

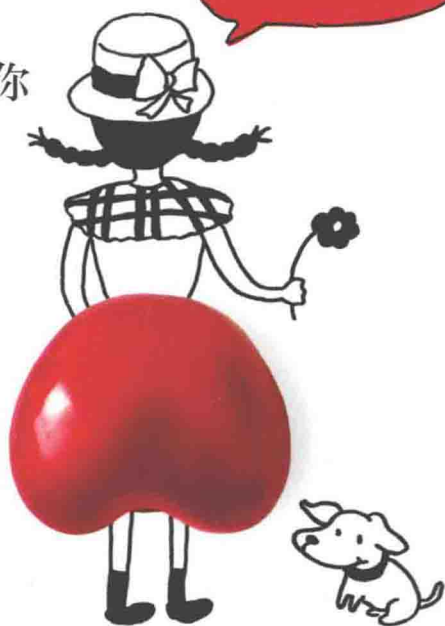
别害怕 你所向往的 生活

你害怕,仅仅因为
你还不知道
怎样跨过自己这道坎

写给一直
被生活怠慢的你

Don't
be afraid of the life
you've imagined

林特特 著
宫学萍 / 评



别害怕， 你所向往的 生活

写给一直被生活怠慢的你

Don't
be afraid of the life
you've imagined



林特特 著
官学萍 / 评

图书在版编目 (C I P) 数据

别害怕你所向往的生活 / 林特特著. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2015
ISBN 978-7-5399-7864-2

I. ①别… II. ①林… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第269255号

书 名 别害怕你所向往的生活

著 者 林特特
责任编辑 黄孝阳
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市宏图印务有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 140千字
版 次 2015年1月第1版, 2015年1月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-7864-2
定 价 38.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

谨以此书送给一直被生活怠慢的你：
那些你曾经害怕的、受辱的、拧巴的、困惑的和坚持的，
都将成为你驾驭生活的资本和勇气。

——林特特

当我和世界不一样
那就让我不一样
坚持对我来说就是以刚克刚
我如果对自己妥协
如果对自己说谎
即使别人原谅
我也不能原谅
最美的愿望一定最疯狂
我就是我自己的神
在我活的地方

我和我最后的倔强
握紧双手绝对不放手
下一站是不是天堂
就算失望不能绝望
我和我骄傲的倔强
我在风中大声地唱
这一次为自己疯狂
就这一次，我和我的倔强

对爱我的人别紧张
我的固执很善良
我的手越肮脏
眼神越是发光
你不在乎我的过往
看到了我的翅膀
你说被火烧过
才能出现凤凰

逆风的方向
更适合飞翔
我不怕千万人阻挡
只怕自己投降

我和我最后的倔强
握紧双手绝对不放手
下一站是不是天堂
就算失望不能绝望
我和我骄傲的倔强
我在风中大声地唱
这一次为自己疯狂
就这一次我和我的倔强

我和我最后的倔强
握紧双手绝对不放手
下一站是不是天堂
就算失望不能绝望
我和我骄傲的倔强
我在风中大声地唱
这一次为自己疯狂
就这一次我和我的倔强
就这一次让我大声唱
啦啦啦……
就算失望，不能绝望
啦啦啦……
就这一次，我和我的倔强

