

# 我只想活出 自己喜欢的模样

人生永远都只是自己的  
你无需讨好世界，参照别人的足迹  
只用活出自己满心欢喜、淡定适意



张沫凡 / 著

微博红人张沫凡全新随笔集，献给无畏前行的你

愿你历尽千帆，披荆斩棘，归来仍是当初的模样



我只想活出  
自己喜欢的模样

张沫凡 / 著



**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

我只想活出自己喜欢的模样 / 张沫凡著. — 北京 :  
中国友谊出版公司, 2017.3

ISBN 978-7-5057-3990-1

I. ①我… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 039073 号

<b>书名</b>	我只想活出自己喜欢的模样
<b>作者</b>	张沫凡
<b>出版</b>	中国友谊出版公司
<b>发行</b>	中国友谊出版公司
<b>经销</b>	新华书店
<b>印刷</b>	北京市雅迪彩色印刷有限公司
<b>规格</b>	880×1230 毫米 32 开 9 印张 200 千字
<b>版次</b>	2017 年 5 月第 1 版
<b>印次</b>	2017 年 5 月第 1 次印刷
<b>书号</b>	ISBN 978-7-5057-3990-1
<b>定价</b>	39.80 元
<b>地址</b>	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
<b>邮编</b>	100028
<b>电话</b>	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



## 自序

### 我不想讲道理，我只喜欢聊人生

嗨！大家好！我是沫凡！

以前一直在网络上和大家交流，现在选择以出书的形式，和大家分享这些年我的生活、感想，觉得还挺新鲜、挺有趣的。

在网上的这些年，我慢慢让大家了解到了一个真实的我，没有伪装的我，我并没有大家在一些照片上，看上去的那么“女神”或者“文艺”，我会有点傻，有点直，有的时候还会有点逗。

我就是个土生土长的一口京腔的北京南城姑娘，会爆粗口，也会在朋友需要我的时候，仗义地挺身而出，性格大大咧咧，不太会装嫩卖萌，典型的大摩羯座，控制欲望比较强，领导能力比较强，做事“快准狠”，一切讲究效率，可以很快下决定，也可以吃苦耐劳，这就是我。

自己这些年也没做过什么轰轰烈烈的大事，没有什么可以拿出来高调炫耀的故事，有的只是一份自己喜欢的，并且一直坚持



在做的事，还有许多支持自己，爱自己的朋友。能够写下来，记录下来也只是我自己生活中的一些琐事，一开始，我总是很不自信，我不知道自己的这些点点滴滴，是不是真的会有人想要看，我知道每个人都有自己的事情需要忙碌，我不希望自己的书被读者买回去之后，在翻看了几页后，吐槽是在浪费他们的时间。

所以，这本书的定位应该如何，我应该如何确定这本书的主题，成了我那段时间一直在烦恼的事情。而且，我在为这本书做准备的时候，许多朋友也会好奇地问我：“你为什么要出书？”“你出书是为了讲自己的成功经验吗？”

可能在许多人的眼中，我创办了自己的公司，拥有自己的事业，这就可以达到成功的标准了。可是我自己并不这么认为，成功的标准是因人而异的，在我这里，成功其实很简单，那就是可以真诚地去做自己喜欢做的事情；但同时成功也很难，因为不论时光怎么变，还能坚持做自己并不是一件容易的事情。

日本漫画家手冢治虫在他的一本书中写道：“长大后，一个人应该至少拥有两个希望，坚持两件事。因为各种各样的条件限制，一件受了挫折，还会有一件留下来，每个人必定会有长大成人的时候，走上社会的时候，进行人生选择的时候，在那种时候，有能够选择的事情，真的是一种幸福。”

也正是因为有了朋友的这些问题，我想我应该在这本书里讲一些真实的故事，这些故事也许不动听，也许太过普通，但都是我真心想要从心里拿出来和大家一起分享的。在这本书中，我真



的没有计划说一些慷慨激扬、狂洒鸡汤的故事，我也不想说一些没用的，随处可见的励志口号，因为那很无聊。我只是纯粹地想分享一些我的人生经历，日常生活，还有一些对待生活的态度。

