

Chapter 1

第一部分

不要为别人弄丢自己

曾经自卑地以为谁都比自己重要，谁都比自己漂亮

所以，对每一个遇到的人都倾囊相授

以为，只有这样才能让暗淡的自己也能发出微光 /

但，越长大越发现

爱别人之前要先学会爱自己

只有不弄丢自己，攥紧自己的手

才能，坚定前行 /

1.

取悦自己，比讨好别人更加重要

用妈妈的话说，一不留神，妹妹就长大了。相较于我从小得多病多灾，妹妹真的没让爸妈怎么操心就长成了一个懂事听话的孩子，又在合适的年纪结婚生子，这也在一定程度上减轻了大龄未婚的我的压力。

但如此懂事的妹妹却并没有得到与之匹配的宠爱，相反，也许是因为太懂事了，大人们都习惯性地忽略了这个永远不会惹麻烦的小孩。在生妹妹时，爸爸和奶奶都希望是个男孩，但事与愿违。尽管小时候的妹妹胖乎乎的非常可爱，但也敲不破重男轻女这顶玻璃罩。

也许，小小的人儿也能感知到自己的处境，并有一套生存法则。妹妹从小就爱察言观色，懂得看大人的脸色行事。在心理

学上这被称作讨好型人格。心理学上的释义是指，有那么一个或几个重要的养育人需要你去小心取悦，以努力让自己在相对安全和被关注的空间中成长，那么很可能你下意识地就会成为一个讨好者。

当我把这段话读给长大了的妹妹听时，她的眼圈红了。妹妹是个不管在哪里都有好人缘的姑娘，邻居喜欢她，同学和同事喜欢她。她尽力把每件事都做得周到缜密，她努力照顾到身边每个人的情绪。她从不跟人起争执，宁可自己吃亏也绝不亏待别人。用赵本山在《一代宗师》里的话来说，妹妹一直让自己活得“有里有面儿”。但我们谁都没有去想过，这么体贴的妹妹是开心的吗？以及，她所需要的体贴在哪里？

当讨好成为一种习惯，或是内化为潜意识中的处事方式时，很多人都忽略了它的存在。讨好别人早已内化成了我们做人的准则，更会因为备受称赞而愈加稳固。但当我看到妹妹的眼泪时，我才发现，那些被丢掉的情绪其实并没有走远，它们躲在角落里，寻到机会就要大干一场。

“讨好别人和取悦自己并非事物的两极非此即彼，但如果排优先级的话，我希望把取悦自己排在第一位。”这是我看到妹妹的眼泪时跟她说的话。

讨好别人在我们的生活中每时每刻都在发生。我们会有意无意地讨好老板，因为这样也许更便于升职加薪；我们也会讨好客户，因为这样事情会进展得更加顺利；我们甚至会讨好自己的朋友和爱人，因为我们希望能得到相应的回报，这份回报可能是爱，也可能是帮助。只不过通过讨好这条梯子爬上去看到的风景再美也不会是更好的自己。

终点是由出发点决定的，很多事情在开始的那一刻就注定了结果。而讨好别人永远到不了“更好的自己”这一站。相反，接受自己，取悦自己，才有机会实现最美的自己。

很多在我们看来活得潇洒的女人无一不是会取悦自己的人，不管是王菲，还是刘晓庆。每一段爱情，王菲更看中的都是自己的感受，不管是结婚还是离婚，对于旁人的指摘只一句“关你屁事”就足够。只有尊重自己的感受，才会有敢爱敢恨的勇气。也因为做的每件事都是“我愿意”，所以才无怨无悔，担得起任何后果，不会有怨妇相。取悦自己才是对自己最负责的做法。曾经的“单身女王”刘若英说，绝不能因为单身就放弃取悦自己，所以她永远知道最好吃的“一人食”在哪里，知道最让自己开心的风景在何方。

取悦自己有很多种方式，买喜欢的衣服和化妆品让自己变漂

亮是一种。朋友小微最近就在疯狂购物，她是我们中间出了名的不用任何化妆品的姑娘，甚至连最基本的护肤品都不用，每天顶着高原红的脸蛋来上班。但最近却买了一套名牌护肤品和一堆的彩妆。对于自己的变化，她是这么解释的：“我从现在开始爱自己不晚吧？”

阅读、看戏，跟喜欢的朋友小聚，任何一种让自己的内心更丰盈的方式都是对自己的取悦。最近有一个朋友一直在收集地铁阅读的照片，并会定期分享到朋友圈，每次看到低头专注看书的姑娘都觉得好美。那是一种并非指向容貌的美，而是读书的姑娘周身散发出来的专注气质。爱自己者，才能人恒爱之。

燕虽然有男友，但也常常一个人去逛书店、看电影。很多朋友都表示看不懂她的恋爱，明明有男友却还要单独行动。她说，她跟男友又不是连体婴儿，就算需要宠溺对方，但更需要取悦自己，遇到自己喜欢的电影但男友表示没兴趣时，一个人去看也很自然。燕说，你花多少力气在爱自己上，就有人花多少力气来爱你。

适当地放下一些别人对自己的评价，放手一些对别人的索取，多花一些心思在取悦自己上，你的收获会比讨好别人和请求别人来得多得多。你若盛开，蝴蝶自来。

2.

