望，取而代之的是萎靡不振，長此以往，情緒化所導致的失敗波及面擴張。那受到傷害的，不僅僅是自己的日常生活，還有與家人相處、人際關係和事業版圖。

如果你還不想成為垮掉的一代人，總還是要想辦法挽救自己的。

變消極被動為積極主動，是唯一的方法。

其實，隨着年齡的增長，大部分人都能或多或少地感知到，這世間並沒有任何事情值得你失控。

沒有發生的事情，不值得你憂慮和恐懼，如果它終究要來，你為何要提前失去快樂？

改變不了的現狀，也不必過於執着，往後的路還長，時間在走，只要有心，總會有改變的那一天。

最重要的是，要給自己形成積極的自我暗示。

你可以寫日記寫文章，用文字宣泄情緒。可以找親朋聊天，溝通交流所思所想。可以尋找專業人士諮詢，嘗試自我分析。

無論哪一種，目的只有一個，那就是自愛、自信、自強。良性的情緒，才能夠讓人變得開朗理智，讓人對世間充滿熱愛。

如果非要加班，那就充滿希望地加，而不是沮喪和擔心猝死。

如果在事業工作前途面前糾結，就選擇讓自己更有動力的那條路，人有動力，才能走得遠。

如果真的想爆發，那就找個沒人的地方喊幾嗓子，喊過之後，繼續生活。

成年人的世界裏，要自帶過濾功能，定期清理不良情緒。

那些被稱為已經出家的90後，其實也不過是尋找這漫長的一生裏，值得自己做的事兒，摒棄不值得的事兒，與自我的情緒和解，看似不爭不搶，其實是一種自我情緒的修行。

4.與父母和解，解開原生家庭的束縛

在所有的悲觀思想裏，最容易成為藉口的，是這一條：原生家庭帶來的困擾。

性格不好，是原生家庭造成的，從小父母不給好臉色。

情商低，是原生家庭造成的，父母不懂何為情商，只會打罵。

智商不夠，是原生家庭造成的，父母又不是知識分子，基因太差。

沒錢，是原生家庭造成的，別人家父母早準備好房子車子票子，自己的父母一無所有。

拜託，你一個成年人，你是自由的，最大的失敗應該由自己負責。社會關係裏，從沒有格外公平一說，每個人和每個人的起跑線都不同。人生是一場長跑，起點低只是其中一個先天性的條件，而後天的努力條件才是起主要作用的。

如果你有耐力，能堅持，跑得穩，不斷開拓新路，你總能找到機會超越。作為成年人，應該有對自己人生負責的勇氣，總活在對父母的期待裏，是一種巨嬰的典型依賴表現。

如果你想要成功，想要快樂，你就要用盡各種辦法，脫離原生家庭的控制，而不是一個勁兒地抱怨和悔恨。

作為成年人，生活的主動權掌握在你自己的手中，過去所發生的一切，不是你的責任，但往後發生的一切，都是你的選擇，你必須負起責任。

說到底，一直清爽不油膩，一直保持奮進心，一直積極樂觀，不過是我們的美好期望，這世間並沒有十全十美的人，但生命是向上的，我們的成長也應該是向上的。

你想活得好，想活得心安理得，就必須學會適度與自己的執念和解。當你懂得放下與拿起之間的分寸，明白執着和固執間的區別，你才能真正輕鬆自如地應對生活的雜務。

努力是一定要的，但如果最終是瞎忙一場，得不到想要的結果，不必難過，學着釋懷，因為後面還有更難走的路等待你做抉擇，一個懂得與自我與世界和解的人，世界也不會存心為難他。

如果連“賺錢”也要別人催，那你一輩子也就這樣了

1.賺錢這件事兒，只能自己上心

《歡樂頌》大結局，樊勝美跟王柏川和平分了手。

這兩人的感情讓我印象最深刻的，不是王柏川疲於周旋在樊勝美和她的原生家庭矛盾之間，而是樊勝美不斷逼迫王柏川努力努力再努力的過程。

有一集春節期間，王柏川本想好好地給自己放個假，過幾天清閒日子，結果曲筱綃去國外談生意，給他攬了個項目，需要他聯繫廠家做報價。

王柏川很是不情願，面露難色，糾結萬分：“現在大過年的，誰還工作呀？”

曲筱綃說：“我呀，我家這麼有錢，我最有資格混吃等死，我不照樣拉着行李滿世界找生意。”

還有一次，五一假期，王柏川回老家給爺爺過八十大壽，中途又接到了曲筱綃的電話，曲筱綃人在德國，同樣有訂單需要王柏川給出緊急報價。

王柏川這次的抱怨十分明顯，他反覆解釋上次就得罪了好多人，並表示真的不想做這筆生意，能不能等假期過完再說。

曲筱綃說：“不行，別的事情能等，做生意這事兒能等嗎？”

這兩次的最終結果，都是迫於樊勝美的施壓，王柏川還是放下了優哉假期，趕緊打電話四下聯繫，找到了節假日也工作的廠家，拿到報價。

儘管樊勝美是缺乏安全感，她深切地知道自己有不成器的哥哥和重男輕女的父母，所以她一再挑戰王柏川的精神狀態，強求他不辭辛苦去拼去爭取，但如果不是她，王柏川未必可以賺到這兩筆訂單以及長期合作的意向。

再往大一點說，如果不是樊勝美催促着他上進，他的公司也不可能做起來，他的創業路極有可能中途夭折，因為他自己從沒有拼盡過全力。

即使到了最後，王柏川被騙破產，也是樊勝美找關係求他人幫助他翻身。他自己呢？他一直在靠樊勝美拉着走。

所以，他們分手了，王柏川在經濟方面可能會輕鬆些，但他的經濟條件大概也就是目前這個段數了，因為，他無意於自己逼着自己往上爬。

曲筱綃不同，她是一個即使失戀後都能振作起來四處拜訪客戶的人，她的格局顯然要大得多，她還會提醒邱瑩瑩：生意就是你拿着樣品，一家一家親自上門去推銷，低三下四地給人賠笑臉，死纏爛打地磨着人家，像你這種每天只知道坐在店裏等訂單掉下來的人，只配每月拿兩三千的工資，混個溫飽。

話雖然難聽了點，可這就是事實。

你自己對賺錢這件事兒都不上心，你還指望誰幫你上心呢？

2.成功，一定是自己拼盡全力爭取來的

我不是說王柏川式的生活方式不好，但他既然選擇了創業，肯定是想實現自己的夢想或價值，肯定想做個成功人士，如果他自己都不去拼盡全力，那他失敗的時候就不該怨天尤人、自暴自棄，不該感歎命運不公、時運不濟。

賺錢是成年人賴以生存的基本準則，無論你喜歡不喜歡，你都得這麼幹。

這件事兒做得好不好，直接關係到你的生活質量和生存層次，它重要吧？很重要，這麼重要的事兒你都不上心，你還指望突然掉個餡餅讓你一夜暴富嗎？你咋不上天呢？

你看邱瑩瑩，主動出擊之後，不是做到了升職加薪嗎？還擁有了獨立的辦公室。

你看王柏川，樊勝美督促他之後，拿到訂單了吧？事業蒸蒸日上了吧？

這個世界上，永遠是普通人多，身為凡人，我們總得自己給自己鼓鼓勁兒。

飾演樊勝美的蔣欣，當年憑《甄嬛傳》華妃一角迅速大熱，但華妃這個角色本來定的不是她，蔣欣就是想演，就是軟磨硬泡不服輸地找導演試戲。結果眾所周知，她塑造了經典的華妃，華妃也成就了她的。

如果當初她沒有據理力爭，也許就不會有今天的她了。

機會稍縱即逝，能成功的，一定是自己拼盡全力去爭取的。

認識一人，是家裏獨子，從小被父母寵壞了，導致30歲了還啃老。

每天早晨都是父母叫他起牀，上班五天有四天是遲到的。

父母出了首付給他買房子，希望他自己還貸款，他嫌壓力大，轉手把房子賣了，結果兩年之後房價大漲，悔不當初。

不喜歡加班，經理安排了個項目給他，多好的機會，多能鍛鍊人？他哭天喊地地說累，然後就鬧辭職。

我們是成年人，各種利弊都早已熟爛於心，明知道進一步海闊天空，退一步萬丈深淵，我們還是拖拖拉拉地不肯往前走，生怕這山爬起來累，生怕這風吹起來冷，生怕半山腰天寒地凍，我們一門心思地不肯委屈自己。

那還能怎麼辦？就安於現狀一輩子吧。

3.一個成年人努力賺錢的意義

我曾是一個對金錢沒有慾望的人，不醉心於拼命賺錢，也不擅長投資理財，有的花就大手大腳多買些喜好之物，沒的花也不覺得難過，就

量入為出。

這種性格導致我存款不多，上進心不強，在利益面前吃過虧，在小人那裏上過當，儘管如此我也不甚在意，以至於二十好幾的人，顯得格外天真幼稚。

大抵是在我兒子3歲以後，我才真正對金錢有了明確的概念，各種興趣班迎面而來，學區房亦被提上日程，帶孩子出國旅行被當作讀萬卷書行萬里路的典範，用錢堆積起來的見識已然成為素質教育首選。

這不是給孩子選擇一所極其昂貴和優秀的學校就能解決的問題，而是一項長期的育兒投資，家長們所渴求的也不是孩子暫時的優越感，而是要將充足的閱歷、高貴的血統，植進孩子的成長歷程，不是貴胄望族，那便人為製造接近貴胄望族的家庭氛圍。

儘管我對“別讓孩子輸在起跑線上”這句大標語嗤之以鼻，但我也明白，在能力範圍內給孩子最好層面的教育，於孩子的人生一定是有益的。

這樣的認知讓很多家長焦慮，包括我。

思及於此，恐怕我唯一的出路，便是努力努力再努力，從前我任由自己淡泊利祿，如今我再也不敢強作清高。除此之外，還要鑄建強大的精神堡壘，既尋求高質量的陪伴，又尊崇自我提升，上至天文地理，

下到歷史、唐詩宋詞、繪畫書法、手工，務必面面俱到，力求精神文明與物質基礎達到和諧統一的層面。

畢竟，我若懶惰、抱怨、不上進、不勤勉，又怎能以身作則，為我兒子樹立一個生機勃勃、有志者事竟成的榜樣？

這是我們，千千萬萬的父母所達成的共識，既已結婚生子，理應賦予自己強大的責任感，從此不再是小孩子，而是要拼盡全力去照顧自己的孩子。

這是一個成年人努力賺錢的意義之一。

4.賺錢是自己的事情，自己上心是根本

之前我的新書上市，長長第一時間跟我說：“卡西姐，你新書上市的時候告訴我哈，我給你做推廣，能多賣一本是一本。”

我發了推廣文，她也及時轉發朋友圈，不斷催促我：“姐啊，你快發朋友圈，多發幾次，趕緊廣而告之啊，速度都沒我快，真是的。”

我的公眾號更新頻率比較慢，每一次有熱點、有思路的時候，七夜都會跟我分享：“卡西姐，快寫文章，你要多更新。”他覺得不錯的文章，也會發布到他的公號上幫我推廣。

柒叔也總是說，宣傳新書的時候，需要轉發曝光的時候，隨時聯絡他。

很多讀者，還有朋友，第一時間幫我轉發分享，第一時間去京東或者噹噹上進行了預訂。

他們的真誠讓我得到更多的溫暖，在我不勵志、不熱血、不積極的時候，是他們的力量推着我前行了很長的一段路。

我特別感動，儘管我最初寫勵志文在某種程度上僅僅是對自我的激勵和救贖，也沒有說一定要成功、要到什麼地步。

但是賺錢是自己的事情，成功與否是自己的事情，要不要贏得這個世界也是自己的事情，如果你自己都不上心，誰能拯救你的人生呢？

儘管並沒有那麼多努努力就一步登天的事兒，也不可能你勤快了主動認真工作生活了，就可以實現自己的夢想。

事實是，有時候你努力了很久，腦子都要累壞了，身體也快撐不住了，你的工資可能才漲了五百塊。

但我們勤快、主動爭取、堅持的意義，也不是要把打破階級固化當作此生目標，而是讓自己比昨天有進步，比去年過得更好。

賺錢這件事兒不應該讓別人催你，你應該主動扛起肩上的責任感，為家人為自己贏得一個美好的明天。

高等學府的文憑，能為人生帶來怎樣的可能

1.把自己熬成深度近視到底有什麼意義

曾有個讀高二的女生給我留言。

她覺得很迷茫，生活除了睡覺吃飯，就是沒日沒夜的做題、複習試卷、背誦。她有一個初中就輟學的朋友卻整日逍遙自在，兜裏有花不完的零花錢，喜歡的衣服毫不猶豫地買，不喜歡的東西也能毫不猶豫地扔，還能名正言順地談戀愛，生活永遠豐富多彩。

她問我：

輟學去打工，賺錢養活自己，想做什麼就做什麼，一定很酷吧？

隨時能夠跟自己的閨密坐在咖啡廳裏喝咖啡聊心事，一定很愜意吧？

現在滿大街都是擁有大學文憑卻找不到工作的人，多年努力毫無作用，一定很失落吧？

她不懂，把自己熬成深度近視到底有什麼意義，鬱鬱寡歡的17歲到底有什麼意義。

末了，她強調，很想很想休學，但媽媽不同意，她便搬出網絡上所謂的：尊重孩子的思想和意志；真正的教育，不是試卷上的分數；年輕只有一次，你要為自己而活等這一類的觀念。她說，沒有人懂她。

2.一紙通知書的作用

我懂。我17歲的時候，也無比痛恨考試，每當我找不到答案或分數考得不盡如人意的時候，每當我覺得青春應該肆意熱鬧而不是沉寂在題海中的時候，總會把一切罪責歸於應試教育本身。

儘管這些年，各種教育理念一再優化，身為父母的人們也不再一味地只追求一個分數，但應試教育的烙印，卻仍舊深深地存在着。

我以前總想，它罪該萬死，它剝奪了太多孩子的快樂和純真，讓很多的人都失去了視力，變得呆頭呆腦。

但我不懂的是，為什麼我們的思維一直在退化。

明明中產階層都已經竭盡所能為孩子提供各種優質教育資源了，很多人都在考慮出國留學了，社會各行各業的主流價值導向都是：靠競爭獲取想要的一切。

卻還有一些人，覺得上大學浪費時間，覺得讀書無用，這真是一種很悲哀的想法，有這種想法的人註定被社會分層分到毫無優勢的那一

端。

況且，我一直認為，能夠適應應試教育，本身就是一種能力。

社會需要綜合型人才，你不能只靠試卷上的分數贏天下，你還得具備待人接物的智慧，保持情商智商的在線，洞悉職場的鉤心鬥角，參透外圓內方的生存法則。不僅如此，你還需要不斷充電學習，讓自己時刻擁有最佳的戰鬥狀態。

而所有的綜合能力，也需要一紙通知書，這張通知書決定了你的能力會不會得到賞識，會遇見什麼樣的際遇。如果這些通過了重重考驗走到象牙塔頂端的人都沒有，難道那些半路離校站在社會底層的人就有嗎？

你要知道，不是人控制住環境，是環境會改變人。

3.大多數人都需要憑藉學歷敲開新世界的大門

兩個人之間的距離，確實是靠着休學打工他繼續深造而拉開的。在這個過程中，你們身邊的環境已然不同，所認識人的層次不同，經歷的社會事件也不盡相同，就連職場的鉤心鬥角都將不是一個檔次。

日積月累，你們之間的眼界、思考模式、人脈範圍、對待事物的處理方式，將完全“夏蟲不可語冰”。

憑藉這些不同，人生會出現分層。

如果你因為休學打工，賺了一些錢，或者你家庭條件本身還不錯，你可能暫時會覺得你們之間是沒有區別的，畢竟關於“上了大學的人卻在給初中畢業的同學打工”這種言論，流行也不是一天兩天了。

可學歷這一紙證明，則會完全打碎你的夢想。

學歷不是最最重要的東西，但學歷是敲門磚。哪有那麼多“你很優秀，不靠學歷靠經驗就能完勝”的社會事件？即使有，也是極少數。

大多數人，都需要憑藉學歷，敲開新世界的大門。

我一同學，在大型國企工作，進入他們部門面試的最低準則是本科學歷。

還有一朋友，在外企做HR，他們的重要職能部門管理人才，先考慮海歸頭銜，再看國內碩士級別以上人才。

你說：“我有經驗，是金子到哪都發光。”但你憑什麼就認為人家學歷高的人就沒有經驗呢？你又怎麼知道人家管理層的事兒，你一高中畢業的人就完全瞭解呢？

對，沒有學歷你還可以創業。但開個理髮店這種創業，跟籌辦互聯網公司的創業還是有區別的。

當然，職業不分貴賤，但誰不想讓生活過得高大上一點呢？如果坐在辦公室敲電腦就能搞定訂單，誰願意去市場早起晚歸地賣豬肉呢？

你說，做人不要那麼功利，你只想像陶淵明一樣不問世事，畢竟無論你功成名就還是衣衫襤褸，都是生不帶來死不帶去。

那麼，你有陶淵明的才華嗎？他可以吟詩作對，你可以做什麼？輟學去車間流水線做一個看機器的工人嗎？

4.希望你將來會擁有選擇的權利，而不是被迫謀生

王爾德說：“拒絕或放棄自己的經歷就是要阻止自己的發展，否認自己的經歷就是自己對自己撒彌天大謊，這無異於否定靈魂。”

未曾到來的經歷，你沒有理由認定它是不好的，你只有接觸過、經歷過、真正地認知過，才能發言。

高考是一次公開的競爭，你可以嘲笑它決定了你在哪個城市打王者榮耀，但你必須得知道，它也決定了你身邊圍繞的是什麼層次的朋友、什麼檔次的敵人、什麼薪資待遇的職業選擇、什麼家庭涵養造就的男朋友女朋友氣質。

大學不僅僅是一個學知識的地方，更多的是實踐，是經歷，經歷校園純粹的愛情，經歷想看什麼書都有的圖書館，經歷象牙塔之內的小型

社會縮影，經歷一個可以從毛毛蟲蛻變成蝴蝶的自己。

你在一所更著名更好的學府裏，經歷一定是不同的，接觸到的思維高度也是不同的，這是你能夠成為更好的你之前，最應該有效利用的時間，利用得當，它將拯救你的自卑、謹慎，增加你的自信、機遇，引領你人生的高度、廣度、寬度。

龍應台曾寫道：孩子，我要求你讀書用功，不是因為我要你跟別人比成績，而是因為，我希望你將來會擁有選擇的權利，選擇有意義、有時間的工作，而不是被迫謀生。

不能說沒有學歷的人就是被迫謀生，但有更好學歷的人，一定會有更多更好的選擇。

你以為加個班失個戀就人生艱難了？難的還在後邊

1.真正的人生危機

最近也算是見識到一些高層人士的焦慮吧。

好好的公司開到了破產，前有外債，後有欠薪，金錢窟窿一個也填不上，輾轉在凌晨兩點的馬路和空無一人的辦公室之間，有着我等無法

感同身受的絕望。

佔據高位的時光一去不返，權力沒有了，利益沒有了，一個曾遊走於各種場合之間的人，你讓他放下身段去面試、去應聘、去拿一份低廉的死工資，高不成低不就，他寧願在家頹廢着，寧願垂死掙扎着，寧願回憶從前風光，也不願邁出有傷自尊的一步，過慣了人上人的生活，就沒辦法做回平民百姓。

不是人人都可以成為咪蒙，公司倒閉，轉身就在自媒體紅透半邊天；也不是人人都可以成為褚時健，70多歲還能東山再起，歷經人生大起大落，從紅塔帝國的締造人，到古稀之年入獄，再到如今的中國橙王。

相當一部分人，在僅有一次的人生困惑和失敗裏，就倒了下去。

這種失敗，不見得是多麼嚴重的事件，甚至有可能，僅僅是年齡的關係。

放在二十幾歲，這種事兒，也許三五個月就走了出來，但發生在四十歲之後，重新備戰的困難程度，遠超你的想象。

我想，這才是真正的人生危機。當你明知道跑起來可以有柳暗花明的時候，你卻也深刻地瞭解到，你跑不起來了，你的身體、你的精力、你的時間、你的家庭、你的存款，都沒辦法支撐你孤注一擲。

這個時候的傾家蕩產，也許是真的傾家蕩產了。

2.生活裏無法掌控的瑣碎

我一女性朋友，跟婆婆長期不合，原因是婆婆催生二胎。

從她女兒出生開始，她就整日被灌輸“再生個男孩”的思想。她的婆婆倒也不是個一無是處的老太太，但在二胎問題上就是不妥協。

於是朋友陷入這種困境，既要面對生活裏的一地雞毛，又要面對兩人三五不時的鬥智鬥勇，吵架成了家常便飯，丈夫倒能分辨是非，但仍無法阻止婆婆的越俎代庖。

這個局面，是無法掌控的，她不知道哪會兒就會爆炸，心力交瘁。

她沒法一狠心就去扯離婚證說走就走，也沒法對丈夫的母親老死不相往來，這是家事，也是原則問題。

她想起從前為了丈夫的前任女友大動干戈，現在卻連前任長什麼樣子都記不清了。

她想起從前丈夫不肯在半夜出去給她覓食買吃的，她發脾氣冷戰好多天，現在卻理解得格外透徹，換作是她，半夜也不想出門。

她想起很多，發現從前像一場夢，她過得那麼小氣，如今她連那些往事的細節都忘了，卻暗自搖頭，那些都不算事兒啊，眼前才是真的煩惱。

從前那些，不過就是一個女生的矯情，尚且還有力氣理清楚，分辨個對錯，現在啊，生活裏的瑣碎那麼多，她覺得自己快抑鬱了。

3.為人父母的不易

與幾個寶媽閒聊，談及孩子的上學情況，發現大家都有一些不同程度的焦慮。

我們所居住的這一片兒，隔着一條馬路，馬路北面小區的孩子，就被劃分到了這個區數一數二的小學；馬路南面小區的孩子，則只能分到另外一所比較遠、硬件軟件都不算好的小學。

為此，好幾個寶媽都表示，孩子的上學之路漫漫，要提前做好準備啊。

有的已經找好了私立學校，不打算摻和學區房這件事兒，有的去路北的小區買了套並不喜歡的二手房，有的提前一年去路北面租了房子，平時不住，只為了上學方便報名。

甚至還有的孩子因為被劃分到了比較遠的學校，家長先後把自己房子出租，又去學校附近租住了別人家的房子，只因上學方便，這種日子

不知道什麼時候是個頭兒，大概要六年，也許要九年。

聽上去，上學之路也有這麼多解決方案呢，然而，不是當事人，就無法瞭解當事人的焦急。

家長們無時無刻不在思考孩子的成長，既要培養孩子的能力全面發展，又得竭盡全力為孩子鋪好每一步路，你說容易嗎？不容易。

4.人生路上還會有更難的事兒

人生如何選擇，全看你的性格。

有的人沉迷於小情小愛，昨天鬧分手，今天就自殘，失個戀就覺得全世界都欠了她，這不算錯。

有的人多加了幾次班，就抱怨公司制度不好，想跳槽沒勇氣，繼續留下心有不甘，於是周而復始地抱怨，於是成了只說不練，這不算錯。

有的人小小年紀就說着要歲月靜好，她口中的靜好，不過是睡到日上三竿，玩到深更半夜，及時行樂，及時花錢，這也不算錯。

但你得知道，無論你內心如何波瀾壯闊，轉過身，還是得繼續生活裏的柴米油鹽，你年輕時候所選擇的路，是為了年長時候有機會做選擇。一旦你放棄選擇，走一條最容易的路，就得承受後半生裏可能遇見的各種狀況。

比如學區房，比如事業遭遇重創，比如生二胎自己能否做主，比如中年危機，比如出軌，比如孩子青春期裏的叛逆。

人生是很難的，當你為了一件不起眼的事兒，哭到天旋地轉的時候，你不會知道，多年以後，還有讓你更絕望的事兒在等待你。

為了有能力扭轉那些絕望的局面，請現在的你，好好學習，好好規劃，好好上進，好好努力。

誰不是一邊拼命賺錢，一邊矯情地渴望塵世温暖

1.年輕時何來資本過清閒的生活

有段時間比較忙，白天黑夜不停轉，疏於給家裏打電話，我爸爸對此的第一反應是：“你缺錢了？”然後就心疼地說：“缺多少我給你打過去，別把自己整這麼累。”

我哭笑不得，在我爸眼裏，我是驕縱慣了的，吃不得苦，低不了頭，像一個驕傲的刺蝟行走江湖，容易扎到人，也容易受傷。

如果我忙，在他眼裏就代表着我很累很苦。

於是義正詞嚴地跟他解釋：“別拿我當小孩子。成年人是要做事的，不然等你年紀再大點，怎麼讓你安心退休打牌遛狗？”

我不過30歲，哪裏有資本過清閒的生活？趁年輕去結一張漁網，然後每日捕魚，每日焦慮，每日圓滿，日復一日，年復一年。

你給我一筐魚有啥用？我守着、等着、耗着，今天吃一條，明天吃一條，再盤算着還剩幾條，還能吃幾天。

我已經30歲，開始承擔起家庭上有老下有小的責任，更不敢放鬆，儘管賺錢讓我焦慮，但努力的過程增加我的自信，讓我見天地見眾生見自己，讓我明白行走世間的意義。

然而不過兩天，才表示了積極進取的決心，熬了個通宵之後陪小朋友上英語課，我就在家長等待的休息室睡着了……

要知道，平時陪上課我們幾個交好的媽媽那都是談天說地，兩小時幾乎一直哈哈，很快就過去了。因為關係好，什麼都能聊，工作事業、婚姻婆媳，大千世界的男人女人，看得見的努力，看不見的心酸，我們自成一派，暢所欲言。

勞累過度導致突然的委屈，我就跟她們訴苦，老孃不幹了，我要正式加入你們休養生息的行列，帶帶孩子、養養花、健健身、跳跳舞，誰愛拼命誰拼命，誰願上進誰上進，我就準備混吃等死了。

剛說完，閨密羣跳出幾十條消息，大家又開始討論如何創業、如何進修、報哪個課程、攻克哪門外語……不由感慨，這上進心跟懶惰心就

似坐過山車一般，攪得人沒法安寧。

2.成年人的世界，哪有什麼真正的安寧

新認識一年輕朋友，聽說我寫文章，主動來聊天，開頭就是：你對心理學應該有研究吧？我很不開心，新換了路虎不開心，又換了房子還是不開心，我覺得心裏有團霧，迷茫死了。

開路虎的富二代迷茫？有這麼刺激人的嗎？還讓不讓人活了？我當時反手就.....給他點了一個贊，表示這個開路虎的朋友交定了！然後關起門來心痛地責問自己：人家一不開心就換車買房，你呢，你不開心只能換輛共享單車騎到菜市場買菜，還矯情個什麼勁兒？

他說很累很累的時候，就渴望趕緊結婚，最起碼有老婆孩子熱炕頭，萬一碰到個賢惠的，每晚還有不熄滅的燈、鍋裏的熱飯菜等他回家，而不是深夜裏空冷的辦公室和每天見兩面的外賣小哥。

事實證明不是我矯情，是他矯情，這廂剛表示完累得要死要活盼望有人懂有人疼，那廂一個電話又一個電話地聯繫客戶吃飯喝酒約歌、改方案籤合同。

這就是成年人的世界，哪有什麼真正的安寧？

焦慮的時候，泡吧喝酒健身都隨你，重要的是釋放出內心的魔鬼。心情煩悶的時候，當然要在車裏多坐會兒抽根煙再上樓，再親密的人也無法對你內心的波瀾感同身受。絕望的時候，在安眠藥吃兩顆還是一瓶的糾結中，選擇了前者，那依舊是給了自己重生的機會。這並不是壞事情，也不必上綱上線地囿於其中，痛哭之後，拍拍身上的灰塵，振作疲憊的精神，打雞血、灌雞湯，告訴自己要堅強。

