

身心灵疗愈系畅销作家

米苏·著

在你的世界里，
你是唯一的主角。

只是，
不要奢望让世界来适应你，
你能改变的只有自己。

自己对了， 世界就对了

写给那些犹豫不决、犹豫不前的年轻人

你会发现：
人生曼妙的风景，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。

——杨绛

台海出版社

身心灵疗愈系畅销作家

米苏·著

自己对了， 世界就对了

写给独自站在人生路口犹豫不前的年轻人



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己对了, 世界就对了/米苏著. —北京: 台海出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5168-0388-2

I. ①自… II. ①米… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第160338号

自己对了, 世界就对了

著 者: 米 苏

责任编辑: 刘文卉

装帧设计: 颜 森

版式设计: 刘 伟

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210 1/32

字 数: 190千字

印 张: 9.5

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0388-2

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究



前言

PREFACE

米苏

对于大多数人来说，一辈子就是三万天，你想要生活三万天，还是只生活一天，然后重复三万次？

我相信，所有人内心向往的都是前者，想活出不一样精彩；只不过，在平淡的柴米油盐、日出日落间，多数人都不知不觉地将日子过成了后者。

你还记得从什么时候开始，人生偏离了轨道，甚至有些失控了吗？身边许多所谓的“过来人”向你提意见，给你出主意，要你这样或那样。你很想挣脱，按照自己渴望的方式活一回，哪怕是错的，也想尝试。可终究，你还是没能迈出那一步，只能随波逐流了。待回首时，感慨时间就这么匆匆地过去了，来时的路上根本没有留下自己的脚印。

你还记得从什么时候开始，力不从心、身心俱疲，甚至不再期待第二天的日出了吗？现实那么残酷，世界那么不公平，你被一盆冷水浇熄了热情，辛辛苦苦寻觅的理想，到头来却成了众人眼里不屑一顾的东西。你彷徨、迷惘、沮丧，你感到生活很累，已看不到希望。

你还记得从什么时候开始，身边的朋友常常聚在一起喝酒聊天，可相聚的空间却成了虚荣、炫耀的平台，你总是在强调自己过得很好、很幸福，但当宴席散去之后，你却只能独自舔舐内心的伤疤。真正的懂

你的人，似乎越来越少了。

你还记得从什么时候开始，对镜独照时，你望着那张熟悉的脸，陌生的感觉却油然而生？不知道所谓的幸福，究竟是安心自在地活着，还是众人眼里、口中评判的标准；不知道在梦想与现实接轨的地方，该不该用金钱和物质来做出抉择；不知道花朵凋零之后，整个春天是否都将失去；不知究竟该选择怎样的方式活着，才能让自己的生命无可替代？

停止这一切吧！不管曾经浪费了多少时光，就从这一刻起，为你的人生重新做一次抉择吧！别再随波逐流地循着大多数人的脚印行走，在那些印痕里找不到你的路；你应该更清醒地了解自己；你所追求的不该是外在的世俗，而是内心的温暖与明亮。

就像多年前，张国荣在《我》中唱到的那样：“我永远都爱这样的我，快乐的方式不只一种，谁都是造物者的光荣；不用闪躲，为我喜欢的生活而活；不用粉墨，就站在光明的角落；我就是我，是颜色不一样的烟火；天空海阔，要做最坚强的泡沫；我喜欢我，让蔷薇开出一一种结果；孤独的沙漠里，一样盛放的赤裸裸。”

换一种姿态活着吧！不求多少人理解，但求过得舒心自在；不求多少荣华富贵，但求心安理得；不求惊艳了时光，但求无悔地活过。待到迟迟暮年，坦然地大声地告诉全世界，我是唯一的存在，我的人生无可替代！



目录

CONTENTS

Chapter1

我就是我，是颜色不一样的烟火

很多时候，你累、你烦、你倦，不是生活逼迫，而是内心压抑。羡慕那些备受崇敬的人，效仿那些被追捧的人生，脚步不由自主地偏移，最后成了他人眼中的木偶，说的、做的都不是自己想要的。如此，生活怎会不累？退出条条框框，还心灵以自由，告诉世界：我就是我，是颜色不一样的烟火！

