

见喜欢的人，做开心的事

生活美学家、星巴克合作艺术家、水彩女王
直面琐碎、不生怨怼、向爱而生

生活不易 敬之以美

尤琳 著

生活不易 敬之以美

尤琳 著

生活不易 敬之以美



图书在版编目(CIP)数据

生活不易,敬之以美/尤琳著.--青岛:青岛出版社,2018.11

(小日子)

ISBN 978-7-5552-7481-0

I. ①生… II. ①尤… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第176484号

书 名 生活不易,敬之以美

SHENGHUO BUYI JINGZHIYIMEI

著 者 尤 琳

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 刘海波 周鸿媛

责任编辑 王 宁 刘百玉

封面设计 林丽工作室

版式设计 祝玉华

照 排 光合时代工作室

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷

开 本 32开(890毫米×1240毫米)

印 张 7

字 数 120千

印 数 1-8100册

书 号 ISBN 978-7-5552-7481-0

定 价 45.00元

编校质量、盗版监督服务电话:4006532017 0532-68068638

建议陈列类别:哲学类 心理励志类

每天叫醒我的，是阳光和娃儿

作家、媒体人 宁远

最近一次见尤琳是在阳光房的一次火锅聚会上，几位女性朋友在那嘻嘻哈哈地聊天打趣。这种场合下的她，和课堂上文字里大家熟知的尤琳老师有些不一样，她大口吃肉、大声说笑，仿佛随时会一口吞下一个大肉包子，可惜那天没有肉包子。

我是真的见过尤琳吞肉包子的，很大一个，两口就吞下了。

生活里的尤琳耿直且憨，而且神奇的是，和她在课堂上一样，不管在哪里，尤琳总会成为中心，即便在这样私密随意的场合，她仍然是“人群中那个例外”，大家会不自觉地被她吸引。

这种“不自觉地被她吸引”发生过好多次，而且发生得特别自然，这是她的天分。她并没有刻意为之，有时我能感觉到她甚至在刻意让自己“与民同乐”。因为她很在意这一场聚会里的每个人，潜意识里会担心气氛不好，所以用力让每个人舒服，这应该是很多敏感又漂亮的女孩子共有的特质吧。

女性朋友们总是惊叹尤琳的旺盛精力，像个永动机。有时候我们在一起玩了一天回到家，我和朋友丸子、贝壳都累瘫了，一回头，看见尤琳竟然更新了一篇公众号文章。第二天早上，睁开眼，发现她已经甩了一张自家花园的美图在朋友圈，配的文字是：每天叫醒我的，是阳光和娃儿。

好朋友之间也会暗暗较劲呢，“尤琳那么勤奋，我也不能落后啊”。这种想法总是会冒出来的，不过由于做不到，所以很长一段时间我都安慰自己：尤琳身体好，所以精力好，所以总是能更多的事。直到后来发现，她身体并没有我以为的那么好（可能还没有我好）。

我在想，支撑她做那么多事的动力是源于对“活着”这件事的热爱吧。生而为人不容易，要珍惜、要尽兴。

尤琳活着的姿态是美且独立的。美不说了，就说独立吧。她的独立不是苦哈哈的，我能看到独立本身给她带来自由和快乐。独立让她不依附于任何他者和外在，她有从内心升起来的对生活的信心。

前两天读到奥修的一段话，觉得这就是在说尤琳：

“痛苦不需要任何天分，任何人都可以做到。开心需要天分、天才和创造力。唯有有创造力的人是开心的。创造出一些东西，你就会开心起来。创造一个花园，让花盛开，你内在的某些东西也会盛开。创造一幅画，随着绘画，你内在有些东西也开始成长。当绘

画来到结束，当你画下最后一笔，你会发现你也变得不一样了。写一首诗、唱支歌、跳支舞，你看：你开始开心起来了……创造力是我们对神的祈祷。”

尤琳就是为创造而生的吧，她用力生活，然后把生活中的点滴用轻盈且有利的画笔表达出来；她也写文字，和她的画不一样，她的文字充满醒思，那是她郑重又庄严的“B面”。我知道有很多人，特别是女人，在尤琳的画和文字里找到了动力和支点。

