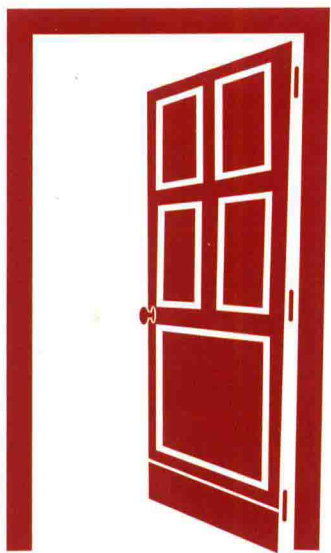


人生不必太用力

狗剩爹 © 著



人生不必太用力

狗剩爹◎著

everyone
STRIVE



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

人生不必太用力 / 狗剩爹著. — 北京: 中国友谊
出版公司, 2017. 2

ISBN 978-7-5057-3985-7

I. ①人… II. ①狗… 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 030086 号

书名	人生不必太用力
作者	狗剩爹
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 8.5 印张 120 千字
版次	2017 年 3 月第 1 版
印次	2017 年 3 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3985-7
定价	38.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

人生无须如此沉重，
如果感到沉重，
那是因为摁错了按钮。

Love Is Possession



生命的价值并不在一时的得失成败，
而在这个过程中所获得的体验；
只有这些体验会载入记忆，一直保留到我们生命的最后一刻，
它们才是衡量我们人生是否精彩的标准。

自序

大胆试错走一回

2009年的夏天，我在后海一家朋友开的酒吧做过几天垫场的驻唱——随便玩玩的那种。有一天下午，天色还早，大伙刚刚搬出沙发和桌椅，我正在台上调试音响，突然闯进一个约莫三十多岁的女士，要点歌。我说：行，你点什么我就唱什么。她点了一首张敬轩的粤语歌，恰好我会唱。唱完后，她鼓掌致谢，接着又点了几首张学友的国语情歌，我也一并唱了。工作人员在一旁忙着收拾布置，店内就她一个顾客，我只对着她一个人演出。

唱完几首歌之后，她挥手示意让我下来。原来，她要请我喝酒，于是我们一边喝一边聊。她夸我音色好，吃音准。当我沉浸在被夸赞的喜悦中时，她却忽然苦笑着说：“小伙子，其实你并不知道自己在唱什么。”本来轻松的气氛，突然一下消失了。她认为我并未体会到那几首歌词中所包含的情感和意义。她接着告诉我，她

的婚姻并不幸福，虽然已经有了孩子，但她并不爱自己的先生，也无法忍受现在的生活。她先生是个有身份的人，在部委机关工作，家境优厚，给了她舒适无忧的物质生活。而她是学音乐出身的，毕业不久便经人介绍嫁给了他，很快就怀孕生了孩子，此后一心都扑在了家庭上。我说：这不挺好嘛，为什么不知足呢？她莞尔一笑，并没觉得被冒犯，接着无奈地说道：“我有舒适的家，有老公，有孩子，可是我没有自己。”彼时的我，空有青春，心智未熟，未曾理解她话中的深意，只觉得这是贵妇人的矫情病。临走前她说：谢谢你，你的歌声让我记起了曾经的音乐梦。

2013年深秋的一天晚上，狂风肆虐，我刚结束E时段1V1的英语教学课，提着电脑包，矗立在中关村的大街上茫然四顾。那时的我，收入不稳定，工作不合心意，还顶着巨大的房贷压力。在鳞次栉比的钢筋水泥中，我显得那么的渺小、慌张和虚无。我不知道自己接下去该怎么办，只为赚钱的工作和缺乏激情的现状，让我对生活失去了推进的动力。那时，几年前那个“贵妇人”口中的音乐梦突然跳了出来，可我曾经的梦想又在哪呢？

