

幸福的人生，
不需要
当第一啊

余莹
著

*Beyond
Number One*

余莹

著

Beyond Number One

幸福的人生，
不需要
当第一啊

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的人生，不需要当第一啊 / 余莹著. -- 北京：
中信出版社，2019.3
ISBN 978-7-5086-9612-6

I. ①幸… II. ①余… 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 (2018) 第 231063 号

幸福的人生，不需要当第一啊

著 者：余莹

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

插 页：8

印 张：8.75

字 数：188 千字

版 次：2019 年 3 月第 1 版

印 次：2019 年 3 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-9612-6

定 价：52.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

自序

下定决心把这段路上的故事出版，其实是在我的环球旅行发生了近五年后。

在那趟走访了约二十个国家、四十个城市的环球采访后，我出过书，创过业，找到了热爱的行业和职业，得到了一些不错的工作机会，但直到现在，我才理解，借由那些人那些故事，上天望我如何改变自己。

有句话叫作好了伤疤忘了痛。有时候，一段出行可能会改变一个人的一些认知，但当我们回到生活的柴米油盐，当我们站在触手可及的名利面前时，我们很可能又会忘记那些曾经为了远方所经历的颠沛流离。

谢谢生活没有叫我忘记。

那时路上的感悟真实强烈，却浮于表面，但经历了这五年的职场生涯，经历了五年的反思、挑战、修正和修行后，今天，那些路上的

感悟开始真正深入骨髓深处。

当你面对已经失衡的人生时，当你面对“明天就上市”的诱惑时，当你面对“敢不敢做第一”的挑衅时，你是否能够勇敢而坚定地对自己说——不，我不敢，我不要，我退出，因为我不能为了眼下的这些毛利去牺牲我内在长久的平和与幸福？

决定离职的那一天，泪水划过我的眼角，因为我真的很爱这份工作。但我记得一边掉着眼泪一边对团队伙伴们说的话：

“我知道离职可能会给大家的工作带来很多变化，很抱歉。可当我们面对这个世界时，总该有一些态度。而过平衡的生活，是我要用一生去恪守的态度。”

一位长辈曾对我的这番态度嗤之以鼻。她说哪有那么多平衡啊！是啊，她说得很现实，也很对，放眼望去，你身边有几个工作与生活完美平衡的人？又有几个人身心都完全健康？

可这难道不就是我们来到这个世界，活着、奋斗的目的和意义吗？我们所追求的难道不就是去遵循我们所认同的价值，一起努力把这个世界带向我们所希望的地方吗？这正是我们的信仰啊。

当我们谈到信仰的时候，我们的态度就应该是发自内心的，认真的，不可妥协的。

我曾经因为苦，最终来到了瑜伽的足前，因为它似乎能帮助我更好地工作和生活。但当我真正了悟瑜伽的真谛，才明白，原来所有的工作和生活，所有的经历和苦，是为了进入瑜伽，为了实现更高的生

命价值，为了喜乐，而不是悲苦。

而所有的第一，所有的“成功”，都只是前进路上的幻象。我们不能因为这些幻象却把目的给忘了。

这本书记录了我曾穿越的幻象。和不少常见桥段一样，这个故事是从追寻爱情的失败开始的。一个二十多岁的姑娘，看上去潇洒不羁，内心却充满了不安和挫败感，她去一个个国家、城市，和不同人攀谈人生和梦想，企图借由别人的经验扔掉那些背负在自己身上的不安全感、自卑和忧虑，从而得到快乐。

在这条路上，她经历了很多奇人、奇遇，有过喜悦、有过成长，却没人能给她一个完整的答案。

但在这条路的尽头，她看见自己开始走出迷途。

渐渐地，她发现生命中所得到的最珍贵的东西，那些最巧妙的剧情和惊喜，所获得的爱和保护，其实都不是靠自己的努力，而是上天赋予的。她那点曾经自鸣得意的能力、眼光、梦想，比起上天的创造和安排，其实什么也算不上。

