



姑娘， 你要做 最好的 自己

雾色——著

这本书教你如何去努力
带给美丽的你

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

姑娘， 你要做 最好的 自己

霁色——著



天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

姑娘,你要做最好的自己/霁色著.—天津:天津人民出版社,2019.2

ISBN 978-7-201-14434-4

I. ①姑… II. ①霁… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第021587号

姑娘,你要做最好的自己

GU NIANG, NI YAO ZUO ZUI HAO DE ZI JI

出 版 天津人民出版社

出 版 人 刘 庆

地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦

邮政编码 300051

邮购电话 (022) 23332469

网 址 <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯

印 刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 7.5

插 页 0

字 数 173千

版次印次 2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

定 价 39.00元

版权所有 侵权必究

在起跑线给自己鼓掌

如果这个世界是一个竞争舞台，每个人都想挣扎着成为终点线上的第一名，那么我希望，你可以在起跑线前面为自己鼓掌。

我的姑娘，你不必等待来自别人的鲜花与掌声，不管你成为什么样子，在自己的世界里都是独一无二的女王。你不必等到成功到来的时候，再认可自己的成长和努力，不必在终点线前告诉自己“你很好”，因为你随时都可以为自己而庆祝、为自己而欢喜。

在起跑线为自己鼓掌，也并不算晚。

因为这一路走去，你会见识越来越多的繁华，遇到越来越多的挑战。你将从天真与无忧变成成熟可靠，学会承担一个大人应该尽到的责任；你会学着在这个刀光剑影的社会上生存，从可能的坎坷中走出一条通路——而我，希望你是最幸运的那一个；你会遇到爱情，快乐和酸楚可能同时到来，但每一分每一秒都是难得的回忆；你总要有一天接过父母身上的负担，明白自己要懂得的责任和不应放弃的理想；你会拥有朋友，在磕磕绊绊中明白交往的哲学，理解二三知己的可贵；你总会变成想要的模样，哪怕你想要的总在变，但这条路上总有前行的梦想和方向……

你看，你的人生道路还有那么长，有那么多显而易见的精彩和

可贵，难道你不想提前给自己鼓掌，让自己走得更自信一些吗？

一个人最难得的，就是会恰到好处地欣赏自己。你的欣赏始终清醒，既不过分夸耀，也不显露卑微。永远相信自己，永远支持自己，永远成为自己最坚定的后盾，是你在这条道路上最应该做到的。

有时候觉得很累，觉得成功的终点太漫长？没关系，在起跑线给自己鼓掌也不算太早，你随时可以为自己打气；道路两旁的繁华遮蔽了眼睛？不要紧，狠狠掐自己一把，你还能保持清醒。若想向着你期待的方向前进，就得早早将脱轨的可能掐死在萌芽之中，将前方一切的阻碍都跨越——如果不行，就直接铲平。有这样一往无前的态度，就不会有人愿意跟你作对。反正，就算全世界与你逆向而行，你也还有一颗独立自由的心和来自自己的掌声陪伴，并不孤独。

所以姑娘，不妨走得更特立独行一些，反而会更加清醒。别总是跟在别人的背后，你可以选择自己的未来，可以有更多的可能，去尝试更多的精彩。

但那时候，别忘了你的原则和初心。

戳破美好幻境暴露出的真实，就像舔舐甘甜外壳下的辛辣，不太美味却很提神，一不小心还能上瘾。只有认清我们生活中的疮疤，才能更好地愈合，向正确的方向做有效的努力。所以，不要怕去迎接可能的挑战，这些都是让你变得更好的契机。我相信如果你愿意，你总能变得更好一些。

让我们一起，在未来的挑战中变得更游刃有余，可以吗？

第一章 没有人天生爱奋斗，但你可以学

- 把第一爱好作为职业，绝对是悲哀 2
- 要不是懒得下决心，我早就勤快了 7
- 别抱怨自己过得不好，那是你能力不行 13
- LADY FIRST 与你渴望的公平不可兼得 19
- 寻找捷径不等同于投机取巧 26
- 每一刻，都要为虚度年华而悔恨 31
- 没成果的坚持，不如提早放弃 36

第二章 你得足够优秀，才会足够幸运

- 就算天上掉馅饼，你也得先张开嘴 42
- 醒醒，还记得你说的豪言壮语吗 47
- 现实告诉我们，拼爹的人比你还努力 52
- 没追过的梦，没资格说它不值得 57
- 与其拼命高攀，不如自己先站起来 63

