

艾小羊 著

成己
活自
就
好
了



艾小羊
著



YOU ONLY
LIVE ONCE

活成 自己就好了

 人民文学出版社

图书在版编目(CIP)数据

活成自己就好了/艾小羊著.—北京:人民文学出版社,2017

ISBN 978-7-02-013323-9

I. ①活… II. ①艾… 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(2017)第213504号

责任编辑 徐子苘

责任印制 苏文强

出版发行 人民文学出版社

社 址 北京市朝内大街166号

邮政编码 100705

网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 三河市西华印务有限公司

经 销 全国新华书店等

字 数 183千字

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 11

版 次 2018年4月北京第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 978-7-02-013323-9

定 价 39.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

PREFACE:

/ 目录 /

每个人都希望自己运气好。什么是运气好？

在你愿意回望的某一段时间内，一直在走上坡路。

微小的运气有偶然性，比如今天排队买包子，到你这儿正好卖完，运气确实差。但这种稀缺的坏运气，不会每天落在你头上。

运气是短暂的，时间拖得越长，运气的力量越弱。

假如以五年为一个节点，运气好的人与运气差的人，最大区别不是今天能不能买到包子，而是目标、规划、定位与坚持。运气好的人，都是对自己有清晰的定位，并且擅于坚持的人。三分靠命，七分靠拼。

记住：时间是坏运气的克星。

CHAPTER 1

第一章 运气好，就是一种实力

你输在总是选容易走的路² 去过踮起脚尖够得着的生活⁷ 运气好，也是一种实力¹² 为什么越努力越焦虑¹⁸ 想走捷径的，最后都走了弯路²³ 做大事就是要冲动²⁸ 顺其自然从来不是你敷衍人生的借口³⁸ 强大的人，会做自己的驱魔师⁴³ 躺在家里不会遇到好运⁴⁶ 怕麻烦的人，过不了好生活⁵¹ TIPS → 对抗焦虑的9种方法⁵⁶

很多人向我抱怨，社交是一个不断失去自我的过程。我想他们是混淆了社交与表演，正如很多人以为情商高就是讨好别人。

做自己是人的本能，社交是生存所需，两者并不矛盾。

社交中受欢迎的人，都不是滴水不漏、接近完美，而是有原则、有态度、个性鲜明、极具魅力。

没有任何一种社交技能可以比得上真诚。真诚不是能力，而是态度，不登高踩低，不见人下菜。

每个人既是企业家又是创业者，经营与管理的第一个企业就是自己。

管理好自己，最重要的不是寻找完美人设，而是用好自己的特点。

记住，你的弱点与缺点，也是你的特点。

CHAPTER 2

第二章 拒绝别人要干脆

多见人，少交友⁶² 听真理的人，不输于讲真理的人⁶⁷ 拒绝别人要干脆⁷² 你不需要讨人喜欢，只需要对人有用了⁷⁸ 别与你瞧不上的人计较⁸⁴ 一个人走出黑暗比两个人快⁸⁹ 弱者才记恨，强者都宽容⁹⁵ 你说话的方式，毁了你的优势¹⁰⁰ 越抱怨，越孤单¹⁰⁵ 你拼尽全力去维系的，只是一个假的人脉¹¹⁰ 情商高就是心里装着别人¹¹⁶