不迷路，是因为“初心”就在那里

有一次采访作家路内，说到创作的问题时，他说要时刻记着自己的写作初心。路内是年轻小说家中我比较喜欢的一位，因为他至今仍在为自己的创作焦虑。而焦虑这个状态本身就表明一个人仍有向前走的内驱力，满足于现状的人是不会迷惘更不会焦虑的。

在没有跟路内老师聊天之前，其实我一直都不太清楚“初心”到底是什么，尤其是当这个词成为流行词汇之后。也许是个性使然，我一直都对流行的东西唯恐避之不及。在我的概念里，流行什么便会毁掉什么。那些被所有人含在嘴里津津乐道的词早已失去了当初的意义，而仅仅成为哗众取宠的空壳。就像“情怀”早已成为不法商人行骗的手段罢了。

所以我也一直都未在意过“初心”这个词，但我隐约知道它是我拥有的东西。我一直任性地按照自己的心意而活，可能就是初心使然吧。但找到初心，并且听从它的召唤却并不是一件容易的事，在这个过程中你可能需要跟世俗的陈规陋习抗争，还可能需要有把自己从现有环境中捡拾出来的勇气和胆量。

在出版界，有一位我一直很敬仰的“男神”。他赶上了出版的好时代，也在论坛最兴盛的时期积攒了很多作者资源，在工作上有着不错的成绩，但他说自己并不开心。那是一段非常长的瓶颈期，严重时会有上班恐惧症，每天一想到要上班就觉得自己快要窒息了。为了对抗这种情况，他换了一份工作，就在迈入新工作的前夕，一场大雾把他困在了高速公路上。就是这迟到的五个小时，让他做了一个决定，他打算做一件自己一直想做也能做的事：按照自己的心意做一本MOOK。于是，回到北京之后，他就拒绝掉了这份待遇不错的工作，开始着手准备自己想做的事。

他成立了一个人的编辑部，操刀做了起来。意料之外也是意料之中，这本他发自内心做的MOOK被很多人喜欢，越做越好。现在简直已经成了文化地标式的读物，全国的文艺青年都会用这本MOOK接头。而他的个人状态也愈加昂扬。每年的年终大

会，都让全城的同行趋之若鹜去围观取经。

初心是我们对自己躲不开的诚实。只要有初心在，只要你一直试图捕捉它的声音，就算绕了再远的路，也终有一天会回来。“Follow your heart”虽然是一句妇孺皆知的话，但做到却很难。索性做到的人，都值得被祝福。

寻找初心的过程是痛苦的，往往还伴有焦虑和迷茫。路内老师在为他的写作焦虑，但他的焦虑始终带有一种找到心爱之事的幸福感。几年前，在科技馆看过一部电影，叫《独立游戏大电影》，讲的是几个做独立游戏的人的故事，其中一个人的话让我当场泪崩。他说，“不管怎么样，我都找到了一件可以让我奉献生命的事”。你知道那种感觉吗？找到一件笃定的事，其实是一种幸福。人生好多焦虑都源自有时候连自己都不知道自己在做什么，以及做这件事到底有什么意义。

鱼是一个设计师，是朋友的朋友，我们一起在KTV唱过歌。当时就知道他的职业虽然是设计师，爱好却是做饭。前几天收到一本出版社寄来的关于美食的杂志，竟然意外看到一篇鱼的专访。文章配图是系着围裙正在厨房忙碌的鱼，眼神专注，表情中有一种认真的宁静。原来鱼自己做了一间私厨，从采购到

下厨都是一个人完成，想来吃饭的人需要提前预约。我现在都忘了那篇文章到底写了什么，只记得照片上的鱼有一种笃定的气场。

还有最近新认识的朋友猫猫，她从十几年前开始喜欢摄影，一开始用爸妈给的零花钱买相机和镜头，后来上班之后用自己的工资买。她曾经在跟妈妈的一次通话中无意说道，这些花在相机上的钱之后会从相机上挣回来。跟我回顾这句话时的猫猫已经是一名独立摄影师了，并且已经独立了四年。她说当时真的只是随口一说，没想到后来竟然句句应验。可能摄影早就是一枚种子种在了心里，只是当时的自己还未感知到罢了。

