



内 在 力 量 寻 觅 法 则



选择你能承受的那条路



About: 梳理你的价值观。

有个姑娘说自己脑子一团糟，在这个信息多元化的社会里待久了，面对一些事情失去了清晰的判断和立场，想问我是如何梳理自己价值观的，有什么特别推荐的方法？

对我来说，“感到脑子一团糟”的情况截止在我大三那年。那一年，我用一场抑郁症的代价给自己换来了冷静而清醒的底蕴。然后我遇到了一个人——Q先生，他引导我接触到了价值观这个层面的思考。

跟Q先生相识于篮球场，那时候他一个校外人员经常跟我男友这样的学生一起打球，因为球品相合，Q先生慢慢地就跟我男友熟悉了。有一次Q先生邀请我们去他家聊天，然后我们就知道了他的大概

情况。

Q先生毕业于我们学校，现在一家外企上班，年薪近百万，有一些公司的股份。另外，他还开了三家公司，两家在武汉，一家在广州，这也是他为什么经常回武汉的原因。

Q先生说，他大学的时候也喜欢打篮球，工作这么多年一直没有放下。每次回到母校的时候，他就会把车开到离学校比较远的地方，然后骑自行车或者走路过来，再去篮球场上跟师弟们打球。

我问为什么要把车停在离学校比较远的地方呢？他说因为开的是好车，要是开进学校里，就会让学生们有距离感，这样打起球来就不自在了。更重要的是有同学在学校里工作，遇上了怕大家尴尬。

我说，这都是你挣来的钱，你就是混得好，为什么要担心那些事情呢？

Q先生说，我不是担心，而是为了让自己心里过得去。这些年我一直都是这样，我回到校园里就切换到一个打篮球的学长身份，与其说不让其他人有压力，不如说想让自己更舒服一些。

他又补充一句，我不会轻易自卑，但是也不愿意刻意高调，同时心里多一份照顾别人情绪的细心，这也是我秉承的价值观。

我那会儿也对价值观感兴趣，于是我问他，你的价值观是怎么让你成为今天的自己的呢？

Q先生突然停顿下来，他喝了一口咖啡，然后慢慢说出了下面这一段话：

我不知道你们现在能不能理解，但是以我这十多年的人生经验而言，我们都是需要一边树立价值观，一边还不停地跟价值观作斗争的人。

也就是说，如果你想以后自己不轻易被这个社会打败，你需要在自己的内心设立一套价值观系统，这个系统大概就是一个核心的价值观以及附带一些微小部分的价值观。

怎么说呢？就相当于一只蜂王引领着一群蜜蜂，一只蚁王引领着一群蚂蚁。

你要寻找到一个最核心的价值观信仰，这个东西必须是你内心坚信的，它能够在经历重大挫折以及人生转折点的时候，保证自己可以熬过来，不会崩溃。

至于那群小蜜蜂以及小蚂蚁，它们就是围绕在这个核心价值观身边的枝干价值观，它们积累于人生的不同阶段，一直处于变化之中。有时候你刚树立起一种价值观，但过后你又会把它推翻。

你要知道的是，核心价值观很难找到，但是你一定要去寻找。

你更要知道的是，枝干价值观很乱，变化比较快，但是你要接受它的变化，同时学会不断推翻，然后重建，再推翻再重建，周而复始，从而保证它乱中有序，这是一个躲不开的过程。

听完这段话，我直接蒙了，当时的我根本消化不了。事到如今想起来，我当时应该是刚刚开了一些窍，但是因为以前不曾有过这样的状态，所以一下子还适应不过来。

这么多年过去了，回想起Q先生这番话，顺着他的思路和逻辑，我惊奇地发现，我居然就按着他所说的一步步走了过来。

我先说最核心的那个价值观，并且只有一条，那就是我之前提到过的“真善美”。

怎么判断这是我最核心的价值观呢？那就是要找最极端的状态来做考验。也就是说，此生在我可控的能力下，秉承着这个真善美的价值观，我绝对不可能做出杀人放火危害社会安全的事情。

