

做自己 就很好

邱汐岩◎著

不必成为谁
种下一颗种子
然后放肆生长

厦大男神 答爆《一站到底》

邱汐岩 首次开腔

写给青春少年的你

关于梦想、拼搏、学习

知名主持人李好 | 郭晓敏推荐



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

就 做 很 自 好 己

邱汐岩◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己就很好 / 邱汐岩著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.4

ISBN 978-7-5502-7202-6

I. ①做… II. ①邱… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第036691号

做自己就很好

作 者: 邱汐岩

责任编辑: 陈 昊 徐秀琴

特约监制: 刘杰辉 韩沐晓

封面设计: 陆 璐

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数131千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.25 插页4

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7202-6

定价: 36.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

自序

很早很早以前，就想过要写一些东西，写给自己看，也写给别人看——告诉自己，我现在是什么样子；也告诉别人，我是什么样的人。

我的过去和当下，都被不同的人贴上过不同的标签，有人觉得我自信、谦逊、脾气好，有人又觉得我自负、桀骜、戾气太重，这些都不重要，因为对于任何一个人而言，别人如何看待自身，永远不是最重要的，最重要的是是否正确认识自身。

我眼中的我，大概最大的特点就是“从不多管闲事”，如

果事情与我无关或者与一些对我很重要的人或者事无关，那我尽量做到不公开评价、不干涉、不过问、不比较。有些人会觉得这样显得太冷漠，有些人会觉得这样做太理智。我想，至少在当下，我在这个问题上实现了自我认同。

有时候，这么做并不是怕得罪人，真正的原因有二：一来我不是当事人没办法了解真相，随意的结论未免有失公允；二来相对于这种八卦主义精神，更适合我们这些年轻人做的是那些真正可以提升自己的事情。

我一直试图表达这些，告诉别人我是一个独立的个体，我不需要去和别人比较，我不需要去过问别人的生活，这样才能保证人格独立、思想独立和情绪独立。

工业信息时代，热心与贴心总能在冷冰冰的金属和半导体中带来一些温度。遗世独立的我，在朋友、家人需要诉说的时候，依然可以和他们在杯盏间诉说衷肠。

现在再去回想一下我的学生时代，我却真切地经历了一段以热衷攀比、醉心八卦来显示自己存在感的年纪。在那个时代，仿佛你和一个人勾肩搭背过，你就是这个年段的人生赢家；当周围的人都在穿国产学生品牌的时候，一条五百元以上的牛仔裤能让你看起来脱胎换骨；好像你知道谁和谁恋爱以后，你就是新闻的焦点；那是一个爱起哄、爱欺负女生的愣头

青。确实，以前我过得很幼稚，虽然每天的日子很有趣，可我仍然满足于现下的生活状态——别人活得好与坏、性格如何、品行如何，我都不想去过度关注和评价，我内心可以有一杆秤，在思想上对人与事有一个态度，但也不会妄言太多，因为我现在只想活好自己的生活。

同样，态度上活好自己，也别太在意别人对你的不足挂齿的评价。一如我不爱评价别人，我对别人对我的评价也最多有选择性地关注那些具有诚意的，因为我不能完全了解一个他人，他人当然也不能了解一个完全的我。所以一些随意而不走心的评价对我而言，也就不是那么重要了，我又何必为此烦心呢。

我总被人说“变了”，我也经常问自己，问身边的人是不是变了，他们的回答总是有很多。我知道，如果“世界上绝对不存在两个相同的事物”是真理，那么我“变了”就自然是成立的。但是，我们又为什么要排斥自己的“变”？只要我们成长的导数是一个正数，那么随着时间累积，我们会不断变好，这难道不是一个大家都企盼的结果吗？是故至此，我依然我行我素着，并不刻意去改变什么。

同样，我也越来越赞同一个观点，就是一个成熟的社会，不存在好与坏、对与错这样绝对对立的概念。任何两种事物，只要是存在相对之间的契合，符合主体的预期，那么就处在一

个可接受的范畴当中。

社会已经给我们制定了无数的规则，我们也在成长中梳理着自己所实践的人生哲学。既然如此，我们真的不再需要太多的教条来圈禁我们的脑袋和思维。在这个既定的环境下，我们应该尊重自己的独立人格与独立思想，放肆，而不野蛮地生长。

目录

Contents

Chapter One

你拼命奔跑是为了追上那个被寄予厚望的自己

经历了这么多，我的理想还是那么经得起折腾，但又会在有的时候听到马头琴时，觉得自己如同放弃了人生一样满怀悲壮。

安和桥 2

我已不会再对谁，满怀期待。我知道，这个世界，每天都有太多遗憾，所以你好，再见。

樱木花道精神 9

我们既然可以脚踏实地，那么我们就可以仰望星空。

心里多了一万只兔子 25

也许这就是青春吧，喜欢一个人，完全就是只要一个人的意愿，而不是两个人的相投。

马戏团 35

一个朋友问我：“你快乐吗？”我说：“不，但我会苦中作乐，因为只要自由，就有快乐。”

