

Yang's Owl

老杨的猫头鹰

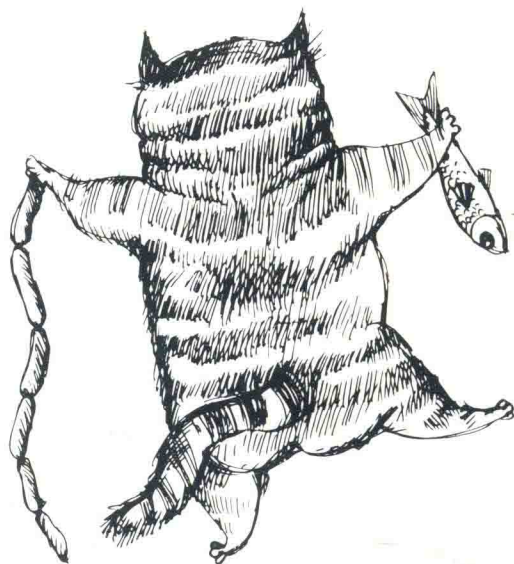
25 个真实故事  
有种 | 有料 | 有趣

I know what I want,

I know how to get it,

and do it now.

That's all.



好看的皮囊  
千篇一律，  
有趣的灵魂  
万里挑一

不要装得无懈可击，却活得软弱无力

不要踌躇满志，却又玩物丧志

做一个迷人的人

善良能干，但不故作喜感

→ @□

爱你 / 我只要唤醒你



中国出版集团



现代出版社

好看的皮囊千篇一律，  
有趣的灵魂万里挑一

老杨的猫头鹰

著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

好看的皮囊千篇一律,有趣的灵魂万里挑一 / 老杨的猫头鹰著. —北京:现代出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5143-6564-1

I. ①好… II. ①老… 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251900号

---

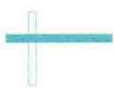
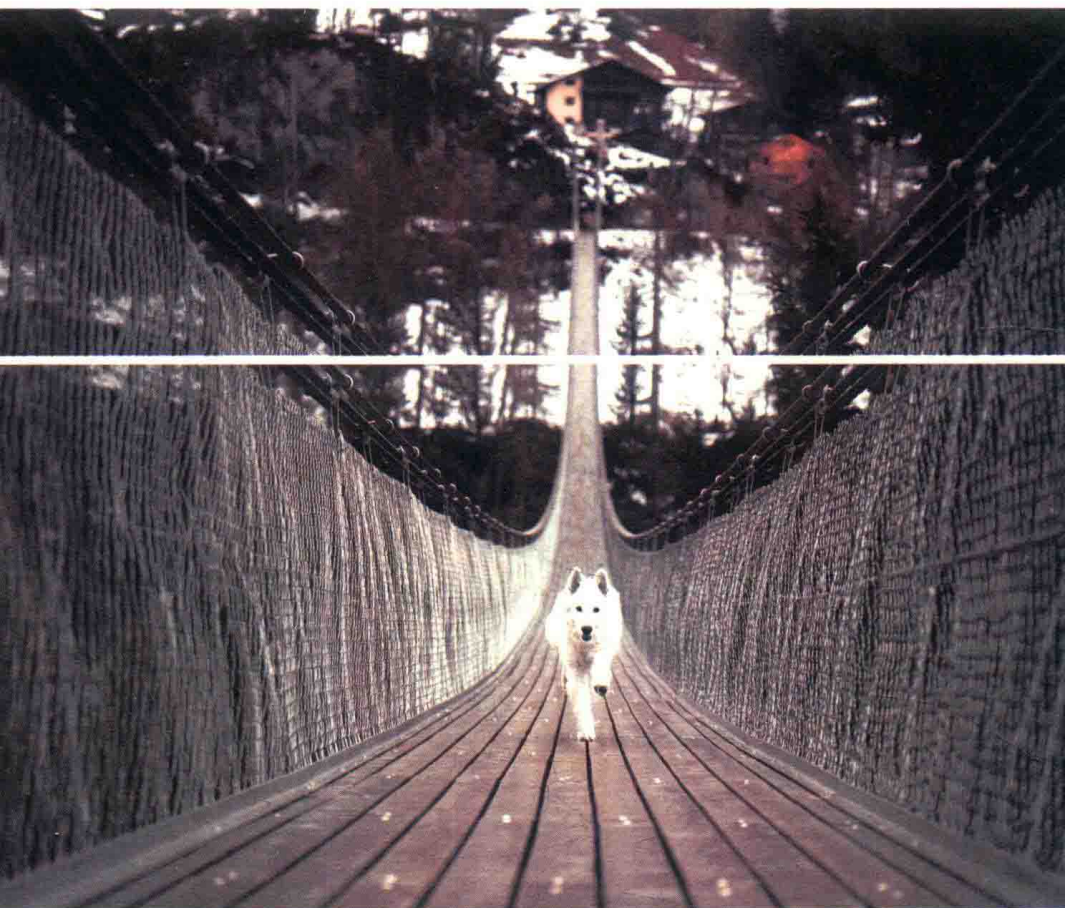
## 好看的皮囊千篇一律,有趣的灵魂万里挑一

