

把——生活过成

你想要的样子

慈怀读书会

主编



生活有千百种可能，
总有一种是你想要的样子。

把——生活过成
你想要的样子

慈怀读书会

主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Company

图书在版编目 (CIP) 数据

把生活过成你想要的样子 / 慈怀读书会主编.

— 北京: 北京联合出版公司, 2016.7

ISBN 978-7-5502-8216-2

I. ①把… II. ①慈… 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167835号

把生活过成你想要的样子

项目策划 紫图图书 ZITU®

监 制 黄 利 万 夏

丛书主编 郎世溟

主 编 慈怀读书会

责任编辑 刘京华 夏应鹏

特约编辑 宣佳丽 刘长娥 朱彦沛

内文插画 Lylean Lee 莹莹安安 Paco_Yao

SEPT. XuAn 壶帽人 留留Lmiao

饺子酒儿 林杨 木可子

装帧设计 紫图图书 ZITU®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

100千字 880毫米×1270毫米 1/32 6.5印张

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8216-2

定价: 42.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线: 010-64360026-103

CHAPTER 1

活成自己 喜欢的样子



活成自己喜欢的样子，那是一种美好。每个人都想要活得快乐、自由。但我们却经常从别人身上寻找自己，而把真正的自己遗忘在角落。一个人的时候，好好想想：“你想要的究竟是什么？”

不要让自己的生活有规律无意义地循环 / 002

你有权过独一无二的人生 / 009

我喜欢 / 019

遇到更宽阔的自己 / 030

发芽的心情 / 037

令你为难的事，越早拒绝越好 / 046

2 CHAPTER

愿你永远看得通透， 活得洒脱



人生就像一场众人的独欢，总有形形色色的人穿梭往来，总会发生各种各样的事，而其中冷暖只有自己才能体会。只有经过生活的洗礼，我们的内心才能渐渐丰盈，才能对生活有更深层次的理解。

- 058 / 善良最能温暖世道
- 062 / 感动你的不是别人，永远都是自己
- 071 / 每个人都有最合宜的位置
- 075 / 活得漂亮，才会被这个世界温柔相待
- 081 / 弱者才去逞强，强者都懂示弱
- 087 / 低调才是最高级的奢华
- 095 / 引起情绪波动的每一件事都是成就自己的机会
- 101 / 年轻时吃过的苦，都会成为你未来的路

希望你爱得宁静， 还以爱的本真

爱与被爱是每个人心灵深处最本真的渴望，它可以拉近心与心的距离，可以让彼此更幸福。愿我们都能在爱的呵护下成为更好的自己，用一颗纯真无尘的心接受命运的馈赠。

当下 / 108

爱是细致入微贴心的暖 / 113

马不停蹄地奔向枯萎 / 117

放下所有的复杂 / 122

一辈子赖在青春里 / 127

4 CHAPTER

孤独是爱 最意味深长的赠品



孤独是爱最意味深长的赠品。受此赠礼的人从此学会了爱自己。也学会了理解别的孤独的灵魂和深藏于它们之中深邃的爱。从而为自己建立了一个珍贵的精神世界。

- 136 / 独处也是一种能力
- 143 / 孤独的艺术
- 147 / 独舞，成一树花开
- 152 / 守得住孤独，就把得住清欢
- 157 / 在孤独中成为真正的自己
- 163 / 梦想注定是孤独的旅行

享受无意义， 让自己慢下来



为什么我们经常会被无意义感所侵占？功利的世界让我们失去了对生活的热爱和享受，失去了对美好事物的好奇与感知。无意义感是让我们慢下来，好好体味生活。

守护诗意的心境 / 172

留一只眼睛看自己 / 175

以自己喜欢的方式过一生 / 181

往事如烟，回忆轻浅 / 188

安静，内心的风景 / 192

CHAPTER 1

活成自己 喜欢的样子



活成自己喜欢的样子，那是一种美好。每个人都想要活得快乐、自由，但我们却经常从别人身上寻找自己，而把真正的自己遗忘在角落。一个人的时候，好好想想：“你想要的究竟是什么？”

不要让自己的生活 有规律无意义地循环

▲ 李尚龙 / 文

前些日子我去医院看病，医院里人山人海，病人焦虑，医生烦躁。

挂号、排队花了一上午，终于到我了。

前面一个大爷不停地问着值班人员：“我下次来什么时候？这个药靠谱吗？费用在哪里缴？”值班人员不耐烦地回答着，因为每天都有无数的人，过来问同样的问题。

她先是无奈地回答着，后来嗓门提高了八度，像是在吵架一样。

到我后，吓得我连大气都不敢喘，看完病，我急忙跑下去缴费。

缴费口已经排了很长的队，排到我时，我多嘴问了一句：“多少钱？”

那人不说话。

我又问了一句：“多少钱？”

那人脸色无光，似乎在回答一个有关生死的问题，他瞪着我，极其不耐烦地想说点什么，又戛然而止。

我有些不高兴，大喊一句：“大哥，到底多少钱？”

终于他爆发了，说：“单子上有，你自己不会看吗？”

我赶紧看单子，交了钱，走前，嘀咕了一句：“怎么这么不耐烦！”

结果，一不小心，他听到了。他大喊一句：“我不该不耐烦吗？”

