



永远不要找别人要安全感 改变从心开始

♡ 鸪衣 / 著

中國華僑出版社

推荐序

你将会有意外的收获

《将来的你，一定会感谢现在拼命的自己》作者汤木

收到样稿，我最初抱着翻一翻的态度，粗略快速地看了几页，但渐入佳境的感觉越来越明显。于是，我忍不住认真地看起来，一口气将全书看完。最后，我有了提笔作序的冲动。

初看本书，我觉得本书确实算不上大家之作，也难以找到瞬间抓住读者眼球的文字，但我被作者字里行间的真情和认真所感动。这是一部励志随笔，包含了鸪衣的某些感悟。在这个浮躁的世界，鸪衣对人世间事情的淡定和洞察力，文字间透露出其内心肩负的对社会的使命感和责任感，这实在难能可贵。于是，我写序推荐的冲动更强烈了。

鸪衣是一位热爱生活的年轻的全职太太，却能将旁人眼里枯燥无味的事感悟得丰富细腻。据说，为了把土豆做出6种不同的口味，她用三天时间翻遍了书店的所有美食书籍，用了20斤土豆去尝试。这虽是生活琐事，但看得出她是对生活充满爱的人，是追求个人生活品质的人。对这种有追求的人，我又有什麼理由不支持呢？

你用什么心态去看世界，世界在你眼里就是什么样。本书作者用心去观察世界，结果世界在她眼里到处都是惊喜。我有幸在本书出版之前阅读了它，有幸感受到了作者观察世界的细腻和乐观，有幸分享了她笔下的一份份惊喜。当然，我也收获了一个感悟：用心去做一件事，你将会有意外的收获。

广大读者朋友们，你们渴望别样的意外收获吗？用心阅读此书吧！

是以以为序！

2015年8月18日于北京

自序

我们都应该拥有快乐

看多了飞蛾扑火的遗憾与忧伤，我学会了世故与假装。即便不太喜欢咖啡的苦涩，还是会低调地坐在咖啡厅的一角，以一个优雅的坐姿，聆听人来人往的脚步声。也是在这一刻，我突然发现静止的自己才是最寂寞的。但是，我不想承认我寂寞。

我把自己放逐到陌生的城。背着自己的行囊，在拥挤的人群中，寻找瞬间的感动，以及不容忽视的温度。

因为某种原因，我不战而败，躲到一个小镇，去适应天刚蒙蒙亮时耳朵就被各种各样的声音塞满的生活。不知名的鸟叫声，汽车叫嚣着的喇叭声，对门那对大嗓门夫妇的交谈声，在其中还掺杂着几声公鸡的打鸣声……环境嘈杂了，我的心却静了下来。

我突然发现，自己认为天空塌下来的失败，仅仅只是相对于我而言的，它完全影响不了别人的生活和节奏。那么，我固守的忧伤，固守的理由又是什么？我为什么要任由它打乱我的生活，影响我的

节奏呢？我为什么不能像其他人一样，去无视这场失败呢？我不得不思考起这个肤浅又深奥的问题来。

在一个小公园里，我结识了一群打太极拳的老人。岁月是把无情的刀。我仔细观察他们的脸，企图挖掘出岁月沉淀的斑驳之下，那些刻骨铭心的心伤。可是，我发现，虽然他们有的疾病绕身，有的远离子女，有的被老伴撇下，有的还补贴子女还房贷……但是，所有的这些都掩盖不住他们的笑容。

是什么让他们这么快乐？我思考了很久，突然顿悟：纵有万般心碎，也要笑得甜美。此刻，我觉得我看到的世界已经经过了洗涤，树叶绿得很纯粹，阳光很温馨，连沾上鞋上的灰尘也像奇妙的精灵，充满了勃勃生机。于是，我满怀信心地回到了以前的生活：一杯白开水一段音乐，一台电脑一个故事。

我知道，这个世界上很多人有不能开心的理由，多年的理想破灭了，我们用生命爱着的人离开了，我们的信仰得不到理解，我们的付出得不到认同，我们被某个人欺骗、辜负了……但是，这些不能成为我们沉沦、忧伤、自暴自弃的理由，能为我们这种行为痛心的只有爱我们的人，我们有什么权利以爱的名义，带给爱我们的人痛苦？而对于那些放弃我们，从不看好我们的人，他们只会庆幸，庆幸他们有一双慧眼，能在第一时间给他们正确的选择。

既然如此，我们为什么要执着于一件错误的事或者一个错误的人呢？我们何必要被忧伤、失败蒙蔽了双眼呢？我们为什么不改变自己的心态，积极地去看待世界呢？我们为什么不去拥抱快乐呢？

