

你原本 可以 过上更好的 生活

简白 著

你原本 可以 过上更好的 生活

简白 著

图书在版编目 (C I P) 数据

你原本可以过上更好的生活 / 简白著. — 北京 :
中国友谊出版公司, 2016.2
ISBN 978-7-5057-3665-8

I. ①你… II. ①简… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 320930 号

书名	你原本可以过上更好的生活
作者	简 白
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 8 印张 160 千字
版次	2016 年 3 月第 1 版
印次	2016 年 3 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3665-8
定价	35.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

自序

你无需等到 完美无瑕

1

我有个编辑朋友很喜欢写小说，时不时写上一篇小说发给我看，互相交流。他写的小说挺有意思，好几次看完，我都忍不住怂恿他去给杂志写稿。他嘴里说好，却从未问我要过杂志编辑的联系方式，也从来没有进一步的举动，依旧保持着隔几个月写一篇小说交流的频率。

我暗想，他也许是个高人，不屑这种文字换银两的行径，无所谓作品能不能够面世，可又怀疑，这世上是否真的有人写小说只为自我娱乐而不渴望被人看见？

某一天，我怯怯地向他说了心中的想法，他大笑：

“当然希望能被人看见啦，只是……”

“只是什么？”

“只是觉得，自己写得不够好，还需要再练习练习！”

“哦，练习练习也对！”

可他这一练就是一年、两年，直练得熟识的杂志都停刊了，还没练出他想要的结果来。

他到底想要什么结果呢？反正都是写，自己埋头练是写，给杂志写还是写，干吗不给杂志写，还更有方向？

我很不理解，又忍不住跑去问他。

他想了想回答：“我也不知道，或许因为我是个完美主义者吧，总希望等到一切完美了再去尝试……可等来等去，却耽误了最好的时间。”

原来是完美主义！可有些东西，本来就是在尝试中前进的。

就像练瑜伽，有瑜伽服、瑜伽垫就可以，哪里用得着精挑细选——哪一款瑜伽服质量最棒，哪一种瑜伽垫最柔软耐用，瑜伽的历史发展起源，瑜伽对健康的科学论证，瑜伽的利弊，以及瑜伽的不同“门派”……

知道这些当然没有什么不好，可准备工作毕竟是为了最终的目标服务，耽误了行动的准备哪里还有准备的意义呢？等弄明白了这些，早不知是猴年马月了，那份练习瑜伽的热情恐怕也不知去向了吧。

2

小时候看《幽默大王》，里面有一个笑话。这个笑话挺惨的，说的

是一个小男孩儿想要成为钢琴家的故事。

这个小男孩儿去学钢琴，他发现学钢琴得知道钢琴的音律，于是他打算先去学调琴。教调琴的师傅告诉他，调琴必须知道钢琴的结构，于是他又去学了造琴。在造琴的过程中他发现，钢琴的木质材料对音色有很大的影响，他决定打好基础，于是又去学习挑选木材。后来他还学了伐木、抛光、喷漆，最后功夫不负有心人，他终于成了一名木匠。

一个想要成为钢琴家的男孩儿最后成了木匠，还不惨吗？故事告诉我们，想要做好完美的准备是不可能的，那意味着准备工作可能永远也做不完，你永远也不能够开始你真正想做的事，而且随着时间的推移，你会离你的目标越来越远。

一个人离自己的目标越来越远，怎么会发现不了？所以，那句“等完美了再行动”不过是掩饰恐惧的借口。

恐惧失败，恐惧被否定，恐惧付出，恐惧为了目标要做的努力。

那些恐惧失败的人，往往对自己有过高的要求，自尊的外表下掩藏着自卑的心，他们注重事情的结果而不是过程，更重要的是，他们容易把一件事的成败与自身的价值联系在一起，认为失败了，就是对自己价值的否定，失败了意味着“我好笨，我没有能力，我是个loser”，背上了这样的包袱，怎么可能还有行动能力？再加上自卑作祟，于是，宁愿躲在“还要继续准备”的幌子下浪费时间，也不肯朝目标迈出哪怕一小步。

而那些恐惧付出和努力的人，总是习惯把付出和努力视为一种对“快乐、轻松”生活的放弃，这世上哪里有人喜欢牺牲，于是便一拖再拖，他们忽略了努力本身也能带来乐趣，在达成目标的过程中也会有快乐，何况目标实现之后的成就感与满足感怎么可能抵不过原本的付出？

