

谁都不能安排你的生活，除了你自己

真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。  
以自己喜欢的方式过一生

米苏◎著



长江文艺出版社

真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。

# 以自己喜欢的方式过一生

米苏◎著

不能安排你的生活，除了你自己

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

以自己喜欢的方式过一生/米苏著.—哈尔滨:  
黑龙江教育出版社, 2017.3  
(读美文库)  
ISBN 978-7-5316-9153-2

I. ①以… II. ①米… 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 ( 2017 ) 第056788号

## 以自己喜欢的方式过一生

Yi Ziji Xihuan De Fangshi Guo Yisheng

米 苏 著

---

责任编辑 宋怡霏  
装帧设计 仙境书品  
责任校对 朱 蕾  
出版发行 黑龙江教育出版社  
(哈尔滨市南岗区花园街158号)  
印 刷 保定市西城胶印有限公司  
开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张 7  
字 数 160千  
版 次 2017年5月第1版  
印 次 2017年5月第1次印刷

---

书 号 ISBN 978-7-5316-9153-2 定 价 26.80元

---

黑龙江教育出版社网址: [www.hljep.com.cn](http://www.hljep.com.cn)

如有印装质量问题,影响阅读,请与我公司联系调换。联系电话:0312-7182726

如发现盗版图书,请向我社举报。举报电话:0451-82533087

# 序言

XU  
YAN

对于大多数人来说，一辈子就是三万天，你想要生活三万天，还是只生活一天，然后重复三万次？

我相信，所有人内心向往的都是前者，想活出不一样的精彩；只不过，在平淡的柴米油盐、日出日落间，多数人都不知不觉地将日子过成了后者。

你还记得从什么时候开始，人生偏离了轨道，甚至有些失控了吗？身边许多所谓的“过来人”向你提意见，给你出主意，要你这样或那样。你很想挣脱，按照自己渴望的方式活一回，哪怕是错的，也想尝试。可终究，你还是没能迈出那一步，只能随波逐流了。待回首时，感慨时间就这么匆匆地过去了，来时的路上根本没有留下自己的脚印。

你还记得从什么时候开始，力不从心、身心俱疲，甚至不再期待第二天的日出了吗？现实那么残酷，世界那么不公平，你被一盆冷水浇熄了热情，辛辛苦苦寻觅的理想，到头来却成了众人眼里不屑一顾的东西。你彷徨、迷惘、沮丧，你感到生活很累，已看不到希望。

你还记得从什么时候开始，身边的朋友常常聚在一起喝酒聊天，可相聚的空间却成了炫耀虚荣的平台，你总是在强调自己过得很好、很幸福，但当宴席散去之后，你却只能独自舔舐内心的伤疤。真正懂你的人，似乎越来越少了。

你还记得从什么时候开始，对镜独照时，你望着那张熟悉的脸，陌生的感觉却油然而生？不知道所谓的幸福，究竟是安心自在地活着，还是众人眼里、口中评判的结果；不知道花朵凋零之后，整个春天是否都将失去；不知究竟该选择怎样的方式活着，才能让自己的生命无可替代？

停止这一切吧！不管曾经浪费了多少时光，就从这一刻起，为你的人生重新做一次抉择吧！别再随波逐流地循着大多数人的脚印行走，在那些印痕里找不到你的路；你应该更清醒地了解自己；你所追求的不该是外在的世俗，而是内心的温暖与明亮。

就像多年前，张国荣在《我》中唱到的那样：“我永远都爱这样的我，快乐的方式不止一种，谁都是造物者的光荣；

不用闪躲，为我喜欢的生活而活；不用粉墨，就站在光明的角落；我就是我，是颜色不一样的烟火；天空海阔，要做最坚强的泡沫；我喜欢我，让蔷薇开出一一种结果；孤独的沙漠里，一样盛放的赤裸裸。”

以自己喜欢的方式，换一种姿态活着吧！

不求多少人理解，但求过得舒心自在；不求荣华富贵，但求心安理得；不求惊艳了时光，但求无悔地活过。待到迟迟暮年，坦然地、大声地告诉全世界，我是唯一的存在，我的人生无可替代！



## 001 Chapter1

我就是我，是颜色不一样的烟火

- 01. 做自己的梦，走自己的路 / 003
- 02. 做一个内心始终高贵的人 / 008
- 03. 活给自己看，随别人说去 / 013
- 04. 你和别人“不一样” / 018
- 05. 搞清楚自己的人生剧本 / 023

