

DON'T
LET
YOURSELF
GO

YU QIAO

鱼樵
著



别在该奋斗的年纪，把自己葬在舒适里

别轻易 放过自己

~~妥协~~ 梦想
~~拖延~~ 行动
~~抱怨~~ 坚持
~~自卑~~ 个性

你每一次的肆意放纵，
都是对未来不负责的放弃

尽力了，
才有资格说自己运气不好

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

别轻易 放过自己

别在该奋斗的年纪，把自己葬在舒适里

鱼樵
著

图书在版编目(CIP)数据

别轻易放过自己 / 鱼樵著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5594-0208-0

I. ①别… II. ①鱼… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第078554号

书 名	别轻易放过自己
作 者	鱼 樵
出版 统 筹	黄小初 周亚林
责任编辑	姚 丽
策划编辑	滕 钰
责任监制	刘 巍 江伟明
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	北京富达印务有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
字 数	162千字
印 张	8
版 次	2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-0208-0
定 价	35.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换
法律顾问: 北京市佳泰律师事务所 尹昌友

我是个写故事的人，喜欢探索生活中每个人物真实的血肉，加之在写作中刻画人物意识居多，有时会显得故事有些沉重。

但我的读者朋友们竟然告诉我，他们备考或是需要迈沟过坎时，我的故事都会成为他们的必备滋养，每次拿出来读一读，好像就有了奋进的力量。

他们说：沉重不是悲伤，不是消极，是一种真实，我们喜欢看所有真实的东西，从中获取救赎。

我感谢他们的喜欢，也感激他们对我的理解。

我不是个擅于描摹恢宏庞大的人，也不喜欢通篇浮夸华丽的辞藻，更不会书写振臂齐呼般革命式的鸡血奋斗语录。我是个真实的人，我描写的是最真实的生活。

每个人的生命所展现出的美好，都是经过包装的，我要做的是，撕开那层包装，让你看到真实的有痛感的人生。我知道，后者也许看起来不如前者舒服，但它是最如实地让你获得心灵成长的方式。

人生是一场修行，我们要做的每一件关乎学习和奋进的事，都该是超越你舒适区的。并且，每个人都不会长期处于舒适区，太过舒

适，总有一天会吃苦头。

这本书里每个故事的主人公，都有过不太舒适的经历，他们是这个世界上存在于我们身边的可触可感的你我他。在他们身上，没有飘渺空洞的表态，没有高屋建瓴的主张，有的只是一种命运触底之后反弹而起的自我救赎。

我们这类普通人，大抵需要的就是这种滋养。

我接触的不同行业的人中，总有些会向我倾诉最近的迷茫和苦楚，和他们攀谈多了，我渐渐发现，人的低谷状态与年龄和行业属性无关，不是只有青春才迷茫，不是只有成功人士才笃定。每个人都会随时在焦虑中苏醒，然后惴惴不安地问一句：我接下来该怎么办？

对于他的个人发展来说，这是不可回避的问题。

当然，凭我的一己之力也难以回答，但我知道，人生发展包括心灵重塑都需要一个坐标系。没有坐标的人生就像行走于荒漠，莽撞又无力。

所以我会建议每一个处于迷茫状态的人去搜集故事，他的行业偶像的故事，他的上司的故事，他的同事的故事以及初入行的人的故事。

每一个真实的故事都是一个真实的坐标，会带给他新的参考。让他了解身边的这些人中，哪个曾和他遇到了相似的困境，又如何找回方向重整旗鼓。我希望他们推心置腹地去谈，互相学习，如果不能接触到对方（如行业偶像），则可以阅读有关他的经历的文章，观看他的纪录片，总之，会有无数种方法供你了解。

