

50万册畅销书《舍与得的人生经营课》作者赵丽荣 倾情5年励志新作

你的人生 要自己 来导演

不要用别人的剧本 来演自己的戏

人生只有一次，一定要自己做主

赵丽荣 著



海外借

台海出版社

你的人生 要自己 来导演

赵丽荣 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的人生要自己来导演 / 赵丽荣著. -- 北京 : 台海出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5168-1570-0

I . ①你… II . ①赵… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228433 号

你的人生要自己来导演

著 者 | 赵丽荣

责任编辑 | 王 萍 曹文静
装帧设计 | 十 三

策划编辑 | 郭海东 张 颖
责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社

地 址 | 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话 | 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真 | 010 — 84045799 (总编室)

网 址 | www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E — mail | thcbs@126.com

印 刷 | 北京嘉业印刷厂
开 本 | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字 数 | 178 千字
印 张 | 8.5
版 次 | 2017 年 12 月第 1 版
印 次 | 2017 年 12 月第 1 次印刷
书 号 | ISBN 978-7-5168-1570-0
定 价 | 39.80 元

版权所有 侵权必究



前言

想要什么样的人生，我们不止一次这样问自己。

那些人生最美妙的蓝图，曾经在心里一次又一次反复描绘过，想象着未来的某一天，自己想要的人生会盛开如花，幸福的感觉便如电流般酥酥麻麻地穿过心灵。

想着想着，脸上就泛起了甜蜜的笑容。

可是，现实是曾经憧憬想要的生活，却一直没有到来……

我们知道，不是现实的生活磨砺了初心，而是每走一段路，就会有人告诉我们，梦想抵不过现实，想象里的美好跟不上现实瞬息万变的脚步，所以，该是梦醒的时候了。

于是，我们追着现实赛跑，好像不跑快点就会惨遭淘汰，渐渐地，我们把曾经的初心吹散在急速流逝的时光机器里，失去了慢下来的能力，就像被上了发条不停旋转的陀螺，机械式地快速飞驰，来不及问一声自己要去哪里。

似乎，已经习惯了顺从那些被安排的人生。学生时代我们为了

在每一次的考试里脱颖而出，为了做别人眼里的第一，我们将自己桎梏在固定的模式里，做着别人喜欢的自己。我们不敢与众不同，也不敢剑走偏锋。因为稍不留意就会成为“怪胎”，偏离所谓的人生方向。

高考时，我们遵从家长的意愿，为了他们认为将来更好的安排，报考了别人认为更有前途的专业。

工作后，事业不是为了自己喜欢而去做，是为了成为别人眼里的精彩而去做。

爱情和婚姻，家庭和孩子，每一步该路归何处，似乎一直活在别人的意见和安排里，一步步走过那些因为不情愿而涌出的人生暗流里，每一步都走得那么艰难。

这一生，似乎没有一刻是完全属于自己的，那些在别人眼中盛开的人生，绽放着不属于自己花朵。采一朵轻轻闻一闻，只呛到自己泪流满面。

而那些被剥夺和被交付的人生，似乎都是为了规避未来的种种风险。就像年少时家人在为我们做出每一个决定后都会说的一句话：“我这样做，是为了你好。”

原来，一直以来，是那些被我们妖魔化了的，还没有发生的事情操纵恐吓了自己，那些莫须有的担心焦虑紧紧盘绕于心，桎梏了心灵，也撼动了曾经坚不可摧的初心。未来那么遥远，谁知道会发生什么？与其担忧，不如按照自己喜欢的方式生活，也许，蓦然回首，幸福就那么自然地，在灯火阑珊处闪烁。

一个女孩说，那是一次爱情选择的关键时刻，两个男孩同时喜欢上她，她只能选择一个。自己将两个人的优劣分别列了出来，认真对比，左右权衡，可最后还是无法做出决定。于是准备给自己最好的朋友打电话询问，到底要选哪个人？

但后来她想了想：“别人又不是我，情感是秘而不宣的事情，爱与不爱，是只有自己才知道的事情，换作别人问我，我又要怎么回答。即使关系够铁，帮我分析利弊权衡，但最终做决定的人还是我啊，不然选错了，谁负责。”

就像下面这个场景里的故事：

在人生的十字路口，有一条荒无人烟的小路闪烁着梦想里的光芒，召唤着她。

她迫不及待地想要走上去。

母亲拦住她：“那条路不能走。”

“我喜欢，为什么不可以？”

“我曾经在那条路上受过伤，所以不能让你走。”

“只要我喜欢，就没有什么可怕的。”母亲满眼忧虑地看着她，长叹一声：“好吧，你有你的生活和坚持，那条路很难走，一路小心！”

待她走上去之后，才发现，那的确是一条艰难的路，她走得步履维艰，磕得头破血流，但只要想到走下去就有想要的幸福，她便顿觉身轻如燕，所有困难似乎也已化作一股无形的力量，终于，她走过了那条路。

坐下来看着长途跋涉后，那属于自己的幸福时，一个年轻人信步而来，正站在她当年的路口，她伸手一拦：“那条路不能走。”

