

你不必 活在别人 的期待里

小木头——著

WORKS

活在别人期待里的人，不过是假装合群，
取悦他人，只会迷失自己，
而我们终其一生，就是为了摆脱他人的期待，
活出真实的自己。



诚意
推荐

苏芒
吴雁
杨熹文

时尚集团总裁、《时尚芭莎》总编辑
千万粉丝自媒体“思想聚焦”创始人
奋进少女，畅销书作者



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

永远不要试图讨好别人，
也不要期待别人真正懂你，
要做的事情只管去做，
远离那些消耗你的人，你会走得更快。

你要成为独特的自己，而不是伪装成一个完美的别人。

我喜欢读小木头的文字，温柔而有力量，当世界在浮躁焦虑的时候，她用文字告诉你，慢慢来，别急。总要在疲于取悦别人取悦世界而不得之后，我们才会懂得：你不必活在别人的期待里，也不必以别人的标准来苛待自己，因为一个人最好的样子，是成为他自己。

——吴雁（千万粉丝自媒体“思想聚焦”创始人）

小木头的文章，行文颇有些日本作家松浦弥太郎的风格，传达的信息也有与其相似的智慧：幸福是由生活最基本的事情构成，若心态平和，稳步向前，就能拥有体面而认真的幸福。“最完美的女人便是如此，事业上坚定，生活上温情。”小木头无疑是这样一个人，她笔下的美好生活，我心向往之。

——杨熹文（著有畅销书《请尊重一个姑娘的努力》）



扫描关注十点读书
微信公众号



更多精彩内容请关注
白马时光公众账号



白马时光

陈安妮 著

上架建议：畅销·成长励志

ISBN 978-7-5500-2049-9



9 787550 020498 >

定价：36.00元



你不必
活在别人
的
期待里



小木头 —— 著

WORKS



百花洲文艺出版社
BAIHOAZHOU LITERATURE AND ART PUBLISHING

图书在版编目(CIP)数据

你不必活在别人的期待里 / 小木头著. — 南昌:
百花洲文艺出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5500-2049-8

I. ①你… II. ①小… 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 (2016) 第 322380 号

出 版 者 百花洲文艺出版社
社 址 江西省南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 A 座 20 楼 邮编: 330038
电 话 0791-86895108 (发行热线) 0791-86894790 (编辑热线)
网 址 <http://www.bhzw.com>
E-mail bhzw0791@163.com

书 名 你不必活在别人的期待里
作 者 小木头
出 版 人 姚雪雪
出 品 人 李国靖
特约监制 何亚娟 王 瑜
责任编辑 王丰林
特约策划 刘洁丽
特约编辑 刘洁丽 王俊艳
封面设计 林 丽
封面绘图 禾 亭
版式设计 王雨晨
经 销 全国新华书店
印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司
开 本 1/32 880mm × 1230mm
印 张 10
字 数 211 千字
版 次 2017 年 3 月第 1 版
印 次 2017 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5500-2049-8
定 价 36.00 元

赣版权登字: 05-2016-429

版权所有, 侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换

第一次读到小木头的文章时，我正经历人生的痛苦期，迷茫连同氧气一起吸入身体，每一天在钟表的嘀嗒声中察觉到身体变得厚重。

毫不夸张地讲，如果不是那时看到小木头的那些文字，我差一点就失去了幸福的能力。她在一篇有关“低配人生”的文章中写道：“所谓低配人生，并非让你压缩生存空间，降低生活质量，而是在这个充满选择与欲望不断扩张的世界里，学会辨别与放弃。”

我打包好一居室的垃圾，也打包好自己的烦恼，决心人生就这么只为值得的事情活吧。

事实也真的如此，我从此未再遇见太难过的事情。

那之后，小木头的文章流传甚广，与那些抱有急功近利心态的文章不同，当所有人都尽力踏着别人希望攀爬到社会的顶尖，小木头却平静地说：“何必苛求成功，努力做个幸福的普通人不好吗？”

小木头的行文透露着日本作家松浦弥太郎的风格，传达的信息也有与其相似的智慧：幸福是由生活最基本的事情构成，若心态平和，稳步向前，就能拥有体面而认真的幸福。

我从那时开始，就在朋友圈里潜伏着看小木头的的生活，我遥远地把她当作自己的向往。她以为这是普通的幸福，这却是 90% 女人的愿望：她喝茶插花，热爱烘焙，常常在午后的阳光里用一块自制的蛋糕

配毛姆的文字，也愿意和旁人分享家人充满幸福味道的生活……我观望着，羡慕着，模仿着，这是我深以为的人生本真的模样。

后来与小木头成为朋友，与她吐露心扉，才发现她的另一面人生。

她是个温柔的人，也有坚决不妥协的一面。她始终保持经济独立，执着自己所热爱的事业：写作中做一个执着梦想的写字人，工作上做一个尽善尽美的强者，生活里做一个尽职并且有趣的母亲和妻子。

