



我不想 被这个世界

沈善书
——
著

我们大多数普通人，比不了出身，拼不了父母，
只能靠自己去闯出一片天。

坚持自我的人，
都是这个残酷世界里的盖世英雄。

改变



我 不 想 被 这 个 世 界

沈善书
——
著

改
变

○
●
○

I don't want to be changed

by



the

world

青
岛
出
版
社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

我不想被这个世界改变 / 沈善书著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5552-3968-0

I. ①我… II. ①沈… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第099994号

书 名 我不想被这个世界改变

著 者 沈善书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 那 耘

选题策划 李文峰 崔 悦

特约编辑 崔 悦

版式设计 李红艳

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

出版日期 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

开 本 32开 (880mm×1230mm)

印 张 9

字 数 130千

书 号 ISBN 978-7-5552-3968-0

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 010-85787680-8015 0532-68068638

第一章

在循规蹈矩的生活里也要活得光闪闪

一个姑娘的自我成长比成功更重要

/ 002 /

只有足够美好，才不辜负辛苦走过的路

/ 010 /

长得漂亮也活得漂亮的人，靠的不只是运气

/ 018 /

那些疼痛与不堪，也能促使我们长大

/ 025 /

不管哪种生活方式，都有自己的幸福

/ 032 /

第二章

持续努力，我们终会与美好时光相遇

二十岁起，栽培自己是对青春最好的投资

/ 040 /

新人如何投稿甚至出版图书

/ 048 /

安全感不靠依附，而靠建立

/ 056 /

写给和我一样觉得自己不够好的自卑的你

/ 064 /

去他的与情绪和平相处，要的是主动管理

/ 071 /

第三章

愿你扛得住现在的孤独，配得上将来的美好

别了，那个说为我遮风挡雨的人

/ 079 /

如果努力，在哪儿都有好事发生

/ 087 /

正值奔跑的年纪，不要总担心来不及

/ 095 /

愿岁月善待努力奋斗的人

/ 103 /

把糟糕转换成动力，因为拼搏才能带来希望

/ 111 /

第四章

牛哄哄的未来，需要此刻踏实地付出

尚未翱翔蓝天前，先沉住气暗自练习

/ 121 /

请对得起单身期度过的那些孤独日子

/ 129 /

谢谢亲爱的自己陪自己，从脆弱到勇敢

/ 137 /

就算最后会分手，也不要辜负在一起的时光

/ 144 /

如果没有旧的离开，又怎会有新的遇见

/ 154 /

第五章

一辈子不长，每晚睡前原谅世间所有的无奈

我曾以友情的名义，深深爱着你

/ 163 /

干了回忆这碗酒，敬你余生安好

/ 172 /

愿等待的人都会等到，错过的人都会相逢

/ 181 /

纵有千百个灿烂未来，也不如现在的温暖陪伴

/ 188 /

他暗恋七年的姑娘嫁人了

/ 196 /

第六章 成不了大人物， 那就成为自己世界里的盖世英雄

心有梦想，何惧前路漫漫

/ 205 /

即便未来充满未知，但依然骄傲前行

/ 213 /

读大学后，开始学会理财

/ 220 /

小小的进步比超越更重要

/ 227 /

迷茫是因为梦想电量不足，该充电了

/ 234 /

其实你很好，只是你未曾发现

/ 241 /

后记：有你在，我不怕孤单

/ 249 /



1

第一章 _

在循规蹈矩的生活里也要
活得光闪闪



一个姑娘的自我成长比成功更重要

生活里，我认识少部分“蛮拼的”姑娘。她们在外人面前是“女汉子”形象，敢做敢拼，学习拼命，工作卖力。提到她们的名字时，旁人都会说：“她呀，活得粗糙，不喜欢当小女人，倒喜欢做争强好胜的女超人，我也是醉了。”这些姑娘们努力生活，她们不依附他人成长，而是靠自己去实现梦想。

当然，周遭也会出现诸如“反正努力过后也得不到收获”“反正女孩子活得好不如嫁得好”“反正不公平的事情太多了，努力没用”这类叹气的声音笑话她们。但事实上，这类少数派姑娘反而越活越生猛。

姑娘 Lisa 二十二岁，她靠自己与梦想死磕的坚持，大学

毕业后考进了 CCTV 某栏目组华南采编中心。但是在这之前，她从“山旮旯”般的小城市走出来，一直被人挖苦、打击，这滋味让她十分难受。

她从南方小城市跑去北方大城市读大学时，有同学嘲笑她是“从大山里飞出来的山鸡妄图变凤凰”，那些喜欢捉弄人的同学对她指指点点，说她穿着打扮不时髦，议论她这种从“深山老林”走出来的女生不能适应一线城市。

