

ZUO ZUIHAO DE ZIJI
SHANGTIAN ZIYOU ANPAI

做最好的自己， 上天自有安排

内附精美摄影插图

不是每一次努力都会
有收获
但每一次都将沉淀
更好的自己

韦娜 小岩井 等著

上天自有安排，我们唯有做好自己

努力到无可挑剔，拼搏到感动自己

上天自然不会辜负你的努力

汇集“一个”“豆瓣”“简书”**优质作者**

1亿次转发，5亿次点赞，治愈万千读者

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

ZUO ZUIHAO DE ZIJI
SHANGTIAN ZIYOU ANPAI

做最好的自己， 上天自有安排

韦娜
小岩井
等著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做最好的自己, 上天自有安排 / 韦娜等著. — 天津: 天津人民出版社, 2016.5
ISBN 978-7-201-10278-8

I . ①做… II . ①韦… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076143 号

做最好的自己, 上天自有安排

ZUO ZUIHAO DE ZIJI SHANGTIAN ZIYOU ANPAI

出 版 天津人民出版社

出 版 人 黄 沛

地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦

邮政编码 300051

邮购电话 (022) 23332469

网 址 <http://www.tjrmcbs.com>

电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 赵 艺

装帧设计 车 球

制版印刷 北京诚信伟业印刷有限公司印刷

经 销 新华书店

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 9.5

字 数 220 千字

版次印次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

序 言

上天自有安排，我们唯有做好自己

活着，有希望，但有时候真的也让人很绝望。

这种绝望并不一定是天灾人祸、生离死别。那种无常的绝望太激烈，我们也难以预料。

更多的时候，我们生活在一种平静的绝望中。

做着不喜欢的工作，牵不到喜欢人的手，转发着哈哈的微博脸上却没有笑容……生活过得像一锅煮得稀巴烂的隔夜粥，没有芳香，没有温度，没有期待，无法咆哮，无法嘶吼，也无处愤怒，只有一股股冷泉般的寒冷与恶臭。

这种绝望，是当你看到有些人就是聪明有天赋，上完课就能掌握知识，该玩玩，该休息休息，而你头悬梁锥刺股，用尽力气去奋斗，却始终看不到金榜题名、出人头地的希望。

总有些人生来美丽，闪闪发光，他们总是人群的中心，轻易就能获得别人的好感与欢迎，在恋爱和婚姻上有着更多的选择与优势，就连发张自拍，都有无数人点赞。而你的青春无人问津，看着镜子中自己平平无奇的脸庞，觉得爱情似乎可望而不可及。

还有些人一出生就占据天时地利，不需要多么辛苦就可以过上安稳幸福的生活。而你在大城市勤勤恳恳摸爬滚打，也不确信自己最终能否在这钢筋水泥的世界里拥有一点空间。

小的时候，我们通常会觉得自己是特别的，而成长的过程就会不断让我们发现自己其实平凡无奇，甚至有许多劣势与不足。

优秀的人毕竟是少数，像我们这些不好看、不聪明，也不富裕的年轻人，才是这个国家的大多数，也是人类的大多数，我们所有的努力与挣扎也不过是为了成为一个不那么糟糕的普通人，有个能养活自己的工作，有位还算对得上眼的恋人，接着继续为了不拉低国家的平均水平而努力生存……

然而总会有那么几个万籁俱寂、无法入睡的深夜，我们会突然会感觉好累、好累，心中冒出一个疲惫的声音问老天：“像我这样的人，在这个世上到底能拥有什么，活着的意义又是什么呢？”

这种扪心自问很痛苦，一个不小心就可能陷入自我否定的桎梏中画地为牢、难以释怀，积累久了就成了心理疾病，化为焦虑、自卑与抑郁，煎熬挣扎、难以自拔……

生而为人，并不容易。

贫穷之人迫于生存的压力常常会为了开源节流而放弃许多做人的快乐与尊严；小康之家常因比较而痛苦，总是因为别人的生

活看似比自己好而难以平静；衣食无忧者追求情爱之乐，往往荷尔蒙作祟朝三暮四、喜新厌旧、背负一身情债；大富大贵之人追逐名利，感受了更多的成败坎坷、风云变幻、世态炎凉、冷暖自知。

七情六欲、爱恨别离，酒色财气、胭脂香水，这世上有多少名词，就有多少烦恼与不幸。

若世人真的无忧无虑了，也就没有心理医生什么事了。

我们总希望别人能理解自己、关心自己。一份真诚的安慰，会让一切温暖起来。

不过悲哀的是，这个世上的痛苦与快乐，往往并不相通。

你在爱里受了伤，别人只当是幼稚；你在工作中感到了委屈，别人只当你玻璃心。

你所受的种种痛苦与磨难，在别人嘴里也只是茶余饭后的消遣而已。

有时候，我们听到一些善意的鼓励，也总似隔靴搔痒。

每个人或多或少都有那么一些难言之隐，家家也都总有一本难念的经。

人人都渴望着幸福，而幸福却永远满足不了所有人。

事实上，一个人有各种各样的缺点是很正常的，缺少志向和毅力也是人之常情，许多人过了大半辈子也没发现自己有什么过人之处。大多数人既不完美也不勤奋，只是希望每一天过得不那么糟糕就已足够。

