

我站在蚂蚁这一边

邵夷贝 | 著



我站在这边
站在蚂蚁

邵夷贝 作品



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我站在蚂蚁这一边 / 邵夷贝 著. -- 南京 : 江苏文艺出版社,
2012.11
ISBN 978-7-5399-5637-4

I. ①我… II. ①邵… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第229732号

书 名 我站在蚂蚁这一边

作 者	邵夷贝
选题策划	张国辰 符 虚
特约监制	张园雅 晴 朗
责任编辑	刘 佳
封面设计	于 潇
版式设计	姜 唐
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	小森印刷(北京)有限公司
开 本	870毫米×640毫米 1/32
字 数	60千字
印 张	6.75
版 次	2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-5637-4
定 价	32.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

目录

前言：剧变的世界里，谁都难以免俗 · 001

我就是我，是颜色不一样的烟火 · 005

我该以怎样的姿态，站立在这宽广的世界上 · 007

为实践自由，我选择成为我自己 · 010

“自我梳理”图表——我是怎样的自己 · 014

自我梳理图表 · 015

“自我梳理图表”例 · 018

《我为什么要歌唱》 · 020

永远年轻，永远热泪盈眶 · 023

“理想主义”过时了吗 · 031

试着了解自己的价值体系 · 033

自问自答：关于价值观的十七个题目 · 034

《谁偷走了你的时代》 · 040

假如梦想是大米饭，是生活必需品 · 043

世上本没有苍老，只有胆小 · 047

梳理儿时梦想，进行逻辑假想 · 050

梦想板，把你的未来当电影来看 · 055

做一个自己的梦想板 · 056

《小傻瓜》 · 058

喂！请问到“不拖延的世界”还有多远 · 061

通用“拖延症”病例 · 062

战胜拖延的葵花宝典 · 066

《假装很忙》 · 076

负能量“孩纸”，接招！“耗油跟！” · 079

我脑中的纠结：正能量孩子和负能量孩子天天在吵架 · 080

正负孩子的争吵多出现在这些方面 · 083

能量天秤——正负能量的转换 · 086

正负能量转换器 · 087

《灰色的孩子》 · 089

所有的骄傲和自卑都是内心深处最大的软弱无能 · 093

骄傲和自卑的种子人人都有，却会长成不一样的植物 · 094

建立你的自信“王者招牌” · 097

看清自信的小表格 · 098

《否定先生》 · 099

把我的敏感留给自己，你的无耻让你带走 · 101

保护自己的敏感 · 103

把所有悲催都当做生活体验 · 106

每天进步一点点：在逆境中掘矿 · 107

我的“进步”清单 · 109

《好呀小姐》 · 111

沟通障碍者有福音 · 113

一个沟通障碍者的自白 · 115

扩大自己的舒适区 · 117

沟通障碍有福音的生活方式 · 119

《沟通障碍有福音》 · 124

我该信些什么 · 127

对冥冥之中的力量心存敬畏 · 128

《时过境迁》 · 131

即使不能让世界迅速变好，至少不要加速世界变坏 · 133

《我们》 · 136

我所选择的生活方式 · 139

没有运动细胞的人为了生存，动起来 · 140

在局限中奋力奔跑 · 142

背包旅游，独自上路，和自己、和陌生人说话 · 148

关于生活的方式 · 151

《去你的……》 · 153

大龄文艺女青年的生存锦囊 · 155

为爸爸妈妈准备的事情列表 · 156

《妈妈我不听话》 · 161

为自己打鸡血的蒙古药方 · 162

《大龄文艺女青年之歌》 · 165

那些年那些励志的小样儿 · 169

大学第一年 · 171

大学第二年 · 175

大学第三年 · 179

大学第四年 · 183

《给娜娜的歌》 · 188

未来战士自动重启，更新完毕 · 191

未来战士养成计划 · 192

未来战士登记表 · 193

《大英雄》 · 195

后记：一个孙子的价值观 · 197

前言：

剧变的世界里，谁都难以免俗

我一度有过“崇高词汇鄙视症”，不管谁和我谈到“美好、幸福、理想、高尚、道德、励志”之类的词，就会觉得对方的头顶竖着“虚伪”两个3D立体大字。

也许因为这些词被赋予过太多“伟光正”的内涵，使得说出这类词的人好像瞬间站上了道德制高点。听到的人，如果像我一样先天拥有自卑的灵魂，会有些不好意思面对，只好用一种“我鄙视你”的姿态试图抬高自己。