2014年的夏天，失恋和失业以及它们带来的失落和失望接踵而至。失去一切后我开始反思和寻找：我想做什么，我能做什么。是的，我要写作，写那些我一直想写的东西。

回头看看走过的路，我之所以肯定自己，正是在于：大胆试错。无论是选择离开家乡上大学、进哲学系、继续读博、放弃博士后和学术道路，还是不断地更换工作，这一切都跟我的性格以及人生态度有关，借用王小波的话说：“凡是有悖于我心胸的工作就不值一做，凡是有悖于我心胸的生活就不值一过。”常有人说我太任性，而我自己知道，我只是追随内心的声音，并不想活得那么没有安全感。

比起那些一早就知道自己想要什么并且已经有所积累、有所成就的同龄人来说，以前的我会经常感到焦虑，总觉得自己是个失败者。整个社会就像是一个竞技场，我们无时无刻不生活在“成功者”的阴影下。然而，岁月的磨砺和思考的力量让这种焦虑减弱了，我开始用更丰富的眼光看待他人和自己，明白生命的价值并不在一时的得失胜败，而在这个过程中所获得的体验；只有这些体验会载入记忆，一直保留到我们生命的最后一刻，它们才是衡量我们人生是否精彩的标准。

因此，无论从过去的岁月当中我收获了多少喜怒哀乐、悲欢离合，以“体验流”而非“成功学”的角度来看，这些都是我的财富。有人说，每一个作家都是体验狂，我深以为然。我想体验各种各样的人生和工作，我想进入别人的世界，甚至从别人家的窗户前

经过时，也总幻想着能生活在其中。毕竟我觉得，人来到这个世界上不是为了与谁攀比，而是来享受生命的美妙、体验生活的滋味。

十多岁的时候，我就不知天高地厚地想成为作家，可谁知后来却走上了学术的道路，还差点“一如哲门深似海，从此文学是路人”。自我买到第一台电脑起，我便开始在网上写东西：生活随感、读书心得、观影体会、时政评论、诗歌散文，不一而足。文字成了我十多年来最忠诚的好朋友，也是因为这些文字，我认识了许多志同道合的朋友，也曾收获爱情，还借着一点点的人气组织了一个叫作“爱思想的青年”的读书会，至今仍在举办活动。

写着写着，朋友越来越多，推荐和喜欢我的文章的人越来越多，我也越来越自信了。有些文章得以在报刊上发表了，有编辑来约稿了，有人给稿费了。后来，我便有了写一本书的打算，再后来就有了这本书。书中记录了我的生活，以及因生活而引发的思考，算是给我的青春一个交代。

此书是我在博士论文之后，又一个超过十万字的文字作品，既有个体角度的感性叙述，也有客观角度的理性探讨，整体风格以说理为主，夹杂叙事，然而叙事也是为了说理，属于“依事说理”，谁让我这个“爱思想”的青年最看重“思想启迪”呢？所论之理，

也许偏激，也许生涩，然终能代表我此时的心境、觉悟和学力；所叙之事，也许虚构，也许写实，其中人物必有原型，故事必有其真，反映了我对这个时代的观察。

我本无心卖弄学问，也尽量少用学术术语，只是希望与正在读此书的你，像朋友一样谈谈心。

写作是艰难的事业，难在它的孤独、私密以及对身心的巨大消耗。希望我对私人生活的大胆剖白、对心路历程的真诚袒露，能给读者朋友一点点安慰和启发，还希望在世道艰难的时代，有更多热爱真理、追求正义的青年人，能继续坚持理想主义的格调，大胆试错做自己。

目录

自序 大胆试错走一回 / 1

第一章

也许我压根就不想有出息

世界上主要有两种人：一种是想成为某种人的人，一种是想做事情的人。
第二种人几乎没有竞争者。

你这辈子就是吃了太努力的亏 / 2

不是只有世俗的成就才值得追求 / 14

也许我压根就不想有出息 / 29

找到自己，才能不嫉妒 / 65

虚荣心太强，你就永远长不大 / 78

第二章

不完美的你，很美

许多心理问题的根源都是在于，我们自己不接受那个曾经“犯过错”的自己，不接受那个不完美的自己，不接受那个和理想差距很大的自己。而缓解这种痛苦的第一步就在于，勇敢地与自己和解，原谅自己的过错，直面自己的缺陷，坦然地接受这个并不完美的自己。