唯有感激，唯有心甘情愿地臣服。

后来，她遇到了一个好男人，成了他的妻子。

她回望来路，喔，原来我的路是这样的。

原来所有我曾想要成就的，其实都微不足道；所有我曾成就的，也不是我所成就，我真是一事未做，一事未成，一切都因上天成全。

这真是一件很戏剧的事。一个曾经满怀梦想，走遍世界去采访梦想的人；一个在五年前对全世界说我们要去努力实现梦想，不让人生白活一场的人；在五年后，却说：不，其实梦想没那么重要。

原来我在追求的也不是美梦成真，而是幸福。

而幸福，其实一直都在这里。

在和您一起开启这趟幸福寻找之旅前，我想谢谢所有在我人生路上相遇的贵人。

谢谢我的瑜伽导师 Shri Mataji 给了我生命全新的认知。

谢谢爸爸、妈妈、亲人、同窗、挚友，以及在路上相遇的每一位给过我启发、温暖和爱的人，谢谢你们的爱和智慧！

是这一次次偶遇，一场场经历，让我看到我是如何因为你们的出现而转变，又如何因为你们而印证、修正、升华了我对自己和对这个世界的认知。

是你们，构成了“我”这部电影里最动人的篇章。也是你们，让我最终意识到，我是如何地被爱，被那个全然的无所不在的力量所爱。

谢谢好友陈晓芬多年的信任，因为你才有了这本书的再生；

谢谢中信出版社各位小伙伴的辛勤付出；

谢谢 Anindam Choudhury、Tiffany Tam、于俊三位朋友的鼎力相助；

谢谢印度捷特航空公司为我的旅途带来的便捷和提供的热诚

服务；

谢谢黄剑峰、章海华、史华振、吴晏几位朋友的信任和耐心等待；

谢谢每一位能听我分享的朋友，谁知道是什么缘分，能让我有幸
透过文字与您交流。

请原谅我在认知和表达中的不足。

余莹

2018年4月16日

辞呈

某总您好：

如果当初我们能以平等的关系，而不是以上下级的身份做一次谈话，也许今天我就不需要写下这些。

对我们品牌的新一年，我充满了珍惜和爱，并相信无论是从粉丝数、经营业绩，还是从美誉度和知名度上，它一定会有很好的发展，我和团队也对此充满期待。但现在我意识到在最内核的动力上，我和公司有了一些本质的出入。

对我而言，我希望它被一种高尚的情感所驱动，正如我第一次见到您时所谈到的，工作有三种形态：第一种是工作就是工作；第二种是在工作中带着爱；而第三种工作状态是，没有工作，只有爱。

我当时说希望以第二种形态工作，并期望有一天体验到第三种状态。

希望把那些正确的知识、良性的生活方式和理念传达给读者，是出于爱。所有人的努力看似是在为平台创收，在为团队提供保障，让

它良性发展，但最本质的动力是为了给用户最好的服务。

我记得您微笑着，默许地点头。而我当年的那席话不是为了面试说给您听的。因为这是我工作的动力，也是我创造力的来源。我渴望去创新，去尝试，去好奇，去理解，去享受，去感受自然的节奏，去成为整体的一部分。但这不是为了证明自己有多棒，不是为了成为某个角色，也不是为了某个成就。

接受这份工作前，我去过二十多个国家寻找幸福的真谛，最后我明白了一件事，那就是我的人生不需要做第一。

做第一，曾经是我整个少年和青年时代最大的困扰，一颗要强的心给我很多痛苦和短暂而虚假的“快乐”。而那次走遍世界的寻找让我明白：当一颗心真正宁静时，它不需要任何外在的附加就可以很满足很喜悦。

