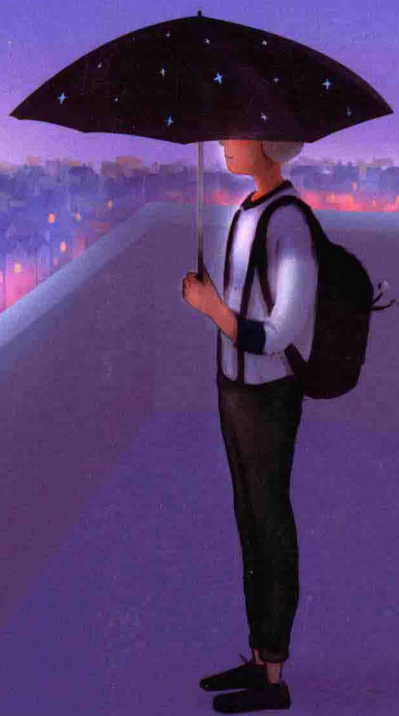


你的美好， 要靠自己 成全

米粒
著



唯累过，方得闲；
唯苦过，方知甜。

用尽心机不如静心做事，
相信自己胜过依赖别人。

天津出版传媒集团

天津人民出版社



你的美好， 要靠自己 成全



米粒
著



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你的美好, 要靠自己成全 / 米粒著. — 天津: 天津人民出版社, 2017.5

ISBN 978-7-201-11614-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 073486 号

你的美好, 要靠自己成全

NIDEMEIHAO YAOKAOZIJICHENGQUAN

出 版 天津人民出版社

出 版 人 黄 沛

地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦

邮政编码 300051

邮购电话 (022) 23332469

网 址 <http://www.tjrmcbs.com>

电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静

装帧设计 门乃婷工作室

制版印刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 220 千字

版次印次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

自序

你越了解自己，你就活得越舒适，越通透

某个午后，我拿着第一本书的部分文章去朋友的小院里聊天。天气很热，我们窝在她家东面的墙根底下喝咖啡，老天爷好像特别眷顾我俩，三不五时就凉风四起，吹得每个毛孔都特别舒服。

两年不见，我们都有些不一样了。她是个追梦的女孩，从高中开始就知道自己这辈子最想干的事情是拍电影。一路顺风顺水，写出了不少叫好又叫座的电影。我好像滞后很多，这么多年都是在混沌中狼狈地摸索。

听过一句话：“人都是一夜间长大的。”我并不十分同意。岁月从来都是敲锣打鼓的，只是有时我们选择充耳不闻。很多人活成了一棵树，在静默中拼命地盘虬卧龙，用尽力气在地底开疆拓土，迎风时也会顺势颤抖，电闪雷鸣中也劈身倒下，但过不了多久便又在原处抽枝发芽，活得繁茂又倔强。你只见它生生不息，

却不知其间断了又续、续了又断的无常命理。

写作于我，一开始很像是又新鲜又刺激的神来之笔，如今却仿佛是人生中最后一件软猬甲，山穷水尽也舍不得脱下。换言之，若是连写作也不能让我从迷茫中解脱，那我的后半辈子过得可能比前面更困顿坎坷。

还好，常常是最后一把钥匙打开的门。在经历了许多尝试以后，我终于从写作这条路上找到了人生的出口。我发现叙述是一种神奇的心灵按摩，当你把一件事、一段心情、一个故事写出来，你就像和自己在深度沟通，很多浅层表达触碰不及的情绪会在写作的时候缓缓浮出水面。这个过程恰如一场旷日持久又时断时续的对话。你在这场对话中慢慢地看清自己、了解自己。这个自己有时让你吃惊，有时让你恐惧。

很多刚开始码字的年轻人都问我，米粒姐，写书是不是能挣很多钱？写书会不会让你很出名？老实讲，不管事实上如何，这都不是我写作最大的目的。我最希望的是，能够通过每一篇文章，每一个观点来认识自己、了解自己。因为当一个人的行为举止显性思维与潜意识里的“我”高度一致的时候，这个人在生理上才会有更多的满足感和幸福感。

