

愿你 活成自己 喜欢的模样

畅销励志
雯心 著



{ 用我们喜欢的方式
过自己想要的生活 }

你能活成别人喜欢的样子，
不一定能活成你自己喜欢并且想要的模样。

暖心的故事，入心的说理，让你在夜深人静之时、迷茫无措之日，获得力量和指引，积极行动起来。



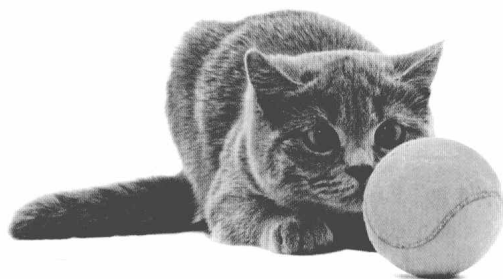
YUAN NI
HUOCHENG ZILI
XIHUAN DE MUYANG

我们活得心浮气躁，
对未来充满迷茫，是因为
我们不知道自己到底想要
什么，需要怎么样去做。

中国华侨出版社

愿你 活成自己 喜欢的模样

畅销励志
雯心 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你活成自己喜欢的模样 / 雯心著 .—北京: 中国
华侨出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5113-6450-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 253941 号

愿你活成自己喜欢的模样

著 者 / 雯 心

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 231 千字

印 刷 / 北京怀柔溢漾印刷有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6450-0

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

愿 你 活 成 自 己 喜 欢 的 模 样

世上最美妙的事情，不是赢得他人的羡慕，不是最后获得了什么，而是在有生之年，活成了自己喜欢的模样。

也许现在的你很在意周围人的看法，总是希望所有人都能理解你的想法和做法，所以，你不得不为了迎合所有人而改变自己；也许现在的你很介意身边人的眼光，总是希望身边的人视你为同类，所以，你不得不将所有看似叛逆以及不合常规的梦想统统换掉，按照普通的轨迹生活；也许现在的你在情感中总是弱势的一方，为了不失去爱，一切按照他/她的习惯，他/她不喜欢的事你不再做，慢慢地，你丢了本来的自己，变成了他/她期望的样子。

可是，迎合所有人的观点并不能让你始终保持良好的关系，成为身边人眼中的普通人只会让你变得平庸，变成对方喜欢的样子也许更加快了失去爱的速度。这样的你，又怎么可能快乐呢？生活是自己的，我们不该把主动权交给别人。

活成自己喜欢的模样，也许总有人与你志趣相投，也总有人与你意见相悖，但这才是有趣的碰撞；活成自己喜欢的模样，不再跟

全世界一样，你可以随心所欲地追求梦想，随性而洒脱地生活；活成自己喜欢的模样，总有人无条件喜欢这样的你，而在没有爱情的日子里，一个人也可以将日子过成诗。

愿你能够好好地爱自己，也能够温暖地拥抱世界；愿你的生活有坦途也有沟壑，有狂欢的日子也有痛哭的深夜；愿你有亲爱的朋友也有强大的对手，曾幼稚地骄傲，也能坦然地向前……愿你活成自己喜欢的模样，既有软肋又有盔甲，既温柔又坚强。

目 录

愿 你 活 成 自 己 喜 欢 的 模 样

第一辑

这些年，你只是忘了爱自己

001

- | | |
|---------------------|------|
| 001. 每一天，都活在对自己的祝福里 | _003 |
| 002. 生活规律，起居有常 | _007 |
| 003. 当你足够好，才配得起更好 | _010 |
| 004. 放下无意义的坚持 | _014 |
| 005. 自己的人生要靠自己追求 | _017 |
| 006. 经济独立才能人格独立 | _021 |
| 007. 注重享受生活的过程 | _024 |

第二辑

坦然面对瞬息万变的人生

- 029
- 001. 世界无法改变时，改变自己 _031
 - 002. 偏见比无知更可怕 _034
 - 003. 接受批评，面对真实的自己 _037
 - 004. 这世界需要善意的谎言 _041
 - 005. 认识谁，比你是谁更重要 _045
 - 006. 用真实的理想代替虚无的幻想 _048

第三辑

每一个生命都值得尊重

- 051
- 001. 保持真我的个性，不必跟他人一样 _053
 - 002. 尊重他人，是获得尊重的开始 _056
 - 003. 设身处地为他人着想 _059
 - 004. 人与人只有境遇的不同，没有人格的差别 _062
 - 005. 有些事情你还做不好，这很正常 _066
 - 006. 别再犹豫，去分享吧 _070
 - 007. 没有你的同意，谁都无法使你自卑 _074
 - 008. 还原生活本来的模样 _077

第四辑

学会在失意的时光里成长

081

- | | |
|--------------------|------|
| 001. 淡然接受人生的每一进程 | _083 |
| 002. 敢于承认“我错了” | _087 |
| 003. 别让坏情绪毁了你 | _091 |
| 004. 有错过，有遗憾，这才是人生 | _095 |
| 005. 在失意的时光里成长 | _099 |
| 006. 不在得与失之间徘徊 | _102 |
| 007. 由倾诉者变为倾听者 | _106 |

