

别急，你要的 岁月都会给你

谢姣姣 著

写给每一位焦躁不安、困惑迷茫的年轻人



别担心，岁月会眷顾每一个人

世间万物的来和去，都有它的时间，
刻意强求，反而不得，
不如淡看岁月更迭，还灵魂一份洒脱，
你要的，只要努力和等待，岁月都会如数给你。

古吴轩出版社

别急，你要的 岁月都会给你

谢姣姣 著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别急, 你要的岁月都会给你 / 谢姣姣著. — 苏州:
古吴轩出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5546-0179-2

I. ①别… II. ①谢… 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 (2013) 第 300468 号

责任编辑: 王 琦

见习编辑: 徐小良

策 划: 葛忠雷

装帧设计: 

书 名: 别急, 你要的岁月都会给你

著 者: 谢姣姣

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxchs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8

版 次: 2014年1月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0179-2

定 价: 29.80元



序

你遇到过所谓的低谷期吗？待业、失恋、考试失利、生离死别……情绪几经起伏，就如同浸满水的海绵，沉甸甸的，失去了弹性与希望。睡不着怎么办？一选择就纠结怎么办？越来越没有信心怎么办？总觉得被幸运女神抛弃怎么办？无法外出见人怎么办？提起找工作就害怕怎么办？一提结婚就抗拒怎么办？总想对父母发脾气怎么办？

我刚刚经历过离职待业的痛苦期，于我而言，待业就是一场试炼，或者一蹶不振，或者变得更加强大。重温当时的日记，我突然发现最大的敌人就是我自己，与其焦躁失望，不如诚实地面对自己。立正，稍息，向前看。没有过不去的坎儿，也没有到不了的明天。停一停，和不安的自己聊一聊，当你认识自己的时候，也是遇见未来的时候。

未来在哪里呢？一个人不屑一顾的东西，另一个人却求之不得，人们总是忘了珍惜；念念不忘的昨天，也曾是你愤愤不平的今天，我们总是无法做到活在当下。那些无处不在的琐碎，那些如影随形的情绪，总是轻易地让我迷失在光阴之中。当你忙着悲伤、哭泣、忧虑、抱怨时，你

还有什么时间来收拾自己，重整旗鼓呢？当你忙着低头赶路时，你怎么会抬头看看自己前进的方向呢？

一朵花开只是一瞬，一次转身就是一生。当你在错误的道路上越走越远时，那片刻的欢愉只会让未来的道路举步维艰。生活纵然不需要如履薄冰般小心翼翼，却也承受不起一次次不负责任的挥霍。其实，真正支撑起你整个人生的往往是那些你习以为常，甚至想要抛弃的东西，比如频繁的不如意，长久的等待，不动声色的亲情。这些才是生活的真相。换一个角度想，这又有什么大不了呢？没有尝过眼泪的苦涩如何能感受到微笑的美好？何不享受此刻，总有一天你会明白每一段经历的意义，也许是明天，也许是更远的未来。人生从来都不是一往无前的，有时停下来是为了让你来到你该来的地方。

约翰·肖尔斯在《许愿树》里说：“没有不可治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦，所有失去的，都会以另一种方式归来。”