如果因为看到有人优秀得发光，就让我们觉得自己的平庸似乎不可饶恕，那么这种痛苦将永无止境。

说到底，这就是现实。

当我们说这句话的时候，不是悲观的，而是通透明了的，是认清生活真相之后的豁达。毕竟痛苦和难过只能自己承担，快乐与幸福也只能自己创造。

接受那个真实的自我，是幸福的开始。

而幸福的人之所以感到幸福，是因为他们明白：幸福不仅需要努力，更需要极大的幸运。长相、出身、环境以及遇到的人，任何一个维度的崩塌，都可能带来极大的不幸。正是在这么多不确定的因素下，能够遇到良师益友，能够牵手美满爱情，玉汝于成，功不唐捐，也便知足常乐了。

我们出生来到这个世上，本就是独一无二的，你可以选择做个好人，说句温暖的话鼓励自己和别人；也可以选择做个坏人，将心中的不满发泄到别人身上。区别无非是让这个世界变得更美好一些，还是更阴冷一点。

若说活着的意义，活着本没有意义，太阳几十亿年独自运转，难道是为了温暖太阳系？

地球自古到今多少物种起起灭灭，难道就对人类情有独钟？

我们只能自己给自己创造意义，生也罢，死也罢，一旦说服了自己，也就心甘情愿了。

日本著名建筑师安藤忠雄从未接受过正规科班教育，却因找到对建筑的热爱并坚持下来终成为一代大师，他有一句话说：“什么是人生的幸福？每个人都可以有不同的想法。我认为，一个人真正的幸福并不是待在光明之中。从远处凝望光明，朝它奋力奔

去，就在那拼命忘我的时间里，才有人生真正的充实。”

世上本无公道二字，唯有力尔。

钱与物质都不是坏东西，坏的是有些人为了追求它们不择手段，甚至是以损害别人的利益为代价。这世上有多少人就有多少条路，可是大家都想走别人的路，走着走着就把自己的路变成了死胡同。

每天让自己变得更好一点，还是更糟糕一点，其实都掌握我们在自己的手中。

无需和任何人比较，每个人都可以成为更好的自己。

上天自有安排，我们唯有做好自己，静待命运的来临，珍惜难得的幸运。

毕竟人生难预料，谁都有希望偶遇一份，独属于自己的幸福。

愿有缘看到本书、读到此处者，皆能好运而平静。

小岩井



目录

C O N T E N T S

辑 1

青春若能下酒，回首便是一场宿醉

- 可我曾经爱过你 / ...002
- 如果你认识从前的我，一定会原谅现在的我 / ...018
- 曾少我的，我已在别处都得到 / ...024
- 愿做一个厨房姑娘 / ...035
- 听说爱情回来过 / ...040
- 做最好的自己，上天自有安排 / ...047

辑 2

最迷茫的日子，你是如何度过的

- 拼命活着，不过是要证明自己的选择是对的 / ...054
- 最重要的人离开了，你好给谁看 / ...070
- 没和你在一起，我也很高兴 / ...080
- 你那么害怕孤独，为何还是一个人 / ...088
- 你这一刻感到困难，或许是大多数人的常态 / ...096

辑 3

有梦有马，过自己喜欢的生活

- 任性的人生不需要解释 / ...102
- 愿你有梦为马，愿你能够驾驭 / ...108
- 你的未来里，有没有我 / ...114
- 在美食最多的季节谈恋爱 / ...131
- 最好的时光都是偷来的 / ...151
- 如果可以不停相爱 / ...157

辑 4

长大后，我们笑着笑着就哭了

- 没有一个人可以天真地长大 / ...178
- 我们是如何一步步沦为平庸的 / ...184

- 一个人不孤单，想一个人才孤单 / ...191
- 不是原谅你，而是你已不在我心里 / ...195
- 人生可如蚁 / ...205
- 请让我陪你一起啃甘蔗 / ...213

辑 5

愿你落棋不悔，愿你终得所爱

- 你多走了弯路，才看到更多风景 / ...226
- 再不努力，你分分钟就被打败了 / ...235
- 对于人生，别那么多攻略 / ...241
- 世界不曾亏欠每一个努力的人 / ...251
- 总有人把生活的苦涩，酿造成甘甜 / ...257
- 终会有人爱上一块花岗岩的光芒 / ...265
- 流浪者达摩 / ...271
- 愿你无论在哪个年纪，都不再恐慌 / ...281



