

拒绝做活在套子里的人
人生的正确打开方式
快看这里！

萧萧依凡
作品

仅有一次的人生， 就要 酣畅淋漓地活

All dreams

All need

go to

all lengths

诗酒趁年华，何必等来日？

且将这仅有一次的人生，酣畅淋漓地度过！

《你只是看起来很努力》李尚龙

《如果你想过1%的生活》杨奇函

倾情作序

王路 王珣 杨时肠 李爱玲

中国友谊出版公司

仅有
一次的人生，
就要
酣畅淋漓地活

萧萧依凡
作品

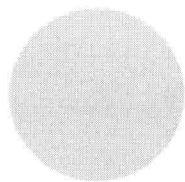
图书在版编目(CIP)数据

仅有一次的人生,就要酣畅淋漓地活 / 萧萧依凡著.
—北京:中国友谊出版公司,2016.7
ISBN 978-7-5057-3746-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129074号

书名	仅有一次的人生,就要酣畅淋漓地活
作者	萧萧依凡
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市翔盈印务有限公司
规格	880×1230毫米 32开 9印张 150千字
版次	2016年7月第1版
印次	2016年7月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3746-4
定价	36.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676



只有一种英雄主义，
就是在看清生活真相之后依旧热爱生活。

——罗曼·罗兰

要是一个人，能充满信心地朝他理想的方向去做，下定决心过他所想过的生活，他就一定会得到意外的成功。

——戴尔·卡耐基

《如果你想过1%的生活》作者 杨奇函

萧萧依凡出书了。

车辚辚，马萧萧，在这个萧萧的时代，萧萧依凡的书来了。

职场难，文人更难，由文人入职场尤其难；聪慧贵，潇洒甚贵，自聪慧写潇洒最为贵。萧萧依凡作为在企业打拼的白领一枚和富兰克林读书部的金牌写手，一边要“面朝黄土背朝天”在企业打拼，一边又要“花开花落两由枝”给账号供稿，想想就是条汉子。加之其名“东戈”，铿锵有力；其文慨然凛冽，金戈铁马。我一直以为TA是一条汉子，谁料，是个姑娘。

一个姑娘，以凌厉文字，写潇洒人生，言参差往事，侃犀利青春，是怎样一番景象呢？好奇如我，迫不及待，我找到朋友要到了她的书稿，饕餮一番，百味交集。

萧萧依凡说：这一生要酣畅淋漓。但是说真的，我挺怕酣畅淋漓的人生。

酣畅淋漓的人生意味着什么？意味着快意恩仇，意味着恣意纵横，

意味着血染的风采，意味着无尽的沧桑。而我，有点怕。我怕跌倒、怕受伤、怕挨骂、怕上当。毕竟，青春的包袱太多了，家庭、学业、工作等等，已是负担累累，怎敢酣畅淋漓？

然而我读了这本书之后，我变得没有那么怕了。一个个生动鲜活的故事和一句句绵里藏针的语言让我渐渐对酣畅淋漓的人生多了几分信任。我感受到了一个年纪轻轻的小姑娘是用怎样坚韧的心态来应对纷繁的挫折，通过一系列旁观睿语来窥探生活。这种生活，我们每个人正在经历。既然萧萧依凡可以，我想我们也有很多机会。看吧，文字的力量就在于此，怕的时候，让你通过阅读就能感受到一群人在跟你并肩战斗。

然而我觉得文字的力量并不是她的文字最棒的地方，那么她的文字最棒在哪呢？我觉得是“画面感”。

萧萧依凡的文章多以周边朋友故事说起，从身边事聊远方诗，比如从减肥聊到不辜负的时光；从辞职聊到职场生涯；从鸡肋聊到人生消耗。小故事之中，透露着大量的职场思考、青春叩问和温暖祝福。读她的文字，仿佛一个干练洒脱、青春洋溢、贴心典雅的姑娘即在眼前。她在跟你谈感情、聊泪水、说情怀、猜远方。

我所理解的文字的高境界之一，就是这种画面感。

我能够在这本书中，看到一幅职场少女面对老板压力如何打拼的战斗图；也能够看到一幅沮丧少年面对社会挫折踌躇不前的幽闭图；还能够看到一个阳光暖男关爱身边的人的生活图。这本书的文字是有色彩的，每一个字，都是一抹笔画，纵横交错，勾勒出一个青春画册。这画