01.别人的脚印里，找不到你的路	2
02.不经你同意，没有谁可以伤害你	6
03.人生苦短，卑微不是你该有的	10
04.活在别人的眼神里，等于失去了自我	14
05.你的生活，应该有你自己的精彩	18
06.打破心的禁锢，活出不一样的你	22
07.你就是你，不是任何人的影子	26
08.你要搞清楚自己的人生剧本	31

Chapter2 | 当全世界都在下雨，你就在心里放晴

没有谁可以完完全全地掌控这个世界，亦没有谁不曾接受岁月的洗礼就能长大。当生活露出本来的面孔时，你抱怨，你憎恶，你沮丧，你绝望，于事无补。唯有笑对，才能挺得过。有时候你以为那片云就是天，若下雨就是全世界都下雨了；殊不知，有时它只不过是片阴影。走出那片云，或许就是晴天。

- | | |
|---------------------|----|
| 01.心是一片晴空，人生就没有阴雨天 | 36 |
| 02.若不是心宽似海，哪里来的风平浪静 | 40 |
| 03.找一条向上的路，在绝望中开花 | 44 |
| 04.停下风尘仆仆的脚步享受时光 | 49 |
| 05.让每一个日子都看见欢喜 | 53 |
| 06.幸福的人，无论在哪儿都幸福 | 57 |
| 07.任何不快乐的时光都是浪费 | 61 |

Chapter3 | 过去的就让它过去，未来的等来了再说

无论那些过往，有多么让你难堪、让你痛苦、让你不安，但它都已经成了你的一部分。过去的惊天动地、不可释怀都会变成可有可无的茶后话，沉湎于过去，不过是自欺欺人而已。无论我们走到生命的哪一个阶段，都该喜欢那一段的时光，完成那一阶段该完成的职责，顺其自然，不沉迷过去，不狂热地期待未来，生命这样就好。

- | | |
|--------------------|----|
| 01.淡漠一笑，比报复更加厉害 | 66 |
| 02.沉湎过去的人，不过是在欺骗自己 | 70 |
| 03.错了就错了，别让内疚主宰生命 | 75 |
| 04.轻倚时光的路口，静待花开 | 79 |
| 05.其实，你真的不必害怕明天 | 83 |
| 06.你永远都等得起一份对的感情 | 87 |
| 07.变化和未知才是活着的印证 | 91 |
| 08.不幸福，并非生活亏待了你 | 95 |

Chapter4 | 尽己而知天命，活出最好的自己

打拼和上进，不是做给别人看，而是不枉此生。怀着这份信念，得意的时候才不会骄傲自满；不如意的时候也就懂得变通和自省。人生要有这种高度，才能够面对境遇的无常；毕竟，好运不会永远站在你身边。尽己而知天命，我只要活出最好的自己。我活着，不是要跟任何人比较。

- | | |
|------------------|-----|
| 01.生命在于内心的丰盛 | 102 |
| 02.活要活得美好，梦要梦得热烈 | 106 |
| 03.你只要干净而舒服地活在人间 | 110 |
| 04.沉淀后，愿你做一个温暖的人 | 114 |
| 05.你有权选择自己喜欢的方式 | 118 |
| 06.心无杂念，活出一个清新的你 | 122 |
| 07.你只需努力成为最好的自己 | 126 |

Chapter5

看淡了，谁的心中都有一片花海

生活并不完全是你所看到的样子，很多事情你经历了，却并不知道。如果你知道了这些，你大概就不会在意现在的得与失了。人生的境界说到底心灵的境界，若心乱神迷，无论你走多远，都捕捉不到人生的本象，领略不到韵致的风景。唯有心灵的安静，方能铸就人性的优雅。笑对这个混浊的世界，看淡那些事情，平静而踏实地经历人生中的起起落落，你会生活得更好。

- | | |
|----------------------|-----|
| 01.越想得到什么，越会变成什么的囚徒 | 132 |
| 02.等你真的放下了，会发现也无所谓 | 136 |
| 03.失去的东西，从未曾真正属于你 | 140 |
| 04.生命不长，不能用它来悲伤 | 145 |
| 05.握不住的流沙，不如就扬了它 | 149 |
| 06.总有那么一天，一切都会过去的 | 153 |
| 07.别为不该为的人，伤了不该伤的心 | 158 |
| 08.用心甘情愿的态度，过随遇而安的生活 | 162 |

