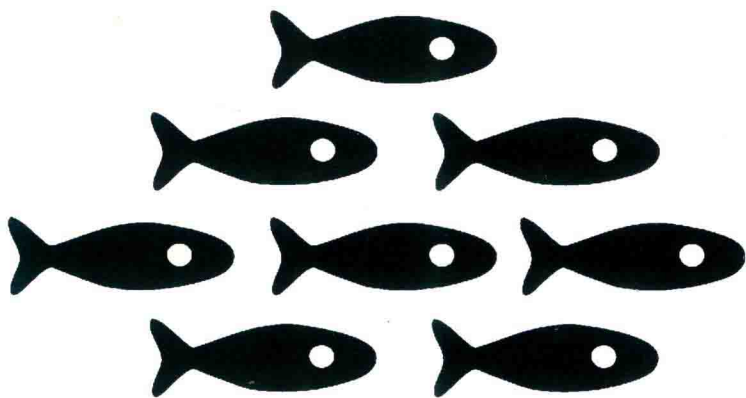


我，不必 和别人一样

王敏 ◆ 著



走不一样的路，才能收获别人看不到的风景
做不一样的事，改变才会真的发生
做不一样的人，才会拥有独一无二的气场

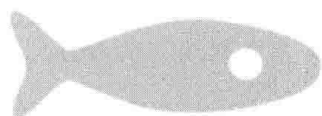


 中国文史出版社



王敏 ◇ 著

我，不必 和别人一样



图书在版编目(CIP)数据

我,不必和别人一样 / 王敏著. -- 北京:中国文史出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5205-0558-1

I . ①我… II . ①王… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 222675 号

责任编辑:卜伟欣

出版发行:中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址:北京市海淀区西八里庄 69 号院 邮编:100142

电 话:010-81136606 81136602 81136603 81136605 (发行部)

传 真:010-81136655

印 装:北京温林源印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:13

字 数:163 千字

版 次:2019 年 3 月第 1 版

印 次:2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价:49.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

序言

一样&不一样

这是我人生第一本书，很是好事多磨，封面设计了几十版，书名讨论了十多个，最后编辑很无奈地说：“你，真的和别人不一样！”

我也精疲力尽地回她：“我，不必和别人一个样！”

编辑忽然兴奋地回信息：“好，就这个了——我，不必和别人一个样！”

似乎没有什么可以比这句话更能诠释我为人处事的风格了，我就是那个一直和别人不一样的人。

而为何一直要和别人不一样，最初我自己也不太明白。

直到有天在朋友圈看到一句话：“如果大家都能理解你，你要普通成什么样啊？”

哈哈哈，我忽然明白了自己的执念是什么——我拒绝普通！

曾经有很长一段时间，我认为“泯然众人矣”是件很可怕的事。

比如我以前不爱笑，总是一副冷冷的拒人千里的样子，好多朋友说我缺乏亲和力，劝我要改变，劝我多些微笑，多和别人拉家常，改变酷酷的造型，换掉张扬的衣服……

我一边觉得他们说的有道理，可一边觉得这样的改变很可怕：我变成

很多人满意的样子，大家看我顺眼了，可轮到我看自己不顺眼了，这还是我吗？我到底是让大家满意还是让自己满意？

况且，没有两个人是一样的，不管是信念、价值观还是审美眼光、行为习惯，如果我们想让别人满意，最后的结果就是更多人不满意，尤其是自己最不满意！

有位早年旧友忽然给我发信息，说感觉我现在很多照片“很装”，把我吓得赶紧反省自己到底做了什么矫揉造作之事。翻看半天自己的照片没找到原因，于是虚心去她朋友圈找标准答案：什么样子才是不装。

结果她朋友圈首页就是她穿着一身白娘子的古装，满面含羞地撑着一把油纸伞，半躺在湖畔……

我顿时迎风凌乱……

我还是继续“装”我自己吧，如果按她的标准“不装”，就只能扮小青或法海了。

所以，我们无法满足别人的标准和他们一样。寓言故事《父子抬驴》就是千古教训：有驴不骑是傻瓜，父亲骑驴是不爱孩子，孩子骑驴是对父亲不孝，俩人骑驴是不心疼驴，那就只好父子俩一起抬驴了，结果是自己更辛苦，更多人笑他们有病——这反而是更大的“不一样”！

