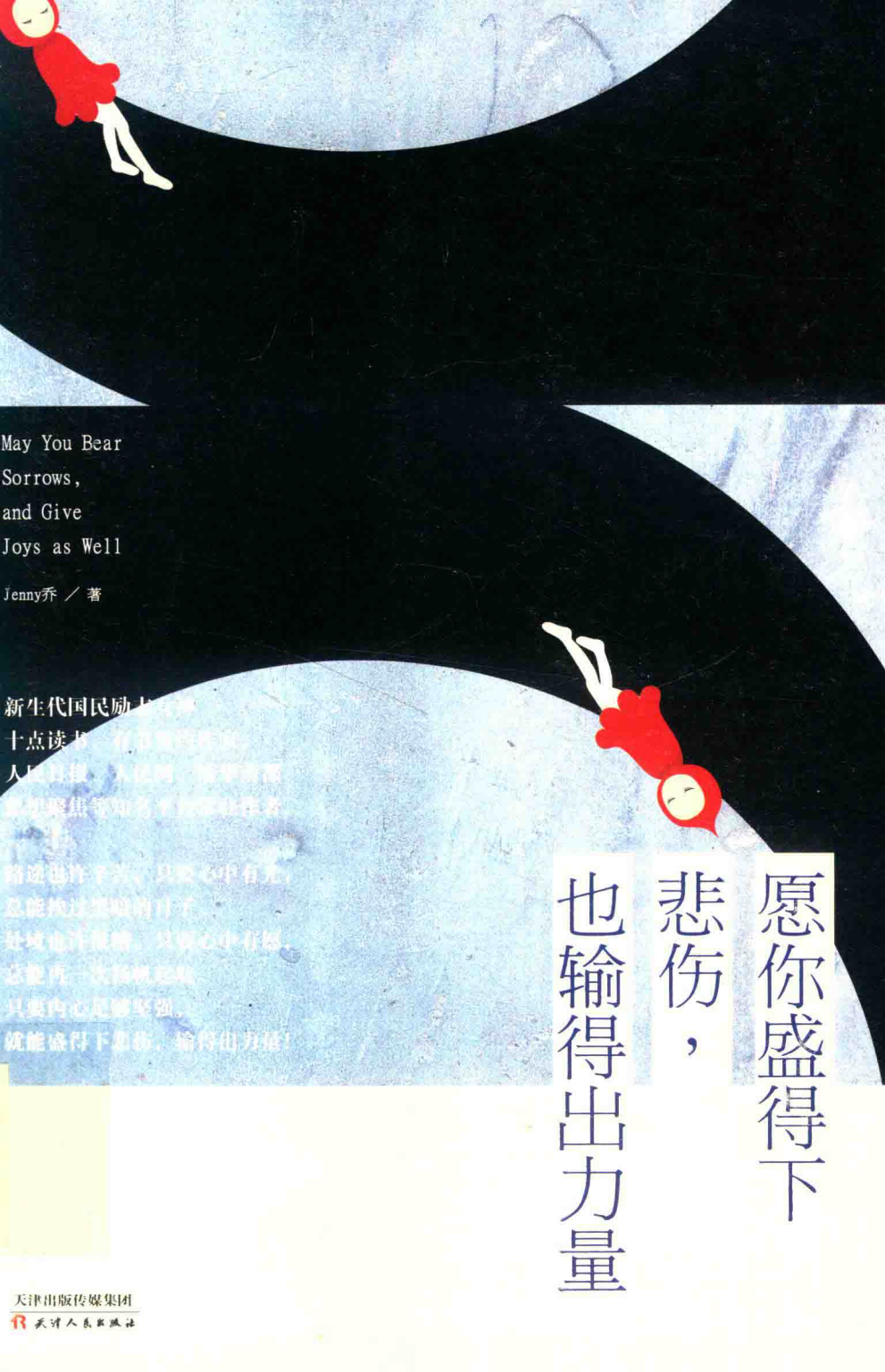




May You Bear
Sorrows,
and Give
Joys as Well

Jenny乔 / 著

新生代国民励志女书
十点读书、十点视频推荐
人民日报、人民网、知乎、豆瓣、喜马拉雅等知名平台重磅推荐
路途也许辛苦，只要心中有光，
总能换过黑暗的日子。
身处绝境不放弃，只要心中有梦，
总要再一次扬帆起航。
只要内心足够坚强，
就能盛得下悲伤，输得出力量！