孤独那么好，你却害怕它 / 84

你之所以焦虑是因为太优秀 / 93

治什么拖延症啊，反正你还有退路 / 99

谁又有资格骄傲呢？ / 104

自卑是福，好好享受吧 / 114

第三章

学会与原生家庭好好相处

人若是不挣脱原生家庭的束缚，不独立探索自己的出路，就无法真正成熟。

不懂事的父母就是欠“教育” / 126

父母在，要远游 / 135

有梦想就不怕出名太晚 / 142

穷不可怕，庸俗才要命 / 154

与其迷惘，不如迷信自己 / 167

第四章

爱情这件事，跟着感觉走

真正彪悍的生命就在于认清了婚姻的真相，还要找一个副驾驶员，和他（她）一起承担飞行与降落的苦与乐。而这本身就很浪漫。

彪悍的人生不需要解释，但需要一个副驾驶员 / 188

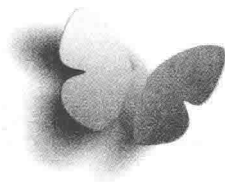
你妈逼你结婚了吗？ / 206

跟着感觉走才能找到对的人 / 219

获得幸福：新技能 get！ / 231

失恋就是“死去活来” / 243

与其为爱痴狂，不如只爱一点点 / 248



第一章

也许我压根就不想有出息

世界上主要有两种人：
一种是想成为某种人的人，
一种是想做事情的人。
第二种人几乎没有竞争者。

你这辈子就是吃了太努力的亏

—

年少的时候我喜欢读毛姆，尤其喜欢《月亮与六便士》和《刀锋》。这位仁兄的脾气跟我有点像，热衷挑战主流社会的价值观，还喜欢讽刺小市民的人生理想，为此还特意拿了某些画家和哲学家的例子杜撰小说，写他们多么不同凡俗、特立独行，放着安稳的日子不过，放着体面的工作不要，专门跑去从事“钱”途渺茫的文艺事业。其书一时间洛阳纸贵，想必怂恿了好些个“不知盐米贵”的小兔崽子。

如今的我似乎已经到了“却道天凉好个秋”的年岁，内心虽不肯认怂，嘴上却不敢再对世俗的成功大放厥词了。因为我发现，即使你内心再强大，人毕竟不是活在真空中，流言蜚语即便不在意，自己家人的期待多少得有些顾及。就这样，日子仍无奈地拮据

着，一不小心就迈过了三十二岁的门槛。

某天，一个二十出头的小朋友跑来问我：“三十而立是啥感觉？”我本想说一番低调务实的忠告，但念及这些年炖鸡汤的功力不能白白浪费，便颇有些任性地答道：“起先感到失败羞愧，后来便感到自由解脱。”

感到羞愧是因为总觉得自己不够努力，所以才没法满足世俗标准的“而立”：事业有成、有房有车。感到解脱倒不是因为我死猪不怕开水烫，今后偏要任性到底，或是因为大彻大悟看破红尘——那你也不会相信——而是因为我终于意识到，这样想问题是个陷阱。

什么陷阱？观念的陷阱，智力的陷阱，想象力的陷阱。

男人要三十而立，否则你就是不够努力；女生要在三十岁之前把自己嫁出去，否则你就是不够优秀。有位畅销书作家说得好：你的人生之所以不如意，是因为你一懒二拖三不读书。还有一位著名作家说得更妙：“你只是看上去很努力。”言下之意是：“其实你还是不够努力。”总之，你不够努力，不够努力……