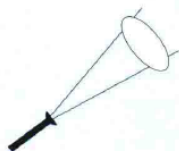


夏
荷◎著

把生活修炼到 你喜欢的模样



无论正在经历什么，都不要轻言放弃，
那些拼命想要的生活，那些曾经的脆弱与孤独，
总有一天会绽放出光芒，
我们一定会活出自己想要的模样。



天津出版传媒集团



百花文艺出版社 天津人民出版社

把生活修炼到 你喜欢的模样

夏 荷◎著



天津出版传媒集团

 百花文艺出版社 天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把生活修炼到你喜欢的模样 / 夏荷著. —天津 :
百花文艺出版社 : 天津人民出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5306-7682-0

I . ①把… II . ①夏… 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 (2019) 第 024399 号

把生活修炼到你喜欢的模样

BA SHENGHUO XIULIAN DAO NI XIHUAN DE MUYANG

责任编辑: 刘 洁

封面设计: 一个人·设计

出版发行: 百花文艺出版社

地址: 天津市和平区西康路35号康岳大厦 邮编: 300051

电话传真: +86-22-23332651 (发行部)

+86-22-23332656 (总编室)

+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>

印刷: 北京溢漾印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 160千字

印张: 15

插页: 0

印次: 2019年4月第1版印刷

版次: 2019年4月第1版

定价: 42.80元

如有印装质量问题, 请与北京溢漾印刷有限公司联系调换

地址: 北京市怀柔区桥梓镇前茶坞村南甲18号

电话: (010) 51041067 邮编: 101402

版权所有 侵权必究



前言

没有人可以给幸福下个绝对的定义，我们在东拼西凑的价值观里寻找幸福。有时，弄丢了自己，有时，弄丢了生活。

我们希冀美好的发生，维系美好的关系，享有美好的人生。然而，我们总是在梦想与现实之间踌躇不前，因为不确定，所以不行动，干脆把实现它们的时间，寄托于遥远的将来，觉得当下无能为力。

其实，幸福与美好并不遥远，或者说不需要非常优异的条件来铺垫。美好与幸福，是每个人经过努力都可以进入的情景。

只要有所期待，美好就会发生；

只要希望不绝，幸福不会告别。

你想要的生活有时候很远，有时候很近，但它总会实现。

而且生命还很长，何时上路都来得及。

这一路行去，莫辜负流淌于心中的美好，让行经的路上，开满爱的花朵，即便有一刻步入荒芜，也要尽量靠近阳光。

这一路行去，你得跟随着自己，为自己奔跑，抵制别人的驾驭，使心不为形役。这样，即使自己不能成为完人，但对于生命而言，也是完整的。在自己的生命里，让自己的灵魂做主，即使在风烛残年，也不会有虚度一生的悔恨。



