

把自己的生活 过成理想

72个人生感悟
72篇戳心文字



给好好爱自己的你

...

当你不愿将就，就是放过自己的时候。

与其

理想化他人的生活 不如把自己的生活过成理想



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

把自己的生活 过成理想

阿飞

著 AFEI
WORKS



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

图书在版编目(CIP)数据

把自己的生活过成理想 / 阿飞著. — 北京: 中国文联出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5190-0837-6

I. ①把… II. ①阿… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第294779号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2015-7740

本著作通过成都天鹭文化传播有限公司代理, 经精诚资讯股份有限公司
悦知文化授予湖南魅丽文化传媒有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何
形式, 任意重制转载。本书限于中国大陆地区发行。

把自己的生活过成理想

著 者: 阿 飞

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 张 山

责任编辑: 王 萌 周 欣

封面设计: 仙 境

复 审 人: 姚莲瑞

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 陈 晨

出版发行: 中国文联出版社

地 址: 北京市朝阳区农展馆南里10号, 100125

电 话: 010-65389142 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传 真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网 址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

zhoux@clapnet.cn

印 刷: 湖南凌宇纸品有限公司

装 订: 湖南凌宇纸品有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230

1/32

字 数: 120千字

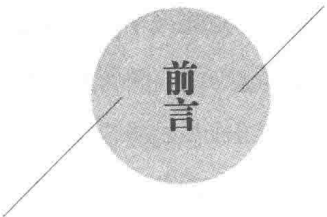
印 张: 8

版 次: 2016年4月第1版

印 次: 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5190-0837-6

定 价: 29.80元



前言

幸福，这个词似乎一直与爱情画上等号。

难道我们要找到一段值得坚持的感情、一个值得托付的人，然后两个人结婚了、白头偕老了，才算是拥有真正的幸福？

事实上，幸福不该那么狭隘，我们的人生也不可能只有爱情。幸福应该是由自己在这个世界接触到的所有的人和事物所形成的，有亲情也有友情，有劳动也有娱乐，有善心也有恶意，有相聚也有分离，有晴天也有雨天，有欢笑也有悲伤。幸福是由人与人之间的感情与各式各样的境遇所组合成的酸甜苦辣、五味杂陈的人生况味。我们的人生是那么的多元、那么的复杂。同样，幸福也不是只能从

爱情里获得，而是在每个阶段或每种关系里慢慢摸索自己想要的。

早期我在网络上分享的主题几乎都与爱情相关，现在则开始分享一些不同主题的内容。比方说，关于人际关系的想法或面对挫折打击的态度，有时也会谈谈成长的经验。会有这样的转变，或许是因为体会到我们太容易把爱情看得太重，把爱情的位置放在太前面，而我们也该重视生活中的其他事物。爱情当然是一门难解的课题，也是一种迷人又复杂的关系，可是除了它，人生中还有很多很多需要我们去克服的关卡、值得我们去研究的学问。

人生就像是一趟长时间的旅行，这条路上总会出现不同的风景，也会发生不同的状况，我们会结识不同的旅伴，也会在很多阶段遭遇骚扰。而爱情不过只是这趟远行之中的风景或状况之一，其他值得经历的事情还有很多。我们所要追寻的幸福或解答并不在这段旅程的终点，而是在赶路的过程中，需要你自己去一一体会。

我不能带你找到幸福，不能帮你找到答案，因为真正的幸福以及正确的答案没有人能帮你找到。你想要的幸福只有自己能找，你需要的答案只有自己清楚。你不需要我来教导，道理你都懂得，方法你也知道，只是情绪总让人混乱，情感总让人迷惘。所以，就算我们明白了那些人生道理与处世方法，一路上，依然还是走得跌跌撞撞，只是伤得重或轻罢了。在寻找幸福的路上，最怕的不是跌倒，