我走在路上，满脑子都是他的那句：我不该不耐烦吗？

实在弄不懂，他为什么说自己就该不耐烦，这明明是你的工作，既然你选择的工作就是机械地做一样的事情，这份工作给你带来的是体制内的稳定和安稳的待遇，你就应该承受一些无聊的枯燥啊。

可走着走着，忽然我懂了，的确，他应该不耐烦。

毕竟，他这么年轻，却过上了每天重复的生活，日子像上

了发条，除了循环就是循环，日日夜夜，每天都是这样。这样的生活，能耐烦吗？

二

我想起前段时间放假，我和朋友去高中看老师。

我们走到操场，第一个认出的，是我们高中的体育老师。他拿着球，低着头，同学们在操场上驰骋，他却无聊地在边上玩着仅剩的几个球。

朋友说，这个景象似曾相识。

忽然想到，我们高中的时候，他也是这样，体育课从来不会组织我们干些什么，只是把球发给大家，让大家自由活动。

这么多年过去了，学生一批批地更换，但是这些老师的日子，却在一天天不停地重复着。

可是，如果一个老师的幸福感都不强，每天重复做着一样的事情，自己的生活都过得平淡无奇，怎么可能教好学生。

走到教学楼，我忽然看到一个老师在体罚学生。

我想起上高中时，隔壁班一个老师，曾经一巴掌把一个学生打翻，然后骂了很久。

孩子家长来后，老师不停地，自己是为了教育，才下此狠手。

后来我自己当了老师，坚定地认为，一个老师如果真是为



只有每天进步的人，才能过上稳定的生活。

了教育，绝对不会上课打学生。如果一个老师爆发了怒火，百分之百跟他自己的生活有关。

我甚至可以大胆地假设，那个老师每天不变的生活状态，导致他对自己、对生活不满意，他崩溃、发怒，最后施加到了学生身上。

遇到过很多老师，他们在学校里的生活一成不变，甚至很多老师的课件，多年都不更改。

他们忘了当日子开始循环时，人自然也就不再进步；当一个老师都不进步时，工作自然也就每天循环运转，学生当然就不会受益了。

谁错了？

答案很简单：你为什么要让日子那样规则地循环？

三

那天看了一个数据。

多数中小型企业的平均寿命，是 2.7 年。世界五百强的平均寿命是 40 年。

而我们的职业生涯，大概也是 40 年左右。

也就是说，如果你刚毕业就创业，刚好把这个公司创办成世界五百强，到了你退休那年，差不多它刚好倒闭。

所以，人这辈子，一定会换好多不同的职业和单位，世界

是变的，唯一不变的，就是变动本身。只有每天进步的人，才能过上稳定的生活。

曾经听一个职业规划师说：“在这样一个每天都在不停变动的世界，如果你还不思进取地在自己的岗位循环着，那不是平淡，必然是平庸。”

这话说得可能有点重，但是却又不失道理。

直到今天，银行柜台的很多重复性工作已经被支付宝大范围代替，地铁售票员的岗位也在逐渐减少，随着机器的改善，很多重复性人工工作都逐渐被机器代替。

互联网的出现，让这个世界充满着变化。世界的变化，超乎每个人的想象。

四

我见过很多人，都在不停地进步，他们每天都在学习，就是为了更好地在世界上生存。

也有很多人，他们跨界跨得很成功，因为，他们必须让自己无可替代。

那些重复的循环的工作，机器总有一天会全部把它们取代。

你是否想过，机器能做的事情，人，完全不用那么痛苦地去做了。

你可以不耐烦地重复着甚至抱怨着，可那看似很忙的生活，或许只是因为你懒于思考去改变而已。

会不会有一天，当你能做的，机器会比你做得更好，并且不抱怨还不要钱的时候，你是否想过，自己还拥有什么无法被替代的技能立足于这个世界？

那天我遇到了一个朋友，是个月嫂，她自豪地跟我说，曾经大家特别不看好这种工作，现在自己一个月工资是八千。

她继续说：“我这个工作，未来不会被机器替代，因为我每天都在进步，都在实践、看书、学习。”

她笑得很甜，这些年她赚了一些钱，马上准备出国进修计算机。

我问她为什么。

她说，未来发生什么，谁知道呢。

她告诉我，永远不要让自己的生活，有规律无意义地循环。

李尚龙



世界最大的不变是改变，只有每天进步，
才能拥抱生命的无限可能。

已出版：

《你只是看起来很努力》

《你所谓的稳定，不过是在浪费生命》

你有权过独一无二的人生

▲周小北 / 文

一办完婚礼，我就拎着全部家当兴冲冲搬到了我老公所在的城市。然而，迎接我的并不是甜蜜浪漫的蜜月期和你依我依的花前月下。他每天忙到跟我说句话都嫌多余，早晨匆匆打个照面就出门，晚上回到家累得倒头便睡。

他仿佛身兼一千个工种，一日三餐没办法按时吃，没有午休，全天候高速运转，经常熬夜，睡眠不足，食欲不佳，更甭提陪我逛街、散步、看电影这类资产阶级的小情小调了，我觉得我从此就要这么青灯黄卷了此残生了。

春天到了，路边野花绽放，柳絮飘飞，我在暖风吹拂下赏花赏景看鲜花开遍，心底却是一片透彻心扉的凉意。

我必须跟他好好谈谈。

有天晚上，我一直等他到深夜零点。他回家以后依然是一