愿你盛得下
悲伤，
也输得出力量

天津出版传媒集团

天津人民出版社

愿你盛得下

悲伤，

也输得出力量

Jenny 乔 著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

愿你盛得下悲伤, 也输得出力量 / Jenny 乔著. --
天津: 天津人民出版社, 2018.1
ISBN 978-7-201-12515-2

I. ①愿… II. ①J… III. ①女性-成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 277938 号

愿你盛得下悲伤, 也输得出力量

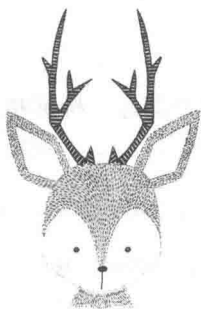
YUANNICHENGDEXIABEISHANG YESHUDECHULILIANG

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 赵 艺
装帧设计 门乃婷工作室

制版印刷 三河市华润印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 8
字 数 150 千字
版次印次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究



目 录

第一辑 生活如诗，需要你空灵的巧思

：

好日子就是把平凡活出诗意 _ 002

成功就是把生活过成喜欢的模样 _ 009

过好日子需要有翻篇儿的能力 _ 015

千万别说你想过平淡的生活 _ 020

不是生活苦，而是你太入戏 _ 025

既然是自己的选择，就不要责怪生活 _ 031

你的冰箱里藏着你生活的模样 _ 037

女人是一个家的味道 _ 043

强大如你，是否还有温柔生活的能力 _ 048

第二辑 爱情如酒，醇烈都是一种滋味

：

女人有一种气质比美貌更动人 _ 054

高层次的爱，从来都不苦 _ 063

嫁给一个人就是嫁给一种生活方式 _ 068

你终于比丢了爱情 _ 074

输不起的时候，千万别谈恋爱 _ 079

世上所有的天造地设不过是磨成了合适 _ 084

你可能永远找不到那个对的人 _ 089

你要变得更好，不是为了配上谁 _ 094

一辈子最重要的事就是和自己好好相处 _ 103

什么样的女人越活越高级？ _ 109

第三辑 悲伤如河，通往的也许是开阔

：

愿你把生活里的悲伤熬成扑鼻的茗香 _ 116

你永远不会懂生活在以什么样的方式爱着你 _ 126

你要活得精彩，才配得上世界的喝彩 _ 131

你可以不成功，但要输得起 _ 139

你可以一无所有，但不能活得卑微 _ 149

你垂头丧气的样子，真的很难看 _ 157

努力不一定有价值，但一定有意义 _ 163

那些看上去吃亏的人，最后都占了便宜 _ 169

深到骨子里的勤奋是努力得不着痕迹 _ 174

第四辑 困难如刺，或是花的幽默

：

不懂欣赏的人，永远看不见这个世界的有趣 _ 180

你不是一事无成，只是没找到自己的天赋 _ 185

你打发时间的方式里藏着你的未来 _ 194

不要让你的人生输在没有参与感 _ 200

你可以不必活得如此善解人意 _ 205

有主见的人生到底有多赚？ _ 210

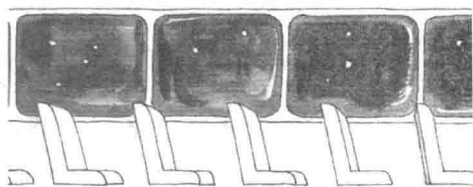
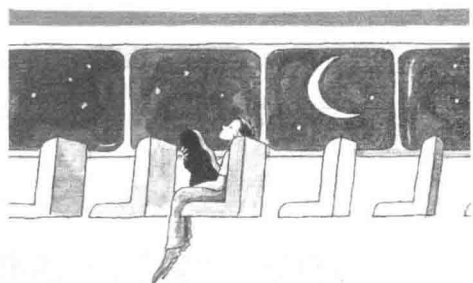
没有哪一种出色来得轻而易举 _ 216

女人越娇气，活得越失意 _ 225

真正聪明的人从来不怕过得比较惨 _ 231

所谓勇气，不过是带着恐惧前行 _ 237

“逆商”比情商更重要 _ 243



第一辑

生活如诗，
需要你空灵的巧思

好日子就是把平凡活出诗意

我的办公桌上有一张明信片，是同事思思从法国寄来的。明信片上是一间巴黎街角的咖啡馆，门前有一张木质座椅和一辆红色的脚踏车。旁边有一行手写的小字，是高晓松的那句：人生不只有眼前的苟且，还有诗和远方。

