



我只是不想和 大多数人一样

我想幸福地生活，而非身不由己地活着

面对阳光努力微笑，
每天活出最灿烂的自己

一个漂在异国他乡的
都市年轻女性的挣扎和迷茫、期待与希望。

石油工业出版社



我只是不想和 大多数人一样

我想幸福地生活，而非身不由己地活着



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我只是不想和大多数人一样 / 米苏著. —北京:
石油工业出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5183-1703-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 308949 号

我只是不想和大多数人一样
米苏 著

出版发行: 石油工业出版社
(北京定安门外安华里2区1号楼 100011)
网 址: www.petropub.com
编 辑 部: (010) 64523643 图书营销中心: (010) 64523633
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京晨旭印刷厂

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
880×1230毫米 开本: 1/32 印张: 8.25
字 数: 200千字

定 价: 36.80元

(如发现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)
版权所有, 翻印必究

前言

Preface

“为什么我和别人不一样？”

“为什么你要和别人一样呢？”

如果你看过潘婷泰国区的广告片，一定记得这两句颇有深意的台词。

对小提琴情有独钟的聋哑女孩，深受街头小提琴卖艺老人的鼓舞，报了音乐培训班，结果遭到了所有同学的奚落。残酷的现实把女孩的梦想击得粉碎，在回家的路上，女孩再次遇到老人，她哭着问老人：“为何自己与别人不一样？”老人反问她：“为什么要和别人一样呢？音乐是有生命的，闭上眼睛用心去感受，就能看见。”

女孩放下了所有的顾虑，迎着众多轻蔑的目光，心无旁骛地练琴。多年后，在一次青年古典音乐大赛上，女孩以一首《卡农》震惊了在场的所有人。那一刻，回想起以往的苦难与屈辱，早已是云淡风轻。

走出这段广告片，联想到现实生活，再重新品味那两句台词，感慨颇多。

多数人都渴望有不凡的人生，但多数人最终都过着平凡的日子。不是没有能力，也不是缺少机会，而是从一开始在内心给自己设置了太多的约束，不敢打破潜在的世俗规则，不敢遵循内心真正的声音去选择，不敢迈出“非常规”的第一步。

因为，当你和别人不一样时，就意味着你是“另类”，你的言行举止都很“扎眼”。游离在大多数人之外，注定要承受外界的舆论非议和异样的目光，你所有的一切都可能被当成茶余饭后的谈资。正因不愿背负额外的压力，多数人都情愿或被迫地选择了“和别人一样”。

你选择了和别人一样，进入了大多数人的“圈子”，步履匆匆追赶着所谓的“成功”和“幸福”，过着身不由己的日子；为了赢得别人的好感，甘愿委屈自己，违背自己的内心。可是，结果呢？你发现，这条路越走越迷茫，越走越找不到动力和理由，除了疲惫厌烦，所剩无几。当有一天，你想要发出自己真实的声音时，懵然发现已经没人能够接纳你了，你只能永远做一个虚无的影子。这，是一件多么悲哀的事！

既然如此，何不换个思路去想想：为什么非要和别人一样呢？

金正勋在《不谄媚的人生里》说过：“生活每天都充斥着各种各样的选择，最可怕的是不知不觉中已然放弃了对自己、对生

活的警醒和觉察，任由别人灌输的信念和过去的惯性来支配自己的生活。人生最悲凉的笑话，莫过于用尽毕生努力成功地成了别人。人只有一辈子，为自己而活才是最大的奢侈。”

每个人的生命都是独一无二的，你可以有自己的想法，你有权选择自己喜欢的生活方式。一辈子，三万天，可以不是轰轰烈烈，却一定要丰富多彩；可以不求功成名就，却一定要有所追求。在有限的生命里，让自己活得美好、舒适、无悔，其实比获得名利财富更有意义。

