

人只活一次，从爱自己做起，千万别活得太累



不要把自己 活得 那么累

闫瑞◎著



只要脚还站在地上，就别把自己看得太轻
只要你还活在世上，就别把自己看得太重

- * 心不静时/你该怎么办
- * 让生活回到/它本来的样子
- * 你是不是很在意/别人对你的评价
- * 可以怀旧/但不可恋旧
- * 不忘初心/才能始终
- * 优雅/与财富无关

 中国工人出版社

人只活一次，从爱自己做起，千万别活得太累

不要把自己 活得 那么累

闫瑞◎著



 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要把自己活得那么累 / 闫瑞著. —北京: 中国工人出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5008-6428-8

I. ①不… II. ①闫… 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121600号

不要把自己活得那么累

出 版 人	芮宗金
责任编辑	傅 娉 葛忠雨
责任校对	董春娜
责任印制	黄 丽
出版发行	中国工人出版社
地 址	北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120
网 址	http://www.wp-china.com
电 话	(010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部) (010) 62379038 (社科文艺分社)
发行热线	(010) 62005049 (010) 62005042 (传真)
经 销	各地书店
印 刷	北京市密东印刷有限公司
开 本	880毫米 × 1230毫米 1/32
印 张	7
字 数	140千字
版 次	2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
定 价	32.80元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

你为什么活得那么累

—

关田刚司，日本人，在中国待了 15 年了，中国话说得呱呱溜。

有一天，有中国朋友去关田刚司居所做客，留下来吃饭。关田刚司问：“要不要喝点儿酒？”

中国朋友：“不要不要。”

关田刚司：“不要就算了，那我只好一个人喝了。”

然后坐下来吃饭，中国朋友干吃饭菜，关田刚司一杯接一杯地喝酒。中国人不干了，说：“你别光顾一个人喝呀，我陪你几杯吧。”

关田刚司大惑不解：“你刚才明明说过不喝的呀？”

中国人急了：“你看你，给你根棒槌你就当针（真）。我那不是

不要把自己活得那么累

跟你客气几句吗？再说你劝我两句能死啊？”

“不是，你都多大的人了，还要让别人劝……”关田刚司很委屈，心想，你不说清楚，我又怎么知道你是真的不喝，还是假客气？万一你身体不舒服不能喝酒，又或是需要开车回去也不能喝酒，我非劝你喝，那我岂不违反法律了吗？”

可解释已经来不及了，关田刚司就这样得罪了朋友，落了个“小气鬼”的称号。他更是委屈到家，从此沦为祥林嫂，到处跟人解释：你们中国人，把话说清楚了会死呀？我又不是你肚子里的蛔虫，怎么会知道你心里的想法？

二

我有个土豪朋友，白手起家，事业做得很大。但他以前是个公务员，离职十多年了，说话办事，时常透露出公务员的刻板思维。

有次我问他：“当年你怎么想起来辞职呢？”

朋友：“这不是想干一番事业吗。”

我：“说实话！”

“实话就是……”朋友叹息道，“人哪，都是逼出来的。我当年辞职，是因为遇到个缺德的顶头上司，被玩得太惨，才辞职下海的。”

我好奇地问：“什么？土豪也有过被人玩弄的‘美好岁月’，快

讲出来让大家开开心心。”

他叹息道：“是这样，我当时的上司呢，人品……不好说，但他有个习惯，安排工作时不做细节交代，你问他，他就一句话，你先干，要你干什么的？干完再说。然后你只好闷头干，等干完了，他过来开始挑剔，这样不对那样不妥，把你折腾得半死。等到下一个工作，他安排时仍然不说具体要求，你揣摩他的心思，等干完了，他的标准又变了。在他手下，任何时候你都没有成就感，怎么干都是错，挫折感强烈。后来我终于发现，这实际上是一种极缺德的管理技术。管理者故意不把要求明确了，让你自己去琢磨。你干好了呢，是他领导有方；如果没干好，那是你自己能力不行。机关里，这样的官员比比皆是，他们就是用这个办法，巧妙地推卸责任——因为他们没有明确的要求，即使工作出了失误，你也不能因此责怪他。我就是受不了机关这种权术心机，太卑鄙了！我喜欢的是企业式管理，命令精确要求简洁，当主管的如果想靠含糊推卸责任，那他就别在我的企业里混！”

我这位土豪朋友，被业界视为具有大智慧的人，可就连他都玩不动中国人的猜谜大赛，倘若换了其他人物，又会怎样？

三

曾有家出版社要写本书，编辑联系到我。

我问要写什么类型的书，编辑回答：“关于男生女生情感，要

写得细腻一点儿。”

我回答说：“写不了，另请高明吧！”

编辑说：“写不了才怪，你说你有什么要求吧。”

我说：“真的写不了，我是个粗人，不了解女性的细腻。”

编辑说：“不了解没关系，我们出版社有个刚毕业的小姑娘，绝顶聪明。让她给你讲讲大学的恋爱生活，你不就有材料了吗？”

