

◎ 一辈子很长，要和有趣的自己在一起。

SUNLIPINGWORKS

孙丽萍 编著

不必活在 别人的期待里



从今天起，不活在
别人的期待里。

让我们的每一个故事，
都给你“相见恨晚”的感觉。

南京出版传媒集团
南京出版社

孙丽萍 编著

不必活在
别人的期待里

图书在版编目 (CIP) 数据

不必活在别人的期待里 / 孙丽萍编著. — 南京:
南京出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5533-1731-1

I. ①不… II. ①孙… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 066796 号

书 名: 不必活在别人的期待里

作 者: 孙丽萍

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社 址: 南京市太平门街 53 号

邮 编: 210016

网 址: <http://www.njpbs.cn>

电子信箱: njpbs1988@163.com

淘宝网店: <http://njpress.taobao.com>

天猫网店: <http://njbcmjts.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)

出 版 人: 朱同芳

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 金 欣

装帧设计: Λ BOOK · 萝卜

责任印制: 杨福彬

印 刷: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 150 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-1731-1

定 价: 32.00 元



淘宝网店

天猫网店

营销分类: 励志

人的一生，是听从自己的本心去活，还是活在环境的掣肘、他人的目光中呢？想来我们都会毫不犹豫地选择前者，可事实上，有太多人在有意识或无意识地遵循着后者。

不要活在别人的期待中，为自己而活，何必在意他人的看法……诸如此类的话，说起来很容易，接受起来很容易，然而要真正做到，却要跨越太多的阻力。甚至很多时候，在我们没有察觉的情况下，我们就已经在“为他人活着”，比如名人效应：无论是谁，只要他在某一方面取得了巨大的成功，那么他必然比自己能干、坚强、幸运……总之，他从性格到命运等等方面，都是高高在上地存在，而自己望尘莫及，注定了做一个不起眼的普通人。

其实，这何尝不是一种活在他人期待中的现象。

或许有人会觉得，自己并没有追求轰轰烈烈、耀眼夺目，只想简简单单地生活，然而不可否认的是，一旦将目光投向周围，一旦各种讯息冲击过来，他们的心就会开始烦恼，开始急切：急于成功，急于实现梦想，急于过上心中的好日子。

是的，我们的烦恼固然有一部分来自外界，但更多是从内心滋生的。因为被身边人无处不在的注视所影响，因为被他人各种各样的言论所影响，我们渐渐对自己质疑，渐渐迷失了本心……

从众，也是一种活在他人期待中的现象。

每个人当然都希望忠于自己的内心，活出自我生命的独特精彩，可惜我们在这个世界上永远不是孤立地存在，我们与千千万万的“他人”的联系是割舍不断的。

世事变幻万千，如何寻找到自我与外界的那个平衡点，是我们每个人一生中必修的课程。

也许，杨绛先生在《一百岁感言》中所写的感悟，可以作为你我对待生活的借鉴：

“我们曾经渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容；我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。”

第一章

谁都不能阻止我们自在地活

- 我们不必活成同一个样子 3
- 没有一个人能让所有人满意 9
- 永远不要为他人失去自我 14
- 讲真，父母的要求没他们说那么多 20
- 何必纠结，旁人也只是随口一说 27
- 别让他人的非议毁了我们的幸福 31
- 不喜欢的流言，就去改变吧 35
- 无欲则刚，在意人言是因为想要的太多 40
- 别人的期待是鞭子，奔跑的始终是自己 46
- 让他们去说吧，我们专心做事就好 50
- 坚守底线，别轻易被他人左右 56
- 小心，邋遢的形象会毁了我们的信心 63

第二章

世界因不同而可爱

- 没有谁有资格给人生下定义 71
- 其实，不必给人生打分 76
- 世界变变变，我们又如何能讨好 81
- 幸福与否，从来都是冷暖自知 86
- 放下执着，走出成功的阴影 92
- 你的选择就是你的“命运” 97
- 梦想很重要，但别让它绑架你 105
- 稳住我们的心，切勿掉入“从众”陷阱 111
- 那个谁也是一天一天活出来的 117

第三章

至少活成自己爱的样子

- 谁也不能替你我而活 123
- 要活，就活成自己喜欢的样子 129
- 你真的知道你想要什么吗？ 135
- 铭记并坚持最初的自己 139
- 选择喜欢的就好，至少后悔少一点 145
- 生活没那么多对错，只有适不适合 151
- 轻易改变方向的人注定了不停挖井 157
- 想要抵达彼岸，先要找到方向 162
- 别把目标定得那么高大上 168
- 即使将错就错，也会看到不一样的风景 175

