

◆ 每个人都是自己最好的疗愈师 ◆



无须讨好世界 且让自己欢喜

「片刻」App
人气作者
廖玮雯 著

很多时候，我们觉得太难太累，
是因为想外界的事情太多，
而忘记了心里的那个“我”。

这一次，
不看别人脸色，
只为自己而活。

爱自己 / 才会爱世界
讨好自己 / 见欢喜世界

光明日报出版社

不做讨好世界

且让自己欢喜

2019年1—6月
出版业主要经济指标
同比增长

出版业营业收入
同比增长10.1%

图书出版
同比增长10.1%

中国出版集团
出版业主要经济指标

2019年1—6月

love

yourself

无须讨好世界

before love

且让自己欢喜

the world

廖玮雯 著

图书在版编目 (CIP) 数据

无须讨好世界,且让自己欢喜 / 廖玮雯著. — 北京:
光明日报出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5112-5114-5

I. ①无… II. ①廖… 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 (2014) 第 271721 号

无须讨好世界,且让自己欢喜

著 者: 廖玮雯

责任编辑: 李 娟

责任校对: 黄发明

装帧设计: 伍 霄

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

装 订: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 910mm×1270mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 7.5

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5114-5

定 价: 32.80 元

版权所有

翻印必究

自序

期待到来，无惧离开

我是一名心理咨询师，然而这却并非一本案例集。

这本书写的是一些我对于事业、爱情、生活方式所持的观念和态度。

记得十八岁的时候，我写过一篇随笔，题目取自余华的《十八岁出门远行》，文笔稚嫩，思想单纯，但是文章里面提到一个东西，印象是自己想要成为一个作家。

此后十年，梦想逐渐埋藏，念大学，找工作，换工作，谈恋爱时伤害过姑娘，伤害过自己。

直到和姑娘分手，我开始了对自己的“拨乱反正”，事实上，不怨什么，也怨不得什么，从前我会责怪自己，过分柔软，犹豫不决，年少无知，自以为是，而今，我甚至不会再去责怪自己，因为一切都来得如此自然而然。

爱而不得，痛失吾爱，过于在意他人的眼光和看法，不敢坚持去做自己，不作死就不会死，找不到前行的方向，所有这些，本来就是青春必须去经历的事情。

这种迷茫与焦灼，本来就是青春与年少本来的面目，因为这是宿

命，所以在劫难逃。

我曾说过，如果从前更努力些，或许过得还不如现在。

因为我们无法改变过去，所以无法验证过去的不同选择能否带来更好的结果。而且，结果的好坏并没有一个客观的评价标准，对于一个思想与行为独立的个体，这些评价取决于自己的心境，与世界无关。

既然一切归于主观，我们就有了不念过去的理由和活在当下的借口。

我开始对自己无条件地接纳，因为过去的每一个选择和决定让我成为了今天的自己，所以我认可过去和现在自己经历过的所有人和事，从中获得的成长与力量，让我不断接近最为真实的自己。每一个决定，如同路牌一般，让我慢慢找到自己，所以，现在的我，对于过去，没有愧疚与悔恨，只有平和与感恩。

关于事业，作为安生立命之本，一定要竭尽所能去让自己在满足基本生存需求的前提下，尽量去做自己喜欢的事。将事业和梦想关联起来，可以让人获得无穷的力量，避免虚无的侵袭，避免行尸走肉般的上班下班，避免职业懈怠成为“职场橡皮人”，避免“累觉不爱”，一种失去意义的感觉蔓延全身。

我通过漫长的迷茫期不断地寻找自己想做的事，不断与现实博弈，不断地对抗与妥协，终于在心理咨询与写作之上觅得方向，此前的所有经历和积累瞬间成为不断追寻梦想的宝贵财富。

关于爱情，我说过，“期待你的到来，无惧你的离开”，或者这就是对世间所有美好的事物最好的心态了。期待到来，意味着心怀希望，意味着相信美好终将发生。无惧离开，说的是重在体验，无须