可惜的是，在通往内心的道路上，很多人无功而返。迷茫与无知便应运而生。要知道人生最大的孤独不是身边没有朋友，而是心中遗弃了自己，而我们最需要的东西也并不是来自别人的关

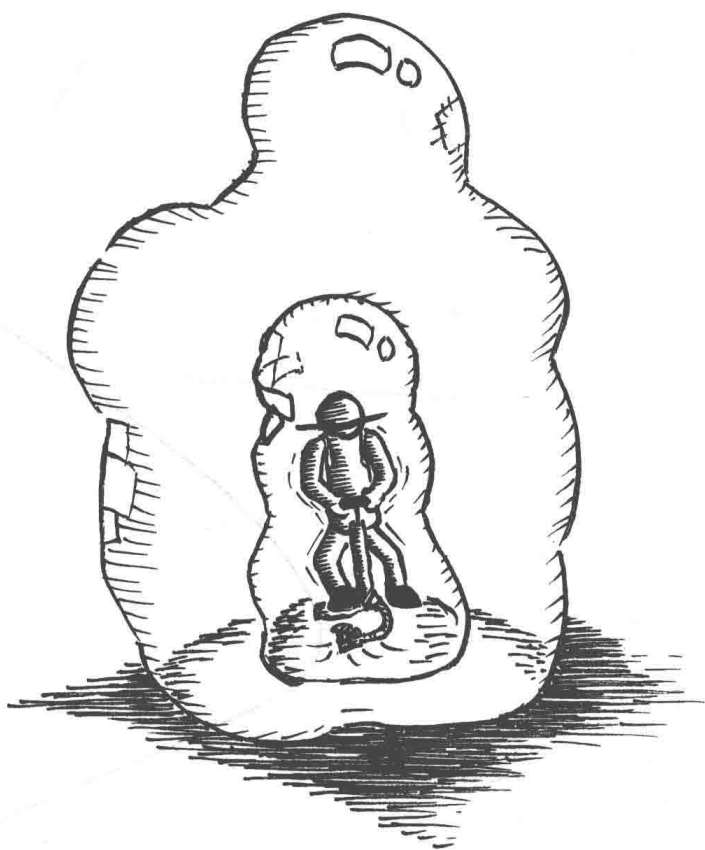
注，而是顽强不息的自助。这其中最大的自助我认为就是实现自我认知。

简单来说，人终其一生都是在探索自我，你越了解自己，你就活得越舒适，越通透。

读书时与作者的思想碰撞，你就能更清楚自己的看法和观点。通过冗杂社交选择的朋友和敌人，会让你更明白自己的性格和立场。而写作，我始终认为是最事半功倍的。了解了自己才谈得上正视自我、开发自我和成就自我，在文字中收拢心性、消解苦难，就像我在文章开头提及的老树，任凭外界雨打风吹，周身总有一股仙气在游走。

这辈子，我愿始终与文字相生相伴，澄澈清明，自开自落。

我们一路奋战，不是为了改变世界，而是
为了不让世界改变我们。





目 录

c o n t e n t s

Part 1

你要的稳定，不是真的稳定

工作不是退守家园，而是开疆拓土 …002

你要的稳定，不是真的稳定 …007

混日子，混不出光明的前途 …014

走过的路，每一步都算数 …020

我们不会永远落后 …024

先定一个小目标，进一寸有一寸的欢喜 …032

心若稳了，脚步就不会乱 …038

人生的路千变万化，前行需要耐力 …041

Part 2

每个人都该有自己的精神花园

我们会对什么样的人心生好感 …048

- 我想加你微信…… ……052
- 速食时代，唯愿匠心如初 ……056
- 感受比事实更重要 ……061
- 别操心了，我活得没你想的那么惨 ……066
- 担心其实是一种诅咒 ……071
- 现在的你，还那么爱热闹吗 ……075

