

# 不委屈自己， 不将就余生

玉凡瑶 / 著

Yufanyao

你的生活需要仪式感，  
愿你活成自己想要的样子，历经千帆，  
归来仍是少年。

越努力越幸运，余生很贵，请勿浪费。

)))

不委屈自己，  
不将就余生



玉凡瑶 / 著

Yufanyao



文匯出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

不委屈自己，不将就余生 / 玉凡瑶著. — 上海：  
文汇出版社，2019. 3  
ISBN 978-7-5496-2790-5

I. ①不… II. ①玉… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 022797 号

## 不委屈自己，不将就余生

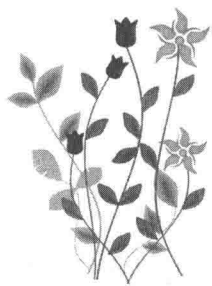
著 者 / 玉凡瑶  
责任编辑 / 戴 铮  
装帧设计 / 末末设计室

出版发行 / 文汇出版社  
上海市威海路 755 号  
(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店  
印 制 / 三河市龙林印务有限公司  
版 次 / 2019 年 4 月第 1 版  
印 次 / 2019 年 4 月第 1 次印刷  
开 本 / 880×1230 1/32  
字 数 / 149 千字  
印 张 / 8

书 号 / ISBN 978-7-5496-2790-5  
定 价 / 36.00 元

## 前 言



保罗·戈埃罗说：“在人生的某个时候，我们失去了对自己生活的掌控，命运主宰了我们的人生。这就是世上最大的谎言。”

你肆无忌惮地挥霍时光，总觉得自己还是小王子、小公主，直到有一天，你猛然发现父母的腰杆不再如年轻时挺拔——他们不再像大树般为你遮风挡雨，你自己的人生需要自己掌舵。你失去了温暖的怀抱，你开始怀疑自我，甚至变得懦弱、胆怯，没有了信心。

“面对人生的困境，是退让还是前进？”没人能给你答案，因为这就是成长的代价。

在逆境中挣扎时，我们会一脸嫌弃地说：“×××真讨厌，仗着自己有钱就瞧不起这个，瞧不起那个。”其实，他

并不是你鄙视的人，那个放弃自我、对未来心生退意的人，才是你真正鄙视的人。

请问，你是否鄙夷过自己？

“我绝不会将这好不容易打下的江山，拱手让给那些我鄙视的人！”这句话你说得豪气冲天，可你用什么来拯救自己的人生？人生的精彩就在于它变幻莫测，而很多事并不是你想怎样就能怎样。它是一场没有彩排的大戏，根本不会按照你想象的剧情发展。

你觉得自己的生活很悲催，糟糕的心情让你滋生出许多别的想法来。你明明受了委屈，可到最后承担一切错误或自责的人还是自己，最糟糕的是你失去了人生的掌控权，活成了被别人鄙视的人。

其实，如果你能换个角度想，从就业到职业再到最后的事业，我们如此努力地生活是为了什么？不仅是为了生存，更是希望将生存过成生活，将生活过成人生。而且，真正决定你人生高度的不是天赋，是你对人生各种磨难的态度，因为你所遭遇的，别人也遭遇过或者正在遭遇着。

这不是一个看脸的时代，这个世界不论男女只看结果，别一直拿“平凡就好”当幌子，因为到头来你会发现：你

最终活成了连自己都讨厌的样子。

或许历经很多事后你才能明白：生活并不在“别处”。每个人所拥有的、能抓得住的、能真切感知温度的，只有当下的一切，而兜兜转转最终得到的，也不过是一开始我们就错过的。

在现实生活中，为了追求更完美的自己、为了成为人群中的焦点，我们总是背负着很多压力去扮演一个看上去讨人喜欢的角色。事实上，无论你怎么做，都不可能讨全世界喜欢。就算全世界都喜欢你，然后呢？你想要永远扮演别人喜欢的样子，过着别人想要的生活吗？

你才是自己的王，那才是你最真实的模样。无论你讨多少人欢心，如果自己不开心，都是白搭。而那些压力依然如虫子般时时咬噬着你，不管你多么努力，它们都会让你失去对生活的掌控感。