第五辑

不必扭曲自己讨好这个世界

109

- | | |
|-------------------------|------|
| 001. 幸运的人总幸运，因为他们永远自信 | _111 |
| 002. 自我赞美，是自信的一个支点 | _115 |
| 003. 相比讨好所有人，你更要符合自己的眼光 | _118 |
| 004. 接受是改变的开始 | _122 |
| 005. 不在意是对轻视最好的回击 | _126 |
| 006. 别将时间浪费在犹豫不决上 | _129 |
| 007. 人生最大的挑战是自己 | _133 |
| 008. 走别人不敢走的路，做别人不敢做的事 | _136 |

第六辑

在复杂里，做一个简单的人

- | | | |
|-----|----------------------|------|
| 139 | 001. 你没有理由不快乐 | _141 |
| | 002. 以简单的方式经历人生 | _145 |
| | 003. 因为单纯，所以明确 | _148 |
| | 004. 喧嚣尘世，别失了幼时童真 | _151 |
| | 005. 对朋友，保持一颗真心就够了 | _154 |
| | 006. 让生活慢下来 | _157 |
| | 007. 身在动，心就别停在过去 | _161 |
| | 008. 传递爱，让你更快乐 | _164 |
| | 009. 幸福是各取所需，没有固定的模式 | _167 |
| | 010. 不计较，不气恼 | _169 |

第七辑

低下头，一路行走一路沉淀

- | | | |
|-----|-----------------------|------|
| 173 | 001. 承认和别人的差距，认识自己的不足 | _175 |
| | 002. 高调的实力，低调的外在 | _178 |
| | 003. 放低姿态，才能看到更多、学到更多 | _181 |
| | 004. 才能不用靠嘴炫耀 | _183 |
| | 005. 求人不丢人，懂得借力而行 | _186 |
| | 006. 忘掉过去的成功，奋斗无止境 | _188 |

第八辑

进行一次完美主义的变革

193	001. 进行自我形象管理	_195
	002. 修养，来自对他人的研习	_198
	003. 没有不老的容颜，只有不老的气质	_201
	004. 别再轻易放过自己的懒惰	_205
	005. 通过自省变得越来越完美	_207
	006. 不满足于做到位，要竭尽全力	_211
	007. 在一起，就是最完美的爱情	_214

第九辑

理性地思考，感性地生活

219	001. 人不能想太多，但更不能放弃思考	_221
	002. 思考陷入瓶颈，不如重新整合信息	_224
	003. 摇摆不定时需要的是目标	_228
	004. 自律帮你找回生活的主动权	_231
	005. 不挣脱“思维栅栏”，容易陷入困境	_234
	006. 千万别慌不择路，没什么等不及	_237
	007. 克服胆怯：害怕什么，就尝试什么	_240

第十辑

总有一天，你会明白生命的意义

243

- | | |
|-------------------|------|
| 001. 欢迎那些与你观点不同的人 | _245 |
| 002. 别让时间和距离疏远了老友 | _247 |
| 003. 经营婚姻需要浪漫 | _250 |
| 004. 感恩父母，说出你的爱 | _253 |
| 005. 人生最好的礼物是“此刻” | _256 |
| 006. 梦想让你变成你喜欢的样子 | _259 |

第一辑

这些年，你只是忘了爱自己

当我开始真正爱自己，
我远离了一切不健康的东西，
包括不健康的生活、不健康的交往……
这不是自私自利，而是基于幸福之上的生活，
它叫作“自爱”。

001

自己的祝福里， 每一天， 都活在对

“掌声响起来，我心更明白，你的爱将与我同在……”这是广为流传的一首歌。在这首歌当中，人们听到的是一个人对自己的鼓励和祝福，是一个站在舞台上的人内心的剖白。

其实，我们每个人都站在人生的大舞台上。在你走上人生巅峰的时候，台下可能高朋满座，但在你人生的低谷期，可能全场空荡荡。如果真的这样，你要拒绝表演吗？答案应该是否定的。人生不缺少看客，缺少的是优秀的舞者。如果你的人生足够负责，如果你真的爱自己，那么即便台下一个也没有，你也应该一人分饰两角，演好舞者和观众，给自己鼓励和祝福。

一个阳光暖暖的下午，动物们躺在草地上聊天。

“哎哟，再翻个身晒晒，”熊一边挪动着笨拙的身体，一边说道，“我真羡慕小兔子，它那么灵活，可以在草地上飞速奔跑，跑起来就像一阵风！而我却不行。”

听到熊的赞美，小兔子有些害羞了，它连连摇头，说道：“我最羡慕的是长颈鹿，它站得高，看得远。”

兔子的赞美令长颈鹿意外，但长颈鹿一直羡慕的是小猴子，于是它说：“我羡慕小猴子，它既能爬得像我一样高，也可以在地面奔跑。”