难过什么，你又没努力过 69

不要让别人决定你的人生 74

第三章 爱上爱情，更别忘爱上自己

姑娘，你只是爱上了恋爱的感觉 80

宁愿没有高配，也别将就低配 86

喜欢过错的人，今天才会自我解窘 92

做一个会拒绝的姑娘 98

我只在你男朋友的朋友圈里见过你 103

为什么总在垃圾桶里捡男朋友？ 108

势均力敌的对抗，是爱情最好的模样 113

第四章 欢迎来到大人的世界

别跟我谈未来，我就要现在 118

在买口红之前，你买得起口粮吗？ 123

眼光要长远，才能收获理想的未来 128

你对生活的态度，决定它对你的态度 134

不要害怕成熟，你会变得更好 140

当你嘲笑别人 low，你比他还 low 144

人最大的悲剧是不自知 149

第五章 我们都是孤单的社会动物

- 维护交友圈，是个技术活 156
- 你得学会一个人热闹地活着 161
- 朋友圈没赞很可悲？你还是太年轻 166
- 让自己吃亏的人，别人也不会喜欢 171
- 你是个平凡的人，总会有人讨厌你 178
- 对嘲笑者最好的反击，就是活得比他好 183
- 学会说话，你的情商就不会挂科 188

第六章 你总会成为自己想要的模样

- 仪式感会让你看到另一个世界 196
- 别总强调失败，就算的确如此 202
- 给自己一个目标，你才能到达彼岸 207
- 不要做思想上的胖子，行动中的瘦子 213
- 活着就是要不断折腾 218
- 你应该有一点满足感 223
- 我们所羡慕的，不过是因为做不到 228

第 一 章



没有人天生爱奋斗，但你可以学

把第一爱好作为职业，绝对是悲哀

一

每当高考季来临，年轻的小朋友们问我该选什么专业的时候，我都要劝他们——

“除非真的有一往无前的勇气和热爱，别选你的第一爱好作为将来的职业。”

一般人听到了，大概都觉得我是在挖一个火坑把他们往里推，怎么还有劝别人选自己不喜欢的专业去学的呢？别着急啊，我还有第二句——

“选你的第二爱好作为职业。”

我这一套理论，许多人听了之后都无法理解甚至嗤之以鼻。他们觉得，先不说分“第一喜欢”“第二喜欢”是多么幼稚，这两个选择又有什么差别呢？归根结底，我还是老生常谈地劝大家去学喜欢的东西、从事自己感兴趣的职业。然而真正去品味过，你才能体会到我所说跟别人真的不是一个意思。

我见到过太多太多的年轻人，如同曾经的我一样，兴致勃勃地要一辈子从事自己热爱的行业，最终选择了最爱的专业。在深入学习之后，他们有的人因为繁重的课业逐渐消磨了自己的热爱，有的

则因为长期的坚持让自己感到疲倦、缺乏新鲜感，还有的发现这个行业压根不是自己想象的模样……一来二去，最喜欢的、最热爱的东西越来越少地出现在嘴边了，毕业后干脆就转了行。

我坚持下来了，因为我太热爱我的专业了。那时候我还为同学们感到惋惜，那些放弃了自己爱好、自己专业的人多可惜！不仅学无所用，而且还失去了自己最喜欢的爱好。如果他们当时没有选择这个专业，也许现在还会在做着其他事的时候，依旧热爱着自己本来热爱的东西。而现在，他们失去了。

但在坚持到后来，当我越来越深切地认识到我将要靠自己最热爱的东西去谋生时，我反而又开始羡慕那些早早脱身、转行的朋友们了。为什么？因为真正涉及“谋生”二字，没有任何工作是轻松的，即便是自己最爱的工作也一样。当我越来越多地把自己的爱好与生活、工资和考评挂钩的时候，当压力让我在专业上的坚持不断退后的时候，我突然发现，自己现在想转行都来不及了。

好像比他们还要倒霉一些。

此时我发现，那些完全享受自己所爱的工作，并不会因为生活而影响它的人，太幸福，太幸运，然而这样的人太少了。我们绝大多数的普通人，大概只有另一个折中的选择，那就是——

不要让自己的第一爱好作为职业。这样，你还能在谋生和谋爱之间获得一个完美的平衡。

二

我之所以建议大家，选择第二爱好作为自己的职业，是从我的一些朋友身上得出的结论。其中将其贯彻得最好的，莫过于我的同

事小琳。

小琳和我都是别人眼中的“理工女”，不过跟他们想象中的不同，我们两个从事这份职业都没有一点心不甘、情不愿，可以说彼此都是因为热爱才做了选择。只是跟我不一样，小琳还有自己更喜欢的事，她画得一手好花鸟，听说练得算是“童子功”，几岁起就跟当地比较有名的书画大师学习了。