## 027 Chapter2

你若安好，便是晴天

- 01. 心是一片晴空，人生就没有阴雨天 / 029

02.若不是心宽似海，哪来的风平浪静 / 033

03.停下风尘仆仆的脚步享受时光 / 038

04.幸福的人，无论在哪儿都幸福 / 043

05.任何不快乐的时光都是浪费 / 047

### 053 Chapter3

过去的就让它过去，未来的等来了再说

01.淡漠一笑，比报复更加厉害 / 055

02.沉湎过去的人是在骗自己 / 059

03.原谅别人时，别忘了原谅自己 / 065

04.其实，你真的不必害怕明天 / 070

05.不幸福，并非是生活亏待了你 / 074

### 081 Chapter4

尽己而知天命，活出最好的自己

01.生命在于内心的丰盛 / 083

02.沉淀自己，做一个温暖的人 / 088

03.你有权选择自己喜欢的方式 / 093

04.心无杂念，活出一个清新的你 / 097

05.你只需努力，剩下的交给时光 / 103



109 Chapter5

笑对这个浑浊的世界，你会生活得更好

- 01.生命不长，不能用来悲伤 / 111
- 02.握不住的流沙，不如就扬了它 / 116
- 03.总有那么一天，一切都会过去 / 121
- 04.别为不该为的人，伤了不该伤的心 / 126
- 05.心甘情愿，随遇而安 / 132

137 Chapter6

不求惊艳了时光，但求温柔了岁月

- 01.放过那个一时间脆弱的自己 / 139
- 02.一花凋零，荒芜不了整个春天 / 144
- 03.终有一天会长大，何必成熟太早 / 149
- 04.我走得很慢，但从来不会后退 / 154
- 05.就算未能如愿，也曾尽力而为 / 159

165 Chapter7

即使没有人鼓掌，也要优雅地活着

- 01.总有那么一段路，你得一个人走 / 167
- 02.每个优秀的人都有一段沉默的时光 / 172
- 03.不要去沉醉那些得不到的幻想 / 177

04.对生命而言，接纳是最好的温柔 / 182

05.努力而不浮躁，最好的总会到来 / 187

## 191 Chapter8

### 把平淡的日子，过成诗

01.在合适的地方，享受静好岁月 / 193

02.平平淡淡，才是最真的幸福 / 197

03.轻轻说一句：你好，小确幸 / 201

04.不要弄丢了孩童时期的自己 / 205

05.亲爱的，要爱你现在的时光 / 210

Chapter 1  
我就是我，  
是颜色不一样的烟火



---

很多时候，你累、你烦、你倦，不是生活逼迫，而是内心压抑。羡慕那些备受崇敬的人，效仿那些被追捧的人生，脚步不由自主地偏移，最后成了他人眼中的木偶，说的、做的都不是自己想要的。如此，生活怎会不累？退出条条框框，还心灵以自由，告诉世界：我就是我，是颜色不一样的烟火！

---

## 01. 做自己的梦，走自己的路

如果有来生，我要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。一半在土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光，非常沉默，非常骄傲，从不依靠，从不寻找……不埋怨谁，不嘲笑谁，也不羡慕谁，阳光下灿烂，风雨中奔跑，做自己的梦，走自己的路。

——三毛

书店里最显眼的位置，赫然摆着一本《辞职去旅行》，苏小沫停下脚步，驻留良久。

每次看见这样的字眼，她的心都不禁为之一动，说不清楚原因。也许，是书名勾起了她心中的某种欲望，比如体验一把“说走就走的旅行”；也许，是她厌倦了“温水煮青蛙般”的日子，害怕一眼望到底的人生，认为生活在远方。

在那些加班的深夜，她幻想着自己能在床上读自己喜欢的

书，看自己喜欢的电影，但工作的忙碌仿佛抽走了她的所有。不久之后，苏小沫递交了辞职报告，经理笑笑，说：“在意料之外，也在情理之中。”

走出写字楼的那一刻，苏小沫有种久违的轻松感。天似乎比平时蓝了，风也柔和了，望着街上匆匆行走的路人，她突然生出一种同情，而后又对自己即将到来的“新体验”充满期待。

“辞职，去旅行！”苏小沫忍不住在朋友圈上发了一句紧跟年轻人节奏的宣言。片刻之后，收到数条回复，无外乎是羡慕、嫉妒和佩服。这些互动的语言，无疑又加深了她对这一选择的决心。沿途路过机票代售点，她毫不犹豫地买了两天后去杭州的机票。