当你有了这样的心境，你的人生会豁然开朗，你的心情会充满阳光，你与幸福及美好之间的距离，会越来越近。

出发吧！让我们始终不忘初心，不忘自己，不骄不躁，不徐不疾，无限地接近曾经梦想中的人生。

愿我们能在辗转中学会从容，在阅尽千帆之后，仍能做最真的自己，在冷暖交织的日子里，学会善待与珍惜。

这，是我们的风雅时代，这，是我们的应许之地，只要梦想接地、期望合理，只要倾尽所有、不遗余力，终有一天，生活会被修炼成你喜欢的模样。

别害怕旅途中的那些伤害和失败，有时候伤害和失败不见得是一件坏事，它会让你变得更好，孤单和失落亦如是。每件事到最后一定会变成一件好事，只要你愿意坚持到最后。



目 录

辑一 自己

确幸的人，从做自己开始 /1

01. 生活是我们自己创造的，永远如此 /2

没有谁能让你永久的依靠2

你要自己把“蛋壳”啄开4

不要一直希冀着贵人降临7

要拥有属于自己的翱翔天空9

靠男人，终究不如靠自己11

自己的苦，只能自己来扛13

感谢那些年的孤独时光16

02. 当事件关乎未来，别顺从，要独裁 /19

别人，不是我们的标准19

不被支持的原则也要坚持21

关键时刻，敢做关键选择23

别把别人的话当指令看待25

决不允许别人替自己做主29



撕掉他们乱贴给你的标签	31
让那些愚蠢的批评见鬼去吧	33
穿自己的鞋，走自己的路	36

03. 本心你好——本心，不愿讨好 /38

人，到底为什么而活?	38
取悦你自己，才是正经事	40
不要奉献迎合去换认可	42
顺从，是很没用的品质	44
做老好人真的好吗?	45
你不需要永远都“接球”	48
没人跟你玩，一个人玩就好了	49
女人，你的温柔要有力量	51
找回迷失已久的自我本性	52

04. 这里是深谷，这里需要高看自己 /55

苍茫世界，没人替你坚强	55
寻找生命中的那个“圣人”	57
始终都要保持对自己的忠贞	59
欣赏你自己，不需要理由	61
你自信，才不会被“拒签”	63
给自己鼓掌，要格外响亮	64
感谢我们曾经受到过的歧视	66
给别人一个高看你的事实	68
莫怨父母贫，莫恨少年穷	69
煮沸别人泼来的瓢瓢冷水	71

辑二 瞭望

你要的幸福，都在看得见的地方 /75

01. 带着梦想，这一路就不会幽暗寒凉 /76

丢失目标的灵魂麻木凄凉	76
成功的雏形，只是一个梦想	78
梦想，可以是件平凡事	80
辜负梦想的，常常是我们	82
你若认真，梦想就会成真	84
在颠簸的日子里依然不忘初心	86
寻梦的路上无须车马盘缠	87
让你的梦想，不同凡“想”	90
苦难的过往，应该让梦想更明朗	92
再贫瘠的土地，也有合适的种子	94

02. 恰切评估自己，给未来一个正确的期冀 /96

你要做个好梦，别做白日梦	96
光喜欢还不够，关键要合适	98
航向有误，就及时调整角度	100
找到属于自己的价值孵化场	102
选自己最擅长的事情去努力	103
如果尽力无功，就见异思迁	105
别总要求自己一步登天	107
当你好高骛远，就要迷途知返	108



唯有水到，才能渠成 111

03. 努力不是为了名声，是为了时光流逝后的心安 /113

做人，总要活得有些价值	113
别让心满意足毁了你	115
在自己的心里放上一座山	117
游戏人生者必然追悔莫及	119
走出去，去寻找属于你的天地	121
最大的遗憾，是没有尽力	123
越持久的梦想越容易成为现实	125
就算是煎熬，也要熬下去	128
没有天分，就拼勤奋	130
就算你是笨鸟，同样能飞在前面	131

04. 把握住当下，把握每一个真实的刹那 /135

别说如果，人生比的是结果	135
所有的成果，都是行动的收获	137
在行动之前，先做一份大策划	139
认准的路，就要义无反顾	142
默默储备，终有一日冲出平庸	143
一步一个阶梯，步步为赢	145
别让前进的脚步在任何一天中断	147
那些不起眼的小事，也要做到极致	149

辑三 重建

找到新模式，覆盖曾经压制自己的封印 /153

01. 走出舒适区，成长，是件苦差事 /154

吃苦，正是成长的前奏	154
人生，需要重重忧虑	156
没有危机感，危机四伏	158
懒惰是不可轻饶的罪过	160
越舒适的地方往往越危险	163
别躺在过去的荣誉里酣然大睡	164
背上负担，才会变得不简单	165
你的人生或许就缺一根刺	167
把斧头磨快，才能砍到更多柴	169

02. 挑战曾经的恐惧，尝一尝勇敢者的美妙 /172

这些年，你就输在胆小上	172
真正的灾难，是惧怕灾难	174
葬送你的不是危机，是听天由命	176
为了未来的阳光，冒一点险又何妨	178
挑战高难度，才会有新高度	179
多余的顾虑卸载了人生的机遇	182
越是忐忑犹豫，越是鸡飞蛋打	183
别人不敢做的，也许正是你该做的	186
没有尘埃落定，就不要弃械投降	190



