

喂，说你呢！别总是腻腻歪歪，
人生没有那么复杂！
把最好的时间用在最好的事上！
就是这么简单粗暴！

想念谁	call
想见面	约
喜欢什么	买
讨厌什么	说

就拉黑 就不爱 就表白 就喜欢



*Lick to express
Don't love out*

马一帅 著



台海出版社

就拉黑 爱 表白 喜欢



*Liek to express
Don't love out*

马一帅 著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

喜欢就表白,不爱就拉黑 / 马一帅著. —北京:台海出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5168-1144-3

I. ①喜… II. ①马… 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(2016)第 199841 号

喜欢就表白,不爱就拉黑

著 者:马一帅

责任编辑:刘文卉

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:吕彩云

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:880mm×1230 mm 1/32

字 数:180 千字 印 张:10

版 次:2016 年 10 月第 1 版 印 次:2016 年 10 月第 1 次印刷

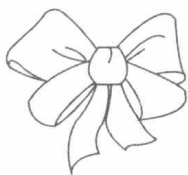
书 号:ISBN 978-7-5168-1144-3

定 价:36.00 元

版权所有 翻印必究



前言



1

网上一组漫画异常火爆，就是一个很简单的表达：

“想念谁——call”，“想见面——约”，“喜欢什么——买”，“讨厌什么——说”。

.....

最后总结出来，别总是腻腻歪歪，人生没有那么复杂。

当然，你会不屑，人生哪有那么极端？

但是，人生可以有这么利索，这么简单，只要你愿意。

其实，大部分时间，你和其他人一样，都是把空余时间留着折磨自己。

2

折磨自己，是现代人的普遍感受，这很大程度上是因为追求完美。可是也许你已经发现，不管自己是多么的努力，行为是多么的自律，自我反省是多么的深刻，都永远达不到所有人



的要求。

世界是这么大，社会是这么复杂，人的思想观点是这么的不同，要企求人人一致地赞同一件事，是难乎其难，甚至是不可能的。

每个人都会有个人的感觉，都会自己看世界。所以，不要试图让所有的人都对你满意，否则你将永远也得不到快乐。

如果你希望别人对你有信心，你就必须用令人信赖的方式表现自己。没游过泳的人站在水边，没跳过伞的人站在机舱门口，都是越想越害怕，人处于不利境地时也是这样。治疗恐惧的办法就是行动，毫不犹豫地去做。再有思想的人，也要有积极的行动——比如，喜欢，就表白，不爱，就拉黑。

对，就这么简单。

3

你还在害怕什么？你还在犹豫什么？

“如果……”“假如……”你会这样想，这样去猜测，这样去预支一切对未来的恐惧。

对不起，人生不可假设。在我们的生命里，不存在“如果”这个问题，只有结果和后果，将“如果”改成“现在”，这才是最坚定的，也是最为明智的。

机会只有一次，生命没有如果，错过了就是错过了，人生不会给任何人开小灶。



很多时候，我们的人生都被一个“等”字荒废了：等将来，等不忙，等下次，等有时间，等有条件……等来等去，只等来一头白发。谁也无法预知未来，及时行动才是王道，否则，很多事情可能会一等就等成了永远。

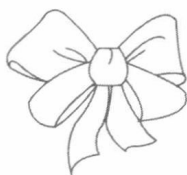
所以，不要再问成功的人那么多，为什么没有你了。

.....

本书送给在生活中犹豫纠结的你，愿你放下所有的“如果”。愿年长的人从中看到盛放，年轻的人从中看到未来，失望的人从中看到希望，快乐的人更加快乐。



目 录



第一章 我们都还年轻，别觉得自己过不好这一生 1

人生就是一个不断经历与成长的过程，短暂的迷失不可避免，善于从失误中发现进步机会才弥足珍贵。比起那些纠结在苦闷生活中的人，迷茫之后找对方向才是生活的意义所在。因此，在成长中具备自我修复的能力，不为过去的事纠结，才能给自己一个交代。

- 1.重要的不是拥有什么，而是忍受了什么 2
- 2.过去或未来，都离现在太远了 8
- 3.没人扶的时候，自己要站直 12
- 4.你不是上帝，怎能操纵世界？ 17
- 5.下雨了，并不影响彩虹的美丽 21
- 6.为了实现成功的梦想，必须付出失败的代价 26