我們默認的遊戲規則是：大方向上要堅定不移地努力，思想細節上可以偶爾開個小差，只要原則不犯規，一切都在正軌就好。

3.沒有誰一世平穩，只有跌跌撞撞的成長

我們有太多的渴望。

在忙碌疲憊的工作日，期待休假時的“綠蟻新醅酒，紅泥小火爐”。

在獨自拼搏奮鬥的時刻，渴望有良人的肩膀可依靠的圓滿。

在事業受挫、失業破產的瞬間，希冀天上掉餡餅買彩票中大獎，好挽救事業危機。

我們也有不肯放棄的追求。

務必在孩子上學前換個大房子。

務必在父母老去前有足夠多的存款。

務必在三年內升職加薪、五年內自主創業。

務必多去幾個國家看看世界之大無奇不有。

所有的事物，稀缺的才珍貴，生活亦如此。因為缺愛，安全感是畢生所求。因為貧窮，有錢才是夢想。

這塵世的溫暖，從來都在抉擇中凸顯來之不易，沒有誰一世平穩，也不會有人能夠維持長久的平和，只有跌跌撞撞的成長。

如果註定風雨兼程，那就告訴自己，拼命向上是為了更好地活着，偶爾絕望是為了平衡自我，有苦有甜才是正常的人間。

請恕我一邊充滿希望，一邊嚐盡失望，一邊頹喪一邊鬥志昂揚。

有一種能力，叫和氣生財

1.幾番試圖打破尷尬的專車司機

有次外出辦事兒，在樓下打專車。那天降溫，我穿着裹到腳踝的長款羽絨服，都被凍得打哆嗦。

等了大概兩分鐘，司機師傅終於驅車趕來，我尚未從寒冷中轉過身來，上車後只顧着邊搓臉頰邊想着待會要辦的事，對司機師傅連番好心地提問，我只是漫不經心地回覆。

司機師傅看上去比較善談，一會問我是不是太冷了？

一會兒說這個點兒正趕上早高峯，路況不好請不要介意。

一會兒又說後座有水，渴了就喝點。

我只有一搭沒一搭地回覆了幾個字。

目的地快到的時候，師傅沉默了一小會兒，問我：“這麼大冷的天兒，剛才接你還接晚了，實在不好意思啊，路況有點堵，還請您體諒，麻煩給個五星好評啊。”

我有點驚訝，忽然想起這一路上司機師傅每次試圖跟我聊天，都是在試圖打破尷尬，他以為我是因為晚到而有了意見，殊不知我其實是在考慮自己的事情。

於是趕忙回道：“謝謝您，一定的。”

我沒有給人差評的習慣，每次都是五星，但我沒有想到的是，開幾十萬車的專車司機如此在意這個五星好評。

轉念又想，人在其位謀其職，無論對方是專業司機，還是把業餘接單作為愛好，都應該認真對待，如果自己有疏忽的地方，那就多說幾句好話，多做幾句解釋，誤會也許就消除了。

但和氣生財這麼簡單的道理，很多人卻不懂。

2.關門大吉的湘菜館

附近有家餐廳，我去吃過幾次，湘菜做得比較正宗，色澤味俱佳，看得出廚師確實有本事在身，擺盤也是下了功夫的。

儘管佔據了還不錯的位置，但他們家生意卻一直不太好，每到飯點，僅零零散散的幾桌。

於是每次路過，隔着透亮的落地玻璃，總能看見老闆冷着臉坐在大廳的桌旁喝茶。收銀員也總是喪着臉，要麼低頭玩手機，要麼抬頭看電視，總感覺他們家的人不會笑。

後來有一次吃飯，看到服務員與客人大吵一架，原因是三人聚會，尋思店裏人少，就要坐個六人桌，但服務員堅持店裏規定，人少坐個四人座夠了，沒得商量。

於是客人憤然離開，走前十分鄙視地說：都什麼年代了，還有你這種不懂變通的人。

其實依照這家餐廳的人流量，位子是不可能坐滿的，服務員大可以通融一下，實在犯不着憑藉所謂的規定攪黃一單生意。

並且，這家店也不是第一次不懂變通，之前還看到收銀員與客人爭執不下，態度強硬絲毫不退讓。

一家餐廳的冷清，說到底是經營不善，誠然，一個服務生做不了餐廳的主，由此可見，老闆的管理理念大抵也就如此了。

如果真要細化這種概念，那就是管理者並不懂得和氣生財，待人接物過於生硬，一味守舊，不會變通。

果然，沒多久，這家店就關門大吉了，取而代之的是一家新的火鍋店。

3.和氣生財的兩層道理

說到底，和氣生財的一層道理，其實就是善於溝通。一個人要想做成事，一定得懂得、善於並有效地進行溝通。

有時候凸顯個性保留稜角是自毀前程，我不是教你在利益面前唯唯諾諾，我只是想說，你要清楚你的目的是什麼。

很多人都覺得，無論何時，人都應該先悅己，就應該是任性的，做自己喜歡的事，不能被社會同化，不能被他人牽着鼻子走。

但職場不同，你要得到某些東西，必然要先付出某種精力。

你要業績，就應該變被動為主動，求仁得仁。

你要求財，正確的溝通不僅帶來利益，還會消除誤會，帶來彼此的惺惺相惜與真誠合作。

若你求晉升，有效溝通亦是試金石，公司管理層面，情商尤為重要。

不要輕易就把人放在對立面，你也不應該設置那麼多的假想敵，萬事應先尋求和解之道，懂得包容與分享，才能夠走得長遠。

和氣生財的另一層道理是蝴蝶效應。你的和氣傳遞給對方的信息，其實是你的豁達與真誠通透且大氣，增加彼此的信任感。

迄今為止，還沒聽說過哪個成功的老闆擴張事業版圖用的是一成不變的規定，規定因人而異。和氣是一個人應具備的最基本品質，品質帶來合作，合作帶來利益，也就是自然而然的事兒了。

4.衝動是魔鬼，多一些理智剋制

朋友公司有位銷售，眼看年關將至，銷售任務還沒有完成，任務額完不成，意味着這位銷售人員的提成拿不到，獎金也沒有。

幸運的是，仍舊有客戶找他詢價，終於有訂貨意向，銷售員大喜，想着年底的提成和獎金算是有着落了。

沒想到，因為客戶質疑了幾句他給的報價較高，他便不滿意了，態度越來越敷衍，最後居然跟客戶大吵起來，客戶一臉莫名其妙，難道價格高還不讓人說嗎？

於是客戶憤然離去，這合同自然也沒簽成，他的提成和獎金，就這樣像坐過山車一樣，本以為近了，卻因為一次爭吵，一下子又遠了。

其實控制情緒能有多難呢？好好溝通能有多難呢？作為普通的工薪階層，有什麼理由和錢過不去？生氣前為什麼不想想押一付三的房租和銀行卡里的餘額？

很多人在人際關係中過於悲觀，太容易把對手甚至合作伙伴放到敵對的立場上，從而認為對方的言行是對自己的諷刺、利用、欺騙、愚弄……總之哪方面壞往哪方面想，然後滋生牴觸心理，接下來就順理成章地鬧情緒，最終鬧掰了，損人也不利己。

其實工作之上，生意之中，意氣用事是最無用的東西，無論你是否具備獨當一面的能力，你都應該學會謙卑，學會和氣待人，這是對競爭對手的尊重，對合作伙伴的尊重，對客戶的尊重，也是對自己的尊重。

香港首富李嘉誠曾說：“與其到頭來收拾殘局，甚至做成蝕本生意，倒不如當時理智剋制一些。”

所以啊，衝動是魔鬼，人生在世，與人方便才會自己方便，不為難別人就是不為難自己，大氣一些，低低頭沒什麼，主動和解與認錯也沒什麼，對家庭來說，家和萬事興，對職場和事業來說，和氣方可生財。

任何事只有三分鐘的熱度都是不行的

1.最小的牌，也有能力不讓人看輕

《從你的全世界路過》即將下架的時候，我與閨密才去看了末場。

陳末在小容離開的幾年裏，從王牌DJ墮落成鬍子拉碴的大叔，隨時可以卧倒在辦公桌下入眠，抱着泡麪戴着耳麥，與聽眾進行着每一場不走心的互動，也保持着收聽率倒數的無人可及的成績。

他的玩世不恭像一陣風，明明可以被別人稱為一路順風，卻偏偏要去逆風。長不大的孩子才會用較勁去吸引別人的目光，以為這就是全部的人生。

直到幺雞的出現。

她在所有聽眾面前爆粗口，收聽率一夜之間飆升至第二名，她對陳末說：“他們罵你不行。”

陳末是她的信仰。

她一人撐着傘在雨裏看不到路的時候，陳末說有個地方，叫稻城。她鉚足了勁兒來到陳末的身邊，面試官問她：“你為什麼想來電台工作？”幺雞說：“我想離他更近一點。”

多年以前，他溫暖了孤單的她，多年以後，她拯救了頹廢的他。

我不知道你有沒有堅持過，為了一個人也好，為了一種信念也好，當別人以此攻擊你的時候，當別人不屑一顧的時候，你仍舊義無反顧地堅持，像幺雞一樣，弱小如自己，卻可以因為支撐過自己的某種力量而強大。

即使是最小的牌，也有能力不讓人看輕。

2.不捨得不拼盡全力

看電影的那天，是閨密入職的第二個星期。

閨密從事商業管理，這之前，她在兩份offer之間拿不定主意，一邊是地方國企，一邊是央企；一邊是薪資待遇優渥的管理層，一邊是薪資待遇同樣優渥的基層。

且兩家的HR均對她十分滿意，對她說可隨時入職。

她選擇了後者。

她說，後者的工作內容更符合她的期待。

明知山有虎，偏向虎山行。

不忘初衷這種事兒在職位、利益、權力面前，無比脆弱，我敬佩她是條漢子。

然而，漢子也有看走眼的時候。

她入職的第一個星期，差點萌生退意。

不知什麼緣故，現任總監百般刁難，處處針鋒相對，一分好臉色也沒有，終於，拿了份圖紙給她，要求她五個工作日內完成方案的設計。

不是你的活兒，偏要給你做，是驢子是馬，總要遛一遛才知道。

擠對不是目的，目的是把你擠對走。

換作是我，心高氣盛，指定把資料摔下去。

我閨密不是我，她是漢子。

閨密用了一個週末的時間，從一個對設計完全不懂的門外漢，成了一個對AI基本使用完全掌握並比總監規定時間提前兩日交出完美方案的行內人。

總監的臉色從不屑藐視，到不可思議，再到連連稱讚，最終，以嘴巴快扯到耳朵根子後面的大幅度笑容說：“我一直希望咱們部門的人都能夠有你這樣的魄力，互幫互助，你看看，你連頂頭上司的活兒都勝任了，還做得這麼出色，簡直為我長臉。”

嗯，當然，身為臣子，為君分憂，職場不二法則。

我簡直為擁有這樣的閨密感到自豪。

她說，聽起來容易，過程其實挺煎熬的，她每天只睡四五個小時，所有精力全耗在這份方案上，分分鐘後悔當初的選擇，如果不是憑藉她對自己多年商管的經驗和熱愛，說不定她也早就撂挑子走人了。

說白了，是不捨得，不捨得在自己從事多年的領域，不拼盡全力。

3.如果我們的熱愛只有三分鐘的熱度

如果我們的熱愛只有三分鐘熱度，便無法完成信仰的考驗，困惑來臨時，第一件事往往就是逃跑。

我曾熱衷於跑步，在爬泰山之前，為了鍛鍊腿部的承受力，日日晨起，在小區內跑，在綠化帶旁邊的小路跑，在木棧道上跑，以為習慣就此養成。

誰知爬完泰山歸來，晨跑就被扔到了腦後，儘管跑步有諸多好處，卻沒有進入我的生命，更不必說信仰。

我曾喜歡枱球，我那點上不了枱面的球技，乃秦先生所教，與君初相識，必須要找點共通之處，這樣，兩廂往來，才有理由。

手把手、身貼身的枱球教導，最好不過。

君心似我心，兩情久長後，別說去枱球廳，我們連台球都極少提起。

我曾在職場之上，渴望成為女老闆，開一家店，弄一種情調，以此為樂，安度人生。

於是轟轟烈烈說幹就幹，做燈箱、裝門頭、弄原料、製成品，進了貨，趕緊賣，賣不完，就生氣。

每天醉心於睡前數錢，當天的事情當天做，明天還有新的錢要賺，迷茫和不安同時到來，我大好的青春就要葬送在這間店裏，上不能逛街K歌旅行瑜伽喝下午茶，下沒法兒顧家做菜弄些小情調發朋友圈。蒼天啊，請不要束縛於我，我希望過自由的生活。

好吧，關門大吉。

我曾熱愛廚房，在成功地烤了一塊戚風蛋糕之後，研究廚藝之路，一發不可收拾，湘菜魯菜川菜，菜菜入心來，中式西式自創式，情懷別樣在。

每天都能收到來自不同城市的快遞，不是餐具模具，就是各種原材料，一入烘焙深似海，從此“毛爺爺”是路人，君之老師成了我的偶像，烤箱成了我的良伴，朋友圈諸位看官紛紛發來賀電，希望能夠品嚐，並給予了最誠懇的讚揚。

喜新厭舊的人是沒有未來的。

“卡西姑娘”這個公眾號在我的忙碌中登場，從此另闢蹊徑，空閒時間寫文讀書聊人生，廚房用品被打入冷宮，輕易不見天日。

困惑不是你想解，它就能解開。

難道我此生，註定一事無成？註定要成為狗熊掰玉米，掰一個扔一個？

如果無法沉下心來去完成一件事，如果總是三分鐘熱度不能堅持到底，一切行為都是過眼煙雲，不會進入你的生命，也不會改變你的人生。

4.熱愛是動力，堅持是能力

《了不起的孩子》裏，每個孩子都讓我歎為觀止。

花式枱球高手、撲克絕殺高手、瞄哪打哪的彈弓高手、數學天才.....
分分鐘把電視機前的我秒成了渣。

我想起自己小時候，光着腳丫子在河邊跑來跑去，抓了一隻蟬，以為抓住了整個夏天；摘了一片大荷葉，以為得到了全世界，又傻又天真。

有人說，孩子需要減負，不希望自己的孩子失去快樂的童年，但是，如果寓教於樂，如果天賦使然，如果習慣變成了優勢，絕對是好事兒。

每一個優秀的孩子，要麼對自己的優秀有着旁人不可比擬的熱愛，要麼被灌輸了優秀的習慣。

成人也一樣。

我今年29歲，終於明白熱愛和堅持的意義。

人生不是電視劇，不是靠狗血的劇本活着，人生，是靠一點一滴的希望支撐。

比如，考試得到一個好成績，做的菜是想象中的味道，心儀的女生要求與你情歌對唱，用兼職的錢帶父母去旅行，暗戀已久的男神牽了自己的手，從普通職員升任一個辦公室的主管，工資翻倍，與相愛的人結髮為夫妻，創業得到優良的回報.....

也可能，彩票中了一千萬，這種掉餡餅的事兒誰說得準呢？天將降橫財於斯人也，必有用意，也許是前世修來的福氣，也許是命中註定的彩運.....算了，我編不下去了.....

如果生活一天比一天灰暗，人也會枯萎下去。

如果生活一天比一天明亮，世界就會不一樣。

不積攢一點一滴的希望，達不到幸福感的基本水準，不進行一點一滴的改變，便沒有這一點一滴的希望。

很多事情，需要熱愛作支撐，積累作資本。

“不積跬步，無以至千里”，這句話從中學唸到現在，有的人做到了，有的人沒有。

認識一個木藝工坊的創始人，他曾為這座城市打造過最美的木棧道，後又打造全國最大的木藝工坊。我去他的工坊造訪，他為我介紹每一件手工製品，眼睛閃着耀眼的光芒。

熱愛是動力，堅持是能力。

無論是愛好還是本職工作，動力和能力的支撐，才足以成就一個人。

如果說，從前我的信念不夠堅定，那接下來的歲月裏，我會鍛鍊這種能力，我不願意讓虛弱和浮躁佔據生活的空隙，它們會擴張，一旦到達我無法控制的地步，眼前就會換了模樣。

我想要修煉溫柔、平和、從容，我想要執着於熱愛和堅持，就必須從此刻開始，放下膚淺的“變心”，不輕易被事物表面迷惑雙眼，而致力於看透本質，堅定內心，讓自己處於充實之中。

唯有內心充盈，才有資本談吐不凡。

唯有對生活充滿熱愛，陽光才會灑滿房間。

唯有放下只有三分鐘的熱度，而輔以不被任何人動搖的堅定、希望、勇氣、信心、美好，才能得償所願，才會水到渠成。

只有三分鐘的熱度，對於任何事情來說，都是不夠的。如果想要的更多，付出的時間和努力也要夠多。之所以做不到，是因為熱愛不夠，堅持不夠，動力也就不夠，更甚者，是誘惑過多，“朝三暮四變了心”，中途放手，成績當然不合格。

想要改變，先從不輕易“變心”開始。

人生不只要會做減法，也要會做加法

經常看到關於“斷舍離”的文章，我自己也是這樣做的，比如扔掉不合時宜的衣服，減少不必要的社交，斷掉虛偽的友誼，放下內心的執着。

但人呢，不是靠以偏概全活着，隨着年齡的增長，越發清楚明白，在對不良習慣行為和不好情感關係斷舍離的同時，更要在另外的方面同時提升自己，否則，你就只是普通地扔扔扔，而對自己的人生規劃並沒有實質性幫助。

需要提升的這些事，宜早不宜晚。

1.廚藝

其實廚藝不是必需的，之所以第一個寫，是因為這關係到我們的身體。

當然，如果你有條件請保姆廚師，或者家裏有廚藝高超擅長照顧胃口的愛人，那都是極好的，但如果你有且只能依靠自己，那麼，鑽研些廚藝，養好自己的胃口，是件正經事兒。

我們都知道，飯店裏的菜好吃，多是因為口味重，比如夠辣，夠麻、夠鹹，因為它被廚師加入了太多的調料，比如添加了穀氨酸鈉的醬

油，味道特別鮮美。單說穀氨酸鈉概念比較模糊，說味精就清楚明瞭，味精的主要成分就是穀氨酸鈉，吃多了是不好的，穀氨酸鈉正常情況下對人身體沒影響，加熱之後就未必了，炒菜一般都是高熱的。

這些調料大多對身體無益，而且飯店的菜更注重味道，營養方面就沒辦法保證了，因此就算為了改善胃口，也最好別經常吃。

而且外面用油，不一定是什麼好油。我做過餐飲，知道地溝油是分好幾種級別的（我當初關門其中一個原因就是不用地溝油，但好油的成本太高了），你真的不必以為你所吃的餐廳用油是好油，那有可能只是級別高的地溝油而已。

自己做飯則不需要有這種擔心，你可以選擇大品牌的好油，也可以按照自己的身體需求合理地進行營養搭配，少吃大肉大油，多清淡，多蔬菜，對清腸清胃很有幫助。

早餐去公司樓下買個煎餅餛飩，遠不如在家打個豆漿烤個麩包來得健康。

2. 健身

健身的好處其實是非常多的，多運動有助於健康，提高免疫力，有助於保持身材，馬甲線、腹肌、前凸後翹，有助於減肥，減脂減虛胖。

不要總覺得自己還年輕，運動延長你的年輕，延緩你的衰老，這需要一個很長的時間和過程，不是立竿見影的事兒，而你不能等到需要的時候再開始鍛鍊，要提前為身體打基礎。

時間真的是一個分水嶺，30歲之後，無論男人還是女人，一旦胖起來，就難瘦回去了。更何況，隨着年齡增加，如果缺乏鍛鍊，身體的免疫力是下降的，以前你感冒喝個熱水就能好，現在不行了，你得打吊瓶才能好，這就是年齡所帶來的差異，你不想承認都不行。

前陣子蔣欣的美照出來，網友都在喊瘦起來可真美，並紛紛表示明星都是胖着玩玩，自己卻一直胖得很認真。其實明星之所以能短期內瘦下來，這背後肯定有你不知道的艱辛，比如節食，比如高強度的鍛鍊，很多都是你做不到的，如果你也能做到，那你也可以瘦得很認真。

3.讀書

書中自有黃金屋，腹有詩書氣自華，讀書這個概念真的是老生常談了。

有個讀者問我，說什麼樣的才是好書，國內外名著嗎？不是，你喜歡的能看懂的有收穫的才是好書。我以前一同事見我讀《蘇菲的世

界》，他也拿去讀，結果看了沒幾頁就看不下去，又還了回來，但他看金庸古龍看得倒是入迷，很多細節都記得清清楚楚，我自歎不如。

每個人的興趣愛好都是不同的，讀書的樂趣自然也不可能在同一本書上面，有人愛看《鋼鐵是怎樣煉成的》，有人喜歡《白鹿原》，有人愛契訶夫，有人讀張愛玲，有的只認已故作家的文學作品，有的更注重年輕一代崛起的作家或作者，這都沒關係，在讀書領域，真的不必誰瞧不起誰。

不過有一點，建議網絡小說可以少一些，多看一些大家作品，總是好的。

讀得多了，自然分得清哪些是真的好，哪些不過爾爾。

4.衣着品味

剛才說到斷舍離，你在扔衣服的時候，除了櫃子寬敞了心情輕鬆了還有沒有別的收穫？

我一直相信生活裏的很多事都是具有平衡效果的，你在某一處失去，就會在另外的地方獲得。如果你在扔扔扔的時候沒有發現自己跟從前的不同，那你是白扔了。

過去的衣服，不只是過時了，可能還有顏色搭配不得當，可能適合20歲，但不適合25歲，還可能布料一看就是廉價貨，穿不出美感.....

魯迅說世上本沒有路，走的人多了才有路。穿衣也是如此，買得多了，穿得多了，研究得多了，你自然可以找到適合自己的衣着風格。不一定靠大牌武裝，但穿出自己的時尚感和利落感是很有必要的。

誠然，衣服跟化粧品一樣，大牌的更好用，但如果你的經濟條件達不到，那你就要折中一下，選擇一些經濟條件之內的品牌，自己可以駕馭的衣服、款式、色調。

我自己這十來年的心路歷程是這樣的：從偏愛灰黑暗色系，到喜歡鮮豔的亮色系，如今更喜歡黑白紅不過時的經典搭配。

衣着是一個人的外表履歷，品味和質感會給你加分，輕鬆博得別人的好感，況且，自己也舒心嘛。

5.專業技能

我身邊有很多朋友都創業了，但於某些人來說，連職業生涯的規劃都沒想明白，創業也不知道該往哪兒鑽，瞥着急，也別迷茫，沒找到說明能力不夠。

有個讀者說她大四了，學的會計，但她不喜歡會計，覺得競爭太激烈，是個人都能做會計做的事兒，於是很沮喪。

有個讀者說他喜歡吃壽司，於是加盟了一家品牌壽司店，開在了大學城，價格公道，味道純正，受到了學生們的青睞和好評，他就趕緊繼續參加培訓和鑽研，不但自創了壽司口味，還註冊了自己的壽司品牌，並去鬧市區又開了兩家。

說到這兒，做會計的讀者應該心裏有數了，社會並不缺少人才，缺少的是專業的人才。

即便大多數行業已接近飽和，仍舊有很多人半路殺出，成為佼佼者，如果沒有專業的技能，這一切都是免談的。

還有一點很想說，當你在努力向上走的時候，你真的不用管什麼所謂的“寒門再難出貴子”“階層固化已完成”“鯉魚再也跳不出龍門”.....如果你目前達不到中產階層的水準，這完全不是你該考慮的問題，很多人連小康水平都難望其項背，就別談什麼跨越階層了。不是打擊，而是說，你應該務實一點，在自己的領域裏不張揚地走下去。

有人說這幾年一直提倡斜槓青年，但斜槓青年不代表東一榔頭西一榔頭，斜槓青年的每一條斜槓，都是專業的。

當你專業技能提升的時候，說明你已經擁有了能力，到哪都不會餓死了，這個時候你可以跳槽了，可以創業了。當你一步步穩定提升生活水平、社交圈子和人脈關係的時候，你才有資本去考慮自己到底屬於哪個階層，還能夠達到哪個階層。

6. 自控

自控的能力很廣泛，我想說的是控制情緒。

我媽媽常勸我，一個人越上年紀越不發脾氣，才是最好的。

如果一個人年齡越大，脾氣越大，只能說明他並沒有進步，生活沒有進步，年齡卻在增加，這讓他覺得自己很無能，這種無能不容易治好，他只好找很多借口掩飾，於是就有了暴脾氣。

我倒是覺得，恰恰是因為他並沒有控制脾氣的能力，才會導致他不成功，進而促使脾氣更糟糕。

說到底，這個社會不是個人的，是需要人際關係的，是需要人情信念的，我們沒辦法只憑借自己的任性胡來，我們會綜合判斷衡量事情的利弊。

很多人就是言情小說偶像電視劇看多了，以為女生頂嘴，男主角會認為她與眾不同；員工頂嘴，老闆會認為他敢於直言從而升職加薪.....

