

纵然世界让我遍体鳞伤，但伤口长出的却是能够飞翔的翅膀！


在不安的 世界里， 不慌不忙地坚强



谢姣姣

著

没有谁的青春，
是踩在红地毯上微笑着走过的。
经历过等待和坚守的青春，
才值得经久不息的掌声！



Learn
To be
Strong

《将来的你，一定会感谢现在拼命的自己》作者

汤木 感动推荐



写给千万年轻人的人生成长之书。
谢姣姣睽别18个月，2015年最新感恩之作。

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

在不安的
世界里，
不慌不忙地坚强



谢姣姣

著

© 谢姣姣 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

在不安的世界里，不慌不忙地坚强 / 谢姣姣著. --
沈阳：万卷出版公司，2015.8
ISBN 978-7-5470-3681-5

I. ①在… II. ①谢… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 129392 号

在不安的世界里，不慌不忙地坚强

责任编辑 李婧

出版者 北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司

联系电话 024-23284090 010-57454988

经 销 各地新华书店

印 刷 北京市燕鑫印刷有限公司

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

成品尺寸 148mm×210mm

印 张 9

字 数 150 千字

书 号 978-7-5470-3681-5

定 价 32.00 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

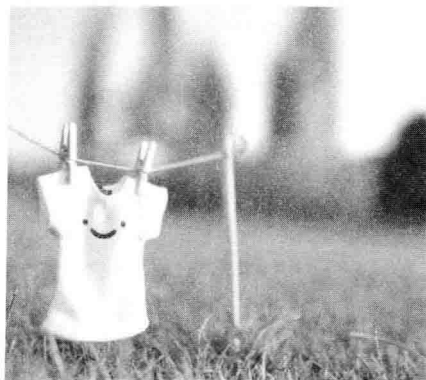




第一章

知晓为何而活，方可承担生活

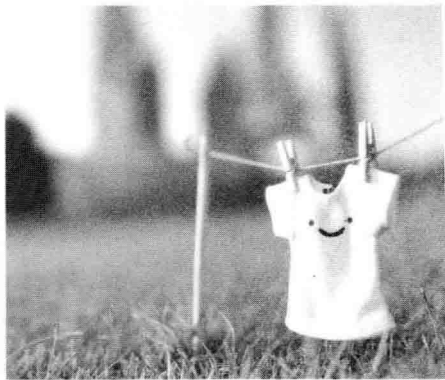
一个人知道为何而活，方可承担任何一种生活.....	002
原来笨蛋真的可以赢世界.....	007
让你现世安稳的，是心中那点不灭的热爱.....	014
在变化中，生活才成了期待的样子.....	019
生活就是一种坚持，因为你的悲伤无人问津.....	024
去还没有路的地方，才能留下你的足迹.....	030
当我们在谈论跑步，我们在谈论什么.....	035
人苦难的规模总是相对的.....	041
人要有接受人生无法一帆风顺的能力.....	047
克制，在于想要的是怎样的生活.....	052



第二章

接纳自己，是治愈开始的第一步

欢庆生活，投身生活，爱你的命运	058
接纳自己，是治愈开始的第一步	062
我们逃避不了逃避带来的后果	068
人生的答案，只能由你自己给出	073
鱼和熊掌不可兼得，但可分清主次	079
不要害怕，恐惧也有边界	084
成长的速度决定一切	089
心之所向是你变得勇敢的源头	095
没有人能帮你走完你自己的路	100
决定人生的，一个是命运，一个是因果	105



第三章

每个人都有他的路，每条路都是正确的

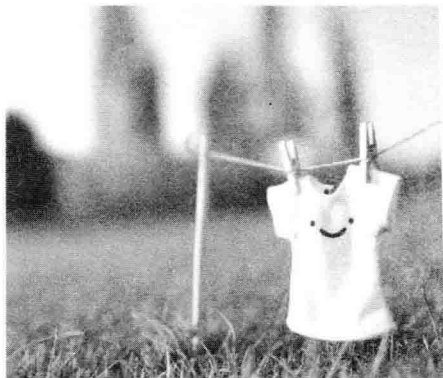
学会给自己一个拥抱.....	112
真正的特立独行是成为你自己	118
每个人都有他的路，每条路都是正确的.....	123
人生需要留白，才能看到别样的风景	128
你的生活是悲是喜由你自己决定	134
好运气就是非常非常的努力	139
心若无栖，总是流浪.....	144
只有平庸的个人，没有平凡的人生	149
你当然可以跟别人不一样	155
你坚持下来了，这就是你的资本	161
如果爱自己，至少有一个人会高兴	166