Part 3

- 笨拙地拥抱这世界，又有什么关系
- 我为什么还想和那些奇葩做朋友 ……082
- 别装了，我知道你过得不好 ……087
- 别为了赌气，毁了你自己 ……093
- 没有霹雳手段，怎怀菩萨心肠 ……098
- 有些话，我为什么说不出口 ……103
- 笨拙地拥抱这世界，又有什么关系 ……107
- 你说的那些秘密，我永远也不想知道 ……113
- 你这么努力真的很讨厌 ……117

Part 4

努力变好，是因为有一个不想辜负的人

这世上存在另一种“逆生长” …124

那些别人不说你永远察觉不到的深爱 …131

请先表露我们的善意 …136

有一种爱，叫我想成为你 …140

任何时候，尊严都比爱情重要 …148

我们都曾是爱情的傻瓜 …158

Part 5

你的美好，要靠自己成全

你的美好，要靠自己成全 …164

他爱不爱你，眉梢眼角全是证据 …169

瘦只是一种选择，而不是一种集体意识的胁迫 …174

别只想着有情饮水饱，还要记得贫贱百事哀 …181

细节决定成败，细节反转人生 …187

不要成全了别人，恶心了自己 …192

- 飞向别人的刀，你知不知道有多痛 ...197
- 你要真没事，就别刷存在感了 ...201
- 每一次命运的转折，都是一次艰难的抉择 ...205
- 为什么你的日子越过越差 ...211

Part 6

- 这些道理，你早一天明白会更好
- 所有疏远了的友情都是理所当然 ...216
- 你会怎样和过去告别 ...222
- 生活不是某一刻所能决定的 ...231
- 万丈红尘中，我不想活得无坚不摧 ...236
- 你的一切都与童年有关 ...239
- 越愤怒，越痛苦 ...245
- 爱情怕不怕心眼多 ...249
- 当你老了，愿你能安心优雅地鞠躬退场 ...254
- 人生就是不断地别离与相逢 ...258

Part 1

你要的稳定，不是真的稳定

这个世界，没有谁比谁高明，
选择合适自己的路最重要。要知道，
真正的安全感不是一份稳定的工作，
而是一颗不怕失去的心。



工作不是退守家园，而是开疆拓土

去年初，我认识了一位来自英国的朋友叫 Tom，他已大学毕业两年，准备在北京工作一段时间再回国，托我帮他找个工作。一开始我联系了一所知名幼儿园，每个上午和实验班的小朋友们做做游戏、唱唱歌，一个月收入两万元。

他听完想都没想就拒绝了。

我又给他联系了其他工作，翻译资料、外教口语、培训讲师，最后他挑了一个最难的——研发课程，工资和幼儿园差不多，而且还是全天坐班。

之后的几个月里，我就看着他背着电脑，开始和研发团队的小伙伴们东征西讨，有时还得加班到后半夜。某天，我们几个聚会，大家都问他新工作干了一段时间了，感觉怎么样啊？

他顶着黑眼圈说：“很辛苦。”因为他原本的专业是传媒，现在又和团队一起研究课程与方法论，他还为此报了个短期班学习中文，这几个月他学到的东西比他想象中多得多。他接触了新领域，开拓了新事业，认识了新朋友。虽然累，但是他觉得赚翻了。

“可是你更辛苦啊，幼儿园的工作性价比多高，付出的少，

工资还多。这不是人人都希望的好工作吗？”

Tom 瞪着眼睛连连摇头，严肃地说：“你这个观点不对。性价比是花最少的钱，得到最好的东西。这在消费层面上也许是优势，但工作是一个人最好的投资。在投资领域，付出多，收益才大，风险高，回报率也高。对于年轻人来说，让 TA 越变越强、越变越好的工作才是好工作。”

是啊，除了富二代，大多数普通人安身立命的来源还是自己的薪水，我们和同事相处的时间有可能比家人都多，而我们赖以生存的成就感绝大部分都是职场带给我们的，所以一份好的工作包含了太多的东西——价值、理想、朋友，几乎覆盖了我们绝大部分的生活。可惜的是，真正觉得自己找到好工作的人凤毛麟角。