第二章 聆听花开的声音，而不是追求浮华的幻影 31

古希腊诗人荷马曾经说过：“过去的事已经过去，过去的事无法挽回。”纵然昨天的阳光再温暖，也温暖不了现在的心，逝去的曾经已不可更改，未知的明天还没



有到来，我们能够把握的只有现在。既然如此，为什么还要把宝贵的生命浪费在犹豫中，甚至对过去的懊恼不已中呢？

- 1.春天看花，冬天看雪 32
- 2.陪伴是最长情的告白，珍惜是最浪漫的情诗 36
- 3.红尘尚且安好，幸与不幸全看自己 41
- 4.这么美的路，感谢你始终陪我走 48
- 5.如果看不清未来，那就努力做好现在 52
- 6.心灵浮躁时，你该踏上寻找另一个自己的旅途 57

第三章 喜欢就表白，或者给他表白的机会 62

很少有人的爱情是等来的。倒是很多女孩都在春去秋来的等待中慢慢消逝了容颜。人类的生命是很短暂的，稍不小心，一生就这么过去了。女孩如花的青春也是非常短暂的，没有谁真的能像“那棵开花的树”一样等上几百年。

- 1.再好的缘分也经不起等待 63
- 2.我们都普通，何必要他们完美 69
- 3.给他“制造”一个表白的机会 73
- 4.灰姑娘光有水晶鞋还不够，还要参加舞会 78
- 5.男人追求，女人“引诱” 83
- 6.从“相亲”到“相爱”并不难 87

第四章 不爱就拉黑，来是偶然的走是必然的 93

爱情是双人戏，不能一个人演，徐志摩说：“我将于茫茫人海寻找唯一之灵魂伴侣，得之，我幸；不得，我命。”与其迷恋一个并不爱自己的人，不如放开执念，去寻找真正的灵魂伴侣。

- 1.于你，我是那转身即忘的路人甲 94
- 2.要走的人你留不住，就如装睡的人你叫不醒 99
- 3.走不进的爱情就在下一个路口转弯吧 106
- 4.不爱就拉黑，得不到就放手 109
- 5.原来，你的世界我只是路过 115
- 6.爱情在没在，并不妨碍你是否幸福 119

第五章 谈恋爱有什么了不起，有本事我们结婚 123

电影《非诚勿扰》里有一句台词：“婚姻怎么选都是错，长久的婚姻，是将错就错。”之所以说怎么选都是错，其实就是说什么样的选择都不完美。然而，长久的婚姻，就得接纳不完美，相互适应，相互包容。当婚姻走过了激情期，唯有安静的忍耐和包容，才能让幸福恒久绵长；唯有记着对方的好，宽容着对方的“坏”，才能在夕阳下执子之手，与子偕老。

- 1.尘埃里的花再漂亮也不能摘 124
- 2.不是他惊艳了你的时光，而是你活出了精彩 128
- 3.人潮拥挤，相遇不易就别互相伤害 133



- 4.再美的花也要等到合适的季节，再浓的情也要有些许
的距离 139
- 5.没有彼此珍惜，何来一生浪漫 144
- 6.你若不离不弃，我必生死相依 150

第六章 人生太短暂，我没时间总是迁就你 154

幸福的人生，就是要保持本色生活，尊重自己。有缺点不要紧，但别刻意为了改变而改变。当然，要活出一份真实，就要从内心深处重视自己，清晰地看清楚自己的价值，珍爱与众不同的自己。

- 1.你可以不完美，但要活得漂亮 155
- 2.活得像你自己，人群中才能找到你 159
- 3.唯有学会爱自己，才值得被爱 163
- 4.没什么大不了的，那都不是事 167
- 5.别忘了，你是活给自己看的 172
- 6.就算你再怎么努力，也不能方方面面都让别人满意 ... 176

第七章 纵使白头，也要不知疲倦的翻越每一个山丘 ... 182

人生好比一座座山峰，在攀登的过程中，有悬崖也有峭壁，这时就需要我们有勇气去攀登。拥有勇气，你就向成功迈进了一大步。其实，所谓的成功者，与其他人的唯一区别就在于，别人不愿意去做的事，他们去做了，而且全身心地去做。