对了，那天的火锅聚会，我们似乎是聊到了关于“攻击”这个话题，尤琳回忆起了很多年前发生在她身上的一件事：

尤琳和她老公曾经同在一所大学教书，有一段时间，学校里有个学生喜欢上了她老公。有一天，这个学生跑到网络上到处留言骂尤琳。

沉闷的学校里出了这么个事儿，就像给热锅里加了一瓢水，按部就班的日子一下就吱吱啦啦冒着泡泡欢腾了起来。

到了晚上，是尤琳的一门选修课，阶梯教室里坐满了乌泱泱三百多个学生，瞅一眼，还真是热闹，选没选这个课的看来都来了呢。

课上到中途，一个男生举手提问：“老师，如果有人骂你、攻击你，你会怎么办呢？”问题一出，大家自然是心知肚明，用尤琳的话说就是“一双双眼睛像灯泡一样照着我，窗外的蚰蚰声都比往常清晰了”。

尤琳双手支着讲台，顿了两秒，缓缓说道：“从小我们家养猫，

我经常观察它们，我发现我们家猫在遇到老鼠的时候，会趴在地上一动不动，特别安静，但是如果我们家猫遇到了狗，猫脊背上的毛都会竖起来，喉咙里还发出嗷嗷的嚎叫声，特别吓人。这说明一个什么道理呢？当遇到一个强大的对手，使我们感受到威胁时，我们往往会表现得非常具有攻击性。所以当有人对我发起攻击，说明她觉得受到了我的威胁，既然她已经用行动表明了她都觉得我比她强，我又何必要做什么呢？”

此话一落，原本安静的教室哗哗哗响起一片掌声。

在讲这件事的时候，女性朋友们哇哇大叫，也有人鼓起了掌。面前的红油火锅咕噜咕噜地翻滚着，尤琳举起一双长筷子，夹起一块牛肉喊了一声：“吃哦！”

中气十足，掷地有声。

我的闺密尤琳

丸家创始人、摄影师 丸子

尤琳不是一个有偶像包袱的人，虽然她的外形、文字都给她提供了“端”起的资格，但她挺会不给自己增加负担的。我们最近一次聚餐，是在“逃离”一场社交现场后，四个人把腿架在桌子旁，感叹：“还是这样吃饭舒服啊！”

认识尤琳会有三个层面，入门印象基本是：长得这么美，干吗还要那么努力啊。美是美了点儿，但也不能怪她啊，即使是在你面前架着腿在桌子旁吃饭的形象，依然不能掩盖她天生丽质难自弃的真相。如同这本书的诞生，她做了很多努力，让大家无法把她划入花瓶行列。她也一直不刻意花功夫在自己的外貌上，我帮她拍上一本书的封面时，她婉拒穿花裙子，对于美得更突显，她还是觉得素一点好。某日，听一位朋友讲人的认知水平分四个层次：不知道自己不知道——知道自己不知道——知道自己知道——不知道自己知道。尤琳显然已经进入第三个层次了，她知道自己的优势，但不暴力利用。这世上不缺美的人，但缺能使美一直具有生机的人。翻看她的文字，你会为得到这样一位美好的闺密而骄傲，会想要多做点

好事来感谢上天的赐予。

我认识尤琳的第二个层面，是深觉她的人生使命就是人生导师，她的写作、她的画作是她传道授业解惑的通道。虽然她自己不想指导他人的人生，但是我们都认为她具有这样的能力。我自己偏爱写心灵的文章，而她的文字正是我所好，常常一个问题我还在迷雾阶段，她一句话就把我点醒了。去年，我作为随行摄影师，跟她去了西双版纳的写生营。她非常照顾在旁边拍照的我，随时喊我快来听课。而我一坐下，就被她的课堂弄得热泪盈眶，究其原因，是千言万语说不尽的，但最重要的，是她在用心上课，是心与心的照见。她留出了给对方释放的空间，接纳并温存，安静且安全。尤琳老师，教师节快乐！

