

卢一桐

LUYITONG

作品



这辈子
我要活得
酣畅淋漓



坚强的姑娘自带光芒，
率真潇洒又有趣。

如果你有热爱生活的态度，
就要相信自己有过1%生活的能力。
做自己想做的事，
成为自己想成为的人，
不为讨好这个世界而委屈自己。

APURTIME
时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

卢一桐
LUYITONG
作品



ARETIME
时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

这辈子我要活得酣畅淋漓 / 卢一桐著. —北京: 北京时代华文书局, 2016.1
ISBN 978-7-5699-0772-8

I. ①这… II. ①卢… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第020336号

这辈子我要活得酣畅淋漓

著 者 | 卢一桐

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 花 火

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 荆棘设计

责任印制 | 刘 银 王 洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼
邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657
(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880 × 1230mm 1/32

印 张 | 8.5

字 数 | 186千字

版 次 | 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0772-8

定 价 | 35.00元

版权所有, 侵权必究

人生中最美好的事就是做自己喜欢做的事

相信我们的周围不乏这样的人，他们吐槽工作，吐槽公司，吐槽当下生活的种种不如意，听他们的言谈之间，感觉到这个世界种种的不如意仿佛都降临在他一个人身上。但是，换个角度来看，他们不喜欢这份工作、这种关系、这个人、这种生活状态，正是因为心里不喜欢，所以才有了很多不喜欢的理由。

既然不开心，为什么不放弃？既然不喜欢，为什么不离开？反而选择每天被这些负面情绪包裹住自己，不仅让自己看起来很可悲，更吓跑了周围的人——有谁愿意日日面对一个悲苦面孔的人呢？

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

一个人一辈子做自己不喜欢做的事是最大的悲哀，把生命中大部分时间奉献给了痛苦与无奈并不是一件值得炫耀的事情。相反，那些坚持做自己喜欢的事情，虽然历经波折和绝望，却依旧不改初心，这样的人才是最幸福的人，也是最有可能会成功的人。

我想到数年前，一个政府机关的朋友突然说要辞职。在我们这些人眼里看来，工作不累，薪水不低，除非脑子出现了问题。而且，他的年纪并不小了，如果日后的生活不顺利，那对于他的打击将会是非常致命的。所以，很多朋友都苦口婆心地劝他不要鲁莽行事。然而，他却说：“我已经做了将近十年的公务员了，才发现这并不是我想要的人生。我想做自己喜欢做的事情。”最终，他选择了离开。

多年后，我见到了他，他已经成立了自己的公司，身价也早已过亿。我说：“真佩服你当时的决断。”他却笑了笑，



很平静地说：“我只是想做自己喜欢做的事情而已。”

现在想来确实如此。成功需要全力以赴，全力以赴需要你对它有着极大的热情与兴趣，在这个过程中，你一定会遇到各种艰难险阻，如果你现在做的事情、事业，并不是你的兴趣，你不喜爱，是很难坚持到底的。只有做自己喜欢的事情，才能全力以赴，才能得到和享受真正的幸福。

史蒂夫·乔布斯在斯坦福大学的毕业典礼演讲中，说了这么一段非常精彩的话：“你的时间有限，所以不要将其浪费在别人的阴影之中。不要让他人的意见淹没了你自己内心的声音。”所以，去做自己喜欢做的事情吧。不要让任何其他人决定你的未来。如果你不幸福，请继续寻找。

写在这本书的前面，我是希望各位朋友都不要放弃自己最初的梦想或自己喜欢做的事情，其实，成功并不像你想的

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

那么难，生活也并不没有那么不如意。如果你并不满意你当下的生活状态，请细细想一想，你是不是被生活磨掉了斗志，磨掉了初心。人生只有一次，我殷切希望各位朋友都找到自己满意的幸福生活，能够任性地去做自己喜欢的事情，成为人生真正的赢家。

谨以此书献给对生活充满期待的朋友们。

卢一桐

2016年1月6日于北京

第一章

我们如此努力，不只为过上安稳的生活

不如我们给自己一次机会 / 002

什么样的生活才是你喜欢的 / 005

即使找不到那个匹配的人 / 009

你来一趟人间，要看看太阳 / 013

你从哪里来，想成为什么样的人 / 017

不，不愿意就此而已 / 021

生命吱吱作响，生活翻腾不休 / 025

第二章

没有什么能够阻挡，你对幸福的向往

花开的地方，总有幸福在 / 030

没人了解你，无人替你想 / 034

我想要和这个世界重新相见 / 038

不越过山丘，怎知无人等候 / 043

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

我们都走过一些不好的日子 / 047

每个人的所欲都大大不同 / 052

人在江湖，总是贪心 / 056

明白的人一定会明白 / 060

用你喜欢的方式生活最好 / 064

第三章

为什么你总是不愿意说“不”