第四章

世界是一只刺猬，要保持适当的距离

没有任何企图值得以自我的沉沦作为代价.....	172
落魄也有不同的方式.....	177
世界是一只刺猬，要保持适当的距离	184
很多沟通未曾发生，只存在于人们的想象.....	189
人可以坚持，但不可以偏执.....	195
全世界都能否定你，却无法打败你	200
重要的不是事物本身，而是你的体验和选择.....	205
真正能改变我们的，是自己的觉悟	210
什么时候光最亮？是四周都是黑暗的时候.....	215
你能找到一件无私的善行吗	220



第五章

真正让人所向披靡的是：爱

剥掉这一层层使感官迟钝的世俗的老茧.....	228
每一朵玫瑰都有刺，每个人都有另一面.....	233
伤害可以原谅，但不能被遗忘.....	238
错的无法变成对的，但可以变得珍贵.....	243
所有的爱都是有安全边界的.....	249
我们无法每次都对，只需对一次就够了.....	254
最痛苦的不是离别，而是没有好好告别.....	259
真正让人所向披靡的是：爱.....	264
我们最终都长成了父母的模样.....	269
安全感，是有足够的信心建立正确的联系.....	275

那些迷茫、纠结和挫败，我希望它不是一场热闹而已，我们总得有所长进，才算辜负了这独一无二的岁月。

第一章

知晓为何而活，方可承担生活



一个人知道为何而活，方可承担任何一种生活

想想二十三四岁的年纪，我在做什么呢？

那时候刚刚毕业，不知天高地厚，对社会的不公愤愤不平，对厌恶的人不屑一顾，面对挫折不堪一击，面对质疑横冲直撞。结果吃了亏、中了计、栽了跟头，躲起来号啕大哭，也崩溃得不知如何走下去。

那时候的自己年轻气盛，而恰恰也是这份年轻气盛让自己落入生活的陷阱，从而摔得头破血流。我们总要用很多年学会这个道理：不管当下遭遇怎样的挫败，面临怎样的困境，只要还有重来的勇气，有不顾一切的信念，有微笑达观的态度，就会让人不那么落魄，连狼狈都变得可爱起来。

多年前开始写文时，我只是一个文笔还算不错的爱好者，但每周五篇随笔的练习让我提高了写作能力。早期我写的东

西遭受过严厉的批评和否定，我真的不想把自己的文章再拿出来给人看了。那我应该视过去不完美的作品为污点吗？不。因为在当时我已经做到了我能做到的最好。

重要的是，当我明白自己为什么而活，就可以承担起任何一种生活，而不至于陷入某种虚假的幻觉和不切实际的幻想之中。那些过往的经历正一点点塑造着我们。面对层出不穷的打击，一个人可能越挫越勇，也可能自我怀疑，他可能会想：我天生就不是做父母的料吧？我天生就不适合做这份工作吧？我天生就不擅长跟人打交道吧？甚至，我天生就运气不好吧？可是，先不说是自己的胡思乱想还是事实如此，不完美本身没什么不对，不是每个人都适合做所有事。

一个人之所以觉得痛苦，是因为觉得自己拼尽了全力还是看不到希望。因为有期待，所以会失望。

可是，我觉得人们痛苦，是因为找不到做这件事的意义。只有知道自己受过的伤、流过的泪、经受的打击意味着什么，才不会再对此抗拒，才会真正的快乐，为了那个最后的目的，心甘情愿。

我结识过一个杂技演员，他要徒手把钢筋弄弯，或者承受三个杂技演员站在头上，“那种疼痛好像深入我的手指和肩膀，大多数人无法承受痛苦，我则不然。痛苦无法击败我，无法定义我，但我仍有所感觉。有没有感觉是不同的。一个人的自由在于他在感觉之后的选择，否则只能是被某种单一

力量驱动着行为的木偶人罢了。”他这样说，“为了我热爱的，我愿意付出一切。”他早已在业界小有名气。

还有我的好友阿兰在17岁那年因为一场意外失去了左腿，她承受的是身心的全线崩溃。“生活还得继续向前，我必须将以前的阿兰放下，学着适应和接纳新的阿兰。”她拿出一张照片，指着其中一只海鸥说，“它是群体里唯一一只只有一条腿的海鸥，可它依然飞得很开心。”“那它飞的累不累？”“不累。它的翅膀是好的，所以它飞起来很安全，反而站着比较累。”阿兰也已起飞，成为一名舞蹈演员。

我们的人生布满障碍，那些苦难与厄运看似是生活的终结，但也正是想象力和传奇开始的地方。

磨难不是深渊，它是一块顽石，我们可以将它打磨成美玉，也可以将它视为压垮自己的负担，它本身是没有好坏的。我克服它了，因此成长，它便是好的；我克服不了，一蹶不振，它便是不好的。一切都取决于我们对待它的态度。