鸪衣

2015年8月



目 录

第一辑 在最深绝望里，看见最美的风景

你给世界一缕阳光，世界还你一个春天	002
生活远比你想象的要宽厚	006
感受阳光的温度，你得有颗喜爱温暖的心	010
有困惑时，拉着亲人的手出去走一走	014
享受人生旅途中的美景，是对自己最好的奖赏	018
眼睛也会说谎，你看到的未必是真面目	021
你所要做的，是在残酷的世界里优雅地活着	024
抛开面子，也是一种勇气	027



第二辑 世界很大，你走出去才会发现世界还有另一种美好

- 善良是心底最纯真最柔然的地方 034
- 生命从今天才开始，成长却永远没有结束 038
- 你所渴望的安全感只能自己给 042
- 将抱怨别人的那点精力用来充实自己 045
- 你内心强大了，空气都会敬服你 049
- 世界很大，你走出去才会发现世界还有另一种美好 053
- 将未来画得美丽才有奋斗的动力 056
- 美丽的花朵，长了虫子也不失美丽 060

第三辑 让思维转个身，看看另一番风景

- 停下来驻足而望，也是一种别样的收获 064
- 让灵魂深呼吸，释放一下内心深处的压力 068
- 留住心的真诚，那是带香气的灵魂 071
- 给自己一段时间，走不过去就退回来 075
- 没有停不下来的雨，没有等不到的晴天 078
- 聆听自己的心跳，你才知道自己真正的需要 082
- 弯下腰，给自己制造一个可以昂起头的机会 084
- 放弃曾经的理想，是因为你如今的梦想已经达到了新的高度 088



第四辑 你不是孤独的一个人	
将美好的送给他人，你的灵魂也香起来了	094
学会欣赏别人的能力，你才能正确对待自己的能力	097
失去是为了给更多的获得腾出空间	100
成长就是明白一个个“为什么”的过程	104
你的坚持，是对那些嘲笑最好的反击	107
想看到真正的天空，就要先从井里跳出来	110
只要信心尚在，天就不会塌下来	114
把信念装进口袋，卑微也会伟大起来	117
第五辑 失去是因为用错了爱的方式	
给人一点自由空间，爱需要适当的距离	122
离开才是最绵长的回忆	125
相忘于江湖是至高境界的爱	129
你的背影，我不需要	132
蜗牛的壳再大，也装不了大象	136
爱对了是爱情，爱错了是青春	139
这个世界，没有完美的青春	143
失去是因为用错了爱的方式	146



第六辑 最美丽的风景就是连接两点的曲线	
放手不是丢人的事，不懂放手的才是懦夫	152
年轻时的冲动不是罪过	156
任何时候都要爱自己	159
人和人之间没有固定的“三八线”	162
因为做了，所以你没有资格后悔	166
充满智慧的眼睛，在缺陷中也能发现闪亮点	169
最后一个出场，其实拥有更多赢的机会	173
你最喜欢的，不一定是适合你的	177
第七辑 纵有万般心碎，也要笑得甜美	
时间是你的恩人，岁月会淡化伤痕	182
将同情自己养成一种习惯，你将很难走向成功	185
即便只是一个人，也要记得对自己说早安	188
我快乐是因为我是自信的奋斗者	191
你的自信是最美的风景	194
无论路多难走，沿着路走下去	197
当你的内心甜美时，一个人也不孤单	200
未来在自己手中	203



第八辑 扬起眉微笑，把痛封存在心底

- | | |
|-------------------|-----|
| 击垮我们笑容的不是别人，是我们自己 | 208 |
| 磨难的另一个职责是制造奇迹 | 211 |
| 面对险阻，停下来校正方向 | 214 |
| 离开了火种，也要让自己燃烧 | 217 |
| 撑起伞就是一片晴空 | 220 |
| 什么都不愿意放弃，才是最大的失去 | 223 |
| 时间不会许诺未来，请珍惜现在 | 226 |

第一辑

在最深的绝望里，看见最美的风景

有时，我们感觉走到了尽头，其实只是心走到了尽头。再深的绝望，都是一个过程，总有结束的时候，回避始终不是办法，鼓起勇气，昂然向前，或许机遇就在下一秒。几米说过：“我总是在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜。”