对不起，我真的没有义务这么做 / 070

醒来，从噩梦中醒来 / 074

请不要靠我那么近 / 079

做得比别人好已是得罪人 / 084

那真的不只是一杯咖啡的时间 / 088

梦想不止，步履不停 / 093

生命本来就要不断追寻 / 098

第四章

谢谢那些离你而去的

你爱的那个姑娘终于成了别人的爱人 / 104

就让我们因为好奇而结婚 / 109

来，让我们赶走那些势利的男人 / 113

我们曾相爱，想到就心暖 / 117

放手刹那，一夜看尽长安花 / 121

那些远去的暗恋时光 / 125

所有的女仆都要感谢爱自己的男二 / 129

多谢你没有如期归来 / 133

需要放手的终归要放手 / 137

何惧刹那芳华 / 142

你只是不必失去自己 / 147

第五章

不去试试看，怎么知道不可以

爱过才知情重 / 152

准备好了，我们就喊一声“开始” / 158

不是他们肯不肯爱，是你敢不敢试 / 163

且将新火试新茶 / 167

既然爱，就给自己一个机会吧 / 172

真心人到底是什么样的 / 177

假如这个世界上只剩下你自己 / 182

反正也不能爱你一辈子 / 186

第六章

别人帽子的尺寸，不一定适合你

为何你非要他做别人 / 192

因为你要变美丽 / 196

甲之蜜糖，乙之砒霜 / 200

嫁人一定不要嫁××样子的 / 204

东施如果勇敢做自己…… / 208

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

- 霸道总裁就那么好爱吗 / 212
- 美丽的事物，要花很多心思守护 / 216
- 你跳你的恰恰，我唱我的啦啦啦 / 220
- 关于王子和公主的幸福 / 224

第七章

- 勇敢走吧，别期待了
- 偶像为什么就不能改变 / 230
- 心已不在，要人何用 / 234
- 朋友圈“死亡”事件 / 239
- 我也曾是他一生只想爱的那个人 / 243
- 公主终究也需要长大 / 247
- 不愿做你人生的逗号 / 251
- 谢谢你让我找到我自己 / 255

李锐
刘永成
姜和伟

第一章

我们如此努力， 不只为过上安稳的生活



- 不如我们给自己一次机会
- 什么样的生活才是你喜欢的
- 即使找不到那个匹配的人
- 你来一趟人间，要看看太阳
- 你从哪里来，想成为什么样的人
- 不，不愿意就此而已
- 生命吱吱作响，生活翻腾不休

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

不如我们给自己一次机会

晓甜的父母去世之后，我们便失去了联系。后来我得知，她的父母是因为坐飞机出国去参加她的毕业典礼才出事的。

工作几年之后，我从一个朋友那里得到了她的联系方式。通过电话我才知道，她人在非洲。

我问她：“你去那里干什么，太阳那么大，生活那么苦。”

她却淡淡地说：“回国见面后我们再详聊。”

这次对话结束半年之后，我才见到她。她真的晒黑了不少，笑容灿烂，一口洁白整齐的牙齿，简直可以去代言牙膏广告。

她同我拥抱，身上还带着非洲太阳的火热。她看起来很开心，好像从来没见过她笑得这样开心过。

我问她：“你现在过得很快乐？”

她说：“我看起来是不是太开心了点儿？”

我说：“看见你高兴，我觉得放心了。”

她说：“前几年，我真的完全没有开心快乐的事情。”

我说：“那时我们都担心你会垮掉。”

她笑着说：“我自己一度也非常伤心绝望，觉得上天待我不公。”

这时我才知道，原来她曾回国工作过一段时间，因为心情低落，一直没有联系原来的同学。后来她的外公外婆又相继去世，她不想待在熟悉的地方睹物思人，便向公司提出申请，去了海外办事处。

办事处在非洲，公司有同事劝她：“那个地方又热又闷，不适合你们女孩子。”

可是，晓甜还是执意要去，她那个时候只想找个地方，逃避眼前的一切。我想，谁遇到这样的事情，心情都难免会抑郁难耐，不知道她是如何熬过来的。

她说：“你知道，去了那里之后，几乎每天都是大太阳。满身汗水，忘记了冷的感觉。”

身体忘记了，心也会忘记吗？晓甜诉说自己的疗伤过程，她说每当夕阳西下，夜幕降临，她就会感觉到痛苦、失落。半夜睡不着，便仰头看星星。

她说：“夜幕低垂，星星闪闪发光，仿佛触手可及。”