她知道我喜欢收集明信片上的邮戳。但因为工作忙，每年我都没有太多时间去旅行，所以大部分时间里我只能坐在办公室里遥望远方。不过还好，生活总有些诗意。

而这些都是思思教我的。

过去的我完全是另一副模样。生活粗糙而无趣，每天上班下班走同一条路，吃饭点同样的菜，办公室里堆满了杂乱的文件。那时，我的脑子里只想着好好工作赚钱，等有一天有了足够的钱，我就可以过上好日子，花园洋房、锦衣玉食，想走就走，没准还能躺着数钱。

在我心里，诗意和远方只属于钱。没钱的时候，生活只有落魄和苟且。

可思思不这么想，她每次来我的办公室都唉声叹气，这哪儿是人待的地方。确实，如果你去过思思的办公室，一定会觉得我这里难以忍受。

去过她办公室的人无不惊叹，一张干净的办公桌摆放着各种花草草，各式各样的茶壶茶杯，一面墙上贴满了明信片 and 家人的照片，走进去，扑面而来的永远是一股淡淡的清香，每天都有不同的味道。

我问她，为什么用那么多杯子。她说不同的茶要用不同的杯子，绿茶用玻璃杯，乌龙用紫砂壶，红茶用瓷杯。我指了指那些五颜六色的马克杯问她，这些是干什么用的。她淡淡一笑说，配衣服用。

想起自己拿着一个超市的赠品杯子在茶水间进进出出的场景，顿时想找个地洞钻进去。

思思就是这样一个精致的女人，按心情打扮，按季节喝茶。

起初，大家都以为思思是个不愁吃喝的富二代。后来，当知道她只是个普通的打工妹时，几乎所有人都说她矫情，明明赚不了多少钱，还浪费在这些没用的东西上，一杯茶而已，用什么喝不一样。可是，就是这一个杯子的差别，藏着一辈子的差距。

很多人说，诗意的生活只属于少数人，要么是敢于追梦的勇士，要么就是叱咤风云的人生赢家。在温饱线上挣扎的自己根本没有资本谈论诗情画意。然而，真正决定一个人生活品质的不是钱，而是

态度。大千世界，从不缺少美，唯独缺少愿意寻找又懂得欣赏平凡之美的

心。思思从不在意别人的闲言碎语，而是泰然自若地过着自己的小日子。她在公司旁边的一个老旧小区租了个一居室。但即便是租来的房子，她也一点不凑合，每次搬家之后，她都要把房子粉刷一新，阳台上各种花草，还养了一缸漂亮的热带鱼。她家的角落里有一个咖啡台，台上放着她花了几千块钱买的意式咖啡机，墙上挂着马克杯。每个周末，她都坐在阳台的摇椅上一边喝咖啡一边看书。

这么多年，她都是身边那些单身姑娘们的骄傲，因为她比任何人过得都滋润。

很多人的精致是做给别人看的，如果在那些别人看不见的时刻都过得精致，那才是你对生活最真实的态度。

蒋勋说，美是对生命的关心。每个人都习惯了追着时间跑，忙到没有时间去感觉周围的一切。忙的时候，心就忘了。心灵不丰满，生活才会千疮百孔。

而美的头号敌人就是将就。人们经常标榜自己绝不将就，可随着越来越忙碌，时间越来越少，往往不自觉地就接受了将就。

羡慕别人的私人花园，可自己连买束花都犯懒，还学会了安慰自己反正花终归是要谢的，买了也是浪费。羡慕别人白里透红的好气色，可自己连好好化个妆的时间都不想花，还自欺欺人地说“反

