





Live
out of the way
you like

活成自己 喜欢的样子

易小宛 著

做自己喜欢的人，而非逼自己讨人喜欢

愿你眼中有光，活成自己喜欢的模样

 中国出版集团
 现代出版社

活成自己 喜欢的样子

易小宛 著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活成自己喜欢的样子 / 易小宛著. — 北京 : 现代出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5143-5069-2

I. ①活… II. ①易… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129942号

活成自己喜欢的样子

作 者 易小宛

责任编辑 陈世忠

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264

网 址 www.xdcbs.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 制 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 11

版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-5069-2

定 价 36.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载



正是因为你现在的努力，5年后才有可能变成自己喜欢的模样。

人生不过是，好好活着，好好去爱，好好去生活。





坚持做一件事情，虽然有时候觉得很枯燥，但是如果没
有那些坚持，又怎么会有我们此刻的从容和绽放？



想要什么样的生活，现在你付出的每一分努力，你所做的每一件事，都将成为你未来的铺垫。



不断前行，才是最美的风景。



只有在内心翻越过艰难的千山暮雪之后，才能迎来生命里那细细微微的琉璃斑斓。

推荐序 /

你终会与最初的自己相遇

朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。

两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。

当年李白流放夜郎途中，行至白帝遇赦，乘舟东还江陵时创作此诗。一句“轻舟已过万重山”让我们感受到李白海阔天空的轻松和喜悦。如今，看到小宛的那句“恍然间，轻舟已过万重山”，也令我颇多感慨。

时隔多个世纪，古往今来的故事早已被风吹雨打去，个人的经历也迥然有异，而诗中描写的那份转折的心境，却能给予我们思想上的共鸣。我想，小宛在文章中的那些故事、那些心情，感慨时光中永存的悲喜荣枯，或许不见当年过往的魅力，但真实的情感却能温暖现时的内心。

只有努力，才会让我们变得更好，才能让我们更好地感受这个世界。

她的文字在细致入微的时光刻画中，表达出了超越年龄的细腻感悟。

很深刻地记得，她描述了一个拄着双拐的小女孩艰难挪动的背影，她写道：“人生最纯美的东西，都是从苦难中得来的。生命有时脆弱得如同一滴露水，会轻易破碎，但是有时也如同生生不息的河流，无论途中遇到多少坎坷障碍，都会一直向前，永不停息，将沙石沉淀，最后还原水的清澈本色。”

我和小宛年龄相仿，但在感受的方式上，我们显然是背道而驰的。小宛善用一双观察时光的锐眼去捕捉生命的真谛，而我多年来横冲直撞地先经历再领悟，走过不少弯路。虽然我们还未曾见面，但通过文学和生活上的网络交流，我们有很多心灵相通的地方。

我记得电影《柏林苍穹下》有段独白：“当孩子还是孩子的时候，他总爱问，为什么我只是我，而不是你？”我的内心有时也会抛出来好多问题：我在东方，还是西方？我在画画，还是听音乐？我在创作，还是工作？我，好像从没找到过一个合适自己的位置，即使坐在那趟火车中，也只有临时的座位，靠垫硬得有

点难受。

在我因生理原因不得不从美国回来，并一直陷入低谷的时候，阅读小宛的文字如同给我一面反思的明镜，她似上天派来帮助我豁然开朗的天使。她的文字正如植物般地向上生长，没有最终的高度，就连她自己也说道，“喜欢这样植物般生长状态的生活……”“让自己像一株植物，纵然沉寂，依旧有一种希望在涌动”。

如此珍重生命的态度，在鲜活的文字间淌淌而流，“只要想着明天，人生就充满了希望”。

心存感恩，照亮阴霾，我仿佛拨开许多嫩草，终于看见小宛心中的坚石，也似她的文章一样，用细腻、柔软的线条勾出灿烂的模式。

小宛告诉我，文字就像是住在她心里的小女孩，陪着她一起成长，一起体会生活中的悲喜。而我也很想对她说：“文字已成为你的影子，这样的真实，我们有理由不爱吗？”

她说：“在时针秒针嘀嗒嘀嗒的循环往复中，你终究会和最初的那个你相遇。”我说：“我遇见了最好状态的你，时光会逝去，情味儿却愈浓烈。”

我很感谢小宛邀请我为她这本书写序言，在我执笔之前，我内心是有些慌张的，也许因为我自己还处于低潮的状态，我该要如何向读者首先传达她的暖心呢？但当我的序稿接近尾声时，我已被打动，打算和过去的我告个别，开始崭新的路途，我想，这个决定是给读者最合适的答案。

