

韩梅梅


著

# 永远不要 找别人 要安全感

也许，走过一些路，爱过一些人，受过一些伤，才会明白，别人给的安全感都是幻觉，只会让你内心的不安肆意蔓延。而真正的安全感，永远来自于内心的独立和自足。

永远不要  
找别人  
要 安全感

韩梅梅  
著

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目(CIP)数据

永远不要找别人要安全感 / 韩梅梅著. -- 北京 :

北京联合出版公司, 2014.7

ISBN 978-7-5502-2682-1

I. ①永… II. ①韩… III. ①随笔—作品集—中国—

当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第028867号

---

永远不要找别人要安全感

作者：韩梅梅

责任编辑：史媛

选题策划：读客图书 021-33608311

特约编辑：赵晨凤 龚珏

封面设计：唐梦婷

版式设计：黄巧玲

责任校对：张新元 曹振民

---

北京联合出版公司出版

(北京西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 新华书店经销

2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

字数160千字 890毫米×1270毫米 1/32 8印张

ISBN 978-7-5502-2682-1

定价：32.00元

---

如有印刷、装订质量问题，

请致电010-85866447（免费更换，邮寄到府）

## 前言

# 安全感是一个借口

一个夏天的黄昏，晚风很暖，啤酒很凉，我和几个好朋友在雍和宫大街的烧烤摊小聚。一个朋友谈起了他作出的一个重大决定：辞掉在中石油的公职，先去马来西亚诗巴丹深潜，然后去泰国或者菲律宾，找一家潜店，做一个潜水教练，后半生就和海在一起了。

这样的决定并不让我们感到意外，关于这件事，他提了好久了。我好奇的是，他究竟是如何想通，下定决心放弃这份得来不易、人人羡慕的工作的？

他说，是我终于想明白了一个问题，安全感的问题。

“活了30多岁了，仔细想一想，人生哪里有什么绝对的安全感？很多时候，我们总以为有了一份理想的工作，或者找到了一个真心相爱的人，就能过上有安全感的生活。事实上走到了那一步，还是会发现，生活仍然没有安全感。所以，我的结论是——人生在任何时候，任何阶段都是没有安全感的。既然如此，何不在这个反

正都没有安全感的人生，去做点自己喜欢做的呢？”

我的想法倒和这个朋友有些不太一样。

我觉得安全感还是存在的。它是人们的一个想法和说法。在我们不知道它是什么的时候，往往都活得比较幸福。

后来我们听说了这个词，慢慢开始感觉它，用到它，寻找它，还想永久地拥有它！于是苦恼慢慢地来了。

因为它似乎总和“别处”“他者”挂钩。觉得自己缺乏安全感的人，总是在强调“需要”，总是放大自己的焦虑和空虚。他们觉得人生就应该是踏实的，稳定的，快乐的。但事实上，人生是一个动荡不安的过程。我们只是浮沉其中，打捞那些闪亮的瞬间而已。

我们无法对自己的生活负全责，只能去依赖他人。

缺乏安全感的人，永远想要变化，想要做些什么。想要摆脱那种永远也用不脱的焦虑和担心。既期望变化，又害怕变化。

依赖，是一件很舒服的事情。

但是，如果你依赖一个东西，他一定会很无情地给你打击。

一个期望从别处获得安全感的人，一定会最终失望和痛苦。

在经历过寻找、依赖、痛苦和反省之后，我时刻提醒自己，做一个自带安全感的人。

安全感，别人给不了！

在某个人，某个工作，某个地方去找寻安全感，很累，很傻。

某些时候，你其实并不是必须有安全感才行的。

你总是想到它，是因为它是一个借口。

是你软弱，贪婪和懒惰的借口而已。一个总强调自己需要安全感的人，是贪心的。

人生，本不安全。

每个人都焦虑。每个人都有无法解决的难题。

如果一个人，他能勇敢一点，能正确地对待得到和失去，那他就不会时刻需要安全感。

他知道，自己本来就拥有的不多，得到的，都应该感激；失去的，都是正常。

在失去之前，他不会把那个结果想得无比痛苦和沉重。

他坦然接受。

要做一个自带安全感的人，一定会接受随时可以失去的现实。充分认识到人生不安全之后，正确对待我们苦苦追求财富，名声，爱情。赶快醒悟，没有什么东西是永远属于你的，对生活当下的感知，才是最珍贵的。

