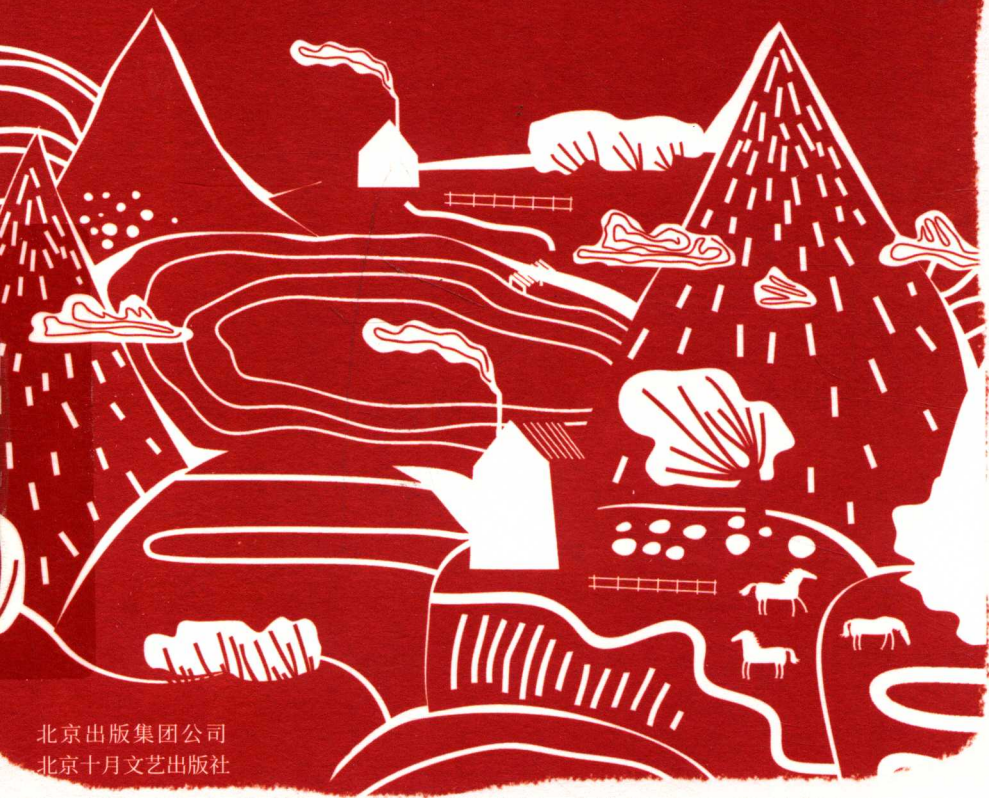


遇见 更好的自己

周佳骏 黄双双

著



北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

周佳骏 黄双双
著

遇见 更好的自己



北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见更好的自己 / 周佳骏, 黄双双著. — 北京:
北京十月文艺出版社, 2019.5
ISBN 978-7-5302-1903-4

I. ①遇… II. ①周… ②黄… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 275010 号

遇见更好的自己

YUJIAN GENGHAO DE ZIJI

周佳骏 黄双双 著

出 版 北京出版集团公司
北京十月文艺出版社
地 址 北京北三环中路 6 号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
发 行 新经典发行有限公司
电 话 (010)68423599
经 销 新华书店
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
版 次 2019 年 5 月第 1 版
2019 年 5 月第 1 次印刷
开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印 张 8.75
字 数 120 千字
书 号 ISBN 978-7-5302-1903-4
定 价 52.00 元
质量监督电话 010-58572393
如有印装质量问题, 由本社负责调换。

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

生活，理想

- 004 假如生活被工作填满
- 009 你是否把生活过成了垃圾场
- 015 毕业了，先让自己活得像个人
- 023 被生活折磨了，才知道自己想要什么
- 029 学会做减法，才能平衡工作和生活
- 035 身体被掏空了，该拿什么去填补？
- 041 这一年，你敢说没有浪费吗？
- 046 “玩物”的生活没那么“丧”
- 052 聊聊朋友圈里的生活
- 057 选择一座城，活出自己的模样

人生，感悟

- 068 读书和不读书的人生，差别在哪里
- 075 好好说话，到底有多重要
- 081 你的微信表情，让人觉得你很有趣
- 086 懂得经营自己的人，才是最大的赢家
- 096 女人，要有自己的独立人生
- 102 比起遗憾，有人更害怕后悔
- 108 别把坏脾气肆意留给最重要的人
- 113 来不及，可能只是一个借口
- 118 美食，承载着我们的情感
- 124 早点回家，那才是你的终点

