

自洽是一种温柔且有力量的生活方式。

明白自己是谁，清楚自己要去的方向，在前往这个目的地的过程中，有所热爱地去生活。

文长长 ◎ 著



自洽

*Inner self
Consistency*

千万人克服焦虑、恐慌、迷茫的制胜宝典

不轻易被煽动，不盲从
在统一、坚定的逻辑里自洽
相信努力的力量，相信世间的美好
与自己和解

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

自洽

文长长 ○ 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

自洽 / 文长长著. — 青岛 : 青岛出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5552-7860-3

I. ①自… II. ①文… 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270748号

书 名 自洽

著 者 文长长

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 郭东明

责任校对 耿道川

特约编辑 崔 悦

装帧设计 李红艳

印 刷 三河市良远印务有限公司

出版日期 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 10

字 数 150千

书 号 ISBN 978-7-5552-7860-3

定 价 39.80元 (全一册)

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 畅销·励志

CONTENTS

目 录

自序

活得开心，就很励志 001

Part1

好的人生，需要等待

其实，没有人真的过得很好 008

你可能会遇到很多讨厌的人 013

“情绪稳定”是好运气的开始 020

还没开始，你就觉得晚了 025

二十多岁，是一个人最差的年纪？ 030

见识过，你才有资格说“讨厌” 037

说实话，你的可怜一点也不值得人同情 045

想做的事，都很难 049

好的人生，需要等待 054

对生活说一句“走着瞧” 059

CONTENTS

目 录

Part2 你才是自己的伯乐

你是羡慕型人格吗？	064
当你的才华撑不起你的野心	071
“没时间”只是你的借口	076
任何事情做到极致，都有价值	081
毕业后，很怀念校园生活怎么办？	086
你才是自己的伯乐	094
别让这一点毁了你的未来	099
所有的怀才不遇，都是因为怀才不足	104
你必须努力赚钱，才经得住世事刁难	109
人生最重要的东西，大都没什么用	115
都怪手机太好玩，没活成我想要的样子	120
年轻时做些什么，以后才不会后悔	125

CONTENTS

目 录

Part3
可以有情绪，
但要自己能治愈

- 对不起，我活成了你妒忌的模样 132
- 其实，没几个人会完全认同你 138
- 25岁，我还没过上我想要的生活 145
- 心烦的时候，你要这么想 151
- 如何活出不焦虑的人生？ 157
- “输得起”也是一种能力 162
- 可以有情绪，但要自己能治愈 167
- 偷个懒，吃一顿，比什么都管用 173
- 如何度过20多岁这段又穷又迷茫的岁月 180
- 丧的时候做这六件事 187
- 能救你的只有你自己 193

CONTENTS

目 录

Part4 愿你坚强独立， 也有男人疼爱

- 我鼓励年轻人多去谈恋爱 200
- 姑娘，男人并不是你生活的全部 206
- 没长成你喜欢的样子，真好 212
- 好的爱情，是可以让你撒娇的 220
- 愿你坚强独立，也有男人疼爱 226
- 你只是假装很喜欢他 232
- 忘掉一个人最好的方式 237
- 维持一段长久的关系，需要做到这一点 243
- 我从没说过“我再也不相信爱情”这类话 249
- 真正想回你消息的人是这样的 254

CONTENTS

目 录

Part5 真正聪明的女生 都是多面派

- 愿你成为一个努力的姑娘，镇定且自在 260
- 这世上真的有人过着你想要的生活 265
- 做你不可能做到的事 271
- 你跟什么样的人在一起，就会变成什么样的人 275
- 真正聪明的女生都是多面派 281
- 你可千万别再跟我发牢骚了 285
- 光优秀还不够，你还要有自己的亮点 290
- 无论你选择什么，都是错的 295
- 如果非常辛苦，请相信很多人走过你脚下的路 300
- 我用尽了全力，过着平凡的一生 307