---

- 著 者 老杨的猫头鹰  
责任编辑 赵海燕 毕椿岚  
出版发行 现代出版社  
通信地址 北京市安定门外安华里504号  
邮政编码 100011  
电 话 010-64267325 64245264 (传真)  
网 址 www.1980xd.com  
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com  
印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司  
开 本 880×1230 1/32  
字 数 141千字  
印 张 8.5  
版 次 2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5143-6564-1  
定 价 39.80元
- 

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载





生活

不只有眼前的“够呛”，  
还有你读三遍都读不懂的诗意，  
和八竿子都打不着的远方。

## 前 言

你长得一般般，却有着谜一般的自信，心里话常常是：“也不知道，这么优秀的我，以后会便宜了谁。”

你自诩生性倔强，还有点儿感情洁癖，可这丝毫不影响你当个“老好人”，偶然看见了心动的某某，恨不得把自己免费送出去。

你既不会妥善地接受别人的“好”和“好感”，也不会恰当地表达自己的“爱”与“反感”。别人说一句好话，你就高兴半天；遇到一点儿冷遇，你就心凉半截。

你希望被人重视，又不想失去自由；你义无反顾地去爱，也被体无完肤地伤害。

渐渐地，你的心窝被扎成了马蜂窝，再遇良人，心里的那只小鹿却再也不敢撞了，像死了一样安静。

你能力一般般，却有异常坚定的信念，总觉得自己有一天能一飞冲天，而且这种感觉还异常强烈。

你有情怀，认为“生活除了眼前的苟且，还有诗和远方”，然后，你约了几个朋友，翻山越岭地去了“远方”。最后，你们在风景秀

丽的地方围坐着，无聊地玩了三天手机！

你上进，觉得“一日之计在于晨”，然后，你起了个大早，酝酿好情绪，调整好灯光和坐姿。最后，你舒服地背了五分钟单词，然后在朋友圈里臭显摆了两个小时。

你注重内涵，相信“腹有诗书气自华”，然后，你准备了文艺的大书架，劳心费力地挑选了精美的摆件和大批的好书。只可惜，你读书的进度远远赶不上买书的速度。

你惜时惜命，经常念的是：“子在川上曰，逝者如斯夫，不舍昼夜。”现实中你却是瘫在沙发上喊：“躺着真舒服，不想写作业。”