愿，在未来的日子里，你可以坦然地做自己，不从众，不违心，活出不可复制的人生。

目录

Contents

第1章

我想幸福地生活， 而非身不由己地活着

奔于生计，朝九晚五，忙忙碌碌，从不停歇。多少人的生活，就是这样日复一日、年复一年地循环着，谈不上喜欢，谈不上开心，偶尔想起就要如此终老，心里也不免感到恐慌和遗憾。其实，活着对每个人来说都不容易，但这个世界上依然有少数人，把苦涩的日子过得轻松自在，不是他比谁幸运，只是他懂得选择。当你愿意选择一种自由的生活方式时，不再勉强自己，不再委屈自己，不再压抑自己时，你也可以告别身不由己的生活。

002 真正会布局的人，不会将人生塞得太满

006 生活如流水，别把灵魂变成习惯的傀儡

009 谁善于掌控时间，谁就能拥有不一样的自由

013 找对人生的方向，才不会瞎忙一辈子

017 别只为了当个好人，什么事都委屈自己

021 退出“应该”程序，选择你喜欢的生活

025 努力完善自己，不要沦为金钱的奴隶

029 人生无须勉强，累了就好好休息一下

第2章

宁肯走得慢一点， 也不随波逐流地追赶

当多数人都在追赶着时间，追逐着名利物质时，你是趋之若鹜、随波逐流，还是选择坚持自己的路，一步一步地慢慢走？多数人都想做后者，却在众多的舆论评议、名利诱惑之下，放弃了最初的坚持。于是，世间的成功者少之又少，平庸的人却越来越多。若想活出不一样的人生，就要坚定自己的信念，不管他人的脚步奔向何处，你只愿走好自己的路。哪怕慢一点，也没有关系，重要的是听从内心的召唤，走出一条无悔的人生旅途。

034 给自己一点时间，别急急忙忙地上路

038 别让羡慕嫉妒恨，扰乱了你的步伐

041 慢一点，才不会错过美丽风景

045 别人的人生，不必拿来复制

049 他有他的美好，你有你的精彩

052 盲目追随别人的人，追随不到什么

056 急什么，罗马不是一天建成的

060 坚持你的梦想，做想做的事情

第3章

一辈子不长，

不为不值得的事折磨自己

本可以青春飞扬的时候，许多人把岁月浪费在不值得的人身上，徒增了伤悲，虚度了年华；本可以拥抱理想的时候，许多人把岁月浪费在怨天尤人上，现实并未因此变好，反而愈发糟糕；本可以享受快乐的时候，许多人把岁月浪费在太多的欲望和计较上，想得到的没得到，却连拥有的也失去了。直到迟暮之年，回忆一生的种种，遗憾颇多。其实，一辈子不过三万天，做自己想做的事，见自己想见的人，别为了不值得的人与事，辜负美好的时光。

064 抱怨，其实只是在浪费你的生命

068 不值得的事少做，时间和生命是有限的

071 心若放宽了，生活时时都是晴天

075 这山望着那山高，最后失望的是自己

078 活得太过细腻的人，不容易幸福

082 人生需做减法，丢掉不必要的负累

086 别把一辈子的精力全浪费在物质上

第4章

顺其自然地活着，

不急不躁不慌张

在竞技场上，跑比走要快得多，但生活不是比赛，它是一场走过就无法回头的旅程。走得太急了，走得太快了，会忽略风景，会迷失方向，会错过不曾发现的美好。不要因为周围人的步履匆匆，就给自己增加压力，心灵的空间是无限的，人生的旅途也并非只有一种，何必非要跟别人一样呢？少有人走的那条路，看起来是有些孤独，有些狭窄，但那曼妙的风景，也许就藏在羊肠小路的拐角处。轻歌慢行，不慌不躁，说不定能收获另类的归途。