03. 挑拣思维的渣滓，在变化中完成脱胎换骨 /192

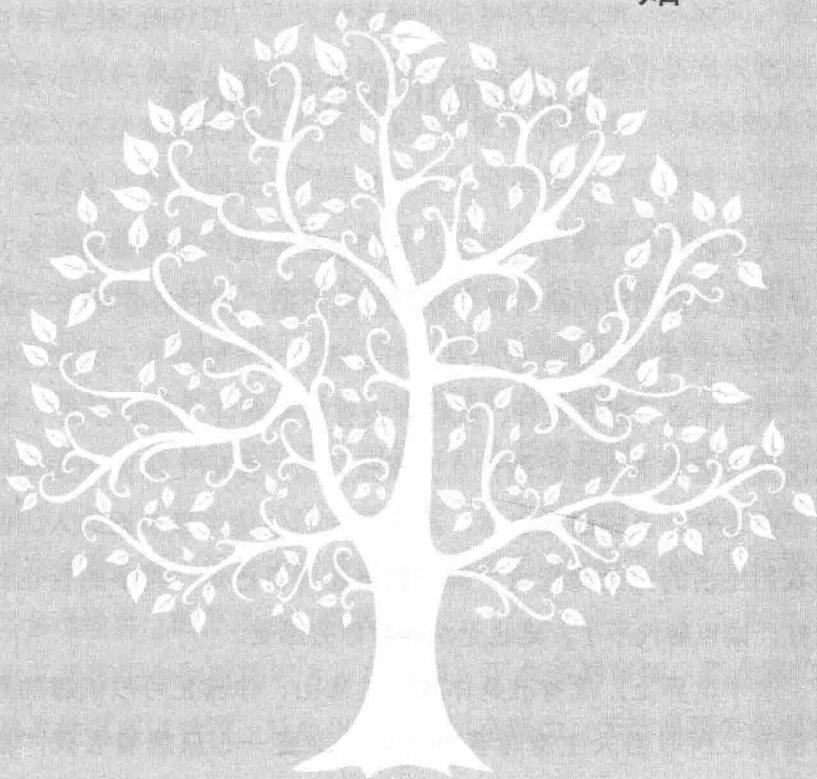
僵化的思维犹如牢笼	192
做人真的不能太守规矩	195
老套路套死你未来的出路	197
你的平庸正来自自我设限	199
如果认命，还如何咸鱼翻身？	201
跟从多数人，难道就安全？	203
等到万事俱备，黄花菜都凉了	205
好点子不怕异想天开，怕不了了之	207

04. 躲开别人的阴影，构建属于自己的幸福体系 /209

别让你的人生被别人“绑架”	209
你快乐与否，不受别人挟制	213
你就是风景，独特的风景	214
幸福如人饮水，冷暖自知	217
不要让自己成为别人的影子	219
你是一瓶清水，又何惧被摇混	220
别用毕生孤独，买单别人的错误	222
有人背弃你，别忘说声“谢谢”	224
不和别人比，只做幸福的自己	227

辑一 自己

确幸的人，从做自己开始





/01/ 生活是我们自己创造的，永远如此

依赖别人而生长，当那个人离开后，才发现，不知不觉间自己竟然忘记了生活的本色，不会拿主意了，遇事犹豫不决了，对未来惶恐不安了……离开的那个人走得很远了，留下的我们，却似乎连自己的生活都不会继续了。

没有谁能让你永久的依靠

人是社会的，更是自己的。我们虽然处在一个和谐的社会，但人生中那些风风雨雨的确时常令我们感到无助，我们想要寻求一些帮助，却觉得并没有人愿意真心以对，于是我们又开始痛苦、开始压抑。其实，大可不必，想开就好。我们并没有与谁签订“互助协议”，我们本就没资格要求谁为自己做什么、奉献什么。实际上求人不如求己，父母兄弟也好，亲戚朋友也罢，虽说是我们生活中最亲近的人，但并不是我们生活的完全寄托者，脚下的路还得自己走，再多的苦也应该自己扛，谁也替代不了，谁也无法代替你去感受。