像当年的自己一样，年轻人问道：“可是我喜欢，为什么不能走？”

“我踏着一路的艰辛才走过来，这份千回百转的折磨，你会无法承受。”

“既然你都能走过来，我为什么不能？”

“我不能让你走那么艰难的路。”

“但是我喜欢。”

她看着像极了当年的自己的年轻人，莞尔一笑：“一路小心。”

是的，别人有别人的劝解，我们有我们的坚持，这才是最好的状态。

有时候，当我们把困惑和疑虑告诉身边的人，凡是聪明的人，他们总是认真地聆听我们的心声，时不时地帮我们抽丝剥茧的分析，引导我们正确思考。可是，最终都会让我们自己做出决定，他们从来都不会告诉我们应该怎么做，不应该怎么做。

因为，每个人的家庭背景不同，思维方式不同，成长环境不同，追求认知不同，人生目标不同，我不是你，我又怎能以我自己认为对的方式，来要求你呢？

一个男孩遭遇情感和工作的双重问题。情感上他不知道该听从家人还是听从内心，他不知道是坚持“彼此相爱大于一切”，还是坚持“物质是爱情的基础”。

工作上，他内心希望做自己喜欢的职业，却不愿意违背职场生存法则，放弃自己不喜欢别人却看好的工作。

其实，他不需要在自己和别人之间徘徊，他只需要知道三件事：自己到底想要什么？自己希望过什么样的生活？自己能接受每一种选择后的结果吗？

想清楚，把每一步路，都走成专属于自己的人生，无论最终收获的是伤痛还是喜悦，都是只有自己才懂的“似锦繁华”。

成长的路从来都不是坦途的。

谁不曾站在人生的十字路口纠结。

自己的人生自己做主，没有人能决定你的人生。

更不要让没有自我的人生，荒芜了你想要的人生。

只需要走下去，在专属于自己的人生里闪耀……

赵丽荣

- 人生是一场独舞 / 003
- 做别人要求的自己，还是做自己喜欢的自己 / 008
- 习惯在别人眼中，寻找被肯定的自己 / 013
- 没有自我参与的人生，都是“二手的” / 018
- 你的一生，无人托付，无人替代 / 022
- 不要让孱弱无助，成为逃避现实的借口 / 027
- 把梦想留给自己，把未来交给时光 / 032
- 所谓强大，就是流着眼泪笑着说 / 037

目 录 C O N T E N T S

- 选择好今天，未来就没有后悔的昨天 / 045
- 所有失去都会以另一种方式归来 / 050
- 每一个难熬的昨天，成就了现在的自己 / 055
- 你想要的，永远都只有自己才能给自己 / 060
- 爱情：不要以爱的名义扼杀自己的人生 / 065
- 婚姻：我的婚姻我做主 / 071
- 家庭：把日子过成你想要的样子 / 076
- 事业：选择你爱的，而不是别人喜欢的 / 081

折翼的天使也能飞越沧海 /	087
总有人帮你，不一定是好事 /	093
你就是你自己的英雄 /	098
竭尽全力，从不依靠，从不寻找 /	104
那些让人痛苦的，必是让人成长的 /	109
有阴影的地方，才有光 /	115
太过依赖，是因为安全感的流失 /	120
我的人生我主宰，我的人生不将就 /	126

目 录 C O N T E N T S

让我任性地出走，疯狂地行驶在自己的路上 /	133
独立时，世界于你是一座荒岛 /	139
输掉什么，都不能输掉自我选择权 /	144
不要让别人的意见，遮住你的光芒 /	150
无谓的顾虑和等待，是最奢侈的挥霍 /	155
“叛逆”的影子里，是出乎意料的潜能 /	161
就算结局潦倒，也曾有过美好的开始 /	167
未来之所以美，是因为未知的神秘 /	173

在被偷走的那些年，谁动了我的人生 /	181
冷暖自知，你不是我，怎知我想要的幸福 /	188
身后空无一人，我怎敢倒下？ /	194
无比清楚自己的路，无比任性自己的梦 /	199
学会选择前，你从未真正快乐 /	204
我就要你这一次，为自己做主 /	209
请不要逼我活成“别人那样” /	214
“不凑合”的人生 /	219

目 录 C O N T E N T S

生活是自己的，把自己还给自己 /	227
人生到底该怎么活？ /	231
其实，你不必太过用力 /	237
失去的，终将用最美好的未来去“逆袭” /	243
成功需要把握人生关键转折点 /	249
愿你遇见美好的人生，从此盔甲离身 /	254

第一辑

谁不是在半懵半懂中，一路折腾着走来

人生是一场独舞

每个人在不谙世事的那段时间里，都一度以为，只有以示弱的姿态示人，才是最好的自我保护。那种蜷缩起来害怕受伤的样子，就像是一株攀附在其他植物身上的菟丝花一样，牢牢地攀附着，仿佛紧紧地握住了幸福。