真正的失败不是目标没有达成，而是拖延本身，是以“我还需要再多准备准备”为借口的恐惧与胆怯，是所谓的完美主义！

好在这一切并不是没有改变的余地。

3

其实，我自己也是一个有完美主义倾向的人，当然，没有我那位编辑朋友这么严重。我的完美主义表现在，如果今天的工作没有办法按计划完成，那么我的选择是直接放弃，而不是尽量弥补。我总是期待一个“新的开始”，也有过几次因为恐惧做不好而裹足不前的经历。

我相信很多人也同我一样。这当然给生活和工作带来了诸多不便，虽然犯错的概率较小，但失去的机会却很多。

为了克服这个毛病，我总结了一套办法，在这里写出来，希望能给同样受到困扰的你一些帮助。

首先，就是增加自己的自信心。

害怕做不好很大一部分原因是自卑，总觉得自己还不够好，有可能做不好，这直接导致了不愿进行尝试。这种情况下，要常常给自己一些

正面的暗示，告诉自己：“加油，你能行！你是最棒的！”

其次，把失败当做过程而不是结果。

没有人能欢欣鼓舞地接受失败，失败的滋味并不好受，你的期待落空了，对你有期待的人也失望了。但生命不息，奋斗不止，人生里没有永远的成功，也没有永远的失败，只要你没有放弃，那么这个失败就不会成为最终的结局，它可能只是成功路上的一级台阶。

此外，正确看待自身价值和成败的关系也很重要，一个人的价值并不能体现在一两件具体的事情上：一个成绩不好的孩子，可能有一颗善良的心；一个肢体协调能力不好的人，也许是数学天才。要善于发掘自己的闪光点，要让自己知道在某件事情上失败了，并不意味着对人的否定。人是在不断成长的，今天做不好，明天也许能做好；这件事情做不好，另一件事情也许能做好。转变“失败代表我很笨”的不合理观念后，行动的可能性就会大大增加。

最后，享受行动的过程。

人生不会因为玩乐而变得充实，带给我们充实感的是目标和针对目标所采取的行动，它让你感受到存在的意义，相比之下，付出又算得了什么？所以不要一旦行动，我就要牺牲掉玩乐时光的感觉，要享受这个过程，实际上，在回忆里最让你有充实感的不正是那些最努力的日子吗？一旦你享受它，“开始”就会变得容易起来，结果也就不那么重要了。