“恰好是我的远房亲戚，就带着我一块画画，没想到我还真挺喜欢的，也有一点天赋吧，就坚持到了现在。”小琳画画的时候，笑着跟我说。

还别说，这姑娘平时一副呆呆的模样，跟我心目中的“学霸”完全一致，没想到画画的时候却变了一个人似的。她的神情总是很放松，手里执笔的时候，眼睛里就闪着亮亮的光，看得出来是真的很喜欢这件事。

“既然你画画这么好，当时怎么不去学艺术呢？”不知道多少人问过她这句话。

说实话，对于这句话我是非常不认同的——怎么，喜欢的事情，恰好做得好的事情，就一定要用来谋生吗？就一定要成为职业吗？怎么就不能让人家开开心心地当一个说相声里面物理最好的、学物理里面唱歌最棒的人呢？人们啊，总是把事情看得太简单、太粗暴了，似乎擅长什么就要以什么谋生，但凡有些跨了专业、跨了职业的技能，就能引起一阵惊叹。

何必呢，做个多才多艺的人，把生活过得丰富多彩，不是每个人都应该追求的吗？

至少小琳就没想过将自己的最爱的事情作为职业。她说：“谁说

我没有学艺术呀！虽然我读了别的大学专业、做了其他的工作，但学艺术这件事，我是一直坚持的。”

没错，别看她没有从事这份工作，可坚持这份爱，却是最难得的。

小琳选的专业也是她所热爱的，这种热爱程度大概只比画画差一点吧！这种选择，在后来体现出绝对的战略优势，堪称是高瞻远瞩了。

“我每天做的事情，都是我还算喜欢的，这让我的工作很有动力、有劲头，不至于因为厌恶而抗拒。”小琳这样解释，“同时，我们的工作难免会有让自己烦躁的时候，一遇到这样的情况，我就会拿起画笔来，投身到我最喜欢的事当中去。用我最爱的事情去分散注意力，等平复一下之后，我就又能投入到工作中了。”

用自己最大的爱好，去治愈来自事业的困惑和烦躁，真的太有效了。

而我没有补充的是，当她选择了另一个事业去谋生的时候，一生中最爱的事就永远可以作为单纯的爱好而存在。她可以永远按照自己的想法去创造，不必受到来自任何人的压力，也不必因为谋生的沉重让这份鲜活褪去色彩。

她的爱好，可以永远摆在高高的殿堂之上，供自己顶礼膜拜。

三

选择你的第二爱好作为职业，让你的第一爱好永远成为那颗朱砂痣、那抹白月光，相信我，你会在未来的人生中体会到它的妙处。

为什么每个人在成年之后，都几乎毫无例外地怀念童年？其实，他们怀念的未必是那个没有空调吹、冰激凌不能随便吃、天天有人

耳提面命的童年，未必是那个生活不便、没有手机互联网、每天早起晚睡写作业的童年。但童年的滤镜就是这么厚重，人人都爱它，不过是因为四个字而已——

无忧无虑。

没有忧虑，一切外在的因素都可以忽略，这就是最好的状态了。同样，当你爱一件事的时候，多半是因为它不会给你带来忧虑，所以你可以完全沉浸在美好当中。

年少的时候你可能喜欢摄影，最爱把颜色调成别人觉得古怪的样子，欣赏自己特立独行的风格。长大了，你成为一个摄影师，人人都夸赞你完成了梦想，你却知道，事实未必如此。你已经很久没有照着自己的想法调色、拍照了，你要顾及甲方的需求，你要按照客户的想法，哪怕他们让你照一张兰州拉面招牌风格的婚纱照，你也得老老实实辣着眼睛去做。

你不再无忧无虑地去爱这件事了，那还会感到快乐吗？

我就有这样一位摄影师朋友，他明确地告诉我答案：“不快乐。”事实上，他甚至陷入了长时间的自我怀疑当中无法自拔，不能在谋生和热爱之间找到平衡。我知道的，他这个人从小没有别的爱好，最爱的就是摄影，如今连这件事都做不好、做不顺心，他甚至连另一个热爱的寄托都没有。

好在他走出来了，辞掉了自己的工作，变成了一个摄影艺术家，只照自己喜欢的片子。这样看起来真好，可是也真苦，要不是因为他恰好火了，有了自己的市场，恐怕就是现代梵·高，穷困潦倒了。