自序

活得开心，就很励志

I

前不久，跟朋友打电话，我说，前两年感觉自己很焦虑、浮躁，最近很明显的感觉到自己沉稳许多。

本想朋友称赞我成长了，奈何人家话锋一转，干脆直接的接了一句：焦虑和平静这两种情绪，本是某阶段间歇性的产物，你不可能永远焦虑，焦虑久了，你自己会想办法去想开，去放过自己，同理，你也不可能永远风轻云淡，宠辱不惊，总会遇到让你破功的时刻。

当下听到那番话，我是不买账的，心里一边骂着朋友那不解风情的直男思维，一边小女孩心态的自我肯定着。

但很多时候，人是不能得瑟的，有些“大话”也是不能说的，就比如，在我自信满满的说完“我现在心态各方面已经很好”的第三天，生活就给了我一巴掌，我努力很久，也抱有蛮大期待的那件事的结果出来了，未如我愿。

那几天，我的关键词是“崩溃”，一瞬间，失落、沮丧、痛苦，还有很多我都分不清是什么的情绪一涌而来。

但不是有一句话是这么说的，锐器把手割破，会疼，会流血，锐器是用这种方式提醒你危险，生活让你疼，让你痛，也是为了去提醒你，你的有些做法、有些想法错了，它用这种方式提醒你重新审视生活。

生活让你失去点什么，就会间接的“得到”点什么。所以经过那一场崩溃后，我突然能理解朋友说的那句话的意思，重新去审视自己为什么会“轻敌”，为什么感觉自己内心变强大了，但一遇事还是会崩溃，会痛苦，会从心底滋生一种很无助的绝望。

我以前一直以为，只要你真正内心强大了，你就会无坚不摧，什么都伤害不了你，但我现在觉得这个命题本身就是不成立的。英雄也有流泪和无助的时刻，英雄也是从小人物一步步爬上去的，没有一蹴而就的好心态，没有永恒的好情绪，只要是人，就都会有难过、失意、绝望，会经历迷路的时刻。

我开始接受这个世界的不确定性，也终于认可朋友所说的，这一辈子，正面情绪和负面情绪都是交替出现的，无论是少年，还是阅历丰富的人，无论此刻是喜还是悲，搞定自己，懂得如何和自己的脆弱、委屈、迷茫相处，懂得如何在自己懈怠的时候恰当的激励自己，建立属于自己的个人体系，让自己活得舒服满意，让自己自愈，这是我们一辈子都要学习的课题。

2

这么多年来，不管遇到什么事，我最多给自己两天时间去低沉，

我能快速调整好自己状态的秘诀是：每一次生活让我垂头丧气的时候，我都会主动给自己找出口，给自己找一个能宽慰到自己的理由，让自己心甘情愿的去努力，没心没肺的活着。

以前读书的时候，准备考试很辛苦，在每一次我感觉自己坚持不下去，看不到结果想要放弃的时候，总会用一句话去安慰自己：

“你总觉得现在时间够，学习太难了，但每次考试成绩出来，总会有几个比你准备得晚，但最后结果还不错的人，总有人在逆袭、在创造奇迹，不要放弃自己，要坚持下去”。

在生活中，我也经常用这种话去安慰自己，每次觉得人生很难，很想抱怨的时候，就一遍遍告诉自己：

这世上，总有比你此刻更难的人，他们不放弃努力，如若你此刻懈怠了，想想十年后，你知道了他们的故事，看到他们曾经比你处境更差劲，但靠努力改变了自己的情况，你却因为扛不住压力进步甚小，到时候你会多遗憾。

被人误解了，我会跟自己讲，“假如我现在坐着未来时光机，去到10年后，我的人生里肯定没有她们了，我肯定不会再为这样的小事烦恼，此刻也不必为路人置气”。

被小看了，也不会急着去跟别人争论，去纠正别人对我的错误看法，就反复告诉自己“沉住气，默默努力，不要为不必要的人消耗精力，那谁谁谁之前也遇到过很多非议，你跟一般的人不一样，真正强大的人，都有强大且坚定的内心，不该畏惧闲言闲语”。