而是跌倒后你再也不敢或不愿爬起。

这世界不会只给你顺遂而不给你挫折，这社会不可能只有保护你的人而没有攻击你的人。我们只能学着在人生的不美好中遇见美好，懂得在生活的不满意中得到满足。

这本书谈的不止爱情，还有许多重要的事物，或许不能给你解答，但我希望能够给予你一些动力与勇气，只要你有信心继续走下去，终会找到自己的优美胜地。

虽然追求幸福与梦想的过程很辛苦、很难熬，你还是这样一路走了过来。放心，最后都会没事的。

阿飞

CONTENTS 目录

1| 前言

001| 第一章 走出一条你自己的路

我们都会有迷惘的时候，都会有以为能走的路却突然不能再走下去的时候，我们能做的，就是提醒自己努力的初衷，这样才不会在疲于奔命的忙碌中迷失了自我。

- | | |
|-----|-----------------------|
| 002 | 接受与生俱来的缺陷 |
| 006 | 及时享受美好 |
| 010 | 旅行，不需要特别的意义 |
| 013 | 面对了，向前进了，一切就会变好了 |
| 016 | 即使长大了，也要保留孩子气 |
| 019 | 懂得看开，是一种强大的力量 |
| 023 | 唯有不断地尝试与选择，才能成长 |
| 027 | 当借口越来越多，成功会离你越来越远 |
| 031 | 数字是用来量化事物的，不是评断一个人的标准 |

- 034 | 摔一跤，也是有收获的
- 037 | 想要以光速奔跑，请先慢慢走
- 040 | 工作的价值是自己给的



043 | 第二章 你处理情绪的速度，决定你成功的速度

你无法去控制别人的说话方式，不过，却可以改变自己的想法。
只要确信自己所做的事或所说的话是对的，就没有必要因为别人的作为而让自己不开心。如果有人见不得你好，那是因为你优秀；如果有人是为了你好，那是希望你更好。

- 044 | 有时，真心诚意却换得虚情假意
- 047 | 虚心感谢伤你的人，谨慎严防捅你的人
- 050 | 计较，并不会让你得到更多
- 053 | 自以为是的正义，容易成为他人眼中的恶意
- 056 | 最高段的幽默是自嘲
- 059 | 别人给予的好，并非天经地义

- 062 | 微笑是促使人与人靠近的宝物
- 065 | 向人学习不该分阶级与辈分
- 069 | 唯有谈开了，才能解开心结
- 072 | 曾经有过的朋友，都是灌溉自己生命的贵人
- 075 | 不做连自己都讨厌的事
- 078 | 朋友不用多，一个知心的就好
- 081 | 善待别人，也是善待自己
- 084 | 家人永远是最强而有力的后盾

088 | 第三章 爱是用最初的心，陪你走最远的路

这世上没有人会因为少了另一个人就铁定活不下去，只要抱持这样的想法，我们就不会轻易认输，会试着努力坚强起来，知道一切终会云淡风轻。你要相信，自己都这么努力了，终会有一个人了解并珍惜你的心意，愿意和你一起努力。你现在要做的，是在那个人出现之前，好好照顾你自己。

- 089 | 单身，不过是一种宁缺毋“烂”的选项
- 092 | 令人受罪的爱情，不要也罢
- 095 | 别以为自己无可取代，也别以为他可轻易被取代
- 099 | 不好意思，男人不擅长吵架
- 103 | 在找到他之前，请先照顾自己
- 106 | 珍惜，才是感情能一直维系下去的关键
- 109 | 心若不踏实了，请转身离开吧！
- 112 | 你的爱情是你的，不需要别人认同
- 115 | 保有愿意相信的心才会幸福
- 118 | 能够幸福，是因为懂得知足
- 122 | 只想跟幸福做朋友
- 126 | 爱不是单方的依赖，而是双方的信赖
- 129 | 为爱情添加一些信任
- 132 | 为了爱而改变自己，并不是爱

- 135 | 还没遇见他时，先习惯一个人吧
- 138 | 结束一段充满猜忌的爱情，是完美的开始
- 141 | 你的幸福不该依附于他的给予
- 144 | 偶尔的关心，是找回初衷必做的事
- 147 | 坚持陪你走到最后的才是最好的
- 150 | 没有所谓的个性不合，就只是不爱了



153 | 第四章 丢掉烦恼，才会有云淡风轻的机会

你并没有自己想的那么差，问题没有你想的那么难，处境也没有你想的那么糟。如果你愿意，让自己好好喘口气，放宽心，静下来，别再为难自己。人生里还有好多梦想值得你去完成，生命中还有很多人值得你去关心，你的时间应该要运用在那些值得的人与事物上。

