

自我认知
成就
更好的自己

木 易 主编



只要路是对的， 再难也要坚持

认定眼前的路，再苦再累也要坚持下去。

要知道，人生的未来可是有无数种可能。厚积薄发，终将成功。

ZHI YAO LU SHI DUI DE ,
ZAI NAN YE YAO JIAN CHI

选择对了就走下去，错了停下来就是进步，我们那么年轻不能固执到一条路走到黑

北京工艺美术出版社



木 易◎主编

只要路是对的， 再难也要坚持

北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

只要路是对的,再难也要坚持/木易主编. — 北京:北京工艺美术出版社, 2017.6

(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1197-5

I. ①只… II. ①木… 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029999号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 赵震环

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

只要路是对,再难也要坚持

木易 主编

-
- | | |
|-----|--|
| 出 版 | 北京工艺美术出版社 |
| 发 行 | 北京美联京工图书有限公司 |
| 地 址 | 北京市朝阳区化工路甲18号
中国北京出版创意产业基地先导区 |
| 邮 编 | 100124 |
| 电 话 | (010) 84255105 (总编室)
(010) 64283630 (编辑室)
(010) 64280045 (发 行) |
| 传 真 | (010) 64280045/84255105 |
| 网 址 | www.gmcbs.cn |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 三河市天润建兴印务有限公司 |
| 开 本 | 710毫米×1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 18 |
| 版 次 | 2017年6月第1版 |
| 印 次 | 2017年6月第1次印刷 |
| 印 数 | 1~6000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5140-1197-5 |
| 定 价 | 39.80元 |



超越自我，全力以赴心中的梦

-
- 003 过自己的生活，让别人羡慕去
- 010 不可小觑每天努力的那一点点
- 013 既然决定了，就放手去做好了
- 017 想到和得到只有一个做到的距离
- 021 你有梦却不追，那拿着梦想干嘛呢
- 024 请对你的选择负点责
- 027 亲爱的姑娘，你一定要有这些
- 033 勇敢去追，大胆去闯，你还年轻怕什么
- 038 若不思进取，拥有再大的野心也是枉然
- 043 抓住机会，不要轻易就放弃了
- 047 不要低估了梦想的力量
- 051 打败自我，才能做最好的自己

CONTENTS



你不是优秀的别人，但能做更好的自己

- 057 你满身光芒，又何须去羡慕别人
- 062 所有的坚持都只为了成为更好的自己
- 067 人生最大的乐趣是做真正的自己
- 076 去做你想做的才会到达你想达到的
- 080 我这么努力只是为了想做我自己
- 084 跟随自己的内心，最终总会成功
- 088 没有什么比相信自己更重要
- 091 找到自己喜欢的路，你才能走得顺利
- 093 没有人能做到所有人都满意，那为何不做自己
- 096 外面没有别人，只有你自己
- 101 每一个生活方式都没错，关键是你自己喜欢
- 107 真正的过来人是你自己
- 111 想要从头开始，就别傻待在原地

目录



所有的努力，时间都不会辜负

- 117 每一次挑战都能带来不一样的惊喜
- 124 学会将你的兴趣发扬光大
- 129 没有什么比你还年轻更重要的事，如果有那只有努力
- 135 与其去求不如自己努力得到
- 139 小人物也能有大的作为
- 142 不要去羡慕，只要肯努力你也会有
- 145 按着你努力的节奏前行就好
- 148 让你的能力配得上你的欲望
- 152 真正努力的人才不会事事想着去炫耀
- 157 你的每一分努力，时光都不会辜负
- 162 你有责任让自己更好
- 166 努力才不是一件让人心虚的事

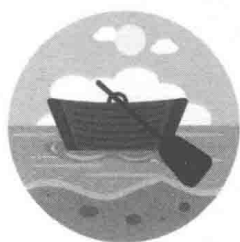
CONTENTS



做想做的事，潇洒无畏地活着

- 171 生命不会和你开玩笑，你一定要对自己负责
- 176 不要焦虑，你会长成自己喜欢的样子
- 181 别忘了完善你的技能包
- 184 洒脱无畏地活着比什么都好
- 189 无论别人怎样对待你，你仍然要爱他们
- 197 你要先学会克制
- 202 人生随处都是考场，你要学会如何应考
- 207 既然选择了，就不要去害怕
- 210 青葱岁月到时，请及时享受它的美好
- 212 自由自在，活出你最喜欢的样子
- 216 把平凡普通的日子过得光芒万丈
- 223 幸福并没有你想的那么复杂和遥不可及