現實中這一套可用不上，人家會說你情商低。

忠言逆耳利於行，忠言是不錯的，但逆耳就不那麼準確了，如果一件事情以雙方都能接受的方式解決，當然要比有衝突的解決更好。這是一個人情社會啊，暴露自己的低情商和低智商真的佔不到半點便宜。

提升自我情緒的控制能力，實際上，就是提升自己的寬容和優雅，讓自己處於一個相對溫和的圈子裏，心情都會變好的，不信你試試。

說了這麼多，其實組合起來，都是我們日常生活中的細節，每個人都有着不相同的生活體驗，需求是不同的，但相同的是，我們都在想着以更大的能力過好這一生。

論有效溝通的10086種方法

1.工作篇：適當示弱，換位思考

去年的時候，有一次我與分公司的同事互相加了好友，本着互相併不熟悉的原則，我們兩個着實上演了一出看誰更高冷的大戲。

起先我們的聊天是這樣的：

他：××活動需要出個方案。

我：好的。

他：××品牌要拍微電影，需要你這邊寫個腳本。

我：好的。

我：這是新聞稿，你看下。

他：好的。

除此之外，別無溝通。直到昨天，甲方說他們微電影裏的主人公是個二十幾歲有車有房的小夥子，而我們開會討論的人物設定是個剛剛畢業還要去擠公交的年輕姑娘。

改吧，倒也不是多麼費功夫，心底還是不舒服的，這不是浪費彼此的時間嗎？明明就是隨口可以提到的事情，為什麼不早點說？

分公司同事對我說很不好意思，是他沒有說清楚；於是我也不好意思起來，說是我沒有問清楚，倆人互相一示弱，立馬就像認識了十幾年的老友似的，攀聊起來，也再沒有之前的那些客套和官方語。

於是再有活動方要互通有無的時候，我們都會哪裏不明白問哪裏，一定將細節敲定，這樣，後來的活動所需稿件、方案和細節基本都一稿通過了。

確實節約了不少時間，也提高了工作效率，最起碼不必反覆修改。

做事前弄清楚，比做完後修改，更重要。

所以在工作中的對接，你得弄明白，自己想要知道什麼。

做一件事情之前，你首先是想要了解這個事情的背景，發展走向，以及結果，甚至是這件事情的目的。

那麼你完全可以用十萬個為什麼的方法向對方提問，務必從中得到你想要提取的信息，有目的地追問才能得到有效的信息。

我們經常遇到的問題就是甲方要我們怎麼怎麼做，然後我們自己怎麼怎麼做，最後交差，甲方說方案做得不錯，條理清晰，分析到位，然而這並不是我們想要的東西。

只顧自己的感受而忽略了對方的需求，這是一種自己對自己的肯定，然而並沒有什麼用，你沉浸在自我認同的成就感裏不能自拔，客戶各種不滿意，說不要這種方案，請問你做出來的東西有什麼用？

所以你要耐心聽，對方真正的需求是什麼。畢竟人家才是付錢的主兒，你做的東西要符合人家的胃口，那才是好東西。

說實話，自己的方案被客戶否定，是一件極其傷自尊的事情，當對方說你哪裏哪裏需要更改的時候，氣就不打一處來。

可是發脾氣有用嗎？你確實寫的不是人家想要的，那就得改。

我們自己認可的好，不叫好，因為每個人都覺得自己跟奧巴馬一樣，可是世界上卻只有一個奧巴馬。

所以發火沒有任何用處，只會將兩人的關係弄得比較僵。

壓下自己的情緒，應該改的，就去認真改；真正覺得好的地方，就跟客戶說明緣由。如果你的理由有說服力，其實對方也基本還是願意聽的，畢竟他找你做東西，是因為你專業。

無論對待任何一份工作，都要秉承客觀而非主觀的態度，不想當然，多站在對方的角度思考，才是最節省時間的方式。

2.愛情篇：你是我的幸福嗎？

莉莉跟男朋友總是吵架，吵到最後心灰意冷要分手。

她約我訴苦，實際上是吐槽她的男朋友：大男子主義，直男癌，不溫柔不浪漫，一根筋……總之，沒一個優點。

我喝着咖啡聽她念叨，不發一言，她最後急了，問我：“還是不是好姐妹了，就這麼隔岸觀火合適嗎？”

我歎口氣道：“你既然又不是真的想分手，幹嗎不能放低身段學會溝通？”

眼看她暴脾氣就要上來了，我咖啡也不喝了趕緊解釋。

其實依我看，他們兩人明明深愛對方，吵架也無非就是比尋常情侶之間的小吵怡情要嚴重一些，誇張一些，過分一些。

但本質上，還是一樣的。

問題不在於她男朋友的缺點太多，也不在於她太過強勢，而是由於兩個人並不懂得真正的溝通。

情侶之間的矛盾，主因是太感性。

女生的思維方式是：我吃醋是因為愛你，你沒拉黑通訊錄裏其他女性就是對我的不在乎；我罵你的缺點是因為愛你，你不改卻跟我吵架就是不對；我生氣是因為愛你，不生氣的姑娘是因為不愛你，你分不清楚就是傻.....

所以跟女生溝通，千萬不能講道理。

首先，你要弄清楚她到底為什麼生氣，如果實在猜不到，你就直接問，很多男生吵到最後只覺得煩躁，卻根本不知道女朋友是為什麼爆發的。

其次，千萬要態度良好，該道歉就道歉吧，又不會少塊肉，總比丟了女朋友強。

男人最好別跟女朋友吵架，因為非常容易失去女朋友的信任，一旦吵起來，你在她眼中就是個斤斤計較的男人，不大度不寬容，魅力值驟降，當然，最重要的是你也吵不過她。

還有，吵架期間，最忌諱男人撂挑子走人。

女生喜歡解決矛盾，而不是遺留歷史問題，不聞不問的態度無異於冷暴力，很傷人，傳遞給女生的信號就是：你根本不愛我，否則怎麼說走就走？

男人的思維方式是：你怎麼又生氣了？你怎麼這麼無理取鬧啊？你怎麼跟個潑婦似的？你怎麼看什麼都不順眼啊？我就躺會兒怎麼了？我玩會兒遊戲怎麼了……

所以跟男人溝通，大吼大叫永遠不可能解決問題，因為你河東獅吼、哭到天崩地裂，可能他並不知道發生了什麼。

男人本質上就是個孩子，有事兒你要直接說。

把“油瓶子倒了也不扶，懶到一定地步了”改成“親愛的，你把油瓶子扶起來，晚上給你做好吃的油燜大蝦”。

把“你一天到晚就知道玩遊戲，一點出息都沒有，窩囊廢”改成“哇，我男朋友玩遊戲就是個高手，估計工作中也一樣厲害，三年之內有望坐上副總的位子呀”。

把“我說了這麼多，你竟然不知道我為什麼哭，你到底有沒有腦子啊？”改成“我哭是因為你好久沒陪我出去玩了，如果你覺得我重要，就安排一次旅行吧。”

總之呢，對女朋友的態度：把無視改成寵愛。對男朋友的態度：把蔑視改成崇拜。

兩個人的愛情要維持長久，靠的不僅僅是愛情，更多的是相處，捫心自問，你真的愛對方嗎？他（她）是你的幸福嗎？如果答案是肯定的，那就學一學溝通吧，人生很短暫，沒必要浪費在一次又一次的失望裏。

3.婚姻篇：讓一地雞毛變成溫情歲月

男人與女人的相處，在婚姻中也大多相似，但婚姻與單純的談戀愛不一樣，婚姻裏的關係更復雜，情緒更多樣化。

以媽寶男為例。

這類男人致使很多家庭苦不堪言，如果不幸遇見，那麼與公婆分開住是明智的選擇。

並且，不要明顯地給他灌輸“你就是媽寶男”這種思想，而要在每日的相處中暗示他：哇，原來你這麼有主見；我和寶寶以後就靠你了；你

懂得先顧好我們這個小家，我真的很開心.....

總之，就是要告訴他，你和孩子是依賴他的，而他的母親應該依賴他的父親，多吹枕邊風，比吵架好用。

這類男人通常很懶，身體懶，思想也懶，不願幹活，不願勞動，也不願意動腦子，因為母親已經為他安排好一切，他只要照做就可以，特別省事。

所以改造媽寶男還有最重要的一個環節是：不要助長他的懶惰。

我一朋友的老公就是典型的媽寶男，她每次都氣不過，跟我訴苦，我說我見過你們剛結婚時候的樣子，其實他比今天要能分得清對錯，這些年你們助長了他的氣焰。

朋友的媽媽，也就是孩子的姥姥跟他們一起住，一天三頓飯，孩子姥姥按時準備好，買菜做飯刷鍋洗碗大包大攬。

岳母大人把一切都安排得井井有條，把女婿當作親兒子一般疼愛，朋友的老公幾乎是飯來張口衣來伸手，以至於他有大把時間玩手機看電視刷遊戲，都忘了自己應該在家庭中應盡的義務。

這就在一定程度上，助長了媽寶男的特質持續走高。

所以你看，要想改造他，你得讓他多做家務、多幹活，讓他知道自己是這個家的一分子；促使他多出去與人交際，見識多了，自然內心強大，強大了，就不需要依靠他母親的思維來統治自己的內心世界。

而對於男人來說，他們自己也是惡性婚姻關係中的受害者。

有的在婆媳關係夾縫中不得安寧，有的娶了不知足的潑婦女人，成天被罵，還有的成了妻管嚴，沒有任何話語權，只好做個默默無聞的丈夫.....

遇見這一類女人，男人們最應該做的既不是講道理，也不是以吻封緘，而是讓自己勤快點兒，有上進心一點兒，告訴她你一直在為這個家努力，讓她看得到希望。

其實我一直覺得，在某些婚姻關係中，男人們的做法特別傻，女人是一種非常感性的動物，你哄哄她，安慰她，寵寵她，她就死心塌地地對你了。這麼簡單的道理，男人卻不懂，偏要吵架，或者不理不睬不聞不問。

當然，男人們最終還是要強大，你得讓你的女人知道，你是優秀的獵手，她才有興趣跟你過漫長的一生。

總體來說，婚姻相處的核心學問是潛移默化。

還是那句話，在兩性關係中，吹一吹枕邊風，永遠比吵架好用。

無論愛情、婚姻，還是工作、聊天，都是人與人之間的相處，只不過是愛人之間，朋友之間，同事之間，客戶之間的不同，但有一點是相同的，那就是我們需要溝通，需要想辦法解決人跟人之間的問題，而不是致使矛盾擴大，問題嚴重。

人際關係的最終核心，就是有效溝通，好好學習說話的技巧、思考的方式，爭取以一個相對完美的方式解決矛盾。

當然，所有有效溝通都是建立在你想挽留或改善某種關係之上，比如你希望家庭成為溫暖的港灣，而不是夫妻的角逐戰場，你希望在公司一團和氣升職加薪，而不是鉤心鬥角、陰謀算計。

不然的話，任何溝通都白搭。

**本書由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的優質電子書下載！！！！**

第三章 一個人的教養，藏在細節裏

我們不是一個朋友圈的人

1.不是忙，而是不願意搭理你

朋友抱怨，有個活動做得很生氣。

他與甲方兩個負責的對接人，在同一個羣裏，那兩人一個是助手，一個是高管，因為很多事情助手做不了主，朋友只好在羣裏@對方總管，試圖溝通敲定活動細節。

但每一次，對方都不回覆消息，一次都沒有。

開始，朋友以為對方太忙，不回覆也不往心裏去，便通過助手多次跟進。

但後來發現，對方高管不是不回覆信息，而是隻不回覆朋友的信息。

朋友的老總在羣裏說話的時候，甲方高管永遠在線。

只要自己開口詢問，對方立馬消失，一個字都不回。

如此多次，朋友終於明白，哪裏是人家忙，分明是不願意搭理自己。

好吧，段位不同不相為謀，誰讓自己位低權輕。

儘管如此，卻也總覺得心裏不是滋味，人跟人之間，有高下之分嗎？

從人權角度來說，眾生平等，但從社交圈子來說，確實得分三六九等。

這就是我們生存的常態，不是一個圈子的人，連溝通都沒必要。

2.你是服務的，還是打高爾夫的

我在高爾夫領域做事的時候，有人說，這是非常好的平台，對一個人的前途事業有着強大的助推作用。

他眼中的好，是所謂的資源充裕、人脈廣泛，社交圈盡顯貴胄名流。聽他言談充滿期待，仿若打破階層指日可待，資本市場份額似乎也手到擒來。

確實，打高爾夫球的基本都是有錢人，在這裏你會看到工薪一族所無法想象的豪綽，以億元為單位的公司營業流水，在他們眼中只是尋常生意；置辦不動產也就是一張支票的事兒，更有土豪者直接現金交易；為孩子花數十萬找一個外籍高爾夫教練，或為自己聘請一個私人教練，都不過是他們眾多興趣和萬千種娛樂的生活方式之一。

並且，你也會見到他們的謙和有禮，主動打招呼還幫忙摠電梯。

但其實相處久了，你會發現，你們彼此之間的相處僅僅是客氣周到有禮貌，你認真做事，對方也真誠感謝，但那些避免不了的疏離，以及隔閡，顯然是因為身份的不對等造成的。

人貴在有自知之明。

這不僅僅是三觀碰撞和簡單人際關係的問題，而是階層問題。

當你進入一個圈子的時候，首先你要知道自己在其中處於什麼樣的位置。

你是去服務於這些大客戶的，還是與之談合作共贏的。

前者，拿人薪資替人做事，與任何其他單位企業並無不同，後者，利益至上，互通有無，雙方簽訂協議的人，也許只是作為馬前卒，根本不用涉及雙方交易背後的boss。

這兩種，依靠平台優秀成就自己的前途命運者，不是沒有，但比較少，像其他任何一個行業中出類拔萃的人一樣，必須付出極大的心力。

平台優秀，並不代表你就可以混得如魚得水、綠燈長明，那到底怎樣才能獲得交際圈的話語權？

左右不過一句話：旗鼓相當。

其實就是，你是服務於高爾夫行業的，還是打高爾夫的。

服務這個行業的人，與其他任何行業的工作人員並沒有區別，就是普通的僱傭關係，你為他做事，他付你薪水，大家都是出來做事，能否得到機遇和命運的垂青，看你的能力和造化。

而玩高爾夫的人之間，才真正對等。

再大白話一點那就是：不是一個等級的人，沒法兒一塊玩。這個等級不僅僅是錢，也是眼界、層次、資源和圈子。

高爾夫被稱作紳士運動，同時也是社交運動。

要麼，打球的人並不以此為階梯，去試圖打開其他合作領域的大門，能夠結交共同興趣的摯友，或結識行業翹楚人物從而實現跨界合作，錦上添花；如果不能，那也絲毫不會影響他們的樂趣。

要麼，就是圈內好友與合作對手的強強聯合，直奔高爾夫球場，打上18洞，你來我往，旗鼓相當，生意就談成了，互惠互利就產生了。這種交往，才是真正的互通互融，因為他們處於同一等級，他們才是一個朋友圈的人。

你可以說，你對此完全不認同，你認定人與人之間並無高低貴賤之分，但在現實的晉升道路之上，確實有高低之分，有貧富差異，有階層設定。

這不是三觀的問題，也不是簡單人際關係的問題，而是不同階層的人，無法站在平等的位置對話。

不對等的關係，會讓你想攀交的人將你排除在圈子之外，你的費力討好，只會讓對方覺得嘴臉醜惡、吃相難看，從而更加輕視你、貶低你。

3.當資源和地位越來越不對等

階層不同造成的地位不同是正常的，含着金湯匙出生的人自然不必考慮平等與否，但你自小就沒出生在同一個起跑線上，所以你就得努力接受這些不公平，不單純是為了賺錢，也是為了得到平等對話的機會。

一個前輩，原先在公關圈裏混得風生水起。

最開始那幾年，他就像個打雜的，各種執行任務，各種煩瑣的對接搭建採購，都是他的活兒。那會兒他挺辛苦的，常常各個城市出差，最忙的時候兩天兩夜不睡覺。

彼時，他跟一些供應商、搭建工人、批發貨物的老闆混得最熟悉，經常半夜了還在大排檔喝酒撿串，吃飯也儘量選擇物美價廉的飯店，飽嘗人間疾苦。

漸漸地，在這個行業做出了點眉目，是個主管了，手底下有人了，提成也越來越多了。

再後來，獨當一面了，逐步成為公司核心人物，老闆之下，百人之上，有些場合已經不必他親自去，他一句話，多的是員工去效命，他也不怎麼跟之前的供應商搭建工人們一塊吃飯了，而是經常跟着老闆去見甲方的老闆，談合作，談整體活動策劃，至於細節，自有其他人去做。

很明顯地，他說話方式也變了，鏗鏘有力，但又帶着些許冷漠和傲慢，倒不是說他虛榮，而是因為他所在的位置已然不同，朋友圈子已經變了，周圍的人也變了，他的視野和格局也變了。

以前他求個溫飽，後來他廣結人脈力爭出頭，再後來，他懂得行業規則，希望創業做老闆，旨在實現階層跨越。

這兩年自媒體發展勢頭迅猛，有很多抓住風口的大號大V已經建立起自己的公司，賺得盆滿鉢滿，實現了財務自由。

很多從前聊得來、關係不錯的作者，也因此進行了重新洗牌和組局，不管你承不承認，大號跟大號的作者一塊玩，實力強跟實力強的編輯一起交流，才是最常有的狀態。

哪怕你與百萬大號的作者從前關係很好，但當你們實力越來越懸殊的時候，你們之間的交流會漸漸稀疏、減少，直到幾乎沒有聯絡。

不是說誰勢利，而是因為你們之間的資源越來越不對等，所處場合越來越不一樣，所見識到的人和層次也越來越懸殊，自然也再沒有任何的共同話題。

你看，能力是打開上升通道的鑰匙，它決定你可以做到哪個位置，風口成為你的機遇，又為你提供新的平台，讓你去接觸更高的圈子。

一旦你踏入某個圈子，從前的圈子就會陌生，因為你與從前，已然是兩種朋友圈的人生。

祝你有足夠的資本和自信，有能力踏入自己想要進入的階層。

你嘴裏的人生，就是你以後的人生

1. 自我暗示的威力

上學的時候，一個同學的父親生了病，挺嚴重的，最後連醫生都宣佈了無能為力。

同學才十幾歲，卻要接受與父親天人永隔的事實，他號啕大哭，沒有人能幫到他，因為每個人都要面對生老病死、苦恨別離，只不過他更

早一點體會到，所走之路比旁人更艱辛些。

這讓他絕望，卻也讓他強大，從那以後，他就勵志當一名醫生，在自己親人身邊，開一家診所，既然沒能留得住自己的父親，那就努力去留住別的親人。

其實他天賦也不怎麼高的，學習成績也算不得特別好，而且他們家幾代之內從來沒出過當醫生的苗子，但他不甘心，一想到他的父親盛年之下離開，他就特別難過。

當醫生的念頭支持了他很多年，連夢裏都是穿着白大褂拿着手術刀。皇天不負有心人，他考上了出名的醫科大學，畢業之後，他輾轉去縣醫院和市醫院實習，最終，他回到家鄉，創建了自己的診所，完成了關於夢想的初步設定。

這麼多年，與其說他不懈的努力成就了自己，不如說是信念支撐了他，給了他力量。

他心心念念着想要實現的，嘴裏不肯放棄無數次給自己鼓舞的，成就了他的餘生。

每天從自己嘴巴里說出的話究竟具有多大的威力？可以說，人是一種很樂於接受自我暗示的生物，你給了自己消極的催眠，那你很容易變

得頹廢不堪，但若你給了自己積極的信念暗示，你就會朝着這個方向去努力改變，直到實現它。

為什麼古語說“人不能總歎氣，一歎窮三年”，其實也不是沒道理的，每天叫囂着自己“沒錢”，你就真的成不了有錢人，總感覺自己得了某種嚴重的疾病，你也許就真的會生病，就好像身體能聽懂你的暗示。

其實並不是身體真正懂得你的暗示，而是你的自我引導、自我暗示、自我催眠，不斷地促使你以某種你想要的狀態進行下去，身體和思想恰好執行了你的這種行為。

總有人說：我一輩子也就這樣了。

還有人說：我不甘心一輩子就這樣。

前者認命，後者逆天改命。

2.媽媽的魔咒與女兒的抗爭

一女生，從小就被媽媽教導：“我們是普通人，不會有大出息的。”

上學時，她媽媽經常唸叨：“我們就是普通人家，供不出清華北大的學生，你呀，讀個差不多就行了，趁早上班掙錢要緊。”

但女生不服輸，鉚足了勁兒努力，成績一直保持在前十名，她的口頭禪跟她媽媽不同，女生總是說：“我不想在農村待一輩子，我要去見見外面的世界，我也不想成為媽媽這樣的女人。”

她考上了大學，雖然不是最好的學府，但也對得起自己多年的努力。

工作後，她留在了大城市，在離公司很遠的地方跟人合租廉價房，每天擠三個多小時的地鐵上下班，挺辛苦的。

她媽媽每次打電話都說：“你一個姑娘，那麼執拗做什麼？咱家就沒有過出類拔萃的人才，你要強有什麼用？到年齡就該結婚生孩子，要不然就成老姑娘了。”

女生還是不服氣，她說自己要做個經濟獨立精神也獨立的姑娘，她渴望成為有夢想的年輕人，而不是早早嫁作他人婦，守着老公孩子過一生。

所以她繼續執拗，不管不顧地繼續留在大城市，擠地鐵，倒公交，跟着前輩跑新聞，追熱點，早出晚歸，一顆心都用在了工作上。

終於，她在單位裏有立足之地了，她寫的新聞稿件總是一遍就過，她對社會事件的分析總是見解獨到，領導器重她，同事羨慕她。

唯獨她媽媽，仍舊沒有放過她。媽媽催她結婚。

無奈之下，她答應了媽媽安排的相親，去之前她媽媽警告道：“就你這脾氣，哪個婆家受得了你？找個差不多的就行了，有錢人又長得好的，看不上你。”

她不是不受打擊的。

有一次實在壓抑，就跟朋友去喝酒，喝多之後哭着說，她其實知道媽媽過得不容易，可這麼多年，她一直避免成為媽媽那樣的女人。

她媽媽嘴裏唸叨的，是過多的自卑，是永遠都不會有的自信心，是對自己的貶低，更是抑制自己走向更好人生的魔咒。

事實上，她媽媽這些年都活在這樣的世界裏，一切的普通和不幸都是她媽媽自己造成的，因為不相信努力可以改變自己，也不相信自己有更加幸福的能力。

可是這個女生，傾其所有在與母親抗爭，也與命運抗爭。

她從不認為自己是卑微的，也絕不認為自己是無用的，她相信自己，就像相信每天的太陽會照常升起。

所以她努力，想要逃離媽媽設置的魔咒，想要過一種積極向上的生活。

她媽媽做到了，活在自己設置的魔咒裏，過着普普通通卻又自卑自憐的一生。

她也做到了，打破了原生家庭的困擾，向着自己要走的路，一步一步，堅定從容。

3.當你真正想要某種生活時

其實我們來世上一遭，不一定非得功成名就，才叫作沒白活，最重要的是，我們以怎樣的生活方式過一生。

是積極的，還是悲觀的，是有滋有味的，還是了無生趣的。

朋友Mia，是健身房的舞蹈老師，可能是練舞蹈的緣故，身材窈窕，她不僅僅是外表靚麗，生活也總是非常的詩情畫意。

別人休息時都是刷手機或者約朋友玩，她卻獨自跑去畫室畫畫，儘管她並不以此為生。

別人工作累了就叫個外賣，她再累也親自下廚，哪怕只是做一碟小菜，哪怕只是熬個粥打個豆漿。

她總是說：“不是都說女人要靈魂有香氣嗎，我就想做這樣的女子，我不願意過失去自我的日子，也絕不對生活將就，我就想輕輕鬆鬆詩情畫意地生活。”

當一個人真正想要某種生活時，她會告訴自己，該如何到達那個渴望的彼岸。

你嘴裏的人生，就是你所渴望的樣子，而你努力付諸實踐的結果，會讓自己的餘生都活在喜歡的模樣裏。

你的狀態，取決於你的心態

秋天的時候，孩子留給老公帶，我們幾個好姐妹跑到山裏租了個院子小住。

美其名曰重拾屬於自己的時光，實際上就是找個由頭，換種方式放鬆下。

夜裏，聽山間的竹林松濤，白日，換下高跟鞋穿上運動裝，爬山登高，極目遠眺。

當然，姐妹們聚在一起最大的主題是嬉笑怒罵，罵各種看不慣讓自己煩心的人，笑天下可笑之事，也歎息自己那些未曾實現的願望和憧憬，於這煙火人間，開闢出這樣幾日放縱的光景，醉着唱山歌，光着腳跳熱舞，演繹着暫時由自己寫的劇本，人生得意須盡歡。

任何事情都是有期限的，悲傷有期，歡樂也有期。

時間一到，我們重新化好粧，從清淨的山間迴歸慾望都市，再次繃緊了神經努力賺錢，努力應付人際關係，努力習慣家長裏短，努力讓自己一年進步一個新階梯。以強大的自制力，把握悲傷和快樂、煩憂和灑脫之間的界限，懂得什麼時間該做什麼，什麼場合該說什麼，懂得自身所揹負的責任，以及自己所扮演的角色。

人生太過漫長，不可能有一成不變、歲月靜好，也沒有永久的幸福，它的真實狀況是一會兒希望、一會兒失望、一會兒絕望，周而復始。

我們所能夠做的，就是不斷調整自己的心態，將煩囂不斷與乏味不堪拉回到朝氣蓬勃的狀態，苦中作樂，自得其樂。

人與人的性格特徵畢竟不同，但生活總有類似。

家庭裏瑣碎的爭吵、婆媳大戰，同事間不露聲色的鉤心鬥角，職業生涯中怎麼也繞不過的瓶頸、創業失敗，周遭總有幾個小人對你使絆子……這些最常見的場景，才是生活的真相。

氣餒嗎？想放棄嗎？

自暴自棄之後，你就會發現，你把世界讓給了那些討厭的人和事。

你夜間苦熬不睡，暗自垂淚，皮膚就會不好。

你屢屢大喊大叫，一點雞毛蒜皮也如臨大敵，家庭氛圍就會不好。

你暴飲暴食吃得毫無節制，發胖很容易，身材就會不好。

你遲到早退，不思進取，工作的前程就會不好。

等到有一天，你突然發現，所有人都迎着朝陽向山頂攀登，只有你自己，站在山腳下，怎麼也動不了。旁人有旁人的成功和圓滿，而你卻彷彿被施了魔咒，毫無變化。

其實你本可以的。

你沒辦法掌控命觀製造的天災和意外，但你可以調整自己的內心。

如果熬夜傷害了皮膚和身體，那你就去做一個自律的計劃，早睡早起，跑步運動。

如果煩惱很多，那你就分散下注意力，去見能讓你笑的人，去尋找讓自己開心的事。

如果工資實在很低，那就提升些專業技能，沒有天賦，勤能補拙，不一定大富大貴，但最起碼可以讓你的工資一年比一年高。

如果圍着鍋碗瓢盆轉膩了，不妨把孩子老公暫時拋在腦後，找幾個知心好友，體驗另一面的聲色人間。

你無法改變現狀，那就去嘗試不同的生活方式，總能找到一個點，把悲憤發泄出來，把注意力轉移掉，甚至忘記某些不愉快，時間久了，

那些惱人的，漸漸就變得不那麼重要了。

其實我們一生拼的都是心態。

我也曾對焦慮無法自控，杞人憂天地把未來幾十年的路都從頭到腳地想了一個遍，結果發現除了更大的焦慮和困惑之外，一無所獲。

三毛說：“心之何如，有似萬丈迷津，遙互千里，其中並無舟子可以度人，除了自度，他人愛莫能助。”

於是，我想盡辦法自助，不斷調整自己的心態，寫作便是那巨大的迷茫之中衍生出來的自我救贖。

越寫越覺得內心澄澈清明，越寫越覺得眼界開闊豁達，狀態亦從當初的憂思中脫離出來，漸漸地，對這世界寬容，也對自己寬容。

生活是一襲華美的長袍，它的內裏不光有很多不為人知的裂縫和補丁，甚至還爬滿了蝨蟲。但是，在我們的努力下，仍然還有讓它轉向更好一面的可能。

我們都在自我鬥爭的這條路上往前，最終不是東風與西風的較量，而是要在一地雞毛的生活裏收集蘊藏點能量，積攢着、囤積着，才好應對那些頹喪的想不開的歲月，才能支撐自己在太陽升起的時候，拿起針線，縫縫補補，燙洗乾淨，重新開始。

我攢了三十萬，要不要買房子

1.買房還是不買房，這是個問題

附近有樓盤開售，過去湊熱鬧，認識一人。

他站在我們旁邊，愁眉苦臉地詢問：您看這房子怎麼樣？限購政策出了，這階段買房合不合適？

細聊才知，他對這個樓盤研究了很久，無論交通還是學區，無論採光還是物業，他都比較滿意，唯一糾結的地方，便是他想辭職自己創業單幹，但又受不了妻子的軟磨硬催：買房子。

他說，去年的時候想過買，但覺得每個月還房貸壓力山大，不如創業，不如旅行，不如唸叨着“租房也能享受生活”感恩歲月靜好，於是放棄買房，先後去了幾個國家不同的城市轉悠，見識長沒長不知道，但銀行卡里的餘額肯定是明顯地少了。

及至今年夏，眼睜睜看着當初的樓盤價格翻倍，他後悔得直想撞牆，買房的心又開始死灰復燃蠢蠢欲動，這一次，他邊研究政策邊研究樓市，結果研究着研究着就開始擔心，這一旦買了房子，以後就只能規規矩矩地賺錢了，什麼都不能再折騰。