她忍不住画下这一切，被一个同事看见。

同事说：“我正好在一个村子教孩子们读书，不如你也加入吧。”

晓甜就这样跟着同事去了那个村落，孩子们单纯天真，对她没有丝毫设防。她为他们带去画笔，教他们画画，唱英文歌曲。这样日复一日，除去工作，去见孩子们便是她最高兴的事情。

孩子们画好一幅画，学会一首歌，对她都是一种治愈。她成了孩

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

子们最喜欢的人，也成了他们的支柱和依靠。

那个时候起，她就不再回国。除非真的必要，她一般都是待在非洲，和孩子们在一起。过了一段时间，她干脆辞去工作，拿出父母留给自己的遗产，成立了一个基金会，帮助全世界有梦想的孩子实现艺术梦想。

她和我说起现在的工作，说起非洲的朝阳，说起每天都是一个新的开始，每天都有很多的希望，当然也会有一些失望。

“可是，桐桐，我还是觉得很快乐。就像咱们年少时，一起去玩、去学画画一样。总觉得有很多的可能，有很多自己能做的事情。”她笑着说。

我想她已经走出了阴霾，那样热烈的天气不但温暖了她的身体，也温暖了她的心。她找了这样一个热气蒸腾的地方疗伤，大约就是想给自己一个机会，从中寻找到走出伤痛的可能。还好，皇天不负有心人，她真的走了出来。靠着自己的努力，还找到了人生新的方向。

人这一生真的不容易，要经历很多伤痛、迷失，只是很多人在经历伤痛时，会一蹶不振，会迷失自己，会从此被打倒，再也不想站起来，或者是停留在原地，徘徊不前。可是，也有人在伤痛面前不肯屈服，哪怕匍匐向前，也不肯停留在原地顾影自怜。

就像我的朋友晓甜，一开始时，她也并不知道自己是否能够战胜伤痛，但她还是愿意努力，让生命走出寒冷，褪去暗淡，变得光彩夺目，痛快淋漓。



什么样的生活才是你喜欢的

认识艾小宝是因为他的那家咖啡店，咖啡店离我家不远，闹中取静，而且有很多书可以看。我常常坐在那里，一坐就是一下午。艾小宝常常过来和我打招呼，让我尝试各种各样的咖啡。

我说：“你知道我来这里也不是喝咖啡的，我是来看书写稿子的。干吗总是给我推销你的咖啡啊？”

艾小宝笑嘻嘻地说：“我不是给你推销咖啡，我只是让你尝试看看。尝试一下，总是没有错吧。你放心，如果你觉得不好喝，我分文不取。”

这样好的咖啡店，这样热情的老板，我也不好意思拒绝。艾小宝推荐的咖啡，我都会试着去喝几口看看。也真是感谢他，让我弄清楚，比起卡布奇诺，我还是更爱烘焙类的咖啡。

有一段时间，我总是在晚上才去咖啡店。艾小宝不在店里，只有

这辈子
我要活得
酣畅淋漓

一个女孩在看店。店里的客人不多，三三两两坐在那里，有人在看书，有人在轻声交谈。

我问女孩：“艾小宝不在吗？”

女孩笑笑说：“他去上班了。”

我不明所以地看着女孩，只听她说：“我是他妹妹，他穷得请不起店员，只能我来看店。”

我们正在交谈，看到艾小宝进了咖啡店，他看起来很疲倦，但是还是微笑着和几个熟悉的客人打招呼。直到这个时候，我才明白，原来我一直误会了艾小宝。

我以为，在这样的闹市拥有这样一家精致的咖啡店，老板要么是富二代，要么是退隐江湖的多金者。我只是没有想到，这只是一个咖啡爱好者通过自己的努力，一步步积累资金，开出来的一家小店。

艾小宝坐下来，喝一口咖啡，舒展身体说：“好了，灵魂终于回归身体。”

我问他：“这么好的店，这么贵的房租，这么多的咖啡和书，客人却并不多，你真的是为了赚钱才开得这家咖啡店吗？”

他说：“咖啡店开了三个多月，刚刚才有盈利，前面一段时间，一直在赔本。”

我想起很长一段时间里，他其实不怎么在店里。一般情况下，只有他的妹妹一边磨咖啡一边看店。

艾小宝说：“咖啡店的一砖一瓦，都是我辛苦赚来的，不能看它因为赔钱经营不下去。”

他说起自己想要开咖啡店的事情，原来早在大学时他就开始筹备了。

他说：“那个时候，别人花钱和女朋友看电影吃饭，花前月下，