委屈吗？

对，委屈。

可这世上委屈的人多了，你不是唯一一个被上帝刁难的人，别因此而怨天尤人，别鄙视你现在的的生活。

这是一个很现实且残酷的世界，你的人生只有自己能做

主。而你的态度，直接决定了在人生路上你能走多远、能站多高、格局有多大。

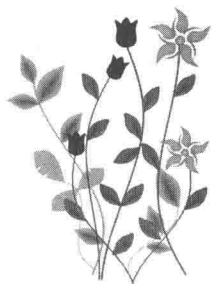
所以，我们可以输，但绝不能放弃。

你只有用尽全力掌控自己的人生，才能在这个社会上拥有绝对的话语权。也只有提高自己的自制力，你才能驾驭生活，迸发出正能量，继而获得幸福。

幸福，多么温暖的词语，也是你所有努力的理由。

# 目 录

## *Contents*



### 1

#### 第一章 评断自己，紧握人生的掌控权

- ◇ 你要学着自己强大 \ \ 002
- ◇ 放下抱怨，为自己的人生负责 \ \ 010
- ◇ 与其被别人掌控，不如自己掌控自己 \ \ 019
- ◇ 为什么被炒的总是你 \ \ 027
- ◇ 谁说拒绝别人是自私的行为 \ \ 036
- ◇ 多疑，说明你学会了思考 \ \ 045
- ◇ 这世界不只看脸，更看本事 \ \ 054



## 2

### 第二章 不要给自己设限，你的潜力远大于当下

- ◇ 成长，比成功更重要 \ \ 064
- ◇ 你和牛人之间的差距，在于读书 \ \ 073
- ◇ 混日子的人凭什么羡慕高工资 \ \ 083
- ◇ 学会自省，在反思中走向成功 \ \ 089
- ◇ 职业靠规划，不靠“鬼话” \ \ 095
- ◇ 学会取经，追随精英的成长之路 \ \ 101

## 3

### 第三章 认清自我，懂得自己最想要什么

- ◇ 你所谓的稳定，只不过是在浪费生命 \ \ 110
- ◇ 认清自我，懂得自己最想要什么 \ \ 118
- ◇ 坚信“素颜”最漂亮 \ \ 126
- ◇ 适合你的，才是最好的 \ \ 133
- ◇ 努力到无能为力，拼搏到感动自己 \ \ 138
- ◇ 滚蛋吧，急躁君 \ \ 144
- ◇ 不自信，等于埋葬竞争力 \ \ 151

## 4

### 第四章 抱怨没用，这个世界靠实力说话

- ◇ 你为什么过着不满意的生活 \ \ 160
- ◇ 成为世界的“无可替代” \ \ 168
- ◇ 别让弱点羁绊了人生，变不可能为可能 \ \ 174
- ◇ 你最大的敌人，是自己 \ \ 181
- ◇ 你自以为的上限，不过是别人的起点 \ \ 187
- ◇ 你不是讨厌工作，而是没做好选择 \ \ 191
- ◇ 追随内心，做最钟爱的事情 \ \ 197

## 5

### 第五章 迎合他人，就等于亏待自己

- ◇ 时间的格局：为每一秒增值 \ \ 203
- ◇ 专注，是你人生最美的姿态 \ \ 210
- ◇ 你怎么过一天，就怎么过一生 \ \ 216
- ◇ 断舍离：掌握人生的控制权 \ \ 224
- ◇ 你之所以迷茫，只是自律力不强 \ \ 231
- ◇ 勇敢表现，抓住成功的机遇 \ \ 239

## 第一章

### 评断自己，紧握人生的掌控权



拥有怎样的格局，就拥有怎样的命运。有时候，你真的要大胆一点，赌一把，可能你就会有不同的人生。你强，你想要的都会得到；你弱，就不要抱怨世界不公平。



不委屈自己，  
不将就余生

## ◇ 你要学着自己强大

### 1

在人生的道路上，人们总是渴望成功、害怕失败，可现实就是这么讨厌，它时时阻碍着我们前进。

这是一个现实而又残酷的世界，如果×××说“我遭遇了一场灾难”或“我曾在那里摔了一跤”，这真的没什么，因为磨难遍地都是。你来到人世间走一遭不容易，若因此而一蹶不振，那就太可惜了。

大家耳熟能详的瑞典化学家诺贝尔，就是一个特殊的例子。他热爱科学，经历了一次又一次的失败，但是他始终没有放弃过。尽管每次失败都对他造成了难以估量的伤害——他的亲人在实验中受了重伤，自己也险些丧命，但是他没有被失败打倒。他不断地积累经验，终于发明了炸



药，并成为一位了不起的化学家。

像诺贝尔一样，为了梦想一次次遭受挫折的人太多了，能取得成功的人却少之又少，但是他们告诉了世人一个道理：失败和成功，同样有价值。你要相信自己，在经历失败后你会变得成熟而坚定，成功也一定会到来。

任何人都不是从一开始就成功的，谁都是一步步打拼，历经多次失败，慢慢坚持过来的。而内心格局大的人，面对失败时则会更加勇敢，就像安平。

## 2

安平的名字听着顺风顺水，可他的生活却不顺利。大学毕业后，父亲托关系将他安排到某单位上班。一年后，他受不了那种安逸的生活，毅然选择了离职创业，但他的鲁莽行为遭到全家人的反对。