你给世界一缕阳光，世界还你一个春天

你给世界一缕阳光，世界还你一个春天，你用一点积极阳光的心态去寻找阳光，最终你整个人都会阳光起来。

“一帆风顺”这个词是不属于这个真实的世界的。在人生旅途上，迎接我们的更多是受伤、难过与失望。那个时候，我们就像敏感的蜗牛，习惯把自己蜷缩在自己的屋内，拉上厚重的窗帘，把阳光挡在外面，似乎只有在没有光亮的地方，才可以把自己深深地藏起来，才可以慢慢地舔舐自己的伤口。我们觉得自己很孤单，觉得自己很委屈，觉得自己很无能，觉得自己很渺小……殊不知，就在这过程中，自信匿迹，自卑来袭。

这个时候，快乐就像屋外的阳光，即使只隔了一层窗帘，也让我们感觉万分遥远。

我们缺少的就是用手撩开窗帘的勇气。

有这么一个很浅显的故事：

花园里有一朵小花，她的花瓣小小的，孤零零的只有几瓣。她很自卑，因为花园里其他的花都比她美丽。她常常低着头躲在暗处，生怕别的花嘲笑她。

这时，一阵清风吹来。她身边的牡丹对她说：“小花，别老低着

头，来享受一下风的轻抚，这样会吸引美丽的彩蝶在我们身边飞舞。”

小花摇摇头说：“不，我不行。有你这样美丽的花在我身边，我就是抬起头也没有彩蝶来欣赏。”

牡丹听了，摇头叹息。

这时，一群人走过来赏花。玫瑰急忙对小花说：“小花，快抬起头。这样才能得到人们的赞赏。”

小花深深地低下了头，小声地说：“不，这些人是来看你们的。有我夹在你们中间，也许人们会因为我的丑陋而把我连根拔起。”说着，小花委屈地哭了起来。

牡丹和玫瑰只好挪了挪身子，尽量给她一些空间。可是，小花却惊恐地喊道：“别！别走开，要是没有你们的花瓣挡住我的丑陋身体，我会暴露在人们的目光下，最终会羞愧而死的。”

牡丹和玫瑰齐声说：“如此，即使人们不把你拔起，你也会抑郁而死。”

我们生活中并不缺乏像小花这样的人物，在一次次打击与一次次失望之后，他们就开始本能地排斥阳光，把自己藏匿在阴暗的角落里。

他们消极地认命，承认并接受自己的确不如别人，相信自己没有能力。有了这种想法后，他们就开始自暴自弃，放弃个人的努力与奋斗，听任命运摆布，以各种借口自欺欺人，为自己的失败辩解。更有甚者，因为看不到自己的光明前途而扭曲自卑，开始铤而走险，以错误的方式补偿自己的自卑心理，用极度错误的形式掩盖自己的自卑，而不去想如何抛开自卑心理，为自己争取一条属于自己的阳关大道。

哪怕只有一缕阳光，迎着光走出去，我们也能感受到阳光的温暖。

他极度自卑，因为他是天生的侏儒，身高只有100厘米。

他父亲擅长吉他和电子风琴。受家庭的影响，他在很小的时候，就对音乐表现出浓厚的兴趣。7岁那年，他在电视上看了一场钢琴音乐会，着迷到神魂颠倒的地步，便向父亲提出他也想要一台钢琴。父亲满足了他的要求。

但是，一个手脚无力、行动不便的人，要想学习钢琴谈何容易。每次，他都要依靠别人抱着才能上下琴凳。有一次，父亲刚把他抱上座位后，便临时有事出去了，他一不小心，从座位上摔了下来，脚被摔成骨折。

心疼他的父亲建议他学点别的。可是，他坚决不同意，就认定了学钢琴。无奈之下，他父亲想出了一个办法，在琴上安装了一个特殊的辅助器，使他的脚比较容易牵动钢琴踏板。即使如此，他还是在练琴过程中经常出现意外情况，以至于经常往返于医院和家之间。但是，他却从不放弃，凭着顽强的毅力，近乎疯狂地练琴，而且一练就是五年。

在他13岁那年，一个偶然的的机会，他父亲获悉一个剧团急需招聘一个丑角兼配角，父亲觉得他很适合，于是便送他去了。剧团内有一个名叫布鲁内的小号演奏家。在跟他合作几次之后，布鲁内发现他在钢琴方面有着特殊的悟性，就将他推荐给打击乐演奏家洛马诺重点培养。在两位音乐家悉心培养下，15岁时，他推出了第一张个人专辑《闪光》。优美的曲子震撼人心，也轰动了法国音乐界，使他一夜之间成为“巨星”。

第一次公开演出时，他先在台前离观众最近的地方，站了足足3分钟。随后，他笑着问：“都看够了吧？”在全场发出善意的笑声之后，他才开始表演。听完他的演奏，观众被他的音乐震撼了，先是短