这样管用吗？我很怀疑，但还是和小姑娘见面了。

小姑娘大脑门，眼睛亮亮的，满脸稚气，但是智商极高。我对她说：“看你这大脑门，应该没吃过恋爱的苦，是吧？”

她说：“是，不过我同寝室的女生们，她们一个个好痛苦。”

我问：“她们痛苦什么呢？”

小姑娘回答：“她们……老是和男朋友吵架，当然痛苦了。”

“为什么吵架？”

“因为……”

“因为什么？”我问。

是这样，小姑娘解释说：“我同寝室的女孩们，恋爱时她们想干什么，或是想要什么，从来不肯说出来，要让男生去猜。男生总是猜不对，所以就不停地吵架，弄得两人疲惫不堪，痛苦非常。”

我问：“她们想要什么，为什么不肯说出来呢？”

小姑娘笑了：“女孩就是这样，要不怎么叫女孩呢？实际上她们想要什么，自己根本不知道。但她们希望男孩知道——她们认

为，既然你爱我，就应该知道我的心事，你不知道，这就证明你爱我还不够，所以……”

“所以她们的爱情就变成了痛苦的折磨，对不对？”

这本书最终没有写，因为女孩们渴望的、能够知道她们自己都不知道的心事的“非常人类”，这世上数量极少。碰上这类型的人固然好运，碰不上就不好说了。

四

有人说，中国人讲究含蓄美，就是话不明白地说出来，让你去猜。猜对了算你聪明，猜错了就是一辈子的仇家。这种所谓的含蓄，岂不是跟自己过不去吗？

中国人不把话说明白了，并非是含蓄，其实是源自古时候权力的博弈。明朝时最擅长玩人的皇帝是嘉靖，他喜欢坐在屋子里苦思冥想，把一句简单的话搞成歧义再曲解，直到任何人都猜不透这句话是什么意思，再把这句话写在纸上，给大臣送去。大臣接到这句话，愁得拿脑袋撞墙。于是嘉靖皇帝就有话说了：身为臣子，连皇帝的话你都听不明白，你自己说你还称职吗？

后世有心术不正的人，学了嘉靖皇帝的招儿，给手下布置任务时，既不说计划也不说目标，而是拿本古书，讲个古代的典故，假装自己高瞻远瞩的样子。手下听完故事，恨不能宰了这个王八蛋，可人家权力在手，只能自己咬牙摸黑干。如果活儿干明白了，

讲典故的那位就出来了，功劳全是他的。如果手下搞砸了锅，讲典故的那位就斥责了：是你没有领会领导意图……

故意把话说含糊，甚至带出歧义，是层级社会特有的“恶性博弈”现象。因为含糊，简单问题复杂化，地位高的就占了主动，可以随机解释。怎么对自己有利，就怎么解释。

就是因为权力场中有这么种风气，导致了我国语言特有的模糊性。而我国老百姓受这种“模糊文化”荼毒，也喜欢把话说得不明不白，比如两个中国人相见，说一句：改日咱们聚一聚。这句话，至少有几十种可能：可能是真的好友相聚，也可能是随便这么一说；可能是明天相聚，也可能是半个月后聚；聚不聚，什么时候聚，全是不确定的事儿——但一旦有人拿这句话当真，伤害和怨恨就产生了。你当真了，可对方只是敷衍；当真的人，心里就会产生被伤害的幽怨。

所以中国人活得特别累。

累，就是因为用以沟通的语言被人为复杂化、模糊化。你要花费心思精力去猜测对方的意思。这种没事找事，无形中加大了每个人的生存成本。

五

人生在世，要活得快乐。

快乐就意味着简单、明白，就意味着说明白话、说简单话。

该复杂时固然要复杂，但如果缺失了简单明白，肯定不会有快乐。

人类发明语言，就是用来相互交流沟通的。把话说明白了不会死；相反，含糊性的表达才违背了人类创造语言的本意，无端带来麻烦和痛苦。

脑子模糊，习惯说话模糊的人，是很难判断别人话中的真实含义的。模糊的语言就如同模糊的视力，看什么东西都是白花花一片。许多人一辈子就是蹲在家里，猜测别人的意思，他到底是什么意思呢，嗯？是认真的还是随便这么一说？……活得又累又愤怒。

把话说明白是个本事。能把话说明白的人，思维也是很清晰的。这样他就不会因为对方没有猜准自己心里的真实想法而抱怨，或是感到委屈。实际上，中国人相当部分的抱怨和委屈，都是因为对方猜不透自己的心事。拜托，大家都很忙，谁没事陪你玩猜谜游戏？如果你能把话说明白，你的生存压力至少减轻一半。

要想明白人生，就要把话说明白。想要简单人生，就要把话说简单。

雾满拦江

2016年6月25日

活着就是要开心

每个人好像都在忙忙叨叨的，“忙疯了”“忙极了”“太忙了”成了大家的口头禅。但是，据我观察，这种“忙”尽管确实因密集而紧凑的事务较多，实质应称之为不健康的“疲惫”。

