

你不可以拥有

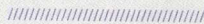
You could have  
the  
life you want

你不想过的生活

艾小玛 作品



写 / 给 / 那 / 些



[ 想要去追梦 ]

\_ or

正在迷茫

不知道怎么办的小伙伴

# 你不可以拥有

# 「不想要」的生活

You could have  
the  
life you want



艾小玛 作品



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你可以拥有你想要的生活 / 艾小玛著. —北京: 北京联合出版公司, 2015.5

ISBN 978-7-5502-5339-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105314 号

### 你可以拥有你想要的生活

作者: 艾小玛

选题策划: 范筱薇

责任编辑: 管文

版式设计: @\_叁囍

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 153 千字 700 毫米 × 980 毫米 1/32 印张: 8.25

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

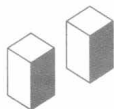
ISBN 978-7-5502-5339-1

定价: 36.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



Emma 艾小玛 \_

喜欢艺术、食物、阅读、语言学习、古典音乐。

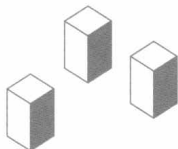
我自认为是一个才疏学浅的人，既不能为任何人输送三观，也无力去指导别人的人生。但是，我又觉得帮助他人是重要的。所以，我写作更多是出于探讨与分享的心情。

我所相信的事情是，每个人在世上都有自己要走的路。不同的选择，不同的德行将会造就不同的结果，但愿人人都能完成自己的使命，找到归家的路。

豆瓣阅读热门专栏《你可以拥有你想要的生活》，于2014年2月12日正式上架发布。

微信 @Emma 艾小玛

微博 @小能手艾小玛



yoyo 申 \_

2014年10月20日

当你开始奋斗，做一些什么的时候，自然会遭遇挫折和失败。失败并不是因为追求自己想要的生活，而是“没有使用正确的方法”。赞！



一缕阳光 \_

2014年4月13日

喧嚣的世界，麻痹了心灵，在快节奏的生活中，已经很难停下脚步静静地思考！看到这个专栏，让我放慢了脚步，可以去想一些东西，思考一下，支持！支持！期待……



等不到的离人 \_

2014年8月10日

做到自己想做的事，爱到自己想爱的人，对于大多数人来说是穷其一生也实现不了的梦，可我们都会带着这样的梦去奋斗。

## 序

※

### 【最性感的生活方式】

这本书的名字叫作《你可以拥有你想要的生活》。光看到这个名字，我相信，有许多人都会跳出来驳斥和指责我，因为在现实的情况下，绝大多数人都不可能拥有自己想要的生活，哪怕他勤奋努力，加班吃盒饭，也可能在三十五岁的时候依然是个无房、无车、无大城市户口的悲催小职员。我是同意这个观点的。无数人穷其一生，都无法获得自己想要的生活。甚至，你努力并不见得会被公正对待，属于你的位置仍然会被“有关系”的人所占据。

在这样残酷的现实情况中，人们的心脏变得坚硬麻木，开始使用娱乐化的态度来对待生活。从“认真你就输了”到“233333”。善意和同情变成愚蠢的代名词，企业欺骗顾客，穷人则嘲笑更穷的人“你活得苦是因为不努力”，弱者不互相帮助而选择去践踏更弱的人；至于勇气，则会被斥责为“不作死就不会死”。闷声发大财才是永恒的真理，尽管相信这条真理的人从来没有发过财……出于种种难以言说的原因，许多人被迫或自愿地放弃了严肃思考；然而，放弃严肃思考将会带来致命的后果——精神世界的坍塌，取而代之的是永远无法填满的虚无与迷茫。

这里所说的严肃思考，并不是指古板得像个八十岁老头。严肃思考是追问自身，审视环境，找出深陷困境的原因；严肃思考是不畏惧未知，

■

是拨开迷雾，是看清正义与邪恶；严肃思考是绝望生活中的阳光，它授予光明与智慧，让你找到立场与底线。娱乐化的语言和放纵的生活态度，即使不去捍卫也会长久盛行；而勇气、正义感、善良、同情心、严肃思考，这些稀罕而宝贵的品格，稍加不慎就会被彻底埋葬。

我知道世界不是粉红色的。

有人在出生的时候就拥有很好的资源，所以就算选错，也很容易有重来的机会；有人却拥有得很少，注定要一个人打拼奋斗。我不知道你是后者还是前者，如果是前者，那么，可以尝试帮助“没有那么多优势”的人。如果你是后者，请不要太早就退缩或放弃，它并不意味着你就没有追寻幸福的权利。