一个自带安全感的人，一定有一颗稳定的内心。

不安，总是源自内心。

有时候，也来自“他们的标准”束缚。

别人总说你要找一份公务员的工作才安稳，你要在30岁以前结

婚才最好，怎样处理和同事的关系才妥当，怎么样打扮才最美……好多时候，我们总是按照别人的标准去做，最终越来越不安。

你得有自己的“标准”。没有钱，也可以活得自由。相貌平平也可以活得漂亮。情感上，自给自足，对拥有的，不沾沾自喜；对失去的，不害怕难过；对不属于自己的，不强求；对未来，也没有什么好畏惧的。

内心安稳强大了，就不再困惑，它自然会生长出安全感来。

一个人自带安全感，对他人的索求，也不会太多。

不是别人有的东西，自己就必须要有。

所有的惊喜，都是额外的东西。

很多东西，并不是那么必须的。

求之不得，才会没有安全感，才会受煎熬。

少要一些，就行了。

还要放下自己的掌控之心。需要用更积极的行动，来消除内心的苦痛。

一切在掌控之中，希望一切如自己所愿。这种感觉被错认为叫安全感。

事实上，大多数事情，你根本无法掌控。

放下掌控之心，接受人生的“不确定”。陷入困境的时候，平静下来，才会容易发现出口在哪里。

写一本关于安全感的书，其实很难。

因为人的不安，遍布生活的每一个角落。

所以我就什么都写一点吧！

如果这个世界让你觉得很难改变，那么你唯一可做的，就是改变自己的内心。

最终，我们都需要的是一点自信。

让一切“过得去”的信心。

生活，最怕的是不停的焦虑和需求，永不自省，那令人绝望。

那么未来你尽管来吧，不管是好是坏，不管是不是如我期望的那样，我会完全接纳，并带着感恩之心。

韩梅梅

2014.2.14



## 孤独 / 蒂丝·黛尔

随着岁月的流逝，  
我的心渐渐地充实，  
应酬渐少，  
不再像年轻的时候，  
向每一个相遇的人倾诉我自己，  
心里有的话，  
也不用再把它说出来。  
离合，聚散，都是一样的。  
只要我一个人，  
还拥有力量，  
在一个夏夜爬上山巅，  
看成群的星星朝我涌来……

My heart has grown rich with the passing of years,  
I have less need now than when I was young  
To share myself with every comer  
Or shape my thoughts into words with my tongue.

It is one to me that they come or go  
If I have myself and the drive of my will,  
And strength to climb on a summer night  
And watch the stars swarm over the hill.

# 目 录

- 前言 安全感是一个借口
- 001 生活是你自己的
- 005 时间有限，要好好活着
- 011 独立，是头等重要的事情
- 015 相信未来，是一件很好的事
- 024 孤独，不要再逃避了
- 028 让过去的过去，未来的才能来
- 032 用一种觉悟的方式来生活
- 036 总得有一样东西是你终身热爱
- 044 走上自我实现之路
- 048 吃亏是福
- 052 遇到看不惯的人，要选择宽容

- 057 人的一生，能有一个“不设防”的朋友，  
就太幸运了
- 063 最坏的时刻终将过去
- 067 成功人士的共同特征
- 069 每一把锁，都有一把钥匙
- 072 以后好好管理自己
- 075 哪怕需要付出血泪，哪怕需要一再坚持，  
也一定要走上那条真正该走的路
- 080 别人对你好，不是应该的；  
别人对你不好，也不是不应该的
- 083 从来不需要想起，永远也不会忘记
- 092 最重要的事，就是和你在一起
- 098 要追求幸福，不要追求比别人幸福
- 104 积极的态度和强烈的意愿，决定我们的未来
- 109 30岁以后，管住自己的嘴

