

Like
myself
now

最美的你
就是
现在的你

青松
著

愿我们
总在
最美好的
时光里

没有炽烈的阳光，哪会有秋实的成熟；
没有凛冽的寒风，哪会有松柏的坚韧。

自强不息，不屈不挠，
才会在生命的潮流中激起美丽的浪花。

精选人气感性小文，二十岁人生最美诠释。

收获21520个赞，感动百万读者。

喜
欢
现在的自己

民主与建设出版社

XIHUAN
XIANZAI DE
ZIJ



青松

著

喜欢
现在的自己

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

喜欢现在的自己 / 青松著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5139-1247-1

I. ①喜… II. ①青… 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204462号

© 民主与建设出版社, 2016

喜欢现在的自己

出 版 人 许久文

著 者 青 松

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 978-7-5139-1247-1

定 价 35.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目♥录 CONTENTS

取悦自己，这是最重要的

取悦自己，这是最重要的	003
人生在世，不为别人而强颜欢笑	011
做好自己的限量版	017
你有没有变成自己喜欢的样子	020
你的独一无二，在于不像别人	024
你不要总想成为别人	028
每一颗种子，都会开花结果	032
决定命运的不是上天，而是自己的想法	035
埋头修炼，总有一天会一片璀璨	038
比努力更重要的是喜欢	041
一次次磨砺，一次次提高	046

目♥录

走好脚下的路， 成功便会不期而至

走好脚下的路，成功便会不期而至	051
高材生的“猪蹄路”	055
墨守成规，并非成功之道	058
拯救那些丑陋的果蔬	061
逆境，终将成为美丽的风景	064
若心中有梦，就不能束缚自己	068
失败和成功的距离	071
用诚信，让企业抬起头来	074
梦想，从菜市场开始起飞	077
最美的花只绽放在适合的地方	080
你的才华总会找到合适的舞台	083
自信，才是最好的	086

CONTENTS

明明很拼命， 为什么还是没有回报

明明很拼命，为什么还是没有回报	091
感谢那个从不懈怠的自己	096
不要事到临头，才想起要努力	100
我想去远方，放下所有的羁绊	107
别只羡慕和嫉妒，你要努力	109
命运从来就是弱者的借口	113
你不坚持，能有什么未来	116
你有什么资格说已经足够努力了	119
别人能拿走的，绝不是你的能力	122
这么努力，是想去体验更大的世界	125
北京没有那么多故事，只想拥抱你	127

目♥录

有梦想， 就要努力去实现

有梦想，就要努力去实现	135
定一个奢华的梦想，然后努力奔跑	139
任何人，都有自己的梦想	143
在苦难中行走，想想你的梦想	147
梦想，是一小步一小步地行走	149
我的袜子，我的梦	152
折腾，是对梦想的尊重	155
把曾经的胡想，变成自己的理想	158
影响一生的座右铭	161
发现另外一个真正的自己	164
做一条小河里的大鱼	169
梦想，其实并不急着去实现	172

CONTENTS

什么都没有， 怎么会害怕失去

什么都没有，怎会害怕失去	177
给坏脾气找个出气筒	181
职场上，也需要“计较”	185
舍“好做”，就“做好”	189
去掉多余的东西	192
即使做服务员，也要做得像明星	195
最后的一百米	198
能力和工资，你选哪个	201
镜子能照出不足，也能照亮前路	204
玻璃上的花开	208
工作上，吃亏也是福	212
怀着感恩之情去工作	216

目♥录 CONTENTS

你的本色， 只有自己稀罕

你的本色，只有自己稀罕	221
没有什么是一努力解决不了的	227
不要藏匿自己的优秀	230
历经艰难，成就自己	233
临睡前问问自己	237
想多了，事儿就败了	241
做好自己，不让贪欲迷了眼	245
不断放弃，不断收获	248
阅人无数，不如明师指路	254
苦难和悲伤，是生命的催化剂	258
一个活得痛快的人	260



取悦自己，
这是最重要的

走了那么远，
我终于找到自己了。
如果你现在还没找到，
没关系，我等你，
我们一起慢慢来啊。

取悦自己，这是最重要的

[1]

二十一岁那年的春天，我度过了近三个月的抑郁。

我不知道自己有没有严重到抑郁症的程度，但是每天就是沉浸在专心致志的悲伤里，动不动就哭了出来。

如今想来，当时的生活没有任何惊天动地的变化，全是心底里的迷茫，全是精神上的自苦。

一个刚过二十岁的年轻女孩，最想得到的，不过是这个世界的认可和赞同。可我，既达不到导师对我的要求，也不知道漫长的读研生活究竟有何意义。

所有人都跟我说：“你上学早，年龄小，应该继续读博士的。”却没有人问我：“你真正喜欢的到底是什么？”我也不知道自己究竟喜欢什么，只知道自己厌倦了所有经济学论文中难懂的数学推理。