TIPS → 成为牛人的5个要点¹²¹

教育的本质，是教一个人怎样生活。

不是你怎样了就能过得好，而是无论你怎样，都应该过得好。

总有些快乐与幸福是免费的，没有预设前提，不需要他人给予。

做自己，就要有让自己快乐的能力。不要让你的快乐永远仰仗金钱、
名誉、爱情、亲情。

人生多半时候，要受制于钱、为他人负责，所以那些能够活成自己的
时刻，才显得格外珍贵与幸福。

愿你回首往事，总有些时刻，是一无所有却光芒万丈。

CHAPTER 3

第三章 学会用美好的小事为自己打赏

是那些微小的改变，让我们越来越好¹²⁶ 每天静心做一件事，就是高
品质生活¹³¹ 学会用美好的小事为自己打赏¹³⁶ 在很穷的时候，我是
怎样让自己显得有品位的¹⁴¹ 精致就是把钱花在小事上¹⁴⁸ 世界这
么有趣，你怎么可能孤单？¹⁵⁴ 阳光和微风，从不曾有过偏心¹⁵⁹ 你
爱自己，不会伤害任何人¹⁶⁴ 妈妈心情愉快是对家庭最大的贡献¹⁷⁰ 会
做饭的人，赢在哪里？¹⁷⁵ 会生活，是父母给孩子最好的教育¹⁸¹ 什
么样的生活，让我们觉得富足¹⁸⁹ TIPS →提升幸福感的7件小事¹⁹⁴

做自己，首先你要会想。如果不会想，怎能挨过那漫长的孤独？

总有些时候，你在默默坚持自己的目标与规划，在被认可之前，你要忍受小虫一样啮咬内心的攀比与疾风暴雨似的质疑。

做自己，不是遗世独立，更不是一事无成。

在这个喧哗的世界，你要有勇气静下来。可以慢一点却要坚定一点。

你想要什么就去追求什么，不要管人言，不要看得失。不经历几次失败，成功以后你都不知道跟别人聊什么。

记住，你是特别的，才是伟大的。

CHAPTER 4

第四章 生活很糟糕，但你很伟大

我随便结了个婚²⁰⁰ 你最好的年龄，就是你现在的年龄²⁰⁶ 生活很糟糕，但你很伟大²¹⁶ 世上只有一种失败，就是总想活成别人²²⁰ 创业以后，我再也不羡慕成功人士了²²⁵ 只有输得起，才等得起²³⁰ 我愿你所有的坚持，都是为了自己²³⁵ 所谓三观一致，就是能玩到一块²⁴¹ 你平凡，你不美，但你独一无二²⁴⁹ 微笑是一把枪²⁵⁶ 愿你在大城市生活、奋斗、爱过、变过²⁶¹ TIPS →投资自己的10种方式²⁶⁷

每天都有小确丧。

很丧的时候，在朋友圈秀个油焖大虾或粉红连衣裙，收获点赞与好评，好像又活过来了呢。

这不是浅薄，这就是人生。

生活复杂如迷宫，好与坏之间没有绝对的衡量标尺。重要的是，你觉得自己过得怎么样？

我们既要有面对大变故的智慧，又要有治愈小确丧的精明。

在功利之外，人还要追求什么？是快乐。

吃吃喝喝就是人生，就是快乐。

CHAPTER 5

第五章 你过得真好看

恋物癖？这是我们看世界的窗口²⁷² 兴趣独立就是人格独立²⁷⁸ 你过得真好看²⁸⁴ 认识你，很花钱²⁸⁹ 你浪费生命的样子，真美²⁹⁵ 致敬生命里那个为你挡枪的人³⁰¹ 你的家就是你灵魂的模样³⁰⁷ 购买幸福感，是对自己最好的投资³¹¹ 分手后，你比以前漂亮多了³¹⁷ 最贵的名牌是你自己³²² 你有那么多香奈儿，为什么还不快乐？³²⁸ TIPS → 8条穿衣服好看的诀窍³³⁴

CHAPTER 1

/ 运气好， 就是一种实力 /

每个人都希望自己运气好。什么是运气好？

在你愿意回望的某一段时间内，一直在走上坡路。

微小的运气有偶然性，比如今天排队买包子，到你这儿正好卖完，运气确实差。但这种稀缺的坏运气，不会每天落在你头上。

运气是短暂的，时间拖得越长，运气的力量越弱。

假如以五年为一个节点，运气好的人与运气差的人，最大区别不是今天能不能买到包子，而是目标、规划、定位与坚持。运气好的人，都是对自己有清晰的定位，并且善于坚持的人。三分靠命，七分靠拼。