占有，体验是一种幸福，占有会带来恐惧。

我们最大的恐惧莫过于害怕失去。所以，在爱情来临的时候，好好爱，不作。爱情离开的时候，好好分，勿念。

相遇，离开，告白，告别，重逢，永别，都是人生在世，起起合合，缘起缘灭的一种状态而已，我们都无力抗拒这一切的到来，都说相聚好，怎奈离别多。

所以，无论自己处于何种状态，让自己去体会，不用抗拒，无须悲伤，只需去体会这种分分合合带来的情绪流动，去让自己接纳本该如此的一切，或安放于文字，或流失于时光，从而摆脱患得患失的心态，对于生命里的所有，不放弃也不强求，不悲不喜，安之若素。

最好的爱情或许是彼此可以成为最真实的自己，互相理解陪伴，随后各自安好，生活上可以纠缠，灵魂上必须独立，可以洒脱而尽情地去爱，然后各自做自己，互留空间，避免过分打扰。既然你我都是孤独而来，那就珍惜当下的相聚，不去改变对方，强迫对方成为自己眼里的爱人，去爱对方本身而不是你希望对方成为的样子，接受不完美就是最大的完美，理解，宽容，支持，赞美，从而让彼此拥有一段舒适的亲密关系。

韩寒在他的新书里边说过，没有横空出世的成功，他做成的每一件事情背后都做了许多积累和准备，吃了很多苦，只是不想说而已，他说毕竟在中国需要吃苦的事，活的辛苦的人太多，苦便不值一提，人们看的都是结果，过程被忽略了。

过程被忽略，不代表我们可以忽略，因为没有这个辛苦的过程，

便无法导向一个好的结果。对于写作，大量的阅读和写作，不断地经历、思考和感悟是必不可少的，而心理咨询也一样，咨询师的专业水平除了与专业理论与操作技能是否扎实有关之外，其人格魅力、经历及其思想的高度更为重要。这同样和阅读、思考有关，和经历与悟性有关，和世界观、人生观、价值观有关，所有这些，都需要自己采用一种积极而开放的生活态度来获得。

过程十分辛苦，但是因为有了梦想支撑，有了方向，既不至于迷失，也不会疲惫。

事实上，人并不怕受苦，怕的是受的苦没有价值。追寻梦想，便是赋予追寻过程之中的所有苦难以价值，这样，一切就都不会没有意义。

无论如何，拥有梦想总是好的，因为我们这样活着会更有质量，遭遇困境时可以采取更为积极的态度和方式去应对，因为心存梦想，所以不会绝望。

年轻的我们在成长的过程中势必面临种种难题，譬如如何看待活着的意义，爱情与事业，生活方式的选择，人与人之间的相处之道等问题。所有这些，在我们的思索与选择之中，会逐渐形成我们自己的世界观。而我，把这些思索的结果，全部写成文字。

我有我的局限，也有我的真诚。

如果这本书能够在面对困境的时候，给你一些疗愈与成长的力量，我一定会感到万分的欣慰与感恩。

这本书，献给爱我的和我爱的人，感激生命之中得以与你们相遇。
也献给二十八岁的自己。

目录

自序 | 1

择我所爱，且随我心

Part 1

- ① 干点没用的事，做个没用的人 | 2
- ② 有些“缺点”不必改正 | 7
- ③ 做慢下来的手艺人 | 12
- ④ 像谈恋爱一样谈事业 | 18
- ⑤ 别让职业懈怠毁了自己 | 23
- ⑥ 从来不曾逃离 | 30
- ⑦ 糖可以晚点再甜 | 38
- ⑧ 梦想是一个接着一个的 | 44
- ⑨ 没有白费的努力 | 49
- ⑩ 愿你工作不仅谋生，还有快乐 | 55

我们不会让自己的脚步慢下来，容忍自己去做一个“没用”的人，做一些“没用”的事，让自己获得身心的愉悦，我们总想不断地证明自己有用，即使违背了自己的内心，折磨了自己的身体，感到痛苦与疲惫也在所不惜。