这种示弱的心态，真的像极了菟丝花的特质。在自然界，菟丝花，属于缠绕寄生，茎纤细，随处生有吸盘附在寄主上。

喜欢示弱的我们，就是这样一株菟丝花，带着弱小的身躯，寻找着可以保护我们的寄主。没有强大的内心不要紧，关键是要有随处滋生的吸盘，这是我们赖以生存的最有利的武器，只要看到一线依赖攀附的希望，就绝对不会放过，总要理所当然地张开柔弱的枝叶，紧紧地吸附到寄主身上，以为找到了生命中最强大的依靠！

可是，花会干枯，草会凋零，世间本就没有永恒不变的事物，当我们赖以生存的寄主突然有一天连自己都自身难保时，我们又当何去何从？难道，我们还准备用一辈子去寻找另一个连自己都不知道能依赖多久的宿主吗？在寻找中荒废的时光，到最后又有谁能来替我们买单？

三毛说：“如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲伤的姿势。一半在尘土里安详，一半在风里飞扬；一半洒落荫凉，一半沐浴阳光。非常沉默、非常骄傲，从不依靠、从不寻找。”

从不依靠、从不寻找。才是最好的独立宣言！因为，每个人都有属于自己的人生，什么才是最适合自己的，没有人比自己更清楚，何必示弱、何必依赖呢？

一个90后的女孩说过一句话：“靠父母，你是公主；靠亲人，你是孩子；靠朋友，你是弱智；靠敌人，你是俘虏；靠男人，你是乞丐……而靠自己，你就是女王。”

这话说得绝对霸气，绝对的“女汉子”。

梦美说，想想以往走过的路，不示弱有时也是被生活逼出来的一种习惯。

比如，小的时候，放学回家肚子饿了，爸爸妈妈工作忙不在家，于是只能自己慢慢尝试做一些吃的。一开始不会做别的，就先从煮泡面开始，慢慢地也可以做西红柿鸡蛋之类的简单的饭菜喂饱自己，最后变成了一个可以做一手好菜的女人。从此之后，再也不用依赖别人填饱肚子。

比如，上大学后，想买一件心仪的衣服，爸妈给的钱只够吃饭，又不好意思总是张嘴向家里要钱。于是会早上摸黑爬起来去给

卖早点的小店打工两小时，一个月后攒下来的钱换来了自己心仪已久的衣服，慢慢到最后自立到连生活费都不用再张嘴向父母要了。

有了第一个男朋友之后，总以为自己找到了可以依靠的人，把对方当成生命中可以为自己遮风挡雨的大树，是自己最好的保护伞。可是后来才发现，其实每个人都是一个独立的个体，都有自己的工作方式和生活方式。无论两个人多么相爱，很多事情需要你自己来解决。于是慢慢学会不再示弱，不再寻求对方的保护，不再张嘴抱怨，不再喋喋不休地诉说自己的困境。

慢慢地，经过世事的不断磨炼，梦美学会在遇到问题的时候，尽量靠自己。

遇见第二个男朋友时，她已经知道爱虽然是两个人的事情，但是爱里的两个人都应该是独立的个体，谁都不应该依附于谁，更不应该牵制于谁。爱情是需要先做好自己，再去经营两个人之间的关系，这样的爱情才更加独立，更能长久。两个人在一起，需要相互温暖，可是到最后会发现，这个世界上没有哪个人会时时刻刻陪在自己的身边让自己依赖，总有疏忽的时候。所以等别人给予温暖，远不如自己温暖自己来的痛快。

于是学会，依赖和示弱之前，先温暖自己。

最痛彻心扉的那段日子，是在妈妈刚离开人世的时候，梦美不敢相信这是真的，如同世界末日般的绝望一度将她打入地狱，那一

刻，她感觉头顶上的天突然轰隆一下坍塌了，这个她以为可以依靠一辈子的人，就这样撒手而去，不留下一点痕迹，梦美六神无主，不知道以后该怎么办。

有很长一段时间，她沉浸在失去亲人的痛苦中，世界一度变得灰暗，明天的路不知道往哪走，她失去了活下去的希望。可是无论生活多么艰难，日子还是要过下去，哭泣无法唤醒离去的人，没有人能与命运抗衡，痛苦不是解决问题的办法，痛过之后，人还是要站起来，面对现实，继续明天的路。

想到这里，梦美豁然开朗，擦去眼角最后一滴眼泪，她告诉自己，一定要坚强，微笑着走向未来的人生。

千帆过尽之后，梦美对自己有了更清楚的认识。以前的自己就像是一个需要人来照顾的小公主，遇到什么事情总是喜欢找别人帮忙。可是现在她知道自己不再是那个需要人来照顾的小女孩了，她慢慢地学会了独自面对一切问题，因为她知道没有谁能够让自己依赖一辈子，示弱不如自保，这才是活着的真理！

这个世界就像是一片浩瀚的海洋，涉世之初的我们，就像是一粒流沙一样淹没在人群中。人流汹涌，世事变迁，困境重重，置身其中时，有时会害怕、无助。这个时候的我们，像是在黑夜中忐忑前行的迷路者，四处观望，等待着可以给我们依靠和希望的灯光在