一个人去旅行，听起来很文艺、很浪漫。

抵达杭州后，她迫不及待地奔向了西湖，只为那“西湖美景三月天”的诗句，那段许仙和白蛇的旷世之恋，许嵩的《断桥残雪》，还有那句“上有天堂，下有苏杭”的赞誉。良辰美景，心里有诸多感慨，无人分享的遗憾，只能靠发微信来弥补。

美景、美食、轻松……在接下来的日子里，苏小沫都感受到了。从杭州西湖到千岛湖，从千岛湖奔往苏州，从苏州转去扬州，又从扬州去了上海，一路奔波下来，用了20天的时间。

此时，她有了一种想要“回归”的欲望，因为最初的那份轻松感已经荡然无存，银行卡里的余额一天天变少，也在提醒着她，生活还是要继续。

苏小沫想起了远方的父母，还有正在读大学的妹妹。在酒店的最后一晚，她失眠了。回想起这场说走就走的旅行，虽说看到了不少美景，可终究没能在这些想象中的地方让自己的内心得到安宁，此时看来，它不像是心灵的释放，更像是一场逃离。

多少人都曾有过云游四方、仗剑走天涯的梦想，但多数人都只能在现实中慢慢长大。原来，并不是所有人都适合“辞职去旅行”。这个世界不会特别优待谁，哪怕是那些旅游达人。苏小沫终于明白，她所看到的只是那些“辞职去旅行的人”在旅途中的潇洒与自由，全然不曾看到他们受过的苦、流过的汗、遇到过的危险、心惊肉跳的瞬间，还有那或多或少，却不得不提的金钱。

她的这一场旅行，怎么看怎么像是对某种生活的效仿，并非完全是发自内心，也并没有做好充分的准备。工作不如意的时候，就说自己的梦想是环游世界，而不是当一个悲催的上班族；客户说了两句不中听的话，就说自己想要的生活在远方，而不是坐在办公室里对着电话强颜欢笑；想买房买车却又不想努力，就说自己的梦想是享受生活，而不是一辈子套牢在土木

结构里。看到别人潇潇洒洒地做了背包客，仿佛自己的人生被偷走了一般，心中涌起一股不甘。

究竟是真的渴望拥有一份特别的体验，去看看这个世界，还是厌倦了眼前的生活，想找个出口逃离现实？

记得曾经看过一篇名为“你真的是想要一间咖啡馆吗”的文章，开篇就精准地刺痛了许多人的神经：“各种好看又美味的咖啡和甜点，可以把整个人陷进去的沙发，摆满了书的书架，生机勃勃的盆栽，精致的摆设，舒心的音乐，明媚的阳光。嗯，就这样。然后，时间好像就这样缓慢下来。我停下来，转过头，对你微笑——我也有过这样的梦想。”

这样的咖啡馆，这样的梦想，我们已经从太多人的口中听过，甚至自己也有过。可是，为什么有那么多人都想开一间属于自己的咖啡馆呢？真的是想要一间咖啡馆？真的是喜爱咖啡？还是爱上了咖啡馆生活？若真的想要开一间咖啡馆，那打算什么时候开，在哪里开，开一间咖啡馆要承受多大的压力？是否有足够的勇气面对最初的惨淡流水，还有复杂的日常管理……这些问题，往往都没有下文。

最后，作者感叹：叫嚣着要开咖啡馆的人，并不是真的想要咖啡馆，不过是在生活疲惫之时，对着同事好友、对着世界撒了个娇，证明自己并未被枯燥的生活淹没。

咖啡馆，不过是释放人生理想的平台；再看“辞职去旅



行”，两者如出一辙。

中国摇滚传奇人物、被人亲切地称作“老K”的郭怡广说过一句话：“人应该有一个vocation（事业），更要有一个advocation（爱好），最最重要的是，要知道这两者的区别！”

不是所有人都能在旅行中找寻到自我价值；亦不是所有人都能在外流浪了数月后，还不想回家；更不是所有人都有精力和经济能力去支撑这份特殊的人生体验。循着别人的脚步，你始终找不到自己的路，往往走得越远，就会越觉得迷茫。这辈子，你该有自己的生活、自己的理想，或去或留，或走或停，听从内心的召唤，灵魂自会为你找寻方向。