

认知升级 冲破你人生的天花板

# 撑过去，你终将 成为更好的自己

厦九九 著



# 撑过去，你终将 成为更好的自己

厦九九 著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

撑过去, 你终将成为更好的自己 / 厦九九著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2019.3

ISBN 978-7-5596-2929-6

I . ①撑… II . ①厦… 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 036771 号

**撑过去, 你终将成为更好的自己**

作 者: 厦九九

选题策划: 北京宏泰恒信文化传播有限公司

责任编辑: 笱亚会 夏应鹏

策划编辑: 李 根

封面设计: 仙境书品

版式设计: 王玉双

责任校对: 王 萌

---

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 )

三河市春园印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 200 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9.25 印张

2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2929-6

定价: 45.00 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。电话: 010-58572848

## 自序

### 成长是一辈子的誓言

成长的路上，总是伴随着诸多烦恼、些许迷茫，以及挥之不去的焦虑感。还记得六年前（2012年）刚毕业的时候，以及进入职场的头两三年，未来和内心一样充满不确定性，惶恐、迷茫、焦虑、无助……那时候特别希望有过来人给自己一点真诚、务实的建议和忠告，尤其在不知如何选择的时候，在走弯路而不自知的时候，在一个人苦苦支撑的时候。

真实不虚的成长总免不了曲折的情节、铭心的伤痛，以及一路的摸爬滚打、跌跌撞撞。终于有一天，我发现自己找到了方向，生活不再狼狽又慌乱，甚至慢慢变得如我所愿。

一个偶然的决定，我开始用文字记录生命中有触动、有价值、有启发的经历与经验、感悟和思考。一边努力成长一边持续分享，因为有过极度迷茫、极度焦虑、极度煎熬的时光，心想或许当有人感到人

生黯淡的时候，还能从中看到光呢。

就这样提笔写了两年多。这期间，朋友和读者的反馈是我坚持写下去的动力，他们的鼓励和支持固然重要，更重要的是，他们说能从中有所收获和启发，能从中获得力量。

于是便有了这本书，准确地说，是文集。书中文章大多精选自过去陆续写成的40万字，不过我都重新做了整理修改。全书共有8个章节，涉及个人成长的多个方面：心灵、职场、学习、励志、价值观、方法论、情感等等。

每个章节都是一种期许和忠告，它们源自自我和我身边朋友们的成长经历和经验感悟。成长比成功和成就更重要。

我希望你不要把注意力用在对比和羡慕他人上，而是认识你自己，成为你自己。我希望你无论在职场还是生活中，都能趁早觉醒，勇猛精进。我希望你有梦想也要有胆量，拼尽全力去野蛮生长。我希望你能拥有自我进化的能力，改变思维，升级认知。

我希望你在遇到困难、遭遇逆境的时候，能够咬紧牙关撑过去。撑过去，终将如你所愿。我希望你能对他人温柔以待，也能和自己好好相处。我希望你既懂得坚持和自律，也懂得何时该放弃何时该争取。至于如何实现？你能从文章中找到方法或力量。

当你感到需要一点支持或感到茫然的时候，拿起这本书随意翻开哪一篇，就能开始我们的对话。我祈望书中的文字如星光如烛火，去短暂照亮你的当下。如果不能，哪怕是一点点慰藉，一点点启迪，一点点激励，也够了。

你永远都不是一个人，在这个世界上，还有人和你一样在迷茫中

前进，在逆境中努力，不放弃寻找方向。仅仅知道这一点，就能让你获得力量。即便我们方向和道路都不同，依旧能成为彼此的陪伴。我希望这本书能陪你走过一段路。

所有的迷茫、厌倦、惶恐、不安，都是因为停止了成长。我们只能选择向前走，即使迷茫，也得往前走；即使碰壁、跌倒，也要爬起来继续往前走。总有一天，我们要用自己的力量在这个世界上站稳，我们约好在未来相见，你可别食言。

