



是你不容于这个世界，还是这个世界容不下你？

李飞◎编著

在不安的 世界里

找自己的
存在感

你竭尽全力想和这个世界发生联系，
却感到自己越来越像个无声无息的影子，孤独静寂。

你活着，却活得毫无存在感；
你存在着，却存在出了一种违和感。

你努力想在生活中找到一些存在感，
却发现自己竟微如尘埃，你的存在仿佛可有可无。

天津出版传媒集团

天津人民出版社

在不安的
世界里
找自己的
存在感

李飞◎编著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

在不安的世界里,找自己的存在感/李飞编著. —天津:天津人民出版社, 2016.5

ISBN 978-7-201-10189-7

I. ①在… II. ①李… 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(2016)第048102号

在不安的世界里,找自己的存在感

ZAIBUAN DE SHIJIE LI ZHAO ZIJI DE CUNZAIGAN

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 编 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯
装帧设计 一个人·设计

制版印刷 北京溢漾印刷有限公司印刷
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 198千字
版次印次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
定 价 32.80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(021-23332469)



/ 前言 /

PREFACE

你生活着，却被漠视……

你工作着，却被无视……

你深爱着，却被轻视……

你参与着，却被忽视……

你努力想在生活中找到一些存在感，却发现自己竟轻若鸿毛，微如尘埃，你的存在仿佛可有可无。你竭尽全力想和这个世界发生联系，却感到自己越来越像个无声无息的影子，孤独静寂。

多少个无人问津的冷夜，你辗转难眠；多少次熙熙攘攘的欢宴，你形单影只；多少遍黯然神伤地自问——“谁还在意我？”你潸然泪下……

你活着，却活得毫无存在感，你存在着，却存在出了一种违和感。是你不容于这个世界，还是这个世界竟容不下你？你有你的答案，而这个世界，已经给了你他的答案——偌大的世界，有你不多，无你不少。

从小到大，你一直觉得自己很独特，但渐渐地你却发现，独特的你在别人的回忆里一点特征都没有。也许是因为这个世界独特的

人实在太多？

从始至终，你都有一个梦，可直到今日，这个梦依旧还只是梦。你遗憾地发现：对于生命的走向，你自己竟然都不清楚，你想尝试的东西很多，却又不知从何下手；你想发财，却又不知财从何来；你想逆转，却又不愿冒一丝风险；你一次次想证明自己，却被现实一次次地打脸。

到现在你终于明白，其实自己就是最容易被人遗忘的那个。如果说不会失落，那是自欺欺人，如果说不会遗憾，那是你本无心。

生，是一次偶然，死，是一次必然。活着的过程，就是人生。当然，这个过程可好可坏，可以很灿烂，也可以很黯然。我们不必要求自己所走的每一步都是极好的，但至少，大多数的路我们走的应该是对的，既然来这世上走一遭，我们就要好好活一回，别让你的生命成为别人的衬托，别让你的悲哀对比别人的欢乐。人生有一种遗憾，是别人完成了你的梦想。在活着的时候找到自己存在的价值，给自己一个交代，才不辜负这仅有一次的生命。



Chapter 1

你生活着，却被漠视，因为你不能独立

1. 别人忽略你，是因为你不敢做你自己 / 002

喜欢自己，你的存在才有意义	002
为自己而活，才叫你的人生	003
一味迎合别人，是抹杀了自己	005
你生命底色，同样是一抹绚丽	006
假面人生，赢不来真正的尊重	008
做真实的你自己，别人才会更爱你	010
回归本性吧！你应该有属于自己的天空	012

2. 指着别人生活，就永远会比别人活得低气 / 014

没有什么，比依附于人更低气了	014
把人生押宝在别人身上，这辈子只输没赢	016
被别人剥壳而出的小鸡，没有一个能活下来	018
只想着依附男人生活，幸福往往就会凋落	021

