

生活需要仪式感

李思圆

著

生活自有其节奏，
无论什么事都不必太慌张。



畅销书《生活需要仪式感》作者 李思圆 诚意新作

一辈子的梦想，
生活不会一下子都让你实现

彷徨、迷茫、焦虑、孤独……
这本是人生常有的情绪

活在当下，虔诚地积蓄实力，当机会一旦来临，我们就能一跃而起，把握未来

天津出版传媒集团
天津人民出版社

生活需要 节奏感

李思圆 —— 著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活需要节奏感 / 李思圆著. —天津: 天津人民出版社, 2019.1

(大白鲨)

ISBN 978-7-201-12135-2

I. ①生… II. ①李… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第286355号

生活需要节奏感

SHENGHUO XUYAO JIEZOUGAN

李思圆 著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 编 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 [http: //www.tjrmcbs.com](http://www.tjrmcbs.com)
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 谢仁林
特约编辑 范 颖
封面设计 BookDesign Studio
阿鬼设计

制版印刷 河北华商印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230毫米 1/32
印 张 9
字 数 210千字
版次印次 2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
定 价 42.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)



愿我有舟自渡，亦能给您一星半点儿勇气

亲爱的读者朋友：

当您拿起这本书时，我要向您深深致歉。

因为我的文字还不够有诚意，不够有温度，不够正能量。

这是我的肺腑之言。算起来，它是我到目前为止所出的第三本书。在把原稿整理好，交给编辑时，我尚觉得满意，可是初稿审核完以后，我又有了一种特别心虚的感觉。

虽然，这本书集合了这两年在各大平台上发表的相对较好的文章，甚至有多篇被转载到《人民日报》、新华社、人民网等官方“夜读”栏目，但是我深知自身才疏学浅，也许当初在写它们时，我还自我感觉良好，可是过段时间再看，又觉得其实还可以更好，更完善，更有深度。

记得我在出第一本书以前，跟许多人一样，觉得如果人生能出一本真正属于自己的书，该是多么骄傲的一件事。



可是，当2017年我的《生活需要仪式感》真正面世，并且在5个月时间内，就有20多万的销量时，我却怎么也开心不起来，甚至为此感到羞愧。

这本书，我几乎没送给过任何人，我身边的亲朋好友，几次三番问我要书，我都委婉拒绝，理由是，真的写得不好，等下一本出更好的书，再送给大家。

也许会有人感觉这个说法敷衍，当然我这样的行为，也特别得罪人，因为这多少带了几分傲慢的姿态，但是懂我的人会知道，我是真的对这样的成绩受之有愧，我自知，自己的学识、才华、修为等，跟一名真正的作者——更别提作家，还差很远一大截。

虽然我热爱文字，但对于它，我又有一种强烈的敬畏感，毕竟在真正的知识面前，不能有半点弄虚作假，也不能有半点浮躁骄傲，更不能有半点自我膨胀。

每当别人问我，为什么你的书卖得这么好？我的回答也总是，运气好。

说这三个字时，我没有丝毫负气的意思，因为我希望，我的作品不仅要得到读者的认可，更要得到自己的认可。

自己有什么水平和层次，其实我心里比谁都清楚。是机缘巧合，还是宣传到位，又或者真是你的文字水平足够好，但凡想要成为一名合格的作家，自己心里一定要有数。

当然我也不是妄自菲薄，把自己描述得一无是处，只是年龄渐长，在读了更多的经典书籍，对人生有了更多思考后，愈发明白“人外有人，天外有天”的道理，也愈发崇敬“学无止境，永不止步”的精神，更愈发对自己有更高的要求，希望每一天、每一年、每个阶段



的自己，都能有所成长、进步和提升。

其实我对待每本书，都希望能更加认真、专注、用心，毕竟当你决定把自己的文字、自己的思想，或自己的梦想，传递给更多人看时，这不仅仅是一种自我情绪抒发的需要，还要对拿起这本书、花费宝贵的时间阅读的读者朋友负责任。

记得曾经有位读者，曾给我发来很长一段留言，她说，这一年，她真的开始喜欢上读书了，而且每天都有在坚持，为此要谢谢我坚持不懈地分享看书心得，并且时时都在写文章，呼吁大家多读好书，唤醒了她求知的欲望。