记住：时间是坏运气的克星。

你输在总是选容易走的路

旧友从深圳回来，在我的咖啡馆聊天，说到我们自己与这个多变的时代，她忽然悠悠地感叹道：你人生的每一次重大选择都是正确的。我反问她，你觉得至今为止，自己做过的最正确的选择是什么，她答得干脆：买房子，去深圳。

买房子的时候，她谈了一个深圳的男朋友，感情正烈，答应帮她付房子的首付。她相中武大旁边一个高档小区，惶恐地下了定金，后来，她男朋友看到武汉的房产广告，说，宝贝，你买的是武昌区最贵的房子。

她当时没有固定工作，生活过得安逸而散乱，买了房子以后，整天在我面前叫嚷压力大，然而，她整个人都不同了，开始认真写稿，认真找工作。

不久，她去深圳投奔爱情。去之前也是各种纠结，觉得她的根基人脉都在武汉，深圳那么大的城市，有没有她的容身之处？我毫不客气地对她说，其实你在哪儿都是一张白纸。

虽然男朋友后来还是分了手，她在深圳的工作机会却比武汉多。几年后，把武汉的房子卖了，在深圳付了首付，再后来的故事大家都知道了，深圳的房价一个跟头十万八千里，她如今经常跟我们憧憬自己的退休生活。

无论买房子还是去深圳，对于当时的她而言，都是非常艰难的选择，意味着要走出安逸，承担风险。

纵观我自己的人生，艰难的选择不计其数（请原谅我放纵不羁爱自由），简单说有三次。第一次是离开国企去杂志社，第二次是离开杂志社做自由写作者，第三次是离开睡到自然醒的自由写作者，做半夜爬起来写稿的公号狗。

离开杂志社的时候，我已经是编辑部主任，与《女报杂志》的同行聊天，他说，我们这里，做到中层就很少有人辞职了。

我去杂志社不久，我所在的国企开始裁员，此时我父亲“你为什么要放弃安稳生活”的质问言犹在耳。在我离开纸媒，做了几年自由写作者之后，纸媒的大船开始倾斜、沉没，别说中层，连高层跳槽转行都屡见不鲜。

我是一个有神奇魔力的人吗？当然不是。

讲了这么多，其实你们已经看出来了，无论我那位朋友眼里正确的两次选择，还是我在她眼里，每一次都正确的选择，里面有一个共性，就是在我们迷茫不知选哪一条路的时候，幸运地选择了难走的那条路。

每个人都向往安逸，安逸对年轻人而言却可能是一个陷阱。某一天，你会发现，你想过的安逸生活其实是一条下坡路，你要求那么低，却还是没有办法维持它的水准，因为时代变化太快，在拥挤的潮流中，你不向前，就只有退后。

向前、向上的路，通常是难走的，你会无数次想到退缩，无数次受到打击，你像去鹰群里抢食的小鸡，每一天都惶恐不安，害怕被吃掉，日子一天天过去，终于有一天，你发现自己变成鹰了。

做公号的这一年，我经常“有老娘不干了”的念头。有时候

刚按了发送键，脑袋里就跳出一个好标题，恨不得用脑袋撞电脑。公号文章，标题意味着成功的一半。这种挫败感往往会持续到想到下一个好标题为止，起初是三五天，如今我只给自己一天时间。我做饭时在想标题，做梦时在想标题，我婆婆跟我说话时我还在想标题，这次见面，她觉得我最大的变化，一是瘦了（太好了），二是不爱说话了，我当然没办法告诉她“随时想标题”是什么鬼。

这一年，我频繁地骂自己笨。不过，我的另外一个体会是，你经常骂自己笨，别人基本上就没有什么机会骂你笨了。

经常有人问我，要离婚，要分手，要换工作，怎么选。这是很难回答的问题，因为基本上这样问的人，其实都希望选一条容易走的路，而在我看来，能够真正解决他们的问题，开始新生活的，恰恰是那条难走的路。

