

你只需 比昨天的自己更好

曾丽佳 著

YOU JUST HAVE TO
BE BETTER THAN
YOU WERE YESTERDAY

没有一天更比一天好 / 如何遇见更好的自己

见证自我成长的每一天
给今天的自己一点动力
给明天的自己更多希望

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

你只需 比昨天的自己更好

曾丽佳 著

YOU JUST HAVE TO
BE BETTER THAN
YOU WERE YESTERDAY

没有一天更比一天好 / 如何遇见更好的自己

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

你只需比昨天的自己更好/曾丽佳著. —北京: 中国铁道出版社, 2017.9

ISBN 978-7-113-23034-0

I. ①你… II. ①曾… 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093590号

书 名: 你只需比昨天的自己更好
作 者: 曾丽佳 著

责任编辑: 吕 艾
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056
封面设计: **MX** DESIGN
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码: 100054)
印 刷: 中煤(北京)印务有限公司
版 次: 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 189千
书 号: ISBN 978-7-113-23034-0
定 价: 45.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174
打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

闺蜜问我，丽佳，你过得幸福吗？我心里为之一动，在问自己是不是幸福。而立之年的我，日子过得忙碌而充实，这也算一种幸福吧。

朋友聚会上，发现不少朋友都在一线城市打拼，对他们来说能在大城市拥有自己的住房，就是幸福；能找到如意的终身伴侣，就是幸福；能看着孩子慢慢成长就是幸福……幸福有多种多样，不过在获得“幸福”的路上，并不是那么让人舒心。为了幸福，放弃了在阳光下喝茶，放弃了在窗前安静地读书，放弃了郊外的游玩，放弃与朋友一起聊天，如此不一而足。

我们这些时间花在工作上会产生金钱上的价值，但价值不只此一种。

不妨我们一起静下来，停下来，慢下来，来品味世间的美好。这样我们就能静下来了，去分析我们自身，让心灵得到滋养，给心灵安个家。

当我们遇到困境时，我们不用急着去反抗、反对，相信一切都是最好的安排。我们在自己的风景线中画出自己完美的抛物线。当然，这不是说让我们停下来，我们在需要努力的时候也不能选择安逸。趁我们还年轻，我们不空谈理想，不空谈目标。先让自己有根基，再寻求舒服的日子。我们要做得出色，过得精彩。

人生的旅途不止前进，还有后退。当我们错过风景的时候，当我们回忆起过去的时候，我们可以选择坚持，也可以选择忘记。世间的美景太多，要摘取的也太多，但是属于我们的也只有那一片，那一朵。何必太多呢？太多了，我们也来不及欣赏，只能成为匆匆赶路的人。

我们追求的太多，想要的太多，让灵魂不断地奔跑，没有片刻的休息。如果长期如此，我们的灵魂是要生病的。我们担心得太多，担心我们做错，担心我们做得不完美，担心这个世界将自己忽视，如果我们一直这样担心、焦虑，那么世界就不会忽视我们，但是我们将自己的内心感受忽视掉了。

无论我们错过、怕过、后悔过、焦虑过，从这一刻起，我们就将此抛弃吧，迎接一个全新的自己。

这本书我谈的心灵修养，以下面三点为主线，慢慢剖析我们的过往，拂去心灵的尘埃。

以自己为风景，厘清现在：由于时代、机缘等原因，我们落后了，不

得不仰视别人，但是仰视太久了，很容易因为看不到地面而踩进了深坑。所以我们需要以自己为风景，厘清现在。

年轻只奋斗，不谈理想。为什么不去奋斗呢？因为奋斗的确是件很苦、很孤独的差事。但是既然选择做了牛人，自己想要的辉煌，哭着也要战斗。

幸福从来没有离开过，只是眼睛近视了：为了结果，我们快跑，为了不掉队，我们开始后悔，然而，幸福跑哪儿去了？幸福很简单，痒的时候挠一下，渴的时候喝杯水，就是如此简单。

目录

001.....第一章 年轻是本钱，但不努力不值钱

002. 别和我谈理想

005. 不要轻易给人生下定义

008. 不错！人都是逼出来的

011. 不苦一辈子，但总会苦一阵子

015. 出问题先从自己身上找原因

019. 别把自己“宅”起来

023. 赚钱像接露水那么辛苦，花钱却像流水那么迅速

- 026. 找到梦想和计划受挫的原因了吗
- 030. 只要锄头舞得好，哪有墙角挖不倒

035..... **第二章 做自己的英雄**

- 036. 偏执狂的生存方式
- 040. 怀才就像怀孕，时间久了才能看出来
- 044. 不要怕丢人，没“脑子”的人才要脸
- 047. 孤独并非坏事
- 050. 最穷无非讨饭，不死终要出头
- 054. 愚者坐以待毙，智者坐以待“币”
- 057. 专注面前，一切困难都会节节败退
- 060. 一败不起，不会有什么大成就

