

一场逆风飞扬的思维风暴，一部披荆斩棘的奋斗演练
影响一千万年轻人的观点，见证无数平凡人的逆袭路
从一无所有到财务自由

雾锁东江◎著

不要为讨好世界而委屈自己
这辈子，我要活得酣畅淋漓

你不需要

YOU DON'T NEED

你不需要唯唯诺诺、谨小慎微
你只需要恣肆不拘、潇洒快意
讨好这个世界，不如讨好自己

讨好

TO PLEASE THE WORLD

这个世界

SPW

南方出版传媒 广东人民出版社

你不 需要讨好 这个世界

雾锁东江
著

SPM
南方出版传媒
广东人民出版社
·广州·



图书在版编目(CIP)数据

你不需要讨好这个世界/雾锁东江著.—广州：广东人民出版社，2018.4
ISBN 978-7-218-12427-8

I. ①你… II. ①雾… III. ①散文集—中国—当代IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第015127

NI BU XU YAO TAO HAO ZHE GE SHI JIE

你不需要讨好这个世界

雾锁东江 著

版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：向路安

装帧设计：李俏丹

排版：长沙市子舟文化传播有限公司

责任技编：周杰 吴彦斌

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电话：（020）83798714（总编室）

传真：（020）83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：湖南立信彩印有限公司

开本：889毫米×1194毫米 1/32

印张：8.5

字数：180千

版次：2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

定价：36.00元

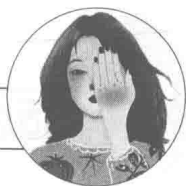
如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。

售书热线：（020）83795240

CONTENTS

目 录

做好自己，世界就会向你微笑



- 003 做好自己，世界就会向你微笑
- 009 不要过于在意世界，只需讨好自己
- 015 趁一切都来得及，停止抱怨吧
- 020 没错，你没必要被所有人喜欢
- 026 你不必让人人都喜欢
- 029 你的人生，为什么要活给别人看
- 033 你需要的是，活出自己的本真
- 038 亲爱的，愿你能为自己而活
- 042 我可以喜欢你，也可以不喜欢你

CONTENTS

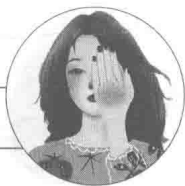
目录

适合自己的，才是最好的

- 047 适合自己的，才是最好的
- 050 别人眼里最好的你，不如真实的自己
- 055 过什么样的人生，就要什么样的努力
- 059 毫无疑问，你得先打开门
- 064 即使是弯路，也要经历
- 068 你的方向，不要被别人的光芒影响
- 074 我不想活在你们的期望里
- 079 在自己的世界里，发出刚刚好的光
- 084 自己才是最好的品牌

CONTENTS

生活不容易，才要更努力



- 091 生活不容易，才要更努力
- 097 你的强大，是对看不起你的人的最大反驳
- 103 你的勤奋刻苦，上天会看见
- 108 所有的努力，都会有好结果
- 114 我们努力，究竟是为了什么
- 122 现实如斯，要让自己过得更好
- 128 现在吃的苦，都会照亮你将来的路
- 133 致那些孤独奋斗的人

CONTENTS



迷茫的时候，是成长的起点

- | | |
|-----|--------------|
| 141 | 迷茫的时候，是成长的起点 |
| 144 | 把爆米花拿上来吃 |
| 149 | 我想要见你 |
| 152 | 那些岁月，那些成长 |
| 158 | 人生漫长，有你就够了 |
| 164 | 我们都在慢慢成熟 |
| 167 | 有些错过，再也无法回头 |
| 176 | 追赶那阵龙卷风 |
| 181 | 做回真正自己的冥王星 |

有一种爱，叫一片花海

- | | |
|-----|--------------|
| 187 | 有一种爱，叫一片花海 |
| 190 | 大白菜的玫瑰味儿 |
| 192 | 亲爱的鼯鼠，爱情快乐 |
| 200 | 人生，从来都靠自己成全 |
| 205 | 我想去给你摘颗星星 |
| 215 | 一颗向往爱情的心 |
| 218 | 因为爱情，所以不会有沧桑 |
| 226 | 有些幸福，只有自己才知道 |

目 录



面对时间，所有人无力抵抗

- | | |
|-----|--------------|
| 231 | 面对时间，所有人无力抵抗 |
| 236 | 爱你的人，才会唠叨你 |
| 240 | 父与子 |
| 243 | 给母亲照张相 |
| 247 | 你看不到的父爱 |
| 253 | 你们都是一样的父亲 |
| 258 | 千里之外的爱 |