○ 目录

第一章：辞掉工作，去寻找自由 / 001

第二章：生活给了我一个措手不及 / 009

第三章：被放逐的抱怨者 / 019

第四章：认识我自己 / 027

第五章：生活在别处 / 037

第六章：那些你不知道的事 / 045

第七章：也许你不会赢得某一场战斗，

但你仍能赢得整场战争 / 053

第八章：给自己制造安全感 / 061

第九章：俗世人的睿智PK小孩子般的纯真 / 069

第十章：无论你遇见谁，他都是对的人 / 077

第十一章：男人与女人的战争 / 085

第十二章：我的避难所在哪里 / 091

第十三章：那些电影教会我的 / 099

第十四章：一秒钟可以做什么 / 107

第十五章：提升个人素质的几种办法 / 115

第十六章：工作与幸福 / 125

第十七章：与自己相处 / 131

第十八章：一个号码的距离 / 141

第十九章：一生无能为力的几件事 / 149

第二十章：“第九连，我们赢得了胜利” / 159

第二十一章：在一个温暖的午后，细数过往 / 169

第二十二章：人生加减法，你会做吗 / 177

第二十三章：狐狸和小王子 / 187

第二十四章：少来夫妻老来伴 / 197

第二十五章：饥饿与贫穷 / 207

第二十六章：蒙娜丽莎一定要微笑吗 / 215

第二十七章：结束的地方是开始 / 223

第二十八章：写给现在的自己 / 229

第二十九章：停一停，给梦想一点时间 / 239

第一章：辞掉工作，去寻找自由

人最终喜爱的是自己的欲望，不是自己想要的东西。

——尼采

人人都向往自由，人人都在谈论自由。25岁时，在基本确定了下一份工作之后，我选择了辞职，离开学习工作多年的城市，回到自己的家乡，留给自己两个月的休整期。虽然初衷并不仅仅是为了从工作中获得暂时的解放，但是在我办完离职的那一天，同事、朋友除了不舍和祝福之外，大多数人居然都流露出了或多或少的羡慕情绪，每个人都在对我说：“真好呀，你可自由了！”“你太幸福了，终于解放了。”“这下你可以好好地去休息一下，到处走走了。”……我也产生了错觉，真的觉得自己是自由的，不用再考虑工作业绩，不用再承受职场压力，可以做自己想做的事，可以想吃就吃、想睡就睡。匈牙利诗人裴多菲说过：“生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，二者皆可抛。”我不禁对自己竖起大拇指，称赞自己一句：有魄力！自由，我自由了。

可是，自由是什么呢？

在工作时，我努力做着自己并不那么喜欢的工作，为了生存而奋斗。梦想何其遥远，我只能尽力让自己一直保持行进的状态。当考核期即将到来我却还未达到考核标准时，我愁得整晚整

晚睡不着觉；当面对客户在签约前一刻却反悔离去时，我沮丧失落得直抓头发，却依然要强装笑颜；当我高烧40度身边却没有一个人，只能自己去排队看病打点滴时，我一个人默默地哭……是呀，那时的我是不自由的，生活被工作塞满，无人陪伴，更无暇关注周围的风景；独自一人肩负着巨大的压力，抬不起头看看前方的道路通向哪里。看着网上那些自由职业者做自己想做的事，在自己想呆的地方，过自己想过的生活，我也会一阵羡慕一阵向往。我想，自由也许意味着职业自由吧！

可是在家过了一段“自由”的生活，我不安了，焦虑了，似乎人人向往的自由变成了我情绪的桎梏。而我认识的一些自由职业者也或多或少有着自己的烦恼与困惑，他们大多像无根的浮萍一般，无所依托，总也安定不下来。

我无法理直气壮地面对没有收入或者只有微薄外快的生活，因为我还没有面对重大意外事故的物质基础，无法做到坦然地坐吃山空；我无法理直气壮地面对家人的期待，他们相信我的下一份工作肯定更好；我无法理直气壮地去游玩娱乐，什么都不做，因为这样只会让我越来越懈怠，越来越笨。现实就是，我需要钱来建立自己的物质基础，我需要与人交往来建立自己的人脉关系，离职后，面对生存和生活的压力，我依然是不自由的。我想，我还是要赚钱，等我赚到100万的时候，我就能自由了。自由也许意味着物质自由吧！

我想起了表妹，她有非常优渥的生活，身处校园，个性叛逆，

似乎无忧无虑，自由快乐。可是在不止一次的聊天中，她却告诉我，她觉得生活很压抑，自己的人生没有目标，也没有方向，整天吃吃喝喝、玩玩乐乐，很没有意思。压抑？我没有想到不用为生活奔波、不用为工作劳神的表妹居然会压抑！是呀，她用着父母的钱，过着按部就班的日子，却可能连一次晚归都不被允许，连一通抱怨都不被理解，连一次痛哭都不能随意。她并不像看起来那么自由。那么我想，自由是指意志自由吧！

在电影《肖申克的救赎》中，有一段独白：“每个人都是自己的上帝。如果你自己都放弃自己了，还有谁会救你？每个人都在忙，有的忙着生，有的忙着死。忙着追名逐利的你，忙着柴米油盐的你，停下来想一秒：你的大脑，是不是已经被体制化了？你的上帝在哪里？懦弱囚禁人的灵魂，希望可以令你感受自由。强者自救，圣者渡人。”你在忙什么呢？忙着为生计奔波，忙着为未来奋斗，忙着欢笑，忙着流泪，忙着一切社会驱使你忙的事务。我每每想到电影中在屋顶的片段，当 Andy 排除一切在监狱的喇叭里放 *Le Nozze Di Figaro* 时，当大家静静坐着喝着啤酒时，当阳光毫不吝啬地洒落在每个人身上时，当镜头缓缓划过正在广场上放风的犯人和狱警们时，这一刻，没有愤懑、怨恨和罪恶，这一刻，没有身份和犯罪；日光之下，没有谁比谁清白，没有谁比谁高贵。莫扎特悠扬的乐声在屋顶上空回响，温柔地包裹着这些人，来自俗世的美妙音符似乎将每一个人都濯洗得纯净无比。那乐声飞扬，高远入云，超过任何身处囹圄的囚犯们的所梦所想，仿若一只挥舞着透明翅膀的