晃动的镜头 43

绝大多数情况下，我们没法去改变世界，我们都是小人物，都看着荧幕上的英雄们拯救世界、维护秩序。

Chapter Two

有趣，从来是一件认真的事情

成长的过程大概就是别人觉得你是疯子过渡到别人觉得你是专家。

在青春里划出一亩三分地 76

我的爱好始终与潮流无关，在平凡人的世界里，我觉得我做到了极致。

做一个有趣的人 85

有趣的境界，是享受自己人生中的每一个片段，而不在于取悦他人。

经营一家咖啡馆 99

所有华丽的背后，是琐碎，就好比一台很洋气的iPhone，拆开以后也是密密麻麻的排线板。

真实比完美更珍贵 109

我恰巧想说的是，这个世界上本来就没有“男神”“女神”这种东西。

最好的时光不是独角戏 117

梦想的实现，需要有人陪伴在左右一起奋斗，但梦想并非注定孤独，孤胆英雄倒是注定悲情。

有劲儿才能撒野 123

生活就是这样，要玩起来才有乐子，没乐子的日子不叫“生活”，那叫“生存”。

剪掉头发我就回到了小时候 129

其实如果可以，谁愿意做一个超人呢？

不怕没人陪你浪迹天涯 137

时间带来的成长，有时候让人欣慰；有时也会产生距离，而让人心酸。

Chapter Three

少年，活个痛快

不要想成为任何人，做一个真实、独一无二并放肆生活的人。

学习，也能像玩儿一样 152

如果有些逼着你学你却没兴趣坚持的东西，确实需要自己来消遣自己的痛苦。

少年，活个痛快 167

我理想中的生活，至少，要跟我一样姓邱。

不忘初心，不改初衷 177

等到一切都有了结果，我大概才懂得什么叫本末倒置。

用自己的行动去填满自己的人生 189

在未来的若干年里，为自己活，为自己充实地活，不做无谓的浪费。

自控，从情绪开始 203

选择一个节约自己情绪的方式去对待这个世界。

后记 愿在岁月如歌中找你 217

Chapter One

你拼命奔跑是为了 追上那个被寄予厚望的自己

经历了这么多，我的理想还是那么经得起折腾，但又会在有的时候听到马头琴时，觉得自己如同放弃了人生一样满怀悲壮。

安和桥

其实最早知道宋胖子这个人，是因为一首改编版的《董小姐》，我觉得自己这样的公鸭嗓终于有一首歌可以在KTV里显摆显摆了。了解了这首歌和这个人，我觉得宋胖子还是一个很典型的民谣咖，歌词朴素易懂，曲调悠扬平静，歌唱着质朴的心情和纯粹的情怀，用安和桥和鼓楼大街描述着自己心中所想。

开始觉得，我喜欢这样的歌，但是一直局限于《董小姐》，或者也谈不上是喜欢。考研结果出来以后，可能我的心态变化了，一种梦想破灭的感觉，看了鸡汤也没用。我觉得我

需要的是一种豁达，而不是治愈，因为这种挫败感是无法治愈的。

在曾厝垵，三月初的天气，我穿着短裤、背心，吹着海风，在海岸线上跑步，听到天桥上卖唱的人唱着：“我知道，那些夏天，就像青春一样回不来。代替梦想的，也只能是勉为其难。我知道，吹过的牛×也会随青春一笑了之。”

沉重而略带笃定的中国鼓点，伴随着悠扬中带点儿散漫的马头琴声，一个民谣乐手拎着吉他怀揣曾经的梦想闯荡整个世界，却被世界泼了一盆冷水。他青春过，只是青春回不来；他梦想过，但终究仍然接受了现实。青春是韶华，美好却容易逝去；梦想是太阳，你要追逐就必须付出青春。不是每一个人都可以那么踏实而不计后果地将所有青春孤注一掷地扔在所谓的梦想上的。至少在我看来，坚持要有一个度，如果非得在南墙上撞得头破血流，这个人八成是心灵鸡汤看多了。不会接受现实，只知道向现实叫嚣着梦想多么伟大的人，都是内心流淌着玛丽苏少女心血液的重症乌托邦患者。

或许，我比较喜欢的是一种淡定的态度吧，态度是由内而外的，而所谓的坚持和经世莽撞都是表现罢了。昨天和一个朋友聊天，当我说到我现在经常半开玩笑半抱怨现在的经历很坎坷的时候，她给我发了一张图，是她高考作文里面做的摘抄——“淡定是一种态度，胜不骄，败不馁；淡定是一种勇