“现在这么好的铁饭碗上哪儿找去啊？你不好好珍惜，想上天啊？”

面对父亲的斥责，安平选择走自己的路，因为他明白，这个世界上根本没有什么铁饭碗。所谓的铁饭碗，不是在



不委屈自己，  
不将就余生

一个地方吃一辈子饭，而是一辈子走到哪里都有饭吃。

因为这句话，父亲还抽了他一巴掌。

安平上大学时想学兽医专业，但是父亲阻拦了他，并让他学了农业工程专业。可他从小就喜欢小动物，于是创业之初他打算开一家售卖宠物用品的小店。不过，对店铺运营什么都不懂的他，只能摸着石头过河。开店后的半年中他赔了不少钱，当时家人都劝他放弃。

可安平不肯，他开始琢磨自己失败的原因，开启了疯狂学习模式——参加培训班，学习如何经营一家宠物用品店。他在网上还认识了好几个同行，经常向他们请教，还把有用的信息都记录在本子上。

时间长了，安平积累了一些经验，店铺的生意渐渐有了起色。在宠物美容风生水起的那几年，安平的生意日渐红火起来，他开始接触宠物寄养和售卖活体。

一个新型行业自然会带来弊端，尽管安平初期做了市场调研，可商场如战场，战况时刻在变化——活体跟商品有根本的差异，第一次他就做亏了。

大家都劝安平踏踏实实卖宠物用品就行了，可他就是不服气。在调整店铺运营方式后，他的店铺成功转型——



既售卖活体宠物、宠物用品，还能寄养宠物、宠物美容。

渐渐地，生意做顺当了。安平和合作伙伴又研究开发出了一款宠物产品，可惜第一炮没有打响。

那几年，安平就像一头犟牛，拉都拉不回头，这是父亲对他的评价。但在他看来，失败并不可怕，可怕的是从此一蹶不振。

前些日子，朋友小聚，安平依旧充满自信，他告诉我：“失败了又怎样，它只是告诉我这条路行不通，那条路还可以试试。更何况，没野心你用什么跟这个世界叫板？”

经过一次又一次地实验，就在前不久，他和合伙人研究的宠物产品获得了生产专利，并开始了大批量生产。

瞧瞧，失败又怎样！

安平硬是顶着失败逆流而上，扭转了人生局面。不过，并不是所有人都能像安平一样幸运，有的人在失败面前意志消沉，几乎没有勇气面对未来；有的人却能笑对失败，转移自己的坏情绪，分析失败的原因，以求再度奋起。

显然，安平成功了。



俗话说：“失败乃成功之母。”事实上，现在大多数年轻人做事都畏首畏尾，早已失去了从头再来的勇气。他们无法正确地认识自我，将失败无限地放大，还没有去挑战就已经被自己打倒。

那么，失败真的这么可怕吗？

不，它不是上天对你的惩罚，而是一种历练与成长，一种收获与熏陶。我们必须正确地认识失败，然后从失败中找出根源，得以积累经验，慢慢成长。

#### 1. 失败让我们学会独立，学会接纳自己

生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它就对你哭。人生在世，绝不会事事如愿，所以遇见失望的事你也不必灰心丧气——你要下定决心，想法子争回一口气。

当失败的时候，你要学会接纳自己，看到自己的价值，这才是英雄好汉！

你不必听从别人的意见，也不必管别人如何看待自己





的成功或失败。你要勇敢地向前，因为走出下一步，就没有比现在更糟糕的境地了。你不要担心会失去什么，因为你已经没什么可失去的了。

2. 失败增强了我们的适应能力，并让我们获取了更多的经验，能少走弯路

失败能一次又一次地打压我们，但也能教会我们如何适应和成长。适应能力不仅能让人调整情绪，还能让人获得成功。正如一个成语：百折不挠。面对失败的打击，你没有退缩，那就离成功不远了。

3. 失败让我们谦逊，也让我们变得足智多谋

失败让我们变得现实，看清了这个残酷的世界，也让我们变得谦逊。

这个世界上没什么比傲慢更令人生厌，也没什么比谦逊更讨人喜爱。谦逊一直是人性的核心，有了它，人与人之间才能亲密无间，更具依赖感。

可见，失败绝不是惩罚，而是一种成长。我们必将在一次次的失败中，让自己修炼得更优秀、更完美。

倘若你被失败打倒，说明你意志薄弱，但是你要明白：铁只有经过反复地锤炼，才能成为坚韧的钢。那些畏惧失