那些迷茫、纠结和挫败，我希望它不是一场热闹而已，我们总得有所长进，才算辜负了这独一无二的岁月。也许我们不能让生活变得更好，至少可以控制它不要变得更糟。生活看起来无能为力，却不是无所作为。关键是我们短暂的苦难是否有意义，没有什么是平白无故的，它的最终是为了你好。当我们明白这一点，苦难反而会成为生活的馈赠和机遇所在。

从现在开始，试着用“经历”替代“磨难”吧，这是放下偏见的第一步。磨难不是目的，也不是结果，它只是一次经历而已。渐渐地，当我们习惯这种“经历”时，是与它和平相处的一步。当我们理解“经历”的意义时，是与它建立联系的一步。当我们明白生活的本质时，是拥有与世界相处能力的一步。从此，再无雨天，总是彩虹。

要知道，生命的意义不是体现在一个人获得了什么，而在于要勇于付出代价。姜文出来就是男一号，葛优从龙套跑起。我们都知道找到起点之后会有巨大的飞跃，那在起点之前呢？如果一直找不到起点呢？是不是一切都没有了意义？

很多时候，我们佩服和欣赏的是那些被命运一次次打倒却又一次次站起来甚至打败命运的人，却看不见一帆风顺的人的成绩并觉得他们本应如此，为什么？因为后者付出的代价不够，而前者勇于接受了两个字：困难。正是这万般磨难，才让一个人的成就变得有价值，有了触动人心的力量，因为这是生命与这个世界的直接对话，正面对抗。在这个过程中，不甘、不堪、挣扎、快乐，都是生命最纯粹和最本质的反应。在磨难中，才能看到生命的张力和本来的面目，懂得人之所以为人。这种独自面向全世界的突围，会让一个人获得悲悯情怀，因为他会懂得人类多么脆弱，人生多么艰难，生命的存在本身就是奇迹！

当我试着将自身的处境放置于整个人类社会，甚至整个

宇宙系统中，却发现，我想要的生活，不单纯是一个数字、几个人或者哪个高度，而是一种状态，让我热爱且享受快乐的状态。比起赚多少钱、跟一个怎样的人结婚或者取得怎样大的成就，这个状态其实更容易找到，也更容易达成。就好像一束光离得太近会刺眼，只有射向更大的空间才会柔和下来。人们凭借得到渴求之物来自我完善，所以，永远不要停止发问：我为什么而活？

当我要过安稳的生活，就可以摆脱世俗的影响；当我要过富有激情的生活，就可以抵御现实的考验。一个人知道自己为什么而活，就可以忍受任何一种生活。

原来笨蛋真的可以赢世界

《爸爸去哪儿》中有一个“谁是笨蛋”的游戏是这样玩的，你说我是笨蛋，我也指自己是笨蛋，我赢。我说你是笨蛋，你指自己是笨蛋，我输。当你说我是笨蛋，我反驳你才是笨蛋时，我也输。游戏的关键在于破除执着，以平常心对待外界的评判。只有心自在了，才能活得自在。

看，这个世界，真的可以笨蛋赢世界。

我们常常会抱怨：他太令人生气了，因为他说了什么或者做了什么，触动了我们的某根神经。但如果仔细检查，你会发现，真正让人生气的并不是对方的言行举止，而是我们内心太敏感、太执着。外界的评价和反应，其实并不会对一个人的生活有实质性的破坏，只是人自己无法放开对方的一句话或者一个动作，将它放大为一件对自己顶顶重要的事，

从而形成执念。

执念一起，万般皆是怒。很多时候，一颗包容的心，是我们对自己的善待。

一个朋友突然宣布要跟男友分手。“你们是不是有什么误会？”我心生不解，毕竟他们如此相爱，只希望她不要因一时冲动而后悔。

“不，没有误会。我们的确相爱，可是我无法容忍他邋遢的生活习惯，更无法容忍他的不思进取。我受不了了。”

不论如何安慰劝解，最终二人还是在众人的唏嘘中分开了。我分不清她是解脱还是失落，只是她眼角隐隐有泪光。

说到底，人都是自私的。她这么做未尝不是自己的固执在作祟，对方也许只是把脚放在桌上，可能都会成为分道扬镳的理由，却不肯看看对方的好。哦，你说这样做也是为了对方好。的确，我们总有很多看似非常合理的理由，却掩盖不了推卸责任之嫌。拨开那些被语言包装的外衣，内里其实很单薄，不过是一念的执着，一个小心思的作祟，就舍弃了更加重要的东西。因为不想面对自己的问题，不想承认自己的弱点，不想做出妥协，更不愿有所付出和努力，便采取最简单的方式：放弃。

再见女友时，她一脸憔悴，“我错了。我当时为什么那么固执，那么不听劝。我后悔了，那些根本就是小问题，我只是想刺激刺激他。我爱他啊，可是我为什么亲手推开了他？”