做好自己， 世界就会向你微笑

世界是矛盾，如果你不去讨好它，

它就来讨好你，你一味屈就它，

它就对你摆臭架子。

向世界微笑，
做好自己，

2000年，桂纶镁17岁，还是台湾一个普通的高中女生，唯一能与表演联系到一起的就是她从小学习芭蕾舞，还担任过学校戏剧表演活动的组织者，余下的，她与所有同龄的女孩子一样，被学业压得喘不过来气，偶尔忙里偷闲，交流一下什么样的服装款式最时髦。

她从没想过要当演员，这个职业完全不在她的人生规划之中。如果不是那天在西门町搭车回家，被星探发现，她现在大概一定过着完全不同的生活。

当时台湾的易智言导演要拍一部电影——《蓝色之门》，副导演到处为他选女主角，桂纶镁就是其中之一。一周后，桂纶镁接到剧组试镜的电话，因为那时候她打扮得很像个男孩子，为此还专程去买了淑女点的裙子和鞋，在哥哥的陪同下去见了易导演。

桂纶镁很意外，她被选中了出演这部戏的女主角孟克柔，而另外来试镜的那些女孩子却都是那么漂亮，她不知道自己怎么赢了那些人。她单纯到完全没有竞争者的概念，只是喜欢能来这里玩。而易导演看上的正是她身上的干净和纯粹，他花了三年的时间遍寻不

着这样的演员，却在桂纶镁身上看到了这种特质。

第一次拍戏，桂纶镁很用力，也很能吃苦，总是想好好表现，让大家都喜欢自己。因为她是那种从小就是好学生的孩子，自己对自己鞭策得很厉害，所以甚至变得有点习惯性地讨好大家。易导演很不喜欢这种感觉，有一次他很严肃地告诉她，“这世界不是所有人都喜欢你的，不要做一个中庸的人。”他希望她能够诚实面对自己的感受，演戏的时候不要想着去讨好所有人。“当你觉得愤怒的时候，请面对那个愤怒，当你觉得该说实话的时候，请说实话。”

17岁的桂纶镁，听到这样的话内心并不舒服，感觉自尊心受到了伤害。传统的教育告诉她要做一个大家都喜欢的人，一切要努力做好，不知道原来演戏却不是这样。她要推倒一切重新来过。

易导演自己就是一个很直爽的人，有什么说什么，开始的时候觉得有点难以接受，时间长了会觉得这个人非常难得。正是易导演的言传身教，才让桂纶镁觉得，“只有在最重要的时间说出真话，事情才能走得比较顺利。”

从那以后，桂纶镁开始学着诚实面对自己，这并不容易。她曲折地走在这条路上。有一段时间，她因为要学着不掩饰自己的态度，就变得比较尖锐，带有攻击性。这是年人在找寻自我时所遇到的第一重障碍，不知道怎么处理表达自我与不伤害他人之间的关系，常常会顾此失彼，失掉平衡。

后来随着阅历的增加，她开始变得柔和起来，那是沿着自己确定的路走下去，逐渐看到了更为清晰的未来之后与世界的和解，“一个成熟的人往往发觉可以责怪的人越来越少，人人都有他的难处。”她学会了既能表达自己，又不会给别人造成困扰的办法。

在影视圈，桂纶镁不算多么漂亮的女明星，她始终都像一个清淡的邻家女孩，不惊艳，只是看过之后，叫人难以忘怀。这种特别清新的气质，和她始终有自己的坚持有关。她一直走自己的路，在选片子角色的时候都会以自己喜不喜欢为标准，这才让她保持了这种独特的韵味和演艺路线。影视圈每天都有漂亮姑娘涌现，为何有的人就是怎么都很难被记住，大概就是因为她们美则美矣，但没有特质。像一个完美的塑料花，总也开不败，但总不能打动人。

她很幸运，在很年轻的时候，就遇上了易导演，遇到了自己一生的导师，改变了自己一生的命运。表面上易导演说的是演戏的技巧，但实际上谈的却是整个人生。她将从易导演那里得到的人生提示形容成最珍贵的东西，“你遇见过了，那个东西会像点一炷熏香，一直在你的心里酝着，酿着，它能让所有的平常时候，都飘着这个香气。”