二八定律告诉我们：最重要的总是在最少数那里。所以20%的精英之路其实并不拥挤，因为走的人少。倒不一定是因为精英之路有多难走，更多是因为80%的人不敢走，因为他们会觉得在80%那边更安全。

在人类发展过程中，我们本能地追求和其他人一样，只有一样才可以被群体接纳，才会让人有安全感。

试想一下，远古人类如果不生活在群体中，那是很难生存的，就算是现代人，让我们忽然进入一个完全陌生的不一样的环境，我们都会觉得紧张甚至恐惧。

所以追求“和别人一样”，是人类生存的本能。

可人这一生，不仅仅是只为了生存，更多人会追求精彩的人生，会追

求活出“不一样”的自己！

出彩的人生一定是先“出格”的，精英人群的格局和思维也一定是“不一样”的，否则怎么会走出平凡与出类拔萃呢？

走不一样的路，确实会辛苦，因为没有更多前车之鉴，很多时候都要靠自己探索，每一步迈出去都可能受挫或失败；

做不一样的事，可能会痛苦，因为你总在打破自己的舒适区，打破一个旧我重塑一个新我；

做不一样的人，会感到孤独，因为没有多少人理解你，就算是真心的关爱和建议，也都只能给你慰藉，你的人生还是要你自己去负责。

然而，那又怎样？

走不一样的路，才能收获别人看不到的风景！

做不一样的事，改变才会真的发生！

做不一样的人，才会活出自己的气场！

其实没有绝对的“一样”或“不一样”。

只要我们活出自己的不一样，尽情彰显自己的气场，就如同暗夜里点燃的光，一定会吸引来同样的能量，当我们这群“不一样”的能量相互吸引越聚越多时，我们就把“不一样”聚成了强大的“一个样”！

目录

第一章 不一样的领悟：一切都是我们内心的折射

我们常常活在由自己的感官塑造出来的主观世界里。相由心生，我们看到的所谓“实相”，其实都是我们内心的折射。

- 003 | 我，不必和别人一个样
- 006 | 结婚20年，我竟然不知道你爱吃甜
- 012 | 最怀旧的是胃口
- 017 | 真正贵的都是无形的
- 021 | 懂得感恩更显人格高贵
- 024 | 知道”和“做到”
- 026 | “爸爸战斗过的地方
- 030 | 谁不是委屈大的？
- 034 | 做真正喜欢的事，选值得爱的人
- 043 | 你值得这么贵

第二章 不一样的思考：问题本身不是问题

人生总要面对很多问题，先打破你信念的框框，万事不要以偏概全。你的纠结并不是你真的缺少什么，而是你非要按你的信念标准去要求什么。不一样的选择造就不一样的人生，你的人生，尽在你的掌握之中。

- 049 | 我选择，我负责
- 053 | 你有资格变得更好
- 057 | 一辆奔驰车引发的思考
- 060 | 乖孩子在外，熊孩子在内
- 063 | 看问题的方式才是问题
- 068 | 遇到攻击和诋毁怎么办？
- 073 | 如何调节因爱对方而产生的控制欲和占有欲？
- 075 | “拧不开瓶盖”的女生更受欢迎吗？
- 081 | 恋爱里的作（zuō）女也有春天
- 085 | 我变，你变，世界变
- 088 | 找个我爱的人还是爱我的人

第三章 不一样的努力：慢慢走才会很快

没有谁的人生，可以一蹴而就，一帆风顺。优秀并非与生俱来，真正的努力不是一意孤行，一鼓作气，而是按照自己的节奏和方式，不紧不慢地踏实走好。因为，慢慢走才会很快。

- 093 | 你真的努力了吗？

- 095 | 我的三头六臂高效工作大法
- 099 | 四两拨千斤的隐喻
- 103 | 你的人生你做主
- 106 | 向着完美的方向不断前行
- 109 | 优秀都是逼出来的
- 112 | 慢慢走，才会快
- 116 | 再多道理都抵不过“我愿意”

第四章 不一样的追求：只为美好随心

太多成功的人生，似乎都源自一个励志的故事；太多光鲜亮丽的表象背后，似乎都曾经穿过炼狱。然而，人生不是向着苦难出发，而是为了使一切轻松愉快。生命无需负载累累，一切美好随心——犹如雨入花心，自成甘苦；水归器内，各现方圆。唯有如此，我们才能保持内心的自由和对未知的惊喜。