Chapter6 | 不求惊艳了时光，但求温柔了岁月

人活一世，草木一秋，是应该体悟生活意义的时候了，和影子逞什么强，和浮云攀什么高低，眼前世界无限宽，心地平坦自安然。不是所有的付出都会有回报，不是所有的期待都会有结局，但人生总是要经历这样的历程，只是破灭了之后，那些重新生长出来的东西，才会真正变得坚不可摧，这便是成长的意义。

- | | |
|-------------------|-----|
| 01.生命，不过是一场经历而已 | 168 |
| 02.放过那个一时间脆弱的自己 | 172 |
| 03.一花凋零荒芜不了整个春天 | 176 |
| 04.至少那些年，真切地爱过了 | 180 |
| 05.终有一天会长大，何必成熟太早 | 184 |
| 06.我走得很慢，但从来不会后退 | 188 |
| 07.就算未能如愿，也曾尽力而为 | 192 |

Chapter7

即使没有人鼓掌，也要优雅地谢幕

如果没有人相信你，那就自己相信自己；如果没人欣赏你，那就自己欣赏自己；如果没人祝福你，那就自己祝福自己。用心去触摸属于自己的阳光，用爱去创造属于自己的天地。当自己学会珍惜自己，世界才会珍惜你。

- | | |
|--------------------|-----|
| 01.像断崖上的野百合，骄傲地盛开 | 198 |
| 02.懂得享受独处的人，从不孤独 | 202 |
| 03.在寂寞中不为所动地走下去 | 206 |
| 04.没有人为你鼓掌，也要优雅地谢幕 | 210 |
| 05.总有那么一段路，你得一个人走 | 214 |
| 06.每个优秀的人都有一段沉默的时光 | 218 |
| 07.欣赏自己的独特，生命才有根系 | 223 |

Chapter8 | 把平淡的日子，梳理成诗意的风景

别感叹生活太过平淡，人生除了幸福和痛苦，平淡占据了大部分的时间。学会享受平淡，平淡如同清茶，点缀着生活的宁静和温馨；学会承受平淡，学会承受淡淡的孤寂与失落，承受那挥之不去的枯燥与沉寂，还要承受那遥遥无期的等待与无奈。当你把平淡的日子过成了诗，串联起的人生便会熠熠生辉。

- | | |
|------------------|-----|
| 01.在适合自己的地方滋润地活着 | 228 |
| 02.把日子过成诗，简单而精致 | 232 |
| 03.一杯白开水的平淡亦是幸福 | 236 |
| 04.你若爱生命，你该不怕去体尝 | 240 |
| 05.轻轻说一句：你好，小确幸 | 244 |
| 06.尽情地享受生活的每一天 | 245 |
| 07.不要弄丢了孩童时期的自己 | 252 |
| 08.慢下来，让脚步顺从心灵 | 256 |

Chapter9 | 安心地存在，才是最恰当的活法

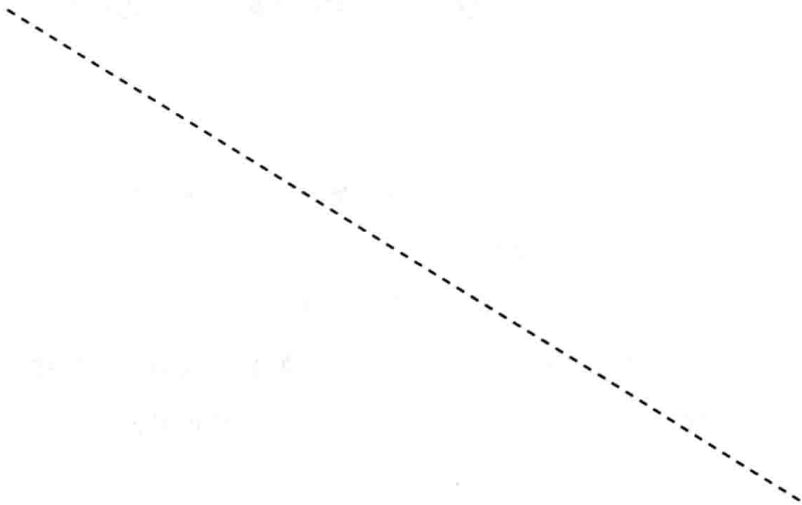
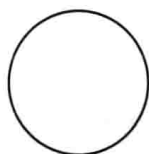
人生不一定要过多么华丽的生活，衣食无忧即可；人生不一定要名利双收，保证生活标准即可。该起床时就赶紧起床，该休息时就安心休息，保持安宁而没有烦扰的心态；身边的人要来就让他来，要去就让他去，让钟声回荡，下定决心好好地过每一天。管它时间走得多快，你就慢慢地走，按照自己觉得舒服的节奏走。静心做事情，安心过日子，让每一个当下都完好无损，我们要的不过是安心踏实的感觉。

