



做你 喜欢的事 不要理会 其他

博文◎著

做自己喜欢的事就好。

故事发生在别人身上，那是故事，
发生在自己身上，就是命运了。
能原谅的，不说原谅也会原谅，
不能原谅的，说了原谅也不会原谅。

生活，在坎坷中前行，在忙碌中收获，在奋斗中坚定。

不要惶恐
只需向前

民主与建设出版社

做你
喜欢的事
不要理会
其他

博文
◎著

ZUO NI XIHUAN DE SHI BUYAO LIHUI QITA

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

做你喜欢的事，不要理会其他 / 博文著. -- 北京：

民主与建设出版社，2016.8

ISBN 978-7-5139-1248-8

I. ①做… II. ①博… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204463号

© 民主与建设出版社，2016

做你喜欢的事，不要理会其他

出 版 人 许久文

著 者 博 文

责任编辑 刘树民

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1248-8

定 价 35.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

目录

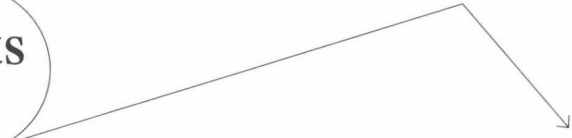
CONTENTS

parts 1

唯有努力， 才能预见我们的未来

- 003 唯有努力，才能预见我们的未来
- 007 想要优秀，那就做自己喜欢并擅长的事
- 010 把爱好玩到极致就是天才
- 013 即使是小角色，也得拼了命去演
- 016 人生的蜕变很不容易
- 022 不为别人而活，这才是成功的人生
- 026 无论如何，别低下你的头
- 030 此路不通，并非前面没有路
- 033 用仰视别人的时间，去铺就成功的道路
- 037 向上，去做那些有难度的事情
- 040 走着走着，前方就到了
- 043 选择正确的方向，让你被世界看见

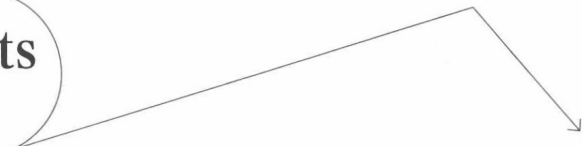
parts 2



你若松手， 成功便会撒手

- 049 你若松手，成功便会撒手
- 053 成功路上，别向困难低头
- 057 从破烂堆里站起来
- 060 如果要卷土重来
- 063 舍得放弃，才能拥有更多
- 065 向美而生
- 070 坐在草坪椅上飞翔
- 072 孵化奇迹的保温箱
- 075 把生命中的痛苦变成收获
- 078 用所有的乐观，去面对生活
- 081 花胡子的新娘
- 084 走惯了崎岖，才有机会攀到顶峰
- 087 我们都在努力，只是方向不同

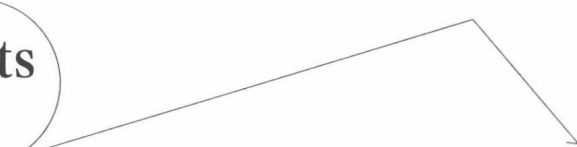
parts 3



拼命努力， 成为更好的自己

- 093 拼命努力，成为更好的自己
- 098 没有人能一直帮你，除了自己
- 101 只有努力，才能弥补差距
- 104 做一个有本领的驯马公主
- 108 别忘了，千万个你我正在奋斗
- 111 一切都不晚，未来在自己的手中
- 114 因为你还不够好，所以才能变好
- 117 所谓的幸运，是努力燃烧时的光
- 120 别人那么厉害，是因为他在挑战自己
- 123 你能做的，就是尊重她的努力
- 128 最好的你，已经在路上
- 133 只有努力，才能走出自卑

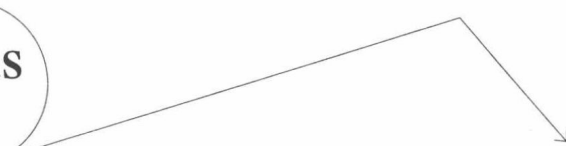
parts 4



人生航行， 需要梦想的桅杆

- 139 人生航行，需要梦想的桅杆
- 142 梦想，不应停留于想
- 145 追逐梦想，需要一颗勇敢的心
- 148 用所有来报答自己所爱
- 152 追梦路上，你要看得见路标
- 155 你想要的，就要坚持做下去
- 159 秋养籽的执著梦想
- 162 用梦想装点荒芜的心
- 166 梦想是果实，你不一定能摘到
- 170 这个世界，总有一些让我们想不到
- 173 梦想不降温，成功就不会遥不可及
- 176 用自己的甜，改变生活