第四章

何必比较，每个人都自带光芒

人类的痛苦之一来自比较 181

谁又会拿太阳和月亮比美 186

即使是看不见的星星也在绽放光芒 191

与其比来比去生气，不如做更好的自己 196

耀不耀眼是别人看的，开不开心是自己得的 202

你没察觉的时候，也在让人羡慕嫉妒恨 207

别人有的你没有，你有的我也没有 211

自信的魅力无可抵挡 216

你接纳自己，世界才会拥抱你 221

不是没人为你鼓掌，是你的耳朵要求太高 226

第一章

谁都不能阻止我们自在地活



我们不必活成同一个样子

德国哲学家莱布尼茨在担任“宫廷顾问”时，有一次，被皇帝询问到有关哲学的问题，于是他用树叶证明了任何事物都有共性，同时也证明了“凡物莫不相异，天地间没有两个彼此完全相同的东西”。

是啊，我们都知道，世界上没有两片完全相同的树叶，同样的，世界上也没有完全相同的两个人。可是，在现实生活中，却有太多人不自觉地去模仿他人、去按照大多数人认同的世俗观念去生活，他们不仅拘束着自己的个性，同时还以异样的眼光去看待他人的个性，斥责其为“离经叛道”。

为什么要这样呢？虽然我们生而为人，必然存在共性，但真的不用、也根本不可能活成同一个样子。你就是你，独一无二的你，而我就是我，独一无二的我，我们都不是别人可以随意取代的。

所以，在不妨碍他人的、可以控制的范围内，我们大可以放纵自己一些，活成让自己最快乐、最舒适的姿态。

益川敏英在2008年获得了诺贝尔物理学奖，他站在领奖台上激动地用蹩脚的英语发表了获奖感言。颁奖礼结束后，媒体争相采访他，让他谈谈相关专业和研究路上的阻碍。他笑着说，最大的阻碍就是英语。

当益川敏英还是个大学生的時候，英语就成为他最头疼的一门学科。在诸多专业课程中，他只有英语是全年级垫底。英语老师经常用恨铁不成钢的语气跟他说：“如果英语一直这么差，就没办法出国，更没办法看懂英文版的教材。你不是——一直想到剑桥大学进修物理专业吗？不是想成为诺贝尔那样的人吗？可英语不过关，你怎么实现理想？”

益川敏英比任何人都知道自己对学好英语的渴望，但不论他怎么努力，都无法提起对英语的兴趣。为了学好英语，他每天都会朗读和背诵，甚至跟同学也用英语交流。但日子一天天过去，就是一点儿进步都没有。同学听到他的英语，都问他：“你说什么？是英语吗？为什么一句都听不懂？”

没有进步，益川敏英的学习热情更加难以点燃。逐渐地，没热情变成了痛恨，他有时恨不得把所有英文书都撕了、烧了、扔了。难道学不好英语，就真的无法实现理想吗？他去向自己最尊敬的物理学教授请教，得到的答案是：“不会英语，

你这一生获得的成就便有限；不会英语，你无法跟国际上优秀的物理学家进行学术交流；不会英语，很多更专业、更深刻的问题无法看懂；不会英语，就没法获得出国留学的资格；不会英语，许多国际物理学权威的学术报告就看不懂。”

不会英语，这是致命伤吗？难道不会英语，就不能成为优秀的物理学家，理想就没法实现了吗？难道不会英语，就没法成为诺贝尔那样的人吗？益川敏英大受打击，越想越沮丧，越想越颓废，甚至想就此放弃钟爱的物理专业。他跑到一家酒馆，借酒消愁，想是否就这样放弃。

酒馆里坐满了微醺的客人，有的人笑，有的人哭；有的人高谈阔论，有的人沉默不语。这个时候，不知从哪里跳出一只猴子，它拿着一瓶酒和一个杯子，飞快奔向一桌客人，然后麻利地将酒和酒杯放在客人面前。很快，那只猴子又从后厨拿来一瓶酒，放到益川敏英的面前。益川敏英惊呆了，猴子也可以当服务生吗？他醉醺醺地问老板，怎么能把猴子训练得跟人一样。老板说：“不管是猴子还是人，总有一项长处，只要挖掘并加以强化，就能成功。这只猴子就具有这样的本领，我一直训练它。这期间很多人都说我痴人说梦，可我还是坚持训练它。不到一年，我就把它训练成出色的服务生。你不知道吗？欧洲的猪都能排雷呢。”

