

Zhebeizi Henduan Buyao Weibieren Erhuo

这辈子很短， 不要为别人而活

活着不是给别人看，不做光鲜的别人，只做最牛的自己。

包小彬

著



没有自我的生活苦不堪言

» » » » »

没有自我的人生索然无味

» » » » »

不要再为别人的眼光伤自己的心

» » » » »



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

Zhebeizi Henduan Buyao Weibieren Erhuo

活着不是给别人看，不做光鲜的别人，只做最牛的自己

包小彬

著

这辈子很短， 不要为别人而活



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

这辈子很短, 不要为别人而活 / 包小彬著. -- 北京:

北京时代华文书局, 2016. 4

ISBN 978-7-5699-0884-8

I. ①这… II. ①包… 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 080168 号

这辈子很短, 不要为别人而活

著 者 | 包小彬

出 版 人 | 杨红卫

责任编辑 | 张彦翔

装帧设计 | 天下装帧设计

责任印制 | 瞿 敬

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京柯蓝博泰印务有限公司 010-89580799

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 9

字 数 | 219 千字

版 次 | 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0884-8

定 价 | 36.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

preface



人生短暂，与浩淼无穷的宇宙相比，犹如微尘。人生的长度不要说与日月相提并论，有的时候甚至比不上一棵树的生命长度。在如此短暂的一生中，我们应该怎样度过才不枉此生？而这短暂的人生，究竟如何才能活出自己的意义？我们每个人都是生命画卷的作者，你是坚定的拿着自己作画的权力书写自己的人生，还是将这份权力交付他人之手，画卷的最后面貌，自己都不能决定？

有多少人活着活着，就不知道自己是谁了？有多少人每天匆匆忙忙，却早已忘记自己当初许下的人生愿望？有多少人时刻的照顾着别人的感受，自己的内心却被伤的体无完肤？你妄图讨好整个世界，身心疲惫，却没有换来任何的掌声和理解。风烛残年之时，回首自己这一生，磕磕绊绊，努力奋斗，对得起所有人的期待，却没有一处对得起自己。在别人预设的轨道里前行，却遗忘了属于自己的路，错过了属于自己的风景。

在这个世界上，很多人活着，但并没有明白活着的真正意

义。他们活着的目的是为工作、为金钱、为父母、为孩子，但唯一没有考虑到的，就是为自己而活。也正是这个原因，很多人总是委屈地活着，他们可以忍受工作的不顺心，可以承受婚姻的不幸福，可以在不愉快的人际关系中强颜欢笑，可以压制自己内心的各种欲望。作家杨绛在百岁感言中说：“我们曾经渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容；我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。”有多少人能在时间还来得及的时候发现这些？

青春易逝、容颜易老，这是我们无法逆转的自然规律，人生如此短暂，你要为自己而活！尼采说：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”你需要做的是保持一颗年轻而勇敢的心，走在为梦想执着的道路上。人这辈子，有人嫉妒你，有人羡慕你；有人讨厌你，有人看不起你。但是没关系，他们都是外人。生活就是这样，你所做的一切不能让每个人都满意，不要为了讨好任何人而失去自己的本性。每个人都应该有自己的原则，别人嘴里的你，不是真实的你。

我们长着一样的眼睛，却有不一样的看法；我们长了相同的嘴巴，却有不同的说法；一样的心脏，却有不一样的想法；一样的人们，却有不一样的活法。一个人再怎么优秀，也得碰上识货的人；再怎么付出，也得遇上感恩的人；再怎么表现真诚，也得赶上有心的人；再怎么谦让，也得遇到懂得珍惜的人。我们都不知道自己有没有下辈子，只知道这辈子很短很重要，不要在乎世态炎凉，只在乎内心的世界，这辈子为自己而活，就已足够。



第一章 人要活着，但不要被活着

1. 水最容易消失在水中，人最容易消失在人群中 / 003
2. 很多人活着活着，就不知道自己是谁了 / 007
3. 活出自己内心的愿望，不要活成他人想要的形状 / 009
4. 太过匆忙，你是否早已忘记了当初为何出发 / 013
5. 不必用别人的标准来框定自己的人生 / 016
6. 妄图照顾所有人的感受，注定自己不会好受 / 019
7. 独立，是头等重要的事情 / 022