爱情里受到伤害最大的原因往往不是爱的人不爱自己，甚至不是欺骗与背叛，而是明明相爱，却因为种种原因而没能好好走下去，被迫不爱与放手，对于情意深重的人而言，这种纠缠不清年复一年的亲近与疏远，伤害与被伤害最终分道扬镳带来的愧疚、悔恨和痛苦甚至会困扰一生。

懂得爱己，方能爱人

Part 2

- ① 在不堪一击面前坚不可摧 | 62
- ② 速食面时代的老火靚汤 | 67
- ③ 一些关于爱情的凌乱话语 | 72
- ④ 爱情需要一味解药，叫作说服自己 | 78
- ⑤ 一个人的战役 | 85
- ⑥ 再见，爱过的人 | 93
- ⑦ 爱情里的亲密朋友 | 101
- ⑧ 足够聪明足够懒 | 107
- ⑨ 被时间藏起来的人 | 113
- ⑩ 写给一个姑娘 | 116

倾听自己，改变世界

Part 3

- ❶ 无须讨好世界，且让自己欢喜 | 120
- ❷ “意外”才是命中注定 | 125
- ❸ 别让自己太蠢，才能越活越好 | 130
- ❹ 写给儿子 | 135
- ❺ 爸妈，谢谢你们 | 139
- ❻ 变味的孝顺 | 145
- ❼ 我为何开始写故事 | 151
- ❽ 关于旅行 | 155
- ❾ 寻找你的辨识度 | 162
- ❿ 生活在此处 | 167

世界很大，也很小，爱你的人没那么多，也不至于那么少，恨你的人也一样，活出自己就好。

期待你的到来，无惧你的离开。

所以，就是要矫情，偏偏唱反调，我们最傲娇。

如果你高兴的话。

Who cares?

听道理的原因在于，道理可以让人变得更加聪明，看待事情的角度和方式更加多元和开放，从而获得幸福和满足的可能性更大。当然，我说的道理不是“过好此生必看的250条”“学会成功的38招”，这些鬼东西，连写它们的本人也不信。

听过道理，过好此生

Part 4

- ① 你对，我也没错 | 174
- ② 宽恕，原谅的是自己 | 180
- ③ 穿越苦难，终见阳光 | 187
- ④ 不是不合群，因为命太短 | 194
- ⑤ 可以不喜欢，但是别谩骂 | 200
- ⑥ 一只傲娇的小学生 | 205
- ⑦ 听过许多道理，还得过好此生 | 213
- ⑧ 谈及死亡时 | 217
- ⑨ 谨愿世人温柔相待 | 222

择我所爱，且随我心

Part 1

我们不会让自己的脚步慢下来，容忍自己去做一个“没用”的人，做一些“没用”的事，让自己获得身心的愉悦，我们总想不断地证明自己有用，即使违背了自己的内心，折磨了自己的身体，感到痛苦与疲惫也在所不惜。

①

干点没用的事，做个没用的人

大半年以前，我开始在网络上写文章，当时喜欢写点短篇小说当作睡前故事，偶尔写写随笔，主要是心理咨询过程之中的一些感悟和札记。我经常把文章分享到微博和朋友圈，有一天朋友圈下边有条评论：你在网上写这么多文章，能赚多少稿费？