所以我说，要么你就要有无限热爱，让你可以忍受所有的困难只享受其中的乐趣，要么，就让你的第一爱好永远成为爱好，选择另一个职业谋生吧！

要不是懒得下决心，我早就勤快了



在我看来，机器替代人工是个毫无疑问的发展趋势，你要问我为什么这么笃定，是因为对科技发展有信心，还是因为对人类未来太悲观，那我得告诉你——都不是。

我这么肯定，只是因为一个字，“懒”！

我见过太多太多的懒姑娘了，而且不才，自己也是其中之一。根据我有限的观察，这个比例还在逐步上升，越来越多的人加入到“懒”的大军中。说实话，这可真不是个好趋势，因为没有人天生就可以做好一切，就算是天才，也需要有将天分转化为实际工作的活动，所以勤奋是必须的。

勤奋不一定成功，但是你如果很懒的话，就只能跟别人拼运气了。

其实，我相信大多数姑娘都不想放任自己沉浸在这个恶性循环式的负面状态中，只是实在是下不了决心啊！用办公室一位神人的话总结就是：

“要不是懒得下定决心，我早就勤快起来了。”

可这样的状态，真的是你应该有的吗？

多少次在熬夜之后下定决心，下一次一定早睡早起，晨起背单词、晚来读笔记，但是每天早上闹钟响起的时候，你还是选择烦躁地按掉了它，因为懒得起床；多少次的工作都可以在期限内完成，只要合理安排、正常规划，你总能发挥出自己最好的水平，却还是因为懒得做而一天天拖延，最终用个匆匆交上去的草稿应付；多少次你明明下定决心要管住嘴、迈开腿，成为人群中最瘦最美的风景线，却还是在走上跑步机的前一刻被懒惰所支配……懒得动，懒得想，懒得做，我们的脚步还没迈出去，心就已经躺在床上了。

姑娘们，当你们用怠慢的状态去应付生活的时候，生活也在回馈你同样的东西。懒，真的可以毁掉一个人的努力。

别懒得下决心了，好好思考一下你的人生要怎么活吧！

二

三个月前，茜茜辞职了。她告诉我，已经受够了这份并不喜欢的工作，所以下定决心辞了职，让生活重新开始。

我问她：“你接下来要做什么呢？有自己的计划吗？”

茜茜自信满满，流露出一点对于未来的期待和迫不及待：“我早就想好了！先去日本度个假，好好放松一下，我都盼了好几年这样的假期了，然后顺便把我的英语证书考出来，正好赶上某家外企的外招，凭我的经验一定能去。”

我看她打算得这样井井有条，自然也放心了许多。尤其是我对茜茜这个姑娘特别佩服，她是个忙起来闲不住的人，工作的时候永远能把上司的要求做到最好，别说是日常工作，就算是你让她上刀

山下火海，她眼睛一闭也敢去。能闯能干，而且有一定的自制力，所以我特别相信她能做到。要是别人，还真不一定呢！

隔了一个月，她结束了自己从日本的旅行，开始认真准备考试。就是这段时间，我突然发现茜茜的心态开始变了——确切地说，是她的行为也变了，变得越来越懒。

可能是日本海岸线的阳光太慵懒，她还没有从几年难得的度假时光中清醒过来，茜茜做什么都有点不在状态。比如今天计划做口语训练、传译训练，她可能只会做其中一样，就早早放下了，然后睡个午觉、喝个下午茶，或者跟朋友煲煲电话粥。每次她跟我又说起谁家的衣服上了新款、谁的工作出了点小岔子之类的八卦，我都忍不住想提醒她：“咱们别忘了正经事，你还要考试呢！”

说也说过，茜茜自己也意识到，却有些抵抗不住“懒”带来的诱惑：“以前听别人说，放假久了你会发现还是工作好，我现在放假这么久，最大的感觉就是……每一天都特别舒服！完全不想回到过去的状态了，太累了。”

学会放松自己当然没问题，但是茜茜这一情况，是不是有些太放松了？甚至于她开始懒得出门吃饭，家里的外卖盒子堆了满满一垃圾桶；懒得化妆出门，每次见面都是素面朝天，仿佛再也不是当初那个爱美的她；懒得做计划，每天想起做什么就做什么，毫无压力和动力……

毫无疑问，她错过了这一次考试，不是没有通过，而是因为准备不足压根没去考。在家里窝了几天之后，这姑娘才小心翼翼地告诉了我们真相，然后赶紧信誓旦旦地补充道：“真的，我下一期考试一定能赶上。”