厦九九

2018.10.28 于厦门

# 目 录

## Part1 别因为他人的光芒，看不清自己的方向

你见不得人好，是因为无法接纳自己 / 003

为什么你没人脉？因为你总怕麻烦别人 / 007

真正努力成长的人，都懂得把注意力放在自己身上 / 012

让自己过得更好，你需要有被讨厌的勇气 / 015

别再因为他人的光芒，看不清自己的方向 / 021

## Part2 趁早觉醒，主动生活

毕业 6 年，生活教会我的 6 件事 / 027

多数人所谓的迷茫，不过是迷失了自己 / 032

生而为人，你永远有选择的权力 / 039

如果回到大学，我会趁早觉醒，主动生活 / 046

给二十多岁女生的六条职场建议 / 052

逐渐成为持续被需要的人，成就自己的个人品牌 / 056

工作中有这个习惯的人，永远无法受人欢迎 / 060

## Part3 世界正在野蛮生长，我不要岁月静好

贪心的女人更好命 / 067

你所谓的努力，只是感动了自己 / 071

想要逆袭，就别做“差不多先生” / 076

世界正在野蛮生长，我不要岁月静好 / 082

借我杀死庸碌的情怀 / 088

28岁，像个大人一样生活，像个孩子一样生长 / 093

生活如愿以偿的背后，都是拼尽全力的节奏 / 099

## Part4 你的认知，决定了你的成长上限

为什么你学了那么多，生活却还是老样子 / 105

你的认知，决定了你的成长上限 / 113

你都羞于谈钱，怎么可能有钱 / 122

与其用力克服弱点，不如顺着它们好好生活 / 127

不管你信不信，你的思维方式决定了你的人生 / 133

会读书的人能力都不会太差 / 141



## Part5 撑过去，生活终将如你所愿

纵然生活待我凉薄，我也报之以歌 / 149

没有经历过逆境的人才会感觉不幸福 / 154

别让负面情绪，偷偷吃掉你的努力 / 161

经历过重度抑郁的我，现在过得很好 / 168

撑过去，生活终将如你所愿 / 177

愿你有一张没被生活欺负过的脸 / 181

别浪费你的痛苦，那是成长的礼物 / 185

## Part6 真正成熟的人，对全世界都温柔

不对亲近的人发火不是教养，是克制 / 191

真正成熟的人，对全世界都温柔 / 195

亲爱的，你真的不需要解释那么多 / 200

喜欢独处的人，更懂世界的丰盈 / 204

你要有勇气成为别人的过去 / 208

我们之所以焦虑，是因为不理解这两样东西 / 212

## Part7 你一定要坚持，但千万别急

自律，才是最高级的“爱自己” / 219

二十多岁，我做过最正确的事 / 223

你一定要坚持，但千万别着急 / 230

别逼自己了，这套方法能让你坚持下去 / 235

年轻人，你该过有节制的生活 / 246

## Part8 没事，我就是喊你一声

7年初恋，为什么我们还在一起 / 253

姑娘，变成更好的自己，不是为了让他爱上你 / 258

等脱贫了再脱单，你可能错过人生最美好的部分 / 264

没事，我就是喊你一声 / 270

## 后 记

一切都是新的开始 / 277

## Part 1

### 别因为他人的光芒，看不清自己的方向

当你看到别人锋芒毕露、闪闪发光时，不要妄自菲薄或盲目对比，甚至怀疑自己正在走的路，抑或变得更加迷茫、犹豫。不妨转移一下目光，也许你们走的压根就不是同一条路。这个时候，你应该做的不是羡慕别人，也不是独自黯然神伤，而是更加用力地看清自己的方向。



## 你见不得人好，是因为无法接纳自己

### 01

有人说，世间最蠢的事，就是见不得人好，尤其是见不得身边的人好。我很认同这个观点。但做着这样蠢事的，却大有人在，包括曾经的自己。

我花了很长一段时间，才学会了在别人有好事发生时，发自内心地替别人高兴。替别人高兴这件事，其实一点也不简单。记得大二时，我一个好朋友曾坦诚地和我说：“看到你拿奖学金，而我自己没拿到，我心里一点也不高兴，甚至有点嫉妒你。”其实，之后轮到她包揽各大奖学金，出国工作时，我又何尝没有出现过类似的心情呢？

现在，她发展得比我好太多了。国外的工作和留学生活，让她年纪轻轻的就走过了大半个地球。不断扩大的视野和积攒的能力，让她

的人生不断向上攀升。不知从什么时候起，我打心眼儿里为她越来越好的人生感到开心。

从暗自嫉妒到真心赞赏，这种转变大概是从我学会接纳自己开始的吧。

## 02

前几天陪男友参加大学同学的聚会，见到了他的好兄弟包子。

五年前，走出象牙塔的包子和我男友进入了同一家企业，一年后，两人同去北京总部轮岗。轮岗结束后，只有他回来了，包子抓住机会选择留在北京总部，半年之后又跳槽到一家金融租赁公司做业务，而和人沟通正是包子的强项。分道扬镳这三四年，包子变化巨大，仅七八十万元的年收入，就甩了男友好几条街。