这个世界上，没有谁是你真正的靠山，你真正可以依靠的只能是你自己，所以当人生遭逢苦难之时，不要一心只想着去找“救命稻

草”，你应该静下心来问问自己：“我能做什么，我会因此而得到什么？”你的未来，还需要你自己去努力。

有个中国大学生，以非常优秀的成绩考入加拿大一所著名学府。初来乍到的他因为人地两疏，再加上沟通存在一定障碍，饮食又不习惯等原因，思乡之情越发浓重，没过多久就病倒了。为了治病，他几乎花光了父母给自己寄来的钱，生活渐渐陷入困境。

病好以后，留学生来到当地一家中国餐馆打工，老板答应给他每小时10加元的报酬。但是，还没干到一个星期他就受不了了，在国内，他可从来没做过这么“辛苦”的工作，他扛不住了，于是辞了工作。就这样，他不时依靠父母的帮助，勉强坚持了一个学期，此时他身上的钱已经所剩无几。所以在放假那会儿，他便向校方申请退学，急忙赶回了家乡。

当他走出机场以后，远远便看到前来接机的父亲。一时间，他的心中满是浓浓的亲情，或许还有些委屈、抱怨——他可从来没吃过这么多的苦。父亲看到他也很高兴，张开双臂准备拥抱良久不见的儿子。可是，就在父子即将拥在一起的刹那，父亲突然一个后撤步，儿子顿时扑了个空，重重地摔倒在地。他坐在地上抬头望着父亲，心中充满了迷惑——难道父亲因为自己退学的事动了真怒？他伸出手，想让父亲将自己拉去，而父亲却无动于衷，只是语重心长地说道：“孩子你要记住，跌倒了就要自己爬起来，这个世界上没有任何一个人会是你永远的依靠。你如果想要生存、想要比别人活得更好，只能靠自己站起来！”

听完父亲的话，他心中充满惭愧，他站起来，抖了抖身上的灰尘，接过父亲递给自己的那张返程机票。

他不远万里匆匆赶回家乡，想重温一下久违的亲情，却连家门都没有踏入便返回了学校。从此以后，他发奋努力，无论遇到多少困难、



无论跌倒多少次，都咬着牙挺了过来。他一直记着父亲的那句话——“没有任何一个人是你永远的依靠，跌倒了就要自己爬起来！”

一年以后，他拿到了学校的最高奖学金，而且还是一家具有国际影响力的刊物上发表了数篇论文。

别以为靠自己的力量不能将生命张扬，人生路上没有什么可以阻挡你前行。别把太多的希望寄托在别人身上，没有人会永远保护你，父母终究会老去，朋友都会有自己的生活，所有外来的赐予必然日渐远离，所以我们要学着给自己温暖和力量，遇到困难不要灰心、不要抑郁，越是孤单越要坚强，生命的负重还要你来托起。

人若一直依赖拐杖走路，就会忘记双腿应有的功能，离开拐杖，便不会行走了。须知，曾经的失败并不意味着永远的失败，曾经达不到的目标并不意味着永远达不到，你只有放弃手中的拐杖，才能大步迈向人生的目标。

你要自己把“蛋壳”啄开

依赖是对生命力的一种束缚，如果处处借助他人的力量帮助自己达成目的，那就好比建在沙滩上的大厦，没有坚实的基础，一阵海浪过来，就会毁于一旦。

有一则佛经故事说：德山禅师在尚未得道之时曾跟着龙潭大师学习，日复一日地诵经苦读让德山有些忍不住。一天，他跑来问师父：“我是师父翼下正在孵化的一只小鸡，真希望师父从外面尽快啄破蛋壳，让我早一天破壳而出啊！”

龙潭笑着说：“被别人剥开蛋壳而出来的小鸡，没有一个是能活下

来的。母鸡的羽翼只能提供小鸡成熟和有破壳力量的环境，你突破不了自我，最后只能胎死腹中。不要指望师父能给你什么帮助。”