“我一個拿死工資的人，靠着父母，好不容易湊夠了三十萬，全部身家砸進去，這萬一房價跌了，我上哪兒哭去？”他一臉愁容。

買房還是不買房，這是個問題。

2.房子的價值

是追求詩與遠方，還是囿於房貸？

這兩年詩與遠方的情懷不斷衝擊挑戰人們的觀念，加之一些勵志成功類的書，也無一例外都在勸人：你的能力需通過夢想實現，同樣的錢，你要用來投資、創業、旅行、看世界，買房只會增加你的阻力，讓你無法全身心投入到事業中，讓你身上負擔加重，像蝸牛一樣背上重重的殼，一步一步緩慢地爬，爬到死也看不見山頂的風景。

人一旦有了牽絆，就容易死於安樂，躲在舒適區裏，享受安逸的假象。總結起來一句話：世界那麼大，你快去看看，攢錢是為了夢想，不是買房。

我其實挺反對這些論調的。

大談詩與遠方、教導女兒心安理得混日子的高曉鬆只是個例，他出身書香門第，階層已然與為買房糾結的年輕人不同，迄今為止，房子都不是他人生的必需品。

北京和倫敦兩屆奧運會拳擊冠軍、名利雙收卻租房住的鄒市明也是個例，他因為經常去美國訓練，又去各地參加比賽，時間不固定，地點不固定，房子也不是他人生的必需品。

對於普通人來說，若你打算結婚，婚房是一個必需品，不要談什麼房子是租來的，但生活不是，租來的房子住起來遠沒有房產證寫着你名字的房子住得舒適和隨心所欲，於婚姻來說，後者更有價值。

若你打算生兒育女，你就必須要把學區房考慮進來，你得明白，放養教育絕不同於按照租房的標準把孩子隨便扔進一個學校。從普遍性角度來說，租房與學區房的學校標準，完全不是一個等級的。

依我短淺的目光來看，房價頂多只是漲幅較小或稍微停滯，不會大幅度下降，一旦所有樓盤大幅度下跌，那基本就是全國或世界性金融危機了，比如2008—2009年的金融風暴。但經濟低迷，國家肯定會宏觀調控，況且，如果是剛需，就算房價跌了又如何？房價漲你不會賣房子，跌了你也不會賣房子。

3.創業還是買房，也要看性格

如果把買房的錢拿來創業、投資、學習、完善自我，我是非常認同的。

但投資自己與買房其實沒有必然的聯繫，大多把創業和買房相提並論的，只是因為資金儲備不夠，無法兩者兼而有之，必須舍其一。

於是又回到了老套的命題：追逐創業的夢想，還是買房？

我覺得這其中有一個謬論，在很多人眼裏，創業和投資是值得讚揚和義無反顧的，那代表着年輕人的幹勁兒和朝氣蓬勃，代表着不安逸於舒適區，不拘泥於小情小愛，而是彰顯大格局；但提到買房子，卻覺得限制了一個人的發展。

這種思想，影響了很多年輕的人，包括年輕時候的我，而稍微成熟的人，是不會被這種幼稚的觀點所左右的。

我們總是覺得，提夢想是偉大的，順應現實是可恥的。

君不見，多少人都是從七八十平，轉手賣掉，換成一百多平，從郊區搬向市區，從偏遠搬到學區；君不見，多少房價翻倍，身價暴漲，皆是因為及時買了房子；君不見，多少人靠着收房租就比你的工資高；君也不見，創業成功的很多人也大多轉身買了房子。

如果投資自己是投資，加盟實體店是投資，創業是投資，學習是投資，那為什麼買房子不是投資？

創業還是買房，也得綜合自己的性格來看。

我一朋友，限購政策還沒出來之前，賣掉手裏兩套舊房子，兩年之內買了三套新房子，政策一出，她直呼感謝自己的決定。

她跟丈夫兩人，一生沒什麼野心，就喜歡喝喝茶、釣釣魚、逗逗孩子，沒想過創業，也不怎麼旅行，一家人過得自在，如今生活條件越來越好，很大程度得益於買房子買得早。

另外認識一人，辭了職，雄心勃勃地開公司租辦公樓招員工，沒多久因為管理不善倒閉了；“賊心不死”，又聯合朋友加盟連鎖店，最終經營不善又關門了。他過於內向，處事優柔寡斷，不善管理，資源少，對行業風向不敏感，人又有些懶惰，只憑着內心一腔熱血，完全不能承載夢想的重量。

於是後來聽到他的哀怨，前前後後投進去的上百萬，真不如買房來得划算。

所以如果真要在創業和買房之間做抉擇，那你一定要分析自己的性格，包括情商和智商。你得知道，自己適合做什麼，能做什麼和做不了什麼。

最要緊提防的，是那些明明自己買了房，卻勸說你為夢想買單的人，站着說話不腰疼的，一律不要信。

這世界上拿全部身家砸事業的人很多，成功的人卻很少，柳傳志、俞敏洪、馬雲、馬化騰很牛，他們的孤注一擲換來大好江山，可成功無法複製，到了你這裏，也許就成了反例，你得清楚自己是不是創業的料，是否具備當老闆的潛質。

如同要不要結婚，要不要創業，要不要辭職，要不要留學，買房一定是個因人而異的概念，別人云亦云，看自己所需。

如果你需要它，它便是剛需，千金不換。

那些貪圖小便宜的人，後來都怎麼樣了

1.不被丈夫領情的賢惠

前不久去辦新房的裝修許可證。

排在我前邊的是一對夫妻，交押金拿收據，本來十分鐘可以走完的手續，他們爭執了一個多小時。

那位女士對工作人員反覆解釋，她們會自己清理裝修過程中產生的垃圾和廢棄物，所以不準備交納垃圾清理費。

工作人員按照規章制度辦事，表示這是所有業主需要統一辦理的程序，沒辦法例外。

女士又說：“這樣，我們暫時不交錢，等裝修好你們派人檢查，一定合格的。”

工作人員又解釋道：“我們沒辦法派出專門的人固定守着您家，畢竟小區裏這麼多業主，實在也沒辦法分清楚是誰家的垃圾，還請您多體諒。”

女士繼續道：“我這人一向說到做到的，你信我，我這垃圾自己找小推車運走，不會妨礙小區新面貌的，真的。”

工作人員仍舊不同意。

雙方互不妥協，僵持不下。

整個過程，那位女士的丈夫不發一言。

他坐在椅子上，懷裏抱着公文包，手裏拿着資料，面無表情。

直到那位女士起身去打電話，不知道是找銷售顧問說情，還是找其他人幫忙。

她丈夫終於長歎一口氣：“唉，這叫什麼事兒啊？”

其實，按照他們家的房屋面積，垃圾清理費也不過幾百塊錢。

最終的結果是，她丈夫啪地摔了手裏的資料，喊起來：“你這是幹什麼啊，地磚要最便宜的，門窗要最便宜的，整個裝修都是廉價的東西，現在連清理費都不要付，我們又不是花不起這些錢，你幹嗎啊，你何必啊。”

說到激動處，長歎一聲，轉身離去。

女士還在糾結：“我這也是想多省點錢好好過日子啊，我也是為了這個家啊，真是。”

為了堅守她所謂的勤儉持家，為了幾百塊錢的垃圾清理費，她在眾多排隊等候的人前面，與工作人員爭執了一個多小時不肯罷休。

然而，她的賢惠也並沒有得到丈夫的領情。

其實她始終沒想明白，她努力想要省下的這幾百塊錢，對她的富翁之路全無益處，對她的內心自尊成長也毫無幫助，甚至傷害了她丈夫及自己的面子。

2. 錙銖必較的貧窮思維

其實有的人並不窮，可長年累月的計較，讓他的思想和行為裏，到處充斥着“能佔便宜絕不花錢”的貧窮思維。

他以為抓住了省錢之道，便能夠把日子過好，殊不知人生的每一步路都有它的用意，一個人在錙銖必較裏所失去的，遠遠大於得到的。

想起一個不算太熟的朋友，多次抱怨他們家小區的地下停車位太貴，價格都可以買一輛車了，而地上停車位又需要每年搖號才能租用，比較麻煩，其實他也不是買不起，但他就是覺得這個錢花得不值。

正好小區外鄰近馬路的地方劃了一排免費車位，這位朋友覺得終於找到省錢之道了。

於是經常在羣裏炫耀：“買車位的可都太傻了，花冤枉錢，你看這免費車位，多好用，省時省力又省錢。”

總之，他不光自己不買，還到處宣揚車位無用論，雞肋、浪費錢，反正最好別人也不要買。

如此一段時間之後，他終於消停了。

聽人說，他跑去買了車位。

為什麼？因為路邊的免費車位行情緊俏，總是被佔滿，他為了讓自己愛車有固定居所，週末從不敢開車出門，因為一開走，立馬有別的車補了進來。

於是每天一有時間他就去轉悠找位子，找到了趕緊開過去，找不到就只好臨時停靠，而在這些臨時停靠的地方，經常被貼條扣分罰款。

他後來再買的時候，比最開始買車位的人多花了兩萬塊，因為在他爭奪路邊免費資源的時候，車位價格已悄然上漲了。

這哪是省事省力又省錢，分明是耗時耗力耗錢。

看似佔便宜，其實得不償失啊。

目光短淺的人，總想鑽點漏洞貪點便宜，可時間總會告訴他們，什麼叫花錢買教訓。一個人如果總喜歡貪便宜，日積月累，只會拖累自己的時間和格局，在這樣的性格模式中，人生路會越走越窄，眼光也會越來越狹隘。

3.貪小便宜的所得與所失

一個久不聯繫的朋友，在北京混了十來年，最終只攢夠了在燕郊買房子的首付，每天光是上下班就得耗上三四個小時的時間。

其實，他本有機會可以不這麼累的。

沒買房的那些年，他跟愛人一直居住在親戚家的房子裏，親戚善良，不收任何房租，於是，他覺得免費的房子不住白不住，這一住，就是十來年。

其間，妻子也說起總這樣住下去是不好意思的，不如攢錢買一套自己的房子吧，但他不以為意，貪圖親戚這房子的舒服，既不用付房租，也不用還房貸，沒壓力，當然，也沒什麼動力。

所以後來房價飛一般上漲的時候，他明顯感覺到了力不從心，尤其是女兒快上小學，該從老家接到身邊來的時候，他眼睜睜看着當年可以全款買房的錢，如今只夠個燕郊的首付。

太貪念眼前利益的人，終究成不了大器。

他錯過的，不僅僅是一套房子，更是自我的成長和機遇。

當你佔了某些小便宜的時候，不如仔細想想，失去的是不是更多。

為着幾塊錢的菜跟小販來回砍價，跟朋友聚會總想着逃單和白吃，有免費的絕不選付費的項目，每天研究哪件衣服打折了，每天定時定點地在羣裏搶紅包。當一個人，內心不再有原則和堅持的時候，容易被小利收買的時候，他以為明白了生活的真諦，其實，他是在消耗自己。

沒有人願意與愛貪便宜的人交朋友、做生意、談合作，沒有誰喜歡結交唯利是圖爭長論短的人，沒人喜歡市儈，久而久之，那些貪便宜的人失去的不只是人脈、關係，還有晉升的機會、發展的空間。

有計較的工夫，真不如去讀幾頁書，與睿智的人聊聊天，研究工作專業技能，謀劃職業規劃方向，只要你肯研究，總能賺到更多的錢去買原價的商品，總能做到更高的位置，去買更貴的東西，去構建更宏大的格局，去見識更多的世面，認識更多的人。

時間具有唯一性和不可逆性，與其浪費在斤斤計較裏，不如大氣一點兒，大氣的人，才能贏得這個世界。

沒有錢不可怕，沒有格局才可怕。

一個人的教養，藏在細節裏

1.吃自助的素養

昨晚與朋友約了吃自助。

由於是海鮮自助，自然少不了桌面上擺放成堆的蟹殼、牡蠣殼、扇貝殼、海虹殼等殼子，但我朋友的餐桌真是乾淨得可以媲美吃西餐了。

朋友面前只有三個盤，一盤是他要吃的海鮮或主食或菜類，一盤是些水果，還有另外一盤是空的，隨時盛放扒出的殼子、骨頭、籤子以及用過的餐巾紙等。

我調侃他道：“怎麼吃自助也放不開，還擺着在辦公室的架子？”

他笑道：“沒有啊，就是習慣了，吃什麼就拿什麼挺好，不浪費，再說，我這樣把垃圾都放一個盤子裏，待會兒清潔阿姨推車過來也方便收拾，直接端走就行了。”

見慣了“扶牆進，扶牆出”，不管能否吃完、所有菜餚都先拿來再說的杯盤狼藉，甚至先吃哪種菜、後喝哪瓶飲料的種種吃自助理論，朋友這種“清湯掛麪”式的溫和真是挺驚豔的。

倒不是說，吃自助也一定要闊闊正正的不能放鬆，而是說，在一個允許你大快朵頤地方，你仍舊能夠保持住本身的素養，仍舊能夠把尊重別人看作日常行為守則，這也並非易事。

可以放肆的場合，卻仍如尋常一般的收斂，實在太難得。

我這朋友，素日裏為人也和善，開車的時候絕不爭搶兩三秒的黃燈，吃飯一定會跟服務生說謝謝，幫了別人的忙也滿是謙虛，從不會讓人覺得欠他良多。

我們總說他性子沉穩、成熟、有擔當，其實綜合起來，就是教養好、素質高，跟這樣的人做朋友，真的是分分鐘受益。

2.一場孩子打鬧中折射出的家庭教養

天暖的時候去公園，我兒子和另外幾個原本不認識的孩子，玩到了一起。

其中一個大概七八歲的小男生，把一個小女生打哭了。

我們幾個大人趕忙跑過去，終於在哭泣的小女生以及其他孩子的敘述中清楚了緣由。

原來，小女生撿到一個小玩具，還有幾片樹葉和棍子，打算做個小城堡，男孩子過來搗亂，把城堡一腳踩壞，還哈哈大笑。

小女生嚇了一跳，繼而跟男孩子理論，問他為什麼搞破壞，並說要告訴他的媽媽批評他。

男孩子一邊推小女生一邊嚷：他媽媽是不會管的。小女生被推倒在地，又瞧見辛苦搭建的小城堡就這麼被毀壞了，大哭起來。

其實孩子之間，少不了打打鬧鬧，磕磕絆絆也正常，但這個男孩子顯然是故意的。幾個大人唏噓不已，本以為事情前因後果明瞭，應該就此結案了。

誰知道男孩媽媽並不管，反而大笑起來：“哎呀，我兒子就是這麼頑皮。”轉而對小女生說：“快別哭了，這城堡都是假的，你再重新搭一個就好了，乖哈。”

小女生媽媽見男孩媽媽沒有責怪男孩的意思，就轉身對男孩說：“你太霸道了，這種行為不好，你爸媽為什麼不好好教教你？”

男孩媽媽不高興道：“他一個小孩子，你至於嗎？就你教得好行了吧。”

說罷，拉着男孩走了。

小女生媽媽哭笑不得。

對於孩子來說，這是一件可大可小的事情。

說小，是因為孩子們一塊玩耍，並不能真正清楚明瞭地劃清玩笑與打架的界限。

說大，是因為家長的處理方式，將會影響孩子以後的行為走向。

那個男孩媽媽，明明知道是自己的孩子錯在先，卻置之一旁，反而勸小女生息事寧人不要哭鬧，這是典型的縱容，只許自己孩子放火，不許別人孩子喊疼。

這樣的家庭教養，所教育出來的孩子，能好嗎？那個男孩，下次遇見事情，仍舊不知道如何與人相處溝通，如何分辨是非，更不懂得要為自己所犯的錯負責，他將繼續作惡，直到以小見大，甚至走上不好的路。

家長有什麼樣的教養，就會教出什麼樣的孩子。

3.細節最見一個人的教養

以前宿舍裏有個同學，每次扔垃圾，都會分門別類。

有一次，她要扔掉一把不好用的小剪刀和一根針。

她特意跑到樓下的超市買了膠帶，把剪刀的一端粘起來，把針裏三層外三層地用膠帶封起來，直到確認再也不會扎到人，這才放心地裝進袋子去扔掉。

我爸爸是個很善良的人，對於前來求助幫忙的人，只要他能做到就一定會幫，從來沒二話，小時候，他就教我，遞給別人剪刀的時候，刀鋒應該朝着自己，手柄朝着對方，以防傷到別人；吃飯的時候不要吧唧嘴，這種行為不好；跟別人開玩笑要有度，要懂得給別人留面子；站有站相，坐有坐相.....

我跟秦先生才開始談戀愛的時候，秦先生給我買了一部單反，我爸知道後大發脾氣，質问我：“我給你買不起嗎？你不能管別人要東西，想要什麼我給你買。”

後來看到秦先生是真心對我好，不是哄騙瞎胡鬧才放了心，他就是單純地認為，我不能為了一個男人給我花點錢就跟他在一起。

其實，細節最見一個人的教養，也最見一個人的成長。

任何一項品質，在任何人身上的體現，都是公平的。

你有教養，就會結交同樣有教養的人，你的圈子就會更加乾淨和美好。

你善待他人，就會得到更多的感恩和友情。

你真誠，便會同樣遇見真誠。

你所做的一切，在將來某些時候，都會反映到你自己的身上。你的氣質裏，不但有你的教養，也有教養所帶來的結果，好的，或者不好的。

越成熟的人，越明白得理要饒人

1.一場閒話家常的投訴

和幾個朋友去吃飯。

因為還不到飯點，餐廳裏沒幾個人，服務員一副睡不醒的眼神和冷漠的表情，把菜單扔在桌子上就走了。

小周不高興了，這頓飯是他請，因為吳哥幫了他一個很大的忙，可能覺得磨不開面子，於是他點完菜非要找經理投訴。

吳哥說算了，不是什麼大事兒，投訴一頓，服務員半個月工資可能就沒了。小周卻不依不饒，直接喊了餐廳經理來包廂，意欲跟這家餐廳講明白“客戶是上帝”的道理。

餐廳經理賠着笑臉過來，還沒開口，就被小周搶白一頓道：“你們這服務員的態度真差勁啊，我們來消費的，怎麼還不拿我們當回事兒似的。”

吳哥趕緊擺擺手，示意小周先別說話，然後站起身拉開身邊的椅子，讓經理坐下。

然後吳哥就跟朋友話家常一樣，問：“怎麼樣，挺忙的吧，看着你一副沒精神的樣子。”

餐廳經理坐好，笑着跟吳哥說：“確實是有點忙，這不快年底了，定位子的特別多，見天兒的流水都要對賬，最近經常凌晨才回家，我這連個囫圇覺都睡不好。”

吳哥真誠地說：“可不嘛，趕着年底各種事兒都來了，我幾年前做過餐飲，說真的，咱這行太不容易了，起早貪黑沒個點兒，店裏大事兒小

事兒都得管，客人大事兒小事兒都幫忙解決，有時候真恨不得有三頭六臂。”

說來也奇怪，吳哥有一種神奇的親和力，跟餐廳經理聊了一會兒，餐廳經理就打開了話匣子，兩人跟許久不見的朋友似的，相談甚歡。

眼看菜也該端上來了，吳哥話鋒一轉道：“不光咱們不容易，服務生們也不容易，一天到晚地站着，連口水都不顧上喝，但是咱們做生意，還是得注意調節自己的情緒，一來能緩解壓力和疲憊，二來也是給咱餐廳樹立個好的品牌形象，越忙越不能掉以輕心，不然砸的還是自己的招牌。

餐廳經理連連稱是，一邊解釋服務生們確實辛苦了，跟自己一樣白天黑夜連軸轉，一邊跟吳哥表示這個建議提得對，不管多麼累，也要明白自己做的是服務行業，態度肯定是要改的。

聽完吳哥和餐廳經理的對話，我內心是佩服的。

吳哥不能拂朋友小周的面子，在小週一定要投訴之後，他儘管是用了委婉的方式，但終究還是把小周要表達的東西給表達出來了。

他同時也顧及了餐廳經理的面子，都是出來混的，不讓別人下不來台，展現的也是自己的教養。

餐廳經理亦是不卑不亢，儘管被客戶投訴，但他一方面替自己的下屬員工解釋，屬於護犢子類型；另一方面對客戶的好言相勸表示接受，沒有嗤之以鼻也沒有敷衍。

2.精神層次是自身修養的發散

孔子的學生子貢曾問孔子：“老師，有沒有一個字，可以作為終身奉行的原則呢？”孔子說：“那大概就是‘恕’吧。”“恕”，用今天的話來講，就是寬容。

得理要饒人，即時刻要謹記寬容，這是一件很重要的事兒，它所代表的，不僅僅是一個人的情商，更是這個人對待人生諸事的寬容，是素質修養和精神層次的體現。

其實每個人的生活，都或多或少會經歷些社會上的人情冷暖世態炎涼，有的人學會了斤斤計較睚眦必報，從而變得尖酸刻薄，覺得這個世界都欠他一樣，事事都要爭個明白。

有的人卻越活越通透，修煉得一身豁達寬容，關鍵時刻，總記得留一點餘地給別人，留一個台階給對方。

於是，那些過於較真的人，路越走越窄，而寬容的人，卻人脈廣泛，天地寬闊。

精神層次往往決定了一個人的人生高度，這種層次不是用金錢做標準，也不是以權力地位來衡量，是自身的一種修養，從內向外散發的氣質。

他們明白給對方留生路就是給自己留退路，真正的智者，絕不會讓對方無路可走，即便對方理虧。

女排教練郎平，很多年前，是女排隊伍的功勳人物，獲得無數榮譽，“鐵榔頭”的威名響遍世界，很多年後，她帶領中國女排重回巔峯，再現世界級水平。

但榮譽加身的她，也曾有過一段不幸的婚姻，最終以離婚收場。

當媒體不斷詢問她，究竟是為什麼離婚的時候，郎平卻對此絕口不提，她說“我已經說得夠多了，這樣對他（指前夫）不公平，因為我有很多面對媒體的機會，而他沒有”。

這樣的大氣，實在令人欽佩。

是的，她有很多面對媒體的機會，無論她怎麼說，都不過分，但她選擇緘口不言，選擇給前夫一個公平的機會和安寧的生活，這不僅僅是對前夫的尊重，也是對自己那段婚姻的尊重和肯定。

不拘泥於過去，不較真於枝梢末節，才会有精力和時間去做自己喜歡的事情，才能在某個領域有所成就，才有了她一次又一次帶領女排衝

上高峯，令全世界矚目。

這才是真正的智者。

3.過於挑剔是內心力量缺失的表現

當我們做事的時候，不應該只圖一時嘴快，只求在氣勢上壓過別人，這種莫名其妙的優越感最要不得，就像飯局裏的小周。我始終覺得，一個人的言行舉止就是他的名片，狹隘的心態無異於給自己畫地為牢，讓別人不敢和你做朋友，因為不知道什麼時候就觸碰到你敏感的神經，被你誤會要損害你的既得利益，這樣的情誼，實在太累。

其實在言語行為上，對他人過於挑剔的人，恰恰是自己內心缺失力量，才會處處與他人為敵，為自己設置一道又一道人際關係的屏障，所以路越走越難走，因為處處走不通，沒人喜歡跟錙銖必較的人長期往來。

而聰明的人，則懂得什麼時候該認真，什麼時候該四兩撥千斤，與人留白，給自己留白，與之交談如沐春風，他們心裏想的不是利益，而是情誼，與其樹立敵人，不如交個朋友，畢竟，朋友多了路好走。

即便你有理，也實在不必佔據道德制高點，瘋狂蹂躪別人。

所有的人際關係交往中，我們都是在尋找共情的那一部分，所謂魚找魚蝦找蝦，綠豆找芝麻，你是什麼人，就會交往什麼人，你的層次如何，就會遇見同樣層次的人。

當你心懷坦蕩，懂得為他人着想的時候，必然也會遇見更多為你着想的人，這些層次的累積，註定了你的人生將處於怎樣的高度上。

從前喜歡談情說愛，後來一心只想發財

1.那一低頭的溫柔，透着向世俗妥協的痕跡

去樓下做美甲，聽幹練漂亮的老闆娘唸叨了近三個小時。

店裏新加了兩張按摩牀，她學過中醫鍼灸拔罐，可緩解疲憊和壓力；又拓出了一面牆，掛上各式內衣，是她新加盟代理的品牌；也新引進一批精油，她說不只愛護臉，也要愛惜身體。

這些捎帶的便利會為她增加額外的收入，她有些自喜，更多的卻是憂慮：你說我這店裏還能增加些什麼？

我笑她，一門心思只想賺錢。

她說，因為從前賺得太少，現在反而慾望強烈。

她17歲時戀上一個男人，以真愛之名荒廢學業，私奔外出打工為生，年輕不懂事，認為愛情便是一切，一切都抵不過愛情。

卻不曾想世事艱辛，早戀的年輕人，受制於父母打壓，缺失經濟來源，日子過得捉襟見肘，住地下室，拿一千元的工資，上頓不接下頓，顛沛流離。

有情從來不會飲水飽，只會讓你餓、更餓，畫餅都沒辦法充飢。

於是在面對房東漲房租的時候，面對菜販缺斤少兩的時候，面對超市大促銷的時候，她逐漸練就銅牆鐵壁，從戰戰兢兢到百毒不侵，從俏臉紅透到臉皮厚厚，只因那微薄的利益，是她生活裏全部的支撐。

輾轉幾年，她倒是與那個私奔的少年結了婚，有了孩子，只是丈夫薪水微薄，家庭開支全靠她學到的美甲手藝，她卻不改潑辣性格，一言不合就與客戶開吵，二話不說趕人出門：這錢不賺了，也不允許你挑剔我的手藝。

但是，當她意識到孩子逐漸成長，卻只能上最便宜的幼兒園時，她終於開始彎腰低眉、恭順有禮，對挑剔的客人說盡好話，對難纏的女人千依百順，對所有人溫柔細語，她笑：“看在對方付賬的份兒上，愛說啥說啥，愛咋地咋地吧。”

孤傲凜然統統不見，取而代之的是被歲月摧殘的面容，時光早已一去不回，當年的任性張狂現世報一樣，讓人受盡委屈。

她說，彼時以為愛情是天，後來發現，那個抽煙喝酒打牌耍遊戲的男人，也不過如此。於是千錘百煉，打造金剛不壞之身，再也不信任狂熱的愛情，只堅定前路行走的信念，握在手裏的錢和銀行卡里的餘額，是她後半生的信仰。

她幫我的手指做護理，那一低頭的溫柔，透着向世俗妥協的痕跡。

2.你要明白，所有的精神層次都是以物質為基礎的

二十來歲的時候，滿腦子都是情情愛愛、生生世世，一個個像活在瓊瑤劇裏，七十八集也演不完的樣子，天橋下散個步都覺得浪漫；手牽手軋壓馬路凍得打哆嗦也堅持認為幸福；偏要做撲火的飛蛾，偏要不諳世事地愛着，以為淬火之後是圓滿。

哪來的圓滿？誰能給你圓滿？

你可知這世上，吵架分手，分居離婚，一幕幕都不過是稀鬆平常的戲碼，在人間每天上演，只有你才拿着愛情當飯吃，以為是在天堂。

年齡越大越發現，那些吃醋爭執，實在是沒意思，也不知道當初為何心心念念，哭哭啼啼地查詢着對方的聊天記錄，為一點小事便鬧着離

家出走，他出差你失落，他應酬你不安，他送女同事回家你簡直要爆炸，你所有的快樂和悲傷全部寄託在男人身上，你說這是愛情，我卻覺得是折磨，是消耗，是相看兩厭。

大家都是成年人了，實在沒必要上綱上線地查崗鬥法，有那會兒工夫不如想辦法賺點錢。在你失落難過無助垂淚的時候，可以在五星酒店的總統套房緬懷，而不是60塊錢一晚的小旅店；可以在環太平洋的遊輪上打高爾夫，而不是在樓下公園抹個眼淚還怕被熟人看見；可以去布拉格廣場喂喂鴿子，說不定能偶遇梁朝偉，而不是一轉身看到流浪狗衝出來嚇一跳，手裏打折促銷的酸奶散落一地。