每天早上你从床上艰难醒来，对镜叹气一天将开始；你挤在大城市早高峰汹涌的人流里，动弹不得且难以喘息；夜深时，你像一块抹布一样，坐在末班车上埋头看手机或打瞌睡。我们的潜意识充满拒绝，身体却被迫执行应付，因此一切都是疲惫的，我们疲于奔命，精疲力竭。

问题是，我们都认为自己应该做得更成功。事业的野心或对财富地位的贪欲使我们暴躁、焦虑、莽撞，一旦效果不佳又郁郁寡欢。深究起来，当下的整个社会环境都如此，让人统统变了形。

不要把自己活得那么累

一个年轻人上大学时特别羡慕国际销售精英，因为后者永远西装笔挺，随时带着笔记本电脑在机场咖啡厅办公，永远飞国际航班，看上去特别酷。后来，他真的成了销售精英中的一员，才发现，那些看上去美好的一切，却是以摧毁人最基本的需求为代价的。他常年在外，远离家人，几乎从不按点吃饭，妻子与他常年分居两地，甚至连结婚都是赶着假期凑出来的。

疲于奔命，难道就是我们羡慕的生活吗？

其实，我们不应活得那么累。这种不健康的“疲惫”不是生活必需品，也并非不可避免，关键在于我们接下来如何做，怎么改变。

本书正是为此而生的。

改变自己的一个前提是认清自己。我记得有个韩国电影，名为《现在你和爱的人在一起吗》。同样的道理，你不妨扪心自问：“当下的生活是我内心所向往的吗？是否过于忙而忘记了为何出发呢？”

如果我们不逃离这种疲惫的状态，就很难认识这个世界、领悟这个世界。而如果我们不能全身心地投入到世界里，就很难感知世界，对生活有感悟，对自己的未来有正确的认识。

接下来，我们应该学会拒绝，学会说“不”。

近日，雷军在央视财经《遇见大咖》里坦言，因为不懂拒绝，他在现在的位置上非常累：“参加一个活动，连同在路上的时间，

往往我已开了四个会。”很多人认为百度 CEO 李彦宏不善于跟人打交道，认为雷军很容易相处，反而是李彦宏这种性格给他减少了很多麻烦。

每个人的时间和精力都是有限的，把它们用在不值得、不开心的事情上，就是浪费。千万不要默许这种浪费，你要找到真正能让你整个人内心充实、闪亮发光的爱好或者事业。

一位美国女孩子，因为房租太高而离开了拥堵压抑的纽约，奔赴法国南部的小城市做业余艺术家。她后来告诉亲友：“多年来，我头一次感到快乐和惬意。”她有工作，但工作不会消耗掉她一天的时间与心力。她结识了一大群朋友，每晚大家都到咖啡馆里相聚，或闲聊或游戏，周末一行人还会出游。

众所周知，人这一生，其实时光短暂，所以，最好将时间花在喜欢的人和事物身上。和爱的人在一起，做喜欢的事情，“喂马、劈柴、周游世界”，在山间、在海边建一所房子，享受春暖花开。

作家蒂姆·克瑞德曾写道：“大多数时候，我会在早上写作，下午骑很长时间自行车，再处理些杂务，到了晚上，我可以见朋友、读书，或者看部电影。这在我看来是个理智而又愉快的节奏。如果你打电话给我，问我是不是能搁下工作，去大都会博物馆看看翻修一新的美国之翼展厅，或是去中央公园看漂亮姑娘，或者喝上一天的冰粉红薄荷鸡尾酒，我会回答：咱们什么时候见？”

不要把自己活得那么累

港剧里常有这样一句话：“人呢，活着就是要开心。”开心不难，但你要追求对的东西，不能什么都想要，名利、贪念反而是自由生活的枷锁。佛家常说，万念起于心，正确地取舍，断念，才会真的让你快乐。

本书只是想告诉你一件事：不要把自己活得那么累，祝愿你拥有自由、快乐的生活。

目 录

Part 1

静下来，遇见未知的自己

认识自己，终归是为了改变自己 / 2

完美，很可能是一种假象 / 6

为什么你不能自信地面对生命中的挑战 / 11

其实你可以这样活 / 15

心不静时，你该怎么办 / 20

让生活回到它本来的样子 / 24

c o n t e n t s

Part 2

找准自己的人生定位

三个哲理故事 / 30

梦想何时开始都不算晚 / 35

拒绝无谓的烦恼 / 39

学会从缺点中提炼优点 / 43

生命中最重要的两项决定 / 47

c o n t e n t s

Part 3

学会控制自己的情绪

遇到烦恼时学会放慢呼吸 / 52

你是不是很在意别人对你的评价 / 56

情绪难以掌控时，试着感受你的身体 / 61

说一些话，温暖自己 / 65

听得进批评，经得起委屈 / 70

崇拜偶像，不如期待自己 / 74