猫猫说当时决定辞职做摄影师时，其实是纠结了很久的，也做了很理智客观的分析。在确认自己就算第一年没有任何收入也有钱吃饭的情况下才毅然辞职，断掉了自己的后路。她说当时就是想按照自己的心意活一次试试看，大不了失败了就再回去上班。但猫猫是幸运的，在第三个月就接到了工作，是给小孩子拍百日照。之后通过口碑传播，找猫猫拍照的人越来越多。猫猫曾经在“知乎”上回答过一个关于自由职业的问题，获得了很多人的点赞，之后也有很多人专门私信问她一些关于自由职业的具体问题。猫猫说，每个人的人生都不可复刻，自

己到底想做什么、能做什么，还是要问问自己的心。没人能替它做决定。

我们听了别人太多的话，也说了很多的话。但噪音太多会妨碍自己心里的声音发出来。但如果你还记挂着自己，就不妨在夜深人静的时候倾听一下心里的声音，找到那件笃定的事、那个笃定的人，人生才不至于迷路。但人生路长，很多人都是在睡眠蒙眬的时候就启程上路，走了很久才发现原来并非所爱，此时的迷途知返，就显得尤为有智慧了。鱼和猫猫都不是从一开始就从事厨师和摄影师工作的，但这不妨碍他们可以“推倒重来”。猫猫说，人生走的每一步都没有白走的，很多朋友会觉得自己之前做了那么久的产品经理，然后一下改行做摄影师，岂不是白白丢掉了几年的经验积累。但事实是，自己做产品经理时培养起来的用户体察和逻辑思维能力对于一个自由摄影师来说很有帮助。

不要过分渲染初心，但也别忘了问候自己的初心。

3.

不勉强自己，才能不勉强别人

古人有言：己所不欲，勿施于人。意思就是连自己都不想要的东西就不要施加在别人身上。

一个人只有不勉强自己，才不会勉强别人。但知易行难，道理从来都不能完全指导行动。现实情况往往是我们既勉强了自己，又不放过别人。

我的第一份工作跟青少年教育有关，会为一些处在困惑中的孩子提供建议，同时也会接触到很多带着“问题”来的家长。听得多了，就会发现很多问题的内核都是同一个，就是“你为什么不能成为我希望的样子”。家长会抱怨孩子不懂事，专门跟自己对着干；孩子也会痛苦于为什么自己的父母这么蛮横不

讲理，为什么总是忽视自己的看法。

但如果双方都不退一步的话，这个问题就永远解决不了。当时看到一本台湾出版的有关家庭教育的书很受震动，这本书通篇只提出一个概念：先做一个好大人，自然就会有一个好小孩。作者说，当你试着做一个诚信、有礼、热爱生活、有自己兴趣的好大人，你的小孩自然就不会差。

很多家长会勉强孩子成为自己希望的样子，其实往往是因为这个大人也并没有令自己满意。一个人如果总是达不到自己的要求，就容易将这种希冀寄托在别人身上，这个人可能是自己的孩子，也可能是自己的爱人。所以如果你总是对身边亲近的人提出这样那样的要求，也许也需要检视一下自己的状况是不是出了什么问题。

欣然是一个对生活有很高要求的人，但她和老公的收入在高品质的生活面前就有点捉襟见肘。起码欣然一直心心念念的房子就一直未能兑现，就算老公每天都加班，收入也还是离巨额的房价差了好大一截。欣然尽管知道现实是什么情况，但还是免不了要在老公面前表达自己的失望，一种总是过不上理想生活的巨大失望感。在跟闺蜜茶叙时，也会情不自禁表露出自己嫁了一个“穷鬼”的惆怅感。

同行的大发是个爽快的姑娘，最见不得欣然每次做怨妇样。她说，你想过的那种高品质的生活，就算在你单身时也是过不上的，为什么非要寄希望于结婚之后就一定能过上呢？如果一定想过那样的生活就直接找个有钱男人好了，你老公的经济情况在婚前你就是知道的，又何必现在总是抓着这个问题不放呢？接受一下现状，过自己能过的日子，努力过自己想过的日子，不比一个劲儿勉强自己和老公要好么？

一个人只有能坦然接受自己的现状，承认自己的局限性，才能接受别人跟自己的不同，接受自己的孩子并不是完美小孩，自己的老公或老婆也不是人生赢家。不勉强别人的前提是，也别再勉强自己了。