册中，有打拼职场重重压力的我，也有学业重负就业堪忧的他，以及爱情困顿踌躇不前的你。

现在，你翻开这本书，会让你想起自己一路走来那些过往。每一笔，都是一桩往事，都存一痕醒目。蓬生麻中，不扶而直；前事不忘，后事之师。如歌所唱：今天哭，明天笑，不求有人能明了，我一身骄傲；歌在唱，舞在跳，长夜漫漫不觉晓，将快乐寻找。

来，朋友，这人生，我们潇洒一趟；这青春，我们英雄一场。

不要看不起鸡汤

序

《唧唧复唧唧》作者 王路

我是写心灵鸡汤出身的，很清楚心灵鸡汤该怎么写。别人问我写什么的，我说写鸡汤的。别人看了我的文章，说，不，王老师你写的绝对不是鸡汤。好像承认我写鸡汤就是在侮辱我。

我曾说过，深度好文，就是没有深度的文章。如果你看见一篇文章标题后面加个括弧，括弧里写着深度好文四个字，基本上可以判断出来，这种文章不会太有深度。

不过，陈师明做富兰克林读书俱乐部（富书部），曾经有一段时间，倒很喜欢在标题后面加“深度好文”，包括转我的文章也加。我并没有什么不满，因为心灵鸡汤和深度好文本来就是一码事。

我有一个阶段看不起心灵鸡汤，看不起自己写的鸡汤，也看不起别人写的鸡汤。由于自己写鸡汤又看不起鸡汤，就好像觉得自己比别的鸡汤作者见识高一筹，这是一种不肯接纳自己的心态。不过，不肯接纳自己的心态也有好处，就是会逼迫自己朝难一点的道儿上走，拽个装点

儿的词，叫筭路蓝缕，筭到后来，别人渐渐不觉得我写的是鸡汤了。但我心里清楚，我写的依然是鸡汤。

不要小看鸡汤。我之前说过，任何一个普普通通认得字的人，只消训练三个月，就能够写出篇篇十万加的鸡汤。但是，不要以为三个月就是鸡汤的极限。如果想在鸡汤这条路上有突破，哪怕你十分有天分，也够写上十年甚至更远。“虽小道，必有可观者焉。”

当你写久了，会发现，你的东西，是不是叫做鸡汤根本无所谓。“鸡汤”还是“深度好文”，都只是个名字，名字说明不了什么。十万加百万加定义不了文章的好坏，但一个有追求的写作者，在下过很多功夫之后，就可以定义。

萧萧依凡是富书部里第一个出书的作者。第一本书，文笔的稚嫩在所难免，但如果她有追求，足以通向更远。萧萧依凡的文章，经常被人民日报微信的夜读版转载。她写过一篇流传很广的文章叫《谁的职场不委屈》，说一个员工开会时坐在老板对面，挨了很重的骂；第二天换到老板背后，又挨骂；第三天干脆远远找了柱子旁边坐，依然被痛骂。

职场类、生活类的文章，是很容易引发读者共鸣的。但要以为这样的文章好写，也不尽然。搞自媒体的写作者，最取巧的是写什么呢？写新闻热点。发生了什么事情，跟着评论几句，无论评论是否有见地，仅凭大家对热点的兴趣，都很容易借力冲上十万加。所以，滑头的作者，都跑去写热点去了。甘于写职场、写生活的作者，还是老实的。一篇写职场的文章，它的爆红一定不是时机的因素、偶然的因素，一定是里面的故事有扯到读者痛点的地方。

萧萧依凡在这方面，是有把握的。她文章中讲的很多故事，我断定不了真假，这就可见她有一定经验了。没有经验的人所写，是能被懂行的人一眼看出真假的。不过，断定真假没有意义。好的文章是即假而真，借假显真的。常有人问我，你写的朱一发真有其人吗？这种问题不重要。因为一个成熟的写作者，一定不会原样照搬他周围的素材，也绝不会脱离生活仅凭想象来下笔。

萧萧依凡一篇谈“鸡肋”的文章中，提到小美和“我”的故事，未必要把她们当真事，但的确确实有两种如此的生活模式。《水浒传》末尾有一篇跋，说难道潘巧云、裴如海真实存在吗？刚好叫这两个名字、出生在同样年代的人恐怕不存在，但做出这种事情的人一定有，所以才会口耳相传成为故事，流传下来。