目 录



生活什么滋味，全由你决定

-
- 229 勇敢一点，不妨再尝试一次
 - 235 不要为你的人生找那么多借口
 - 240 人生是一场漫长的修行之路
 - 245 你需要给你的生活来点不一样
 - 249 别忘了，人生还有无数种可能
 - 255 你的生活是什么样，全取决于你自己
 - 259 唯有平衡，才能永恒
 - 265 不怀疑不慌张，从容地做好这一件事
 - 270 趁来得及，请对他们温柔一点
 - 274 你总爱抱怨，幸运降临你也不会知道

“

超越自我， 全力以赴心中的梦

与其理想化他人的生活，
不如把自己的生活过成理想。
与其羡慕别人有漂亮的鞋子，
不如穿着自己的鞋子漂亮地奔跑。

过自己的生活，让别人羡慕去

[听说你过得不好，我也就开心了]

我曾经在文章中提到，安慰他人的方法之一便是“共鸣比较法”，通常以“朋友，你不是独自一人”开头，然后声泪俱下地将自己悲惨的故事说给需要安慰的人听，一定要说比他更惨的事。比如他说他失恋，我就会说我从来没恋可失；他说他遭窃，我就会说窃贼来我家，在冰箱上贴张“你真是个穷鬼”的留言条走了……

这种方法似乎颇具安慰的功效，许多人都在用，比如朋友跟你倾诉他对目前工作的不满，觉得收入太低，你极可能对他说，“你的工作收入虽然不高，但是稳定，又比较轻松，你知道现在有多少大学毕业生找不到工作吗？”朋友跟你抱怨他在大城市里买不起房，只能租房，你极可能对他说，“买不起房的又不是你一个人，有多少人在这个城市里还住着群租房呢，你现在一个人租住一个单房，该知足了”。

居委会里的一些社工们也在用这种“安慰法”。“你虽然出车祸伤了脚，现在走路样子难看，但是你看看别人的状况比你更惨更糟，像张家的儿子，李家的女儿，都在车祸中断了腿，人家不是都还活得好好的吗？相比那些在车祸中丧命的，你真的算得上幸运啦！”

认真探究这些言论，你会发现其核心是：原来比我惨的人还大有人在的

优越+幸运心理。但他们为什么之前不会有这种优越和幸运的心理呢？为什么他们之前会对自己的现状感到不满？觉得自己不幸福呢？

原因还在于比较。比如一个人在上海月收入五千元，他对自己收入不满意，大多数情况是他在比较，与身边的月收入八千元或一万元的朋友、同学、亲戚进行比较，或者跟网上公布的“上海白领平均月薪”进行比较，然后他就对自己的现状不满意了。

那些安慰人的话并未脱离“比较”的本质，只是换了一个比较的对象，让你从原本的“比上”，变成了“比下”。不过我们大多数人往往是“比上不足、比下有余”，于是“比上”就产生了不满和不幸，“比下”就产生了优越和幸福。“比较安慰法”只是让人跟比自己“更差”的人进行了比较，于是感觉“我更好”“我拥有更多”“我更幸福”的感觉，于是获得了心理上的满足。

但我不禁怀疑，这样的安慰真的能帮到一个人吗？这种安慰的效果是不是如肥皂泡泡，转瞬就破灭呢？如果每一个人都要通过与自己“更差”的人进行比较才能感觉到自己是满足的、幸福的，那是否意味着每一个人都存在一个阴暗的逻辑：我的快乐是建立在别人的痛苦之上的。或者，像现在网络上非常流行的那些话：“把你的不开心说出来，让大家开心开心。”“听说你过得不好，我也就开心了。”“你若安好，我便晴天霹雳。”这些话语背后展现了比较带来的人际间的攻击性和暴力。

我们也可以由此看到这个社会的风气和价值观，即比较的价值观。我们的生活充斥着比较，学生之间比分数的高低，大人们则比谁的房子更大，谁挣钱更多，谁开的车子更好，甚至谁嫁得好、娶得好也要比较，身材、样貌、消费账单样样都要拿出来比较。