这番话就像一根从悬崖上垂下的绳索，紧紧拉住了处于

悬崖下的益川敏英。不管是猴子还是人，总有一项长处。没错，我的长处就是物理，为什么要揪着英文不放？难道没有英文，我就不能再继续学习物理了吗？就这样，益川敏英开始专心研究物理，并在大学毕业后留在名古屋大学。

几年后，他调动到京都产业大学，认识了同样优秀的物理学家小林诚，两人开始精诚合作，逐渐在“六元模型”的研究里打开天地。很快，“六元模型”实验成功。益川敏英和小林诚一起获得了 2008 年的诺贝尔物理学奖。

故事中的物理学教授所说的，当然并没有错，学会英语可以为成功提供许多便利，不会英语也确实为学业的更进一步设置了阻碍。然而，这只是一种适用于大多数人的常态，并非绝对的定论。益川敏英则用他自己的成功向世人证明了，阻碍完全可以想办法跃过去，只要努力不懈、坚定向前，绕开众人都在走的康庄大道后，也能另辟蹊径，走向目的地！

在人生的道路上，我们要认清自己与他人的“共性”，更要相信自己的“独特性”，唯有这样，我们的才能和力量才能被挖掘出来并获得发展，绽放出与众不同的风采。

秋天到了，果园里的一棵白杨树哭了，因为苹果树、梨树等都硕果累累，就只有它没结果子。它看着身旁的苹果树，说：“真羡慕你，满枝头都是红彤彤的大苹果。”苹果树笑了笑，说：“只要努力就一定能够结出果子的，你今年一直不用

心，因此没有收获。结果子不是什么难事，来年只要好好奋斗，就一定会有果实的。”白杨树听得很伤心，它清楚自己比苹果树还努力。

一天，果园里来了一只雕，看到白杨树闷闷不乐的样子，就走上前去问原因，白杨树向它说了自己的困惑。雕对白杨树说：“地球上有很多植物都有你这样的苦恼，事实上你根本就没有必要为此难过。你就是你自己，永远都没有办法变成别人，同样别人再怎么努力也变不成你！”

“可是……别的树都能结果子，就我不能……”白杨树说。“你不用结果子，因为你的职责不是结果实。你就是一棵不结果子的白杨树啊，这就是你的特色！”说完，雕展开翅膀飞走了。

白杨树陷入了沉思：“做我自己？怎么做自己呢？”雕刚才说过的那句话开始在它脑海中回旋：“你就是一棵不结果子的白杨树，这就是你的特色。”白杨树茅塞顿开。它明白了，自己不是苹果树，当然不可能结出苹果来。它是一棵白杨，它的使命不是结果子，而是长得又粗又壮，为他人遮风挡雨。

很多人经常产生比如“别人能干的事情我为什么不能？”“别人都是这么做的，我这样做是对的吗？”这一类的烦恼，却忘了换个角度想想，我们本来就不是别人，何必一定要跟别人一样？他人有他人的追求和努力的方向，我们也

有自己的生活和梦想，既然我们不会去刻意分辨两片叶子哪一片更好、更美，也不会去指责不结果的白杨树没有用，那么我们也不必将眼光停驻在他人身上，而应该做真正的自己，为了自己的心之所向去努力。

心灵悟语

一个人要怎样活着，追根究底是自己的选择。只要我们能想，我们就完全可以不受他人的影响，不被常规所拘束，成就与众不同的自己。

没有一个人能让所有人满意

生活中，也许你常常听到有人对你说，其实你可以更好。于是你更加努力，不久之后，你就成了别人眼里更好的人。可是过了一段时间后，又有人会对你说，你很不错，但如果改掉了某些问题之后会更好。所以你又改，做到了别人眼里最好的人……然而，当别人对你的“好”再度适应后，会再次熟视无睹，到了最后，你努力的所谓的“好”，却成了一无是处。

遇上这样的事情，相信所有人都会产生疑问：到底怎么了，为什么任凭我如何努力，我都无法让别人认可？

其实，在这世界上，没有任何一个人会让另一个人百分百满意，而众口难调，想让所有人都满意就更不可能了。如果我们一味地在意别人的目光，努力地活成别人想要的样子，那么，这一生所有的努力终将是白费的，并且总会感到手足无措，不知如何是好。