正也没人看得见”。而日子变坏往往就是从这一刻开始的。

现在，很多人觉得品质就是贵，很多朋友跟我说，连饭都吃不上，何谈美感。每次我都会用蒋勋的生活美学来反驳。

潮流对美的定义是品牌，而你对美的认知才是品味。

村上春树发明了“小确幸”这个词，即微小而确实的幸福。他说没有这种小确幸，人生只不过像干巴巴的沙漠而已。

思思有个手账本，里面除了密密麻麻的工作日程、读书计划，还有很多笑脸贴纸，她说自己每天至少要写出三件生活里的小确幸。我笑她傻，她笑我痴。

后来，我的确开始赚大钱了，过上了很富裕的生活，但越来越忙，越忙越懒，生活依然一团乱。更重要的是，我觉得自己麻木了，失去了生活的感觉。再也无心研究一日三餐如何搭配，随手抓起饼干、三明治充饥，也再没心思看看身边的人和事，经常有同事跑来感叹北京终于有蓝天了，我才发现西山竟然若隐若现，我已经不知道有多久没有抬头仰望过蓝天了。

大概没有了天空的寥廓，心变得越来越窄。那时，我才彻底醒悟，不是平凡的生活缺乏诗意，而是我们粗糙的心剥夺了它的美感。

在你吃到美味食物的那一刻，在你被初春一夜花开感动的那一刻，在你为新家买来花花草草的那一刻，生活早已充满诗情画意。它一点也不伟大，甚至比你我更平凡。

很多人觉得诗意和美感是女人的特权，而我最欣赏的两个最懂得生活的人却都是男人。一个就是蒋勋，第二个就是松浦弥太郎——被称作日本最会生活的男人。

作为日本老牌杂志《生活手帖》的主编，他要求员工9点上班，下午5点半必须准时下班。周末绝不可以加班，要安排时间和家人朋友在一起，因为只有懂得生活的人写出来的东西才能让读者懂得生活，所以他要求杂志的每一页都“让人幸福”。

他写过一本书叫作《今天也要用心过生活》。其中有一句话戳中我们心窝，越是忙碌的时候，越应该认清真正重要的事情是什么。“苟且”的次数逐渐积累，一点一点地侵蚀你的生活，不知不觉间你的世界就全变了样。

我想起公司的一个同事，过去是个活得极其精致的妹子。从外套到内衣，从洗发水到护手霜，都是精挑细选的。可是，结婚之后，她却完全变了，每天下班忙着回家做饭，周末也宅在家里洗衣做家务，更可怕的是她对生活再也没有了要求和期待。

我们都学着她不再去买超市的便宜货了，她却开始在超市淘换快过期的打折商品。过去中午问她想去哪里吃饭，她总是挑轻食餐厅，说既有营养又对身材好。如今你问她想吃什么，她总是找那些又快又便宜的地方，完全不顾味道如何。每天嘴上说得最多的两个字就是：随便。

没过多久，她的婚姻就亮起了红灯，对生活再也没有要求的她，对另一半来说也就失去了吸引力。

其实，想想不难理解，婚姻不是扮家家酒的游戏，而是两个人一起朝着一个共同的方向努力，可是其中一个人却不停地说随便、没关系、无所谓，另一个人只会觉得既乏味又无趣吧。

记得第一次看《一人食》的时候是在出租车上，当时就有想哭的冲动。平时自己吃饭的时候，不是随便买个三明治，就是叫个外卖盖饭，绝对不会自己开伙。可是，那个短片里的人，竟然为自己做出如此精致的一顿饭，有菜有肉，有颜值又有品质。

你过得多认真，就会多幸福。因为，你对待生活的态度就是你热爱生活的程度。

相信很多人对《穿 Prada 的女王》里的 Miranda 印象很深刻。

当年，这部电影给我最大的冲击就是人过得糙不仅会生活不幸，事业也会很糟糕。

印象最深的一幕是 Miranda 为新一期杂志试装，因为一件天蓝色的腰带和下属发脾气。在菜鸟 Andy 眼中完全没有差别的两条腰带，在 Miranda 和设计师眼中却是如此不同。

她说，其实你不明白那条腰带不是蓝色的也不是青绿色的，实际上它是天蓝色的。这种蓝色曾经在时尚界创造了千万美元的价值。

一种颜色就是一种态度。精致的人觉得她人生里的每一个部分

都不能随意，而粗糙的人往往会在不经意间妥协了自己的全部。精致的不仅是一件衣服的款式或是一支口红的颜色，而是你对生活是不是还有热情和向往。

这几年，一个风靡亚洲的新行业开始兴起：整理咨询师。我对这个行业的兴趣是从一本书开始的。这本书叫《怦然心动的人生整理魔法》，作者是日本人气整理师藤麻理惠，入选过美国《时代周刊》评选的“全球最具影响力 100 人”。