这个思路的背后是，我一方面认识到如果我那样做了，我也会遭到制裁，但是我还想活得更久一点，这是保持理性的最后底线。

另一方面就是我愿意相信这个世界真善美的部分，我报复了别

人，除了自己也会受到制裁之外，我还会辜负另外一些爱着我、关心我的人。

因为不敢辜负，所以就有责任。这就是真善美的信念给予我的力量，它无关宗教，因为信仰在我心里。

这个核心价值观对我而言，就是那只蜂王和蚁王。它低调地潜伏在我的心底，它不一定经常冒出来，只是在我需要的时候，并且是快要支撑不住的时候冒出来，如同一个高贵的女王，安抚着我“不要慌张”，并且有条不紊地展开后续的处理工作。

我再来说分散的枝干价值观。

我们把这些枝干价值观分开来看，就我们普通人而言，可以分配到生活、学习、职场、爱情、亲情、友情、社交这几个方面。

比如生活态度，有些人的人生原则是今朝有酒今朝醉，有些人觉得要事事做规划提前准备，这两种状况导致的结果不一样。

前者是喜欢享受当下，觉得船到桥头自然直，但是这样会导致自己遇到难题的时候容易陷入困局走不出来。而且打击过大的话，会导致一个人再也无法恢复。

后一种状态会让一个人太过于保守，脚步迈不开。一件事情还没有去做，他先把最坏的结果想到了，进而堵死自己：算了，这样太可

怕了，我还是不要去做了。

我再说说关于努力的价值观。

我大学有个女同学，一开始就没打算自己奋斗，因为她觉得太辛苦了。后来进入职场后，她开始寻找公司里的富家男生，不需要太投入感情，只需要会撒撒娇就可以换来包包，房租也不需要自己交。

再后来她更大胆了，开始跟自己的上司有了暧昧，于是升职加薪，一路高歌猛进。她还去参加各种酒会，看到高大上人士就会想办法认识，后来她终于嫁出去了。她的先生是一个香港人，家里有了一个老婆，她相当于是内地的老婆。她过得很舒服，每个月先生给几万生活费，于是她也不工作了。

也就是说，她不需要付出太多努力，就过上了目前算是安逸的生活。我不知道别人是怎样看待这个问题的，对于我这样有忧患意识的人来说是不合适的。先不说道德问题，而是在于她提前消耗了人生享乐的部分，后面的趋势是往下走的。但是我选择的是先苦后甜，先打好地基再去建造高楼大厦，所以她那种价值观是影响不到我的。

这样的枝干价值观，我还可以说很多。

一是生活态度。我不接受过于吃苦的紧巴巴的日子，在自己有条

件的前提下，吃好玩好住好，对自己的身心有好处，这样可以用更好的状态投入工作学习中，这是一个良性循环的过程。如果你现在没有多少资本，那就要在忍耐和蛰伏的时候，努力去改变这种状态，而不是接受它。

二是爱情观。我觉得精神上的门当户对很重要，两个人势均力敌，感情会更稳固一些。但是同时也做好最坏的打算，这决定了你要做一个精神独立的人。

三是亲情逻辑。我永远怀有感恩之心，但是不会被亲情绑架。自己的生活过好了，才有可能让亲人过好，这两个的顺序绝对不能倒换。

很多人给我留言，父母不让自己到很远的地方工作，否则就是不孝，于是自己很纠结。我一般会告诉他们，先把自己想要走的路走出来，这期间家人的压力依然在，你要做的不是妥协，而是拼命把自己过好，这样他们才会相信你是对的。

.....

以上我说的一切，都是基于此刻我所梳理的价值观。而价值观的建立过程，就是很简单的几步：

一是建立一个最核心价值观不动摇。务必守候内心那个本真的自

己，这是底线。

二是梳理枝干价值观，使它顺应这个不断变化的世界。

三是给时间一点耐心，让时间证明这段思考是对的。

说到这里可能会有人觉得，你说的这一堆东西太麻烦了，这样会很累啊！其实我想说，这就跟建房子一样，一开始必定是要辛苦一点的，但是如果你不打算建房子，那么人生的暴风雨来临的时候，你又该怎么办呢？

一旦价值观体系建立，你会发现，那些让你左右摇摆的事情都不会再让你为难，因为你已经明白，不是选择太难，而是你想要的太多。从整个人生来说，我们一直都在A跟B之间做抉择，我们甚至不知道丢了眼前的西瓜能不能遇到更大的瓜。