- 123 | 聪明意在“得”，智慧意在“舍”
- 126 | 礼仪发乎于心
- 128 | 做“无用”之事，美好随心
- 132 | 不做不会怎样，做了很不一样
- 136 | “女爷”时代
- 139 | 原来一切都是爱
- 143 | 我的人生“潜规则”
- 148 | 守住自己的界限
- 153 | 绿萝与石佛

第五章 不一样的气场：活成闪闪发光的自己

当我正在黑暗中摸索着寻找光明，它恰好为我推开一扇窗；当我正迷茫无助，它恰好打开我的心灵密码。六年光阴，它赋予我成长的喜悦、生命的价值。

- 161 | 我就是气场女王
- 167 | 气场？气质？气势？
- 170 | 活色生香、斗志昂扬
- 174 | 美貌不是女人的王牌
- 178 | 有资格才有气场
- 184 | 好老师都是段子手
- 189 | 人生不过呵呵二字
- 192 | 道不同，不相为谋

第一章

不一样的领悟：一切都是我们内心的折射

我们常常活在，
由自己的感官，
塑造出来的主观世界里。
相由心生，
我们看到的所谓“实相”，
其实都是我们内心的折射。

我，不必和别人一个样

我们经常会说“我是自己的主人”“我为自己的人生做主”。而实际上呢？“别人”——才是我们生命中最亲密的伙伴。我们大多活在“别人”的标准中。“别人”在哪儿呢？他们常驻在我们的心里，伴随我们慢慢成长。

小时候，我们迎来第一位“小伙伴”——别人家的孩子。

三四个月的时候长出第一颗牙齿，爸爸妈妈喜悦之余又担心——“人家的宝宝不都要半岁以后才长牙吗？咱宝贝是不是不正常？”

上小学考了90分回来，爸爸看完咂咂嘴——“你看人家隔壁的小明，这次考了100分……”

中学时想买条漂亮的花裙子，妈妈苦口婆心——“穿那么花哨惹是非，你看隔壁的燕燕，夏天都穿长裤，多朴素……”

成年后，我们又迎来了“别人家的老公”——“你看张美丽的老公都开奔驰了，你还在挤地铁……”

当然还有“别人家的老婆”——“你看人家赵英俊的老婆，天天给老公端洗脚水……”

自然还有“别人家的爹”——“你看那个谁，他爹是××局局长……”

这些“别人家的××”，有一个共同的特点：永远比你强。这个强还表现在各个方面：你无他有，你有他优。

“他”有时是一个人，有时是很多人，按需要随时出现，按需要随时优点倍增，目的就是打击你的自信，磨掉你的自我。

这些“别人家的××”就这样强行进驻我们的心里，虽然我们也曾讨厌抗拒委屈憎恨，可他们还就不走了，随时随地跳出来提醒你有多差劲。

这些小伙伴最初是身边人塞给我们的，后来我们就不知不觉自己邀请来更多的人生伙伴——我们人生的“假想观众”——永远关注着我们的生活，点评我们的人生。

“我这次发型剪坏了，太难看了，怎么见人啊……”

事实是，你又不是大明星，谁会留意你的发型呢？说实话，你的大部分同事都不记得你长相的细节。每天像放大镜一样欣赏你的，只有你自己。

“我在台上演讲的时候紧张得忘了词，大家肯定看我做小丑，真不想活了……”

其实呢，谁没有上台紧张忘词的时候啊，你卡壳那会儿，评委说不定正在跑神、观众说不定正在刷朋友圈，你要不是在台上道歉说你忘词了，他们可能还真的没注意到……

“我要是离婚了，岂不是给周围人落下笑柄？”

正如有句话说的，婚姻就像鞋子，舒不舒服只有你自己知道。日子是要你自己过的，而不是过给别人看的。就算真有闲人议论你的婚姻是非，她自己回家照样也是一脑门的鸡毛蒜皮……

“我今天迟到被班主任发现了，他对我的印象会不会一落千丈，从此一定烦死我了。”

你意识到自己迟到不对，就去认错道歉。班主任会不会对你失望，我不知道，那是他的事。他会不会一直烦你，我觉得不至于……

其实，你对于别人真的没那么重要！

大家都挺忙，自己那些都够头疼的，谁都不会一直惦记着你。

况且，你也是别人心中的“假想观众”。

“我站在桥上看风景，看风景的人在楼上看我。”我们都是彼此人生的一道风景，你看他，自然觉得他也在看你；你不看他，自然也不会知道他在看你。我们常常活在由自己的感官塑造出来的主观世界，我们看到的很多都是自己内心的折射。