做自己，应该是所有艺术家最终追求的境界。人总是在真实展现自我的时刻最具有魅力，做明星也是一样，可以有适度的修饰与包装，但如果想要长久地保持一种吸引力，靠的还是内在的积淀和

人格的修养，也就是真实的自我的光芒能射多久，偶像的魅力就能闪烁多久。比如哥哥张国荣，他一生所有的光辉璀璨和质疑诋毁，都是从他坚持做自己而来。

在还没有出名之前，张国荣就是一个很执着于忠于自己、表现自己的人，早年他接受采访的时候说过，“我不习惯给人家去评论，也不轻易去改变自己去迁就别人，总言之，我想我的本人非常固执和自我，旁人绝不容易发现银幕下真正的我。‘I'M WHAT YOU THINK I'M’便是了，反正我未必一定引起你们的兴趣。”

很多人都注意到了他这种特质，从 *Monica* 开始，郑国江先生就认为他是极具个人风格的歌手，别人根本无从模仿，“他的节奏有时会拖慢少许，反而会令那首歌更特别。他的舞台表演也常常出人意料，就像走钢丝，身边的人常常替他抹一把汗，但他却一点也不怕，永远都不设安全网，要做就要做到极致。”

美国电影《天鹅绒金矿》里说，“一个娱乐界的艺人，在他在努力地塑造自己的品牌的时候，原来他自己的真实是有所牺牲的。到最后，他的品牌是会控制他的真实，控制他的现实。最后，现实的自己留下的只有一个品牌。那个品牌是永远永远烙到了人们的心里，所以一个演艺人，基本上是一个牺牲。”

他却不想做这样的牺牲。他始终竭尽全力将生活中的自己和人们心目中的那个“张国荣”区分开来，舞台上他是个天才演员，只

要给他一束光，他就能创造出最极致的演出，但台下，他并不希望还是做一个偶像，一个刻意迎合大众口味的明星，他要做回张国荣。

很少见一个明星，会像他那样倔强，要对抗职业生涯中那些显而易见的压力——无论是前卫的艺术风格还是生活中的情感选择，他全都要按照自己的心意去做。他说做 show，就是要让能欣赏的人去看，然后要让想说的人去说。他给世界交出了两份菜单，仅供个人选择。

他是有信念的人，这个信念就是真、善、美，他努力做到这三点，在不伤及任何人的前提下，他渴望自由、超越、洒脱的生活。他不想像任何人，只希望做自己。

多少人，终其一生都没有找到一个自己面对自己的机会，终其一生都在迷失。而他，却在真真假假的娱乐圈中，做到了始终是真的自己，面对真的自己。堂堂正正地表达自己，爱护自己，没有抢走世人所知的那个张国荣的风采，也保留了自己的底色。

正是如此，让他在娱乐圈成了一个异数。即使不喜欢的人，也不得不承认，这个人是如此与众不同。

绝大部分人在小时候都被父母教育要诚实，说谎话不是好孩子。于是我们知道应该对别人诚实，这很难办到，但对自己诚实，才是最难的事情。

对别人的不诚实，是瞒不住自己的，或者掩饰，或者撒谎，或

者虚构，都在自己的策划和设计中，就像一个编剧，十分清楚自己人物的命运会怎么发展。而对自己不诚实，常常能够骗过自己。有些人虚构出一个自己，时刻伪装、遮掩，别人喜欢什么样的自己，就给出什么样的自己，像变色龙一样，在人群中不断改变颜色，到最后，已经不知道真的自己是什么样了，自己把自己丢掉。

在情感咨询中，我遇到过很多不会诚实面对自己的人，他们失掉自己太久了，甚至在最一对一的关系中，也不习惯对任何人坦白自己。他们诉说自己的情感烦恼，急需帮助，却是站在一定的距离上倾诉，不愿意谈及自己真实的想法，以及自己对自己的评价和认识。这叫人无法提供有效帮助，因为决定我们最终会过上什么生活的，只有我们自己。

逃避的态度让他们的生活变得混沌，不去发掘真实的自我，让他们永远偏离真相。很多人都觉得坚持做自己太难，不如含糊点，混入人群，做一个面目不清的族类更省心省事。但世界是多么的矛盾啊，如果你不去讨好它，它就来讨好你，你一味屈就它，它就对你摆臭架子。

无数人的成功都说明了这一点，做好自己，并非捷径，不过可以解决很多复杂问题，让这一生不虚此行。