063..... **第三章 你就是一道风景，没必要在别人的
风景里仰视**

- 064. 心若没有栖息的地方，到哪儿都是流浪
- 067. 上帝是公平的，因为他对每个人都不公平
- 071. 少走了弯路，会错过风景，也要感谢经历
- 074. 取悦自己才是奢侈的任性
- 078. 该说“不”时就说“不”
- 082. 我活着不是为了取悦你

086. 今天天气真好

090. 招待好离你最近的客户

094. 不要联合鸡蛋打石头

098. 看透未必需要说透

101. 第四章 错过花，你将收获雨，错过这一个，你才会遇到下一个

102. 不属于自己的，又何必拼命似去在乎

106. 分手后，让一切云淡风清

110. 爱情是种沙，抓得越紧，漏得越快

113. 羡慕那个不倾国、不倾城的红太狼

116. 我颠倒了整个世界，只为摆正你的倒影

121. 第五章 过去能不翻就不要翻，翻落的灰尘会迷了双眼

122. 其实根本就没有什么“假如”

125. 不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪

128. 没有什么过不去，只是再也回不去

131. 腾出手来拥抱现在，活在当下才是硬道理

135. 成熟不是心变老，是泪在打转还能微笑

139.....第六章 幸福就是痒的时候挠一下

- 140. 鸵鸟的幸福，只是一堆沙子
- 143. 把牢骚拿出来晒晒太阳，心情就不会“缺钙”
- 146. 幸福不是相对论，不能一概按斤估价
- 149. 听，幸福的声音
- 152. 做个傻子：要自己幸福
- 155. 幸福的天敌是“多”，而不是“少”

159.....第七章 我们走得太快，灵魂都跟不上了

- 160. 吃饭的时候吃饭，睡觉的时候睡觉
- 164. 急于求成，速度最慢
- 167. 慢慢来，才最快
- 170. 不要急躁，学会耐心等待
- 173. 把最后一个扣子扣好
- 176. 心散则志衰，志衰则思不达
- 179. 顺势而为，找到自己的坐标

183.....第八章 人人都是被上帝咬过一口的苹果

- 184. 完整的人生不完美
- 188. 随缘不变，不变随缘，莫强求
- 192. 每个人都有大大小小的遗憾

195. 把花种好，开与不开随天

198. 请包容不完美的生活

201. 不要对自己太苛刻

204. 允许别人比自己优秀

208. 接纳不完美的自己

212. 不苛求，世上没有完美伴侣

217.....第九章 第一个纽扣装错也不要紧

218. 你参加的是马拉松而不是百米短跑

222. 接受的力量：坦然接受不优秀的自己

226. 不争第一，做唯一就是第一

230. 不放弃：持之以恒的力量

234. 每一种花都有其开放的节奏

238. 不要拿他人的标准衡量自己

242. 逆袭：你只需比昨天的自己更好

你只需比昨天的
自己更好，

▼ Be your better self

第一章

年轻是本钱，
但不努力不值钱

别和我谈理想

理想是个什么东西？有人说，理想就是让妖精流了半碗口水，还吃不到的唐僧肉。

2014年9月16日，清华大学开学。有位新生32岁，他叫吴善柳。

他是广西钦州市唯一一位参加过十次高考的人。自2007年起，他连续复读了七年，最终以680分的成绩夺得钦州市理科状元，被清华大学录取。

吴善柳曾考取过北京大学、北京师范大学、南开大学、中山大学等名校，但都放弃了。如今被清华大学录取，吴善柳并没有感受到很强的荣誉感。用他的话说就是：“我就像一辆已经长期偏离轨道的列车，考入清华终于可以回到正轨。”

看到许多比自己小十几岁的同学在谈理想、谈人生规划，他选择边走边看。他坦言：“我连明天要干什么都不知道，怎么能把蓝图画到四年或者十年之后呢？还是边走边看吧！”

其实吴善柳心里，“现实”两个字最接地气：“一个人现实了，自然就会很理性；理性了，对问题的看法才能比较成熟。”

吴善柳的理性是有原因的。之前他每年会去广东的电子厂打工几个月，高考前两三个月再回到家复习备考。

对他来说，最辛苦的还是打工的生活，高考与之相比是太轻松了。他在电子厂每天要工作超过十二个小时，有专人监督着，有产品计件的压力，整个人连轴转根本停不下来。他说：“如果你这样打过工，就不会再谈理想，不会再有那种浪漫的想法。”

白岩松说：“不要总谈理想，为什么总谈理想？我现在很怕谁天天嘴上挂着理想，我想问的是你的事干得还可以吗？如果所有人都是理想主义者，像一把火，会烧掉这个世界的。如果你的任何活都是摁倒葫芦起了瓢，周围人都要给你擦屁股，你还天天嘴上谈理想主义，我觉得那是空想主义，那就是混混。”