陪君醉笑三千场，不诉离与殇。
走走停停，蓦然回首，
有多少人曾经有过执念，
又有多少人坚持到最后了呢？



辑 1

青春若能下酒，回首便是一场宿醉



我曾经爱过你。

虽然一个“过”字，让一切都变得毫无意义。

可我曾经爱过你 /

@烟渡人长安

2015年，李然的前女友莫莫结婚。这个女人，在拉黑我们微信半年多的情况下，居然准确地把请柬寄到了我们每一个人的家中。我们简直想骂人，她可真是没脸没皮！大家都假装没收到那封请柬。

何况我们还得瞒着李然，据说我们之中，就他一个没收到请柬。

谁知，婚礼前两天，李然居然约我们吃饭。想想实在没有理由拒绝，只好去了。一顿饭吃得累死人，大家拼了命把话题往别

的方向引，连“结婚”两个字都不敢提。

后来几个人都喝多了，大宽开始唱歌，嗽一嗓子，唱了一句“我要结婚我要结婚我要结婚”。

全桌人都大惊失色，我猛踹他一脚。“你傻啊，不是说不准提结婚的事儿吗？”我喊。

然后我捂住嘴巴。晕，我怎么就喊出声了？

李然喝得不多，一下子抓住了这句话的精髓。

“为什么不能提结婚？”他问。

我们顾左右而言他。架不住李然追问，才吞吞吐吐地说：“我们收到了莫莫的请柬。”

“哦。”李然点点头，没什么反应。

接着他说：“我也收到了。”

请柬寄给前男友！穷疯了吧？

我们七嘴八舌解释了半天，大意是我们瞒着他，是怕他心情不好，反正都前女友了，转身不见，老死不相往来，寄了请柬也别去，我们也不会去的。

李然哈哈大笑。“我以为你们要说什么呢。”他说，“放心吧，我不会去的。前女友的婚礼，我为什么要去？”

“对、对吧？”他补充。

我们默不作声地看着他。

“我说真的。”李然被我们看得很不自在，又说，“都分了快一年了，我已经把她忘了——哎，她叫什么来着？”

我们还是默不作声地看着他。

“我要是去，我就是你们孙子！”李然面红耳赤，赌咒说。

行，这可是你说的。

那天喝得不知天高地厚，第二天一觉睡到下午。刚醒，正喝着水，接到李然电话。

“爷爷……”他张嘴就说。

我一口水喷出来。

“这是要闹哪样？我还小啊大哥！”

然后我突然想起来，他昨天晚上说的话。

“你又想去了？”我不动声色地问。

“我我我就想去看看。”李然吭吭哧哧地回答，“吃个饭就走。”

我还是不动声色。“那你去啊。”我说。

李然好像很不好意思，又磨叽了好一会儿，才说：“你们和我一起去吧。”

开玩笑！又不是我们共用的前女友。

“凭什么？”我问他。

李然被我问住了。“凭什么……就凭……”他试探着说，“那儿有饭吃？”

次日，我和大宽陪着李然去参加婚礼。

大宽说他的理由很单纯，是去参观学习，我的理由更单纯——好几天没吃肉了。

其他人很鄙视我们，说我们没出息。

这些人，饱汉子不知饿汉子饥，不懂民生之多艰啊！

于是大宽开车，我坐副驾，李然坐后座。三人直奔举办婚礼的酒店。我们还穿了西装，我和大宽是租的，李然是买的，花了几千块钱，也不知道他是怎么想的。

一路上，李然都没怎么说话。

他和莫莫曾经谈了将近三年的恋爱，本来其乐融融、风平浪静，直到有一天，莫莫发现，她周围的女性朋友一个个都结了婚，有的还抱了娃。大家聊起天，言语间都在鼓动莫莫早点儿结婚，趁着“生育的黄金年龄”，尽快造个孩子。

莫莫被说动了，就问李然打算什么时候结婚。

说实话，李然倒不是不想结婚，他只是觉得这好歹是人生大事，而他虽然收入也不低，但离他心目中结婚的条件还差很远。于是他说，等等吧，我们日子还长呢，不急。

两个人感情好的时候，这种话算甜言蜜语；感情不好的时候，这就算是推卸责任。

发展到后来，只要两人吵架，莫莫一定会把这件事拿出来说。照莫莫的说法，她也不需要李然拿出什么，她就想和李然至少先领个证。

李然也给出了教科书一样的回答：“我们一起这么久了，不缺这一个证啊。”

再后来，他们经历了一次惊心动魄的大吵，吵到最后，莫莫撂了狠话，半年内不领证，就分手。



结果半年后，他们真的分手。莫莫搬出了他们一起住的房子。据说她很快认识了一个各方面条件都不错的男孩，之后她在微信上把我们这群人拉黑，再有她的消息，就是前两天收到的请柬。

这一年的时间，我们不知道李然是怎么过的。偶尔说起莫莫的事儿，他就说什么道不同不相为谋、好自为之、分了手还是一条好汉、他早就看开了。