一味励志并不可取，常规励志文中满篇激情澎湃的高频词汇不会

带给你任何好处，它只让你有三分钟做事的热度。而长久奋进源于自省和反思，以及掌握他人走出困境的方法，所以，挖掘故事内在，促进思考，要比盲目乐观好得多。

这本书中的很多故事就如生活一般真实，笑泪并存。每个人触底后，能反弹多少都不确定，但能令我感佩的是，所有敢于面对问题、解决问题，不惧涅槃重生的人。

我欣赏这样一个词——向死而生，它是一种积极的生活状态。当人无限逼近死亡，才能体察到生命的意义。

因此，向“死”不代表消极怠世，反而是一种自发的强烈的励志精神。

这是真正的励志：从无比真实的故事和经历中汲取营养，感触真实存在的喜怒哀乐和绝处逢生，从中找回消失在人云亦云和空洞浮夸中的自己。

成长的过程是撕裂既有事实的过程，会很痛苦，但想要成长，这又是必经之路，所以我送给你们和自己同样的一句话：记得走出舒适区，别太轻易放过自己。

目 录

自序 ____ I

One

谁能理解我，薄荷味的性格

1. 我和世界有场价值观的交涉 ____ 002
2. 自由不是结果，自由是一种选择 ____ 008
3. 生活的理想，是为了理想的生活 ____ 014
4. 你的衰颓，不能成为不懂生活的借口 ____ 021
5. 不妥协的代价，就是保持天性和纯粹 ____ 030
6. 做自己就好，不必强颜欢笑 ____ 035
7. 为什么你想去坚持一件事 ____ 040
8. 容忍别人，其实是放过自己 ____ 045
9. 谁能理解我，薄荷味的性格 ____ 050
10. 聪明是一种天赋，善良是一种选择 ____ 055
11. 我爱自己，如同爱这星辰 ____ 060

TWO

只要在路上，就没有到不了的远方

1. 我和你一样，都曾低首徘徊 ____ 066
2. 看清世界的悲欢，命运不会厚待谁 ____ 071
3. 不必抱怨转折，弯路亦是风景 ____ 079
4. 人的所谓生趣，全在于那些不相干的事 ____ 084
5. 最大的敌人是自己怯懦 ____ 089
6. 那些不死的念头才叫梦想 ____ 096
7. 个性不等于不自以为是 ____ 104
8. 失去绿色，却得到了丰硕的金秋 ____ 109
9. 狂妄是自卑的先行者 ____ 114
10. 孤独源于深沉的自我意识 ____ 119
11. 只要在路上，就没有到不了的远方 ____ 124

Three

当爱情来临时，恰好你我势均力敌

1. 走完同一条街，回到两个世界 ____ 130
2. 我是一个傻子，在等爱我的疯子 ____ 135
3. 你远比自己想象得美丽 ____ 142
4. 因为你来迟了，我才更懂珍惜 ____ 147
5. 最伟大的爱情，莫过于共白头 ____ 152
6. 自己别无选择，只能冒险爱你 ____ 157
7. 爱情，是自身的圆满 ____ 162
8. 如果你最爱的她喜欢玫瑰 ____ 167
9. 幸福是每一次微小的幸运达成 ____ 172
10. 当爱情来临时，恰好你我势均力敌 ____ 177

Four

当我穿过荆棘时，就看到了光芒

1. 行动是治愈恐惧的良药 ____ 184
2. 每次回忆，对生活不负歉疚 ____ 189
3. 宿命论是缺乏意志者的借口 ____ 193
4. 能思想的人力量无边 ____ 198
5. 给我一些用来发呆的时间 ____ 203
6. 但愿你的心态永葆年轻 ____ 208
7. 我是现实社会的旁观者 ____ 213
8. 流浪，给出逃的灵魂一条生路 ____ 222
9. 快乐不是拥有的多而是计较的少 ____ 227
10. 当我穿过荆棘时，就看到了光芒 ____ 232
11. 只有想不通的人，没有走不通的路 ____ 237