努力賺錢，不是要你貪戀塵世名利，而是要你明白，所有的精神層次都要以物質做基礎，當你處於社會底層的時候，你也不會遇見更高層次的精神伴侶。

3.你翻山越嶺長途跋涉此生，不只是為了一個男人

我曾一度覺得，很多女人是被愛情和婚姻毀掉的。

她本有大將之風，創意信手拈來，方案驚豔全場，各種技能也在逐步成長，誰知道一朝嫁人，辭職相夫教子，他年再見，左手一籃菜，右手抱着小兒子，當年的靈氣盡失，只剩下家長裏短的訴苦，和對丈夫是否有外遇的提防。

她也可以平步青雲，做事幹淨利落，待物方圓有度，為人落落大方，各方合作都處置得關係良好，為公司續約不斷，卻因為一場失戀，情緒久治不愈，乾脆遲到早退，對周遭一切事物失去興趣，連帶着讓自己也再無光彩。

這不算最壞的，最壞的可能是遭遇劈腿之後一蹶不振，面臨小三困苦不堪，產後抑鬱了無生趣，婆媳失和、狼狽收場.....遭遇渣男、喪偶式婚姻，一件件一樁樁，連起來就是致命的一擊。

那些曾以為的真心相待，最終成了笑話，於是你黯然退場，發現毫無退路。

何苦，何必？

你要知道，愛情是錦上添花，有最好，沒有也可以，實在不值得你為之放棄職位晉升甚至可能是半生榮華；賺錢的能力才是雪中送炭，它讓你自信、樂觀，繼續保持上進心，保持對生活的慾望，讓你瞭解奮鬥的意義，讓你重新認識從前的自己和如今的自己，到底哪裏不同。

你翻山越嶺長途跋涉在人間走這一趟，不只是為了一個男人。

成年人的遊戲規則，你做到了幾條

隨着年齡的增長，如果你感覺自己眼界拓寬，性情溫和，待人接物愈加溫和，那麼恭喜你，你正在人生道路上良性而美好地前進，一切都會越來越好。

如果事實相反，你變得斤斤計較，麻木不仁，你為一點小事就暴躁難耐，為幾塊錢而糾結不安，與家人愛人無休止地爭吵，與親朋鄰里什麼關係都處不好，那你將在很長一段時間內都經歷這種惡性循環的社會關係。

我們所有的努力，都是希望人生走在一條越來越好的道路上，所以偶爾看到自己之前的不足，並思考如何才能夠保持自己的從容，是一件很重要的事情。

1.眼高手低，是人生大忌

朋友公司曾招了個實習生，面試的時候豪情萬丈，看上去是宏圖遠大、上進有為的好青年，但相處下來，發現不是那麼回事兒。

實習生畢業於985高校，覺得自己身價了得，根本看不上當初才開始創業的朋友的公司。

見客戶需要打印資料，他抱怨這都是助理該做的事情，連個文員都沒有的公司還能叫公司嗎？

寫份報告，他也不上心，直接網上搜索下載，都不屑於修改一下，直接郵件發送。

逢年過節，看到其他朋友曬公司的年終獎和禮品，他又開始抱怨小公司什麼都沒有。

簽訂合同出了些小問題，他抱怨公司制度不完善，同事之間因為工作意見不合，他認定是其他人固執己見而自己沒有半點問題，並最終把同事的行為歸結為：小公司不能知人善任，只請得起沒有學歷的員工。

試用期一過，他就鬧着要辭職了，其實朋友也沒打算留他，但走之前，兩人還是坐下來聊了下。實習生直言這個小公司無法滿足他的夢想，他覺得才華施展不開，更覺得懷才不遇，堅持認為自己是拿年薪數十萬，有獨立辦公室，有助理幫忙訂機票的人，而不是如今在這尷尬的位置。

朋友說，那一刻他真是想笑，現在的青年都眼高手低到這種地步了嗎？

眼高手低是一種過於驕傲的病，看不起任何小事，只想着一夜之間夢想實現，卻不知道，每一個夢想都經過了日積月累，不斷磨鍊，積攢閱歷，積攢經驗，人生才有持續進步的可能。

你可以驕傲，但若過於恃才傲物，過於沉浸在不切實際的空想中，卻忽略了手裏該做的工作，並不是一件好事，要知道，性格和態度很大程度上決定一個人的人生軌跡，一屋不掃何以掃天下？

2.工作是工作，生活是生活

張愛玲說：“中年以後的男人，時常會覺得孤獨，因為他一睜開眼睛，周圍都是要依靠他的人，卻沒有他可以依靠的人。”

可世人，誰不是如此呢？

全職媽媽面對大寶二寶的雞飛狗跳，容易嗎？

才一二年級的孩子放學就要寫作業到七八點，還有各種興趣班等着學，容易嗎？

創業者，閉眼是拉投資找資源，睜眼做方案做計劃，容易嗎？

正因為眾生皆苦，我們才更應該理順自己的態度。

工作是人生中一場必須的修行，生活也是。

不必把工作中的情緒擴大到生活的角角落落，不然人生毫無樂趣可言。

也不要讓生活中的瑣碎影響工作的心情，畢竟所有一切都會過去，影響職業發展、錯過機遇，世間是沒有後悔藥可以吃的。

工作的情緒，最好在回家前消化完。

有時候，你在辦公室忙碌一天卻毫無頭緒，下班回家還在想着開會的提議，於是孩子想要你陪伴玩遊戲你充耳不聞，妻子喊你吃飯你大發脾氣。

其實你的迷惘讓你錯過了太多生活的本質，我們努力工作是為了獲得更好的生活，也為了得到更多的樂趣，實現自己的價值，但這種壓力一旦帶入到尋常生活裏，就失去了它原本的意義，你如果靜下心來，會發現在廚房裏做一碗蛋炒飯也很有趣。

生活的瑣碎，在上班途中嚥下。

有時候，柴米油鹽足以抹殺一個人全部的熱情，讓他浸透在婆媳大戰、夫妻爭吵的糾纏中，因為情人節來不及準備的禮物離家出走，因為朋友說了句不好聽的話鬧得滿城風雨，因為鄰居之間不和睦而大打出手……這些，都足以讓你心思困頓，神傷不已。

其實犯不着，玩，你就玩得開心；學，你就學得認真；忙，你就一門心思地做事，不要讓小情小緒影響你的人生大計。

3.學會及時止損

朋友入職一家公司，薪酬待遇談得很滿意，於是整裝待發，決定大幹一番，結果進入公司幾個月，發現掉入了一個巨大的陷阱。

當初談的條件沒有兌現不說，上司品行不好，幾欲對她潛規則，且公司氛圍不好，沒有幾個人有上進心，閒時不是玩遊戲就是請假，一眼望去烏煙瘴氣。

常在羣裏聽到她抱怨，一會兒說自己遇人不淑，一會兒說下個月就遞交辭職報告，一會兒又覺得一走了之太可惜。

由於她太糾結，本來好言相勸的我們也不再說什麼，能說什麼？她聽不進去，你所有的勸慰都是白搭。

當一個公司無法為你提供升職加薪的空間，也不能給你帶來任何進步和成長，更沒有多年共同進退的情懷在其中，請問你停留的意義是什麼？

你有糾結的功夫，怎麼就不能為自己做一個詳細的人生規劃？看看自己要什麼，能做什麼，能改變什麼，而不是一邊要走一邊停留的浪費時間。

工作如此，感情亦然。

公司前台莉莉跟男朋友談了九年的戀愛，對方都沒有要結婚的意思，每當她提起自己快30歲了，再不結婚要被剩下了，男朋友說還年輕不着急。

這樣的男人，本就沒有把你納入未來計劃，不分手還等着繼續浪費青春嗎？

一個人的成熟，最重要的表現之一，是學會及時止損。

精力和耐心，是經不起消耗的，你得學會把時間花費在值得的事情上，而不是浪費在讓你心神俱傷的人那裏。

4.會玩的人，才有未來

我說的玩，不是讓你泡吧、爛醉、打牌，而是要有一種生活態度，懂得自嘲，學會幽默。

朋友的親妹妹，還不到30歲的年紀，已經是兩個孩子的媽媽。按說她年輕，家庭氛圍應該是活潑有趣的吧，但她卻格外嚴肅。

孩子跟她開玩笑，她說沒規矩，講道理講到孩子哭；丈夫跟她逗趣幾句，她說一天到晚沒個正事，不好好賺錢卻嬉皮笑臉的。

一個隨時把天聊死的人是沒有未來的，你很難想象，她不到30歲的皮膚有多暗黃和蒼老，整個家庭的氛圍有多壓抑和限制。

沒有歡樂，她不快樂，整個家庭都不快樂。

但她姐姐，也就是我的朋友，卻是個會玩的人。

週末陪老公去釣魚，跟着兒子爬牆頭，老公每一句俏皮話的梗她都能接住。她喜歡看段子手的微博，有時候也吵架，但吵着吵着就因為一句話哈哈大笑起來，對人從來沒有隔夜仇，她活得滋潤，老公和孩子也過得自如。

朋友和她妹妹的孩子，在不同的家庭環境影響下，性格也完全不同，妹妹的女兒膽小怯懦，從不敢對人提要求，別人一發火她就害怕，整天小心翼翼，看上去很懂事，其實是因為沒有安全感。

姐姐家的兒子，卻大方伶俐，有禮貌，情商極高，從幼兒園到小學，得到很多老師和同齡孩子的喜歡。

這樣下去，兩個孩子的人生，肯定是不一樣的。

其實不會玩的人，輸就輸在了太較真上，事事較真，到最後卻事事不如意，而那些會玩的人，因為有足夠的愛和安全感做支撐，得以發展了更健全的人格，當然更具魅力。

5.學會花錢

同時畢業同樣年齡的兩個人，最後是憑藉什麼拉開差距的？

一個是工作能力，一個是對錢的管理。

2009年金融危機的時候，我有兩個關係不錯同學，一個省吃儉用攢錢在北京買了房子，一個每天跟朋友聚餐泡吧唱K旅行。

這麼多年，我一直覺得人應該避免進入一個誤區，那就是買房子限制了自己的事業發展。你一定看過某些文章，告訴你錢要用來創業，做自己喜歡的事兒，而不是還房貸。

沒錯，旅行是可以開闊眼界，增長見識，聚餐也可以拓展朋友圈，加強人脈。

但是，這不代表買房就是讓自己困頓的壓力所在，相反，早些年買房子的，如今大多已是中產階層，而那些沒買的，都不知道在哪哭呢。

倒不是說一定要買房，而是無論你薪資待遇如何，你都該知道，錢應花在什麼地方才能夠增值，你得有一個落實到具體的規劃。

學會理財是一個成年人最基本的技能，如果連這個也不懂，你的錢也只是在銀行卡里打了轉而已。

會花才會賺，所以你一定得想一想，你的錢去哪了？

6.管住自己的嘴

成年人之間默認的遊戲規則是：順話搭話。

倒不是要教你圓滑，而是想告訴你，直爽不應該被你用作口無遮攔的擋箭牌，口無遮攔就是情商低。

你已經是成年人了，可能上有老下有小，如果你仍舊以大庭廣眾之下揭別人的傷疤，才能顯示出自己的優越感，仍舊在交流中自以為是地諷刺嘲弄對手，那就太幼稚了。

所謂靜坐常思己過，閒談莫論人非，說的是不要禍從口出，也不要逞口舌之快，有這工夫，真不如讀本書、看部電影，最起碼還能學到知識。

成年人的世界，無非就是摒棄幼稚、逐步成熟的過程，知道什麼該做，什麼不該做，知道自己想要什麼，不想要什麼，理智一些，鎮定一些。人生很難，但當你掌握了一定的節奏，你想要的終能得到。

什麼是勇敢？不要回頭看

1.過往的18歲只是回憶

2017年底，朋友圈紛紛曬出自己18歲的照片，原因是網絡的一個梗：最後一批90後已滿18歲，從此告別青春，步入成年，而第一批00後即將粉墨登場。

一時間，這樣刷屏帶來的儀式感的確令人感慨和懷念，回想起自己的18歲，仿若就在眼前，其實已經過了很多年。

那會兒還沒有美顏相機，網絡也並不發達，會用QQ的人已然是走在了潮流前沿。證明友情牢固的方式，是去自助機器拍一組大頭照，或者在畢業錄上寫滿篇的真誠留言，拉着同學去操場遛彎，其實是為了看喜歡的那個人三步上籃，Mp3裏循環着梁詠琪的《凹凸》，在記事本上寫下：你說你好孤獨，日子過得很辛苦，早就忘了如何尋找幸福。天真的年代，以為幾句歌詞就已將人生看穿。

18歲的美好在於，它永遠不會回來了。時光何其殘忍，不經意間我們已歷經一圈又一圈的年輪，所以當有這樣的一個節點出現，我們終於找到抒發情感的藉口，去緬懷自己逝去的青春。

想起有一次搬家，翻到好多學生時代的信件，同學們居住在不同的城市，買不起手機的年代，靠信件訴衷腸，還有些是被暗戀的滋味。我一向以為彼時的自己虛胖，又任性叛逆，卻也收到過表白，歲月的優待，讓人格外溫暖。

可是，這些手寫的情感，我多年沒有拆開看過了，如果不是搬家，或許它們繼續不見天日，那些久遠的記憶啊，再也飛不進我的夢裏。

憑良心說，如果讓你重回18歲，你願意嗎？我不願意。

所以我的懷念如此單薄，連一刻鐘都沒撐過，就輕飄飄地飛走了。

我一直拒絕保持太多的回憶，總覺得太幼稚了，處事過於任性，性格不夠灑脫，關鍵是有着無法忽略的“嬰兒肥”，一點都不美。

相形之下，我無比熱愛今天的自己。

2.你若強大，人生自會拾階而上

從某種程度說，一個人時常生活在過去的困擾裏，代表着他的不甘心。

假如十年前多買幾套房子，今日的身價也許不可同日而語。

假如當年對暗戀許久的人表白，也許今天就不會孤身一人不想結婚。

假如當初買幾個比特幣就好了，如今已飆升到一萬多美金的價格了。

假如那時候懂得體諒父母就好了，世間最悔是子欲養而親不在。

那麼多的錯過，情感無法挽回，機遇不可重來，每次回想起來，都平添無數次的不甘心。

十年前的機會，十年後再也不會有了。

十年前愛過的人，十年後也不可能在原地等你來。

時光的不可逆和未來的不可預見，讓人們喪失了前進的勇氣。

失戀，不敢期待未來還有比前任更好的人出現，於是自怨自艾，痛苦萬分。

失業，不敢相信還會有更好的職業崗位和創業成功在等待自己，以為歲月停滯在失敗的一刻，於是迷茫百般，愁腸百轉。

與人爭執，未罵出口的話在腦海裏過完，也說不出口，回家只好罵自己無能，竟然吵架都不會。

被人構陷，連與人對質的機會都沒有，自尊頃刻瓦解，自信全面崩盤。

錯過了房地產上升期，就以為這輩子都被掩埋在失敗裏，沒買的那隻股票，始終盤桓在心頭後悔的位置。

沒把握住的那次升職，讓人陷入巨大的不自信裏。

儘管人非聖賢，年少歲月避免不了兵荒馬亂，我們終究無法未卜先知地學會掩飾情緒，亦不能在不自信的時候閱盡人情冷暖，也不一定具備未卜先知的本領，誰能想到金融危機之後的房價會迅猛增長到無法觸碰的位置？

我們從少年成為青年再到中年，撞到了南牆，流血流淚，不肯罷休。

怎能回頭呢？天真的人設總是很傻的，所有行為都顯得英雄氣短，所以我不喜歡那個年代，因為不聰明，導致從來不會因為年輕就心安理得。

直到後來，我才能按照經驗總結出來：那些已發生卻無力更改的事情，不如放下，不想、不念、不回頭看，任由它在那裏，我早已不在意，放下屠刀立地成佛。

這大抵就是人們常說的，很多事情並沒有解決，只是它在你心裏已經不那麼重要，當它不重要的時候，你才可以放下。

人是勇敢厲害的生物，會在權衡利弊之後儘早放下，以有限的時間去做值得的事情。怯懦的人，將會死於走不出來的過往，毫無生機。

因為機會稍縱即逝，你焦慮迷茫悲傷憤恨壓抑，所錯過的，也許就是那次改變你人生的機會。

毫無疑問，18歲的你和我都遠不夠強大，可我們知道，只有強大。才能改變這一切，所以我熱愛現在的自己，在一步步的努力中，強勢盛開，人生拾階而上。

3.不要回頭看，勇敢放下過往

很多人，在命運的洪流中糾纏。

朋友圈有個人，始終活在自己20歲那年，那年她父親去世，哥哥賭博成癮負債數萬，母親改嫁，好好的一個家頃刻之間崩塌。

她不過是個20歲的女生，尚未見識更寬廣的世界，就走進一方狹隘的天地，那是陽光照不進去的地方。

時過境遷，傷痛總該復原，但她沒有。

她按照母親旨意相親，只要對方願意，她就願意，從不敢挑剔一句，因為她卑微，將自己放在塵埃般的位置。

她參與工作，從不爭取，對同事的取笑也不置一詞。

她以為一生如此了，直到27歲，遇見Mr.Right，她才發現，原來生活如此美好，才終於放下執念，從頭開始。

平白浪費了那麼多年。

不要回頭看，人間事莫過於三個字：貪嗔痴。我們人生的常態便是在這幾個字之間輾轉糾纏，任高樓疊起，任明月西下，抵死纏綿，命中註定。

於是，我們又在這其中生出更多的情緒，始終不忘記自己的蠢事，心心念念着要改頭換面重新做人，不遺餘力地貶低蔑視從前的自己。

不是這樣的，真正的放下是從未忘記，但也不再提起，它不再有特殊的意義，也無法繼續影響你，那麼很好，你即將進入人生的下一階段。

無論曾經輝煌還是落魄，別試着捋清記憶，最難得是糊塗；別回頭看，即使從前的你支離破碎。支撐我們一往無前的，不是吃一塹長一智，而是不在意。

相信前方有更好的世界在等待你，而你，放下對過去的惦念，你值得擁有更好的。

**本書由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供
最新最全的優質電子書下載！！！！**

第四章 換一種心情，轉身遇見另外的人生

下班之後，你願意回家嗎

1.下了班就想回家的客户

你一定有過這樣的戀愛時刻吧：一日不見，如隔三秋。

出差公幹，在當地轉悠，這個禮物別致有趣，要給她帶回去；那種小吃濃郁可口，她一定愛吃；這裏湖光山色美如畫，下次，一定要帶她一起來。

朋友聚會，心不在焉，往日裏的嬉笑怒罵喝酒唱K都變得沒意思，杯裏的酒是她，牆上的壁畫是她，聊着天突然走神想的是她，手機裏停不下來的聊天記錄是她，心裏皆是她。

公司活動，還沒開始就盼望結束，這裏的應酬局面冗雜而漫長，不知道他在家裏有沒有偷懶不吃飯，不知道有沒有和其他女生聊天，心裏充滿了小確幸，還有一點點不確定，好不容易忙完，手機裏多個未接電話。

數着電腦右下角的時間，下班點一到，拎包打卡，衝進電梯，回家。

那樣迫不及待的愛情，大概是很多人生命裏最能體現激情的時刻。但是，在數十年如一日的婚姻裏，還能常見這樣的激情嗎？

曾隨老闆去客戶的公司約見，正是夏天午後時分，空氣燥熱難安，一行人談及合作前景，甚覺投緣。

不知不覺就聊到了下班的點兒，眼看着餘暉下沉天色漸晚，老闆邀請客戶，去找個地兒吃飯吧，也好敲定合同的細節。

客户抬手看了看腕錶上的時間，搖搖頭說：“不了，我還得去超市買些菜，該回家了。”

不是不驚訝，堂堂大區域總監準時下班去超市買菜的畫面，在我腦海中立馬上演，這世界上多的是你不知道的事情，比如，別人的愛情和婚姻。

回去的路上，聽老闆說，這個客户已經結婚十來年，有一個活潑開朗的兒子，有一個溫婉賢惠的妻子，他做到現在的位置，也是歷經戰場付出很多辛勞的。

但他有個多年不變的習慣，就是如果沒有什麼重要到需要立即拍板的事情，他一定會把餘下的工作安排到下一次會面；他所推掉的應酬，可能比我們老闆參加過的應酬還多。

客户曾說：“也沒什麼特殊的原因，就是下了班想回家，覺得家庭生活比外面的花花世界更有吸引力。”

因此，老闆每次約見這個客户，都是卡時間的。

下班就回家，看似一件多麼稀鬆平常的事情，卻成為很多人的“不願意”。

我見過一些人，忙於各種紙醉金迷，沉浸於熱鬧喧囂的圈子，彷彿在一切的排名裏，愛人和家庭是排在後面的，美其名曰，要呼朋喚友，

要拓展人脈，要賺錢養家，要功成名就。

可是沒有人記得，在這其中，有很多的應酬是不必要的，有很多的人是不必見的。

久而久之，他們已經忘了回家的路。

2.那些不想回家的人兒

電視劇《小別離》中有這樣一幕：童文潔因為備孕查出自己患有子宮肌瘤，於是住院準備手術，偏偏方圓臨時要出差，一出就是三天，結果，客戶沒見到，方圓原本要乘坐的航班因為天氣原因取消，錯過了妻子童文潔的手術。

童文潔躺在病牀上提心吊膽渾身無力的那一幕，讓人看着心裏難過。

一個人的脆弱，在病房裏體現得格外明顯，踏入醫院這種地方，總讓人想到生死，童文潔很害怕，這是人之常情，哪怕一個小手術，你也無法保證百分百地不出意外，對嗎？

然而，方圓本可以趕回來的，他的老闆說：“如果早知道你妻子是這種情況，你早一點說，這次出差你本可以不來的，我可以叫其他同事來。”

老婆面臨人生中第一次手術難關，你為了一場不必要的見面而缺席，這種事情，換作誰也會有些心寒。

不是的，我不是說工作不重要，而是說，在一些不必要的工作狀況面前，我仍然覺得，病房裏的家人最重要。

工作是為了謀生，交友是為了尋愛，除去謀生的時間，該尋愛的時候你沒有去，那多半是已經愛得不深，或者不怎麼愛。

阿狸說，她不想回家，大概是因為不愛了。

每次幾個姐妹在羣裏聊天，阿狸總主動組局。

前天她說：“我發現了一個聚會的好去處，今晚約不約。”

昨天她說：“特別煩，誰有空出來喝酒啊？”

今天她又說：“八大關的落葉一準兒好看，週末去吧。”

其實不必細問我也知道，阿狸總心情不好，是因為家裏有一個同樣不愛回家的男人。

阿狸並不是無理取鬧之人，面對丈夫的工作量和應酬，她給予了最大的寬容，可是，冰冷的夜裏，她急性闌尾炎發作求助鄰居送她去醫院的時候，她的丈夫與幾個朋友在酒吧肆意瀟灑。

她的愛情，被打擊得分毫不剩，接下來的時光，大抵就只剩下如何處理這漫長的“凌遲”了。

3.工作之餘為什麼不想回家

下了班的時間，在哪裏，做什麼，在一定程度上，可以代表着你的愛情和婚姻是否幸福。

有的人，即使吵了架，也要準時打卡回家。

有的人，即使不加班，也會想方設法約友組局。

如果一個人工作之餘不想回家，要麼被傷了心，要麼正在傷害別人的心。

畢竟，愛一個人，總是迫不及待。

如果再沒有期待和想念，那這段感情多半也快到了盡頭。

愛情有三年之痛，婚姻有七年之癢，對方不再秒回你的信息，不再着急匆忙地去為你買一束花，也不再迫不及待地擁你入懷，那是因為熱戀時期的激情漸漸褪去，也許拉着你的手像自己的左手拉右手，也許彼此心裏篤定地知道，反正你不會走，反正來日方長，反正細水長流。

不管哪一種，這是時光久遠留下的印記，沒有辦法，人都會變。

可是，如果有一個人仍舊願意下了班推掉應酬，吵架也準時回家，為你做飯，陪孩子玩上幾個小時的遊戲，比千萬句“我愛你”更讓人感動。

沒有誰的愛是一下子消失的，也沒有人會在心涼透之後還一直在原地等你。

若你總是不回家，以後都不必回來了。

僅展示最近三天狀態的微信朋友圈

1.我就這樣錯過了她的生活

前兩天，有個好幾年沒聯繫過的朋友，微信上發來留言，表示希望幫忙給她朋友圈的最新狀態點個贊。

我看到信息的時候，已經是晚上了，只好翻開她的朋友圈去找，發現她的相冊裏只有兩條狀態，一條是需要我點讚的，一條是轉發的一篇可能她覺得不錯的文章，這兩條狀態的最下面，赫然有一排字：朋友僅展示最近三天的朋友圈。

那條需要幫忙的狀態，她自己留了言：已經夠了，謝謝大家。

於是，我就這樣錯過了她的生活。

她是我以前的同事，當年，我們的工作搭配和生活習慣都相當的契合，從朝夕相對的同事發展成無話不談的好友，彼此都覺得能成為好姐妹就是天大的緣分。

那時候，我們也想象過作為伴娘參加彼此的婚禮，憧憬過退休之後一起跳廣場舞，我們唸叨着：閨密一生一起走，誰要做不到誰是狗。

後來，我們都沒有做到，都成了那條孤獨的狗。

我們各自結婚生子，在不同的城市定居，也許會在某個不經意的瞬間，想起當初的日子，然後又被眼前的瑣碎擾亂，接着又是遺忘。

僅有的聯繫，恐怕就是曾經加了QQ、微信的好友，本以為就算不聯繫，就算大路朝天各走一邊，最起碼在突然想念的時候，還有個寄託，還可以到你的朋友圈一遊，看看你的近況和改變，順便回憶下往昔歲月，而如今，連這種紐帶都被斬斷，從此再沒辦法參與到對方的生活裏，三天之內沒看到她的狀態，三天之後，連點個讚的權利都沒有了。

朋友圈裏一派雲淡風輕再無隻言片語，不知道你心裏有沒有生出失落的漣漪。

2. 朋友圈權限的設置意味着什麼

朋友圈權限的設置意味着什麼呢？答案是孤獨。

我覺得，人們都越來越聰明瞭，不願意在社交網絡中繼續露出蛛絲馬跡，以防被利用、被揣測、被觀望、被嫉妒，但同時，我們也越來越孤獨了。

微信有一個好處，就是沒有來訪痕跡，你哪怕去看她同一條狀態八百回，她也不知道你看過，這對你來說很安全，但於她來說，卻是不安全，她需要防着你這種看八百遍又從不留言從不私聊的人，鬼知道你是好人還是壞人。

這種提防，讓人越來越孤獨。

村上春樹有一本書叫《天黑以後》，整本書的時間都停留在一個普通的夜晚。

女主人公瑪麗長期生活在完美姐姐愛麗的陰影之下，以至於半夜離家，寧肯在陌生人四顧的咖啡廳消磨時間，也不願面對姐姐所帶來的距離感，她那無法言說的自卑困擾着她，讓她孤獨。

那麼，姐姐愛麗真的完美嗎？在外人眼裏是的，長得漂亮，多才多藝，既順從又善解人意，這樣一個美好的女孩子，卻陷入了一場嗜睡

中，不肯醒來，不願醒來，或許在她的內心裏，也在羨慕着妹妹的不迎合與自由，她同樣孤獨。

就在這個深夜，瑪麗認識了高橋，認識了小薰，認識了一個被暴揍的妓女，認識了同樣孤獨的他們。但這個夜晚，她知道了妓女的孤單和渴望，知道了小薰的祕密，知道了高橋的憧憬，還知道了她與姐姐之間，實際上沒有那麼多距離。

最終，她要來中國做交換生，她重新對姐姐敞開心扉，她跟高橋留了聯繫方式，孤獨地走向有希望的天明。

這個故事，結局是好的，黑夜之後，黎明終會到來，主人公們之間，從疑惑、困擾、距離、放棄，到交流、溝通、放下、解脫.....