对于没有资源的年轻人，想要实现自己想要的生活、梦想是极其不容易的。出身和家境会限制一个人的眼界，而被限制的眼界又会形成认知和性格上的偏差，所以，这样的年轻人在进入社会后需要花费大量的精力去修正自己。从修正自我到抵达梦想，这注定是一条崎岖而充满挑战的道路，你不仅要知道自己想要什么，还要知道如何一步一步地走过去，并且要不断地打磨升级自己的技能包；你既需要站在高端看全局，也要深入每个细节。在这条道路上，你会摔跤、会流泪、会想要退缩。在深陷无奈之时，严肃思考就是慰藉心灵最好的工具，它让你看清楚自己的处境和危机，也让你找到新的机会。娱乐化的言语和放纵的生活态度教会你麻醉意识，躲避困境；而思考则是一条牢靠的绳索，将你从万丈深渊中引领而出。

作为作者，我希望写一些能够引发读者思考的文字。我不想写人生

厚黑学，励志鸡血，或者告诉你世界很美好，只要努力就会有回报。在刚开始写这本书的时候，我就是怀着较为严肃的态度进行撰稿的，我希望能给深陷迷茫困境的读者一些思考的动力。如果这本书能够重新点燃你对生活的勇气和善意，那么，这将是莫大的荣幸。

谢谢所有的读者，希望你们能够愉快，也希望你们都能按照自己的意愿去生活。忠于自我，心怀善意，这就是我认为的最最性感的生活方式。

艾小玛



## [ 目录 · CONTENTS ]

chapter 01 · P.002

你到底想要什么样的人生

chapter 02 · P.008

就这样，做好每一道人生选择题

chapter 03 · P.015

不要去奋斗，而是要去热爱

chapter 04 · P.019

要放眼未来，也要活在当下

chapter 05 · P.025

写给大龄青年的人生夜话

chapter 06 · P.032

工作，是一件可以改变人生的事情

chapter 07 · P.038

让我们来聊聊职业规划

chapter 08 · P.046

时间管理：  
如何把二十四小时变成四十八小时

chapter 09 · P.055

如何快速有效地克服拖延症

chapter 10 · P.062

社交圈的真相

chapter 11 · P.068

聊聊职场政治和人际关系

chapter 12 · P.075

如何变成“会说话的人”

chapter 13 · P.082

如何面对他人的批评

chapter 14 · P.087

听父母的，还是听自己的

chapter 15 · P.093

如何让别人觉得  
你是一个有价值的人

chapter 16 · P.098

你比你想象的更加特别

chapter 17 · P.103

外貌以外的东西也很重要

chapter 18 · P.108

你真的没必要调整心态

chapter 19 · P.114

真诚是唯一珍贵的品质

chapter 20 · P.119

要赚钱，就要放弃理想主义吗

chapter 21 ♦ P.125

跟流氓在一起，要不要变成他们

chapter 22 ♦ P.130

任何你不懂的东西都叫作装逼

chapter 23 ♦ P.135

绝不向低标准妥协的理由

chapter 24 ♦ P.140

追寻梦想，不能以牺牲他人为代价

chapter 25 ♦ P.146

做不好的事情，就不要做好了

chapter 26 ♦ P.152

既然选错，那就必须重来

chapter 27 ♦ P.157

重要的不是你不想做什么，  
而是你想做什么

chapter 28 ♦ P.162

我的生活不需要你来指导

chapter 29 ♦ P.168

请不要打断任何人的脊梁

chapter 30 ♦ P.172

意淫也是一种动力

chapter 31 ♦ P.177

你为什么总找不到恋爱对象

chapter 32 ♦ P.185

有原则的人，才配得到爱与尊重

chapter 33 ♦ P.190

让恋爱技巧，滚一边去吧

chapter 34 ♦ P.196

爱情中的仪式感

chapter 35 ♦ P.201

放过前任，就是放过自己

chapter 36 ♦ P.206

要不要原谅犯错的恋人

chapter 37 ♦ P.211

如何逃离一段糟糕的恋情

chapter 38 ♦ P.216

如何判断TA是不是  
靠谱的另一半

chapter 39 ♦ P.223

如何判断TA是不是真的爱你

chapter 40 ♦ P.228

屌丝青年的逆袭指南

chapter 41 ♦ P.236

男人，就是管不住的呀

chapter 42 ♦ P.242

异地恋的目标是什么

chapter

01

※

你到底想要  
什么样的人生



※

## 【每个人都值得拥有第二次机会】

我大概永远不会忘记，自己站在岳阳路的罗森便利店，一边哭，一边和朋友打电话喊着：“到底怎么样才能幸福啊？”那一刻我觉得人生就要完蛋了，想干脆放弃就好了。庆幸的是，本能的“不甘心”促使我站起来，好好探索自己的人生，才让生活步入了正轨。最后，做到了自己想做的项目，爱到了自己想爱的人。

这个过程中，走过弯路，流过不少眼泪和汗水。渐渐地，我开始明白，想拥有“自己想要的生活”，必须具备很多能力。这种能力并不是“厚黑”“狠毒”之类的，它是自制力、是道德底线、是逻辑思考的能力、是判断是非的能力、是选择的能力。