将命运紧紧抓在自己手中，才是最可靠的！……	024
说到底，自己的苦，最终只能自己扛……	026

3. 够了吧！你还要被牵着鼻子

走到什么时候？ / 029

与其取悦别人，不如让别人取悦你……	029
你可以参考别人的意见，但不要把它当成命令……	031
别让他们替你做主，否则受害的是你自己……	034
忽视那些胡乱的评价， 你的生命不由别人指手画脚……	037
选一条属于自己的路，印上自己的足迹……	039
坚守做人的原则，你的存在才堂堂正正……	040

Chapter 2

你梦想着，却被轻视，因为你不够努力

1. 懒汉的惩罚不仅仅是自己的失败，

还有别人的成功 / 044

你若贪图安逸，就只能去衬托别人的成绩……	044
勤奋是我们的粮食，没有它我们走不多远……	046
有了天分又勤奋，你终会无可代替……	048
没有天分却勤奋，你亦可出人头地……	050
如果你愿意努力，好运也愿意眷顾你……	052

2. 你现在糟践的时间，荒废了你的明天 / 054

- 不要让岁月既蹉跎了你的脸，又蹉跎了你的命… 054
- 拖延和犹豫，把多少人活活埋在了废墟里…… 056
- 用相同时间做更多的事儿，你会让人高看一眼… 058
- 策略地利用时间，打通一条通向未来的管道… 059
- 别放过零星时间，积少成多就会有收获…… 061

3. 给自己一座山，拼了命也要向上攀 / 063

- 不要再混日子了，小心日子把你给混了…… 063
- 别让明天的你，憎恨今天不尽力的自己…… 066
- 期望值越高，达成期望的可能性就越大…… 068
- 高看自己一眼，把自己放在前途无量的位置上… 069
- 就算老天对你不好，只要努力，就有奇迹…… 072

4. 在每一个明天，都要比今天前进一点 / 075

- 在以竞争求生存的世界里，落后就意味着灾难… 075
- 知足常乐的心态，放在事业上并不合适…… 077
- 你安于今天的现状，就会在明天某刻衰亡…… 078
- 不能追随潮流的人，早晚在时代的巨浪中沉没… 081
- 现代竞争的残酷性，要求我们必须不断学习… 083

Chapter 3

你参与着，却被无视，因为你缺乏胆力

1. 胆小鬼的名字，只是一个耻辱的痕迹 / 086

没有绝对的不可能，只有自我的不认同…… 086

你若不敢触碰宿命，就只能一如既往的平庸…… 088

老天不是没给你机会，只是你自己太不中用…… 091

胆小鬼的名字，写不进成功的传记…… 093

只有在斗争中无所畏惧，才能把自己雕塑成器…… 096

你选择相信哪个，哪个最终便会成为事实…… 099

2. 敢于冒险的人，

更容易在社会上留下厚实的足迹 / 101

总怕出错的人，往往成不了大气候…… 101

靠冒险获得的机会，要比谨慎大得多…… 103

走得最远的，常是愿意冒险的人…… 106

即使不成熟的尝试，也胜于胎死腹中的计划…… 107

很多时候，你面前的风险正是人生的转机…… 109

放手一搏，给自己一片没有退路的悬崖…… 112

3. 推卸责任的人，

永远得不到属于他的天地 / 115

你任何一次的逃避，都可能种下生命的遗憾…… 115

担不起自己的错误，就载不起人生的重负	117
没有任何借口，你就该为自己的行为负责	119
自己活成一棵树，因为你还是别人的一棵树	121
一个人越敢于担当大任，他的意气越是风发	123

Chapter 4

你寻觅着，却无时遇，因为你没有眼力

1. 一辈子循规蹈矩，还谈什么出人头地？ / 126

只按套路出牌，你就会成为习惯的牺牲品	126
别让思维定式，定死了你的人生	128
超越常规的思维，才能够做出惊人之举	131
具有独特的视角，才能书写独特的人生	132
有时换个想法，结果就会大有不同	134
做一番“胡思乱想”，说不准就能成就梦想	136