092 人生没有输赢，只有过程 and 经历

096 不管什么事，都别急着下结论

100 不是所有的事情都可以走捷径

104 接纳自己的缺憾，包容生活的不圆满

107 不急不躁不慌张，成为最好的自己

111 想要活得心安，就别介意他人的目光

115 少一点心浮气躁，多一点脚踏实地

119 经得住诱惑，才是最现实的幸福

第5章

纵不能轰轰烈烈， 也不要随随便便地老去

无论你承认与否，站在金字塔尖上的人，终究都只是少数。放眼望去，熙熙攘攘的人群中，绝大多数都处在塔基。只不过，处在塔基的人也分很多种，有人得过且过、随波逐流，从未想过品尝不一样的人生；有人不甘平庸、努力尝试，一点一点地向上爬，哪怕只是上一层台阶，也不愿默默无闻地老去。其实，平凡不可怕，可怕的是在平凡中日渐平庸。你可以没有惊世之举，但不可不知为什么而活；你可以不做塔尖的人，但不可浑浑噩噩、无所事事。只要不平庸，平凡和伟大一样值得骄傲。

- 124 做心灵的舵手，不要轻易就被同化
- 128 你在贪图安逸时，比你优秀的人仍在努力
- 133 没有谁能随随便便成功，贵在坚持
- 137 与其选择逃避，不如大胆地试一试
- 141 当别人都放弃时，你敢不敢坚持下去
- 145 人这一生，总要为了梦想拼搏一次
- 149 我不怕万人阻挡，只怕自己投降
- 153 你要记住，人生没有永远的配角

第6章

过好这一刻，

此时此地就是所有的人生

身处多变而纷乱的世界，有些人缺乏勇气面对现实，就只好活在过去，怀念着不可能重来的时光，在郁郁寡欢中虚度着剩余的时光；还有更多的人被未来“绑架”，对眼前的现状不满，为明天的事情担忧，总以为生活在别处，总想等一个“最好”，却忘了生活就是此时此刻、此身此地。只有极少数人真正理解何为“过去的早已过去，未来的还未到来，唯有现在才最真实”。事实就是如此，怀旧无用，担忧更是多余，只有活好现在，才能摆脱过去的纠缠，才能毫不畏惧地走向明天。

158 别等生活变成了奢侈品再去珍惜

162 学会爱自己，改变对生活的态度

166 你寻找的幸福，其实不在远处

170 人世间的每一次相遇都是久别重逢

174 未来还没有来，你到底在慌什么

178 人生的滋味，要慢慢品才好

183 别等了，不存在所谓的“最好”

187 用行动去充实每一个“今天”

第7章

面对阳光努力微笑，

每天活出最灿烂的自己

在生命的旅途中，每个人都是一个旅者，背负着或轻或重的包袱，不停地走着。大多数人涌入拥挤的人群后，就再难听到自己的脚步声，渐渐地习惯了跟随别人的脚步，成为一个没有“自我”的人，偶尔觉得累了，也不敢停下来，怕这一停就再也跟不上。其实，何必非要跟别人一样呢？生活本身应该是可以自由选择的，做一个真实的自己，用轻松的态度去追寻心灵深处的梦想，按照喜欢的方式生活，不求比别人活得好，但求每天不断地更新自我，活出一个积极向上的自己，拥有一份灿烂而又不可复制的独特人生。

192 活着的每一天都是特别的日子

196 不要失去心底的那一抹童真

200 无论何时，记得主动找寻快乐

204 永远活在自己的心灵天空下

208 遵循内心才知道自己想要什么

211 不经你的同意，没有人能让你自卑

215 性格无好坏之分，不必刻意改变

219 接纳你的全部，拥抱心灵的阴影

第8章

用心甘情愿的态度，

过随遇而安的生活

世间芸芸众生，太多人在怨愁生活难、做人难，有太多的身不由己，有太多的难言之苦，无法随心所欲地生活。有句话，也许他们都忘了：但觉辛苦，便是强求。生活给予每个人的东西都差不多，不同的是对待生活的态度，你若总是在“对抗”，总是在“奢望”，总是在“计较”，那么无论何时何地，都感受不到轻松与惬意。换种姿态，用心甘情愿的态度，去过随遇而安的生活，生命给了什么，就去享受什么；不能掉头的时候，就索性拐个弯；不去在意微不足道的事，不去讨好不喜欢自己的人，顺其自然地活着，人生定会不一样。