暂的沉默，继而爆发出雷鸣般的掌声。

事后，有人问他为什么要先站3分钟。他说：“很多人是因为好奇，是为看我的身材才来的，先让他们看个够，他们才会仔细地听我的演奏，才能看到我灵魂的高度。”

他就是法国的贝楚齐亚尼，世界钢琴史上最著名的侏儒，一个乐观向上，勇于接受命运挑战，克服身体巨大障碍，奏出人间最美妙乐章的残疾人。他的身材虽然矮小，但他灵魂的高度足以让世人仰视。

贝楚齐亚尼曾因为自身原因而自卑过，但音乐就像窗外的阳光，给了他自信，给了他希望。他努力了、投入了，最终他成功了。

成功是不会轻易放弃某个人的，放弃他的只会是他自己。因为长久面对自己的某些缺陷，或者太关注外界对自己的负面评价，会使人缺乏一种内在的自我价值感，从而觉得自己是无能的、失败的。如果任其发展下去，人就会越来越消极、越来越抑郁。

这时，我们要努力把自己推到阳光下，让自己感受阳光的温度和灿烂。只有这样，我们才能自信起来，才可能一点一滴地积累自信。等到自信足够强大时，我们会乐观起来，就会觉得这个世界还是充满了希望的。

所以，我们千万不要小看自信的力量。在这之前，我们要做的事很简单：要有点阳光的心态，去拉开窗帘，把阳光放进来。你给世界一缕阳光，世界还你一个春天，你用一点积极、阳光的心态去寻找阳光，最终你整个人都会阳光起来。

生活远比你想象的要宽厚

孤独失意的时候，我们不妨闭上眼睛，告诉自己：生活比我们想象的要宽厚。我们只要坚持一步，再坚持一步。这一步再苦再累，我们也要勇敢地跨出去。因为简单的一步跨出之后，出现在我们眼前的可能就是别有洞天的另一番风景。

每个人都有别人能看见或者看不见的悲伤。别人羡慕你的身材，你却在纠结面颊上的雀斑。事实上，一个人的不快乐，往往是因为你得不到你想拥有的。这是我们很难跨越的一道坎。

很多时候，我们就是因为跨不过自己心里的这道坎，所以开始习惯性地否认生活，认为生活辜负了自己，觉得生活很苦，爱情很累，活着是受罪。这个时候，整个人、整颗心都处在苦痛中，于是，我们学会了哀怨，学会了愤世嫉俗，学会了自暴自弃。

其实，生活没有你想象中的那么无情，它远比你想象的要宽厚。我们喝着饮料纠结我们的生活时，有些人可能从未喝过饮料。所以，遇到问题的时候，我们不要固执地给自己强加太多的负荷，换个角度，宽厚地看待自己遭遇的磨难，眼里的世界就会变得不一样。

有一位穷困潦倒的年轻人，身上所有的钱加起来也不够买一件像

样的西服。但是，他仍全心全意地坚持着自己心中的梦想——他想做演员，想当电影明星。

当时，好莱坞共有500家电影公司。他根据自己仔细画好的路线与排列好的名单顺序，带着为自己量身定做的剧本前去一一拜访。但是，第一遍拜访下来时，500家电影公司竟然没有一家愿意聘用他。

面对无情的拒绝，他没有灰心。从最后一家被拒绝的电影公司出来之后不久，他又从第一家开始，进行他的第二轮拜访与自我推荐。

第二轮拜访也以失败而告终。第三轮的拜访结果仍与第二轮相同。但是，这位年轻人还是没有放弃。不久后，他又咬牙开始了第四轮拜访。当拜访到第350家电影公司时，那家公司的老板破天荒地答应让他留下剧本先看一看。他欣喜若狂。

几天后，他接到通知，请他前去详细商谈。就在这次商谈中，这家公司决定投资开拍这部电影，并请他担任自己所写剧本中的男主角。不久这部电影问世了，名叫《洛奇》。

说到这里，估计大家都已经知道这个人是谁了吧？他就是史泰龙。这个故事据说就是史泰龙第1850次求职被拒的真实经历。

任何人都有梦想。只是在沿着梦想走下去的路上，有些人遭遇的挫折多一些，有些人遭遇的挫折少一些。史泰龙也是在经历了1850次失败之后，才发现了生活的宽厚。我们能坚持1850次吗？可能横在我们面前的失败远不止1850次。

所以，在确定一个目标之前，我们要有足够的准备。我们即将面对的压力，可能比我们设想的还要巨大；我们付出的代价，可能会远远超出我们的预知。冲动是魔鬼，退缩亦是懦弱。我们要使自己的心