如同讨厌崇高词汇一般，我对很多事物抱着各类偏见、看似灵巧地成长着。为自己设立了很多判断好坏的标准，通过自己定下的标准来凸显自己的“高级”和“与众不同”。

直到有一天，我发现，个性和自我标榜在这世界上一点也不稀缺，每个人都想方设法让自己显得特立独行。而那些“假大空”的崇高词汇，看似一再被提起，真正在乎他们的人却越来越少。小众不日变大众，革命军摇身变专制党。我们被地心引力吸附在地球上，跟着它转个不停，一切便也同样没有恒定。那些我们自以为是的小聪明，不同时空里到处都有。那些我们费劲悟出的大道理，古人早早就悟得更好。没有谁能避免痛苦，矮挫穷不能，高帅富也不能；没有谁生来具备改变世界的常胜牌，乔布斯不能，拿破仑也不能。

就像我的一句歌词：“残缺保持着它残缺的规律，谁都难逃忽高忽低的轨迹，我们只是骄傲的小小蚂蚁，总幻想用触角控制时代的全局。”

越长大，越能看清自己的渺小。撕破那些一直想要挣脱的保护壳，终于发现自己身体的柔弱。世界如此庞大复杂，我们不得不心怀改变它的妄想，被它缓慢改变着。

所谓成长，大概就是眼睁睁看着自己观念的剧烈变化，并措手不及。就像我们这一代人，在成长期经历着这个国家的剧烈变化。在不断的剧变中，我们消耗了很长的一段青春用来一再地被洗脑、找到大脑、建立三

观、改变三观、否定自己、告别过去、怀疑世界、寻找方向，用比蛇还要密集的频率蜕换着自己的皮。直到有一天，毫无知觉地变成一个不曾预想而成为的人。

这个人和最初的那个我有什么关系？如果不幸，便永远是自己人生匆忙并冷漠的过客，或者幸运，成为勇敢追逐梦想的最初的自己。也许外表看来没有任何区别，但是当我们逐渐找回独立思考的能力、勇敢地做出自我选择，也许就会幸运地成为后者。哪怕只是蚂蚁，也要成为内心强大的蚂蚁，有蚂蚁的蚁格和尊严。

我站在蚂蚁这一边，也想要成为这样的蚂蚁——也许脆弱，也许低微，但我愿意因此而兢兢业业、持续努力。不懂得权谋斗争，不懂投机取巧，但我同样也不懂得放弃。

在这个付出与回报很多时候不构成因果关系的世界里，我欣赏所有依然在认真生活的人。看似蚂蚁般脆弱，实则蚂蚁般坚忍。有些时候，持续的放纵只会带来无法填补的空虚和疲惫，而紧绷的生活，不仅能够通过成就感获得慰藉、紧张之后的短暂松弛，也会发挥足够惊人的治愈力量。选择认真生活的人，其实是真正懂得生活的人吧。为成为这样的人，我愿付出努力。

所以要写这么一本书，记录当下的观念和生活方式，看到自己爬行的轨迹，随时清楚自己是否在向“更好的自己”前进。感悟和道理大家都懂，谁都应该用自己的方式将它们梳理，减慢脑子变包子的速度。没有办法判断它是好还是坏，价值和观念时刻都有被未来推翻的危险。只是知道，目前的我用这样的方式生活、这样的原则思考，可以尽量独立并清醒，能够在排山倒海的无聊中找到很多有趣的东西。所以想要分享。

它也许励志，也许伪善，也许俗套，也许自恋，也许行之有效，也许毫无意义。唯一的是，写下它的我，在此时此刻，绝对真挚。

希望看到的你也能按照我介绍的方法去整理一下自己此刻的想法，一方面更加熟悉你自己，另一方面就像在剧烈变化中为你的思想拍摄一段纪录片，多年后拿出来看一看，还能清晰地找到自己来时的路。