鸡汤的写作，也要求作者具备这样的素质，能够敏锐地从生活中捕捉故事，像一个摄影者需要从大自然中发现好的取景和构图。这种捕捉与记录，就是写作者的手艺。萧萧依凡文章在网络上的流行，表示她已经窥见了诀窍，也迈进了门槛。不过，修辞的锻造，见地的提升，永远是没有止境的，写作者越有追求，就会越在这方面致力。

师明刚认识我时，我的文章还没有几个人看。后来，在写作圈厮耗了一些年头，积攒了一些读者，勉强算是六线网红了，自己从一个草根作者变成帮朋友推荐书的作者。杜甫诗云：坐深乡党敬，日觉死生忙。呜呼，勉乎哉！期待每一个作者，都可以在写作的道路上走得更远。

是为序。

《你只是看起来很努力》作者 李尚龙

我在飞机上，看了萧萧依凡新书的每篇文章前几段，忽然明白她这本书书名的意思。

几年前，我在美国洛杉矶遇到一个姐姐，跟她接触的两天，我发现一件很奇怪的事情，她的执行力非常强，想去看球了就马上找领导请假，买了票晚上就去；想要出去转转，就买了票去纽约看自由女神像；最可怕的是，她在酒吧里认识了一个男生，连人家是干什么的都不清楚，就很快跟他在一起了。我很好奇地问她：“你做这么多事情，不考虑后果吗？万一做砸了怎么办？”

她笑了一下，说：“干吗这么累，如果明天就是世界末日，如果明天我 kick the bucket（挂了），这么多事情都没做，岂不是会后悔。”

她的回答让我想到了我们国家很多孩子的人生轨迹，他们在做事时蹑手蹑脚怕东怕西，想去远行怕危险；想去恋爱怕父母；想去喝酒怕喝多……他们许多人故步自封，按部就班的小学、初中、高中、大学毕业，然后找了份工作，差不多稳定了之后就选择结婚，再然后有了孩

子。等一切都安稳后，他们惊奇地发现，自己这辈子还没玩儿过。

于是，在最应该负起责任的年龄的日子，开始疯狂的玩了起来，甚至有些人开始怀念校园爱情，然后找了外遇。

这样的生活，是不对的，该青春的时候就应该放肆，该负责任时就应该踏实，每个年纪，都应该去做自己该做的事情。

好在，看这本书的你们，还年轻着。

你们有太多选择自己生活的权利，选择自己方向的机会。

萧萧依凡说：人生只有一次。我想，是的，尤其是在你还能飞翔的青春岁月里。

去折腾地活着，去用热血点燃这个世界吧！毕竟，人只有一次生活的机会，就该畅快地活好每一天！



Part 1

世间事——愿你能找到与这个世界 更好的相处方式

活着，就要酣畅淋漓 / 3

愿你遇见一段美好，从此铠甲离身 / 8

补短板，是为了活得更更有底气 / 14

但愿，你能找到与这个世界更好的相处方式 / 19

这个世界最初的模样，并不符合任何人的想象 / 24

contents

- 长大后，依然要把理想说给世界听 / 29
- 你才是自己真正的贵人 / 34
- 对自己狠的人，反而更容易收获善意 / 39
- 所有的选择都是当时最好的选择 / 44
- 在别人生命里任性，是一种逾矩 / 49
- 心中只有猛虎，怎能细嗅蔷薇？ / 54
- 永远不要小看一个不虚荣的人 / 59





Part 2

在职场——你的付出，时光不会辜负

你的付出，时光不会辜负 / 67

走过的荆棘，会开出不一样的绚丽 / 72

谁的职场不委屈？ / 77

你是否在等上帝掷骰子？ / 83

别让“鸡肋”成为你人生最大的消耗 / 88

contents

哪有那么多天赋异禀 / 93

若已万事俱备，要你又有何用？ / 98

我要的是坚实的步伐，而不是漂亮的履历 / 103

你给我一个冷板凳，我修炼一个出场机会 / 107

哪里都有睁着眼睛睡觉的人 / 112

我们都曾在人群中战战兢兢，渴望一个机会 / 118

你若简单，世界便澄澈 / 123