最后一个层面，基本只有亲人和朋友看得到，这就属于“八卦”的范畴了——在外人眼里她是女王，在朋友堆里，她还是人啊！比如，你们以为文艺青年不化妆，但她还有个瘦脸棒呢。尤琳对自己的肉身和精神世界一样上心。敲黑板：外在和心灵一样需要打理。再比如她也追剧，《甄嬛传》《如懿传》等等一个没落下，如果旁边有人打岔，漏了一句台词，她还要拉回去重听，看个剧都跟备课一样认真。还有，她最喜欢的公众号是“混乱博物馆”，她觉得这个号乱七八糟、天马行空的很好玩儿，我不得不佩服一个教画画的居然对科学也很感兴趣。本来还有个最重磅的“八卦”，那就是她和她的老公是初恋，她的老公还挺帅的，两人一起奋斗，可这也被她写进了文章里。她就是这样不懂得制造悬念，坦荡荡将自己展现

给这个世界啊。

想起相识之后，相好之前，我们几个在公号写同一个活动，只有她，在文末感谢了每一家合作方。一个小小的举动，让我对她好感倍增。你会放心地和她走近，因为她会看到你，如同她能看到身边的一花一木。确认过眼神，她就是懂得敬人、敬物、敬生活之美的尤琳。

“生活不易，敬之以美”是我曾经写过的一篇文章的题目，是某日上课时我心中闪过的一瞬念头。我希望把这句话作为我的书的名字，但是据读者调查的结果，大多数人不喜欢“不易”这个词。

“人们向往的是不费力的美好。”

“要呈现出轻轻松松不要努力生活的样子。”

噢，这样啊。轻巧地美着，不费力地活着，像一个无重量而斑斓的泡沫，这就是满足大多数人，并被大多数人喜欢的方式。

如果不这样，就不会被大多数人喜欢。

我们总是被这样教育着、制约着，最后被驯服。

我们是被许多人喜欢着，还是因为我们不得不活成被许多人喜欢的样子呢？

一路走来，我一直就不是被大多数人喜欢的人。

这话总是让人不信，人们总是认为我是被大多数人喜欢的班花、校花，可是男人们哪有那么简单，只是看看眉目。我的好友清楚：

“你要示弱一点，照顾男人的自尊心，就会可爱多了，大家会更喜

欢你的。”

那些自诩强大的男人们原来是要女人特别关照着才有自尊的，这样的话，喜不喜欢我也就罢了吧。

那个受很多人喜欢的位置总有人坐，可是我的位置，只有我坐。若被人喜欢着，却需要是一个雕饰出来的我，那被人喜欢着，也让我感到屈辱。别人不喜欢我，自然也会让我难过，但相比较而言，我不喜欢我自己更会让我难过。

我们怎能爱花，却不爱它长在泥土中的样子。

我们怎能爱生活，却不爱它构建的过程。

我的生活从来都不是轻易的，我也没见过轻易的生活。我喜欢的美从来不是空乏得只有迷人的部分，生活带给我们的教化，不就是我们品味到那些磨人的部分也是美的？

我喜欢的美是一半扎根在幽深的泥土里，一半伸向那悠蓝的天。

美若是不生出根来，怎么能是好。

正是因为美的领悟、美的心灵、美的风景得来不易，我们才会对美心生敬意。

有时我想，也许我们的生命的背后确有一对严父慈母。我们既被一束严厉的目光注视着，落在这个世间被细细研磨，又被一双温柔的手抚慰着，心悦诚服地向前走着。

没有人会活得轻易，即使我们从一个生活挤到另一个生活。当

我们接受这一点，我们才会停止挤压踩踏，才会生出悲悯之心，才会看见原本不美的角落生出美的花来。这接受并不是消极的放弃，而是积极的直面。既然选择哪一种生活都有课题，那么不如做好当下这一份。