在这样的比较中，我们能获得快乐和幸福吗？答案一定是否定的。比较只会带来无穷的压力和困扰，甚至有人因为比较患上了严重的心理疾病。有个

网友写信给我，说她因为以前常和单位里的同事比较，比谁更有钱，发展得更好，然后患上了强迫思维，自己无法停止比较，心里总觉得同事在嘲笑自己不如他，难以控制，然后焦虑抑郁，内心痛苦，甚至想过要自杀，以此摆脱强迫症的折磨。

[我们习惯于理想化他人的生活]

有一位女友告诉我，她决定再也不刷微信朋友圈了，因为每次看完朋友圈就心情抑郁，对自己和自己的生活更加不满。因为看到的不是朋友A晒出的美美结婚照，就是同学B发出的欧洲七日游的旅行照，抑或者是同事C在看车展，准备买车的宣言，还有那些买房了，恋爱了，涨工资了，有人送鲜花，参加比赛获奖等信息。对比之下，她觉得工作忙碌，单身多年又没有特别丰富生活的自己活得很失败，很悲惨，对别人的生活更加羡慕嫉妒恨。

这几天一个Facebook上很火的短片《我的鞋子》在微信公众号上疯狂转发。视频里，一个男孩穿着一条破烂的裤子以及一双开着大口，露出全部脚趾的鞋子坐在公园的长椅上，他想象别人会如何嘲笑他，心情很苦闷。然后他看到另一个也坐在椅子上的男孩，衣着干净整洁，还有一双崭新好看的球鞋。

这下他更郁闷痛苦了，从那个男孩身边走开，坐在树下，将破烂的鞋子脱下来套在手上开始和自己对话：

为什么我的鞋子是这样的？

我不知道。

这不公平。

是的，我知道。但我们什么都改变不了。

我不想像现在这样。

我也是。

我希望我能像他一样！

然后这个男孩闭上眼睛开始用力祈祷：我想变成他！我想变成他！等他睁开眼睛，他坐在长椅上，衣着干净，穿上了崭新好看的球鞋，这时一个大人推来轮椅，说抱歉让他等久了，不远处的树下，另外一个男孩开心地欢呼和奔跑。

显然，这个短片也是在用那个比较的原理，告诫人们不要羡慕别人的生活，你虽然穿着破烂的鞋子，但你好歹还能自由奔跑，跟那些双腿残疾的人比起来你幸福多了。但从这个短片里还可以看到理想化他人是如何让我们自己不快乐的。

短片中的男孩和前面提到的女网友一样都在羡慕别人的生活，因为他们没有看到那些被自己羡慕的人其实也有自己的痛苦和悲伤。我们看待别人的生活总是片面的，我们总在无意识地美化和理想化他人的生活。他人的生活在我们眼中是过滤掉痛苦和缺憾的，呈现出完美幸福的一面。我们总在不自觉地将他人的生活用美图秀秀修过之后与自己的生活进行对比，然后觉得自己活得更惨。

我们将生活分裂成两部分，一部分是别人的美好和幸福，另一部分是自己的痛苦和不幸。就像托尔斯泰在《战争与和平》说的那句话：“世界现在为了我而分为两半：一个是她，那里充满了欢乐、希望、光明；另一半就是没有她的世界，那里充斥着沮丧与黑暗。”

一直以来我都收到一些读者和网友的来信，他们表达对我文章的喜爱之情，也表达对我自由职业生活的羡慕，羡慕我能做自己喜欢的事情，过自己理想的生活。前几天收到一份类似的邮件，这位网友问：“怎么才能做到您这样呢？”他还说：“我向往的生活就是像您一样：写作、阅读、跑步、旅行和美

食。”我把这封信念给家人听，他们说：“哦，这位读者把你理想化了。你的生活中除了写作、阅读、跑步、旅行和美食这些美好的东西，还有其他不美好的东西他没有看到。”

我只好老实地告诉他：“写作与跑步并不是一件非常开心的事情，我今天早上跑了三公里，当时又累又热。每天伏案写作我也倍感孤独。因为工作很忙，我有两年没有进行长途旅行了，每次只能进行短途旅行。我想你把我的生活理想化了，每个人的生活都有快乐，但一定也有痛苦。”