气，行事放松自由，从容冷静，闲看庭前花开花落；淡定是一种能力，深思熟虑，能扬长避短，内省自知可有进有退；淡定是一种力量，气定神宁如巨岩阻浪，坚持不懈如水滴石穿。”

然后听听《安和桥》，“我已不会再对谁，满怀期待。我知道，这个世界，每天都有太多遗憾，所以你好，再见。”淡定，是在经历过一段、感悟了一段以后才能沉淀出来的一种气质。我对世界不再满怀期待，是因为我知道世界每天都有遗憾，我只需要做好我该做的事情；我知道世界每天都有遗憾，是因为我知道夏天、青春都是一去不回的，而所有年轻的东西都可能被世故和现实代替。所有一切到最后，不会像是电视剧那样峰回路转，而只是像安和桥下的水一样，安静平和。

一直跟周围的小伙伴说，少看电视剧，因为电视剧看多了总会对生活充满太多美好的幻想，觉得这个世界总会善待每个善良的人，然后被现实生活和困难当头一棒，跟你说“想得美”。我其实也爱看电视剧，以前看《来自星星的你》也觉得金秀贤帅得不行。但是，就拿这个场景来说，偶像剧里是千颂伊开着奔驰快要开到悬崖边的时候声嘶力竭地喊一声“都敏俊xi”，就真的会有都教授从天而降来拯救；生活是你根本没有机会开着奔驰去悬崖边，即使去了，你叫了，最后睁开眼看到的也是阎王爷。

社会是由人组成的，不是所有人都能像黄河、长江一样翻滚着波涛涌入大海。生活中，大多数人都像城市里或者乡村里那种安静的河水，静静地流淌，但也奔流不息地追逐着自己。

安和桥，和北京四号线的安河桥并不一样。歌曲里的安和桥，更多的是一种情愫，生活要我们“安静”，也要我们“平和”，因为大风大浪的生活我们看得太多，如果自己把自己掀翻，那还有什么勇气去追逐？

人从满腔热血到安静平和，很自然，也很悲壮，就像歌中高潮部分，马头琴配合手鼓拍出的那种旋律，因为那也许是我们青春当中最值得怀念和留恋的部分。拼搏和“单细胞”一样的拼劲是青春当中很重要的一部分，但最终也会慢慢消散，一如你的父亲经常说的：“爸爸老了，这些事情以后需要你自己做。”

说了这么多，只不过是我自己很羡慕这些潇洒的生活态度。坦白地讲，我是一个活得很世俗的人，但却并不现实，因为我没有办法像宋胖子那样把这些东西说放下就放下。至少经历了这么多，我的理想还是那么经得起折腾，但又会在有的时候听到马头琴时，觉得自己如同放弃了人生一样满怀悲壮。

跑着跑着，我跑到了黄厝码头，那里没有沙滩，只有礁

石。浪花声和海水拍到礁石的声音混杂着，你会情不自禁地对
着大海大喊一声。像李亚鹏对着海，配着陈奕迅的那首《等你
爱我》。我不知道从什么时候起，肚子里开始有一股气，可能
是愁，也可能是怅，也可能是悔，抑或是不甘。总会被人问
起，你过着很多人羡慕的生活，为什么还是会有这么多情绪？

我想了很久，大抵是我不够淡定。

法律人最大的优点，就是善于承认，善于接受，我无法接
受自己现在的处境，但却可以由内而外地接受我作为一个二十
出头的人该有的躁动和放肆。我憧憬着淡定，却又躁动着自己
的生命。淡定的人生如同桥下的水，安静、祥和、静谧，不会
受伤，也不会伤害他人；躁动放肆的人，有能量，但是能量迸
发的时候总是会伤害到爱你的人，更会伤害到自己。

因为不够成熟，所以我现在还没有到我憧憬的状态，还没
有抵达平静。一个朋友说过一句话：“也许若干年以后，我不
会再写书、不会上电视、不会再活跃在你我的眼前，但我们应
当记得那一段我们互相温暖的日子。”权当这样吧，我以后可
能会成为一个像宋冬野那样豁达的胖子，常怀理想却又不放肆
追逐。但如今，我应该做的或许就是做桥上的车，享受一下为
生命、为生活、为理想躁动的点滴。

所以，宋胖子会在《董小姐》最后加上一句：“躁起来

吧，董小姐。”

每个人的生命都是一个循序渐进的过程，我说大抵是我不够成熟，无法过渡到那个理想的状态。就像小的时候，你听你爸爸告诉你：“应该早睡早起，这样对身体好。”“晚上睡觉要盖被子才不会感冒。”你不知道为什么，问他：“我就是要出去疯，才十点，睡啥啊！”等你上了大学，看多了大学生熬夜猝死的消息，发现自己不再像小朋友那么有顽强的活力以后，你就会发现这个道理很简单。如此简单的道理尚且需要成长来消化，从躁动到平静，对我而言更需要时间和经历，我想对你们来说也是这样吧。