聚会结束后，男友明显有点失落。我说：“看到你的同窗兄弟混得这么好，应该替他高兴才对啊，怎么还郁闷了呢？”

他说：“和包子相比，我觉得自己混得太惨了，他现在多有钱啊，不像我，还完房贷车贷，就只剩饿不死了。”

可前段时间，男友说起毕业这几年的奋斗历程，明显觉得自己混得不错呀，脸上分明写着“成就感”三个字。

诚然，没有对比就没有伤害，但这个社会的规则就是：强者出头，弱者堪忧。不过，很多时候我们之所以郁闷和烦恼，“比较”仅仅只是导火线而已。

究其根本，是因为我们无法接纳自己。准确地说，是无法接纳自己的全部，无论是过去的决定，还是现在的自己，男友显然是出于前

者。让他心理不平衡的，不是自己和别人的差距，而是如果当初我也那样选，结局可能就不是这般光景了。

### 03

在物质丰富的时代，我越来越觉得，内心的匮乏才是最大的匮乏。看不到内心的匮乏，不懂得接纳自己，即使你得到了全天下也依然不尽兴。

如果发自内心地接纳自己、认可自己，不论置身于怎样的比较之中，我们的内心都会非常平淡。

燕子姐是我见过生活得最幸福从容的人。她“不以物喜，不以己悲”，按照自己的节奏把生活过得丰富而有秩序，并且尽己所能地去帮助身边的人。最令我佩服的是，生活中她从来不论是非、不说八卦，总是希望身边的每一个人都越来越好。

多年前，我因为“见不得人好”的小情绪和她有过一次深入的交流。我曾经觉得自己有此心态的根本原因是：自己不够厉害、不够富足。因此我一厢情愿地觉得，等到我各个方面都足够强大和富足了，就不会担心别人比我好了，也就不会出现见不得人好的情况了。

没等我说完，燕子姐就笑着打断我，她说：“那你觉得我够厉害，够富足吗？”

我一时语塞。从世俗的标准来看，燕子姐既不是什么大富大贵，也不是各个方面特别拔尖的人。

燕子姐接着说了一段话让我印象深刻。大致意思就是：在这件事上，确实需要足够强大，但不需要各个方面，只要内心做到一点就

够了，那就是完全接纳自己，爱自己。当你足够喜欢和欣赏自己的时候，就不会在意别人过得如何。当下的我们其实并没有什么不好，只不过还需要努力变得更好而已。

## 04

接纳自己，爱自己，才是真正努力的开始。因为接纳自己，所以更能心平气和地去行动、去改变。因为爱自己，所以希望自己变得更好。此刻，你的内心是自信且富足的，你的行动是笃定且有力的。

我们都希望自己能成为那个更好的版本。但有一点是确定无疑的：你不可能一下子脱胎换骨。相反，你需要给自己一段时间去沉淀和成长。而这段时间，你得和自己的内心和谐相处，不嫌弃，全接纳，用欣赏和爱的眼光去看待自己。

“自我启发之父”阿德勒说：“重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西。”我们之所以羡慕或嫉妒别人，是因为我们只是一味关注着“我被给予了什么”。

事实上，我们应该把注意力放在“如何利用我被给予的东西”这一点上。充分利用我们被给予和拥有的东西，付出行动和努力，去交换更多我们想要的东西。假以时日，自然会升级到更好的版本。

当我们欣然接纳自己，就更容易做到这一点。当我们这么去做的时候，就成了聪明人。有一句西方谚语说：“聪明人，无不日日祈祷着认识之人，能拥有锦绣的前程。”

与你共勉。



## 为什么你没人脉？因为你总怕麻烦别人

### 01

有段时间家里人看中了市区的一套房，因为曾在地产行业工作的缘故，家人问我有没有认识的同事或朋友，希望打听下房子的情况。我倒是知道有位前同事应该能打听到，但我一直以来都很怕麻烦别人，加上转行之后几乎没怎么和对方联系过，现在突然要让别人帮忙，这电话是拿起又放下，半天也没拨出去。

最后还是硬着头皮拨了过去，对方也很乐意帮这个忙，并且很快帮我问到了结果。但事后我心里还是有个疙瘩，好像占了别人便宜似的，而且我特别怕别人托我找人帮忙，如果是别人找我帮忙，如果是我力所能及的，反倒很高兴。

在和先生的一次谈话中，我把这些顾虑说了出来。听我诉完苦，