1.走自己的路，对自己的人生负责任	183
2.你之所以纠结，是因为犹豫太多了	188
3.拿出最大的勇气去拼搏吧	193
4.你若不勇敢，谁替你坚强	198
5.也许就一次出发的勇气，便唤起内心的坚定	204
6.爬过这座高山，你便会发现全新的世界	209

第八章 哪怕输掉了所有，也不要输掉微笑

漫漫人生路，不是因为不够认真，只是自己太过于天真，你可能会在一条路上跌倒两次，你可能会为一个人心碎两次……但是，你可以输掉所有，却不能输掉微笑！

1.有颗坚强的心，人生从此不会累	216
2.你怎样，你的世界便怎样	220
3.一切烦恼，其实都是自寻	226
4.世界如此美好，你还忧虑什么	231
5.带上信念前行，雨水就不会打湿梦想飞翔的翅膀 ...	235
6.适时低头，才能赢得人生这盘棋	240

第九章 人生没有如果，只有结果和后果

人生不可假设。在我们的生命里，不存在“如果”这个问题，只有结果和后果，将“如果”改成“现在”，这才是最坚定的，也是最为明智的。机会只有一次，生命没有如果，错过了就是错过了，人生不会给任何人开小灶。



1.你的未来，经不起岁月的蹉跎	246
2.成功的人那么多，为什么唯独没有你	250
3.唯有努力，才能让你走向卓越	254
4.通往成功的路有千万条，而唯一的捷径就是行动 ...	258
5.坚持去做，直到成功那一刻	265
6.生命就是一次行动的过程	270

第十章 将来的你，一定会感谢现在不纠结的自己 275

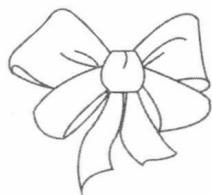
善待自己，在困苦、艰辛的生活中多给自己一点鼓励、多给自己一点安慰、多给自己一些爱。有一句话说得好：“再苦再累，也不要忘记爱自己。”人生也许会抛给我们无数艰辛与坎坷，如果我们自己还要为此为难自己，那么我们要如何去创造快乐的人生呢？

1.别和自己较劲，学会对自己说“没关系”	276
2.平庸并不可怕，可怕的是你在苟且地活	281
3.不苛责，善待别人就是善待自己	285
4.争论是世界上最大的空耗	292
5.乐于亏己，为你的生命积累一些厚度	296
6.花开半夏，才高不是骄傲的理由	300



第一章

我们都还年轻，
别觉得自己过不好这一生



人生就是一个不断经历与成长的过程，短暂的迷失不可避免，善于从失误中发现进步机会才弥足珍贵。比起那些纠结在苦闷生活中的人，迷茫之后找对方向才是生活的意义所在。因此，在成长中具备自我修复的能力，不为过去的事纠结，才能给自己一个交代。



1.重要的不是拥有什么，而是忍受了什么

人生旅途中，总会遇到某些不得已的情况，也会感受到随时而来的重压。于是，我们开始怀疑最初的梦想，甚至容易迷失了方向。应该说，不确定性正是“青春”的底色，正是有了失去的缺憾、未曾拥有的不完美，以及对未来的迷茫，才构成了鲜活的人生。

一位智者说过，“重要的并非是你拥有了什么，而在于你忍受了什么。”能够从挫折中忍受失意，并逆势而上的人才有未来；对过去妥善处置的人，会以积极的心态面对明天，因此都值得学习。

1920年，美国田纳西州的一个小镇上有个小女孩出生了，她是一个私生子，妈妈只给她取了个小名，叫小芳。小芳渐渐长大之后，慢慢懂事了，发现自己与其他孩子不一样：没有爸爸。

很多人都对她投来歧视的目光，小伙伴们都不愿意跟她玩。对于这些，她不知道为什么，她感到很迷茫。她虽然是无辜的，但世俗却是很严酷的。每个人都很清楚，在人的一生中，可以有很多选择，但是任何人都不能选择自己的父母。

而小芳连自己的父亲是谁都不知道，只跟妈妈一起生活。

上学后，老师和同学还是以那种冰冷、鄙夷的眼光看她，

认为她是一个没有父亲的孩子，一个没有教养的孩子，一个不好的家庭的孽种。在别人的心理暗示下，她变得越来越懦弱，自我封闭，逃避现实，不愿意与人接触，变得越来越孤独……

