

人生很贵，请别浪费

但愿迷途未远，
还能追回已逝的光阴



你不必讨好 这个世界

阿莫学长
著

我们没有多少时间值得浪费在他人的期待和评议上。
无论昨夜经历了怎样的辗转反侧，醒来时，这个城市依旧车水马龙。
所以，当你活得开阔，世界才变得天高海阔。

NI BU BI

TAO HAO

微博上特别会写成长故事的博主，
1200000 粉丝坐等更博，单条长微博屡屡转发上万次。



ZHE GE SHI JIE

娓娓道来的文字，却直戳人心，
致每个孤独的行路人。

中国友谊出版公司

▲

你不必讨好 这个世界

阿莫学长 × 著

▲

▲

娓娓道来的文字
却直戳人心

致每个
孤独的行路人

▲

图书在版编目(CIP)数据

你不必讨好这个世界 / 阿莫学长著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2017.10

ISBN 978-7-5057-4170-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第226144号

书名	你不必讨好这个世界
作者	阿莫学长
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印刷	三河市宏图印务有限公司
规格	787×1092毫米 32开 9.25印张 180千字
版次	2017年10月第1版
印次	2017年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4170-6
定价	38.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

01

你那么懂事，
一定过得很辛苦吧

- 002 你那么懂事，一定过得很辛苦吧
- 009 从小就缺乏自信的孩子是什么感受
- 016 你听说过有逃避症患者吗
- 023 不擅长社交，会因此而被人孤立吗
- 028 城市很大，孤独的人都很晚回家
- 034 孤独的时候你是怎么走出来的
- 041 你是那种活得非常克制的人吗
- 048 外向的孤独症有哪些特征
- 055 你是内向的尴尬症患者吗
- 062 你是内心过分敏感的人吗

长大后， 我们丢失了自己的理想

- 070 人这一生为什么要有理想
- 076 长大后，我们丢失了自己的理想
- 083 青春里有哪些让人难忘的瞬间
- 090 毕业对你来说意味着什么
- 097 毕业季有多少难忘的瞬间

再坚强的人， 心中都有软肋

- 104 成长过程中有哪些残酷的现实
- 111 生活中有哪些看不见的恶
- 116 陌生人有哪些让你难过的瞬间
- 122 世界以痛吻我，要我回报以歌
- 128 再坚强的人，心中都有软肋
- 134 那些无常，终将催人长大
- 140 有哪些让你瞬间落泪的事
- 147 真正的心酸其实是说不出口的
- 154 最艰难的时刻是怎么熬过来的

世界上没有 毫无道理的分道扬镳

- 162 友情中有多少让人遗憾的时刻
- 169 好朋友为什么会渐行渐远
- 176 哪个时刻让你开始放弃一个人
- 183 世界上没有毫无道理的分道扬镳
- 189 假装忘记一个人是种什么感觉
- 196 人来人往，岁月邮差

我好喜欢你， 不敢告诉你

- 204 为什么我们会觉得谈恋爱好难
- 209 一个人喜欢你的时候是什么模样
- 215 以朋友的名义喜欢一个人是种什么感觉
- 222 爱你的时候，我开始相信星座
- 228 致异地恋：爱你并非一件容易的事
- 233 我好喜欢你，不敢告诉你
- 238 聊天都能秒回你的人，遇上了就收了吧

番外篇

-
- | | |
|-----|------|
| 246 | 爸爸 |
| 258 | 远在咫尺 |
| 277 | 戏子 |

01



你那么懂事，
一定过得很
辛苦吧

你那么懂事，一定过得很辛苦吧

一、

深夜刷微博，有人在好友圈里发了一句话，说：

“成熟懂事又有什么用？我就不能彻彻底底地任性一回吗？”

突然间有点感慨。

我跟这位朋友算不上很熟，只记得上高中那会儿，她成绩一直名列前茅。

毕业后出国留学，很多事情都走在同龄人前面。

一直以来，她就是那种家长口中“别人家的孩子”。

各方面都很优秀，从小到大也一直很懂事。

看她在微博上发的这句话，我想到了之前跟朋友聊过的一个话题。

其实啊，从小就看起来很懂事的孩子，往往都过得并不开心。

从小就很懂事的孩子，看起来很乖，不争不抢，并不是什么都不想要，而是怕大人不高兴，因此从不开口索求。

过早注重成人世界的感受，害怕被说不懂事、不听话，从而失去了任性放肆的权利。

而小时候开口索求不到的东西，长大后往往也就不敢索求了。

都说会哭的孩子有糖吃。

那是因为生活总是对更懂事的人要更残忍一些，它也总让更懂事的人来承担更糟糕的情况和后果。

在生活中的你，看起来总是那么成熟懂事，可你一定也过得非常辛苦吧？

二、

想起了没搬家之前，住在我家楼下的一个小女孩。

小女孩的爸爸妈妈都是学校里的老师，从小家教很严。

从上小学开始，她一直都被邻居贴上“懂事”的标签。

有礼貌，成绩好，性格温和，不争不吵。

学校里各种竞赛和奖项统统都拿到，贴满了房间一整面墙壁。

她爸妈带着她来我家里做客，我拿牛奶给她喝。

她摇头说不要，她妈妈露出了很满意的笑容，点点头说：“拿着吧，记得谢谢人家。”