这些能力看起来一点儿都不难，实际上却不是这样的。

对一个人来说，就连最基本的美德，比如：努力、情绪稳定、阅读能力，都是需要不断学习才能掌握的。有许许多多不够幸运的人，在成长的道路上一直缺乏这样的学习机会。

大概觉得每个人都值得拥有第二次机会，也觉得把自己的经历和心得分享出来，能让大家少走一些弯路也是好事儿，所以开始写起了这本书。哪怕只有一个句子对你有帮助，我也会觉得很开心。

※

※

## 【你到底想要什么样的人生】

作为开篇，我们还是讨论一点儿宏观的问题。就是，你到底想要什么样的人生？

当我们从婴儿长大成人以后，就必须到社会上扮演自己的角色，家人也会赋予我们各种期望，他们会用自己的价值观来衡量你、评判你。

当期望的尺度一旦过界，就会变成令人讨厌的行为，他们要求你变成他们想要的人，要求你给他们“争面子”，否则你就是让人操心的熊孩子。

你想嫁给自己喜欢的男人，他们说嫁个有房有车的老实人比较好；

你想去念 PHD，他们要求你赶紧嫁人结婚；

你想去外企上班，他们要求你快回家考公务员；

你想去冒险，他们说有什么好冒险的，还不快给老子脚踏实地地活着啊……

这些人就好像你生命中“天然的上帝”，要求你必须尊崇他们的意愿。他们有可能是你的老师、父母，或者其他长辈。

但是，我在这里要问一个问题，真的要按照他们的意愿来生活吗？按照他们的意愿来生活就会幸福吗？按照他们的意愿来生活，在你临终之际，你会说“我度过了极好的一生”吗？

如果你的答案是犹豫，或者否定，那你就不要按照他人的意愿来生活，而是要认真考虑你自己想要什么样的人生。即使这个目标在别人看起来多么不切实际，但是你必须拥有一个“想要的东西”“想要的生活”。

这份执念，会给予你强大的力量，成为你进步的源动力。

仔细地思考，你期待什么样的生活？如果现在没有明确的答案，至少多尝试尝试，带着问题上路。你可能还要活六七十年，所以不要为别人的面子而凑合，你值得拥有更好的人生。

※

## 【 让我们来谈谈失败的问题 】

当你开始奋斗，做一些什么的时候，自然会遭遇挫折和失败。失败并不是因为追求自己想要的生活，而是“没有使用正确的方法”。

在这里举个例子：

你的目标是打开一个罐头，却选择塑料勺子作为工具，所以必然会导致失败的结果。打开罐头这个事情没有错，问题在于没有使用正确的工具。

心灵鸡汤负责鼓吹怎么用勺子打开罐头，而我更希望和大家讨论“如何找到合适的工具”。

在拼命努力之前，最重要的是分辨对错，如何思考问题，如何一步一步地规划目标。一个在死胡同里撞墙不懂得反思的人，还不如那只放石头到瓶子里取水喝的乌鸦。

※

## 【理想和现实的差距，一点儿都不可怕】

在追求“我想要的生活”之前，你要正视现实和理想的差距。世界上最可怕的不是距离遥远，而是你完全不懂得第一步要做什么，第二步要做什么。

请记住，每个阶段都有你需要的装备：上学的时候你的装备可能是“良好的学习方法”“选择适合的题目”“怎么选一个专业”；进入社会，你需要对自己的装备进行全方位的升级，里面可能包含了“如何识别错误的恋人”“拥有在职场升迁的能力”之类的。每个阶段都需要相对应的能力，后续的文章我也会讲到如何获取你的能力。

如果你现在站在A点，梦想中的生活在Z点。看似很遥远，其实一点儿都不。比起关注A到Z的距离，你应该集中精力在A到B、B到C之间的距离，每一次行走都认真地绘制地图，小心翼翼地走好每一步。

※

## 【我们一起来上路吧】

人们会对失败者说：“醒醒吧，不要再追求梦想了，老老实实过你的日子吧。”也有人说：“生活就好像强奸，既然无法反抗就要享受。”

但真的有办法享受吗？对着生活跪地求饶真的会有用吗？老老实实



把零花钱都给学校的恶霸，他下次就不会向你借钱了吗？

不，我觉得他们都是扯淡。

或许你可以假装幸福，但是大脑中的化学物质不会骗人。深夜醒来看着身边的那个人，你是否会觉得宽慰；早晨起来去上班，是否会觉得精力既充沛又快乐。这些点点滴滴的感受，骗得了别人，却骗不了你自己。

如果你是一个犹豫要不要上路的人，或者正站在十字路口，可以继续往下看。在这本书中，我会探讨个人、爱情、职业、家庭、人际关系等多个方面的问题，也会介绍一些解决问题的有效方法。如果你对某个话题感兴趣，希望找我来讨论，也请豆邮我。

谢谢支持！（鞠躬）