美丽小鸟，飞出这灰色的牢笼，留那些围墙在身后，让所有的肮脏都消失不见，令铁窗内所有的犯人都感到一刻的自由，此刻的自由。身在狱中，心怀无限。然而，当这一刻结束，这一切也如同一个美梦瞬间破灭，华丽的乐章戛然而止，回到现实，继续在无情的真相面前挣扎。虽然，我们曾离自由如此之近。

我相信人人都有自由意志，区别在于强弱，而多数情况下它会被另一些更强大的力量打败，比如恐惧和欲望。对孤独和不安安全感的恐惧，对物质和情感的欲望，这些都让我们选择了另外一条路。肩负自由是“疲惫”的，需要付出代价，要做出选择，要承担责任。更多时候，自由意味着缺乏“安全感”。

在现实生活里，似乎没有人可以理直气壮地说自己是自由的。舒国治在《流浪集》中说：“曾经自己也幻想着远走高飞，远离自己所在的生活，只是当时没有钱，而自己也没有能力去抢劫银行。所以远走高飞一直只是存在于心里的一个梦。长大以后，情感增多，再也不能轻易地去触及这个梦，因为身上多了别人对自己的期待，和许许多多背负在身上的责任和爱。”跟随本心其实是一件很难的事情，因为你不是“你”一个人，而是身处一个庞杂的社会网络中，无法随心所欲。

我无法轻易辜负自己所关心的人的心意，我是一个容易妥协的人。所以，我肯定还要继续工作，继续承担我的责任和义务，即使它意味着压力和限制。因此，绝对的自由是没有基础的，它像建筑在沙子之上的房子，风一吹，就散了，你一边想尽情享

受，一边却又会觉得无所依靠，无所适从。

那么，自由真的可能在现实中存在吗？自由真的就是更好的状态吗？

没有物质负担，整日无所事事就是自由吗？不受他人限制，想做什么就做什么就是自由吗？不！没有绝对的自由，你生活在人类社会之中，就必须遵守基本的准则；你想正常地生活，就必须妥协于社会对你的要求和期待；你处在群居的状态，就必须考虑他人的感受与想法；你作为会思考的人，就无法摆放自我情绪的影响。职业自由、感情自由也许都无法代表完全的自由吧！柴静曾说：“在我的人生里，当我有机会选择的时候，我选择了远离家乡，我选择了自己的工作、自己的节目和自己的爱情，我以为这就是自由。可是，我从来没有感到过轻松，就像一个带着镣铐跳舞的人，永远离不开方寸之地。”遏制自由的生命不是真正的生命，遏制生命的自由不是真正的自由！

当我们在谈论自由时，我们更多的是在表达对现有状态的不满。你愿意抛弃一切，做一个真正自由的人吗？至少我的答案是：不！因为比起自由，我更愿意有人分享欢笑，有所依赖。我没有勇气，也无法做到决绝。那些责任，以及归属感，让我真正地感受到自己是活着的。

为什么人们一边向往自由，一边又抛弃自由呢？自由的生活想想就觉得美好，但是它是不现实的，大多数人也无法在没有归

归属感的状态中生活下去。英国作家珍妮特·温特森说：“每一个人的一生都总是在自由和归属之间挣扎，那是条窄径。有时候我会为了得到归属而牺牲掉自由。”哲学家埃里希·弗洛姆也说：“人既向往自由，又渴望归属。人的境遇总是处在矛盾之中，要么孤独且不安全，要么安全但无自由。”可见，自由更多的是一种理想的“乌托邦”，却并不一定是人们愿意去真正实践的生活状态。义无反顾，不是因为你一无所有，而是这件事、这个人不是你生活的全部，所以你才玩得起，赌得起。然而，生命的伟大之处不正在于你的牵绊，不正在于你为了那些在乎的人和事而迸发的潜能、创造的奇迹吗？而且，哪怕在不满意的生活状态中，我们依然可以找到那些令自己喜欢甚至热爱的东西，全心付出，心怀希望。也许当我们选择面对生活的态度时，本身也是一种自由吧！

我宁愿牺牲“绝对的”自由，也要获得“一时的”幸福。

第二章：生活给了我一个措手不及

你应不应该做，是你自己决定的。如果不尝试一下，你怎么知道你放弃的是什么？

——《女人不坏》