浅说，深思

- 130 高考过后，你还有更长的路要走
- 136 如果父母也需要考试，很多人会不及格
- 141 害怕自己突然死去吗？
- 146 伤害你的人，你可以选择不原谅
- 152 没有一种爱能被无限透支
- 156 冷漠，让我们对你说再见
- 160 自闭症患者，需要我们温柔以待
- 167 婚姻不应成为明码标价的“交易”
- 174 我们的岁月静好，因他们的负重前行

谈书，话影

- 184 从爱因斯坦说起，聊聊天才的另一面
- 191 十二年磨一剑，他们被赞振兴了中国动漫
- 198 为了自由，猴子要争个光芒万丈
- 203 同在“江湖”，却有人身由自己
- 209 倾一座城给她的爱，也只够活十年八年
- 215 说出隐藏三十年的秘密，是他对爱的忏悔
- 223 童年，孩子似乎无法选择
- 234 一个童话故事，教会你如何直面人生
- 238 揭开社会深藏的秘密，只需八分钟
- 243 丧钟由大家一起敲响，也为每个人敲响
- 251 比肉体侵犯更可怕的是精神歧视
- 258 撤退，成就了生命的意义

生活，
 理想







假如生活被工作填满

生活不止是早九晚五，不止是房子和票子。说穿了，生活不止是身体的生活，房子和票子能善待的只是你身体的生活，而我们还有身体之外或者之内的生活，即心灵的生活。

——麦家

阿谷君喜欢看达人秀节目《奇葩说》，被第四季的决赛辩题戳到了，辩题是“假如生活被工作填满了，该不该辞职？”

关于这个问题，阿谷君很纠结，猜想很多人都不能给出确切的回答。面对工作，每个人都有矛盾与挣扎。

在这里，阿谷君和大家分享画家达·芬奇的一段话：

偶尔远离你的工作，给自己放松一下，回来的时候，你的

判断会变得更准确。要离开一段距离，当你的工作变得愈来愈渺小时，你便可看清它的全部，任何不和谐和不合比例之处，也就呼之欲出了。

希望你的生活是被自己想要的事物所填满，并且还余有留白。

普鲁斯特说：“人们永远不知道自己需要什么，因为人生只有一次，你不能拿什么来比较。”

有些人运气很好，进入了喜欢的行业，做着热爱的工作。对于这样的工作，他们有着一份使命感。也有些人信奉着：如果你没有前几年坚持的能力，就不会有后几年选择的权利。电影《当幸福来敲门》里的男主人公克里斯，为了升职加薪以过上更好的生活，不去饮水机边喝水，不去上厕所，拼命挤出每一分钟时间学习专业知识，最终在竞争激烈的证券公司成为一个专业的投资人。这部影片鼓励了无数在职场打拼的人。

然而，大部分人做着一份谈不上热爱但是需要靠它来维持生计的工作。除了睡觉，几乎所有的时间都贡献给了公司；每天吃的都是外卖，经常要很晚才能吃上饭；多次想过要辞职，在同事的劝说和年终奖的诱惑下，想着熬一熬就过去了……

所以，当你被工作掏空的时候，是不是该看看自己，是不是已经错过了太多？

作家昆德拉的《不能承受的生命之轻》一书里有句话这样写

道：“生活时常会让我们感到艰辛，并会让我们无数次地目睹生命在各种重压下的扭曲与变形。”

为了走向更高的地方，我们好像失去了原本的生活。

阿谷君曾经看过《人生遥控器》这部电影，一部催人泪下的喜剧片。男主人公迈可为了工作总是加班，把工作排在生活中的第一位。于是，他总是令孩子失望，令父母失望，每天与妻子争吵，这样的生活让他感到一团糟。偶然的一个机会，他得到了一只神奇的遥控器，这只遥控器不但能遥控家用电器，连他的生活也可以遥控。

一开始他觉得很有趣，他不停地按快进键，生病了快进，下一秒病就好了；与妻子争吵快进，直接跳过吵架，求个耳根清净；为了快点工作，快进，甩掉与家人应酬的时间。

后来他越来越觉得不对劲。

迈可用遥控器快进到他升职的那一天，发现已经是一年后。回到家，他发现孩子已经不再看恐龙故事而改看犯罪现场了，他错过了陪他们看恐龙故事的机会。得知自己最心爱的狗狗已经死了，他十分懊悔没有好好待它。

