

王潇^著

SHAPE YOUR LIFE

按自己的意愿过一生



按自己的意愿过一生



王潇^著

图书在版编目 (C I P) 数据

按自己的意愿过一生 / 王潇著. -- 杭州: 浙江文艺出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5339-4360-8

I. ①按 ... II. ①王 ... III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 281775 号

责任编辑: 金荣良

特约编辑: 胡 彬

装帧设计: 裴峰南

按自己的意愿过一生

王潇 著

出版

 浙江出版联合集团
 浙江文艺出版社

地址 杭州市体育场路 347 号 邮编 310006

网址 www.zjwycbs.cn

经销 浙江省新华书店集团有限公司

印刷 北京华联印刷有限公司

开本 700mm×1000mm 1/16

字数 100 千字

印张 14.5

版次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5339-4360-8

定价 39.00 元

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请联系 021-64386496 调换。

按自己的意愿过一生，
这是一句誓言。

Contents | 目录

前言

001 —— 如果你是我的同类

Part 1 她看上去得到了计划中的一切

“我一直都在问自己，是不是在过自己想要的生活。”

009 —— 一生的计划

019 —— 高冷之家

028 —— 我的大学

036 —— 幸福偶像

Part 2 不要温和地走进那个行业

“你深吸一口气继续前进，跳进了未知世界的无底深渊。”

049 —— 创业七年（1）前传

058 —— 创业七年（2）朝霞、包裹和我

066 —— 创业七年（3）幂次法则与黑天鹅事件

078 —— 创业七年（4）趁早

Part 3 你什么都没有错，只是太弱

“命运要我蛰伏，我就蛰伏。耐住寂寞，回山洞里，把功练成。”

088 —— 好，我等着

094 —— 不分男女，只分强弱

105 —— 走出这步

Part 4 看，真爱

“生活越难，我就越想你；见的人越多，我就越想你。”

119 —— 她是我的决定

130 —— 安家纪事

140 —— 最深的懂

154 —— 黑猫少女

Part 5 不然生活多无趣，不是吗？

“活时尽兴，去无所羁。”

170 —— 我的 21 公里

176 —— 极少数的阿姨

182 —— 一粒灵药

190 —— 遗愿清单

后记

197 —— 谜底揭开前

附录

201 —— 写下你一生的计划

207 —— Bucket List

前言 /

如果你是我的同类

胆子最大的时候，适合展开对未来最狂野的想象。绝大多数的人生时刻，都用来应对眼下，解锁问题，马不停蹄地做出计划和回顾，循环往复，让人以为没有尽头。但还总有那么几个瞬间，比如里程碑事件达成时的酒后，在微醺的圆满感里，因为抬头看见星空，或者低头看见灯影，就那么二三秒，热血涌上心头，让我以为自己还有机会做任何事，去到任何地方，成为任何人。

如果你是我的同类，你肯定懂我在说什么。因为无数次，我都在怀疑，我也许只能过一个憋闷的、被拒绝的、被忽视的窝囊人生了。七岁十五岁二十岁三十岁，无论哪个时期，总会重现几个梦魇般的现实情境——站在或坐在我对面的人对我说你不行不是你；我被湮没在无边无际的人群中间，面无表情的众人正裹挟着我向某个方向行进；亲友在我面前颓然地抬起头，用失神的目光诉说一个愿望的破灭，然后说算了吧现在不是挺好的。这种情境每次都令我窒息，好像心中那种不可言说的恐惧又被唤起，是一种类似黑暗空间中幽闭般的恐惧。

我把这种体验叫作“人生幽闭恐惧症”。就像五岁那年我自己爬进假山的一个漆黑岩洞里，我伸手摸，上下左右都是边界唯独没有出口。我知道外面有光，但照不到这里，也听到外面有声音，但不知道怎么出去。惊恐中我曾绝望地想，我会不会再也出不去了到死都会被困在这里。

如果你是我的同类，你一定懂我的意思。

“人生幽闭恐惧症”会不定期袭来，无论我身处阳光下的人群，还是在办公室的隔间，都能感知到五岁时黑暗岩洞中的恐惧，而我所有的愿望就是从洞里出去。有好几次，我差一点儿就要妥协了，差一点儿就对自己说“算了吧这样也挺好的”。但好几次，我都发觉自己身体里有什么东西还在，人们有时候把它叫作野心，选秀节目里常常叫梦想，但我一直把它叫作热血。然后，因为热血，我会开始制定比那岩洞高一点点的目标，再把目标的达成当作一个有光的出口。然后，跳出去。

再有几年，我就四十岁了。如今，我可以自豪地说，这样的热血，我燃烧了小半辈子，已经尝试过大部分的人生幽闭恐惧，但我知道那些黑暗的岩洞还会出现在我想去往的路上，只要我还想攀登，就永远不会消失。但我希望热血也不会消失，就像我酒后向别人吹嘘的，我凭借它还有机会做任何事，去到任何地方，成为任何人。