我答：不能赚钱，偶尔写作过程之中还得赔进去点咖啡、奶昔、啤酒、宵夜什么的，当然，最主要的还是时间。

朋友问：那能有什么用？

这话把我问得无言以对。

“写作是件挺让人开心的事儿，我喜欢写。”我决定真诚相对，并且自信这是一个美好的答案。

“整天这么写着矫情有意思吗？还不如好好工作，或者找份兼

职，多赚点钱，你也老大不小了，该攒点成家钱，好好过日子了。”朋友接着回复。

看看这话给我的几条罪状：无所事事，赚不来钱，未能成家立业，不好好过日子。

我答：目前我也不全靠写作养活自己，不过就是喜欢写写东西。

那你之后准备怎么办？就这么混着？

我干点自己喜欢干的事儿，怎么就成混着了？

朋友是个不错的朋友，这话也是对我表示关心，而且逻辑严密、无懈可击，可我就是感觉他的话哪儿不对。

那能有什么用？

是谁规定我们所做之事必须有用？

而且什么才是有用？

我们消费着这个时代，也被这个时代所消费。

我们可以为了一套房子，一辆车搭进去半辈子的积蓄与青春，因为我们觉得这样有用。我们可以为了升职加薪，为了名利地位而放弃陪伴家人，因为我们觉得那样有用。

我们没时间看书没时间画画没时间玩乐器没时间出去走走，即使这些都曾经是你所喜欢的带给你快乐的事情，你总说没有时间等忙完这段再说，直到你已经忘记自己曾经喜欢过这些东西。你不会再碰那把布满灰尘的吉他，不再有情怀和闲暇读一本书，或是坐看云卷云舒，因为你觉得那些都没有用。

我们忙忙碌碌，挤着公交上上下下，我们加班到深夜，为了讨好领导应酬客户彻夜不归，酗酒熬夜，折腾身体，因为我们觉得这样有用。

我们不再去感受一阵风吹过，不再去体验森林里的静谧，河流叮咚作响，我们不再望着湛蓝的天空，不再为日出日落而感到兴奋和感动。

可是，你一直做着你自以为有用的事情，为什么你还会不快乐地感慨，自己活着为什么那么累？

前段时间有个姑娘在微博里向我咨询。姑娘长得漂亮，而且高智商、高学历，企业高管，她每天清晨5点起床为外籍朋友补习中文，然后上班下班，下班之后还会在地下通道贩卖一些衣服物件，在我的眼里她并不缺钱，但是她完全受不了自己虚度哪怕一分钟，停下来做任何在她看来没用的事，可是她说她好累，每一天都好累。

我问她，你没有自己喜欢的事儿吗？

她答，有，我一直想学钢琴，可是我没有时间啊，周末休息我还要去上课充电，我完全没有时间。

你赚那么多钱是为了什么？你让自己不停充电不断努力成为企业高管是为了什么？

为了什么？她想了一会，我也不知道，可是大家都这样，不这样不是不努力吗？不努力不进步，我们活着有什么用？

我和她聊起一些终生忙碌的人积劳成疾，过劳死的案例，也聊起一些在社会层面看起来各方面都非常成功的人同样经历着来自心灵的

煎熬和痛苦，她似乎若有所思。

一个百万富翁，当他得了绝症躺在病床上的时候，他会觉得财富没有用，带泳池的别墅没有用，百万豪车没有用，上市公司没有用；能陪陪家人度假甚至只是共进晚餐有用，能自由自在地在路上奔跑有用，能大口大口地在海边呼吸空气有用，爬山看风景看日出日落有用，露营玩吉他有用，可是，等他知道这些的时候，是不是太晚了？

其实，说到底，人活在世界上，或许，有用的定义应该是，平稳的心跳与均匀的呼吸，我相信，几乎没有任何事情可以比这点更为有用。除了为了其他自以为更为重要的事愿意牺牲生命的精神殉道者之外，我想没有人会否认这一点。

人活着，就是为了追求幸福和快乐，而这一切的基础就是活着，拥有健康的身体，可惜在拥有健康的时候我们都不懂得珍惜，我们不懂得去疼惜自己的呼吸与心跳，去倾听自己内心的声音，去让身体感到放松与舒适，去让自己的内心安稳且愉悦。

我们不会让自己的脚步慢下来，容忍自己去做一个“没用”的人，做一些“没用”的事，让自己获得身心的愉悦，我们总想不断地证明自己有用，即使违背了自己的内心，折磨了自己的身体，感到痛苦与疲惫也在所不惜。

王小波曾经说过：无趣的人生不值得一过。

什么样的人生才是有趣的人生，其实这根本没有标准答案，既然没有标准答案，自然就不存在是否有一说。

我认识一个无家可归的老头儿，他每天在一段公路上不停地行