有人说过：“最完美的女人便是如此，事业上坚定，生活上温情。”小木头无疑是这样一个人，无论在事业与生活上都堪称完美的人。

在她的这本书中，除去温情细腻的生活描写，还有犀利明朗的励志故事，一个女人的成长和幸福哲学，都描述在文字的字里行间，那是她来时的路，正以最真诚的方式向读者叙述。

这本书会以最清晰的思维告诉你，一个女人如何过上励志也温情的生活，如何过上不令自己后悔的幸福人生。此时我在微博上看到她说的一句话：“还是要爱这五彩斑斓的世界呀。”

一个女人的成功，是事业上的坚定，生活上的温情。

一个作家的成功，是文字上的真诚，思想上的睿智。

这点特质，小木头都集齐了。

2017年2月

整个2016年，都很忙乱。

告别住了十年的房子，搬进了新居，从装修到入住，大半年的时间里，每一天都像是在打仗；

豆豆哥成了一年级生，从前悠哉游哉的小朋友，渐渐有了压力，陪他一起适应，和他一起成长，我们也成了新升级的父母；

而我自己也经历了“巨大”的变化，离开了工作十多年的杂志社，这份工作是我还未迈出校门就开始做的，这十多年我们休戚与共，互相成全，所以真的不是说一声“辞职”那么简单，有点像是跟从前的时光和记忆剥离，有一种钝感的疼痛。可是我知道，若是我想往前走，就必须经历这种疼痛，慢慢走去我想要去的地方。

.....

一整年，再忙再乱，再蓬头垢面分身乏术，却也一直在写。

有时候觉得很奇怪，偶尔休息不好，混混沌沌，但是只要坐在书桌前，打开电脑，立刻就有了精神，就可以全神贯注地码字。

大概因为太知道来之不易，所以就格外珍惜吧。

2007年前后，我在工作之余给一些杂志写稿。

自己喜欢，又能赚零花钱，就特别开心。有时候心中还有点得意，

自己的名字可以出现在大牌杂志上，心中欢喜：也许在写字这条路上，我还是很有前途的吧？

机缘巧合，我有两个亲近的朋友在无意中，先后跟我透露过同一个说法：有创作欲望不代表有创作才华，很多人某个阶段能够写出好东西，但也可能只是昙花一现的灵感而已。

他们也并不是针对我。但说者无心，听者有意，这几句话像是炮弹一样，在我面前炸开来，真的是五雷轰顶啊。

那些欣欣然的良好感受，那些想要实现作家梦的小心思，那些“我还有点小才华啊”的自信心，灰飞烟灭，不复存在。

因为我忽然开始怀疑，我那些能够顺利发表的文章，我那些能够被刊登的小说，大概也是某个阶段我昙花一现的灵感吧，也许不是真正的才华吧？大概是我太高看自己，甚至误解了自己吧……

从那之后，我居然一蹶不振，写得少了，发表的就更少了，在之后的三年时间里，从自己的创作小高峰一下子跌落到低谷；更可怕的是，这仿佛是在验证那个说法啊：看，被人说中了吧，你那只是创作欲望，你如果有才华的话，现在怎么可能没有好作品出来……