- | | |
|--------------------|-----|
| 01.生命没有输赢，不是得到就是学到 | 262 |
| 02.别让你的人生贫乏得只剩“钱” | 266 |
| 03.不要去沉醉那些得不到的幻想 | 270 |
| 04.对生命而言，接纳是最好的温柔 | 274 |
| 05.我很幸福，因为我曾经生活过 | 278 |
| 06.亲爱的，要爱你现在的时光 | 283 |
| 07.努力而不浮躁，最好的总会到来 | 287 |

Chapter1

我就是我，是颜色不一样的烟火

很多时候，你累、你烦、你倦，不是生活逼迫，而是内心压抑。羡慕那些备受崇敬的人，效仿那些被追捧的人生，脚步不由自主地偏移，最后成了他人眼中的木偶，说的、做的都不是自己想要的。如此，生活怎会不累？退出条条框框，还心灵以自由，告诉世界：我就是我，是颜色不一样的烟火！



01. 别人的脚印里，找不到你的路

如果有来生，我要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。一半在土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光，非常沉默，非常骄傲，从不依靠，从不寻找……不埋怨谁，不嘲笑谁，也不羡慕谁，阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路。

——三毛

书店里最显眼的位置，赫然摆着一本《辞职去旅行》，苏小沫停下脚步，驻留良久。

每次看见这样的字眼，她的心都不禁为之一动，说不清楚原因。也许，是书名勾起了她心中的某种欲望，比如体验一把“说走就走的旅行”；也许，是她厌倦了“温水煮青蛙般”的日子，害怕一眼望到底的人生，认为生活在远方。

在那些加班的深夜，她幻想着自己能在床上读自己喜欢的书，看自己喜欢的电影，但工作和忙碌仿佛抽走了她的所有。不久之后，苏小沫递交了辞职报告，经理笑笑，说：“在意料之外，也在情理之中。”

走出写字楼的那一刻，苏小沫有种久违的轻松感。天似乎比平时蓝了，风也柔和了，望着街上匆匆行走的路人，她突然生出一种同情，而后又为自己即将到来的“新体验”充满期待。

“辞职，去旅行！”苏小沫忍不住在微信上发了一条紧跟年轻人节奏的宣言。片刻之后，收到数条回复，无外乎是羡慕、嫉妒和佩服。这些互动的语言，无疑又加深了她对这一选择的决心。沿途路过机票代售点，她毫不犹豫地买了两天后去杭州的机票。

一个人去旅行，听起来很文艺、很浪漫。

抵达杭州后，她迫不及待地奔向了西湖，只为那“西湖美景三月天”的诗句，那段许仙和白蛇的旷世之恋，许嵩的《断桥残雪》，还有那句“上有天堂，下有苏杭”的赞誉。望着良辰美景，心里有诸多感慨，无人分享的遗憾，只能靠着发微信来弥补。

美景、美食、轻松……在接下来的日子里，苏小沫都感受到了。从杭州西湖到千岛湖，从千岛湖奔往苏州，从苏州转去扬州，又从扬州去了上海，一路奔波下来，用了20天的时间。此时，她有了一种想要“回归”的欲望，因为最初的那份轻松感已经荡然无存，银行卡里在一天天变少的余额，也在提醒着她，生活还是要继续。

苏小沫想起了远方的父母，还有正在读大学的妹妹。在酒店的