2. 有时候山穷水复，

换个思路就能绝处逢生 / 139

所谓“不可能”，只是因为你不会做事	139
没有找不到的路，只有不会找路的人	141
藏在角落里的路，未必就不是捷径	143
阳关道未必好走，独木桥也很畅通	145
有头脑的人，用鸡肋也能做成大餐	147
眼光独到的人，往往都会不同凡响	149

懂得变通的人，少有解决不了的问题…………… 151

3. 人生最后的赢家， 都是把握机会的行动者 / 154

就算有一千个理由成功，不行动，也只是梦… 154
人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌… 157
那些专想等良机的，无异在等待月光变成银子… 160
能人不仅能把握机会，更能主动创造机会………… 162
决定我们命运的，有时只是瞬间的决定………… 164
竞争时代，快人一步，你就能领先一路………… 166

Chapter 5

你追求着，却无荣誉，因为你缺少耐力

1. 没有伟大的意志力，就不可能有雄才大略 / 170

没有一颗能受煎熬的心，
就做不成令人骄傲的事…………… 170
忍别人所不能忍的痛，
才能得到别人得不到的收获…………… 172
能够弹出人间绝唱的，
都是曾经流过血的手指…………… 175
就算命运是魔鬼，
我们依然可以把自己活成天使…………… 178
只要心存希望，就有机会在绝境中涅槃而生… 180

2. 忍耐和坚持是痛苦的，但它会逐给你好处 / 183

- 只要你愿意坚持，就能做到别人做不到的事…… 183
- 如果你肯再试一次，结果也许就会大不一样…… 185
- 目标再远，先行一步，再行一步，也就到了…… 187
- 能在冷冬中坚守的人，总有春暖花开的时候…… 189
- 向着心中的山峰攀爬吧，永远不要轻易放弃…… 191

3. 你要是爬山，就爬到底， 一跌倒就会跌到深渊里 / 194

- 除非你愿意，否则没有人可以偷走你的梦…… 194
- 别把贫穷当借口，那不是你中断梦想的理由…… 197
- 自己选择的路，就算跪着也要把它走完…… 199
- 在梦想即将破产的时候，坚持，能够让它重生…… 202
- 努力绽放的生命，从萌芽到凋零，
都是美丽的…… 204

Chapter 6

你存在着，却无善遇，因为你没有引力

1. 如果你自私冷漠，没人愿与你把酒当歌 / 208

- 人与人之间的冷漠，黯淡了他们生命的颜色…… 208
- 如果你促狭地思考着，就只能拘狭地生活着…… 211

做好事，不应少你一个；做坏事， 不能多你一个.....	214
种瓜得瓜，种豆得豆；己所不欲，勿施于人.....	216

2. 用善意的心与世界对话， 别人不会拒绝你的好意 / 220

你用善行照亮别人的同时，也照亮了自己.....	220
想让别人看重你，就别再吝啬你的给予.....	224
让自己得到更多幸福的方法，是分享.....	227
我为人人，得到的回报自然是人人为我.....	229

3. 为这个社会尽一份力， 这是你存在的最大意义 / 232

你存在的真正意义，是被别人所需要.....	232
真正优秀的人，不一定是很有钱的人.....	234
在这个社会中生活，就应该对这个社会负责.....	236
当你为社会做贡献时，社会会永远记住你.....	239
我们每传递一份爱，存在的意义就加重一分.....	242

Chapter 1

你生活着，却被漠视，因为你不能独立

如果我们长期向他人寻求安全感，依赖他人来让自己感到有价值，并寄希望于他人对我们的喜爱来使自己感到值得被喜爱，我们则拱手让出了肩负掌握自己生活质量的责任。这使得我们过度依赖，对各方面来说都是不利的。健康的人际关系确实是存在着相互依赖的成分，但是，我们必须摆脱那些有害于我们自尊和幸福的依赖性。



1. 别人忽略你，是因为你不敢做你自己

我们经常不能做到完全不受他人影响，少有人生活在闹市中还能超然物外，也不必这样向往。只是，为自己而生活，活出自己的人生，不应该是最简单的生活基调么？人总要在世上留下点属于自己痕迹，证明自己曾经来到过。