第二章 不要成为“盗版”的别人，而要成为“原版”的自己

1. 每个人出生时都是原创的，但渐渐地就活成了盗版 / 027
2. 就算卖煎饼果子，也要卖出自己特有的风格 / 030
3. 别怕和这个世界不一样 / 033

4. 远离初心，你将会活成自己曾经讨厌的模样 / 036
5. 寻找你的辨识度，做与众不同的自己 / 039
6. 我就是我，是颜色不一样的烟火 / 042
7. 打造能做自己的资本 / 045

第三章 无须讨好世界，且让自己欢喜

1. 与其讨好众人，不如取悦自己 / 051
2. 他人即过客，你不用对每个过客负责 / 054
3. 任性地活出自己，活出无可替代的价值 / 057
4. 让自己活得随心所欲，不必理会别人的大道理 / 060
5. 允许自己犯傻、犯错、任性地做自己喜欢的事儿 / 063
6. 人生苦短，别跟自己过不去 / 066

第四章 无须看别人的眼神，只需走好自己的路

1. 让我们退缩的不是失败的刺痛，而是他人的期望 / 071
2. 依附在别人的剧本里，你将永远找不到自己 / 074
3. 每个人都很忙，没人会在意你是出彩还是出丑 / 076
4. 别让别人的看法，挡住了你的光芒 / 079
5. 坚持做自己，世界的纷乱与你无关 / 082
6. 按照自己生命的轨迹运行 / 085
7. 做别人是魔，做自己成佛 / 088

第五章 躺着也中枪——谁人背后不说人，谁人背后无人说

1. 他人的嘴道不明你该走的路 / 093
2. 在别人的嘲笑声中，很多人倒下了 / 096
3. 每一阵批评的风，都会把我们吹得不知去向 / 100
4. 不要因为别人飞短流长的冷言而乱了自己的心神 / 102
5. 不断控诉哀怨，只会让你成为无所作为的倒霉蛋 / 105
6. 你无法让别人“闭嘴”，那就让自己“闭耳” / 108
7. 与其听人风言风语，不如搏击风雨 / 111

第六章 为什么活得这么累——别让面子害了你

1. 别把面子和尊严画等号 / 117
2. 别总是对别人的美好生活流出艳羡的口水 / 120
3. 为了“争口气”，我们把自己逼到无法呼吸 / 123
4. 喜欢炫耀的人，大多是过去被别人看不起的人 / 127
5. 别让自己败给金钱——人最怕的不是死，
而是别人比自己富 / 130
6. 低调做人，不在熙攘的人群中招摇自己 / 133
7. 这些年，我们都吃了不懂拒绝的亏 / 136

第七章 人生需要断舍离——化繁为简做自己

1. 人生需要减法 / 143
2. 断舍离的活法 / 145

3. 断——断绝对不需要事物的占有欲 / 148
4. 舍——舍弃生活中多余烦琐的东西 / 152
5. 离——远离浮华名利的诱惑 / 154
6. 不纠结过去，与不堪握手言欢 / 157
7. 想开点，别为小事抓狂 / 161

第八章 自己的内心不强大，谁也给不了你安全感

1. 安全感跟饭量一样，人各有异 / 167
2. 把安全感寄托于身外之物，就会陷入不安之中 / 170
3. 若弄丢了自己，即使得到整个世界，
也得不到安全感 / 172
4. 真正的安全感，永远来自于内心的独立和自足 / 175
5. 唤醒你心中的巨人，你会活出不一样的自我 / 178
6. 无论你多爱一个人，都不要寄生 / 181
7. 随遇而安，一切都是最好的安排 / 184