從此變得不再孤獨。

但現實裏的我們，是完全相反的。

我們從無話不談，為彼此保守祕密，到彼此再不交心，再到形同陌路，實際上就是逐漸走向孤獨，因為我們不再相信別人了，意識裏堅定地認為旁人都是別有用心的。

朋友圈的權限設置，就證明了這種孤獨。

這是一段從開放走向閉鎖的道路，沒什麼深刻的含義，只不過就是你開始認定，他人終是過客，你只有自己，遇到任何事，你都只有自己。

我們應該這樣認知嗎？這種認知讓我們快樂嗎？不，我認為，認知越多、越細，就越苦。

3.微信朋友圈，就是你真實朋友圈的減縮版

朋友圈的設置又體現了什麼呢？答案是躊躇。

很多人都告訴你說，微信的朋友圈不代表真實的朋友圈，但真實的朋友圈又是什麼呢？當你連條微信狀態都遮遮掩掩發了又刪的時候，這代表你的自我認知和行為習慣都在發生變化。

簡而言之，微信的朋友圈，就是你真實的朋友圈的減縮版。

對狀態的遮掩，說明你平時做事也開始唯唯諾諾思前想後不斷糾結，發了又刪，說明你一直處於自我肯定和自我否定之間徘徊，前進一步，又後退一步，實際上還是原地踏步，不斷地修改朋友圈權限，更是缺乏自我認同的體現。

這有點像沒主見，又有點像太有主見，過於重視一些虛擬的東西，恰恰表明內心的不堅定，對生活不堅定，其實就是不夠強大。

真正的強大，不是你設置了朋友圈的權限，而是你想發你就發，想關就關，那些沒有關閉的，內心還是渴望着別人的關注。

一邊渴望關注，一邊自我刪除，好讓人們以為，你是特別的，是有魅力的，好讓人們知道，你在這寸土之間，是有一方天地的，但你又害怕這方天地會被別人不屑，所以你只讓別人看，而不讓別人有回味和衡量的權利。

你猶豫着。

4.朋友圈的設置又表達了什麼

朋友圈的設置又表達了什麼呢？優越感。

一會兒關閉朋友圈，一會兒設置三天可見，一會又改成半年可見，足以說明，你太重視這個虛擬的圈子了，你在這裏不斷地轉換身份，想以此說明點什麼，比如你是與眾不同的。

無論是關閉朋友圈，還是設置了部分權限，其實都是當事人所認可的能夠體現自己層次的一種方式。

我們曬，是曬我們以為稀奇和少見的。

我們秀，是秀心中所認為高級的。

我們轉，是轉旁人看不懂的，或者第一時間發佈的。

這些都建立在一種自我的優越感上面。

就比如，朋友送了我們一些燕窩，從印尼過來的，拿貨價是40塊錢一克，對外賣翻倍，也算不上特別好的燕窩，但朋友送給我們是免費的，而且不少，所以我拿回家第一件事，先拍了照，然後髮圈。

我秀的是燕窩的價格嗎？在座的各位，比我有錢的多了去了，我秀的是朋友。你看，我的朋友真好，真大方，真夠義氣，他要送我一箱六個核桃，我肯定不秀，要送我一袋大米，我也不秀，但送燕窩我會秀，送澳洲龍蝦我會秀，這是因為，我想讓你知道，我的朋友有一定的品味和品質，對我很好，我想讓你清楚，我的朋友關係好到不介意金錢的開銷。實際上，我跟朋友們也會吵架啊，也會意見不合啊，但這些我才不會告訴你。

我在秀友情誼的同時，也是在秀自己所認為的優越感，我承認。

但這種虛榮心，過不了多久就會讓我覺得自己庸俗，我甚至擔心別人笑話我沒見過世面，畢竟朋友圈可能還有經常吃100塊一克燕窩的人家從來沒秀過呢，還有朋友互相送LV愛馬仕人家習以為常也沒秀過的呢，所以我接下來沒準就設置為私密狀態，或者直接刪掉了。

人哪，都是在愚笨之後才發現自己的愚笨，然後又試圖掩飾這種愚笨。

我朋友圈有這麼一這類人，他們從來不弄權限的設置，也不弄那些分組。

想發什麼就發什麼，你愛看得見看不見，愛怎麼想怎麼想，有時候一天能發十幾條狀態，發的圖片參差不齊，照到哪兒就發到哪兒。

相對於我們這種拍照一分鐘，修圖倆小時，再花一小時想搭配文字的人，我更喜歡那些單純卻強大的人，讓人想要靠近。

有一種朋友，交往起來特別累

1.不怕神一樣的對手，就怕豬一樣的隊友

認識的姑娘橙橙說，她自己其實是個善良的人，當然每個人對善良的理解不一樣，她所理解的是，不在他人背後使壞，不陷他人於不義，也不落井下石。

她所在的工作部門，女人居多，雖說不上鉤心鬥角嚴重，但難免出現磕磕碰碰，所以，當橙橙遇到善良單純的小N，覺得甚為難得。這兩個姐妹深聊之後，發現經歷多重相似，價值觀不謀而合，以為從此可以打破“格子間內無朋友”這種模式，頗有些相見恨晚的意味。

然而相處的時間越長，橙橙就越苦惱，就越堅信“君子之交淡如水”才是最好的相處模式，到最後，橙橙說：“我從前總是覺得物以類聚人以羣分，想着多遇見一些善良的人，而不是耍心機的人，多結識一些實在的人，而不是太會來事的人。但我現在才發現，很多會來事的人是情商高智商高，不是壞，很多實在的人也不是真的好，是缺心眼。”

在橙橙的眼中，小N就是這樣一個缺心眼的人，有一次部門例會，討論到工作量問題的時候，橙橙說工作量較大，確實需要招人，小N平時也總嘰嘰喳喳地說要招人，結果卻在會議上脫口而出：“其實橙橙你少睡一會兒，肯定忙得完。”

橙橙有些愣，大家素日裏開些玩笑也是常有的，中午一個半小時的午休也是正常的，她只有一次睡過了頭，小N就經常以此來取笑，沒想到，這次居然被拿到了會議上來說。

橙橙說，她知道這不是什麼大事，小N也不是故意陷害她，小N只是心直口快，可是，領導都在啊，當時場面很尷尬啊，這種影響太不好了。

小N因為口無遮攔吃虧不少，卻總也不長記性，與同事發生口角，每每都是橙橙幫助調和；然而小N從來分不清誰是朋友，誰是點頭之交，對待他人比對待橙橙好多了，卻總是在需要幫助的時候，心情不好的時候，借錢的時候想到橙橙。

每次看橙橙有哪裏不好，也不管什麼場合當着誰的面，就對橙橙一頓搶白和貶低，橙橙經常覺得自己面子掛不住。

橙橙越來越覺得，跟小N在一起，還不如一個人待着自在。那句話叫什麼來着？不怕神一樣的對手，就怕豬一樣的隊友。

2.有些單純和實在，相處起來會非常累

年少時期喜歡交友，三五成羣，嬉笑怒罵，覺得人生快意，立志不做世故之人，你有事說句話，必定仗義相助，哪怕將來七老八十也要對影小酌，把酒問月。

彼時，分外想把單純當作美好留住，兀自認為說話直來直去是對別人的逆耳“忠言”，會來事兒是諂媚和圓滑的“象徵”，極度鄙視那些既會說道又會做事之人，只喜歡心思單純直來直去的人，久而久之，交友只看對方是否實在，而很少參考其他指標。

歷經久遠，才會發現，有些單純和實在，不是善良，而是傻，是缺心眼，是情商智商雙低。

和缺心眼的人相處，會非常累。

你不知道你的哪件事兒就被他輕易地訴之於眾了，他的心裏從無祕密可言。

你不知道他的心直口快給你造成了腹背受敵的影響，他卻還沾沾自喜。

你也不知道，他下次到底還能做出什麼無腦的事兒來。

3.有些朋友，絕交要趁早

前不久，與好友老薛吃飯。

他感慨越來越不喜歡幼稚的人，交往起來很費勁，於是反思，決定把某些愚蠢之人從朋友切換到萍水相逢模式。

老薛有個交往了七八年的哥們兒，喚作阿濤，人高馬大，實在，沒歪心眼，這兩人以及其他幾個同學在大學期間曾犯渾作亂，打架鬥毆，無一不通，未畢業前，是小小的區域霸主，因此，幾個人感情深厚，雖算不上出生入死，也能稱作同甘共苦。

可是，老薛不想繼續來往的人，就是阿濤。

阿濤人過三十，沒有一技之長，文化程度不夠，經常無業，關鍵是，思想總是停留在二十來歲，整日對他們說，“有人捱了欺負要告訴我，我幫你揍回去”，可是，文明時代，大家都已成年，有家有業，打架早成了過去時。

既然無業，難免缺錢，老薛和幾個同學好友成了幫助阿濤的最大救濟站，念着往日情懷，想着阿濤困難，借給他的錢，從來不要，當然，他也不怎麼還，這也沒什麼，也算不得什麼大錢，總不能見他淪落困苦吧。其他好友也紛紛給他介紹工作，大家都想幫他，希望他的日子也能夠好起來。結果，阿濤借了不還的錢，基本都拿去請小弟吃飯，去酒吧玩，去借給別人，沒一次用在對的地方。

來來去去，光是老薛給阿濤有借無還的錢，沒有一萬，也八千了，老薛說：“沒關係，這麼多年朋友，我們不幫他，誰幫他。”

終於有一天，阿濤苦盡甘來，不知道因為什麼得到了一筆錢，大約七八萬的樣子，對他來說，簡直是一件天大的好事。

然而，他的錢，沒用來請這幾個朋友吃過一頓飯，沒有提過從前借錢的事兒，更沒有與朋友們感情更深，老薛說，互相熟知的圈子就那麼大，阿濤的一舉一動想不知道也難。阿濤與小弟以及新認識的朋友們日日酒肉相見，夜夜紙醉金迷，直到錢用完，阿濤才想起老薛一千人等，給許久未見的老薛發來信息：幫我充兩百手機費吧，謝謝最好的哥們兒。

老薛回覆：對不起，沒錢。

自此，老薛決定正式與阿濤劃清界限，沒錢艱難的時候才想起你，有錢瀟灑的時候你靠邊站，如果大家半路遇見互為利益也就算了，可他

們交往這麼多年，從20歲混到30歲，想想，怎麼也是有些傷心的。

其實阿濤並不是圓滑或者見利忘義或者勢利之人，他沒什麼壞心思，就是為人實在，實在得過了頭，別人說什麼都信，把老朋友的幫忙當成了理所當然，又把那些欺他哄他的小弟錯認做了真心人。

所謂，可憐之人必有可恨之處。

“所以，那些坑你，卻在別人那裏做好人的人，不能列為朋友之列，絕交要趁早。”老薛說。

4.交友也需規劃

我一直認為，人生的早期規劃很重要，這種規劃，也包括朋友對你的影響，消耗你的，最好快速斷絕。

其實縱觀人生常態，你能發現，很多會辦事的人，並不是所謂的耍心機；真正的善良，也不是心直口快，而是處處保全你的面子，是於萬千人中首先考慮到你的利益，說話知道輕重，做事懂得分寸。

而對於缺心眼之人，連自己都無法保全，可能在這類人的世界裏，連傷害了自己都不自知，你怎麼能祈禱對方做事之前考慮一下你呢？

聰明的人，並不是圓滑和姦詐，而是有理智、懂進退、知審時度勢、實在的人，也不是真的善良和無害，有時候，交友不慎，是自己對一

些概念理解有誤。

交友確實要交善良之人，但蠢人就算了，生不起那個氣。

就算是最好的朋友，也沒理由陪你一起悲傷

1.在好友悲傷的日子裏該不該開心地度假

假期結束，彎月卻有點愁眉不展的樣子。

不是因為節後的假期綜合徵，是因為節後第一天，她的好姐妹就和她鬧掰了。

彎月的好姐妹，就稱呼她為小A吧。

前幾天，小A的兒子生病住院了，是肺炎，需要霧化和打吊瓶，這是小A第一次經歷孩子住院，她非常焦慮，四處求問治療方法，電話是打了一個又一個，朋友圈也連着發了好幾條狀態。

作為小A的好朋友，彎月自是義不容辭的前去探望孩子，還找到自己當醫生的朋友，希望能夠多提供點肺炎的相關信息給小A。

這事情發生沒幾天，端午節假期就到了，彎月便隨着老公孩子去了三亞旅行，行程是早就定好的，陽光沙灘椰子樹，藍天碧海比基尼，自然少不了要發朋友圈曬曬的，這一曬，就曬出了問題。

彎月好玩，熱衷於研究美食美景和當地民俗風情，每次發完朋友圈都有些朋友求攻略求酒店推薦的，聊得開心，玩得盡興，加上彎月行程排得又滿，就把小A孩子生病這事兒給忘了。

等她假期結束回到家的時候，才猛然想起，但沒太在意，自己的女兒也得過肺炎，雖然需要輸液治療，但終歸是能好起來的，於是，她只在微信上問了一句，許久，也沒看見小A回覆，彎月便去收拾屋子準備第二天上班的事情了。

等到今天早晨，小A還是沒回復，彎月乾脆打過電話去，電話裏，小A很是敷衍，愛答不理的樣子。做朋友這麼久，彎月頭一回覺得很尷尬，她不知道發生了什麼，小A也不明說，只是態度大不如從前，彷彿多聊一句都是不能忍受的。

掛掉電話，彎月去翻小A的朋友圈，發現小A更新了好幾條信息她都沒看到。

小A說，孩子已經好了，多謝大家的關心和幫助，一件事兒就能認清真心，這次孩子生病也讓她分辨出了誰真心待她，誰假意待她，真心待她者，她必將加倍回報。

小A還說，只能同甘不能共難的好朋友，並不是真的好朋友，只顧自己瀟灑快活不顧姐妹愁苦焦慮的姐妹，亦不是真正的好姐妹。

彎月有些自作多情地認為小A寫的正是自己。

彎月想起旅行這幾天都沒跟小A聯繫，她發的朋友圈共同好友在評論裏聊得火熱，小A也從沒回復過自己一句。

彎月想不通，一大早就發微信問我，她是不是不該在好朋友悲傷的日子裏開心地過假期？

2.我們需要有人一起承受這個世界的不公平

其實我覺得，無論上學年代的拉幫結夥，還是上班時代的三五成羣，甚至老年時期的廣場舞搭伴，在我們的人生中，總避免不了會有站隊的情況。

如果你有一個好朋友，她的朋友不一定是你的朋友，但她的敵人必須是你的敵人，不然她會義憤難平，覺得你不真心。

當你的好朋友正在歷經磨難和困苦，正過得不如意，你便不能享樂，不能瀟灑快活，否則這段友情就容易夭折，她會覺得你沒良心。

你的好朋友遭遇背叛，你就不能秀恩愛，她會不滿。

你的好朋友崴了腳，你就不能在她面前穿高跟鞋談論你週末去參加了徒步旅行還認識了帥哥，她會嫉妒。

你的好朋友失業，你更不能提自己升職加薪的事兒了，慶祝也得偷摸的，否則，你就是落井下石。

《歡樂頌》裏的邱瑩瑩，因為不是處女被應勤嫌棄而導致分手，就覺得全世界都拋棄了她。

她跑去客運站堵應勤和他的新女朋友，誰知畫面太殘酷讓她慟哭不已，關關大老遠地打車去接她，結果就因為兩人言語不合，她質問關關為什麼如此殘酷，關關對她為什麼這樣天真。

邱瑩瑩便拿着盒飯錢給了關關，冷漠地說：“你可真冷血。”

關關一下子爆發了，喊道：你說話前請三思好不好？你憑什麼這麼輕易地傷害我？

看過《歡樂頌》的親們應該都知道，邱瑩瑩和關關是很好的朋友，兩個人年齡相當，認識最早，玩起來也很投緣，每次遇到事情，兩個人都會互相打氣互相幫助，結果，邱瑩瑩卻如此誤會關關。

邱瑩瑩的認知裏，她失戀，全世界就應該陪着她一起失戀，最起碼，好朋友也應該悲傷地坐在她身邊，陪她哭，陪她慫，陪她承受感情世界的崩塌。

她以為，她的痛苦已經到了極點，旁人不用吃飯睡覺不用交友上班，旁人不應該說一句重話，旁人都應該順着她安慰她。

不然，怎麼證明是好朋友呢？

我們需要有人一起承受這個世界的不公平，你不能一起，就會被出局。

一旦我們認識到身邊的朋友原來並不真誠，她們自顧自地吃喝玩樂，無視着你的前途坎坷，你的心裏百般滋味，但無一不是痛苦的。

你們彼此過得都幸福，那很好，你過得幸福而她不幸福，那就不太好。好的友情通常都是門當戶對的，因為彼此之間可嫉妒可攀比可攜手可分享的信息是守恆的。

一旦這個天平傾斜，一方高高在上，一方垂到地面上，這段友情離着結束也就不遠了。

這是人性，也是事實。

3.君子之交淡如水才是最好的狀態

可是，好朋友也是人啊。

好朋友也有自己的生活，有自己的喜怒哀樂，她也是獨一無二的，為什麼要在你的世界裏扮演配角呢？

誠如你不是隻有這一個朋友，對方也不是隻有你一個好姐妹。

你應該知道，每個人都是獨立的個體。

有一句在網絡流行很久的話，是這樣的：如果你給我的跟你給別人的是一樣的，那我就不要了。

這句話用在愛情上，我認同，但用在友情上，我不贊成。

以前年少無知，我也曾對朋友諸多要求，認為無論發生什麼事，朋友都應該是那個站在你身邊的人，你笑她陪你一起笑，你哭她也要陪你一起哭。

可是後來，我深深地覺得，君子之交淡如水才是最好的狀態，因為我們總是太把自己當回事兒，以至於，就不把別人當回事兒了。

捫心自問，當朋友悲傷的時候，你會24小時眼睛不眨地陪伴嗎？你會一直面對她的疾言厲色和淚流不止嗎？你會想盡生平各種辦法甚至不惜耽誤自己的事情去為她解決嗎？你不會。

你只做你認為合適的，能力範圍之內的，這不是自私，這是人生的常態。

就像彎月，女兒肺炎多次，她早已經掌握了各種經驗，認為着急無用，好好養總會好起來，況且，她也幫不上什麼多餘的忙。

但小A不同，她兒子第一次經歷肺炎，她覺得那麼小的一個孩子，要驗血、住院、輸液，要躺在消毒水瀰漫的牀上，小A覺得天都塌了。

我們無法對別人的悲傷感同身受。

再好的朋友之間，也是有界限的。

成年人如我們，應該把人生格局劃大一點，吃醋可以有，生氣可以有，但有些情緒在自己心中過一遍，第二天起牀之後，讓它隨着黑夜一起離開，才是最好的選擇。

身為朋友，若你受傷，我必盡能盡之慰藉，我可以陪你哭，陪你怒，陪你醉酒，陪你難眠，但山長水遠，我能做的與你所期待的也許會有出入，抱歉，我精力有限，除了陪伴你之外，我還有自己的生活。

所以，好的感情，是彼此學會界限分明，學會明辨是非，學會不那麼孩子氣，學會理解他人所能為你提供的，以及所不能為你提供的。

畢竟，不會有人一直陪着你，不會。

自由戀愛與相親的區別

一女友，最近與我聊天總歎氣。

基本上，不論你是聊霧霾賺錢化粧穿衣娛樂八卦，還是談股論金說讀書健身修身養性，她都能將話題彎彎曲曲歪歪扭扭拉回到年關將至父母催婚上面來，然後一臉苦兮兮地問你：“人生如此艱難嗎？這相親得來的婚姻得怎麼過啊？就算我大齡，我也必須嫁給愛情。”

我這姐們兒，與從前的我一樣，對相親深惡痛絕，之所以說從前的我，是因為我的思維認知發生了一些變化。

其實組成婚姻形式的雙方，也無非就是那麼兩種情況：一種是經人介紹，一種是自己認識。

前者我們普遍認為是相親，後者我們統一認為是自由戀愛。

客觀來說，這兩者之間，是有很大區別的。

1. 初衷不同

不斷相親的人，無論是主動的，還是被迫的，基本上都是奔着結婚去的。因為着急，所以不再給自己時間等待。

相親最大的特點，就是將彼此的條件擺在明面上來談，合適則繼續，不合適就pass，換下一個。

坐下來，說正事兒，不要浪費時間。

一張談判桌，你們兩個。

你是老闆、投資人，開一家健身俱樂部，三家服裝連鎖，有車有房，家裏五口人，兄弟姐妹排開站，嫁過去衣食無憂，不錯；她身材S形，前凸後翹，溫柔體貼有耐心，還懂中醫，適合娶回家當老婆。

雙方外在契合，成交。

相親本身，帶着功利性質。

你們首先看到的是對方的條件。

以結婚為目的的相親，說白了，就是一場計劃好的預謀，通常情況下，這種婚姻會帶着倉促和將就，還帶着七大姑八大姨的促成、議論和建議，因此，戀愛時間通常較短，雙方的外在條件雖看得明白，但內在的教養和素質到底是個什麼鬼？彼此則不甚清楚。

而自由戀愛，最初他們不一定考慮過結婚。

愛情是一種莫名其妙的東西，或許在這之前，你設定了多種條條框框，異地的不考慮，學歷低的不考慮，沒有獨立經濟能力的不考慮，單親家庭中長大的男人不考慮，太聽媽媽話的男人不考慮；個子矮的女生不喜歡，身材不好的女生不喜歡，說話大嗓門的女生不喜歡，事業型的不要，太黏人的不要.....

可是，當你真正愛上一個人的時候，你會發現，對方沒有一條符合你的設定，然而你還是義無反顧地去愛了。情到濃時，你也會想想兩個人的未來，但那還很遠，在這之前，你們有足夠的時間牽手、擁抱、接吻，你們有足夠的空間去體驗正常驚天動地的愛情，就算不結婚，也沒關係，愛過就好。

相親更注重目的，目的是結婚。

自由戀愛注重戀愛的過程，結婚大多是一種水到渠成。

2.相處模式不同，感情程度不同

我曾一度認為，父輩婚姻十分無趣，他們在他們父輩的安排中，與才見過一面或幾面的人組成家庭，能有幾分感情呢？沒有經歷過熾熱的戀愛的婚姻，到底有什麼意思？

但後來發現，父輩的婚姻遠遠比我們這一代人的婚姻要穩定。

穩定的意思是說，不會輕易離婚。

相親有一個很嚴重的缺點，在於他們並不十分相愛。

這樣說，估計很多因為相親得到幸福的人要來打我了，但事實是，因為相親在一起的伴侶，確實不如自由戀愛的伴侶愛情充足，情感熱烈。

其實以哪種方式結婚，與人的性格有關。

比如我這種，多愁善感，骨子裏有強烈的自我認同感，自戀，強迫症，我不允許自己通過被人介紹的方式來決定下半輩子的人生，我只相信自己的眼光，所以，我必須獨自把握愛情。

再比如我以前認識的一個女孩兒，她做事喜歡權衡利弊，極少衝動，情緒起伏不大。她談過很少的戀愛，大約兩次，均無疾而終，她的人生在十幾歲的時候就被家庭規劃好了，一路沿着考公務員、進事業單位的路子走下去。去年她相了一次親，對方同樣在體制內，雙方覺得合適，相處三五個月之後，籌辦婚禮。

這事兒攔在我身上，無法想象。

但在那兒，理所當然。

我不是說他們不相愛，更不是說他們為了結婚而結婚。

我的意思是，有的人十分需要愛情，有的人不那麼需要。

事實上，由相親而結合的婚姻，夫妻雙方相處的要更融洽一些。既然當初結婚是坐在一起談條件，那麼吵架也一樣可以好好談，反正你好與不好，與他關係不算太大，他不夠愛你，你也不算十分愛他，所以對彼此沒有那麼多期待，你做得好，於他而言是驚喜，做得不好也在情理之中。

相親在一起的優點是：雙方相對獨立。這種獨立，包括經濟條件、人格、思想、價值觀等各方面，在某種程度上，頗有一種你過你的，我過我的的氣勢。

比如你說晚上吃炸醬麵吧，他不太喜歡，但也會說好、可以。因為吃什麼都是吃，反正沒有太大的慾望，也沒有多餘的牴觸。

但過於相愛的人就不一樣了，她如果不太喜歡就會想：你怎麼光想吃自己喜歡的食物？不行，我不愛吃炸醬麵，你得遷就我啊，得去吃火鍋，不吃火鍋就是不愛我。

自由戀愛的缺點也在此，雙方情感過於充沛。

吵個架吵得天昏地暗，什麼自殘，離家出走，手機關機玩失蹤，個個是大招兒，一定要鬧到雞犬不寧為止，對方一丁點不耐煩都能上升到“你不愛我了”的地步，但是愛起來的時候也是如膠似漆，你儂我儂，形影不離，一日不見如隔三秋，恨不得日日相見，在一張牀上廝守地老天荒。

相親在一起的人，因為相處時間短，沒那麼多時間談戀愛，便沒那麼相愛，相處起來要平和得多，溫潤如水歲月靜好；自由戀愛在一起的人，感情程度更深厚，更轟轟烈烈、熱熱鬧鬧，但也由於總是想讓對方變得更好，想改變對方而起大爭執。

所謂，希望越大，失望越大，沒有期待，就沒有傷害。

3.消耗程度不同

其實我曾勸過別人，不要和過於相愛的人結婚，不要整天唸叨什麼嫁給愛情，一段好的婚姻，是幸福感較強，過於相愛的伴侶，不一定幸福感很強。

相愛太熱烈，傷害會來得更猛烈。

愛得不熱烈，爭吵起來也相對不那麼激烈。

過於相愛的人吵架，特別容易消耗彼此。

耳聽與目睹過多場婚姻的破裂，有的出軌，有的離婚，有的甚至自殺。

有的經歷了貧窮，住地下室，沒車沒房，吃一頓自助餐都要糾結良久。

有的經歷了父母阻攔，拼死拼活甚至如同《奮鬥》裏的楊曉芸一樣偷戶口本，私奔到月球也要在一起。

有的拿出存了多年的積蓄為對方還賭債.....