讲故事的勇敢者

序

认识特特有七八年了，越来越喜欢她。因为她是我身边姑娘中最勇敢的一个——我是说，敢于在踏踏实实的生活里，让自己坚持去做梦的那一个。

很多时候，当我犹豫着要不要挑战自身的软弱或者怯懦时，我就会用那些发生在特特身上的事情来给自己加油打气。

经常看故事的人都知道，无论一个故事是真是假是虚是实，其中一定都会多多少少藏有作者的影子。只有像她这样真心勇敢的人，才能写出这样可以带给我们勇气的文字。

所以，当特特找到我，要我为这些青春故事补充一些心理学视角的解读，我自然是很开心地答应了。在我看来，讲道理，实在是要比讲故事容易得多，尤其是要讲出那些可以轻易贴近

人们的内心、召唤出他们心底最真实感触的故事。

作为一名心理医生，工作中我实在见过太多特别懂道理，却又偏偏把自己的生活过得一团糟的人。他们有很多是年轻人，都渴望从我这里快速获得某种确保人生幸福的武功秘籍。于是，我只好一方面尽可能温柔地陪伴他们，另一方面又略带无情地把生活的真相逐渐呈现给他们，那就是：除了勇敢地面对人生的不堪，我们谁也没有什么捷径可以靠近幸福。

所以我一直都喜欢听故事，而不是讲道理。特特写的故事，真实，接地气，故事里的人物经历过迷惘和伤痛仍能绽放勇气，坚定生活信心，尤其让我喜爱。

我们确实只有在拥有了勇气，稳定了情绪之后，才会有一个冷静又好使的头脑去听别人分析什么大道理。你别不信，最近脑神经科学的研究也证实了这一点：进入我们大脑的新鲜血液，总是先要给负责情绪的那部分脑区供氧，然后才会去滋养负责思维的另一部分脑区。这样看来，生活里常听有人说“我当时一生气就什么都不想了”，还是很有科学根据的。

所以呢，阅读这本书的时候，建议大家一定要先去细心阅读特特的好故事，享受故事带给你的温暖和勇气，然后再借着已经被温暖、被鼓励的精神状态，去看看我这个心理医生稍显啰嗦的心理分析。当然，如果你们已经被这些故事疗愈了，后

面这一步就大可免去。大好的青春，还是用来恋爱和生活吧！

最后给大家讲一个有关讲故事的故事。

我认识的一个姑娘，在我的极力推荐下，为了医治她那颗失恋的小心灵，报名参加了某个大师的团体治疗。大家第一次见面，当然是先说说自己为什么会来到这里。第一个发言人说需要换肾，第二个发言人说被合伙人骗了钱，第三个发言人说儿子目前考虑变性……等到我说的这个姑娘发言时，她站起来，愣了愣，然后不好意思地说：“我现在觉得不痛苦了，我觉得我应该走了，谢谢大家，谢谢！”

哈哈，我调皮了。

祝大家都找到属于自己的勇气，都过上自己所向往的生活。

这个过程一定不会特别顺利，也不一定特别快。

所幸，有特特的这本书，可以帮你把握一个大略的方向。

宫学萍

2014年10月31日

北京

你并不孤独

自序

几年前，我在人生的幽暗期：刚毕业，梦想很大，才华自信也是有的，但现实束缚，总觉得没有出头之日。

于是，给报纸写稿，写自己的故事、朋友的故事、朋友的朋友的故事，及各式道听途说的故事。

一段时间内，只有看到报刊上印刷体我的笔名出现，我才会激动，“原来我还是有优点的”。凭这一点激动，我熬过上司的谩骂、对自己的各种不确定和刚出校门徘徊在社会边上时必经的不适应。

整理本书书稿，我如回顾那几年。

如回顾和朋友们一起走过的日子，我身边最亲密的人几乎都做过我故事的原型。当时当地，他们倾诉，我记录。不知道为什么，总相信我们的心声、经历很有代表性，一定会赢得共鸣。

我最喜欢在《中国青年报》青春热线版写这些故事。

因为编辑感兴趣，更因为，版面长期聚集一批优质的心理咨询师，会根据故事表达的核心问题提出解决办法，不夸张地说，我的很多烦恼因这些心理分析得以缓解、消释。

写《三十边上的恐慌》时，我即将三十岁。

青春的尾巴即将到来，而我一事无成，除了怨念，我还悲愤：上完学毕业都二十五岁了，再在这个城市安顿下来又是好几年，还没开始享受生活、规划人生呢，竟然已经三十！怎么办？如何办？