我分享我的故事，那些好的和不好的故事，我会像老朋友聊天一样，把它们都讲给你们听。在某一个温暖和煦的下午，或者是在一个忙碌奔波的清晨，当你翻开我的故事，觉得有趣或者无聊，都没有关系。世界这么大，在城市某一个角落里的你和我，能够通过文字，彼此联系在一起，我觉得也是一件有缘分，并且幸福的事情。

我最大的希望就是，在你们读完这本书之后，你会发现在这个世界上还有一个我，和你一样也曾经历过伤痛，经历过迷茫，在青春的岁月中寻找自己的方向。虽然我们走的是各自的人生道路，也许我们永远不会有交集，但是，通过这本书，我们能成为彼此给予力量的源泉。

我不想讲道理，我只喜欢聊聊天，聊人生，聊理想，聊爱情，聊亲情，什么都可以聊。人生不需要太严肃，放松一些，我们可以前行得更远。

嗨！我是沫凡！我正在说，你在听吗？





## 目录 / CONTENTS

自序 我不想讲道理，我只喜欢聊人生 // 01

### Chapter 1 所谓的按部就班，在我看来是浪费青春

做自己还是做别人家的孩子是个伪命题 .....002

哪怕一直被打击，我也收获了人生 .....008

你曾经的不努力，不代表现在也不努力 .....013

日常TALK——自卑就是no作no die .....021

### Chapter 2 我要拥有的，是别人拿不走的東西

最大的成就是自己承担自己 .....030

有时候真正的敌人不是别人，而是自己 .....036

我从不和别人比幸运，我只是更有毅力 .....042

日常TALK——坚持做自己，从来不认输 .....048



### Chapter 3 想要看起来毫不费力，就要格外努力

- 有些坚持，单单是因为太喜欢 .....058
- 成熟，就是活成自己想要的模样 .....065
- 别那么愤怒，这个世界不欠你的 .....072
- 日常TALK——一个人有价值很重要 .....080

### Chapter 4 没有一种捷径是免费午餐

- 努力的意义只有在你真的努力过后才知道 .....090
- 生活是最好的修行 .....097
- 抱有爱和希望而不是贪婪的期望 .....103
- 日常TALK——一天的用功，解决不了所有的问题 .....109

### Chapter 5 世界再刻薄，我也不还嘴

- 任何没有努力过的迷茫都是作秀 .....118
- 给自己一个无坚不摧的内心，这事不分男女 .....123
- 与其羡慕别人的花园，不如种好自己的玫瑰 .....131
- 日常TALK——感谢那些伤害、离开我的人 .....136

### Chapter 6 当我谈论成功时，我在谈什么

- 喜欢钱并不是一件羞耻的事情 .....144
- 美丽是一种态度，分享美丽是一种能力 .....149



- 如果强迫症是种病，我愿意追求到极致 ……157
- 日常TALK——你得迈出第一步，才知道第二步并不难 ……160

## Chapter 7 陪伴是种温柔的能力

- 友情恒久远，真心永流传 ……168
- 珍惜每一次在一起，因为不一定再相见 ……174
- 时间不一定是杀猪刀，还有可能是孟婆汤 ……182
- 日常TALK——最好的幸福是你永远在我心里 ……186

## Chapter 8 爱情就像冰雹，在你毫无准备时砸你一头包

- 失恋这事儿越早越好 ……192
- 爱情不需要取悦，而是要平衡 ……198
- 爱情的死亡，从来都不会是瞬间发生 ……206
- 日常TALK——嫁入豪门不如门当户对 ……211

## Chapter 9 没有改变不了的未来，只有不想改变的现在

- 鸡汤有毒，干杯要谨慎 ……220
- 生活是自己的，不要总迁怒于别人 ……226
- 幸福地活着，不要去恨那些恨我们的人 ……232
- 日常TALK——精致地生活，而不是追求昂贵 ……238