当时我给她的回复是，要感谢你自己，因为唯有你真正意识到读书的好处时，才会真正地行动起来。

但是她很诚恳地告诉我：“如果没有被你看书的热情所感染，我真的不会有今天的进步。”

虽然她如是说，我依旧没觉得自己的文字能对别人产生多大影响。直到有一次，我在自己的自媒体平台，写了一篇关于人情冷暖的文章。

当时，因为一些事情，心情受了一点影响，于是文字里难免带有一点负能量。结果又有读者朋友很关心地问：“你最近是不是遇到了不开心的事情？”

我说，没有呀。然后反问她的，为什么会有这样的想法？

她居然告诉我：“其实你每一天的状态和心情如何，读者们都一清二楚，虽然我们不知道，你每天的生活究竟发生了什么事，但是它们都会不经意地显露在你的文字当中。”

我每天都坚持更文，没有周末，没有节假日，甚至过年都不放假，已经足足有3年之久，当然我知道，这远远不够，还要笔耕不辍，一直写下去。

当时看到这样的留言，我的心中感到无比惭愧。我曾经一度认为，文章只需要体现个人的感受，可是在不知不觉中你会明白，你的文字，哪怕仅仅影响一个人的性格、习惯、价值观等，都是一件需要特别谨慎、不可马虎的事情。

从那天起，我就暗暗发誓，一定要写出更加有力量、有温度的文字，既不辜负自己，也不辜负喜欢我的读者们。

一直以来，我都希望自己能写出最好的那一本书，可是最后我发现，其实最好，仅仅是一个引领我前行的目标。无论我多努力，可能都达不到我期望的高度和水平。

我明白，学无止境，今天的你，可能不会满意昨天的自己，而未来的你，也总在拉黑今天的自己。一方面，这让你苦恼，因为面对不够好的自己，你总是处于愧疚、自责、不安的状态中，但另一方面，它也在鞭策你，让你永远都在攀登高峰的路上，不断打磨出更好的自己。

我很少会去看自己以前写的文章，因为觉得它不够好。朋友说，这是因为我对自己的要求太高了。为此，我曾给编辑提出，干脆再等等，等我写出更好的文字。

编辑告诉我，文章质量没什么问题，有这样谦卑的态度，也是好事。

我们每个人，无论做任何事，都不会真正地对自己满意。写得





好，对别人会有帮助，即便略有瑕疵，也可以大方地让读者们批评指正。

写这段话时，我很担心，在出版这本书时，编辑会把它屏蔽了，因为这是给自己“挖坑”，不说有“王婆卖瓜，自卖自夸”的虚假造势，也不该这么直白地说大实话呀。但是我相信，一个人，唯有真诚地面对自己、面对读者，才能有更好的造诣！

最后，我想说的是，这本书，不敢说有多好，但它却是我的真情实感，并且我也一直提醒自己，要用积极、健康、阳光的心态，认真对待我的文字。

以前我很害怕别人说我写的是鸡汤文，这样的感受，就跟别人夸我努力而侧面说我愚笨一样。但是后来，我能很坦然地接受，因为我可以问心无愧地说，我熬的鸡汤，都是从自己身上长出来的营养，我无意去说教或指正谁。读书和写作，真的影响到了我自己，让我遇到了很多有趣的人，发现很多有趣的事，而且它们彻底改变了我的思维方式，让我变得更加从容、开阔、豁达！

愿在文字的海洋里，我能有舟自渡，亦能给予渴望变好的你那一星半点儿的力量和勇气！

李思圆

2018年11月17日于成都



Contents

PART A 余生很长别慌张

我们都一样，年轻且充满希望。我们想要的很多很多，时光会随着我们的成长，回馈我们丰满的梦想。余生很长，真的别慌张。

- 002/ 余生真的很长，请不要慌张
- 005/ 真正努力的人，从来不焦虑
- 009/ 你要相信，所有艰难的时刻终将过去
- 013/ 给自己人生带来翻盘的可能
- 018/ 你最大的底牌，就是实力
- 023/ 你要学会屏蔽负能量的人
- 028/ 你总是如此轻易地放弃自己
- 033/ 真爱不是一下子把你感动晕
- 038/ 什么女人有资格任性
- 043/ 对于感情，你要学会及时止损
- 048/ 他爱不爱你，看吵架态度就知道
- 053/ 你朋友圈里有特别备注的人吗
- 058/ 拥有平常心的人，活成了什么样子
- 063/ 如何相处才能让人感到舒服
- 068/ 要想活得开心，就须拥有心灵的自由