- 113 给自己找朋友，而不是找敌人
- 116 明知故犯，是我们的愚蠢
- 120 永远保有学习能力
- 124 求乐得苦，求苦得乐
- 129 新版·不亦乐乎
- 132 别太激动
- 136 过安安稳稳的日子，挣踏踏实实钱
- 142 随缘就是瓜熟蒂落，水到渠成
- 146 我失败的职场经验和教训
- 151 不忘初心，方得始终
- 157 那些古诗词告诉我的人生道理
- 162 人生最想要的东西
- 166 别等回不去了才珍惜
- 171 剩女的脱单法则
- 178 心智成熟

- 181 追求一份深沉的爱
- 185 你，是个怨妇吗？
- 190 好生活，是调整出来的
- 198 30岁以后，你的身体，不是自己的
- 201 做一个柔软的人
- 205 主动做一个OUT的人
- 210 从今往后，时间越来越宝贵，要留给最好的事情
- 215 我所理解的爱情就是：  
两个人，没那么多事儿地一起生活下去
- 220 人际关系，没那么复杂
- 223 不再羡慕
- 227 三日不读书，语言乏味，面目可憎
- 230 人生就像在爬一座山
- 234 快乐是自找的

## 生活是你自己的

生活是自己的；世界，就在你的眼睛和心里。  
听从内心，不是那些瞬息万变的念头，而是那些坚定的东西。

30岁这一年，我结束了漂泊。

一个重大的决定，是搬离了北京。

日益恶劣的交通和空气是一部分原因，更重要的是，我遇见了大丁，打算跟他过日子去。

离开北京，对他来说，也是经过长时间思考的。父母老了，呼唤他回家。他终于决定结束十几年的浪荡，回家去。

我支持他的这个决定。

因为，我们心里都知道，到这个阶段，人生中再也没有比这五个字更重要的事情，那就是：

和你在一起。

炎热的七月，我在安华里的房间打包行李，T恤湿透。终于把28箱书和一些衣服、厨具整理好从北京运到银川，离开这个生活了12年的城市。

去机场的路上，眼泪在心里。但是没关系，生活总是这样，不断地在变，在前进。

在银川，我们有了自己的房子。

阳台上有植物，我们养的兰花，总是开了又谢，谢了又开。

生活特别简单。

我每天在厚重而大的实木桌上工作，下午就出去散步。

这个城市，早晚温差大，下午散步最舒服，尤其是雨后。每一口空气都干净清凉，雨不大，就不打伞，裤腿打湿也没关系。天黑了，会有战斗机从天上飞过。

我二十几岁的时候，动荡，激烈，老想着远方是什么样，于是到处跑，四处折腾，很怕生活没有波澜。那时，特别喜欢一句歌词：“我想超越这平凡的生活，注定现在暂时漂泊。”

等到了30岁，我突然明白了：这平凡的生活，是无法超越的。

而人生的真义，就是，好好地过平凡的生活。

和20岁的自己相比，现在的我，更加明白生活是什么了。

30岁以后，更懂得这个世界的不完美。我们生活在其中，不管遇到什么难处，都要当作生命的一部分接受下来。



更明白生活中有很多好的东西，我们不可能有那个福分，什么都能得到。老天总是给你一些，不给一些。

知道了天道酬勤是什么意思。

也更加理解人生的疼痛，和他人的痛苦。

开始不再羡慕别人。

比过去能控制情绪。

也没有过去那么爱冒险了。

更知道身体健康的重要性。

知道正面思考的重要性。

更懂得约束自己，自律。

开始渐渐相信命运这个东西。

开始理解人为什么需要信仰。

……

我觉得人到了30岁，对自己往后的人生，应该有更坦诚的态度，不要再像过去那么懵懂和自欺欺人了。

至少要清楚自己是个什么样的人，知道自己要什么。

要有一个成年人该有的冷静、矜持和坚韧。追求点更有智慧的生活，而不仅仅为了满足欲望而活着。

活到30岁，我对自己最大的期许，就是不要太世故，不要无视自己的贪婪、抱怨、功利，最后活成了一个自己讨厌的人！

我希望我能听得到心底最真实的声音。要看得见，有一个与眼