我很喜欢跟自己玩这样的游戏，以这种方式去消解每一次的不如

意。甚至有时搞砸一件事，一边崩溃大哭，一边抹着眼泪在心里复着盘，还告诉自己“生活肯定想通过这件事教会我点什么，我要赶紧学会，赶紧站起来继续闯关”。

很小孩子的对话，很阿 Q 的心态，但我就是在这种自我鼓励、自我肯定中，自我治愈的，而且每一次都是这样靠着不服输的心，把自己从泥里拉出来，带着内心倔强的小女孩，才走到如今的。

早些年时候，我以为我的这种乐在其中，永远想办法开解自己的生活态度，很多人都有的，但在遇到越来越多的人，我发现这种不论发生什么，都能妥善安放自己，和自己和解，并以最快的速度想好解决方案的生活态度并不是大家都有的。

所以，现在很多人，活得很不开心，而他们的焦虑主要来源于他们被轻易煽动的内心，不能在统一的、坚定的逻辑里自洽，和自己和解。

3

说到底，我们这一辈子要做的就是，在清晰认识自己后，用自己能接受的方式，去合理的调动自己的积极性，去对症下药的克服自己的恐惧，鼓励自己要勇敢，不要怕，要坚强，胆子要再大一点，然后带领自己翻山越岭，闯过每一次难关，到达想要的彼岸。

你问我如何才能做到自洽，我的回答是：

自己能搞定自己，不愿随波逐流，也不怕与众不同，不焦虑、不跟风、不迷茫，用自己喜欢的方式过一生，能坚定的选择自己想要的，并为自己想要的生活去坚持努力；

拥有不被外界环境所影响的心情，时刻保持平静，保持完整，并

且自得其乐；

清楚人生并不是只有风和日丽的，生活还有很多等不到风来的时刻，但不论接下来的人生，是艳阳高照，还是阴雨绵绵，我都能坚定地走下去，我不怕未来会遇到多大的麻烦，因为我足够坚强，我足够勇敢，我也坚信不论会发生什么，我都能尽快地调整好自己的心情，我有能力，有办法自救。

简单来说，自洽是一种温柔且有力量的生活方式。明白自己是谁，清楚自己要去的方向，在前往这个目的地的过程中，有所热爱地去生活，相信努力的力量，相信世间的美好，然后去变得强大，变得酷，变得更牛逼。

想起曾经跟朋友的一次对话，我问她：你觉得什么是励志？

朋友的回答是：活得开心，就很励志。我们崇尚自洽这一活法，根本来说，也只是为了活得更开心，更舒展。

也如李诞曾经在微博上说的一句话，“这世上没有正当的活法，只有自洽的活法”，如若我们这一生能始终自洽的活着，本身就很励志。





Part1

好的人生，需要等待

其实，没有人真的过得很好

I

关于我第一天上班的全部过程，我依旧记得很清楚，真的很惨。

下班的时候已经七点半了，也不算太晚，但走出公司时天已经黑了，公司离地铁站还有一公里的距离，还需要骑着小黄车走过很长一段黑漆漆的林荫道。

本来沿海城市的傍晚，骑着自行车应该还算是一种挺舒服的体验，但对于当时那个人生地不熟，走路还得看着手机导航的异乡赶路人来说，那种孤独感来得特别强烈，而且那种孤独感里还掺杂着一个二十出头姑娘的害怕。

我不知道这一路是怎么走回去的，只记得到小区楼下时已经九点了，恰好看到一个妈妈牵着孩子出来散步，看着小孩子被呵护的样子，思念被勾起，鼻子一酸，想家加上委屈，最后没出息地坐在长椅上抹眼泪。