一直以来那么喜欢学校的我，竟然想尽了一切办法逃课。

逃课也没什么地方可去，还是背着书包在校园里闲逛，满脑子想的都是一未来该做什么呢？是考博读博还是继续工作？该不

该放弃对我来说如此艰难的经济学？我要不要去重读一个中文的学位？我究竟该找什么样的工作才能过的满足又快乐？

这些问题哪里能找到答案。

导师仍然在课堂上讲着我完全听不懂别人却频频点头的理论，其他同学仍然过着好像和我截然不同的目标明确、毫无忧虑的快乐人生。

只有我，像一只被沼泽吞没双脚的人，眼睁睁看着日光大好，却控制不住得下坠。

最沉郁的那几天，我在苏州旅行。那么暖又热烈的春光，那么长又曼妙的清溪，都没能治好我心底的隐疾。

住在山塘街的那一夜，白墙黛瓦的老房子都睡了，星光隐退，月色如醉，多适合与老友倾杯，或者独自安然沉睡。

可我看着远处河岸边摇摇曳曳的灯笼一盏盏熄灭，只觉得我心里的光好像永远都不会再燃起了。

四年之后，我二十五岁了。相比于四年前，我的人生，其实丧失了很大一部分可能性。让当时的我每天忧心忡忡的各种选择，早已被定格，甚至再也无法更改了。

可我终于学会了好好拥抱自己，享受年轻又热烈的生命。

不再忧心尚未发生的未来，不再遗憾已经定格的过去，而是去寻找当下这一秒的美好。

我是慢慢地度过了那三个月的抑郁。在图书馆找各种心理学的书看，用尽了一切方法自我调节。

最重要的是，我开始好好写东西了——我终于发现了自己真正喜欢的事情，了然了自己在阅读和写作中获得的无限快乐。我不再忧虑未来该获得什么专业、什么等级的学位，也不再忧心以后的工作。

那之后，我才真正成为了一名写作者。一路写到现在，竟然冥冥之中，走入了自己最喜欢的生活。

回想当年，那个时刻谨记着“别人的意见”，想要达到所有人标准和要求的自己，竟然从未有一秒愿意看看真实的自己。

所以每当有人问我，自己以后该怎么办。我总是跟他说：“不要去听别人的声音，要去听你内心的声音。如果暂时还听不到，也别害怕慌张。你要继续往前走，多尝试，甚至多摔跤再爬起。你要付出一切真挚去感受一个真实的自己。”

找到真实的自己，找到真正的热爱，比任何“别人的意见”都重要，比任何“别人想要看到的你”都重要。

[2]

去年的大部分时间里，我也是处于焦虑的状态。一方面，我日日抱怨着自己无字可写，另一方面，我像所有的宅女一样，几

乎不接触外界任何新鲜的东西，还恼怒生活真是又无聊又没劲啊。

过年无事，我在家里翻看去年的日记，发现那么多周末，纸张上都是空白，我一点儿都想不起来自己究竟干了些什么——也许昏睡一天，也许刷完了所有综艺节目，却什么都没有留下。

那些空白扎在我心里，不是遗憾，而是可惜——可惜大好时光都被辜负。

所以年后，我才决定再也不要当一个死守在家里的宅女，要尽可能得出走、旅行、认识新的人、体验新的事情。

所以上周末我急急忙忙得飞去了南京。和朋友走在初春的秦淮河畔，河水青绿喜悦，周围路过的姑娘有着惹人注目的花瓣一样清丽饱满的脸颊。

就在坐地铁去机场之前，我还路过了一个当年国民政府官员的旧宅。那个院子如今已无人居住，却变成了一个深沉的诗社。二楼的房间被改造成了免费的图书室，柔软的淡绿色地毯，复古台灯下的灯光映照着窗外碧绿的枇杷叶，让我知道这世上还有那么多人，安静得守候着一块文艺的精神角落。

而我回忆起那年四月春光最盛时的苏州城，只觉得自己辜负的不仅是自己，还有这个世界盛装以待的惊喜。

就这样，一步一步，我不仅走出了四年前的抑郁，还走出了一年前的焦虑。

苏州河畔那些曾经熄灭的光，我以为永远不会再亮起的光，一盏一盏地重新亮了起来。

谁能想到呢，我竟然在二十五岁这年，才迎来了最好的时光，并且相信一时光它会越来越好。

那天，朋友问我，你最近过得如何？我想了想，大概只有“完美”二字能够概括吧。话刚说出口，我在心底深处也有点惊讶。

要知道我仍然没有像年少时梦寐以求的那样一读名校，进名企，拿高薪，过着光芒万丈的人生。可是我竟然第一次觉得生活充满安宁和喜悦。

其实生活本身没有任何变化，变化的是生活中的“我”。我终于敞开了所有细胞，去看这个世界的温柔与博大。

如今我住在最喜欢的城市。这座城市有着漫长的春天，樱花如雪飘落，蔷薇铺满长街边的栅栏。初秋大团大团软绵绵的云挂在电线杆上，浮在海平面上，落在路的尽头，每一帧都像极了宫崎骏的动画。我每天站在窗边就能看见海，每至傍晚，海天相接处有我看过的最美的落日。

我做着最喜欢的事情。有大量的时间可以沉醉于阅读和写作，即使枯守书桌、放弃娱乐也不以为苦。

我不爱买包，对奢侈品全无兴趣。赚的钱足够日常花销，也够去遥远的地方旅行。更重要的是，我对世界有着庞大的好奇心，

这种好奇甚至比年幼时更旺盛。

我由衷地理解了伍迪艾伦的话：“曾经我白发苍苍，如今我风华正茂。”

那个曾经日复一日活在别人的期待里、一秒都不敢成为自己的少女，终于钻出了她作茧自缚的壳，自由自在得飞了起来——尽管她早已不再是少女，可她却比任何少女时期都更张扬和自信了。

[3]

很多姑娘问我，你觉得如何才能变得有吸引力，如何才能变得有魅力，如何才能被更多的人喜欢？

我真想告诉她们，我也是用了好多好多年才学会一个看起来很简单做起来却很难的道理，那就是一永远不要试图取悦任何人，永远不要为了他人而改变自己。

前几天，我朋友圈里的一个女孩发了一段话：“我做所有的决定都是因为——我愿意，而不是七大姑八大姨说你该怎样怎样，朋友同学说你该怎样怎样。没有一件事比取悦自己更重要。”配图是她开怀大笑的样子。

我真喜欢这样的她。

如今想想，以前我有多少的不快乐源于“别人不喜欢”。