成长最痛苦的是，事情总是超前于你的理解与接受的节奏，你总觉得自己还没准备好，你一直被迫赶路。

所以不停地修正价值观本就是一种常态，只有这样你才能适应这种超出自己把控的状态。

可是成长有趣的是，它让一切变得有了答案。这个答案就是，你要么努力实现自己的每一个梦想清单，要么接受自己的平凡，并且不

该抱怨。

也就是说，迷茫渐渐不在了。这种拨开乌云见光亮的感觉，比起那些少女的忧愁更让我安心。我怀念过去的懵懂无知、单纯迷茫，但是我更喜欢现在心中有底气有力量的自己。正因此，一切失败的部分有了适当的安慰，一切悲观的人生也有了前行的勇气。

刘若英说，希望自己永远握有最终的选择权。如同我的人生最重要的一句话，“选择我所能承受的”。选择你所能承受的那条路，这样你才不会怀疑人生的意义，你才有接受每一份结果的专注和投入。



发呆片刻

死亡一下就把人带到尽头，而活着能有那么多的可能性啊。

——美剧《权力的游戏》

平凡人生的另一种可能



About: 贫穷的人生是否能够改变？

01

网上有一个话题，关于贫穷的人生是否能够改变。

提问的人就读于计算机研三，即将毕业，他说站在人生的十字路口上，感觉自己真的输了。

原因是因为他年前在北京实习，过年回家再一次被两种价值观的巨大反差所折磨。他说自己实习的公司里有同事的小孩要去美国读初中了，可是在自己老家一个远房亲戚家的孩子，即将读高中，前几天在问他，电脑是什么……

这个男生说起自己的成长经历，大学里他人生中第一次说普通

话，第一次知道公交车和地铁，第一次去肯德基。为了掩饰贫穷带来的自卑，他开始喜欢上批判，对待任何事物都喜欢找出其中不光彩的一面，以此来一次次地逃避这个给自己造成巨大冲击的“外面的世界”。

后来他越发地感觉到身边人的厉害，他开始慢慢觉悟，并且不再浮躁，可是因为“那份物质富有造就的眼界和精神层次”是自己永远遥不可及的，于是开始纠结这件事情：如何才能改变贫穷在自己身上留下的烙印呢？

说得直白一点，这是一个破罐子破摔的故事，因为知道自己此生再怎么努力，可能也过不上别人那样的生活，所以我干脆就不好好过了。

可是这个世界残忍是，当你意识到这个差距的存在，你是不可能当作没发生一样的。这个心理负担就像影子一样，无时无刻不在纠缠着你，并且深刻地影响你在具体生活中的选择。

一切都不敢尝试，可是心里每天都在斗争骂自己没出息。如果你不跟这个纠缠的事情和解，那么它一辈子也不会放过你。

02

我有一个远房表哥，只比我大三个月，我们从小一起玩耍一起上学，一直到初中毕业。然后我考上了市里的重点高中，表哥成绩一般，只考上了普通高中。

按理说也可以照常上学的，可是不知道为什么，表哥突然跟家里人提出不想上学了，理由是觉得太累了。

我们这样普通家庭的父母，其实没有多大的思维格局可以自己的孩子做出好的引导，甚至因为某种软弱的善良，连用武力逼迫表哥去上学的念头都没有，于是家里放他自己南下打工去了。

后来，我考上大学，毕业后进入职场工作。表哥工作没几年经人介绍，娶了一个农村的女孩，然后有了两个孩子。他继续外出打工，老婆三天两头打电话闹着要离婚。

贫贱夫妻百事哀，这其中的细节也不需要赘述，只是每次听到他妈跟我妈哭诉的时候，也难免会心酸。

今年国庆假期我回老家，表哥也来家里吃饭。这几年我们都没有见过面，见到他的一瞬间，我僵住了，不知道怎么开口叫他。他晒得很黑，脸上也开始有了沧桑的痕迹，我们在餐桌上吃饭也有些尴尬。

谈论起我的工作，大家七嘴八舌的，只有一个人一直没有出声，就是我的表哥。每次我望向他的时候，他就会下意识地低下头。晚饭过后我想找他说说话，他很快放下筷子就找借口走开了。