One

谁能理解我，薄荷味的性格





我和世界

1. 有场价值观的交涉



逃避成年，登顶圣坛，做春秋大梦。

这是我，贪嗔痴有，清心寡欲也有。

我最大的问题不是层云遮望眼，不明事体不懂自己，而是我心澄澈可见，却只作视而不见。

避事儿比避世要容易得多，棘手之事汹涌而至，瞥见四下无人，便可学那鸵鸟，一猛子扎进沙土地。

无师自通的方法，自然简省又招人喜欢。闭上眼睛不闻不问，就幻想事情能自行解决。

可河流自净，事关河流；事关你，你怎么溜？

众人皆爱溜之大吉，直面世间惨淡者，能有几人？

因为溜得太多太快，我还曾被初恋问：你逃课、逃班、逃约会，不会将来还要逃婚吧？

我有点无措，张了张口，还是逃了这个问题。

嗯，我的逃，众人已经习以为常了。

我朋友姜哥曾劝导我说：“你这样的脾气不行，冷暴力谁受得了？”

我对他的话起初不屑一顾。

姜哥一本正经：“别人有事找你，打到第三个电话的时候，一定要接。”

我心虚地点头。

和朋友闹别扭的时候，十几个电话不接，微信不回，于我都是常事。

我自知这种行为不好，却又不愿听姜哥戳破。

可能伤了满腔正气的姜哥。

几周后的早晨，平先生打来电话，告诉我，姜哥不见了。

据说姜哥是回了山东老家收麦子，走的时候没说什么时候回。可一周过去了，和他共事的朋友全都联系不上他，大家这才着急了。

电话没人接，微信也不回，活脱脱一副被人拐骗了的样子。关键是他以前从不这样。

有人猜测他路上出了事，也有人揣测他手机被偷，更加焦虑万分联系他，他却依旧毫无音讯。

我也终于开始着急，每天在群里喊他八百遍。

过了几天，群里突然有人态度变了，@姜哥说：你是不是对我们

的项目有什么顾虑？可以说出来，不要躲着不见。

接着与他同住的人发现，姜哥走的那天，铺盖卷都拿了个精光，公司里，有关他的东西，也都无一落下。

我们这才恍然大悟。

这家伙就这样逃了。

我尤其气不过，前些日子是谁苦口婆心地要我敢于面对。

我在群里佯装不知：姜哥，你是不是丢了？我担心你。

没有回应。

我接着发：明天你如果还不出现，我就报警了。

我发一个大哭的表情：姜哥，越早报警你会被越早解救。

群里沉寂了好一会儿，然后有人回复我：小鱼，其实昨天，姜哥联系我了。

是的，姜哥逃了，逃得像我一样，不着痕迹。

谁也不知道他去了哪里，也不知道他什么时候回来，他甚至连工作都没辞，瞒着合伙人就跑了个干净。

他一定是遇到事儿了，再不然就是心理压力过大，索性让他连试图解释的意愿都没有。

群里那人告诉我说，姜哥啊，是缺钱，北漂多年未见发达，回家探亲又无礼可拿，多年来空有一腔热血，现在他实在疲乏了，累了，想歇一歇，想从公司拿他该拿的回家，可他这人太正了，不齿主动提钱，最后用了最笨的一招，逃之夭夭。

