

be
yourself

你 最好的
样子 就是
做自己

enjoy life



不忘初心，做真实的自己，
任何时候你都可以活成自己想要的样子。

慈怀

紫图

北京联合出版公司

ZTU
紫图

be yourself.

你最好的样子
就是做自己

enjoy life

慈怀读书会

主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你最好的样子就是做自己 / 慈怀读书会主编. — 北京 : 北京联合出版公司, 2019.1
ISBN 978-7-5596-2781-0

I. ①你… II. ①慈… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第260085号

你最好的样子就是做自己

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄 利 万 夏

主 编 慈怀读书会

责任编辑 咎亚会 夏应鹏

特约编辑 宣佳丽 刘长娥 朱彦沛

内文插画 Lylean Lee 栗绛 SEPT. KEKE_Tree
kianey羊 废梁 望川 小君June

装帧设计 紫图图书 ZITU®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

140千字 880毫米×1270毫米 1/32 7.5印张

2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2781-0

定价: 49.90元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

CONTENTS

目录



最浪漫的， 是为热爱的事坚持

时间一定要浪费在自己喜欢的事情上，
如果你每天只是机械地完成一些任务，那么人生也会变得荒芜、漫长。

不要为了生活而将就，不为了某些目的而讨好，
勇敢一点，坚持自己的爱好，它将赋予你强大的生命感受力，
不再麻木地消耗时间，把每天的生活过得新鲜、有趣。



人就这么一辈子 / 002

有爱好的人生才是有趣的人生 / 006

哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持 / 015

宁愿走在泥泞的路上，也不走一步回头路 / 021

我们需要跌倒多少次，才能找到自己 / 028

人是万物的尺度 / 036

2

CHAPTER

我很平凡， 但灵魂发光

人人生而平凡，我们都需要经历一些磨难，

主动成长，才能真正成为自己。

我们没有必要羡慕那些光亮的人，也没有必要自卑，

告诉自己，我很平凡，但灵魂发光，总有一天，

我不再是人群里的大多数，而是这个世界上独一无二的自己。



044 / 承认自己的平凡又有什么不对

054 / 女孩 A 与女孩 B 的两种人生

062 / 我的书，比你的衣服贵

067 / 你只是看上去过得很好

076 / 谎言三叶草

你最好的样子 就是做自己

很多时候，不管我们做什么，周围总会充满反对的声音，

有些人“善意的阻拦”让我们放弃了自己原有的坚持，

不知不觉中，我们在按照别人的方式生活。

活成自己最好的样子，不需要别人告诉我们应该做什么、怎样做，

不因为别人的看法而改变自己的初衷，不随波逐流，坚持做自己。



那些不合群的女人，大都活出了高级的人生 / 084

可是，你为什么不相信自己能过上喜欢的生活 / 093

活成自己想要的样子 / 101

欢迎你光临，这是我的人生 / 107

尊重自己的生活方式 / 117

从此后，一定要戒了百度自己的蠢习惯 / 123

做好这三点，人生没有不幸福 / 131

4

CHAPTER

生活 需要仪式感

生活需要仪式感，它能让每天都变得独特，在仪式感的渲染之下，
生活中每一个渺小的存在都有属于自己的伟大瞬间。

拥有仪式感与矫情、刻意、虚伪无关，它是我们热爱生活的一种方式，
它能让我们收获日常生活中的惊喜、浪漫，
让我们真切地感受到，自己是在生活，而不仅仅是活着。



142 / 有趣的人生，究竟是什么样子

147 / 请带上那个最好的自己出发

154 / 什么样的年龄，都不必认输

161 / 你想改变自己，什么时候都不晚

170 / 不断变化，是最高级的稳定

176 / 旅行是一种草药

183 / 人，需要出走

生活因慢 而更有美感

岁月静好，人生的每一步，都有值得去发现的美。

无论财富多少、地位高低，
我们都能根据自我的心境、品味和信念，找到最适合自己的状态。

让生活慢下来，不盲目、不空虚，
享受无压力、有品质的精致生活。



让生活慢下来 / 192

人在有闲的时候，才最像人 / 197

最高级的善良，是心疼别人的不容易 / 202

没事早点睡，有空多挣钱 / 210

人生最大的浪费，是过剩的储备 / 215

归园田居 / 220

余生，静而不争 / 224

CHAPTER 1.....