然而，儘管他們如此相愛，亦沒有保住他們的婚姻。

走到盡頭，是岔路口，一個向左一個向右。

羅馬不是一天建成的，絕望也不是一件事造成的，自由戀愛的情侶之間，情緒更容易不穩定，不信你觀察下週圍，那些離家出走，自殘，任性妄為，大吵大鬧的，多是自由戀愛的。

因為人都是在自我覺得安全的範圍內發脾氣，你瞭解對方，你肆意妄為是知道他不會離開，所以就特別容易作死。

再加上，追求自由戀愛的人多感性，這就導致他們的性格成分裏存在很多渴望浪漫的因子，一言不合就容易效仿言情小說裏的片段，得個公主病什麼的，吵架是很耗費精力的，長期下去，周而復始，婚姻的圍牆早晚崩塌。

相親在一起就不吵架嗎？當然吵，只不過，他們很清楚對方不會為自己妥協得更多。潛意識裏，他們不太敢無理取鬧，一不小心煮熟的鴨子飛了咋整？他們會在小打小鬧裏縫縫補補，圍城便在這種時不時的修補中穩固起來。

過於相愛，有時候是一種傷害。

4.共患難的程度不同

夫妻本是同林鳥，大難來臨各自飛。

真愛過的人，付出感更強烈，在某種程度上，他內心有一種巨大的道德束縛，如果對方遇到什麼災難，他不會允許自己袖手旁觀，他得讓自己變得偉大，才能對得住自己長久以來的付出，這就是為什麼很多情侶可以共患難，卻無法同富貴，考驗一旦過去，那種付出感也會消失。

相親比自由戀愛更注重物質條件，房產證加不加名字，是否有房有車，是否事業有成，因為他們內心知道，這不是純粹的愛情，那麼，婚姻裏總得圖一樣吧？好了，就是金錢了。

所以，相親的婚姻不太容易離婚。因為婚禮、彩禮一樣不少，雙方家庭都付出了大量的金錢、時間和精力，即使兩個人想結束，也會考慮到當初的婚姻成本，從而選擇讓步。

而裸婚多發生在自由戀愛的伴侶中，被愛情衝昏了頭腦的人，是聽不進任何勸說和阻攔的，沒房可以，沒存款可以，沒鑽戒可以，嫁去農村也可以，對方有好幾個弟弟妹妹也可以，於是，一入婚姻深似海，貧賤夫妻百事哀。

5.相親的婚姻更容易持久，自由戀愛只是愛了個夠

其實一段婚姻的好壞，不是以兩人是否相愛來衡量的，而是要看兩個人有沒有消耗彼此，有沒有共同成長，有沒有相同的樂趣，相似的笑

點，合拍的性格，有沒有不累的相處方式。

如果你自己的圈子過於狹小，相親反而是多接觸異性的好方式，如果你沒有愛情不能活，也要理性一點，不要矯情地把言情小說裏的片段拿出來當作範本，什麼一輩子只有一次，無法贈予一個我不愛的人；什麼一生漫長，我不要將就的婚姻；什麼低質量的婚姻不如高質量的婚姻，都是虛浮的，看過就算了，別當真。

不論以哪種方式在一起，都有利有弊，重要的是你懂得婚姻之於自己的意義，以平和的心態，從容踏入自己人生的另一個階段。

婚姻裏最傷人的，並不是出軌

1.因為不愛了，便再也傷不到

跟好友去喝茶。

她一邊將茶斟了七分滿，一邊笑：“你知道嗎，我老公出軌了。”

我剛端起的茶碗差點又扔了出去，倒是顯得比她還着急：“那你怎麼還這副不緊不慢的樣子？怎麼回事啊？太突然了。”

好友繼續笑道：“沒什麼大不了的，他們是同事，抬頭不見低頭見的，日久生情也正常，就是太不小心了，聊天記錄也不刪，結果被我看到

了。嗯，說起來，應該是他年前出差那會兒的事，發生了些不該發生的，這都快半年了，我才知道。哎你們以前不都說我智商高嘛，是不是當時的測試有問題？現在看起來，我智商也不高啊。”

我一張嚴肅的臉被她說得有些哭笑不得道：“大姐，這都什麼時候了，你關注的點不對啊，你打算怎麼辦？”

她抿了一口茶，還是笑盈盈的：“我們正在協議離婚，財產嘛，也沒多少，就各自拿各自的，房子跟車子歸我，也算是青春賠償損失費了，他挺捨不得，還求我原諒，其實我有啥不原諒的？我並沒有記恨他啊。”

好友與她的丈夫，戀愛兩年，結婚三年，前後一共五年，五年多的感情，一紙離婚協議書就磨滅了所有的恩愛過往。

我還記得他們最初談戀愛的時候，好友曾講她做過一個夢，夢裏他們分手了，有一天，兩人久別重逢，不同的是，她孑然一身，他的身邊則有了新的女朋友，幾個人偏偏還去了餐廳小坐，好友親眼見到分手之後的他為新女朋友剔除魚刺，扒好蝦仁，斟滿新女朋友愛喝的果汁……

好友覺得無法忍受，在掙扎中醒來，發現那個夢裏分了手的男人就在身邊熟睡，呼嚕聲震天響，於是放下心來。

如果他在那個時候出軌，她一定是無法忍受的，一定會歇斯底里地報復，拼了命地挽留，甚至拖一輩子不離婚，因為她愛着，深深地愛着，連在夢裏，都是對分離的恐懼。

可是他如今出軌，她可以坦然處之，她可以聳一聳肩就去領了離婚證，然後重新開始自己的小日子，因為不光他不愛了，她也不愛了，他便再也傷不到她。

2.不愛，才是促使婚姻走向衰落的根本原因

我昨天發了一條微博，本來是有這樣一句的：那些叫囂着誓死不原諒的，多是些還未結婚的小姑娘，沒經歷過，才有原則。

想了想，還是刪掉這一句，我不想被噴，也不希望引起公憤，但這一句，是真的，大多數婚姻都會遭遇一些危機，有的是金錢危機，比如沒車沒房；有的是感情危機，比如婚外情養小三；有的家暴，有的婆媳不和。還有的是些雞毛蒜皮的小事兒，積攢下來，就足以消耗掉當年轟轟烈烈的愛情。

對於很多婚姻來說，愛情走向熟悉感，淪為親情，這是不可避免的，我以前也說過白頭偕老的不一定是愛情，有可能是習慣，有可能是善良，有可能是湊合，也有可能是沒辦法。

每逢有明星出軌或離婚事件爆出，就會有爆料說，夫妻二人早已離婚，但因為利益捆綁祕而不宣，實際上，娛樂圈之外，也有很多這種情況，有些事兒大家心知肚明，窗戶紙就別捅破了，該幹嗎幹嗎，別讓對方下不來台就好，人前恩愛，人後各睡各的。

很多人更理性，並不把愛情當作人生和婚姻的全部，你敢說鄧文迪先後所經歷的婚姻是為了愛情嗎？這類人，野心和權力或許更能給她們帶來快感。

因此，這種情況下，無論誰結交了新歡，對方都是不在意的，只要別讓你的新歡影響到大局和利益，就OK了。

在婚姻裏，不再相愛，就沒有傷害。

在婚姻裏，最傷人的不是出軌本身，而是出軌所映射出來的：你還在愛着，他卻給了你最深的傷害。

所以，促使婚姻走向衰落的根本原因是：不愛。

讓人痛苦的不是出軌本身，也是：不愛。

或者說，你還愛着，對方卻不愛了。

心理失衡，才會激發矛盾。

3.多分一些愛給自己和自己的內心世界

認識一對夫妻。

女人開了家手機店，認認真真地賣手機賺錢，男人呢，則到處拈花惹草，每個月都不重樣的，甚至有一回，幾個朋友聚會，他帶了陌生的年輕姑娘來。

他的妻子知道後，號啕大哭，一個平時裏特別注重粧容的女子，披頭散髮地坐在街邊的馬路牙子上，哭到最後，神情恍惚，一個不注意，就衝到了馬路中間，好在那會兒車不多，好在有朋友拉着，不然一條命就沒了。

饒是如此，她也沒有選擇離婚。

那個時候勸她離婚，大道理說盡，她也是離不了的，因為她還在愛着，在她愛着的時候知道這件事，打擊也是最大的。

於是兩個人陷入了吵架的惡性循環中，卻拖了一兩年都沒離婚，我不知道後來如何了，後來我們都沒有再聯繫。

在兩性關係中，所有矛盾的激發都是因為一個認定了自己的付出，一個無視了這種付出並回饋了傷害。

這種傷害，出軌是其中一種，家暴、冷暴力、言論攻擊、侮辱等也是其中一種或幾種，他選擇傷害，是因為不愛；她不離開，是因為還在愛，一旦到了不愛的時刻，不用人勸，自然就會放手了。

寫到這裏，我並不是對出軌存在辯解，出軌是不可原諒的，所有由出軌造成的後果和懲罰，都是當事人自食其果，我只是認為，不被愛，才是一切的根源，讓人受盡委屈。

但儘管如此，我還是要勸你做那個不怎麼愛的人，多修煉一點不愛，不是冷血，而是希望你在以後的兩性關係裏，受傷害的指數小一點。

我們的人生還有很多課題需要處理，就不要在愛情裏活得那麼感性了，多分一些愛給自己和自己的內心世界，才是正經事兒。

“我得了癌症，你一定很高興吧？”

1.這就是你愛我的本意嗎

我去醫院做了個體檢，坐在大廳的椅子上等結果。

忽然聽到坐在隔了兩個位子上的大姐說，“你一定很高興吧？”

我轉過頭，在醫院這種地方的對話，最高興的事莫過於拿到無病無災的檢測報告吧，身體安好，自然心情愉悅。

幾乎是一瞬間，我想着，這應該是一場如釋重負的對話。

然而，我轉過頭，卻看到了她右手邊的大叔大為震驚的神色。

他看着她，漸漸地，震驚轉為沉默，隨即低下頭，手裏攥着裝有拍好的片子的塑料袋，手指關節的泛白似乎證明了用力不輕。

他說：“這是什麼話？這麼多年，我對你怎麼樣你應該很清楚。”

她也看着他，神色裏滿是蒼涼，最終還是笑了：“是啊，很清楚，這麼多年，你經常做飯，也洗衣服，你經常一塊喝酒打牌的朋友裏，有幾個做家務的呢？

“你沒出軌，以前有小姑娘主動追你的時候，你都沒有過二心。

“你對我挺好的，給我洗過頭，洗過腳，看到喜歡的東西也會給我買。

“每次吵架，朋友們都說讓我知足常樂，說我找不到比你對我更好的男人了……”

大姐也不過四十來歲的樣子，說着這些話，似是娓娓道來，又似是隱藏着某種不想表達出來的情緒。

“可是，老李啊，我一點也不開心。

“你好賭。因為玩牌，你把家底輸乾淨了，還欠過很多錢；因為玩牌，你跟人打了五次架，有四回進了拘留所；因為玩牌，你錯過好幾次升職的機會，最後自己開個店，也是三天打魚兩天曬網；因為玩牌，我跟你吵架，你打過我兩次……

“這些年，我一直想幫你改掉這個壞習慣，我勸你，開導你，軟硬兼施，我想給你一個溫暖的家，你可能就收斂了；我想對你疾言厲色，你可能就會有點害怕，也許就回心轉意了；我寧願你在外邊養了個情人，也不願意你整天賭錢。

“每次我們吵架，都是因為賭錢，為着這個原因，我甚至連買彩票的人都不喜歡，一切的賭博形式對我來說都成了條件反射。

“我始終不明白，你說愛我說了十幾年，怎麼就沒有戒掉賭錢這個我最反感的事情呢？我們兒女雙全，你沒輸掉錢那會兒條件還不錯，本可以幸福的。

“你別說，你的努力真沒白費，醫生說積鬱成疾，我終於氣病了，而且現在連手術費都湊不齊。

“也好啊，早走幾年，就少生氣幾年。

“老李，我被你氣得得了癌症，這就是你愛我的本意嗎？”

說着，大姐站起身，迎着醫院大廳的落地窗走去，那裏是出去的正門，陽光照進來，我看到她的背影，緩慢而蒼老地離開。

只留下呆若木雞一句話也說不出的大叔，突然雙手捂住眼睛。

我知道，他哭了。

2.你真的知道怎麼去愛你的愛人嗎

那一刻，我也很難過。

為那本可以避免的命運，也為那無力更改的命運。年輕的時候，我們總是把“我愛你”掛在嘴邊，彷彿這是世間最完美的承諾，說過這句話，就好像真的做到了一樣。

如果有人說愛你，你在他那裏就擁有了一塊免死金牌。

胡作非為有他頂，任性亦能作純情。

可是，為什麼明明相愛，卻三天一大吵，五天一小吵，生生把想要白頭偕老的決心，吵到想半路離婚？

你真的知道怎麼去愛你的愛人嗎？你愛人的方式用對了嗎？

你以為，愛一個人，就是要細水長流地牽手，慢慢悠悠地白頭，要實際的蛋炒飯，而不是燭光晚餐的浪漫，那太費錢。

你以為，蘋果才是最好的水果，而不是榴槤那種氣味怪異的東西，於是你給她買蘋果，全然不顧她十分痴迷於榴槤。

你以為，給她洗個腳就好了，做個飯就好了，買點零食就好了，卻每每打遊戲至深夜，對她的唉聲歎氣不管不顧，不問不改。

你以為，給她花錢就行，卻從不陪她旅行，不與她的父母溝通，不招待她的朋友，也不管她的親人是否安好，你說“我工資卡都給你了，對你還不夠好嗎？”

你以為，她不喜歡你喝酒是無理取鬧，哪個男人不抽煙喝酒？她生氣了？哄完就好了，兄弟們，去哪兒續攤兒？留下原地的她和一句沒來得及說出的話“你再喝胃出血了怎麼辦？”

你以為，在他熬夜的時候狠命地勸說和責罵，才是愛的體現，畢竟你如此關心他的身體，卻不肯在他加班的夜給他煮一碗麪，熬一份粥，你說，愛豆的電視劇更新了。

你以為，他不喜歡你跟異性單獨接觸就是心眼小，都說了只愛他一個人，他怎麼還這麼不尊重別人？你沒有轉過身，看到他吃醋的表情和撒嬌的眼神……

太多的你以為了。

事實上，你以為的，真的只是你以為。

失望從此刻開始，一點一點堆積在心裏。

也許你愛對了人，但你用錯了方式。

3.真正的愛是以你需要的方式去愛你

近來讀《浮生六記》，林語堂先生說沈復之妻——芸是“中國文學史上一個最可愛的女人”，譯者張佳瑋覺得誠非過譽，甚至有了“沈復簡直配不上他妻子”的念頭。

其實在我看來，芸算幸運，在那個男尊女卑的封建時代，遇上視自己若珍寶的男人，是很少見的。

字裏行間，均能看出沈復的遷就與改變，他喜好賴牀，卻隨她早起；他覺得夫妻之間用“得罪”“豈敢”這類話太生疏，卻隨着她漸成習慣；她獨愛李白詩詞風采，他便陪她煮酒弄月，品茗評花，生活情趣，堪稱典範。

這才是真正的愛，以她需要的方式。

如果我真的很愛你，不用你強迫，不必你要求，我會希望你愛笑一點，健康一點，幸福感多一點，我自然會選擇最好的方式去愛你。

一個朋友，以前夜夜笙歌，夜生活從不打折，換了幾任女朋友，皆是因為對方哭訴與他在一起不像談戀愛，他的世界裏，兄弟朋友、喝酒

打球、唱歌洗浴……任何一項都排在女朋友之前。

然而，後來他遇見了真愛。

現任說：“他是世界上最好的男朋友。”

他一改從前貪玩之姿，下班就回家，回家還做飯，吃完了竟然洗碗，問及原因，他說：“女朋友不喜歡做飯，而且她的手總是冰涼，得給她補回來。”

你大概已經明白了，真正的愛是什麼樣子，方式正確，姿勢正確，愛她的大前提，就是以她的方式對她好。

而那些從來不顧及你感受的，不肯為你改變分毫的，多半首先愛自己，其次才愛你。

錯誤的方式，總是過猶不及。

我們習慣用自己的思維，去揣度對方的心思，想讓他按照你規定的模式去發展，卻從不考量，對方要的，到底是什麼。

也許她想要很多愛，你卻拿錢抵陪伴；也許她想要一個家，你當那裏是旅館；也許她只需要一個擁抱，你卻說“哭什麼哭，有什麼事兒自己解決”。

你沒有給到她想要的，卻對着眾人說：“我很愛她，我帶她見過我的每一個朋友。”

有時候我們以為的愛，也許恰恰是一種傷害。

有人問我，應該找一個什麼樣的人結婚，我說：“首先，性格好的。”

一個性格好的女孩子，會讓你覺得家庭越來越溫暖。

一個性格好的男子，會讓你覺得生活有安全感。

性格好的人，比較容易接受你所提的意見，從而改正自身的缺點，小事兒不計較，大事兒多思考，兩個人的相處才能得到長久的安寧。

並且，這是讓你健康的好方式。

見過一些女人因為丈夫或出軌或懶惰或缺點斑斑從不改正，而灰心失望自暴自棄，整日以淚洗面。其實女人的身體最怕生氣，萬病氣上來。

生離還好，最怕死別。

那是一生都無法彌補的遺憾。

從這一方面來說，父母之輩在朋友圈裏所轉載的養生之道，有一點我是認可的，那就是生氣會導致生病。

癌症有潛伏期，每一種病都有潛伏期，生氣是病痛的元兇，可能十幾年之後，是你，親手將愛人送到了醫院的加護病房。

4.只因不想錯過那個瞭解自己的人

廖一梅說：“這一生，遇見愛，遇見性，都不稀罕，稀罕的是遇見了解。”

“瞭解”這個詞，凌駕於愛情和性愛之上，可見，多麼難得。

這大概就是為什麼，總有人離婚，有人出軌，有人愛上已婚人士，有人做小三……說到底，總是不想錯過那個瞭解自己的人。

不瞭解你的那個人，大概就是讓你生氣的那一個。

開始的開始，你不一定怪他。

最後的最後，你可能會如同我所遇見的那位大姐一樣，積鬱成疾。

希望啊，你傻一點兒，少生一些氣，身體是自己的，生活也是自己的。

還希望，你愛的人能懂你，會用你需要的方式去疼你。

我像你一樣年輕時，也喜歡過壞男人

1.在愛情裏做過的傻事

週末，姐妹們在包廂拿着話筒虛度時光。

時間快速地接近凌晨，眾人還沒有要散場的意思，我有些扛不住，便說明日清晨要早起上班，要提前歸家。

阿若說：“親愛的，再等會兒，還有人要來。”

說話間，有人推門，是兩個男人，叼着煙，痞裏痞氣的，T恤裸露之外的臂膀上，有清晰的文身，斜着眼看了一圈房間裏的人，招呼也不打，徑自走向了阿若的妹妹。

阿若妹妹坐在我左側，只見她透出欣喜的神色，又有點嬌羞地說：“怎麼才來？”

高個兒男子撲通坐在沙發上，向後一靠：正跟朋友喝酒呢，一聽你這兒有情況，趕緊來捉姦啊。

阿若妹妹親暱地推他一下，聲音也嗲了起來：“哎呀，我開玩笑呢。”

如此，一場姐妹聚會，很快變了味道，大家面面相覷，紛紛離場。

阿若把不情不願又依依不捨的妹妹推上了出租車，拉着我去了汗蒸館，一副通宵達旦訴衷腸的模樣。

阿若問我：“剛才那個男人，你覺得怎麼樣？”

我想起當時的場面，煙酒繚繞，痞氣十足，目無他人，連最起碼的禮貌也沒有，便說：“有點反感。”

阿若點頭道：“我也是這種感覺，可惜我妹對他愛得如痴如狂，任憑我爸媽怎麼勸阻都不聽。就在剛才，你說要走的時候，我妹悄悄告訴我，她給那個男人發了信息，說她跟別的小鮮肉在包廂裏喝酒，那個男人這才過來的。”

這種橋段也不算陌生，哪個女子沒在愛情裏做過傻事呢？但以我跟阿若現在這樣的年齡，聽到這樣的故事，不免無奈：我們畢竟已經過了喜歡痞子的年紀。

據阿若說，高個兒男子家庭條件不錯，住在海邊的別墅裏，整日呼朋喚友，生活瀟灑，目前單身，但原先有過一段婚姻，還有個兩歲的女兒。

不知什麼原因，與前妻離婚，女兒跟了母親，他獲得了探視權。

男子與妹妹通過朋友認識，一向眼光挑剔的妹妹卻輕易被俘獲，從此一發不可收拾，兩人牽手、接吻、擁抱，該做的都做了，不該做的也做了，然後，男子沒信兒了。

妹妹哭着問阿若：“你說他什麼意思啊，我覺得他挺在乎我的，怎麼突然又說我們只適合做朋友呢？”

妹妹與男子，分分合合，鬧鬧騰騰，到最終，只剩下她以別的男人來刺激他，才換來兩人坐在同一張沙發上。

但即便如此，倆人也不算男女朋友關係，男子若即若離，不說分也不真正在一起。

2.年輕時的愛情為什麼容易夭折

年少的時候看古惑仔，覺得帥到掉渣，便心心念念着要找一個這樣的男人，有抽煙時迷離的眼神，有拿着酒瓶子砸人的勇氣，夏天遮不住的文身，眉間藏不住的痞氣。

又或者，他花心濫情，你不離不棄，並以此為人生之樂，即使被虐到遍體鱗傷，也要掙扎着匍匐前進，然後回眸一笑說：“終於等到你。”

再或者，雙方的愛是禁忌，但人就是這種越挫越勇的生物，家庭反對與道德約束皆不成砍斷情網的理由，反而使得當事之人有了另外的一種惺惺相惜，飛蛾撲火不只是隨便說說而已。

像極了偶像劇裏的戲碼，無論眾人如何詆譭他、中傷他，她都堅定不移地相信他，相信自己是這部戲的女主角，他一定會摒棄所有的不

堪，最終歸來，三媒六聘八抬大轎娶她過門，從此王子與公主過上了幸福快樂的生活。

所謂情人眼裏出西施，便是：沒有一種壞是真正的壞，沒有所謂的不合適，他的壞只是別人的認為，對於陷入愛情裏的人來說，目之所及，全部是他的好，只要彼此相愛，其餘一概不管。

有的人正年輕，有的人年輕過。

年輕時候的愛情，很多都因此夭折。

太勞民傷財了。

越是不被看好的愛情，越是容易走不到最後，不是旁觀者清，而是當局者終有一天自食其果，驀然回首發現：為什麼當初會喜歡上如此不堪之人。

可是，假若時光倒流，她也許會再次與那個後來瞧不上的人墜入愛河，愛情是膚淺還是深刻，全看你自身的力量。

你年輕，缺乏對事物本質的判斷，就容易看人只看表面，從而愛錯人；然而，我們年輕的時候，是不知道未來會發生什麼事情的，我們不知道未來會遇見更好的人，不知道安穩比漂泊更幸福，不知道愛情大可不必勞民傷財，而是和氣生財，也不知道一家三口圍在沙發上看電視比深夜去酒吧買醉更令人豔羨。

年輕是用來試錯的，即便所有人都反對你和他在一起，但你仍舊懷抱着無上的勇氣，躲在他懷裏想象着地老天荒。

當年輕的衝動過去之後，人，是會在時間中進步的，你的擇偶標準開始提升至經濟條件、社會地位、是否有責任感、是否可以保護自己等多方面，有時候，想起從前，只剩下搖頭苦笑：不知道從前是如何瞎了眼，看上了那般檔次的人。

3.只是那個男人剛好裝飾了她的夢

張愛玲在《金鎖記》的開頭說：我們也許沒趕上看見三十年前的月亮，年輕的人想着三十年前的月亮應該是銅錢大的一個紅黃的濕暈，像朵雲軒信箋紙上落了一滴淚珠，陳舊而迷糊。老年人回憶中的三十年前的月亮是歡愉的，比眼前的月亮大、圓、白，然而隔着三十年後的辛苦路往回看，再好的月亮也不免帶點淒涼。才華驕傲如張愛玲，回首與胡蘭成的情愛過往，不知是悔，還是不悔。

他年長於她，幾乎與她父親相仿。

他無德，與她相識相戀之初，家中已有第二任妻子。

他濫情，與她相戀之中，一朝異地，沒多久即與別的女子同居，恩愛非常，甚至後來，他在她面前與別的女人訴衷腸，好一派妻妾融融的場面。

他不忠，被千夫所指萬人所唾，是人人痛恨而誅之的漢奸。

在張愛玲的人生中，即便被他如此辜負，仍舊不忍心看他顛沛流離，即便分手，也要附上三十萬稿費，以此祭奠這場有始有終的愛情，然後他拿了錢，去了日本。

或許在她眼中，胡蘭成只是那個才華橫溢風度翩翩的男子，他在某個時刻懂她，在某個時刻成了她心裏的支柱，世人面前驕傲的她因此低到了塵埃裏，她的愛情，是塵埃裏開出的花。

也許，女人的愛裏，有太多想象的成分，某年某月的某一天，他出現了，成全她所有的期待與憧憬，她想要打造一場傾城之戀。

“她愛的並不是那樣一個男人，只是那個男人剛好裝飾了她的夢。”

她要的，是她當時所需要的。

4.有些愛情，離開要趁早

阿若說：“我勸了妹妹很多次，威逼利誘全用上了，她也不聽，其實我很想告訴她，前不久，我去參加了一場活動，所識之人，均為人上人，男子紳士，女子優雅，所談話題無外乎金融投資合作互利，如果你去了，看到的會是一個文身的痞子所不能參與進去的場合。”

“可是，我知道，我阻止不了她，我們都年輕過，也愛過錯的人，也對他人的指點迷津而不顧，一心要呵護自己來之不易的愛情。”

是啊，不撞南牆不回頭，這才是真實的年輕人生，經歷過才會懂得自己想要的究竟是什麼，當你年長後，你終於知道該如何繞開那些彎路，如何不讓自己受傷，不那樣跌跌撞撞，你也終於明白，當年的自己是如何的幼稚和任性。

可是年輕的時候，我們誰能成為自己的諸葛亮呢？

你總是沒辦法任憑別人一句勸告，就放棄自己的堅持，你總要撞到頭破血流，才知道什麼樣的創傷藥最好，什麼樣的人不能愛，什麼樣的人會成為你小時候長過的水痘，一生只得一次，下次就免疫了。

但是，年輕可以試錯，人生卻不允許你一錯再錯，如果可以，在面對愛情的時候，適當理性一些。年輕不是放縱的藉口，有些得不到迴應的愛，有些消耗磨損你身心的感情，有些對你來說太“壞”的人，離開要趁早。

他愛不愛你，你心裏沒數嗎

1.不愛你的男人，不值得

有天深夜收到一女生的留言。

她傾心愛了兩年的男人，劈腿傍上有錢女子，與她決絕分手，她心有不甘，夜夜痛哭，日日垂淚，每次痛到極致便幻想他能夠歸來，她不介意一切，只想重新開始。

終於，那所謂的有錢女子也不過是裝出來的，以虛假的財產欺騙男人，男人失望，於是浪子回頭，重拾舊愛，迴歸她的身邊。

可愛情裏一旦有了裂痕，一旦有爭吵、不和，所有的不堪都會悉數冒出來，充斥其間，解不開的心結，讓人絕望。

兩人的相處再無任何默契情愛可言，多數時間是她不停地查崗懷疑，他疲於解釋；她歇斯底里，他繼續忍耐；她失落不平衡，他委曲亦求全.....