我发现恐慌的不止我，我周遭的同龄人均如无头苍蝇，忙啊忙啊又很茫。

我至今记得，收到样报，在办公桌上摊开，读到我的文章后的心理分析时我的震动：呵，原来根本不用怕，原来危机感未尝不是件好事，原来一个特定的时间节点恰恰可以提醒你盘

点人生的库存，想清楚了，再起航。

这震动催促我急于结识该心理分析的作者，她后来成为我现实中的好朋友，即本书的点评人、心理咨询师宫学萍。

现在，写作本序的此刻，再过几天，我即将三十五岁。

把这些年同类的稿子归拢在一起，就能很清晰地看到自己某方面的成长轨迹。很多事已经过去了，很多当时看起来无法迈过的坎儿今天都能云淡风轻地提起，盘点这些稿件，就是盘点库存，会相信一切都是最好的安排。

再说说本书的意义吧。

据说五年是一个代沟，而本书适合比我小十岁的人阅读。

每代人都有每代人的烦恼，但在同一个人生阶段，在相似的大时代背景下，烦恼的核心基本相同。

当初，我们背起行囊从大学宿舍迁出，或扎根、或漂泊、或留守，在谋生、谋梦、谋各种爱的路上跌跌撞撞。我想说的是，都没事，你经历的是同龄人都正经历的，你经历的，我和我的朋友们都经历过——

你并不孤独。

感谢《中国青年报》青春热线版，没有你们，就没有本书。

感谢搭档宫学萍。

感谢编辑耿璟宗，没有你让我加的“特特说”版块，我不知道能否隔着岁月与那时的自己对话，这对话是强大自我致弱小自我的一封信，是岁月赐予一个人对自己慈悲的机会：你忽然发现，你向往的，大都得到，你害怕的，都过去了。未来，还有什么好怕的呢？

林特特

2014年10月30日

北京天通苑

序 讲故事的勇敢者	001
自序 你并不孤独	004
第一章 别害怕心中的理想	001
与低谷有关的心理游戏	003
志向远大的啃老族	016
毕业七年：交一份后学生时代的成绩单	027
特特说：那些怀揣理想的年轻人	038
第二章 别害怕暂时的迷茫	041
到哪里去找完美工作	043
弱势平台的强势人才	051
找户口还是找工作	061
特特说：你的迷茫是雾是霾？	071
第三章 别害怕对面的上司	075
选工作还是选上司	077
如果被上司抢了头功	093
特特说：始终和你的同类在一起	105

- 109 第四章 别害怕逢场作戏
 - 111 办公室里的逢场作戏
 - 123 职场上的帮倒忙
 - 134 特特说：到哪里都要做靠谱的人

- 137 第五章 别害怕现实残酷
 - 139 如果有人故意拆你的台
 - 149 办公室：我的龙套还要跑多久
 - 158 特特说：生活需要浑不论

- 161 第六章 别害怕停滞不前
 - 163 突然改变的宅生活
 - 173 三十边上的恐慌
 - 187 特特说：恰到好处的不安全感

- 191 第七章 别害怕自己柔软的短板
 - 193 当助人为乐成为一种惯性
 - 203 校友录：幸福变了味
 - 212 辞职：想说再见不容易
 - 220 特特说：像节约成本一样节约感情

番外篇 别害怕必然的磨折 223

你为什么借口这么多 225

遇到一双不怀好意的眼睛 233

谁在安排你的生活 242

不忍心的人对自己最狠心 245

代后记 三五年后才明白 250

第一章

别害怕心中的理想



那些曾在我周围生活、和我一起奋斗，我看着他们奋斗的年轻人们，怀揣理想而来，经历不同境遇，或顺势而为，攻克障碍，或自暴自弃，众生相让我不得不总结并汲取经验——用化整为零的计划，以强悍神经、强执行力，先安身立命，再以梦为马。

别害怕心中的理想 >>