理想化他人会有一些好处，即获得一种精神鼓舞，美国心理学家朱瑟琳在《我和你》一书说：“我们可能会指望别人来拓展我们的意识，我们也可能希望用某种方式拥有另一个人的完美，或者我们能够有意识地认同并试图变成像我们敬仰的某个人。”“一旦我们把他人理想化，我们自己也就通过与他们或者他们的某些象征之间的联系而获得鼓舞。”但理想化有一个更大危险，它让我们对自己更加不满，让我们看不到真实的他人与世界，而活在一种自制的幻觉中。

[当你羡慕别人的同时，别人也在羡慕着你]

我们渴望拥有那些我们自身以外但又比我们自己现状更好的生活。这个“更好的生活”往往就是我们想象的别人的生活。人人似乎都生活在别处，我们觉得别人的生活，别处的生活，就会比自己此时此地的生活更好。漂泊在北上广的人们总是觉得大城市压力大，生活孤独，回到家乡生活会更幸福，空气质量好，生活压力小，亲朋好友可以彼此支持，而留在家乡，待在小城市的人们总是抱怨家乡的落后，受困于环境的单一和乏味，渴望出去闯荡，憧憬着外面自由又美好的世界。

很多人认识不到，从来就没有所谓的完美生活，他人展现的生活或者我们自己展现给别人的生活，很多时候也是经过美图秀秀修饰过的，相比将自己的痛苦展现给他人，我们更愿意晒自己的幸福，所以朋友圈里晒幸福的居多。不信你看看自己发的朋友圈是“好消息”多，还是“坏消息”多？

于是，当你羡慕别人的同时，别人也在羡慕着你。就像短片中的那两个男孩，一个羡慕对方有漂亮的新鞋子，一个羡慕对方可以自由奔跑。然后大家活在一个相互比较，相互羡慕，相互理想化但又都对自己的生活不满意的状态里。

一个做高校学生心理咨询的朋友告诉我一个有趣的事情。一个班级里的两个学生A和B在不同的时段来与他做心理咨询。A羡慕B学习认真，成绩好，性格沉稳内敛，觉得自己贪玩不努力。B羡慕A活泼开朗，人际关系好，希望自己像A一样快乐，他为自己严肃和内向的性格而苦恼。但他们都不知道对方其实在羡慕着自己。

我有一个来访者年纪轻轻，开着高档汽车在亲戚的公司上班，被单位的同事羡慕嫉妒恨，觉得她生活无忧无虑，又有背景，她为此很困扰，她说这些同事完全不知道她因为工作压力大而失眠，也不知道她从来没有谈过恋爱，正被父母逼着去相亲。

很多时候，别人的生活真的只是看上去很美，并不是我们想象的那般美好。那些秀恩爱的夫妻中有人正为没有性生活而烦恼；那些晒旅行照的朋友中有人正为找不到酒店而哭泣；那些发布买房消息的同事中有人正为房贷和家人争吵……我们习惯于理想化他人的生活，但是真相是每个人都是普通人，没有谁的生活过得特别容易，每个人都有这样那样的生活困境和不如意。

想要获得真正的幸福，第一要务恐怕就是停止与他人比较。有比较会产生优越，但更多的是产生痛苦。一比较，你就容易失去了自己当下的快乐与幸

福。比较会让你陷入追逐的游戏中，像一只渴望刺激，无法停止下来的小白鼠，永远带着不满足，想要更多。你的生活并不是要跟谁一决高下，要学会跳出比较的价值观，学会不诉诸外界而诉诸内心，走自己的路，过自己的生活，把目光放在自己的身上而不是紧盯着别人的生活。

你也不必羡慕和理想化他人的生活。每一个的生活都是“如人饮水冷暖自知”，无论怎样的生活都是普通人的五味杂陈，七荤八素，没有谁的生活就是完美而无缺的，只是一种选择与另一种选择的不同，而每一种选择都要承担相应的代价。

看看自己想要的理想生活是怎样的，再好好审视，这样的生活能否通过自己的努力实现？然后低头努力，让自己每一天的付出都更靠近理想生活一点点。过好自己的生活，珍惜和感恩自己的生活是重要的，也是幸福生活的秘诀。

与其理想化他人的生活，不如把自己的生活过成理想。与其羡慕别人有漂亮的鞋子，不如穿着自己的鞋子漂亮地奔跑。