这本书也是思思送我的，说再也看不下去我那个杂乱的房间，不知道我是怎么活下来的。

想想真是如此。一个人的家里藏着她生活的样子。和很多女孩一样，过去我都是出门风风光光，家里却乱作一团。杂乱的心，带来杂乱的生活，而杂乱的生活组成了杂乱的人生。

看着思思，我经常在想，生活看上去如此公平，它让我们生活在同样的世界里。可它也是极不公平的，它不肯给我们同样的视野和心境发现这个世界的美好。好日子需要的不是赚钱的能力，而是把平凡的日子过成诗的本事。而最重要的是你得学会对生活有追求、有热情、有感觉。生活不在远方，更不在诗里，它就在眼前，在每一个你活得漂亮的日子里。

成功就是把生活过成喜欢的模样

这些年，身边的闺蜜们陆陆续续地都当上了妈，聚会的话题也从美容健身变成了育儿早教。我们的言谈之间，只有一个结论，养孩子很贵。

现在的父母比过去更不容易。过去，父母担心孩子没有一技之长，没钱养活自己。可如今的父母还要担心孩子快不快乐。过去的富养有钱就行了，现在的富养还得有安全感。要求高了不少。

一个闺蜜说，她不奢望孩子以后有什么大出息，只要平安健康地长大，快快乐乐生活就好。

此言一出就遭到了另一个闺蜜的强烈反对。她说，现在社会压力这么大，环境那么容易让人焦虑，怎么可能独善其身。所以，必须要努力赚钱，以后把小孩送出国。国外环境好、福利好、压力又小。

我曾经也是这么想的，富贵可以买来好日子，钱可以让人远离

浮躁世故、让人压力爆棚的环境。

可是，这些年一路走一路看，我却发现，其实好日子远不是富贵那么简单。

有一年夏天，去意大利旅行的时候，我遇见了 Candy，一个三十几岁的单身女人，是我在当地的导游。Candy 在意大利已经待了快 10 年了，这几年中国游客越来越多，作为资深导游的她赚了不少钱。她知道我是从北京来的，一路都在问我北京现在什么样了，还不停地给我看她自己在网上搜集的北京老照片。

我能想象，这些年，她有多想家。

我问她怎么不回北京，或者至少回去看看。

她说，回北京赚不到这么多钱。在这里一年到头没个休息，带着客人在欧洲四处跑。每次想回家的时候，都跟自己说，再忍忍，等赚够钱再回去。虽然苦几年，等回去就可以享福了。

我又问她打算赚够多少钱再回去。

她突然沉默不语了。

前几天，她的朋友圈里发了几张雾霾下的北京的照片，还写着两个字：想念。距离我第一次见到她到现在已经有五六年的时间了。

时常听到身边的人说起，没钱的日子过得有多憋屈，多难受。可是，有了钱，你也未必能过上富贵的日子。

富贵不是一种天赋，而是一种能力。你无法通过赚钱或者改变

生活环境而自然而然地获得这种能力，它需要学习和培养。

真正成功的人，不仅有赚钱的能力，更懂得如何用钱把日子过成自己喜欢的模样。

我的大学同学里有个出名的“钱串子”，在她眼里，满街都是商机，今天给同学推荐点兴趣班，明天在学弟学妹中间卖笔记本，总有不少零花钱。她最喜欢说的一句话就是坚持不住的时候，拿出一百块钱来闻一闻。上班之后，她依旧如此，比谁干活都拼命，上下班都要拉个顺风车。

我和“钱串子”上大学的时候没什么交集，却因为她在我家小区租了一间房，慢慢和她熟悉起来了。我哥不喜欢她，经常说我怎么能和这个眼里只有钱、世俗又功利的人交朋友。

这也是这些年我听过不少人对她的评价。

不过这些人从没去过她的家。

很多人觉得这么爱钱的姑娘一定活得很吝啬，她从不买高档化妆品，也从不买奢侈品，所有的衣服都是简简单单的通勤款。可是，所有去过她家的人，都对她另眼相看。

一进门，角落里就有一个咖啡台，有手冲咖啡的各种器皿，意式咖啡机，墙上挂着一排排精致的马克杯，像咖啡馆里的海报。客厅里挂了几幅黑白的人像插画，冰箱上是她收集的各种贴纸。阳台有一个摇椅，旁边是她种的各种花草。