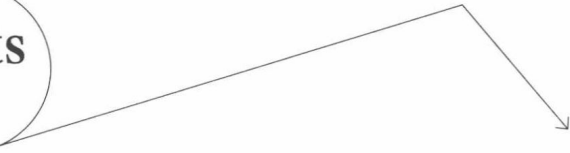
parts 5



青春， 就要不停地奔跑

- 181 青春，就要不停地奔跑
- 186 永远年轻，永远热泪盈眶
- 189 只有努力，才能证明自己的选择
- 192 青春，最需要的是所谓的稳定
- 198 足够努力，才会足够幸运
- 202 人生不是考试，怎么选都正确
- 205 青春，因为梦想而美
- 208 你的努力，终究会兑换成喜悦
- 214 你想要的生活，必须靠自己的双手
- 221 所有的伤疤，都将成为生命的荣耀
- 225 再苦再难，也要微笑

parts 6



不适合自己的， 就勇敢放下

- 231 不适合自己的，就勇敢放下
- 234 坚守内心，甩掉面子的束缚
- 237 等待，让自己更好
- 240 做一个抬头走路的人
- 243 我和瑕疵，坦然相见
- 245 你对生活微笑，别人才会给你怀抱
- 249 人生需要谦卑退让
- 253 幸会这样的流年人间
- 256 选择比努力更重要
- 258 做一个值得期待的人
- 261 一瓢冷水比鼓励更难得

的预力唯
未见，有
未来，才努
我们能

我们都无法凌驾于道德之上，

对任何人进行批评，

而唯一能做的，

我想只是，

最简单的不停努力。

唯有努力，才能预见我们的未来

我曾经有个梦想，就是希望能拥有预知未来的能力。后来发现，这真的成了一个梦想，梦想就是永远不可能实现的理想。再后来，我发现所有人都在用“要是”、“如果”等假设词汇去描述一段让他们后悔不已的经历，诸如：要是当初知道是这样，我一定不会嫁给他；如果我知道现在是这样的结果，我一定不会选择这份工作……

人生奇妙与精彩之处，大概就是我们对于下一秒的未知，而我们未能拥有将时光倒流的能力。可我们却能拥有坚持到底的毅力，只要你愿意！初识这位美好的女人，不过是个偶然事件。用美好一词，只因我并不喜欢用诸如闭月羞花之类的词去形容我喜欢的女人，只因我矫情的以为所有的美貌终将散去，而美好到可以温暖自己顺带温暖别人的女人才是最后的 Queen。

她喜欢和各种人分享她的生活，从点点滴滴的图片到娓娓道来的故事，她总是不急不慢、不慌不忙地记录着她的人生。我喜欢极了这样的叙述方式，就像是在和一位故友聊天，我翻遍她所有的说说、文章和图片，无一不带着幸福的光环。我曾经自顾自

她认为，她应该是个从小到现在都受生活眷顾的人吧？所以才能这般阳光。以至于后来，当我知道她是位单身妈妈的时候，更是欣赏她的豁达、努力与乐观。

她曾在一无所有的时候，不知所措地问他：“你还要不要我？”她得到一个肯定的答复；他曾在他失业的时候，冲进她领导的办公室，不知道哪里来的勇气，她请求领导给他一个职位，她说：“我男朋友失业了，能不能给他一个机会来我们单位？”那时，她也不过是个初入职场的菜鸟；后来，他们结婚了，再后来，他们有了一个可爱的女儿，然后，他们去法国补过了他们的蜜月。如果是童话故事，也许可以画上个句号，从此，王子和公主过上了幸福生活，只可惜，人生总是充满定数，不能预见。

蜜月归来，老公的情人找她摊牌，原来甜蜜的爱情早在她孕育着小生命的时候就结束了。是的，她不得不承认，她在孕期遭遇了丈夫出轨。骄傲如她，自然容不得这样的行为，幸好，因为她的努力，工作上，她已经是骨干；幸好，因为她的善良，生活里，她仍有朋友无数。当这一切来得措手不及之时，她没有多余的时间去歇斯底里的寻找理由，唯有努力地让自己活成了独行侠。

她同时扮演着母亲和父亲的角色，定期给女儿拍照，写了四本关于女儿成长的手工游记；她找律师与丈夫办理离婚手续，全

程毫无拖泥带水，但我想，她一定度过了一段特别难熬的时光；当初，她努力拯救失业的丈夫，他们成为了同事，可即便此刻，丈夫与另一个女同事有了婚外情，她还是牺牲了自己，辞职、创业。她是一位有着诗人情怀的女人，是我喜欢的性情中人，而由她，让我不得不认真地思考了下我们的未来。