对于外人难听的话语，她都一笑置之，因为当时的她没有资本去还击。

读大学期间，她熬过了很多一个人的时光，一个人练舞，一个人练普通话，一个人跑步，一个人独立采访……这些一个人的时光让她很难捱，但没办法，她说：“既然选择了以后要留在大城市做独立自主的女生，那么就要承受得住现在的考验。”旁人只知道她有一点特立独行，却不知道她背后付出了什么。

大学毕业后，Lisa 的家人劝说她回老家工作，以她富裕的家庭背景完全有能力帮她谋取一份薪资可观的工作，但 Lisa 不愿意。在大城市独自打拼的她认识一些家庭条件比她还好的朋友，但他们都在为梦想打拼，她不想自己的青春与热血困囿于没有竞争力的小城市。Lisa 告诉我，也许她最终会回到家乡工作，但是在这之前，她只想为自己喜欢的青春活一次。

现在，照片里的 Lisa 身材高挑，有灿烂又自信的笑容，也

从事着自己热爱的传媒工作。她喜欢摄影、阅读、民谣、旅行，更喜欢工作成绩得到认可后内心的满足与自豪，因为她终于可以告诉家人，自己一个人也能照顾好自己并且活得很自在。单亲家庭出身的她知道，对自己狠一点，是为了自己免受欺负。

1993年出生在宁波的读者小呆告诉我，作为一个女生，她活得那么努力，是因为她不想被周遭的人看扁，不想让人觉得她只要做好一个女生该做的事就行了，赚钱养家的事情靠男人。

由于小呆的家庭有一点重男轻女的思想，所以她有两个姐姐和一个弟弟。出生在这样的家庭让小呆深切地感受到，一个女生努力一点，是为了将来就算不依附旁人，自己照样能够生存并且活得精彩。

高考那一年，小呆的成绩没有让她考上理想中的大学，最后她选择在一所普通的大学读英语专业本科。

刚进大学时，她也和很多同学一样彷徨迷茫过，她一遍又一遍地问自己，出身平凡的女孩，未来的路该往哪儿走？经过持续一个月的迷茫期，她恍然发现，她的理想是当一名英语老师，而英语是她一直坚持学习且擅长的科目。

后来，小呆给自己的大学生活做了规划，她要努力学习，拿奖学金。所以，她坚持每周六在图书馆看书，并尝试翻译短篇外国文学作品，周日则会一个人在花园或者凉亭里练习口语。

大学毕业后，她进了一家外贸公司，每天穿着正装踏着高跟鞋在职场埋头打拼。只是，工作没多久，男友就向她提出了分手。男友的劈腿让小呆更加笃定了一点——她必须提升自己，然后去遇见同等高度的人。

小呆在外贸公司工作半年后辞职，去做了助教。但是她发现这个工作根本没有竞争压力，活得过于安逸，几个月后又辞职了。最终，她选择了自己钟爱的幼儿教师行业。现在，小呆在一所英语学校教少儿英语，已经考取了英语翻译资格证，仍旧每晚坚持阅读，立志把英语口译证拿到手，并自学吉他。

姑娘小艳是一个来自陕西农村的平凡女孩，二十岁的她正在努力考取专升本。由于她是被父母抱养并非他们所生的，所以小艳的性格比较自卑且内向。她的童年跟其他农村孩子一样，下田种地、照顾弟妹、做家务、喂猪、放羊，这些都是她的分内事。

初中去镇上读书后，某一次小艳回家时买了礼物带给父母。然而回到家后她却大失所望，因为父母正在闹离婚，小艳亲眼目睹了他们打架砸东西的过程。气急败坏的父亲甚至对她说了句非常伤害她心灵的狠话——他让小艳滚出这个家，去找自己的亲生父母。

小艳听后十分难过，自己跑去后院大哭。母亲跑来安慰她，

母女俩抱在一起痛哭，母亲还对她说了很多掏心窝的话。这让小艳感受到母亲是在乎自己的，而父亲说的也只是气话。小艳希望父母不要离婚，一家人和和美美地过日子。

上高中后，最让小艳感动的，是在自己大病之际，父母对自己不离不弃的陪伴。这让她在感动的同时也自责——自己都已经长大成人了还让父母为自己操心，而自己却不能带给他们幸福。

由于家庭条件与自己能力均有限，小艳上了一所普通的专科学校。在学校，她努力提升自己，让自己变优秀。虽然竞争奖学金失败了，考证书考了两次才拿到，但这些并不会妨碍她追逐梦想。

即将大学毕业的她，并没有忙着去找工作，而是选择参加专升本考试，再给自己一次机会。因为没有一个好的出身环境，所以她得靠自己的努力去创造想要的未来。就算可能会失败，但奋斗过亦无悔。

女人Y是大多数长辈眼中嫁得好的女人。她二十九岁，大学教师，女儿已经一岁，老公薪资不错，有两套房产和一笔存款。她老公的父母在他成长过程中相继去世，他便跟着自己的姑姑生活。那两套房产和存款，都是曾经房屋拆迁获得的补偿。他算是大多数人眼中好运的人，而女人Y也算是外人眼中嫁到