PART B 岁月自会有安排

人生在世，每个人都会有不同的际遇。只要我们执着于初心，踏踏实实付出每一份努力，岁月自会看在眼里，不会亏待你我。

- 074/ 你所念想的，岁月自会有安排
- 080/ 你羡慕的生活背后，都有你想象不到的苦
- 084/ 把努力当成习惯，而不是选择
- 088/ 最难熬的日子，你是怎么撑过来的
- 092/ 性格好的女人怎么看都很美
- 097/ 你不是忙，你只是不爱读书
- 101/ 结婚时，男人的这一点最重要
- 106/ 没什么，就是想你了
- 111/ 你有没有爱过一个很笨的人
- 116/ 一想到你，我的心就特别软
- 121/ 有个拿得出手的兴趣爱好有多重要
- 126/ 一个人成熟的五大标志
- 131/ 努力和不努力，过的真是不一样的





PART C 生活需要节奏感

时光悠悠，理想漫长。一辈子的东西，生活不会一下子全都给你。

生活需要节奏感，梦想需要一步一步实现，慢慢来别着急。

- 136/ 生活需要节奏感
- 143/ 你要学会沉下心来去努力
- 146/ 所谓捷径，不过是踏实走好每一步
- 150/ 你要一直很努力，才能看起来毫不费力
- 155/ 你的容貌，就是你性格的体现
- 161/ 世界正在悄悄奖励那些厚道的人
- 164/ 嫁给一个会生活的男人
- 169/ 你那么在意朋友圈，微信里一定有喜欢的人吧
- 174/ 女人一定要拥有这三样东西
- 179/ 早起的人更容易成功
- 185/ 真正有品质的生活，并不需要多花钱
- 190/ 学会过一种不纠结的生活



Contents

PART D 活在当下筹未来

不畏将来，不念过去，活在当下，认真过好每一天。快乐而努力地生活吧，因为美好的将来，是由每一个闪光的当下织成的。

- 196/ 那些吃过的苦受过的难，终将成就更好的你
- 201/ 你未来的样子，藏在你当下的努力里
- 205/ 聪明的女人不抱怨
- 210/ 心宽的人，运气不会太差
- 214/ 不要在深夜想念任何人
- 219/ 你为什么突然不发朋友圈了
- 224/ 照顾好自己，是最高级的自律
- 227/ 你的格局，决定你的前途
- 230/ 女人婚后爱打扮有多重要
- 235/ 跟你聊天总是结尾的人，一定够爱你
- 241/ 我们要不要互删微信
- 246/ 好女人都是宠出来的
- 251/ 这才是爱一个人的真正感觉
- 256/ 怎样才能过上美好的生活
- 261/ 我不过“够不着”的人生
- 267/ 年轻时多去尝试，究竟有什么用
- 272/ 那些打不倒你的，终将成就强大的你



PART A

余生很长别慌张

我们都一样，年轻且充满希望。我们想要的很多很多，时光会随着我们的成长，回馈我们丰满的梦想。余生很长，真的别慌张。

余生真的很长，请不要慌张

某个周末，我去参加了一个培训课程，培训老师在台上侃侃而谈，表情到位，动作协调，就连PPT的图片和文字，都完美到无懈可击。跟着他生动有趣的讲法，我自然而然地进入了学习状态。整堂课，我在台下听得津津有味，丝毫没有走过神，也没瞄过一眼手机。

课间休息时，有位学员对老师说：“真羡慕你在台上，随便说一句话就能说到点子上，遇到任何问题都能应对自如。”

这位老师笑了笑，说：“你们信不信，我读书那会儿是个口吃？”

所有人都惊讶地望着他，老师继续说道：“你们现在看我表现得如此放松，其实你们不知道，我每次讲课前，都要私下面对着墙壁，自说自话地练习好几十次。我要求自己对培训重点必须倒背如流，这样在台上才不会偏题。”

刚开始当培训老师时，第一次上台前，我在家练习了上百次，还想了几十种可能会被学员问到的问题，提前预备好答案。到后来，我越来越拿捏有度，但依旧不敢轻易怠慢任何一场培训。正因为一次又一次重复练习，我才可以做到闭着眼睛也能在台上讲两个小时。”