任何力都是有反作用力的，勉强别人也往往容易伤到自己。若是我的高中同学，大学毕业后认识了一个男生。若说她对男生一见倾心，但谈了三年恋爱男生还是绝口不提结婚的事。若有些着急了，因为双方家长早已见了面。为了让男生赶紧娶自己，若搬出了自己的父母和男生的父母一起来给男生施压，最后男生终于答应跟若求婚。若说，她原本以为如愿以偿，结婚之后的自己会是幸福的，但事实却并非如此。

婚后老公开始不爱回家，对此若很困惑。若说，她不知道自

己到底哪里做错了，她尽自己所能对老公好。每个节日都会给老公买礼物，平时也会准备老公爱吃的饭菜和零食。“我还能怎样呢？”若瞪着眼睛质问我。我什么都说不出来，只能建议她跟老公开诚布公地聊一聊，看到底是哪个环节出了问题。

一周之后，若的电话打了过来。“他说我是在情感绑架。”这是若说的第一句话，我什么都没说，静静地等若继续说下去。

若说，她跟老公好好聊了一通，自己又反省了很久，现在终于知道问题出在哪里了。“我把自己的爱当成了高利贷，强迫他借贷，又强迫他偿还高额的利息。也许是因为太爱他，但又介意得不到对等的爱，于是，每次付出就都成了计较的资本。”

原来，虽说若如愿以偿结了婚，但她心里其实有个疙瘩。她一直都觉得这个男人并不是自愿娶自己的，这份婚约是她向他争取来的。明明是赢者的她其实更加心有不甘，凭什么貌美如花的自己却要如此低姿态地争取一份婚约？所以她也就格外关注老公婚后的表现。但对于老公来说，当初并不是不想结婚，只不过反感的是自己被胁迫这一点。但因为还是爱若，所以依旧按照她的意思结婚了，但婚后的生活却并没有平静，若的胁迫不仅没有停止反而在婚后变本加厉。

每次两个人有矛盾的时候，若都会把之前送给对方的礼物，以及她为他做的那些事一一列举出来，并以此要求对方也要同样地对待自己。老公说，这不是给予，这是绑架。因为在给予的时候，给的一方就是带着“我要回报”的心情来的。此后若再送礼物的时候，对方心里都有一个声音在呐喊：请拿走，我不要！

其实对方并非不想接受这份善意，但相比这份善意，他更害怕强加到自己头上的这份绑架式的情感，所以为了清静，也就连这份善意都不想接受了。

若说，真正的爱是不问回报的，凡是问回报的都只是交易而已。她当初勉强他结了婚，就相当于在两个人的心里一同埋下了一颗地雷。不管是勉强的一方，还是被勉强的一方，都会把自己心里的不痛快不自觉地对方身上找补回来。就像她为老公付出的每一点，其实都是他赊的账，而且还不是他主动赊的，是她强行赊给他的。没有问题的时候天下太平，但凡有一点问题出现，给予的一方就会觉得天平失之偏颇，从而要求对方还回来；而接受的一方则更感愤怒与疲累。所以，在两个人的关系中就算是自私也好，都不要勉强对方做自己不情愿的事，结果只会是两败俱伤。

若是一个很聪明的女生，她意识到了两个人之间的问题出在

哪里。不知道接下来她会怎样处理。但意识到问题本身就已经是在解决问题了。

不勉强自己既是对自己的责任，又是一个人能给予自己的爱。人非圣贤，只有不勉强自己，爱自己的人，才有相应的能力去爱别人。一个总是勉强自己的人，心里会有一个洞，越来越大，为了填补这个洞，就需要不断从别人那里索取。久而久之两个人之间的关系只会越来越不健康。所以，从这一刻开始，学着做一个不勉强自己的人吧。天不塌地不陷，而你会更快乐。

4.

合群没那么重要，你才重要

在公司年底的绩效测评中，May被领导打了D，也就是最差的那个级别。看到邮件的她先是吃惊，继而是愤怒。自己一直勤勤恳恳工作，业绩虽然不是最突出的那个，但也不至于是最差的那个。无法接受这个结果的May当下就敲开了领导办公室的门，无论如何都要问个究竟。

面对May的质疑，领导细数了May工作中的种种不足，包括工作不积极，经手的项目并没有给公司带来很大的效益，等等。已经冷静下来的May针对领导的指责一一给出了自己的态度和解释。只有一条她没有解释，就是领导说她不合群。在跟我复述这件事时，May说，对于领导的这点质疑她真的没办法给出让对方满意的答复，“因为我不是孤僻，我只是对于有些集体活动