我替他惋惜：他告诉我也行啊，我去帮他要钱。

这世道啊，逃避的缘由可以千奇百怪，连好脾气的姜哥也逃得令人费解。

这个世界病了。我们都不去解决问题，转而去忽视问题的存在。

浮躁至此，胆怯至此，不负责至此，我们是怎么了？

或者芸芸众生本就习惯敷衍、推卸、阻塞，暂时卸下肩头重担，轻松宜人。

只是如我们这样的拖延症患者，放下只是一时轻松，集腋成裘的问题会接踵而至。

所以我会难以适应一份内容长期不变的工作，难以适应一份毫无新鲜感的长久关系，甚至难以适应在同一座城市待上超过一年时间。

长期逃避作用于我本就不够健全的安全体系，让我更加缺乏安全感。

想要重建自己的心理环境，难上加难。

但是，必须尝试。

旁观姜哥的事，我才明白，自己在他人眼里也是同样的不成体统。

即便你说得好听如同姜哥，什么规矩、标准，张口就来。可难题摆在自己面前时，他还不是也溜了？

谁都做过离谱的事，留下烂摊子待旁人拾掇，这事也不稀奇。只是我们日渐成熟，姜哥已年过三十，再磨不开面子面对，也该稳重些。

处理。

本质上，我和姜哥是一种人，都是有果敢但没勇气的人。

果敢简单，做出这个决定只用一时，可勇敢却需要承担难以想象的代价和后果。

勇敢是煎熬的，深思熟虑兼权尚计，才敢拍拍胸脯说句搞定。

快餐式的社会节奏及自己成长的周边环境使得更多人做决定越来越简单，不负责任的决定也越来越多。

逃避太简单了，顶多承担别人的几个白眼；承担责任就太难了，需要付出时间、精力、金钱，或者青春、自由……

避难求易是本能，逃避风险更是人之常情，但长期处于精神的舒适区，逢难必躲，成长的界限便会越来越窄。

若无法拓展自己认知、道德和意志的边界，你便只能做一个安于现状、永无突破的人。

调适自己，与整个社会产生联结，认同他人，认同世界，会让你获得一定程度上的安全感。

其实，我和姜哥还有另外一个通病——不善与人言。

并非只有内向者才会逃避，主动寻求孤绝者也会。

逃避各种人际关系和应酬，其实是过分重视内心感受，所以不肯将就的表现。

所以我该需求向外，而非继续向内。内心戏多，那么继续，但选择性忽略；对外交涉，则选择性加强。

一段长期关系，需要我不断地与对方和世界达成和解，减少偏激的决定次数，改为理性成熟的思考。

一个拒绝长大的孩子气的人，停留在哭闹即可得到、万事交由父母的舒适区，还做什么春秋大梦呢，早晚有一天，幼稚的梦会被冷酷现实敲醒。



自由不是结果，

2. 自由是一种选择



我自认向往自由，但从来不敢妄称为自由主义者。

每种信仰和追求，一旦缀上“主义”二字，便显出一种分量，似乎忠诚至死、矢志不渝才能当得起这种自成一派的意识形态。

作为一个单纯喜爱自由的人，自由主义由于其体量庞大，实际上又有了不能承受之重，于我而言却是另一种限制。

简单说来，由于我随性自在，自由洒脱，所以不排除在不同时期选取不同事项的可能。那么，如若我承认自己被划归“自由主义者”，就要承担不易从这种“主义”中跳脱的不自由。

尽管我一直迫切地向往自由，耳听四面八方汹涌而至的“自由主义者”的论调，也在有意无意地践行自由这种信念，然而我竟自由到——或者说懒到——连自由主义的含义都没有弄清。

于是我查了百度，得到的定义是这样的：自由主义是一种意识形

态、哲学、以自由作为主要政治价值的一系列思想流派的集合。其特色为追求发展、相信人类善良本性，以及拥护个人自治权，此外亦主张放宽及免除专制政权对个人的控制。

敲打完这一段话，我庆幸自己不是自由主义者。于我而言，自由是一种自然的生活方式，与意识形态、思想流派并无什么关联。如今那么多鼓吹自由主义的年轻人，也可以放下自己强烈的责任心和拔高了的英雄主义，追求自由的生活就好了，不必振臂直呼，管他什么主义不主义。

我就是这样纯粹地爱着自由，如同爱和平一般理所当然。

很早之前，在我渴望按照自己的意愿选择生活的时候，“追求自由”的说法还未兴起。而当它成为更多年轻人的理念甚至信仰时，我才发现自己本该属于这个行列。

我对自由意识来源于天性和性格，外界的说教和灌输似乎影响不大。

我自小文静内敛，不爱言语。然而不同于多数内向者，我的不爱说话只是“不爱”，不是“不敢”，也不是“顾忌”。

我曾经在亲戚朋友间举办过“民间春晚”，自己主持、逗趣儿，吹拉唱跳。即使节目十分草根，编排仓促粗糙，也毫不妨碍自己调动气氛、邀请参与，激情无限。

我曾经自办过家族内部杂志，即使那时年龄小不知道有刊号这个物什，也挡不住我热情约稿、细心编撰、印制分发，并乐此不疲。