因为难走，你会调动所有的潜能，去克服遇到的困难，找寻自己舒服的点位，你受了最多的苦，也是最直接的受益人。

难走的路，通常是上坡路，你不是俯下身子去捡那种生活，而是踮起脚尖够那种生活。踮起脚尖当然累，还可能遇到拔甲之痛，但也只有这样，你才能收获理想的状态，就是你曾经的偶像，如今是你的同事；你曾经卖不起的衣服，现在买了一件又一件；你曾经觉得做不好的事情，现在做起来就像左手摸右手。

你的潜能远远比你对自己的感觉靠谱。

我也为自己下过很多自以为正确的定义。比如我没办法在咖啡馆写稿，太吵；我没办法多线思维，一次只能想一件事；我没办法写快稿，一篇文章要在肚子里养成白胖子才舍得生；我不擅长说话，不擅长经营……现在，我的感受是，只有一件事我肯定做不到，那就是回到 18 岁，而且我根本不想回到 18 岁。

“我不行”其实只是你退回去的借口。你虽然不可能每一样都行，但我们所遇到的大多数的选择与难题，都是可以靠勤奋解决的，远远没有到拼天分的地步。

当你觉得自己做不好一件事，请问问自己，你有没有做梦都在想这件事。如果你做梦都在想怎样做好它，结果还是在及格线以下，你再认输。

时间如白驹过隙，“迷茫时，选难走的路”，是我送你的祝福。

去过踮起脚尖够得着的生活

小意是我在咖啡馆认识的客人，打扮时尚得体，事业有成家庭幸福，谁都不相信她是在一个小山村度过了自己的童年与少女时代。

最近她少女时住过的房子拆掉，她回家乡带回了一块粉红色的蕾丝窗帘。

这是她小学五年级的时候，第一次去省城，用攒下的零用钱买的。回来以后，就挂在她的房间木格子小窗上。

村里的大人嘲笑她，花钱买这么没用的东西，既不遮光，也

不挡风，还不如去吃一顿麦当劳。

“那时候身边的人，都比我实际。因为缺钱，每分钱都要花在最需要的地方。蕾丝窗帘不是必需品，但对当时的我而言，却代表另外一种生活：超越温饱，追求享受，讲究美。”

粉色蕾丝窗帘，是当时她能够得着的公主梦。

放学的时候，当她远远看到自己家破败的土房窗口，飘动着粉色的窗纱，总觉得自己的人生与周围的人是不一样的。

平庸的生活中，需要的只是一点亮光，一个够得不那么难看，却又有点费力的目标。

后来，她学了美术。那时在她的家乡，几乎没人知道还有这样一个专业。

更后来，她开了自己的工作室。

家乡的那间土房，每年回去住一两次，蕾丝窗帘日渐褪色，却顽强地在微风中招摇，从村口到家里的路上，一抬眼就能看到。她自豪地看着它，一个有着粉色窗纱的房间，是当时她能给自己的最好的生活。

她生孩子的时候，事业刚起步，丈夫家经济条件一般，所以，当她决定去住本市最好的月子中心的时候，一家人都反对。

“这是我人生最脆弱的时候，我要力所能及地给自己最好的。”她对丈夫说。丈夫无奈地笑，说，你这个人，总是心太高。

在那个全市最高档的月子中心，她与许多平时没有机会见到的人成了病友兼朋友。

中东富商的中国太太、高龄二胎的女企业家、城中最大餐饮店的老板娘……她们中很多人，不仅成了她工作室的客户，并且成就了她的口碑——生意场上就是这样，当你服务过城中名媛富姐，就变得值得信赖。

“你这个月子坐的，用现在的话说，是心机婊。”我开她的玩笑。她认真地说，当时根本没想到坐月子还能坐来订单。

“在力所能及的情况下，给自己最好的生活，一直是我的人生准则。”她说，“我父母那辈人，永远在屈就生活，家里有能力盖新房子的时候，因为要借点钱或者贷点款，就放弃了，觉得欠债睡不着觉。等攒够了钱，三年过去，那些钱根本不够盖房子了。”

我们总喜欢说童年阴影对一个人的影响，但童年阴影并没有在小意的人生选择中留下斑驳的伤口，反倒让她避开了一个个雷区，产生一种强大的信念，即永远不要成为父母那样的人。