## **Chapter 10 梦想是要走心的，不是做给别人看的**

没有过不去的坎，只有回不去的路 .....244

落地的梦想，才能成为理想 .....248

走得越远，心就越大 .....256

日常TALK——懂得知足是人生的必修课 .....260

**后记** .....264

**特别感谢** .....270



# Chapter 1

## 所谓的按部就班，在我看来是浪费青春

循规蹈矩没有错，只是我不愿意这样安排自己的生活，过着和别人一模一样的日子，被催婚，被催生，好像全天下的妇女都得按照这一个模式活。我希望能够在年轻的时候过得更加精彩一些，每走出去的一步，在回头看的时候，都不会后悔。



## 做自己还是做别人家的孩子是个伪命题

一般来说，在一本书的最开始，总要说点什么感人肺腑的回忆故事，或者是介绍一下身边别人的、朋友的曲折经历，经由这些，再扯到自己身上，总结过往，沉思当下，展望未来。然而，我并不打算这么写。

之前在微博上，有段时间，我没有更新日常视频，收到了不少“投诉”，说看不到我更新日常，说不会再爱我了。我苦恼了一阵子，之所以没再录日常，是因为看到了之前网友的评论中，许多人说没营养，没内容，没有用，既然这样，我就不想再发了，想多发一些有用的，但是网友又纷纷留言，要求恢复日常视频的更新。

人生真的处处是纠结啊！

不管怎么说，在视频中能和大家“嘚啵嘚啵”是件挺开心的事情，既然不能做到让所有人都开心，那起码保证自己开心吧，



于是我开心地恢复了日常视频的录制。

我们时常面临的一个选择题就是，迎合别人还是遵从自己？这个选择题，我从小就开始面对，而且一直做得不怎样，常常被批选择错误。

小的时候，我就不是一个中规中矩的好孩子，别人家孩子都能做好的事情，我都不爱干，不爱穿校服，不爱剪短发，不爱打扮得跟土妞一样背着挎到屁股上的大书包去上学。那时候我就特别不理解，接受知识和爱美这两件事情为什么不能兼容？

年纪小的时候，心里虽然对这个世界充满了疑问和看法，但是却不会表达，只是固执地以反抗的姿态应对。那个时候，我是所有人眼中的“小浑蛋”，我爸爸和妈妈平时工作特别忙，我主要被姥姥和姥爷照顾，我姥姥和姥爷都是老师，教书育人一辈子，不知道培养了多少栋梁之才，唯独对我是一点辙都没有。

其实我小学一到三年级一直还算挺好的，学习成绩好，是学校里的佼佼者，我爸妈跟街坊四邻提起来也算脸上有光。后来我上四年级的时候，他们觉得我成绩好，干脆转到一所重点学校，没准会更有利于我的成绩进步。于是，我就转学到了海淀的一所学校，北京的海淀区就是高等教育区，这里的知识点比北京的其他城区要难一些，学的东西也要深一些。之前一直是第一名的我，到了新学校就只算是一个中等的普通学生，学习上吃力了，也不像以前那样受重视了，对我来说算是一个不小的打击，因为失去了自信心，也就没有了学习的动力。



到六年级的时候，因为身体比较弱，总是生病，我爸妈又把我送回到南城的一所普通小学，离家近一些，方便家里人照顾我。由于之前受过“高等教育”，所以回到南城的这所小学后，我觉得学习对于我来说重新变得简单了起来，老师讲的内容很容易就能听懂了，成绩也开始排在了前面。

但是，在五年级的时候，我开始迷上网游，虽然学习成绩不差，但我爱玩儿游戏这一点还是让我爸妈相当头疼。在他们眼里，小孩儿就得有个小孩儿的样子，每天就应该坐在书桌前好好学习，像我这样不是玩电脑，就是溜出去瞎玩，在他们看来，以后肯定得是城里的盲流子那种。

那个时候，我生活的日常就是被爸妈批评、被学校老师批评、被姥姥姥爷批评。他们一个个的都拼了命地想要“挽救”我，对待我的态度就跟我是一个即将步入歧途的“失足儿童”似的，他们一有空就给我讲故事，摆道理，以“别人家的孩子”为范本，教育我一定要积极向上，健康阳光。那会儿的我反正也不服气，就觉得他们说得不不对，伶牙俐齿、底气十足地跟他们顶嘴，现在我一个人在视频上不停嘴地说十几分钟的功夫，大概就是那个时候打下的“童子功”底子。