这并不意味着这个生命会暗淡无光，相反，它会因为爱而发出一种特别的光芒，它会有一种天然的节奏，自然而然地接受上天的讯息和引导，成为它应该成为的模样。

那里面有一种更高明的运营智慧。

如果我们来到大自然中，会发现所有的生物都有自己的节奏和成长的速度，我们无法命令一棵种子长成规定的模样，因为它内在自有创造力和潜能，有它本来的模样。这是我们在自然中学会的谦卑。

对于机构、品牌、平台的成长和发展，我以为也是如此，它应当顺应天然的节奏自然成长，而那种平衡和谐之美会自然流淌。那样的

成长，会持久。

我喜欢刚来公司时的自己。那时总有同事私下对我说他们喜欢我身上的宁静，并向我征求一些生活和人生中的建议。但有一天，我发现自己也对同事发起火来。

我不喜欢那样的自己。

当“做第一”和“野心勃勃”变成对我工作的考量时，这让我感到痛苦，我看到内在的创造力在一天天变得干涩和枯竭，那样强制性的工作也无法再给我满足感和幸福感。我发自内心地感到遗憾。

因此，请允许我提出离职的申请。

（这是一封没有发出的离职信，作者在半年后正式离职。）

目 录

001 自序

006 辞呈

第一章 谁不是跌倒了再爬起

003 我是公主,可我不想活在你们的期待里

011 孩子们,等我捕只熊回来

019 你不要等我,我也不想等你了

025 幸福的人生,不需要当第一啊

033 那些“赢家”未必比你过得更好

040 有种人生,叫我觉得值

048 财政部长听了我的问题,笑了

056 十六岁那年,我从南极回来

063 人生需要有一颗摇滚之心

072 那些辞职旅行的人后来怎么样了

080 原谅是最好的自我救赎

第二章 其实梦想承受不起生命的重量

- 091 那个和总统做过生意的卖岛人
- 100 七十岁的绚烂,不是活成三十岁的样子
- 107 其实我不适合你们巴黎式的爱情
- 114 果断说不
- 122 我想做的不是裱花,而是蛋糕
- 130 有些人,住在明日的宅里
- 140 不按常理出牌的人,什么样?
- 148 爱笑的人,会幸运
- 155 专心过好今天的人,未来差不了
- 162 真正的自由,不需要被证明
- 170 有富豪爸爸也得贷款

第三章 原来幸福一直都在啊

- 181 旧金山有群乱七八糟的人
- 192 原来所有的相遇都是你
- 201 为何你千帆过尽,内心仍是少年
- 208 有一种爱,能为你披荆斩棘
- 218 走,去威尼斯海滩跳广场舞
- 225 最好的路,就是直路
- 233 梦想成真,也并不等于幸福
- 242 在婚姻里的样子
- 252 我们的自尊
-
- 261 后记一
- 262 后记二

第一章

谁不是
跌倒了
再爬起

真正的觉悟和成长，不仅会带来心灵的救赎和内在转化，还应当使人拥有完全的智慧 and 明辨力。就像鸟儿一样，无论在什么地方，你的体内都有一个指南针，让你永不迷路。

我是公主，可我不想活在你们的期待里

我想见挪威公主的原因是她不好好当公主，却开了一所可以和天使沟通的灵修学校。

“每个人都有自己的守护天使。”她公开对媒体说，“我能感到它的存在，我还能教你们和自己的守护天使对话。”

“你们怎么看？”我问挪威的朋友。

“怪怪的——谁知道——天使这种概念——”他们耸耸肩。

玛塔·路易斯公主，出生于1971年，是挪威国王哈拉尔五世唯一的女儿，挪威王国的第四王位继承人。她爱童话，也爱唱歌，有理疗医师执照，开过公司，也在电视台主持过节目。

但从2007年开始，她和搭档伊丽莎白·诺登共同创办了“阿斯塔尔特教育”机构（后更名），教授与天使沟通的课程。这所“学校”已经开了十一年。