我对他心生佩服，同时也更加确信，原来没有什么轻而易举的成功，都是点滴积累的结果。你看见的是别人在台上风光无限，看不见的却是人家在台下日复一日地努力和坚持。

我有一个表姐，是汽车销售员。她在公司干了3年，从一个实习生，华丽转身为销售经理。大家都羡慕她在短时间内升职加薪，却都没看见她为这份工作究竟付出了多少努力。

表姐刚工作时，特别崇拜那些每天都能轻松卖出四五辆车的同事。她觉得那些人之所以那么牛，是因为本身就很有销售天赋。直到有一次她无意间得知，公司里的金牌销售员，不仅熟悉每一辆车的构造，甚至连机器零部件也都烂熟于心。

后来，表姐奋起直追。为了提高销售能力，她每天看销售类书籍，学习销售技巧；为了抓住客户所需，她专门学习应用心理学，通过顾客的着装、语言、小动作来大致判断对方的喜好；为了跟挑剔的车迷交流，她还坚持试驾她销售的所有汽车，找到它们的不同之处……

正是这样看似笨拙的坚持，让表姐每天不断进步，直到量变积累成质变，她的业绩突然蒸蒸日上，几乎每月都能获得销售冠军的荣誉。

没有人可以随随便便成功。只有不断地努力，不断地历练，不断地进步，你才可能达到自己预设的目标。余生很长，你真的没必要慌张，你有的是时间，沉下心来修炼自己；当你拥有了充沛的实力，成功对于你来说，就是水到渠成的事儿。

我有一个写作群，群里有个作者是高产王，而且几乎每篇文章都是阅读量10万+。我觉得她一定是从小就有写作天赋，要不然就是足够聪明——每天都能出好作品，不是天才，还能是什么呢？

正当我无比羡慕她时，才知道她已经坚持写作十年之久。正是因为有足够多的积累和练笔次数，所以无论面对什么样的选题，她都可以立即洋洋洒洒地写出好几千字的走心文章。

当我再去仔细分析其他很棒的作者时，发现他们要么是做了多年的杂志编辑，要么是长期接触文字工作，要么每日坚持读书练笔……原来，成功真是一个循序渐进的过程，我们与牛人的区别就在于，牛人总是在点滴中不断地进步，而我们有的人遇到一点困难就放弃。

诚如“10000小时定律”所说：坚持练习10000小时，你也可能成为某个领域的专家。

你看到的是职场精英随意签下一个上千万的大合同，你看不到的是他们为了打拼事业，加了多少次班，熬了多少次夜。

你看到的是讲师们思路清晰，说话有条有理，你看不到的是他们反复修改了多少次演讲稿，总结了多少次冷场的尴尬。

你看到的是有些人家庭和睦、事业有成，你看不到的是他们为此承受了多少压力，经历了多少左右为难，权衡了多少利弊得失。

很多人都羡慕那些一夜爆红的成功人士。其实，这个世界上从来就没有一蹴而就的成功。如果没有踏实的努力，没有点滴的积累，再好的运气降落到你头上时，你也没有接住它的实力。余生真的很长，别着急，别焦虑；只要你踏实走好人生每一步，生活真的不会辜负你。





真正努力的人，从来不焦虑

某晚临睡前，翻看了一下朋友圈，夜已经很深了，发现很多朋友，有在加班的，有在写稿的，还有无事可干也要熬夜思考人生的。

老实说，每当看到大家都在拼了命地努力时，我就有一种深深的焦虑感。因为有一句话说，比你厉害的人，比你还要努力。

可我反过来想想，似乎我也并没有浪费太多时间。每天早上5点起，晚上11点睡，午休1小时。曾经我也试过，早上再早起半小时，晚上再多熬半小时，甚至午休再缩短半小时，然后利用这些时间学习充电。但这样做不仅打乱了我的生活节奏，还因为休息不好，整天无精打采，总是无法集中精力做事。

后来，我渐渐学会了按照自己的节奏和步伐来努力。因为我非常清楚地知道自己努力的极限不在时间上，而在思维方式上。我不能用战术上的努力，去掩盖战略上的懒惰。

我身边有些人其实很努力，但他们越努力就越焦虑。很大一部分原因在于，他们总是用简单的方式衡量自己与别人努力的程度和力度。但这其实毫无可比性。