224 坚持未必是对，放弃未必是错

228 生命给了什么，就坦然接受什么

232 永远记住，你是活给自己看的

236 讨好别人是一件没有意义的事

240 不管有钱没钱，都要幸福地活着

244 微不足道的小事就随它去吧

第1章

我想幸福地生活，
而非身不由己地活着

奔于生计，朝九晚五，忙忙碌碌，从不停歇。多少人的生活，就是这样日复一日、年复一年地循环着，谈不上喜欢，谈不上开心，偶尔想起就要如此终老，心里也不免感到恐慌和遗憾。其实，活着对每个人来说都不容易，但这个世界上依然有少数人，把苦涩的日子过得轻松自在，不是他比谁幸运，只是他懂得选择。当你愿意选择一种自由的生活方式时，不再勉强自己，不再委屈自己，不再压抑自己时，你也可以告别身不由己的生活。

真正会布局的人，不会将人生塞得太满

在一家网络公司任职的张小姐，和多数北漂一样，日子过得辛苦而忙碌。

早上7点到9点，起床、洗漱、吃早餐；快步走到公交车站，随着拥挤的人群挤上车，偶尔幸运还有个座位，通常都是找个角落站着，一路摇摇晃晃地到公司。9点之后，真正的忙碌才刚刚开始。坐在电脑前，俨然雕塑，几乎不动弹，到了下班时间，往往是一堆事情还没做完，加班又成了必然的选择。待夜幕降临，才拖着疲惫的身躯踏上回家的公交车，晚饭胡乱吃上几口，就已经很晚了。第二天，再重复类似的生活。即使到了难得的周末，工作也占据了一大半的时间。

张小姐没什么怨言，放眼望去，这个城市里有太多和自己一样的人们，把生活塞得滴水不漏，似乎永远都有忙不完的工作，内心羡慕那些可以轻松踏上旅途、把日子过得细致而精致的人。可是，一想到生存的压力，未来的种种，危机感便油然而生，纵

使不愿意，也只好逼迫着自己向前。

清晨的立交桥下宽阔的马路上塞满了拥挤的来往车辆。公交站牌前面，是一张张焦急的面孔和眺望的眼神，人们在等车，在等待承载他们去往目的地的机器，人也是社会上忙碌的机器，一个被时代和光阴不断驱赶的机器。

行走在都市中，有人被繁华迷惑了双眼，有人被名利撑大了欲望，有人只为谋求生存之所，还有人憧憬着梦想会在努力之后开花……于是，他们都毫不犹豫地选择了繁忙而拥挤的那条路，尽管它无法一眼望到尽头。然而，有多少人真正拥有了自己想要的呢？绝大多数人，依然只是茫茫人海中一个不起眼的小人物而已，在日复一日的忙碌中，变得沉闷压抑，疲惫空虚。

这辈子，难道就只能这么忙忙碌碌地奔波着？倘若换一种方式生活，又会怎样？一切是否真的会如自己想象中那么糟糕？

一位青年才俊，因工作压力大患上失眠症，过去每天至少能睡上六七个钟头，可如今却整夜整夜地失眠，即便睡着了，也是噩梦连连。老中医没给他开药方，只说：“什么都别想，回去睡上三天。”

青年有点为难，说：“这恐怕不行，公司里还有很多事要做……”

老中医笑笑说：“人呐，怎么都想不通呢？你自己就是生活的导演，何苦为自己编那么多忙碌的剧情？等赚够了想去放松的钱，说不定已经走不动了；等得到了现在认为最好的，说不定会