儘管如此，他還是求了婚，在分分合合數次之後，於是，買房、買車、籌備婚禮、大宴賓客.....周遭的一切都被提上日程。

她卻開始恐慌。

那個從前傲慢花心的男人，變得體貼入微，細緻百般，對她千依百順。

她並不感動，反而覺得悲涼，因為房子首付是她拿的，寫了兩個人的名字。

原來是有所圖謀。

她問我，她的焦慮是不是婚前恐懼？

我回道：不是，是你終於看清某些真相，終於漸漸在這段感情中抽離自己，你已經知道他不愛你，只是捨不得放棄。她發來苦笑的表情，道：是很猶豫，以前是怕他走，怕他不愛我，現在是怕結婚，怕和他這樣一輩子。畢竟，一輩子那麼長。

一輩子那麼長。

婚前他尚可肆無忌憚地背棄你，婚後，若重蹈覆轍，你有再次承受包容他的勇氣嗎？

他為了婚房的首付，可彎腰可低頭可下跪，你怎麼能指望這樣一個唯利是圖的男人婚後真誠待你？

他跟你談份子錢要拿出來給他做事情的時候，你以何斷定這個男人為你有半分的考慮？他是否愛你，你心裏早就有了打算，依舊執迷不悟，只是未到絕望之處。

一旦你心底某處開始覺醒，你的理智才能回來，回來告訴你，不愛你的男人，不值得。

2.眼裏若沒有愛意，哪裏才有呢

恰好，吃早餐的間隙，聽到一對情侶吵架。

男人一直保持着隨時可以走的姿勢，女子拽住他的胳膊，忍耐地說：“我爸媽不是那個意思，他們詢問你的經濟條件就是關心我們以後的生活，沒有看輕你的意思，你誤會了。”

男人的眼睛看不出愛意，只能看出過分的不屑，他說：“這還不叫看不起人？隨便吧，愛怎麼想怎麼想，我有事先走了。”

一個男人的心不在焉，一覽無餘。

我從不以第一面論斷事情和人物，但人性就是這樣的東西，它沒有那麼美好，它充滿了勢利的挑剔。

女子的眼淚立刻湧出眼眶，又不好意思地看看周圍，輕輕拭去，道：“那你先走，晚上我們再聊。”

男人頭也不回，第一時間從女子手裏抽出了胳膊，毫無留戀。

也許只是尋常吵架，也許只是氣上心頭，可我總覺得，一個人的眼睛裏若沒有愛意，那哪裏才有呢？嘴上說出的東西到底有什麼用？沒有抵達眼睛抵達心臟的愛，也不過是虛假的表面。

戀愛中的人，喜歡自欺欺人。

習慣了找尋一些似是而非的藉口，給自己繼續支撐的理由。

因為愛他已成為清晨的陽光，路邊的街燈，雨後的彩虹.....足以抵抗這人間的黑暗，足以抵擋冰冷的風霜，只要想一想，都覺得漫漫前路有了希望。

所以無法承受失去，所以付出更多愛的那個人，大於等於。

人生太孤獨了，愛情成了最大的藉助，風霜雨雪，千山萬水，人羣中認定你，再也逃不過去。

這些我懂，可你總要知道，沒有任何人可以成為你的依靠。

他傾心為你，尚且無法保證一生如此，你又怎麼能夠憑藉自我安慰，就把全部心意都交付於眼前這個若即若離的他？

傻姑娘，他愛你，還是不愛你，你心裏知道的，只是不願意承認而已。

一個女人的溫和，在婚姻裏到底有多重要

1. 攀巖館裏失控的媽媽

週末陪兒子去運動館玩攀巖，遇到一對母子吵架。

那位母親看上去非常生氣，對着男孩喊道：“你怎麼這麼膽小啊，簡直跟你那不爭氣的爸爸一樣，這玩意兒也遺傳？你怎麼不遺傳點兒好？”

男孩低着頭不說話，母親更氣道：“趕緊爬，我花這麼多錢給你辦卡，你說不爬就不爬啊？我掙錢容易啊？”

男孩哇地哭出聲來：“媽媽我不敢，太高了我害怕。”

這男孩也不過四五歲的樣子，一直低着頭，此刻抬起頭來，眼淚就像斷了線的珠子，特別可憐，眼看他的媽媽就要失控了，工作人員趕緊過來勸說，把母子倆帶進了休息區。

後來，我兒子跟着教練玩得不亦樂乎，我也就去沙發上坐了會兒，那對母子已經走了，估計孩子還是不肯妥協。

前台的小姑娘見我張望，問我是不是在看剛才哭的男孩兒，她說，她挺擔心的。

原來，男孩兒在他們家辦會員好幾個月了，每次體驗7D影院呀，激光穿梭呀這些都很好，就是不玩攀巖，蹦極也不玩，他媽媽就會非常生氣，認為他膽小、懦弱，每次都是一頓罵，男孩開始來都是高高興興的，現在就算來的時候也不高興了，估計是產生了牴觸心理。

我第一個念頭就是這孩子怕高，前台姑娘說：“我們也跟他媽媽講過，要循序漸進地引導，誰知道教練勸說了還不到五分鐘，媽媽的脾氣就上來了，我很擔心她回去會打孩子。”

再後來，健談的姑娘說：“也難怪這位媽媽總心情不好，她離婚了。”

是去年的事兒，男孩跟着她，前夫收入很不錯，每個月都會給他們充足的生活費，就算她不上班，這些錢也足夠母子倆的日常開銷。她愛說，但就是脾氣急躁，前台姑娘還聽她抱怨道：他爸爸老覺得家裏很壓抑，你說教育孩子這麼費勁，你不發脾氣他根本不聽啊，溫柔得了嗎？

2.無為勝有為的溫柔女子

其實，是可以溫柔的。

梅姐，就是一位溫柔的女子。

梅姐的丈夫與我家秦先生是很好的朋友，多年前，我見她第一面的時候，她大女兒才上幼兒園，如今，小女兒快三歲了，大女兒也上了四年級。

梅姐跟丈夫原本在老家朝九晚五地工作，後來去了北京做生意。這些年，生意越來越好，在老家買了房子，車子也換了好幾輛，每次聚會，我都特別願意跟她坐在一塊兒，聽她講講自家生活。

春節的時候我們聚一塊吃飯，席間她小女兒想去方便，梅姐正要起身，大女兒就站了起來說：“媽媽我去吧，你跟阿姨多聊會兒。”

真的，見慣了兩個孩子的家庭，老大對老二不聞不問還欺負的場景，梅姐家這甜美的一幕在我記憶裏估計是揮之不去。

梅姐說，小女兒比較愛調皮，她有時候也忍不住責怪，大女兒就會護着妹妹講道理道：“媽媽，妹妹就是我們家的開心果呀，她還小呢，你不能這樣。”

梅姐說，妹妹受了委屈的時候，姐姐會陪着一起掉眼淚。

梅姐說，每次買了好吃的零食和水果，妹妹都要留着，等姐姐放學回來一起吃。

梅姐說，她女兒學習成績很優秀，在年級裏排進前十名，但她女兒從沒上過輔導班。

梅姐說了很多，我聽罷只想回覆一句：“梅姐你教育得真好。”

梅姐笑道：“說實話，我是落伍了，比不上你們懂什麼科學育兒，我真沒研究過怎麼教導孩子，就連我女兒問我數學題，我都不會。我跟我閨女說，媽媽不懂，怕給你教錯了，你哪裏不會，自己記下來，明天到學校問問老師，或者有時候就直接讓孩子去同學家討論討論。”

無為勝有為，說的便是這種概念吧。

也看過一些“懂事的孩子最可憐”這類文章，但梅姐女兒的懂事，是天然的，是在被愛中自發形成的，那些被迫懂事與此完全不同。

我還注意到一個細節，梅姐的大女兒想吃魚，桌子大夠不到，梅姐笑盈盈地站起來，夾了一筷子魚遞到女兒碗裏，一邊遞一邊說：“給我寶貝女兒夾塊魚吃，吃了就跟魚遊得一樣快了。”

她的大女兒在旁邊哈哈大笑。

梅姐的丈夫，也是個溫和的人，但我知道他發過一次脾氣，在得知梅姐二胎還是女兒的時候，婆婆親戚都是不高興的，她們還想着這胎是個兒子來延續香火，梅姐的丈夫把桌子拍得震天響：“我們過日子，又不是你們過日子，我這個家沒有兒子照樣過得好，把你們那套封建思想收起來，我就喜歡閨女。”

這個家庭，是我所見過的，最成功的家庭。

3.溫和，是一個家庭最需要的營養

我所說的成功，不是名利雙收，不是左右逢源，甚至不是出人頭地，不是白手起家，而是這個家庭，有着太多的歡樂和溫馨，太多的從容和幸福。

是的，我認為，梅姐在成功的家庭裏功不可沒。

有的家庭，高學歷高收入高職位，卻冷鍋冷灶，夫妻之間每句話都帶着刺，會覺得幸福嗎？

有的家庭，妻子嫌東嫌西，嫌車不夠高檔，嫌房子不夠大，嫌丈夫連襪子都不洗，嫌孩子又沒考個好成績，抱怨之後，就會變好嗎？

我跟秦先生說，梅姐一看就是旺夫的女人。

一個女人的溫和，在婚姻裏到底有多重要？重要到關乎這個家庭的幸福指數，關乎孩子的性格養成、童年記憶和成長模式，甚至關乎丈夫的事業和氣度。

溫和是什麼意思？百度百科說，是不嚴厲、不粗暴，平和而不猛烈，也形容天氣冷熱適中，不冷不熱。

是了，為什麼世間會有“適宜”這個詞語呢？一定是因為人們愛極了它的出現。

脾氣適宜，不打罵孩子，不拔苗助長，不沉溺於用自我的追求強求孩子。

性格適宜，不會一點小事就像點了火藥，不點火就着，是不暴躁，不用最傷人的語言傷害親人愛人，不用毒舌做無心的藉口。

相處適宜，對枕邊人目笑眉語，對孩子輕柔細語，讓家裏充滿歡聲笑語。

女人是一個家庭的引導線，貫穿始終。

女人的情緒，影響着一個家庭的氛圍。

而家庭的變好，是從女人的自我修養變好開始的。

溫和的女人，會讓人不由自主地喜歡、熱愛、敬佩，想要與她成為朋友，而不是敵人。孩子和丈夫，不怕你而是愛你，想保護你，這才是一個好的家庭。

溫和，是一個女人應有的修養，也是一個家庭最需要的營養。

不結婚行不行？行，你想清楚了就行

1.還未踏進圍城，就開始厭倦了圍城生活的晴子

前幾天，鄰居王阿姨跟女兒晴子吵架。

晴子歇斯底里道：“你介紹的人我都見了，那就是不喜歡有什麼辦法？讓我過幾天安穩清閒日子不行嗎？非得隨便找個人結婚嗎？”

王阿姨氣急敗壞地對抗道：“我還不是為了你好，你都快30歲了，又是剩女又是高齡產婦的，還挑什麼？人家肯要你就不錯了。”

晴子更憤怒了，道：“這話說的，合着您女兒就這麼低賤，已經到了清倉甩賣的地步？”

王阿姨不甘示弱道：“反正你這周就給我繼續相親，直到結婚為止！”

晴子摔門就走，剛下樓就遇上了買菜回來的我。

於是我一邊拎着菜一邊聽晴子訴苦。

其實晴子挺優秀的，一米七的個子，完全不用高跟鞋撐氣場，在一家外企做HR，待遇還不錯，她在公司附近租了房子，原本一個星期還能回來一兩次，如今由於王阿姨的催婚，一個月都不回來一次了。

在晴子的認知裏，從未正兒八經地考慮過結婚這件事兒，她說，不想成為母親那樣的女人。

晴子母親，也就是王阿姨，一生沒有工作，沉迷於跟小區裏的同齡人聊天，什麼都聊，愛發脾氣。年輕的時候，除了抱怨丈夫事業做得不夠大，就是抱怨子女不成器不聽話。現在年紀大了，更不得了，生活重心變成了抱怨老公應酬多回家少，還有逼晴子相親快結婚。

晴子很苦惱，擔心她一個大好女青年，結了婚就成了媽媽那樣的人。

她還未踏進圍城，就開始厭倦了圍城生活。

2.很多女人都是被婚姻毀掉的

其實我理解晴子，說真的，同齡人，結婚有孩子的跟沒結婚沒生孩子的，一眼就能看出來。少女氣息跟少婦氣息，是很明顯的。

結婚生子的女人，你保養得再好，打扮得再靚麗，眉眼之間再有風情，老公再寵愛，跟那些未出閣的姑娘，也早已不同了。

結了婚要面對什麼呢？

一是消耗。

有人說，現代社會，戀個愛就同居了，結婚不過就是一個證的事情，沒什麼大差別。

實際上，差別大了。

領證之前，你只需要面對自己的愛情，想作就作，做事可以憑藉心情，大不了就分手。

領證之後，你要面對的，是對方的家族，大家和小家，都要兼顧。

領證前，你發了工資先給自己買買買，手機電腦是蘋果最新款，護膚化粧一律是香奈兒迪奧嬌蘭。你覺得工作有點累，訂了機票就去旅

行，說走就走；你逛街覺得沙發不錯，順手就把家裏的老款換了；你晚上下了班K個歌泡個吧想瘋到幾點就瘋到幾點；週末摘個草莓爬個山一路自拍都是美美美。做月光族沒人說你，消費觀念沒人說，對男朋友不滿意直接分手，走路踩着高跟鞋滿身傲氣。

領證後呢？有了孩子以後呢？

工資一發下來就拿去還房貸了，有了孩子也不能天天在外邊吃，一有空就去菜市場，娛樂場所變成了遊樂場、廣場、公園，高跟鞋不能穿了得抱孩子，好不容易有個二人世界，還覺得內疚，心心念念着下次要帶孩子一塊來。從前那個詩情畫意小資情懷的你不見了，只想着哪道菜有營養幫助孩子長身體，有空閒就研究育兒知識，為了孩子的學習成宿成宿地睡不好。化粧？約會？逛街？孩子一生病，你恨不得用一切作為交換，以求孩子健康。

你以為這就完了？

婆婆三五不時地過來添亂，指責你帶孩子太隨意，七大姑八大姨也來摻和，你禮貌周到人家說應該的，你一個細節做得不好，人家就說誰誰的媳婦兒啊，笨得要死；要遇見個情商智商高的老公還行，要遇見個不懂事的，你就等着哭吧，婆媳不和他不管，孩子尿了他不管，你罵他他說你無理取鬧，出門就約了朋友喝酒，產後抑鬱症的那麼多，也不差你一個。

二是衰老。

懷孕之後，臉上可能長斑，身上可能長妊娠紋，哺乳期之後，胸部會下垂，有可能會得乳腺炎，月子裏養不好，會落下病根，視力有可能會更差，腰痠背痛也是常事兒。

關鍵是，你再不會第一時間安排自己，累了你會想着忍忍就好了，痛了你會覺得熬熬就行了。老了？每個人都會老的，你如此安慰自己。

結婚生子，會加速衰老，因為瑣事太多了：陪孩子打疫苗，選學校，完成各種老師佈置的作業，關注孩子的交友狀態，學習狀態，玩的狀態，說實話，如果不是強大的愛做支撐，會非常累。

是的，我們可以正確看待衰老，但沒有人喜歡衰老。

三是情緒變差。

一個人跌倒了很容易爬起來，但有了家庭之後，你的奮鬥非常容易打折扣，做事會有顧慮，萬事求安穩、求太平，因為你身後有人靠你支撐，你無法任性。

我相信，很多女人，在走入婚姻之後都會怨悔過：還不如不結婚。

說實話，我一直認為，很多女人都是被婚姻毀掉的，她本可以憑藉自己執着的光芒扶搖直上，結了婚，卻轉身就變成了一哭二鬧三上吊。

3.婚姻為我們帶來了什麼

那我們結婚是為了什麼呢？

為了愛情，為了父母，為了不做剩女，為了有個更好的經濟條件，為了有個家，為了不再漂泊，為了不再孤獨.....歸根結底，是為了趨向內心的渴望。

婚姻又為我們帶來了什麼？

一是安全感。

相愛的人啊，害怕失去。

一紙婚書，對有些人來說，就是安全感；對有些人來說，就代表溫暖。

風雨來臨的時候，有人為你撐傘；琴瑟鼓起的時候，有人與你和鳴；你在書房讀書的時候，有人在旁邊倒茶；你深夜加班的時候，有人給你打電話；你買不起喜歡的東西的時候；有人為你刷卡；你想要出去走走的時候，有人陪着，怕你有危險。

風雨來臨的時候，你心裏有了牽掛，你希望他生病的時候你在，他困惑的時候你在，他七老八十拄着柺杖的時候你在，他需要手術的時候

你是第一簽字人。你希望彼此溫暖這一生，共同面對這世間所有的磨難。

他是你的英雄，成為你的信仰，你想要這一路走得順暢，就別忘記這個初心。

二是動力。

婚姻是一個人的軟肋，也是鎧甲。

人生這麼長，你總要有個寄託才能更好地活下去，當有一個人可以激發你的能量，促使你前進的時候，你的前進才有意義，才能被看見。

不好的婚姻是消耗，好的婚姻則是成長。

三是圓滿。

非要結婚才算圓滿嗎？不一定，但結了婚生了子確實很圓滿，你會覺得人生進入了新篇章。

可不可以不結婚？可以，沒有規定說一個人必須要結婚，才能完成生而為人的使命，這只是你的選擇，但如果你選擇了，你就要對所有的後果負責。

沒有一項規定是讓所有人按照同一條路走，就像人跟人的體質不同，人跟人的性格也不同，有的人，確實不適合婚姻。

我一同學，十分熱愛家庭主婦這項工作，一兒一女每天都被她照顧得妥妥當當。她是真的溫柔，對孩子不發火，對丈夫不抱怨，也從來不考慮什麼全職太太與社會脫節啊、跟不上時代啊、思想落後啊之類的，從不考慮，也不在意，就一門心思地愛孩子、愛家庭，婚姻也是很美滿的。

相反地，以前一個朋友，成天想着孩子拖累了自己，沒法出去玩兒啊，孩子一哭鬧就煩躁啊，看見婆婆就氣不打一處來啊，瞅哪都不順眼，真的都是別人的錯嗎？沒有自己的問題嗎？

不結婚行不行？行。你想清楚了就行。

換一種心情，轉身遇見另外的人生

1. 什麼樣的自己才是更好的自己

前陣子剪掉了多年的長髮。

儘管與我的想象並不符合，但換上喜歡的衣裙，戴上美瞳，搭配好合適的首飾，化了細緻的粧容之後，我還是很歡喜的。

我看着鏡子裏的自己，有一種別樣的情緒。

有時候，生活的轉變是在一瞬間。

我一直認為只有長髮適合我，剪掉想必會相當難看，但我第一時間接受了短髮的自己，並且心生歡喜。

我需要的，不是一種髮型，而是一個轉折點，讓我體驗從未嘗試過的生活，讓我不侷限固定任何一種模式，愛每一個風格的自己。

每個人都渴望遇見更好的自己，什麼樣的自己才是更好的自己？

不是拼了命在工作崗位上掙扎到幾乎猝死，去換取年底的獎金；不是為了報復前任做不想做的事；不是勉強自己在討厭的人面前強顏歡笑虛偽地嬉笑怒罵；不是一邊看着“霸道總裁愛上我”的小說，一邊抱怨怎麼別的女人都事業有成出國鍍金還擁有甩你一百條街的時尚品位。

而是你真的愛自己。

你從心底認為，不必依靠別人的評價，我就是這麼好，我喜歡自己的模樣，喜歡自己的工作，我做的事情是正確的，我認可自己的價值觀，我在前行的道路上一步一步，越來越好。

2.傾盡全力愛自己，美好不在別處

我曾以為，我這樣驕傲的人，想必是非常愛自己的。

後來我發現，不盡然。

我未曾傾盡全力愛自己。

不愛自己的表現之一：整日心事重重。

不愛自己的表現之二：對現狀嚴重不滿。

不愛自己的表現之三：無論如何找不到興奮點。

不愛自己的表現之四：總認為別人擁有的才是最好的。

這些狀態，我曾有過，也許你也有過。

當然，不愛自己的表現很多，總而言之就是，我們無法認真享受或對待目前的生活狀態。

總覺得美好在別處，優勢與財富都是他人所擁有的，你渴望另一個人的外貌或學識，你期待有另外一種可能性出現，像小說裏一樣可以與對方互換身份；某一天時光倒流生活可以重新走一遭；你的丈夫不如她的老公貼心，你忍不住歎氣；你的錢不如他的多，你希望有生之年有踏入高階層的機會。

你從未想過珍惜現在，享受現在。

我們所有的渴望都用在了別人的世界裏，那並不是愛自己。

我身邊有一個對生活充滿興趣的人——沫沫姐。

每個人都會遇見煩心事，但她上午遇見，下午仍舊能夠在與我們的調侃中解救情緒低落的自己，仍舊可以在微小的事件中找到樂趣。

有一次，活動需要邀請明星參加，於是我們按照甲方提供的價格範疇，在眾多明星的報價文檔中不斷篩選，尋找符合條件的明星。

安靜的辦公室隨時傳來她的驚呼，以及笑聲，一個價格，都能讓她聯想起當年的活動故事。她一邊說，一邊笑，那是一個愉快的下午，但她明明上午才跟我說現階段所遇到的令我都覺得灰心喪氣的磨難和考驗。

我不知道你有沒有遇到這樣一個人，她的出現就是為了告訴你，原來還有另外一種生活，令人更愉悅，幸福感更強。同樣的考驗，你可以看到她完全不同的處理方式，柳暗花明，雲開月朗，便是這樣了。

3.對生活失去興趣，是枯萎的最初征兆

當你習慣了千篇一律的生活，每天固定時間出門扔垃圾；一個星期七天有五天吃同樣的飯菜，可以持續一整晚刷微博朋友圈以及各種娛樂八卦；晚睡，早晨不起，在電腦前一坐一整天；沉迷於遊戲，不喜歡社交，圈子越走越小，人越來越孤僻，你照鏡子的時候，發現自己毫無生氣。

如果你在這種自我的環境裏能夠心靜，能夠從容地知道自己想要的是什麼，能夠在生活中發現真實的美好，並從中得到樂趣和安寧，那是愛自己，但如果沒有，那就不算愛。

習慣了一種生活，就不會輕易地改變，因為改變需要付出一些代價。

比如，我換了個髮型，就要接受新發型與臉的輪廓不匹配，從而導致整個人都不好看的可能性。

比如，11月底我還打算賣一套房子，12月初我就決定不賣了，我也不知道這種決定是對是錯，誠如我無法預測多年之後的房地產是升值還是渙散的泡沫。

比如，你要做一項投資，就可能動用到銀行裏的存款，你會考慮賠本的概率有多大，因為有輸的概率。

你總是緊繃着神經過日子，總覺得心裏有事情，沒解決，沒放下，你忙着發脾氣，忙着吵架和消耗，忙着做一些事情來發泄自己的情緒，花開你看不見，陽光看不見，微笑看不見，愛人做好的飯、佈置好的客廳也看不見。

後來，你居然習慣到以為一地雞毛才是真正的生活。其實你可能只是沒有仔細地思考這種快節奏的焦慮，你每天沉迷於功名利祿的追求中，追求不到，焦慮就更深一層，周而復始。

4.別輕而易舉地為自己的現狀下判決書

我最近重溫了《十二怒漢》，把國內翻拍的《十二公民》也看了一遍。

1957年那一版是黑白的，電影畫面遠達不到今日的高清狀態，冗雜沉悶的休息室，主要道具是一張長形的桌子，設備破舊，最明顯的是每個人面前都放着一張紙和一支筆。

一個男孩，在人證物證確鑿的情況下，被認為是殺害自己父親的兇手，十二位陪審團成員需要在這間不與外界對接的休息室裏，共同完成“12:0”的結論，就是說，十二個人，要麼全部認為男孩有罪，要麼全部認為男孩無罪，如果其中有一個人有異議，那麼他們就要不斷地討論下去，直到再次得出“12:0”的結論。

十二個人，十二種脾性、出身、職業、價值觀和思考方式。

這幾乎是一項不可能完成的任務。

因為遇到意見一致的人容易，但試圖說服對方卻很難。

第一次投票，有十一個人認為男孩有罪。

只有一個人，他提出了“合理的懷疑”，他將自己所知道的、所能夠提供的、所分析的，毫無保留地攤開在會議桌上，堅持認為不應該在毫

無辯駁的情況下，就將一個“弑父”的罪名扣在那個男孩的頭頂之上，作為可以左右案件判定結果的陪審團，他們不是要證明那個男孩沒有殺人，而是應該嘗試舉例、辯論、研究，現有的證據是否足夠確切地證明男孩殺了人。

至少要試試。

於是，在提出“合理懷疑”的陪審團成員的堅持下，“無罪:有罪”的投票從1:11，改變至：2:10，3:9，4:8，6:6，9:3，8:4，11:1。

最終，最後一名失控的陪審員，投下“無罪”的一票，至此，無罪:有罪=12:0。

這是人性的轉折。

如劇中的台詞所陳述的意義一般：當你認為男孩有罪的時候，他在你心裏就已經死了。

那十一個人的先入為主，是我們最常有的思維。

我們容易缺乏獨立的思考，害怕變故會帶來不能承擔的結局。

容易按照別人提供的證據，順着對方的思路走下去。

我們太懶了，固執地維持自己想看到的結局，而不願意相信也許這種結局是錯的，即便是對的，我們也懶得證明它是對的。

這就是你沒辦法享受當下的原因。

你不懂得生活的本質是什麼，你輕而易舉就為自己的現狀下了判決書，你都沒有試圖掙扎一下，就沿着這種模式像坐滑梯一樣滑了下去，你抱怨滑梯這麼涼，你抱怨滑下去摔了個大跟頭，但你當時，並沒有想想自己是否需要坐這個滑梯。

5.改變現狀，遇見你想要的生活

總有讀者以這種對話模式開頭：

“卡西姐，我做事畏首畏尾的，大膽被人認為是蠻橫，勤快被人認為好欺負，怎麼都不對，害怕別人合夥欺負我。”

“卡西姐，看了你那篇《有一種朋友，交往起來特別累》，我就是這種缺心眼的人，怎麼辦？”

“卡西，我丈夫對我並不好，整天嫌棄我邋遢，我帶孩子沒辦法啊，你是女人，你來說說，我們生個孩子容易嗎？”

“西姐，我在辦公室的羣裏就像是透明的，從來沒人提起過我，沒有人@過我，我發消息都沒人回覆，每天心情都很糟糕。”

我看了這種提問，有的時候會有一種恨鐵不成鋼的意味，你看，你是聰明的，你知道自己的癥結在哪裏，但你固執地認為這是沒辦法更改

的，於是，你一邊苦惱，一邊繼續維持現狀。

你完全忘了，你才是主角，你一直活在需要別人認可的世界裏。

你不懂得如何愛自己，你不會獨立思考，所以你永遠無法救贖自己。

怎麼辦呢？不被別人設置的障礙所阻攔，不沿着別人的道路來規劃自己的人生，不活在別人需要的人設裏，不失去獨立思考的能力同時愛自己。

你做事的時候，可以捎帶一些自私，先考慮自己可能會遭遇的後果，看看這種後果是不是你能接受的。

你覺得自己缺心眼，就多讀書多長見識多見世面，多規整自己的一言一行，慎言，做事之前三思而後行。

你丈夫對你不好，你也並沒有對自己多好，生孩子不容易，但這不是你放棄自己的理由。

你透明，那是你把時間全部耗在了別人的關注裏，他們是你生命中最重要的人嗎？這是一個人格魅力至上的時代，你沒有一絲一毫的人格魅力和閃光點，你對別人毫無付出和理解，自然沒人需要你。

說到底，不人云亦云，不放棄自己，試着發現生活中小小的美好，試着改變現狀，並從中找到樂趣。小樂趣衍生大志向，從而放下原有的

固執，沒準一轉身，就遇見了想要的生活。

人生一世，大多數人都免不了“到底意難平”的歎息，但沒有人可以真正幫到你，除了你自己，給自己一點思考的時間，想明白執念是什麼，你才能找到救贖的突破口。

不必害怕改變，那正是你變好的路。

Life is in your hands,

Death is on your minds.