小学升初中的时候，我爸为了让我有个好的学习环境，交了赞助费，把我塞进了重点学校。上了重点中学，其实对我来说是一个人生的转折点，我觉得这是一个失败的选择。因为重点学校的教学知识点太难，让我的成绩一落千丈，越学越没有动力，最



终我干脆放弃了学习。

眼看我是要一路跑偏都不带回头的，我爸妈气愤之余也会忍不住动动手。其实我爸和我妈之间矛盾挺不少的，他们俩常常会为各种小事争执不下，但是在对付我的这件事情上，两个人的立场坚决地一致，动手揍我的时候，一个主攻，一个助攻，合作得天衣无缝，特别默契。我和他俩的关系就像敌我双方，他们就像“战友”一样，而我只能孤军作战。

初中的时候，我的人生在他们眼中算是彻底跌入了谷底。那时候，因为我爱打扮，经常因为我的发型、首饰等诸多和学习无关的问题被老师念叨、教育，最终在初三的时候，我因为不愿意跟老师妥协，那时候我扎着一个马尾辫，老师一定要我把自己的头发剪掉，我不肯，就赌气休学了。我窝在家里打游戏，看电视，死活不肯再迈进学校一步。我爸妈为了我能乖乖去上课，费了好大劲，但我就是不去，为了和他们对抗，我也是想尽办法，我还离家出走以表示自己坚定的决心。

那时候，我爸妈真是拿我一点办法都没有，骂也骂了，打也打了，哄也哄了，可是我就是一根筋轴到底，坚决不去学校。最后他们无计可施了，也就只得随我了，我妈叹着气看着浑身都是负能量的我，在一旁给我讲了一堆大道理，大概就是自己做的决定要自己承担、没人能为你的将来负责等。

然后我就正正经经地休学了一年，在家待着看书，或者出去见见朋友、同学。现在回想一下，那一年过得算不上多无聊，



也没有多来劲，选择脱离了学校的集体生活，每天不用再去做自己不喜欢的事情，生活也并没有因此而变得更加精彩。但我从来也没有后悔过那个时候的决定，不管那时候是赌气赌到自己骑虎难下，还是真的特别认真地坚持做自己，非得活成不一样的张沫凡。我觉得生活就是这样，一个选择接着一个选择，不用回头去后悔，也没必要后悔，因为无法改变。

读高中的时候，我爸把我送进了一所管教相对松弛的寄宿学校，我觉得他当时已经是对我抱着“破罐子破摔”的态度了，只要我能顺顺利利地把该上的学上完，他就算是在教育我的这项任务上可以打对钩了。但是，我并没有让他如愿，在新学校待了一个多星期，我就因为抽烟被老师发现，面临会被开除的结果。

学校告状告到我爸那儿去了，我不知道学校的老师是怎么和我爸说我的，但我想肯定没一句好话，因为最后，我真的一点商量也没有地被学校开除，要卷铺盖回家了。

在学校大门外，我和我爸坐在他的车里，我没吭声，知道自己这一次又闯祸了，没准回家还得吃一顿胖揍，还是少说话为妙。在我见机行事看我爸眼色的时候，我爸倒是安慰起我来，他说自己不是个称职的爸爸，没能替我把这事摆平，让我没学上了，说着说着，我爸就自责起来。

我在一旁手足无措地看着我爸，现在都过去那么多年了，可是每次想起那个时候，想到我爸为了我到处操心，还担心我有情绪，反过来安慰我，就觉得我爸爸力MAX。



现在和我爸聊起这事，我俩会一起感慨，谁能想到那时候混成那样的我，居然还能混成今天这个样子。

其实我想说的是，没有人能预见和评判你的未来，包括你自己。青春期的时候，我们总是把自己当成宇宙独一份，看什么事都带着批判性、辩证性的目光，和所有人作对，单纯地反抗着整个世界，原因连自己都说不清楚，反正在潜意识中就是要和主流势不两立，我一而再，再而三地选择了自己内心的那个决定，虽然那个决定让我吃了些苦头，但是我最终实现了自己想要的生活。