在小芳幼小的心灵中，最害怕的事情就是跟妈妈一起到镇上的集市去——她总能感到有人在背后指指点点，窃窃私语：“就是她，那个没有父亲、没有教养的孩子！”

13岁那年，镇上来了一位牧师，从此她的一生便改变了……

别的孩子一到礼拜天，便跟着自己的父母，手牵手地走进教堂，她很羡慕，于是就无数次躲在教堂的远处，看着镇上的人兴高采烈地从教堂里出来，而她只能通过聆听教堂庄严神圣的钟声和偷看人们脸上高兴的神情去想象教堂里的神奇……

有一天，她鼓起了勇气，等别人都进入教堂以后，偷偷地溜了进去，躲在后排凝神倾听。

牧师讲：“失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果，只是人生过程的一个事件，一段经历。在我们这个世界上，不会有永恒成功的人，也没有永远失败的人。”

小芳被牧师的话深深地震动了，感到一股暖流在冲击着她冷漠、孤寂的心灵。但是她马上提醒自己：“我必须马上离开，趁别人还没有发现的时候，赶快走。”

有了第一次，就有了第二次、第三次、第四次、第五次。在她的心灵深处，这就是自己最喜欢干的事情。



但是每次她都是偷听，几句激动人心的话很难阻止别人的冷眼对她的袭击：因为她懦弱、胆怯、自卑，认为自己没有资格进教堂……

她认为自己跟别人不一样。

量的积累最终引起了质的变化：有一次，她听入迷了，忘记了时间，忘记了自卑和胆怯，直到教堂的钟声清脆地敲响，她才惊醒过来，可是已经来不及抢先“逃”走了。

先离开的人们堵住了她迅速出逃的去路，她只得低头尾随人群，慢慢朝门外移动……突然，一只手搭在她的肩上，她惊惶地顺着这只手臂望上去，此人正是牧师。

牧师温和地问：“你是谁家的孩子？”

这是她十多年来最害怕听到的话。这句话就像一支通红的烙铁，直直地戳在小芳幼小的心灵上。

牧师的声​​音虽然不大，却具有很强的穿透力，人们停止了走动，几百双惊愕的眼睛一齐注视着小芳：教堂里安静得连根针掉在地上都听得见。

小芳被这突如其来的状况惊呆了，她不知所措，眼里噙着快要掉下来的泪水。

这时牧师的脸上立即浮起慈祥的笑容，说：“噢——我知道了，我已经知道你是谁家的孩子了——你是上帝的孩子。”

他抚摸着小芳的头，发表了一篇简短的演说：

“这里所有的人和你一样，都是上帝的孩子！过去不等于未来——不论你过去多么不幸，这都不重要。重要的是，你对



未来必须充满希望。现在就做出决定，做你想做的人。孩子，人生最重要的不是你从哪里来，而是你要到哪里去。只要你对未来充满希望，你现在就会充满力量。”

“不论你过去怎样，那都已经过去了。只要你调整心态、明确目标，乐观积极地去行动，那么成功就是你的。”

牧师话音一落，教堂里顿时就爆发出热烈的掌声——这些上帝的孩子们没有说一句话，掌声就是理解，就是歉意，就是承认，就是欢迎！

整整13年了，压抑在小芳心灵上的陈年冰封被“博爱”瞬间融化……她终于抑制不住内心的情感，眼泪夺眶而出。

小芳的心态从此发生了巨大的变化：

40岁那年，她当选美国田纳西州州长；届满卸任之后，弃政从商，成为世界500家最大企业之一的公司总裁，成为全球赫赫有名的成功人物。

67岁时，她出版了自己的回忆录《攀越巅峰》，在书的扉页上写下了这样一句话：过去不等于未来！

没错，这世间所发生的一切事情都会过去，一切幸运，亦或是遭遇，无一可逃脱“会过去”这一客观存在的事实。年轻貌美的姑娘，也会老去；家财万贯的富豪，也会死去；受过灾难的家园，也会重建。一切发生了的，都会过去。所以，无论我们遇到什么事，碰到什么样的人，经历了一段怎样的人生，我们都应该平静面对，好的坏的，都是暂时的，我们只有坚