- 154 | 我们不过就这几十年的时间
- 158 | 认清自己只有一双手，能握住的有限

- 161 来不及成熟就变老了
- 164 戒指补不了信用卡刷出来的洞
- 167 时间应该浪费在值得的人与事物上
- 170 唯有你，才是自己的绊脚石
- 173 平静地与不顺遂相处
- 176 因为付出而产生的价值，更值得尊重
- 179 理直气壮地说“谢谢”
- 183 不要妄想成为每个人都喜欢的样子
- 186 忍耐不是懦弱的表现
- 190 好好过日子，就会有好日子
- 193 偶尔放空，是为了富足人生
- 196 无法改变，就顺其自然吧
- 199 别再用没时间当借口
- 202 每个惊喜的转折都潜藏在你决定之后



205 | 第五章 纵然颠沛流离，愿你温暖生活

如果你真的不知下一步该往哪里走，不如先完成眼前的事情，走一步是一步，不需迟疑，只要保持前进就够了。要相信自己的能力，对自己的选择有信心，做好今天的事，好好期待明天的到来。

- 206 | 你是运转社会的重要力量
- 209 | 过多的深思熟虑，只会让自己寸步难行
- 212 | 奔跑，是接近梦想的最好方法
- 215 | 持续走，路就会被你开拓出来
- 218 | 正面思考之必要
- 221 | 拥有可能却不去实现，就可惜了
- 224 | 别让旁人给予的建议，成为禁锢自己的枷锁
- 227 | 再烂的戏，身为主角的你都得演下去
- 230 | 命运不是敌人，只有自己和时间才是
- 233 | 找到喜欢的事，才能做得长久
- 236 | 向着心中的太阳前进，影子只会落在身后
- 239 | 后记

第一章 走出一条你自己的路

我们都会有迷惘的时候，都会有以为能走的路
却突然不能再走下去的时候，我们能做的，就
是提醒自己努力的初衷，这样才不会在疲于奔
命的忙碌中迷失了自我。

BA ZI JI DE SHENG HUO
GUO CHENG LI XIANG

接受与生俱来的缺陷

每个人都有缺点，你要试着做的是，突显自己的优点，
而不是想尽办法隐藏那些缺点。

任谁都有被人嫌弃、被人冷落的时候。或许你的个子矮了一点，
也许你的个性孤僻了一点，可能你的身材圆了一点。

没有人是完美的，你没有必要讨厌自己，也没有必要让自己难受。
回头看，身边依旧有守护你、喜欢你的人。

很多时候，你会感到寂寞、感到难过、感到自卑，那是因为你还不明白想要的是什么，还没有搞清楚自己该站在哪个位置，才会人云亦云地去追求那些不属于你的东西。

这时，你该试着做的是凸显自己的优点，而不是想尽办法隐藏那些缺点。不要去寻找那些原本就不适合你的东西，就算掩饰得再好，还是会被看穿，不如运用强项，那是你所拥有的浑然天成的防护罩。

没有人是完美的，都会掺杂着缺点，当然也会有别人看不惯的地方。不需要厌恶自己的缺点，而要感谢自己拥有缺点，因为它可以让我们看清楚谁才是真正对你好的人。

在别人面前，不用忸怩作态，不必趋附迎合，不用假装，不必掩饰，只要做好自己。遇到懂你的人，就算你什么都不说，对方早已明白你的心，有这样的人在身边，那是何等幸运。不管是友情或爱情都一样。

所谓的成长，或许可以这样解释：“有一部分是自己对于待人接物的进步，另一部分则是对于自己有所缺陷的接受。”

我们来到这个世上，早已被赋予个人的特色与性格，有好也有

坏，既然已经拥有，那么，何不将好的部分尽量发扬光大，将不好的部分尽可能改进，万一真的改不了，就试着去接纳它吧。

很多事物都有正反两面，有光有影，如同我们有优点也会有缺点一样。

这世界并不会只给你赞扬而不给挫折，这社会不可能只有保护你的人而没有攻击你的人，于是，我们只能学着去体会人生里不完美的完美，懂得在生活的不满意中找到满意。

在团体中，总会有人喜欢挑剔别人，习惯嘲讽或攻击别人的弱点，如果你曾遭遇到这样的对待，不必急着隐藏自己的弱点，那样做并不会让对方停止，反而显得自己做贼心虚，让别人更有借口对你落井下石。

最好的办法不是隐藏与逃避，而是应该去面对它，面对自己的缺陷，也让别人接纳真正的自己。不是要别人接受自己的不好，而是要试着让他们明白，你还拥有其他更多的好。

圆的轴心只有一个，团体中的核心通常也只有少数几人，或许你觉得自己不被重视，你希望更受人欢迎，但并不是每个人都适合担当团体里的明星，有时只需要扮演好自己的角色就足够了。