“我想做”和“我在做”从来都是两码事，很少人把这两码事混为一谈，但是又视而不见。

奇虎 360 董事长周鸿祎发现硅谷的创业者与国内的创业者思维模式有很大区别。

2013 年，他接触到了一些硅谷的创业者。他有三个震撼：第一，有些人会有形形色色的“奇怪”的想法，甚至是很匪夷所思。你会发现，他们很注重跟别人不一样。第二，每个创业者都是产品经理。创业者津津乐道地跟你谈他新做的一个产品，每个人都是产品经理。第三，颠覆精神。一个毛头小伙子，十八九岁，他感觉能改变世界，能干掉今天的某家大公司。

而国内创业者喜欢谈概念，例如：O2O、可穿戴设备等。周鸿祎认为概念是最令人乏味的东西，因为概念都是正确的废话。概念正确并不代表

产品正确，也不代表消费者会购买你的产品。周鸿祎说：“硅谷的产品经理精神，你可能会说他太务实，太实用主义，没有战略，但任何伟大的公司都是从一个产品开始的。”

硅谷的创业者在意的是产品能解决用户什么问题，而不是背后的理念。别人送一只鸡蛋，许多人不由自主就往宽里想。鸡蛋生鸡，鸡生鸡蛋，子子孙孙无穷尽也。假以时日，必能拿着鸡蛋换航空母舰。这就是经不起推敲的理念。

著名作家奥格·曼狄诺曾说：“我的幻想毫无价值，我的计划渺如尘埃，我的目标不可能达到。一切的一切毫无意义——除非我现在就开始行动。”宏大的愿景，不需要描绘得很大，但是要挖掘得足够深。这不是狗熊掰玉米，掰一个扔一个，而是老汉栽玉米，栽一棵成一棵。

不要轻易给人生下定义

人活着不过3万天而已，过一天少一天，闲聊7天的人生，就是少了一周。高秉涵说：“在我们来说，没有深夜痛哭过的人，不足以谈人生。因为我们流浪过，曾长夜痛哭过。”

柴静曾经采访了一个老人，他就是高秉涵。1945年，13岁的他瘸着腿被迫迁徙到了台湾。那时的他，晚上睡在火车站的凳子上，白天一瘸一拐地和野狗在垃圾堆里抢吃的。

有一年，他收到第一封家书，不过妈妈已经去世一年了。弟弟说：“自从你离开家以后，我们家里几乎没有笑声。除夕晚上这一餐，妈妈几乎没吃过饭。都是泪流满面，在妈妈旁边，餐桌上放一个碗放一双筷子，留给你，‘春生（高秉涵小名），不管你活着没活着，过年了，你就陪妈妈再吃一餐吧。’”妈妈去世后，在她枕头底下有两样东西，一样是他幼年的小照片，另一样是为他做过的小棉袄。当年给高秉涵做这件小棉袄时，母亲常哼唱的旋律，就是“冷风兮兮，冷雨凄凄，流浪的人儿需寒衣”。

后来，台湾允许到大陆探亲。他几经周折，找到了家。地下室的墙上，

母亲穿过的湖蓝色绸衣，一直挂在墙上，衣襟胸口处有当年留下的一粒斑点，他连洗都不舍得，怕丢掉一根丝。80岁的他像小孩一样，每天都到地下室用头顶顶母亲那件衣服。

有人谈人生，总是把人生升华，再升华，结果人生被升华到天上，摔死了。其实，人生无非是由鸡毛蒜皮的小菜组成的主菜，何必要让主菜忘记自己是小菜的本来面目。

整天谈人生的多是想不开的人，世事如此，为何要奢求。有一次路上，司机说：“谁要是想不开就让他到火葬场参加追悼会去。”大家纷纷点赞，可见人们对这件事情是很认可的。

无论你是平头百姓还是达官贵人，是一贫如洗的穷人还是像乔布斯一样的亿万富翁，是德高望重的社会名人还是租住在拥挤的城中村的小百姓，最终还不是在同一个地方开追悼会，程序大同小异，不外乎念悼词、默哀、放哀乐、向遗体告别而已。

走出告别厅，各自忙着自己的事去。家里人哭哭啼啼地看着自己的亲人的遗体化作一缕袅袅的青烟在天空中随风飘散，可以见到的就是一捧慢慢变凉了的骨灰。不管死前多么得轰轰烈烈、红红火火，最终都变得冷冰冰，装在一个不足0.1平方米的骨灰盒里，被放在一个小角落里。

乔布斯小时候被亲生父母遗弃，他在六七岁时就知道了。不过收养他的家庭给了他满满的爱，但仍不足以弥补他心灵上的伤害。正是如此，他没有安全感，总担心身边的一切不在自己控制的范围内。所以，他极力表现自己美好的一面，以掩饰心里的恐慌。

他的至爱是莱德斯，但他的妻子是劳伦。劳伦能容忍乔布斯的一切，包括不修边幅、吸食迷幻药，还有一些行为上的怪癖。