那天夜里我陪小侄子写作业，三年级的他第一次写作文，题目就是《我的梦想》。那一刻我的记忆回到很多年前，我跟表哥每天一起上学，座位我们就是前后桌。

他长得虎头虎脑，皮肤白皙，笑起来一副可爱少年的模样。他还教我学会了骑自行车，帮我去摘马路旁的桂花给我带回家插在花瓶里，秋日里总是满屋清香。

我曾经以为我们可以一直这样快乐下去，没想到站在人生岔路口的那天，我们走上了不同的人生道路。

而我跟表哥之间的分叉口，就是源于那一年他面对学业压力，有了逃避的意识之后，身边没有一个可以从精神上帮助他的人。物质上的匮乏也造就了本身的自卑，只是对我而言，这种自卑让我更加努力，他则是给自己满满的负能量之后，就开始走上另外一种人生道路。

一念之间，两种人生。

我们来到这个世上，不是为了活着，而是为了生活。

以前听到这句鸡汤的时候，我想到的都是怎样让自己生活得更好。可是我从来没有意识到，在我的家乡，在很多偏远落后的地区，很多人都是在勉强地生存着。

当我有能力让父母放松下来的时候，我以为这个世界都可以慢慢变好，可是我发现我错了。我跟我的家人在变好，是因为我们每一个成员都在努力，可是有很多人，甚至连可以努力的资本都没有。

如果是以前，我也很喜欢用“你要去努力，你要去拼搏”的话语，去鼓励一个贫穷家的小孩要努力赶上别人。可是现在我不敢了，因为这是个谎言。

一个人一旦建立了“我奋斗了十八年，就是为了能坐下来和你喝咖啡”的价值观，那么终有一天你会发现，当你好不容易有了可以跟他一起喝咖啡的资本时，那个人说不定早就奔到大西洋的游艇里喝红酒去了。

为了过上别人的生活，我们付出了太多的代价。就像我们无数

在北上广深奋斗的外地人，即使每天都在鼓励自己，可是真正的现实是，有很多人终其一生，还是挣扎在这种漂泊的生活里。而且随着时间越长，自己再也无法回到故乡，再也无法习惯老家的生活，然后活在“大城市待不下，老家回不去”的尴尬状态里。

这个残忍的世界里，能够混出头的毕竟是少数，大部分人依旧活得艰难。

我身边很多同事跟我聊起自己的老家，都会告诉我，他们是自己家里那么多孩子中唯一的一个大学生，唯一一个走出来的孩子。这些同事跟我一样，每个月除了自己的生活开销，还需要寄钱回去给父母，有些还要负担自己的兄弟姐妹的开支。

与此同时那些作为本地人的同事，每天却是在考虑这个月要买最新的苹果手机，下个月要去国外旅行，这个星期要去看明星演唱会。他们烦恼的是每天回家跟爸妈吃饭都很受约束，可是一想着出来就要自己花钱租房子，没有人给做饭，瞬间就蔫了。

可是大部分的时间里，我们跟这些同事之间是没有沟通障碍的。我们一样谈论时事新闻，一样追最新的电视剧，一样在商场打折的时候去扫货，下馆子的时候也习惯AA制。我们享受着一样的电影、咖

啡、便利店服务，我们一样享受着各种网购跟打车的互联网体验。

我们之间的不同是，我们没有房子没有车子，这是无数漂泊在大城市里的人最忧愁的一部分。可是，我身边也有很多同事积累几年后也买到了房子，当然也有同事依旧过着租房的生活，等到孩子长大了因为上学事宜而各种奔波。

这些人给我的体会是，任何一种生活都是不容易的。还房贷的人有压力，租房的人也不安心；打工者需要尽心尽力提升自己的职位以及薪水，当老板的需要考虑更多的方方面面。

这一刻我意识到，其实有钱没钱说起来差别虽然大，但是最关键的是，如何在自己力所能及的收入里，让自己的生活得到最好的匹配。

04

以前看到一些关于什么千万富翁生活不顺、妻离子散、吸毒犯法、离家出走甚至自杀的新闻，我心里总是翻无数个白眼，觉得这些人是不是脑袋有问题？我要是有一个一百万，我都不知道要幸福到哪里去了。