第九章 每天、每小时、每分钟、每秒钟都不要忘记你的梦想

1. 人生的美好在于不设限 / 189
2. 不要让自己“晚上想了千条路，早上起来走原路” / 193
3. 坚持做自己热爱的事情，时间会给你最好的答案 / 196
4. 梦想成真就是持续做简单且相同的事 / 199
5. 在贫瘠的土地中开出希望的花儿来 / 202
6. 相信未来，才能拥有未来 / 205

第十章 生命就该浪费在美好的事物上

1. 人生不满百，总得留下点儿什么 / 211
2. 理想的生活，就是和喜欢的一切在一起 / 214
3. 在满足基本生存的前提下，去做自己喜欢的事儿 / 217
4. 过自己想要的生活，比看别人的眼光有意义得多 / 220
5. 在有限的生命里，请多一些慢下来的时光 / 223
6. 把精力用在做有意义的事情上 / 226
7. 找到契合自己的生存方式，活出自己的味道 / 230

第十一章 拼的是现在，比的是将来

1. 不经过深夜痛哭的人，不足以谈人生 / 235
2. 坚定你的人生路，不怕晚也别怕输 / 238
3. 有些路走下去会很累，但不走肯定会后悔 / 241
4. 岁月可以蹉跎你的容颜，
但无法蹉跎你年轻而勇敢的心 / 243
5. 请相信，你在寻找的东西也在寻找你 / 246
6. 就算经历过糟糕的过去，
也不代表会遇见糟糕的一生 / 249
7. 如果你知道自己去哪儿，全世界都会给你让路 / 252

第十二章 不做光鲜的别人，只做最牛的自己

1. 这个世界能拯救你的唯有你自己 / 257
2. 别去羡慕别人的风光，有本事自己闯出一片辉煌 / 260
3. 每一个优秀的人，都有一段沉默的时光 / 263
4. 你的认真，让整个世界如临大敌 / 265
5. 掌控了自己的情绪，你就掌控了自己的命运 / 268
6. 不贪不恋，诱惑越大越要沉得住气 / 271



Chapter 1

人要活着，但不要被活着

Zhebeizi
Henduan
Buyao
Weibieren
Erhuo



1. 水最容易消失在水中，人最容易消失在人群中

随波逐流是大多数人的通病。比如很多知识分子看到做生意赚钱，也跟着下海经商；公司职员看到炒股赚钱，也跟着借钱炒股；农民看到别人种大蒜卖了高价，也跟着一窝蜂种起大蒜。然而，这样真的正确吗？

活在这个世界上，我们都听说过“不合群”这个词，如果谁被大家议论为“不合群”，就等于说这个人存在某种缺陷，轻则为性格木讷古怪，不懂人情世故；重则可能是说这个人智商有问题、心理有疾病。总之“不合群”一词透出一种要开除此人“群籍”的味道。

因此，很多人为了不被贴上“不合群”的标签，只好忍痛磨灭个性，削平棱角，隐藏感情，尽力扮演一个容易被众人接纳的“合群者”。正如马克·吐温所说：“跟世界上所有的人一样，我所暴露给众人的只是修剪过、洒过香水、精心美化过的公开意

见，而把我私底下的意见谨慎小心地、聪明地遮盖起来。”当一个人变成被人群接纳的人时，那个真实的自我早已消失不见，剩下的只是一个思想统一、步调一致的人而已。

第二次世界大战期间，希特勒正在检阅部队，站在旁边的一个将军奉承道：“元首，您看下面的人还真够多呀！”

希特勒却不以为然：“不，我没看见一个人，我看到的只是人群而已！”

不可否认，希特勒是一个残忍之徒，但他也是一个不折不扣的聪明之人。他明白，要想让一个人成为听话、没有思想的执行机器，以及跟随指令疯狂地完成毫无人性的任务，就要让这个人真实的自我消失在人群中。一旦这个人失去自我，没有了思想与追求，那么诸多丢掉灵魂的人将会组成一个盲从的人群，他们的一举一动都将在掌控之中。

在生物界，有一种奇怪的虫子，名字叫列队毛毛虫。顾名思义，这种毛毛虫喜欢列成队伍爬行。行走时，最前面的毛毛虫负责掌控方向，后面的毛毛虫只需要跟随队伍前行即可。为研究列队毛毛虫的盲从性，法国生物学家法布尔做了一个有趣的实验：