而小猴子却说：“刺猬真令我羡慕不已，它浑身都是刺，谁都不敢欺负它。”

刺猬向来胆小，它说：“我最羡慕的是熊大伯，它的胆子那么大，力气也大。”

这话令熊十分高兴，它笑了，说道：“看来我们都有不同于其他伙伴的地方，是一个与众不同的自己，我们自己都有别人羡慕、称赞的地方。所以，我们应该为自己自豪，应该学会爱自己。”

天地万物，任何事物都有自己独特的价值，每个人都有让别人羡慕的地方，每个人也都有值得爱的地方。所以，无论你是谁，你需要时常做的一件事情就是爱自己。爱自己，就是不羡慕别人的生活，发掘自身的优点，生活在自己的天地里，活在对自我的祝福中，不受外界干扰，干自己的事。

即便鲜花和掌声都不属于你，你也要勇敢地面对这一切。告诉自己，只要努力，一切都会改变。你永远是自己最忠实的观众。

有一位法国少年，他的名字叫皮尔。他从小就喜欢舞蹈，人生最大的梦想就是成为一名优秀的舞蹈演员。可事与愿违，皮尔的家境非常贫寒，家里没有足够的钱提供给皮尔让他去舞蹈学校学习。于是，家里只能送他到一家裁缝店里当学徒工，一方面希望他学到一门能够养活自己的手艺，另一方面也想让他赚点钱好补贴家用。

一心想成为舞蹈家的皮尔非常伤心，但是他也只能接受这个事实，只得极不情愿地学习缝纫的基本技能。在当学徒的日子里，皮尔一直很困惑，心里一直非常不甘：“难道我的理想就这么夭折了吗？难道就这样一辈子做一个与布料打交道的匠人了吗？”他甚至极端地认为，如果真的要这样痛苦和违心地活一辈子，还不如早早结束自己的生命。

就在这种困惑和痛苦令皮尔内心焦灼的时候，他想起了自己从小就崇拜的著名舞蹈家布德里，于是决定给布德里写一封信。在信中，他阐述了

对舞蹈的热爱。在信件的最后，皮尔写道：“如果您不肯收我这个徒弟，我只好为艺术献身跳河自尽了。”

很快，布德里给皮尔回了一封信。在这封信里，布德里并没有提及收皮尔做学生的事情，而是讲了一段自己的人生经历。在布德里小时候，他最大的梦想是当一名科学家。同样是因为家境贫寒，他只能跟一个街头艺人过起了卖唱的日子。

在艰难的岁月里，他非常苦闷和困惑，但是，如果面对困惑就此放弃，那么将是一种极其不理智的行为……最后，他说：“人生在世，现实与理想总是有一定的距离，正是因为如此，人们面对困难，才会不断去思考，在理想与现实生活的角斗中学会如何生存，才会学会欣赏自己、剖析自己、改变自己。”他告诉皮尔，“一个连自己的生命都不珍惜的人，是不配谈艺术的……”

皮尔看到信件后猛然醒悟到自己的自私和鲁莽，布德里的信件已经打消了他心目中的困惑。后来，他非常努力地学习缝纫技术，努力将做衣服这一件事做到极致。每当遇到困难的时候，他会率先鼓励自己；当有所进步的时候，他也会第一个祝福自己。从23岁那年起，他在巴黎开始了自己的时装事业。很快，这个年轻人便建立了自己的公司和服装品牌，而品牌的名字叫作“皮尔·卡丹”。

一根青葱有它独特的味道，一棵小草也有一份新绿，一片枯叶也可化作肥料，一粒细沙也可成为建造高楼的材料……每个人都有自己的价值，无论别人怎么看你，你都要对自己不离不弃，相信自己，爱护自己。要知道，爱自己是幸福的前奏。如果一个人连自己都不爱的话，又有什么资格爱别人呢？

生活中，很多人之所以不懂得爱自己，是因为他们的眼睛总是盯着别人最出色的地方，有时即使对方一点也不优秀，他们也会找出一些别人有，

而自己没有的优势去欣赏别人，从而忽视了自己的美丽，这样只会让自己更加痛苦罢了。有这样一句话：“玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。”玫瑰和莲花没有可比之处，无须比较，用心欣赏就能享受到快乐和满足，不是吗？

诚然，也许有些人的确看起来比我们成功，比我们优秀，但我们依然无须心生羡慕之情，以平静之心对待即可。要知道，人生失意无南北，宫殿里也会有悲恸，茅屋里同样也会有笑声。而平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面、得意的一面，这正是羡慕别人的盲区。

你就是你，别人再美，再优秀，那都是别人。我们要学会爱自己，重视自己，不论自己长得美还是丑，也不论自己活得伟大还是渺小，都要好好地爱自己。无论你是玫瑰还是莲花，不必羡慕别人的美丽，用心地做好自己，你的内心将变得豁达开朗，也终会有花团锦簇、香气四溢的一天。