不少人觉得体制内的工作就是好。

小莉研究生毕业后犹豫再三，放弃了外企人事部，托关系进了某区委办公室。根正苗红公务员，旱涝保收，工作稳定。逃离了外资企业的高强度、快节奏，代价就是从此掉进了纷繁琐碎的人际关系，如今评估能力退化严重，但是投诉电话可以同时接三个。

也有人认为风险低的工作更好。

大牛原来是跑销售的，可风餐露宿特别辛苦，没干半年就打了退堂鼓。后来栖身在一家国有出版社做发行，不需要在市场经济的汪洋大海里沉浮，只要按编辑部发来的时间表盯紧印刷，然

后发给下级单位，就万事大吉了。

还有人觉得简单轻松最重要。

芳芳是老师，有一天她郁闷地给我打了个电话，讲了讲自己最近的感受。芳芳本是外语系的高才生，毕业那年受家人逼迫回到了校园做教师。

学生年龄小，知识层面浅，开始的时候，芳芳对教师的职业驾轻就熟，毫不费力。后来芳芳越过越舒服，课文都是旧的，语法也都在脑子里，久而久之她阅读的区域和思考的峰值都固定在了当前的框架里。

本以为能这样逍遥自在地教下去，结果今年年初的时候，之前毕业的学生回来找芳芳，因为他们在大学的时候参加了某个国际论坛，他们几个一商量，打算以中国的“蚕文化”为主题撰写英文论文。印象里，芳芳老师博学多才，语言功底扎实，她们便兴冲冲地拿着提纲跑回母校求救。可是芳芳看着这个题目，脑子里一片空白，什么也写不出来。

有人说：“体制内是深井，体制外是江湖。”其实在哪不重要，重要的是不能放弃让自己成长升值。风险越低的工作，技能要求也越单一，自然也越容易被别人代替。而简单轻松的工作看似逍遥，其实最能消磨人的斗志和活力。这些看似事半功倍的工作，未必真的是好工作。因为安逸的另外一面就是渐渐滋生的自满和懒惰。在年轻的时候，因为各种原因选择了更安全更稳妥，并在

这种完全胜任的工作环境中持续萎缩，久而久之，你就不想再费力去追求更高更远的世界了。

看看哲学吧，这个好像工作中也不常用到啊。

要不要转型自媒体啊？算了，听说竞争压力更大。

再选修门训诂学？好难啊，而且这个在中高考所占的分值也不高。

慢慢地，我们的眼界、水平、思维模式都会囿于眼前这份毫无挑战性的工作，它变成了制约你发展的天花板，成了你安于现状的借口。要知道糊弄工作就是糊弄自己，没有丰富的经验、持续更新的知识、不断提升的能力，早晚会在这个你争我夺的世道里被他人无情地代替。

工作不是退守家园，而是厉兵秣马、开疆拓土。就像 Tom 一样，在年轻的时候，尽力挑选一条更难走的路，因为在这条路上你打怪升级的频率更高，自我提升的空间更大，接触到的牛人更多。在种种历练中，克服困难、协调团队、消化输赢、拓宽交际面，其间的经历和收获的经验千金难买。

这个公司的氛围和谐高效，大家团结齐心，共同进步。你就更容易摒弃自私暴戾，学会双赢与合作。

这个项目难度很大，充满挑战，你屡战屡败，又屡败屡战。你就不再胆怯易折，学会了乐观和坚持。

什么是一份好工作？高薪资、好前景、大公司、牛领导，答

案五花八门，很难统一。有人图开心，有人求发财，各取所需。但有一条，我很认同，那就是 Tom 说的，让你失去斗志，萎缩枯竭的一定不是好工作。

工作不仅是暂时的收益，更是一场旷日持久的投资。职场中人如果能像一块小小的海绵，拼命地吸收来自四面八方的营养，不断胀大，不断成长，那才真的是不虚此行。趁年轻，别轻易放弃每一个迎接挑战的机会。要知道让你变好的爱情才是对的恋情，让你升值的工作才是真正的好工作。