遥控器变得不受控制了，它开始自动快进。于是，迈可错过了很多，错过了与家人共度的时光，还错失了心爱的女人，甚至错过了老父亲的葬礼，连自己的孩子都不认得了……一切的一切，他都没有机会参与其中。他说加班是为了家庭，为了未来，却忽视了生活本身的意义，忘记了家庭。



MAI TOWN

人们总说没有工作就没有饭吃，没有饭吃就没有任何的家庭幸福可言。但是当工作成为生命中的唯一，那将是多么的悲哀。与家人相处是我们一生中最宝贵的东西。当迈可跳过这些，发现自己已老，他已错过了太多。

后来，他拔掉仪器，躺在雨中对儿子说：家庭才是第一重要的。那一幕，真的很感人。抛弃生活的人，生活也将抛弃他。如果一味朝着目标前行，忽略沿途的风景，当到达了目的地的時候，那里也只会是一片荒芜。

工作，是为了更好的生活，而不是牺牲生活来换取无休无止的工作。两者的关系可能并不是那么容易处理，但不管怎样，需要我们好好平衡。

我们不停地选择，不停地追逐，认为生活中该有的那些快乐在成功之后都能找回来，但其实时间过去了就过去了，再也回不去了。

在这期节目中，蔡康永的发言让阿谷君深有感触。“生活不该被填满，生活之所以填不满，才是它唯一迷人的地方。”

也正如作家麦家曾说的，“生活不止是早九晚五，不止是房子和票子。说穿了，生活不止是身体的生活，房子和票子能善待的只是你身体的生活，而我们还有身体之外或者之内的生活，即心灵的生活。”

你是否把生活过成了垃圾场

是时候该让自己反省，我们的日子需要诗意的滋润和祝福。诗意的生活其实就在我们身边，每天拿出半小时看一本无用的书，或回家和家人吃一顿闲茶淡饭，生活才像生活。

——麦家

阿谷君感觉自己把生活过成了垃圾场。

早上，让朋友帮忙转发一条朋友圈，朋友立即答应了。末了，她提醒我记得平时也要多找她聊聊，说好的见面，已经推迟了半年。阿谷君答应她会的，但最近一直很忙。她说，再忙也不要忘了生活哟。

看着她的话，仔细回想，却发现生活里并未存留下什么。

不知你有没有这样的感受，每天看似都很忙碌，但仍感到虚

无。工作没有成就感，生活也乱作一团。似乎被村上春树的“为了生活零售时间和生命，是不会有好结果的”这句话击中，现在不正是在零售自己的时间和生命吗？每天碌碌无为，结果可想而知。

阿谷君的一个朋友，在和她男朋友恋爱长跑七年后分手了。她说，毕业后工作很累，累的时候总想回家，可回到家却发现生活更累，一团糟。想和男朋友去一家新开的餐厅，想去看一部电影，想漫无目的地散步……最后，店已搬迁，电影档期结束，计划始终无法履行。她还说，男朋友回到家总说累，只知道躺在沙发上刷手机，一直刷到深夜。他抱怨怀才不遇，抱怨世界不公平，却又嫌累，不去竞争……“没有时间”成了挡箭牌，时间美其名曰都给了工作，以忙为借口，却把自己能支配的时间拿来虚度。

朋友毅然离开了男朋友。很多人说她矫情，男生忙着工作，忙着打拼事业，只是不能陪你看看电影吃个饭而已，也不至于分手。她说：“懂得时间的人，知道如何安排工作和生活。”

我们仍不懂得如何安排工作和生活。在被时间推着走的年代，几乎每个人都在跟房价、物价赛跑，在加班熬夜、奋笔疾书、拼尽全力，透支全部的时间和精力。然而，工作、生活依旧乱作一团。

二十六岁的姑娘因为加班熬夜患上卵巢癌，四十四岁的创始人兼 CEO 突发心肌梗死去世……每次听到这些消息，都让人震惊、惶恐。然而，之后依旧是麻木的。不知收敛地熬夜，加班，刷手机，刷电脑，好像毒瘾一样，不到深夜，死活都不入睡。健