张佳琦：摄影师、诗人
品冠 & 丁当《真爱到永远》词作者
FLOFLO 中国女性组织创始人
2016年4月，写于上海

自序 /

愿无岁月可回头

写完这些文字的时候，是在4月的晴天，走在宽阔的马路上，看着旁边建筑物玻璃窗里面反射的光影，心里突然萌生出一丝感动。整个人仿佛沉浸在这种朴素却又舒展的感觉中。我用手机自恋地拍了一张照片，献给这世界大大的笑容。

写这些文字的时候，我总在想，这本书到底会以怎样的姿态呈现在你们面前？

有时候，在办公室的窗前，我看着不远处公园里的3只鸵鸟。重复的生活并没有让鸵鸟感到厌倦，它们总是快速地奔跑。看着鸵鸟可爱的身影，我总是会回想自己走过的那些岁月。

包头是我的家乡，我很喜欢这座城，虽然没有小桥流水、月满西楼的情境，但是保留着最本土的地域风情。想起以前姥姥家

的火炕，炕的周边是手绘的围墙，那些图案一枝一蔓间芳菲流转，让空旷的岁月开出最简单的欢喜，固守在清水般清灵的时日子里，让每一个表情都绽放成最朴素的笑颜。

这座城坚守着灵魂深处的安详宁静，那些寻常街道、寻常人家，是像家一样的地方。这里有温情的人们，可以捧一朵阳光，享受世间的清柔。

这样的季节，总会想起我上高中的那个校园，我记得以前也会和朋友一起在枯燥的数学课上憧憬自己的未来，比如，“5年后的我们是什么样子，10年后的我们是什么样子？”或者“我会成为一个什么样的人呢？”那些问题就像当年树上飞扬的小棉絮一样充满着生命力。

可是后来我们渐渐忽略掉那些问题，在各自的人生轨迹上前行，有的意气风发；有的平平淡淡；有的轰轰烈烈；有的固守安逸；有的勇敢闯荡……不管是像蜗牛一样缓慢，还是像狮子一样狂奔，始终是在自己的道路上前行着，不曾停歇。

现在的我们，不会再轻易想象几年后的自己会是什么样，因为那需要用时间和努力来衡量，不再憧憬着自己会成为一个什么样的人，因为在融入现实之后，本质的真实需要时间来检验和沉淀。

我们总会不约而同地、轻轻地放慢了脚步，驻足欣赏生活里细小的感动，生怕惊醒了内心的惶恐，惊醒了我们细腻却又孤单的灵魂。

我在包头温暖的有风的春天里，在每天充实忙碌的时光中不断前行。看到自己写下的这些文字，现在我才知道，我的梦想，其实并不是希望自己的文字能被所有人欣赏，而是能够一直坚持做自己喜欢的事，就像自己小时候每天都单纯快乐地去生活。

希望自己可以成为自己一直想成为的人，也希望我周围的人，可以幸福地去过每一天。

记得自己最早喜欢的小说是《樱桃之远》：

幸福是生生不息却又难以企及的远 / 盛夏尚未成熟的红樱桃
是谁心中灼灼的莲花烙 / 那些徘徊耳际缭乱的云霄是谁轻声的呼
唤 / 你可知晓童年永远吃不完三色冰淇淋是谁衔在唇间的幸福
味道 / 这一季又一季凝在心头不眠的微笑是谁执起我的手带我逃
之夭夭。

那是2004年，那年我19岁。有朋友说：“这么多年了，很多人都从事了不同的工作。大概只有你从事着自己喜欢的事情，一直走到现在。”我轻轻地笑，想起了自己在大学时寂寥的时光，

每天都在那台很旧的 IBM 笔记本电脑上写下自己的心情。或矫情，或无病呻吟，或憧憬。我记得那时天津的雾很多，清晨雾大的时候，天地如同融合一体。走在有雾的小路上，感觉世间此刻脱离现实。我珍惜每一刻那样的感受，如同珍惜生命的可贵。

我希望自己写下的文字像是有生机的植物，或是新鲜的空气，哪怕是一瞬间的感动。

一路走来，遇见的每个人带给我的温暖都格外盛大，如同电影胶片的人生路上，我深知我还需要更努力，曾倾我真情的人们，我都记得。

时间总是不经意间给人惊喜和见缝插针的磨难，可这并不妨碍我仍旧珍惜且怀念那些顷刻间留下的只言片语。

无论怎样，都感谢此刻看到这些文字的你们，它们也许算不上鸡汤，最多只能是一碗粥，但它盛了我满满的真心和热情。里面有朋友，有家人，有爱，有梦想，有曲折，有期待。无论你们觉得我的笔法稚嫩或是稍有所得，无论是批评和支持我都会一一收下，因为这都是这一刻我最真实的呈现，也是我最真实的收获。

写一个字需要 5 秒，拍一张照片的时间为 8 秒，喜欢上一篇文章只需要一眼或是一瞬。这些文章，倾注了许多回忆、期许、