小女孩这才接过我手里的牛奶，规规矩矩地跟我说了一声谢谢。

我妈夸孩子懂事，她爸妈就笑，说：“哪里啦哪里啦，小孩子本来就应该这样，我们也没怎么教。”

而小孩子则低着头，小心翼翼地喝着自己的牛奶，眼睛时不时地看向窗外，不知道心里在想着什么。

孩子的懂事让父母脸上有光，所以就事事要求孩子懂事。

可有一天，小女孩放学后，破天荒地没有准时回家。

孩子的父母急了，打电话给老师，老师说没有留学生在学校。

晚饭时间了还不见人影，孩子父母发动了左邻右舍，到处找孩子的行踪。

结果晚上九点多，孩子自己背着书包回来了。

父母怒不可遏，抄起竹板来就打，责问孩子去了哪里。

小女孩一边哭，一边说自己一个人放学去了商场，看别人用娃娃机夹娃娃。

她一边挨打，一边躲闪，哭着说：

“我也想要有一个自己的娃娃，我的同学她们都有，就我没有……”

从小就学会成熟和懂事的孩子，往往更让人心疼。

小小年纪就要开始学会控制情绪，要学会用所谓的懂事来讨好大人，这样才能换来自己想要的一颗糖。

而那些可以肆意撒娇任性的孩子是体会不到这一点的。

他们只需要哭闹撒泼几下，就会有大人往他手里塞各式各样的

糖果。

真叫人羡慕。

三、

朋友说，其实小时候这种性格上的影响，长大了会变成一道抹不去的伤疤。

她说自己小的时候，为了不想惹妈妈不开心，从来就不敢真实地表达自己。

看到喜欢的玩具想买，妈妈说会影响学习，所以就不敢说要。

到外面看到喜欢的零食想吃，妈妈说不行，吃了容易上火，因此就乖巧地说不吃了。

这种性格到了后来，变成了一种深入骨髓的敏感。

小时候害怕爸爸妈妈不高兴，长大后害怕身边的人对自己评价不好。

特别在意别人看自己的眼光，遇事不敢拒绝别人，害怕别人由此对自己有偏见。

说白了，就是一种善解人意的自卑。

朋友说，就好像前段时间，自己有一个高中同学要拍大学的毕业照，邀请她过去。

那段时间她被毕业论文搞得焦头烂额，时间上有冲突，根本就去不了。

她思前想后，用委婉的语气拒绝了对方。

可她心里又反复煎熬，感觉很过意不去，害怕别人觉得自己是找了个借口，推托不去。

于是她一整天都在照顾她那位高中同学的情绪，在微信上反复道歉，又感觉对方好像总是话里有话。

就连对方发条朋友圈，都感觉是在说自己。

这种性格总是无时无刻地影响着自己和身边朋友的相处。

总害怕跟朋友产生意见上的分歧，害怕被误会，希望能够形影不离、彼此了解。

别人觉得你热心懂事，可只有你知道，这种慢慢走向成熟懂事的过程，到底有多煎熬。

四、

看到有人说：

从小学会成熟懂事真的太辛苦了。

在了解成人世界的过程中学会隐忍，为了照顾别人的情绪，所以总是自己一个人藏起来捂住伤口。

不敢索求，不敢提及自己想要的东西。生怕多说一句，别人就会因此不高兴。

朋友说很多人跟自己相处久了，总会说：

“感觉你真的很善解人意，对人也很好，跟你在一起的时候总觉得你很懂事很成熟，就像一个大姐姐一样。”

她说：“其实我也很想洒脱一把啊，什么都不管不顾地放肆一回。”

看到那些能够肆意撒娇，能够自如表达爱和索求爱的女孩，有时候真的超级羡慕。

她说：“我也想，可是我不敢。”

她说：

“曾经有一天，我上街看到我小时候特别喜欢但从来吃不到的一款零食。

于是那天我就买了好多好多包这些小小的零食，我拿到宿舍里，一包又一包地吃。

可不知道为什么，我吃得再多，也找不回那种既渴望又期待的感觉了。”

五、

想起一句话，说，其实很多时候，过早地成熟懂事，也意味着过早地承受委屈。

总是怕给人添麻烦，总是怕别人不高兴。

可有的时候啊，过分懂事也许并非一件绝对正确的事情呢！

不妨让自己任性一次，不妨把更多的注意力放到自己身上来。

不那么在意别人的看法，不那么在意情绪的控制。

你值得拥有更好的自己。

最后，愿你历尽千帆，也总有可以任性一回的时候。