既然如此，那么我完全有可能在四十岁上长出一副清爽的骨骼，有看上去不胖不瘦的脸；也有可能四十五岁爬上意念中或者真实的山峰，能闭上眼睛睁开眼都是新鲜的高处；到了五十岁，我没想出什么特定形象和

活法，也许想清爽就清爽，想去高处就去高处，五十岁应该是自由的，我想按自己的意愿过一生。

如果你是我的同类，你会发现，一路都是热血升腾几天，幻想再撕碎几次，跳出这一个岩洞，还会接着坠入下一个，总要一天天印证时间，一步步登向高处，持续的喜悦并不会出现。当里程碑事件达成时，在微醺的圆满感里，也许有那么二三秒，才能再次体验脱口说出理想那刻的热血。在数次热血的间隙，你会察觉，“按自己的意愿过一生”，不是一个判断或总结，而是一个愿望，是一句誓言。

我要为我们——我和我的同类写下这一本书。每一本书，早就等在那里，我们只管往前走。等我们用双手双脚跳出黑暗岩洞，她会在未来某处，用字句和段落拥抱我们。每一本书，已经选定了她的命运和节奏，当你经历跌宕，兑现誓言，她也安静地完成，就像果树终于结出果实。

让我们闭上眼想象自己的八十岁，皱，瘦，衣襟飘荡，精神抖擞，聊起来最好是吃过见过的笃定。如果从那天回望，我们必须告诉现在的自己：“你的血是灼热的，一直都是！按自己的意愿过一生，因为你值得用一辈子去赢得做自己的权利。当你遇见煎熬、绝望、奇迹、战友、宿敌，你都别忘，这是你自己的意愿，你发了誓。”

Part 1

她看上去得到了 计划中的一切

“我一直都在问自己，是不是在过自己想要的生活。”

我常常想，无论情感上还是技术上，人们其实都没真正意识到自己会死。因为如果意识到，人们应该不会选择像眼下这么活。

有一年，东北连续发生了两起空难。我陪我妈去菜市场买桃，桃有好有差，好的贵，差的便宜。我妈正犹豫，水果摊的电视里突然报道发生了第二起空难。我和我妈吃惊地看了一会儿，又沉默了一会儿一起说：“买好的！”

后来，凡遇新闻里的天灾人祸，我总想起买桃，我总觉得它是在提醒我们此生有涯，应该多吃点儿好桃。那时候小，很难说清生死大限，只觉得想问题是有个新角度的，这个新角度又很好用——每念及我也会死，就可以让无心的事变郑重，紧张的事变松弛。长大后，每次不得不考虑自己的活法儿的时候，总会提醒自己——我会死，我只有这一辈子。

这本书，我打算写写一个像我这样的人，这唯一的一辈子要怎么活的事。因为从记事起，我几乎没有一天不在想这件事——我为什么在这里，我还可以在别处吗？我现在真难，我必须面临这种困难吗？那个人的生活看起来好棒，我能过上吗？我现在的的生活没希望都是暂时的对吗？我想要的一切不是白日做梦对吗？我会跳出现在去往更好的地方对吗？

无论吃什么干什么在哪里，尤其是煎熬和绝望时刻来临，我一定会重新陷入以上追问。而事实经验证明，追问总会等到答案，只是答案的形式各异——每个阶段的考试成绩、镜中样子、录用通知、存折数字、伴侣质量，都是答案的不同样貌。当然还有一种，那就是你也曾不停追问，但几年来，一切停滞原地，幻想从未如期发生。还有，成年后，你发现糟糕感似曾相识：打开卷子，发现考题艰深而你没复习，只好茫然无措；然而下一回难题重现，你发呆你追问，只有不会做，然后必然地做错，然后必然地成绩揭晓你再次低迷。你困惑问题到底出在哪儿，问前辈，前辈说知足常乐；翻开鸡汤书，鸡汤书说你得努力。

以上那些，整二十年，我一直想，一直陷入，进去出来，终于有了眉目。现在我信我印证的路径，选定的这种活法。在追问和答案之间，人得经由好几个步骤，没法偷工减料。也是大概得用去二十年，我才把这几个步骤看懂弄清。不只我，在每一个人的世界里，他必须自证自信，必须做他自己由他自己。他未必知足，未必努力，但必须终生追问，然后依仗践行那几个步骤，才能得到答案。

这几个步骤提炼起来，真是异常简单：1. 观摩活法；2. 研究自己；3. 发

现意义；4. 踏上征程；5. 循环往复。

以上五步二十个字，做到大概明白用了二十年。感觉懂的人看到这里，已经可以扔下书微微一笑出门去。

按说，其余耐心看完全书并践行的我的同类，理论上仅用两年反复论证，即可心里有数情绪稳定地活着。真的，心里有数，情绪稳定，这俩核心素质极其重要，一经掌握，漫长生活里那幸福的点阵会逐渐密集起来。当然，之后会归于不过如此，然后再出现新一轮密集。这个回头说。