我们习惯以自己的信念去评判世界、评判别人，也因此习惯性地活在“别人”的评判标准里。

其实我们不必拿“别人的标准”把自己压死。

你内心不接纳自己，就会给自己制造出一群假想观众来评判自己、桎梏自己。而那些观众，未必真的存在，即使存在，也未必那么执着地做你的人生影迷。

我做气场教练以来，经常被“别人”关心或质疑，因为我一直不太符合“别人”的标准。

我上过很多课，但我一直不是最优秀、最听话的学生，甚至还经常被否定和批评。我遭遇过被骂得冷汗直流的尴尬，也经历过落选时痛哭流涕的悲伤。一切都是因为我不够像别人一样好，我不够标准。

面对这些，我照单全收。别人怎么想怎么说我无法控制，但起码我可以控制自己怎么想怎么做。不完美之事常有，若要等我准备得十全十美再出发，估计为时已晚。所以，出发吧，边走边修正！

我不是准备完美才出发的，我是在前行的路上逐渐走向完美的。

我不像任何人，因为我可以成为更好的自己。

我，不必和别人一个样。

结婚20年，我竟然不知道你爱吃甜

中秋节，我家发生了半块月饼的“神秘失踪”事件。

我家每年都不买月饼，因为月饼基本上就是中秋节那天尝尝应个景，朋友送的月饼，会放在冰箱里一直到过期，最后扔掉。

中秋节前，朋友特意从广东寄来一盒精美的月饼。一盒里就四个，我切开一尝，果然名不虚传，好吃！可再好吃也吃不了多少，所以我把一个月饼切成四份，一点点地吃。

中秋节前的晚上，我泡着普洱茶，兴致盎然地又拿出个月饼切了一半，和女儿一人一口吃完了，另一半就放在桌子上。仅剩的另一个月饼被我放进冰箱，等着第二天中秋节端上桌子应个景。

等一等，有人问：你家还有谁啊？

答：还有我家先生，孩她爹。

问：那为何你不给他吃啊？

答：他不吃零食，不吃甜的。我跟他结婚快20年了，就没见过他吃甜的。我从不记得他吃过零食，顶多喝小酒时吃个咸干花生。

哦，知道了吧？所以，虽然我家孩她爹当时就在沙发上歪着看电视，

我也没意识到把月饼分给他尝一尝，因为我“知道”——他不吃甜的。

女儿平时住校，回家总要跟我挤一张床，孩她爹就自己找小床或沙发去睡了。那天晚上，我去睡觉时，他还躺在沙发上看电视。

第二天一早，我去喝茶，忽然发现半个月饼不翼而飞。昨晚放冰箱了？拉开冰箱一看，只有那最后一个月饼。昨晚那半个呢？我满屋子转悠地找着。

她爹刚刚睡醒，坐在沙发上揉眼睛，我径直穿过他，到卧室问正在睡懒觉的妞：“你昨天夜里起来吃月饼了？”

妞迷迷糊糊：“我有那么神经吗？”

我挠挠头：“那我昨夜梦游了？”

妞翻身看我：“怎么了？”

我满脸怪异的表情：“昨晚那半个月饼明明在桌上，今天早上不见了。”

妞很无奈：“妈妈，半个月饼有那么重要吗？是不是我爸吃了？”

我不以为然：“怎么可能？！你爹从来不吃甜的。”

妞说：“万一是他半夜看电视吃了呢？”

我斩钉截铁地说：“不可能，他从来不吃甜的。”

是啊，都快结婚20年了，我还能不知道他？！我压根儿就没见他吃过什么零食甜品，平时家里的饼干、面包、巧克力放在那里，到过期也没见他吃过啊，不可能的！

我就坚持着这个“不可能”，从孩她爹身边过了好几趟，一直在琢磨：要么我昨晚梦游了，要么是提前进入更年期了？

奇怪！神秘！半个月饼不见了！

我一整天都在嘀咕这件事，从孩她爹面前溜达好几回，彼此听而不闻，视而不见。似乎，好像，大概，也许，在我的认知中，老夫老妻容易