好友们相聚，总会说起父辈们的婚姻，并非真有爱，可依然能过好一生，而我们一直在追寻真爱，可最终也未必能白首不相离。感慨之余，我们不得不承认，在这个物欲横流的社会里，诱惑太多而我们又不够坚定，于是，爱情和道德常常在战斗，而很多人都输给了道德。我们都无法凌驾于道德之上，对任何人进行批评，而唯一能做的，我想只是，最简单的不停努力。

你还记不记得当初的梦想？儿时我想当外交官，长大后选择了个相悖的专业，后来的人生轨道也并非在自己的掌控之中，可唯一值得庆幸的是，我还不至于沦为家庭主妇，一心只为夫君；我还不至于沦为不修边幅的妈咪，一心只为子女；我还不至于沦为生活的奴隶，一心只为金钱。

回想这么多年来，一起看过很多风景的闺蜜，我还都能记得你们当初的理想，我还依稀记得我们谈未来时候，你们曾经年轻与稚嫩的面庞，虽然那时候的我们，写满了青涩，可依然有勇气谈我们想要的生活。但如今，我却常常会庸人自扰，只愿如今做

了家庭主妇的你，如愿以偿的得到丈夫的尊重、理解与支持，即使有一天，你也拥有岁月留下的皱纹，和时间留下的下垂的胸部，他依然记得感恩，他仍然懂得去欣赏这些不美好却珍贵的变化。

生命里随处可见的便是暗藏的变故，我常常后怕，若是将她换成任何一个在婚后已经放弃自己的女人，可能离婚便成了致命的打击。我只愿你，能好好地将如今幸福的生活想象成一次一无所有的变故，你将失去你的挚爱，你的至亲，你的工作……你是否真能有勇气面对这样的生活？我想她无疑还是幸福的，她未曾因为爱将那个男人变成了她唯一的所有，她坚持着自己的爱好，她拥有着自己的朋友，她最大的财富就是继续活下去的勇气。

走过的路越长，遇见的人越多，我便开始深知命运的未知与不公。我们生来就不是平等的，就如同我们生来就不能预见我们的人生，而唯一可以做的，就是永远记得上扬你微笑的嘴角，无论生活给予你多大的变故，你仍然有勇气，有力量将你的人生继续。人生最怕被丢弃的是自己，人生最不能预见的还有因为努力，命运带给你的机遇和运气。

想要优秀，那就做自己喜欢并擅长的事

我有一个朋友，是位非常著名的律师。之所以当律师，只因为这是一个非常受人尊敬的职业，同时收入也非常高。他做了许多年，感觉越做越累，身心疲惫，就想不干了。但他们住的大房子房贷还没还清，家里还有要上大学的孩子，于是有很多犹豫和纠结。因为不干意味着全家要从一个高档、舒适的别墅搬出来，从此要精打细算过日子，还意味着家庭收入不稳定，意味着孩子要自己打工赚学费……

对他来说，辞职让未来充满了极大的不确定性，但他真是干够了，干烦了，想离开了。

当他把想法告诉太太后，她非常恐慌，坚决反对。孩子听了也很不高兴，问他，你难道就不能再坚持几年吗？

他对家人说，我可以不辞职，但你们会每天跟一个疲惫不堪、很不开心的人在一起。

爱人和孩子在无奈中接受了他的选择。他最终选择离职去当作家。房子比以前小了很多，收入比以前少了很多，生活比以前也简单了很多，但是，他去医院次数少了很多，脾气好了很多，

内心比以前充实、快乐了很多。

他失去的都是别人看得到的，但得到的都是别人看不到的。日子过得好不好，内心是不是充实和满足，只有自己知道，对他而言，真正属于自己的生命开始了。

又比如我。我出生在一个医学世家，和许多中国式父母一样，我的父母对优秀的定义是：考个好大学，然后读硕士、读博士，做博士后，有一份不论世事怎样变化，都不会影响收入的工作。所以，医生是他们眼中的最好选择。

17岁的我，不知如何为自己选择未来，就随了父母的愿，学了医科。在医学领域的求学、行医和研究，一待就是20年。一路走来，一直有逆水行舟之感。除了辛苦就是疲惫。

从小，老师家长教育我的是“学海无涯苦做舟”“吃得苦中苦，方为人上人”。可我心底常常有个声音：不能这样过一辈子。能不能把业余时间喜欢做的事情变成一种职业？什么是我喜欢做的事？就是倒贴钱、倒贴时间、倒贴精力都愿意做的事。

我业余时间最爱干的事就是看心理学方面的书，帮人家解决各种关系和情绪问题。于是，顶着家人的强烈反对和抗议，顶着朋友们的嘲笑和各种不看好，冒着日后找不到工作的危险，我借了一大笔钱，在38岁那年，从零开始进入心理学领域。

一进学校开始学习，我就感到无比快乐。我就发现“学海无