你原本可以过上更好的生活

目录 *contents*



Part1

你的选择决定你的路

你天天那么闲，还活得那么累 / 002

为什么你读了那么多书，却还是那么穷？ / 007

多少心直口快，其实是懒得替别人着想 / 013

你的努力程度之低，还没到拼天赋的时候 / 018

不是努力了，就能得到想要的 / 024

投资房子股票，不如投资自己 / 029

不要给自己的生命设限 / 035

太聪明的人适合过聪明人的日子，而不是追逐梦想 / 040

活在朋友圈的人都是空虚寂寞冷 / 044

选择喜欢的，后悔的几率会小一点 / 049

你没必要爱上自己的工作 / 054

改变不需要万事俱备，但要勇气 / 059

这世间的不快乐有两种，你是哪一种？ / 064

如果是梦想，至少应该自己买单 / 069

Part 2

你永远无法讨好所有人

失去什么也别失去底线 / 074

连嘴都控制不好的人怎么控制自己的人生 / 079

与其想着怎么增强意志力，不如把努力变得有趣 / 084

等得到所有想要的，你会知道最重要的还是爱 / 089

凤姐成功史背后的勇气 / 094

别忘了看沿途的风景 / 099

不要让未来的你，为曾经的错误买单 / 104

承认自己错了，可能是世界上最难的事 / 108

有些事，忍忍就没事了 / 111

太爱解释也是种病 / 117

为什么同一件事，有些人会格外愤怒 / 122

你看到的是怎样的他，意味着你们的关系到了哪一层 / 127

Part3

当你决定了方向，勇气会带你走得更远

姑娘，你要找点真正的事儿做 / 134

女孩子，别拿付出当投资 / 139

如果当初有勇气就好了 / 143

爱就是在一起说好多好多话 / 147

给你多少钱，你愿意抛弃你的伴侣 / 151

找个爱你的人还是你爱的人 / 158

站在阳光里，你会慢慢晒走黑暗 / 166

不结婚又能怎么样？ / 172

对于精神出轨最好的办法 / 178

爱上一个不爱自己的人怎么办 / 182

醋要吃在值的地方 / 187

九尾猫和少年 / 192

你怎么不为××想想！ / 198

Part 4

做你自己，委曲求全只是懦弱的借口

自由是有不做一件事的权利 / 206

遭遇咸猪手是因为穿得太少？ / 209

和女人没法讲道理？ / 214

韩剧和男女平等 / 220

女人何苦为难女人 / 225

我只是希望我们是平等的 / 230

当我们谈论女汉子时我们在谈论什么 / 236

Part 1

你的选择 决定 你的路

你原本可以过上
更好的生活

你原本可以过上更好的生活

你有很多的理想，也曾壮志满怀，最后却做着一份无聊的工作，拿着微薄的薪水，过着看似稳定的生活。这样的状态是可怕的！趁着一切还未尘埃落定，是时候改变自己！你要明白你的选择决定你的路，找对了方向才能有正确的结果。

你天天那么闲， 还活得那么累

1

有一阵子我家的房子装修，我在朋友家借住。

朋友生活非常规律，每天早上八点起床，晚上十点睡觉，中午铁打不动午休半个小时，一整天的睡眠长度加起来，几乎超过十二个小时。可饶是这样，每天下班回家却总是听她喊累，鞋子一脱、包一扔，就瘫在了床上。

陷入无聊的沼泽中就越容易无聊。人类的进化史这么长，进入工业社会却只有短短的数百年，我们其实并不适应“流水线”上的工作，它被细分到部门，又再被细分到个人，你很难窥一斑而见全豹，也很难说服自己，少了你，公司的运作会有什么不同，久而久之，你抽离出自己的心，开始应付它们，原本可能变得有趣的工作就更加无聊了。

日复一日机械式地“劳作”，不觉得疲倦和沮丧才怪。

改变的办法有两个：第一，换一个有意思的工作；第二，把

你的工作变得有意思起来。

2

很多人其实是有换工作的能力的，他们毕业于很好的学校，工作能力不差，但宁愿守着一份所谓的“铁饭碗”，拿着不算高的薪水，把自己从竞争中撇开，重复做着和能力不符的工作。

《老友记》里有一集，钱德勒一脸疲惫地走进咖啡厅，和大家抱怨说自己整天处理无聊的数据，无聊的系统。

瑞秋说：“既然觉得无聊，为什么不找一个你喜欢的呢？”

钱德勒说：“得了吧，你们谁喜欢自己的工作？”

结果每个人都回答：“我们喜欢自己的工作。”

莫妮卡热爱烹饪，她在一家餐厅做厨师；罗斯从小喜欢恐龙，他在大学的考古系里任教；热衷打扮和时尚的瑞秋在服装设计公司；乔伊做着演员；菲比是一名按摩师。他们都对自己从事的职业很满意，只有钱德勒，在工作中得不到快乐……

全剧的末尾，钱德勒辞了管理层的工作，跳槽到了自己喜欢的广告公司，从实习生做起，为一双滑板鞋绞尽脑汁想创意，却乐在其中。

带给他快乐的不是别的，就是他的勇气。

有多少人，每天做着一模一样的事，过着一模一样的日子，想着辞职，却还在用同样的理由说服自己：

“这份工作来之不易……”

“如果辞职，说不定找的新工作还不如这份工作好！”

从小受到的匮乏感教育，让我们中的大多数对生活的标准放得很低，对一份稳定的工作充满了依赖，对枯燥满怀忍耐，却忘了，这早已是一个崭新的世界，这个崭新的世界还有很多其他选择。

酒店试睡员，时尚买手，自由撰稿人，游戏策划……

供求不平衡的工作怎么可能来之容易，可如果不喜欢，得再来不易又有什么用？

但凡有这份能力，与其每天精疲力竭地重复自己不喜欢做的事，倒不如痛快放手，去寻找自己喜欢的事。

世界那么大，是金子总是会发光的嘛。

3

当然，也有许多人并没有能力换掉自己的工作，又或者，一开始你是喜欢它的，只是日子久了，出现了职业懈怠，毕竟，在任何一份工作中，重复都是不可避免的。所以，这样的情况下，让工作保持有趣就显得更关键了。