他把一群毛毛虫放在大花盆上，并诱导领头的毛毛虫围着花盆绕圈，这时其他的毛毛虫也跟着领头的毛毛虫，首尾相应，围着花盆形成一个圈。

就这样，毛毛虫队伍一圈又一圈地围着花盆旋转，其中的任何一只毛毛虫既是队伍的头又是队伍的尾，它们都跟着自己前面的那只毛毛虫周而复始地爬。几天之后，这些毛毛虫被饿晕了，一只接着一只地从花盆的边沿跌落下来。

在这个实验中，列队毛毛虫们之所以围圈行走却始终找不到出路，就是因为它们失去了自己的判断力，使自己进入一个不断循环的怪圈之中。现实生活中，很多人的行为又何尝不是与这些毛毛虫相似。有不少人为迎合他人，使自己成为所谓的“合群”之人，他们开始磨灭自我个性，轻信所谓的权威人物，从来不敢发出自己内心真实的声音，最终使自己的人生一塌糊涂。相反，当一个群体在盲目前进时，那些敢于后退或步调不一致者，才是真正的智者。

米勒是法国著名现实主义画家。在未成名之前，他为混口饭吃，从偏远农村来到繁华的巴黎，开始画起当时最畅销的裸体画。

一天晚上，米勒在巴黎街头孤独地徘徊，在一个灯光明亮的橱窗里，米勒听到有两个年轻人正在议论一幅少女裸体画：“这幅画太糟糕了，令人厌恶至极！”

这幅被批判的裸体画，正是米勒画的。在这个繁华而浮躁的城市，米勒除了画女人的裸体，其他什么也画不出来，这令他痛苦万分。

回到家里，米勒对妻子说：“我决定从今以后再也不画裸体画，即使这种决定会令我们的生活更穷困。我厌倦了巴黎的城市生活，想让自己回到农村，真正生活在农民中间去。”

很快，米勒从巴黎移居到一个叫巴比松的村落。在这里，米勒用自制木炭画自己喜欢的素描。在最穷困时，米勒需要靠朋友的救济度日，而且他的作品经常会遭到资产阶级文人学士的攻击、诋毁。但他并没有动摇，依然坚持创作表现农民题材的作品，并创作了《播种》、《拾穗者》、《扶锄的人》等代表性作品。

由于巴比松村落风景优美，后来更多的画家聚集到此地，形成著名的巴比松画派。米勒成为巴比松画派的代表人物，并享有“农民画家”之美誉。

这位现实主义艺术大师在总结自己一生时说：“我生来就是一个农民，到死也是一个农民。我要用毕生的精力来描绘我所感受到的东西，而不是画时代流行的东西。”

伟大的艺术家米勒，明白自己不适合画裸像，就安安心心地做一位独具风格的“农民画家”。这种与众不同的选择，成就了世界级的艺术大师。

一个人如果能找到真实的自我，并一直坚持下去，最终往往会获得惊人的成就。然而，在现实生活中，随波逐流是大多数人的通病。比如很多知识分子看到做生意赚钱，也跟着下海经商；公司职员看到炒股赚钱，也跟着借钱炒股；农民看到别人种大蒜卖了高价，也跟着窝蜂种起大蒜。其实，每个人的能力、兴趣各不相同，如果我们总是一味地跟随别人，反而会丧失判断是非对错的能力，最终在盲从的道路上耗死自己。

个性是一笔宝贵的财富，是生命的价值，更是创造力的源泉。在这个世界上，每一个有能力、有才华的人，都具有自己的独特之处。当有一天，你若发现自己是众人眼中格格不入的“不合群”之人，请不要惊慌，更不要悲哀，这或许证明你的灵魂没有在人群中消失，依然保留着本真的自我。而那些在人群中随波逐流的人，他们却成了丢失灵魂的行尸走肉，早已在人群中把自己迷失得无影无踪了。