了不用受婆婆约束的有钱人家庭的幸运女人。但是，女人 Y 并不靠老公养活，更不炫耀自己老公的好条件，相反，她靠自己把生活过得光闪闪。

她大学毕业的第二年进了当地一所高校，别人都说她父亲是这所大学里的老职工，肯定花钱托关系了，但是女人 Y 没有忙着解释。工作第二年，她靠着自己的努力，获得了“优秀辅导员”“先进工作者”称号，带的学生也很给她争气。

女人 Y 告诉我，她今天取得的成绩，并没有靠别人，就算她有条件依靠家里人为自己解决工作上的麻烦，她也不愿意那样。她还说自己的青春献给了学习，牺牲了许多不施粉黛的少女年华，那么现在，她所得到的成绩要对得起当初付出的一切。

现在的女人 Y，穿衣打扮尽显气场，买了一辆三十多万的宝马来，也在省城买了一套房子。虽然她也有还贷款的压力，但她如今获得的皆是靠自己与老公两人共同努力所得。

当然，在发展中的普通小城市，女人 Y 的努力所得在旁人眼中仍旧是“嫁得好，走狗屎运而已”。只不过，一个女人并不是说你嫁得好，以后生活就会高枕无忧。嫁得好能给你以及你的后代提供相对优秀的起跑条件，至于漫漫人生路怎么去跑，还得看你的表现。

在这篇文章中，姑娘 Lisa 是我的老乡，姑娘小呆和小艳是

我的读者，女人 Y 是我的大学老师。我写出她们的故事只是想告诉你，一个女孩子提升自己，让自己变优秀太重要了。在我看来，成功对于女人而言是暂时的，不间断地学习与成长，才是女孩子一生要学的必修课。

一个人的努力，并不需要以通宵达旦、废寝忘食的学习或工作来彰显了不起。努力，只是为了让生活变得精彩些。把学习当作自己实现梦想的基础，把普通的工作做得风生水起，并在周末时拓展自己兴趣与爱好，比如书画、插花、香道、茶道这类内涵丰富的雅事。

对于女孩子而言，点滴知识与经验的积累，都可以最终帮你击溃周遭人群“姑娘，干吗活得那么累，找个男人嫁了，在家洗衣做饭带娃就行”的“忠告”。也许你还能做到像郭晶晶回答记者提问那样，开玩笑说“他是豪门，我是冠军”。？

问过身边一些努力的姑娘，我说：“你们那么努力为了什么？”姑娘们说，努力是为了争取到更多可能性，有自由选择生活档次的机会，也为了遇见优秀的男人时自己配得上，又或者将来嫁给了“经济适用男”还能够主动选择生活方式，提高生活质量。

当然，我身边还有一些女生，她们下班后相互邀约打打麻将、逛逛街，又或者坐在奶茶店里打扑克，聊聊新款皮包饰品和穿衣搭配，讨论谁家男人打牌赢了多少钱。我不能说这类女

人生活得粗糙，因为每个人都有自己喜欢的生活方式。

只是相比而言，我更欣赏有自己梦想、目标并且努力奋斗的姑娘，欣赏她们既能成为持家的平凡小女人，也能成为有自己光芒的闪耀大女人。

有人说，现在的一些人都喜欢把女生往“女强人”“女奥特曼”的方向推，觉得女生不应该小家碧玉、羞羞答答，而应像花木兰、穆桂英、梁红玉那样大大咧咧、莽莽撞撞。但在我看来，女孩子的努力可以让自己的生活不单单只围绕男人、孩子、柴米油盐这些转，还可以活得丰盛一点，让单调的生活变得五彩缤纷，让自己拥有大展身手的特长、爱好、事业。

女孩子的努力，是为了给自己将来选择生活方式争取到更多筹码。因为她们既可以不用施粉黛地挑灯夜读，也可以华冠丽服艳压群芳。

她们知道在什么样的年纪，什么样的场合，展示最恰当、最美好的自己。学习工作时，你看见的是她们努力的一面，觉得她们活得“刀枪不入”。但是，当她们头戴皇冠，穿上水晶鞋与华丽的礼服时，你也会感叹，她今天的闪亮名副其实，她也担当得起。

只有足够美好，才不辜负辛苦走过的路

2015年7月，粥粥姐一个人在周边国家游玩了一圈。每到一个国家，她都会在空间里晒当地的人文、风景以及美食照片，当然也免不了笑容灿烂的自拍照。

底下评论里，大多数人都投以艳羡。“哇，真羡慕你当老师，能够有说走就走的旅行。”“太棒了，我也好想去旅行，可是工作忙没时间。”还有一条评论特别扎眼：“一所不入流的普通大学，一个普通的老师，有那么多钱让你出国旅行吗？”

看见这条评论，我默默地在心里“呵呵”了一下。因为在刚进大学时，我便从其他老师那儿得知，课程表里写的粥粥姐，是一个了不起的女人。