这本书里会有生活的不易，也会有对美的追求。

我要以这美的一杯，对我的生活示以敬意。



第一章

给生活一个美的歇脚处

美是德行，是宽阔的水面 / 004

美要生出根来才是好 / 008

年龄不是一根线，而是一扇门 / 012

真正的看见是不干预 / 016

不是消灭问题，而是与问题相伴 / 020

人人都说好，就是争气吗？ / 023

那条狭窄的仅容你一人通过的路，就是艺术 / 027

艺术让我成为一个人，而不是一个人类 / 033

画的平衡之道，也是生命的平衡之道 / 038

第二章

独立的人才有完全的爱

每一年都要长出新的自己，才算真的活过 / 044

我的安全感不是铁饭碗，而是没有这碗饭我也可以活下去 / 047

养活自己是一件重要而基本的事 / 050

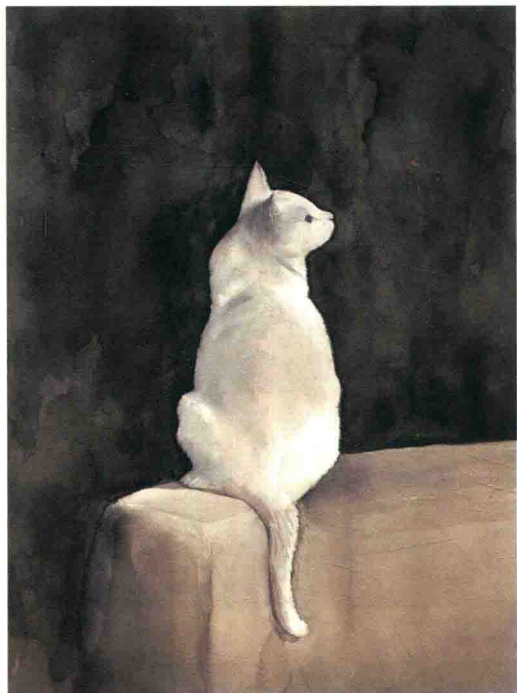
对所有的人和事感到熟悉是一件可怕的事 / 058

我的心是从知道“生活不会好起来的”而好起来的 / 061

要做一个相信时间的人 / 064

愿你有智慧，亦有深情 / 068





第三章

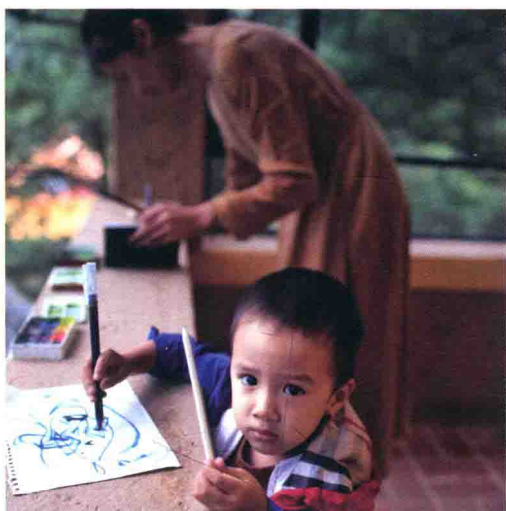
爱是一条腿的自由

我敢独立，却害怕活成一个女性 / 076

对彼此最好的祝福，是我们不要一辈子 / 083

不说爱是一种负担吗？ / 087

爱情就是两人三足 / 090



第四章

一个有缺口的妈妈

被驯化的快乐 / 098

爱是越界他人最冠冕的矛，是逃逸自我最堂皇的盾 / 105

把孩子培养成一个安然的普通人 / 109

父母融入当下，孩子才能融入未来 / 121

教育观就是父母的幸福观 / 128

在“好妈妈”的阴影下，孩子很难真正长大 / 131

原来你也会打孩子 / 134

我们感动了自己，却没有触动孩子 / 138

幸福就是你说出了，我听到了 / 141

所谓天赋，就是能在无趣中找到乐趣 / 144

育儿是一个家庭最私密、最深层的选择 / 150

父母的发心，是那颗育儿的种子 / 155