1

CHAPTER

最浪漫的， 是为热爱的事坚持



时间一定要浪费在自己喜欢的事情上，
如果你每天只是机械地完成一些任务，那么人生也会变得荒芜、漫长。

不要为了生活而将就，不为了某些目的而讨好，
勇敢一点，坚持自己的爱好，它将赋予你强大的生命感受力，
不再麻木地消耗时间，把每天的生活过得新鲜、有趣。

人就这么一辈子

刘墉 / 文

我常以“人就这么一辈子”这句话来告诫自己并劝说朋友。

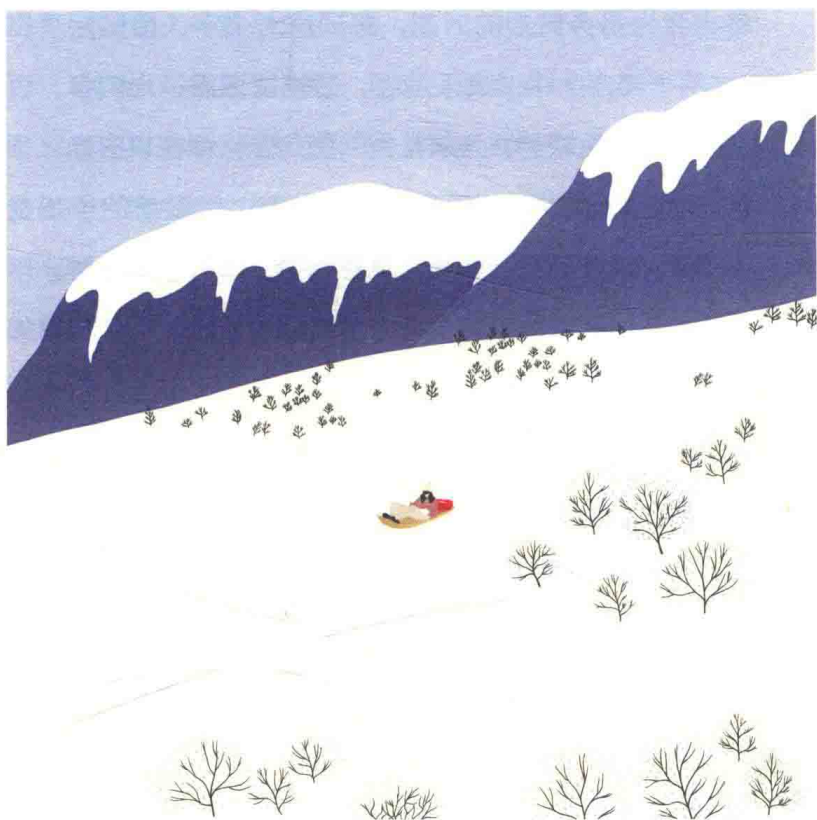
这七个字，说来容易，听来简单，想起来却很深沉：

它能使我在懦弱时变得勇敢，骄矜时变得谦虚，颓废时变得积极，痛苦时变得欢愉，对任何事拿得起也放得下，所以我称它为“当头棒喝”“七字箴言”。

人不就这么一辈子吗？

生不带来，死不带去的一辈子；春发，夏荣，秋收，冬藏，看来像是一年四季般，短暂的一辈子。





我便不得不努力抓住眼前的每一刻、每一瞬，以我渺小的生命、
有限的时间，多看看这美好的世界，多留些生命的足迹。

你最好的样子就是做自己 💎

每当我为俗务劳形的时刻，想到那七个字，便忆起李白《春夜宴桃李园序》中“夫天地者，万物之逆旅；光阴者，百代之过客。而浮生若梦，为欢几何”的句子，而在哀时光之须臾，感万物之行休中，把周遭的俗事抛开，将眼前的争逐看淡。我常想，世间的劳苦愁烦、恩恩怨怨，如有不能化解、不能消受的，不也驮过这短短的几十年就烟消云散了吗？若是如此，又有什么好解不开的呢？

人不就这么一辈子吗？

短短数十寒暑，刚起跑便到达终点的一辈子；今天过去，明天还不知道属不属于自己的一辈子；此刻过去便再也追不回的一辈子；白了的发便再难黑起来，脱了的牙（永久齿）便再难生出来，错了的事便已经错了，伤了的心便再难康复的一辈子；一个不容我们从头再活一次，即使再往回过一天，过一分，过一秒的一辈子。

想到这儿，我便不得不随着东坡而叹：“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。”

我便不得不随陈子昂而哭：“前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而涕下。”

我便不得不努力抓住眼前的每一刻、每一瞬，以我渺小的生命、有限的时间，多看看这美好的世界，多留些生命的足迹。

人就这么一辈子。

你可以积极地把握它，可以淡然地面对它。

看不开时想想它，以求释然吧！精神颓废时想想它，以求振作吧！愤怒时想想它，以求平息吧！不满时想想它，以求感恩吧！

因为不管怎么样，你总很幸运地拥有这一辈子，你总不能白来这一遭啊！

刘墉

画家、作家、演说家、教育家、慈善家。
他的创作原则是“为自己说话，也为时代说话”；处世原则是“不负我心，不负我生”。

已出版著作：

《唯奋斗者得功名》

《不疯魔，不成活》等

有爱好的人生， 才是有趣的人生

◇ 乔言 / 文

在这个“时间就是金钱，效率就是生命”的社会，人们越来越浮躁，大家拼命向前奔跑，生怕被时代抛弃，做父母的更是这样。

“诗魔”白居易咏道：“人皆有一癖，我癖在书章。”人必有良癖，而后有所成。人无癖则无趣。

这个世界上好看的皮囊太多，有趣的灵魂太少。何谓有趣，就是拥有彰显你趣味的爱好。

一个有趣的人，一定会有心的痴迷爱好。而一旦将这些兴趣爱好坚持下去，即



使生活跌入低谷，也会从容面对，波澜不惊。

爱好让苦难的日子过成诗

写出千古名篇《桃花源记》的陶渊明，他生平有三大爱好，饮酒、读书、弹琴。这三大爱好贯穿了他的一生，即使是在退出官场后，生活清贫的他也能靠这三大爱好把生活过得悠然自得，趣味盎然。

陶渊明曾自述：“少学琴书，偶爱闲静，开卷有得，便欣然忘食。”从小他就爱看书和弹琴，以至于常常忘了吃饭。

爱读书让陶渊明满腹经纶，顺理成章地走上了仕途之路。在对官场的黑暗感到无力适从后，陶渊明彻底退出，归隐田园。

归隐后的陶渊明携妻儿居住在南山脚下的一所简陋的茅屋里，过着“躬耕自资”的生活。失去了朝廷俸禄，加上陶渊明又不善农耕，即使每日晨出夜归，披星戴月地劳作，家境依然一年不如一年。

如果遇到丰收年，还可以勉强管饥饱，但若遇到灾年，则“夏日长抱饥，寒夜无被眠”。灾难屡降，除了天灾还有蝗灾，导致陶渊明到了“敝庐交悲风，荒草没前庭”的地步。

你最好的样子就是做自己