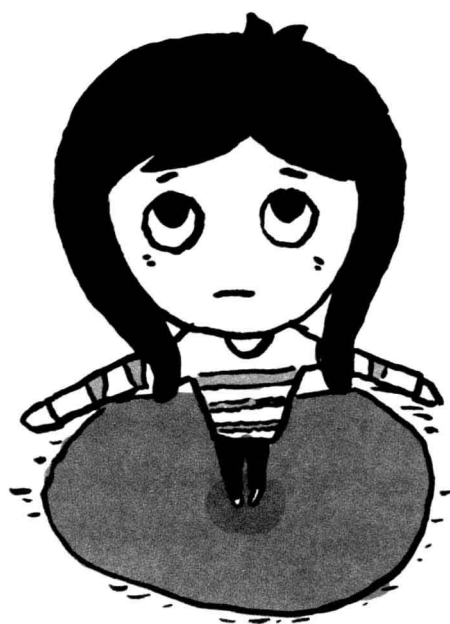
共勉之。

邵夷贝

2012年9月 北京

我
就
是
我，

是
颜色
不
一样
的
烟火



我该以怎样的姿态，站立在这宽广的世界上？

我该以怎样的姿态，站立在这宽广的世界上

当我刚从学校毕业不久、面对社会头大如钟的那个阶段，曾经在电脑里建立过一个文档，题目叫做《建立世界观的十万个问答》。虽然最终连一百个问题都没有问答完，但是在坚持每天自问自答的那段时间里，常常会有一种非常自恋的冲动，想拍拍自己的头，对她说：“谢天谢地，你竟然也是这么想的！”

当然，这并不完全是因为自恋，而是“混沌的自己”终于理出“清醒的自己”，有种相见恨晚的亲切感。

在这世界上存在了那么多年，“怎样的事情是自己喜欢的或者厌恶的”应该已在脑中形成了基本稳定的标准和答案了，也基本上有一套自己判断对错的标准。这标准不一定正确，因为在各种价值观互相冲突的多元世界里，明辨是非更是不太可能实现的事。不过简单整理一下，也许会从一副茫然无措、随时等待受害的姿态中走出来，至少对自己是强大还是弱小、开心还是悲伤有个自我判断。不会明明随身携带着大把的希望和愉悦，却麻木无知地走入悲观绝望的队伍中去了。

“我该以怎样的姿态，站立在这宽广的世界上？”这是我向自己提出的第一个问题。

“姿态”就是姿势和态度，你希望自己用怎样的样子出现、用怎样的态度判断。这样的问题不是别人可以替你回答的（艺人包装除外），而是你要通过自己内向寻找的。

只要你需要做个社会人，就必须有一种或深入或简单的“自我设定”，通俗意义上称之为“装”。定有人说：“我才不要装呢，我就是要展现真实。”实际上，“真实”也是一种自我设定。绝对意义上的真实是什么？从天性来讲，就是光着身子在山头上追逐奔跑、或者穿着内裤在电脑前和网友吹牛。只要你出门前需要照着镜子整理一下仪容，就是为了遵

循社会规则，将最真实的自己装扮得相对得体一些。这是社会人和自然人的区别，所以每个人都多少“装”一点，笑话别人“装”的人，不过五十步笑百步罢了。强调不装逼只不过是另外一种形式的装逼。

我们要做的“真实”是在得体的前提下，更接近自己的本心。尽量“装”得少一些，活得便更轻松一些。

找到一种发自内心向往的姿态，并不是要用什么东西框住自己，而只是为了梳理自己当下的喜好和想法、从交叉路口找到一个合适自己的路牌指示标。它是最接近你自己愿望的“设定”，你做起来也会得心应手，会更接近所谓的自然和真实。

那么“怎样才是适合自己的姿态”？或者说“怎样才是最好的自己”？

这个逐渐形成的自己，是由一个受精卵经历无数个闪光或者悲催的瞬间而贴片拼成的。我们迷恋过的那些偶像、我们白日梦过的那些生活、我们遗失的那些爱好、我们迷恋过的那些少年（姑娘）……这些都是我们经历过的自己，为之倾情、为之忧伤、为之开怀、为之绝望。