◇ 喜欢自己，你的存在才有意义

不喜欢自己的人，总有一箩筐的理由：我太矮、我有青春痘、我不擅长交际、我的学问不好、我家境清寒、我父母不体面……

而喜欢自己的人，却不一定说得出多么冠冕堂皇的理由。他们喜欢自己，并不盲目，他们不相信自己十全十美，反而清楚地认识自己和他人一样，具有很多缺点。只不过，他们愿意接受自己的一切，一切的优点和缺点，不企图掩饰，不刻意改变；当然，更不会痴妄地羡慕他人。

喜欢自己，是存在的意义。

人，天生不平等，有美丑胖瘦、高矮贫富，但是也有公平的一面，

所有的好条件与所有的坏条件，都不会同时集中在一个人的身上。仔细思索，美丽的人或许太懒惰，以致一事无成；而能干的人可能过于操劳，损害了身体；富有的人纵情声色，未必能保有美满的家庭；有学问的人自律严谨，说不定也会失去发财的机会。这样想来，人人都有所得，却也不自觉地失去了什么。

只有喜欢自己的人才知道，快乐的秘密不在于获得更多，而在于珍惜既有。能深刻检点自己所拥有的幸福，就会明白，其实人人都蒙受恩宠，享有莫大的福气。

没有人能确切明白自己是不是真的受人欢迎，可是每一个人都可以扪心自问：我是不是喜欢自己？

喜欢自己，其实很简单。你无需换上漂亮的衣服，变副讨人喜欢的面孔，说些迎合他人的言语，只要你静下心来，学习看重他人，看重自己，培养成熟独立的个性，你就向“喜欢自己”这个目标，迈进了一大步。

现在，你应该问问自己：谁是这个世界上最重要的人呢？

正确的答案应该是：你自己。

你在忙着想赢得整体世界的肯定之前，别忘记先讨好最重要一个人——学会喜欢自己，接纳你自己。

◇ 为自己而活，才叫你的人生

人在一定程度上要为自己而活。是的，为自己而活，不能一味地为别人而活。我们的成功是我们亲手创造的，别人的路不一定适合我

们，不要盲目崇拜任何人。你是上帝的原创，不是任何人的附属品，所以在你有限的的时间里，活出自己的人生，这才是幸福的。

娜塔莎正在弹钢琴，7岁的儿子走了进来。他听了一会儿说：“妈，你弹得不怎么高明吧？”

不错，是不怎么高明。任何认真学琴的人听到她的演奏都会退避三舍，不过娜塔莎并不在乎。多年来娜塔莎一直这样不高明地弹，弹得很高兴。

娜塔莎也喜欢不高明地歌唱和不高明地绘画。从前还自得其乐于不高明的缝纫，后来做久了终于做得不错。娜塔莎在这些方面的能力不强，但她不以为耻。因为她不愿意活在别人的价值观里，她认为自己有一两样东西做得不错。

“啊，你开始织毛衣了。”一位朋友对娜塔莎说，“让我来教你用卷线织法和立体织法来织一件别致的开襟毛衣，织出12只小鹿在襟前跳跃的图案。我给女儿织过这样一件。毛线是我自己染的。”娜塔莎心想，我为什么要找这么多麻烦？做这件事只不过是為了使自己感到快乐，并不是要给别人看以取悦别人的。直到那时为止，娜塔莎看着自己正在编织的黄色围巾每星期加长5~6厘米时，还是自得其乐。

从娜塔莎的经历中不难看出，她生活得很幸福，而这种幸福的获得正在于，她做到了不是为了向他人证明自己是优秀的而有意识地去索取别人的认可。改变自己一向坚持的立场去追求别人的认可并不能获得真正的幸福，这样一条简单的道理并非人人都能在内心接受它，并按照这个道理去生活。因为他们总是认为，那种成功者所享受到的幸福就在于他们得到了这个世界大多数人的认可。

其实，获得幸福的最有效方式就是不为别人而活，不让别人的价值观影响自己，就是避免去追逐它，就是不向每个人去要求它。通过