德山听后，满脸迷惑，还想开口说些什么，龙潭说：“天不早了，你也该回去休息了。”德山掀开门帘走出去时，看到外面非常黑，就说：“师父，天太黑了。”龙潭便给他一枝点燃的蜡烛，他刚接过来，龙潭就把蜡烛吹灭，并对德山说：“如果你心头一片黑暗，那么，什么样的蜡烛也无法将其照亮啊！即使我不把蜡烛吹灭。”德山听后，如醍醐灌顶，后来果然青出于蓝，成为了一代大师。

人生道路需要我们自己用脚去行走，没有谁会一直甘心做你的支撑。无论是工作还是生活，谁会跟随你一生？谁会跟你形影与共？只有你自己。其实，每个人都可以成为自己的上帝，每个人也都应该成为自己的上帝，当人生迷失方向之时多问问自己：“我该怎么办？我能怎么办？我会怎么办？”在你能对这些问题做出精确判断并着手进行解决时，你就是自己的上帝了。

有两个西班牙人，一个叫布兰科，一个叫奥特加。虽然他们同龄，又是邻居，但家境却相差甚远。布兰科的父亲是一个富商，住别墅，开豪车。而奥特加的父亲却是一个摆地摊的，住棚屋，靠步行。

从小，布兰科的父亲就这样对儿子说：“孩子，长大后你想干什么都行，如果你想当律师，我就让我的私人律师教你当一名好律师，他可是出名的大律师；你如果想当医生，我就让我的私人医生教你医术，他可是我们这里医术最高的医生；如果你想当演员，我就将你送到最好的艺术学校学习，找最好的编剧和导演来给你量身定制角色，永远让你当主角；如果你想当商人，那么我就教你怎样做生意，要知道，你老爸可不是一个小商人，而是一个大商人，只要你肯学，我会将我的经商经验全都传授给你！”

奥特加的父亲则总是这样对儿子说：“孩子，由于爸爸的能力有



限，家境不好，给不了你太多的帮助，所以我除了能教你怎样摆地摊外，再也教不了你任何东西了。你除了跟我去学摆地摊，其他的就是想也是白想啊！”

两个孩子都牢牢地记住了自己父亲的话。布兰科首先报考了律师，还没学几天，他就觉得律师的工作太单调，根本就不适合他的性格。他想，反正还有其他事情可以干，于是，他又转去学习医术。因为每天都要跟那些病人打交道，最需要的就是耐心，还没干多久，他又觉得医生这个职业似乎也不太适合他。于是，他想，当演员肯定最好玩，可是不久后，他才知道，当演员真的是太辛苦了。最后，他只得跟父亲学习经商，可是，这时，他父亲的公司因为遭遇金融危机而破产了。

最终，布兰科一事无成。

奥特加跟父亲摆了几天地摊后，就哭着不肯去了，因为摆地摊日晒雨淋不说，还常遭人白眼。可是，一想到除了摆地摊，再也没别的事可干，他又硬着头皮跟父亲出发了。可是，还没干几天，他又受不了了，又吵着闹着不肯去了。因为没事可干，不久，他又跟着父亲出发了。

慢慢地，他竟然从摆地摊中发现，要想永远摆脱摆地摊的工作，就得认真地将地摊摆好。结果，几年后，他终于拥有了自己的专卖店。30年后，他拥有了属于自己的服装集团。到今天，该集团在世界68个国家中总计拥有3691家品牌店，一跃成为世界第二大成衣零售商。奥特加以250亿美元的个人资产，位列《福布斯》2010年世界富豪榜第9位。

如果一心等待别人的帮助，以为只要借助外力，就能够顺利地活着，基本不会有出息。这就如同一些鱼儿，只是随波逐流，等待大自然的赐予，赐予它们丰盛的食物，全新的、安定的生活，可是它们等到的，却是沙滩上的搁浅，无力进退，生命风干。然而还有另一些鱼