陷入一个恶性循环。不相信自己能写好，就很少写；写得越少，就写得越不够好，更加怀疑自己。

直到2010年，我休完产假回杂志社上班，领导让我接手写卷首语，半是乐意半是无奈地接手之后，每周一篇千字随笔。

我的自信也就是在这个过程中逐渐重塑的。写得多了，慢慢写出了自己的风格，偶尔写得还可以，会被相熟或者陌生的读者夸赞几句，

渐渐居然就有了自信，写出了一片小天地，那些文章后来集结成了一本书，就是《最好的时光刚刚开始》。

再后来开了个微信公号，开始写啊写，不管是被大规模转载，还是只是自娱自乐，我都不那么在意。

写作渐渐成了我重塑自我的一种方式，我不再那么在意别人的说法与看法，我渐渐成了我，自在随性的我，幸福自由的我。

那是一个漫长的过程，在三五年的时间里，我从初出茅庐的狂妄自信到陷入自我质疑的低谷之中，再到通过一点点摸索和努力，找到自己的方向，真的是一个漫长而痛苦的过程。

但这也是我最大的幸运，毕竟我还能找到这样一条小路，实现我的梦想，做我最喜欢的事情。

我知道，我比很多人幸运。

写作是我喜欢的事情，也是我人生的救命稻草，在痛苦最疲惫、最无助的时候，写作救了我，它给我一个喘息的机会，给我一个看待世界的不同角度。

也是在写作中，我更加了解自己，变得越来越像我，真正的我。

我相信努力，相信奋斗，我相信一个人只要付出就会有收获，我也相信，幸福迟早会抵达，只要我值得。

我把这些，都写了下来，写给跟我一样有过困惑、痛苦、烦恼的人们看。

这是我与自己对话的过程，也是我向这个世界的人们表达我善意

的方式，我想我找到了那条幸福之路的方法，也许，对别人有一点点帮助吧。

这也是这本书中大部分文字所要表达的。我想让我的亲爱的读者们知道，这个世界有千万种活法，也有千万种幸福，只要你肯相信肯努力，你终将获得属于自己的那一份，真的。

哪怕周围的人不相信你，你也要相信你自己，不要随便因为别人而改变自己的方向，不要被世界的纷扰喧嚣，打乱了你的步伐。

毕竟，你要成为你自己，而不是他她它，对吗？

还是要很感谢过去那几年觉得略微艰难的路啊。

因为跋涉过，艰难过，烦恼过，所以更加明白自己想要的是什么，想成为什么样的人，想做什么样的自己，而且无比坚定，这大概是我最大的幸福和收获。

而这些，我想一一说给你听，但愿对你有那么一点点帮助，也好吧。

这本书能够顺利出版，还是要一一感谢——

谢谢我的父母，如果没有他们的帮助，我大概很难有那么多精力写作；

谢谢我的公婆，他们对我的理解让我觉得自己真的很幸运也很幸福；

谢谢克莱德先生，他给予我很多耐心和理解，替我分担了很多；

谢谢豆豆哥，妈妈永远爱你；

=Be yourself, but be your best self. =

还要谢谢亲爱的叶萱，你给我的鼓励对我很重要；

谢谢亚娟、王瑜和洁丽，谢谢你们的帮助和专业；

谢谢老杨，虽然在异国他乡，但总觉得就在咫尺；

谢谢我的闺蜜李颖、苗苗和晓娟，谢谢你们忍受我的坏脾气还对我好；

谢谢所有爱我和我爱的人，谢谢你们对我的担待，爱你们。

小木头

2017 年 2 月

推荐序 决心人生就只为值得的事情而活

自序 不要让世界喧嚣，扰乱你的步伐

成为自己，
是最棒的事

我喜欢你，因为跟你说话一点都不累 / 002

你认识谁，当然很重要 / 007

千万不要去追求理智告诉你不可能得到的东西 / 012

不要习惯与痛苦为伴 / 015

我可能不是最优秀的，那又怎样 / 020

我一个人，也很好啊 / 024

这世界，只在乎你美不美 / 028

不要做痛苦的乖孩子 / 032

Be yourself,

but be your

best self.



你能掌握的不仅仅是体重，还有命运 / 037

精神独立的女人最富有 / 041

时光是最好的滤镜 / 047

不要因为别人的目光，而误解了自己 / 051

遇见合适的人有多难 / 056

有审美，比有钱更重要 / 062

姑娘，愿你不要成为那样的贤妻 / 066

好的婚姻，是有底气说“我养你” / 074

幸福不是你想的那么浅薄

你焦虑并不代表你努力 / 082

亲爱的，请放下你的优越感 / 087

当你觉得人生艰难 / 092

先谋生，再谋爱 / 097

有些事，只靠努力是不行的 / 102

别怕，一切可能没你想的那么糟糕 / 106

人生一定不如你想象的那么美好 / 110

过度拼搏的人，不会幸福 / 114

Be yourself.

but be your

best self.



最好的生活，就是“我愿意” / 119

倾你所能去改变生活，而不是任凭生活改变自己 / 122

把生活过得易如反掌才是真本事 / 126

越是艰难，越应该把生活过得妙趣横生 / 131

请让幸福慢慢来 / 137

拼搏比放弃更容易 / 140

人生何处不妥协 / 144

学会爱自己，是永远不会错的事 / 147

我一定要活成我想要的样子

- 生活得体面一点，是对自己的尊重 / 154
- 功利心太强的人可以谈生意，但别谈友谊 / 158
- 和欲望谈一谈 / 162
- 你的角度，决定你的高度 / 167
- 选择比拥有更重要 / 172
- 我的人生不凑合 / 177
- 你真正想做的事，只要开始了就不会晚 / 181
- 今天不要睡太晚 / 186

Be yourself,

but be your

best self.



愿我们都能善待别人，也能被世界温柔相待 / 189

最大的成功，是成为自己尊重的人 / 193

真正的好命，是有生命力 / 197

实现梦想，是一场异于寻常的坚持 / 203

时间给了我一盒巧克力 / 208

是独立女性，也能岁月静好 / 212

人生赛场上，站在起跑线上的只能是你自己 / 217

要知道，努力是不分年龄的 / 221