我先要时光倒流，悉数把每个步骤中具体的一套打怪升级做任务重新分析回顾，挑出并描述怪兽、升级节点及任务完成情况。我还要不回避，坦荡剖析，把一切问题都当作研究对象。我本人必须在这个论证过程里，负责提供主要案例。

毕竟，我差三年四十岁，算用前半生亲身论证了这五个步骤可行，衷心希望未来四十年也可行。四十年或者再之后，如果我有个墓碑，上面写一句话就够：

“这个人，按她自己的意愿过了一生。”

不能更赞了，真的，简直满意得令人心碎。

I. 一生的计划

「 我不知道她失去了什么，但她
看上去得到了计划中的一切。 」

我是一个计划迷。

我已经记不清是从什么时候开始热衷于定计划的。

最早应该是小学的班主任说：“每一个同学都要有一个记作业的本。”于是我回家向我妈讨要这个本。我妈拿给我一个黑色硬皮手册，巴掌大，德国或者日本产的，整洁又严谨。我开始按照手册里面的日历记录作业任务，再后来写复习计划，摘抄心灵鸡汤（那时候叫名人名言），也在空白处画画儿解闷儿。但我除了作业早点做完、考试名次靠前等朴素的愿望外，并没有什么人生愿景或成长策略。每次遇到“你长大了想干什么”这样的问题，我都重复一个老气横秋的回答：“好好学习，长大不愁没有出路。”可见，我似乎不是一个天赋异禀富于梦想的小孩。

我成为计划迷的关键转折发生于高中时期。

我有个表姐，是我姨的女儿，天蝎座，比我大整整十一岁。十一岁基本就是一整轮的时代差距，意味着我刚上中学，她已完成大学毕业工作结婚等一系列标准动作。按说这个差距在表姐妹间不构成影响，但她不一样，她是学霸！每个亲戚团体中总会有那么一个学霸负责成为集体励志样本，在我家则非她莫属。每逢年中年尾，永远传来她令人绝望的考试捷报，让爸妈第一时间用来鞭策我勇猛精进。好在年龄差距实在过大，等我上初中，她已硕士毕业成为大学老师，终于让我从家族榜样的阴影中暂时解脱出来。

表姐自己是学霸，还嫁了一个超级学霸，我姐夫。

我姐夫不是一般人，他是当年浙江地区的高考状元，然后保送读硕读博。博士毕业后，他进入中国科学院工作，据说工作内容是国家机密，我只知道他研究载人航天飞机，属于科学家。关于航天飞机，我的科学家姐夫只透露过一句——早在1996年，他就告诉我中国宇航员已经在训练了，说我这一代，如果想上天，还是有希望的。

高中一年级文理科分班后，我姐夫开始帮我补习数学。为了补习效果好，我爸整个暑假都安排我住在学霸夫妇家。如果说一个人的思维方式存在改变锚点的话，那么我的锚点就在1995年的夏天。

那个暑假异常漫长，我为了学习，寄居在学霸夫妇家，同时必须适应他们的生活方式。学霸夫妇早起第一件事是播放教学录像带《走遍美国》，在播放的同时完成洗漱早饭等准备活动。说早饭是准备活动，是因为在早饭后，他们一定会关闭电视，各自拿出一个记事本安静读写十分钟，

再开始一天的工作生活。一天结束后，偶尔会在楼下打一会儿羽毛球，晚饭时则需再次温习早上看过的《走遍美国》，饭后立刻关闭录像，两人各自关进一个房间内长达三小时。这三小时严格计时、雷打不动。每晚，整个家中无声无息，堪比图书馆或者大学自习室，彻底隔绝了外部世界。几天之后，我就快疯了。

我表姐当时是大学老师，大部分时间与我一样放假，为我编排了和她一致的生活日程；而我的学习计划，则由我姐夫制定。制定那天，我看见我学了一年都没弄通的数学书，被我姐夫三分钟翻完，合上书他问我：“大学你想上哪儿？”

“啊？”我呆住，我心说我当然想上清华北大，我也得能考上啊。

“你有特别喜欢的行业吗？”他又问。

除了我爸我妈我表姐姐夫，我根本就没见过这世界上都有什么行业，更谈不上喜欢了。只好说：“不知道啊。”但又觉得这个回答太弱智，赶紧补充：

“我喜欢好看的行业。”

“好看？好看的行业是什么行业？”

我支支吾吾说不出来。

我姐夫只好继续启发我：“你就这么想，你认识的人里，谁的生活你最想过，你未来想成为谁那样的人；还有，你最喜欢干什么看什么。综合起来画一个交集，看这里是不是存在你喜欢的行业。”

我在认识的这几个人里面想：我妈做外事的，学的英文；我爸做能源的，学的电力；我表姐学的光学，做大学老师；我姐夫学的遥感，做了科学家。