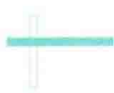
你总是这样，一边焦虑不安地担心未来，一边又大大方方地浪费生命。

你时常会怀念从前，“想得少，睡得早，喜欢笑”，可日子过着过着，不知道怎么就突然变得潦草了。

你本想做一个可爱的、有趣的人，后来却发现，光是为了不生气就已经竭尽全力。

你跟着别人喊口号：“一辈子很长，要和有趣的人在一起。”可后来却发现，有趣的人要么是自己玩，要么选择了跟另一个有趣的人玩。

更无奈的是，曾经那个“化成灰”你都能认出来的人，如今化



所谓讨喜，  
其实是讨来烦恼，佯装欢喜；  
所谓讨厌，  
其实是讨人喜欢，且百看不厌！



个妆，你就不认得她是谁了；以前吵完架泪眼婆娑地闹着要绝交、第二天分一袋方便面就能和好的人，如今却连“再见”都没说，就心照不宣地再也不见了。

甚至到最后，你们连是否要给对方点赞都需要反复掂量。

你什么都能理解，却什么都无法再相信；你笑得不再纯粹，哭得也不再彻底！

你看了无数的情商训练书，却依然没什么知心朋友；你听了无数的笑话，却依然没有幽默感。

你灵魂的温度越来越低，对躯体的自律越来越少。慢慢地，你对生活和交际失去了热情和耐心，对喜怒哀乐都不再敏感，你的锁骨、蝴蝶骨和下巴尖也都相继消失。

你意识到自己正在变得挑剔，因为想去主动联系的人，从几百个名单里都找不出一个；你意识到自己正在变得沉默并且无聊，就像是一座死火山。

你既享受着这种无聊的生活给你带来的安全感，同时又对它的索然无味感到绝望。

你就像一只趴在玻璃窗上的苍蝇，只觉得前途一片光明，却找不到出路。你的状态是活着，却也丧着。

你本是个“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有青年，慢慢变成了“有车贷、有房贷、有肚腩、有熊孩子”的另类四有青年，再逐渐演变成了“没梦想”“没生活”“没个性”“没喜好”的四无青年。

那么，到底要怎样才能愉快地和这个世界打成一片？到底要怎么做才能活得体面并且充实呢？到底要怎样才能不被生活奴役？

我的建议是，去让灵魂变得热气腾腾起来，去注重仪式感，去变得靠谱，去守住自己的初心，去保护好疲惫生活中的英雄梦想，去拥有一颗有趣的灵魂……去做一个有种、有料、有趣的人。

我所谓的“热气腾腾”，是允许生活偶尔不怀好意，也相信它一定会有惊喜，而不是一头扎进人海里，假装和世界抱作一团。

我所谓的“仪式感”，是把那些普通的事和物，变得意义非凡；是用郑重其事的态度，去表达内心的庄重；是让某一天与其他的日子不同，让某一时刻与其他时刻不同。

我所谓的“靠谱”，是既有套路，又有诚意；是既能默默付出，也能做足表面功夫；是凡事都有交代，件件都有着落，事事都有回音。

我所谓的“初心不变”，是不会刻意为了谁而改变自己，但不会惯着自己一无是处；是去掉虚荣心、表演欲和自我感动之外，坦露出对真实自我的赤胆忠心。

我所谓的“疲惫生活中的英雄梦想”，是领教了这个世界的凶险与顽劣，还有勇气过“该吃吃、该喝喝，爱谁谁”的快意人生。

我所谓的“有趣的灵魂”，是懂得跟自己、生活以及世界相处；是在人人说假话的时候讲真话，在人情冷漠的社会里活得热闹；是在人心麻木的年代里活得热气腾腾……是将这无趣的世界活成自己的游乐场。

这样的你，不会以“犹疑加深”为代价去索取感情，不会以“脾气变差”为代价去增长本事。

这样的你，不怕独自一人，也不怕人潮汹涌；既能接住别人的明枪暗箭，也能保住自己的暖意与周全。

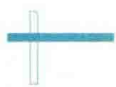
这样的你，有勇气对讨厌的人当面甩脸子，也有底气对喜欢的人说光明正大的情话。

这样的你，不会用“一直说废话”的方式来活跃气氛，不会用费力不讨好的热情去索取回应，也不会担心有什么队伍必须要跟上去。因为你知道，如果真的有什么是值得去赢的，那应该是赢得尊重，而非苟同。

希望有一天，你能和这个一本正经的世界擦出精彩绝伦的火花；也希望有生之年，你能幸运地成为别人冗长生命里有趣的某某。



所有不再钟情的恋人、  
渐行渐远的朋友、不相为谋的知己、  
都是当初你自茫茫人海中独独看到的他，  
如今，  
你只需再将他好好地还回人海中。  
如此，而已。

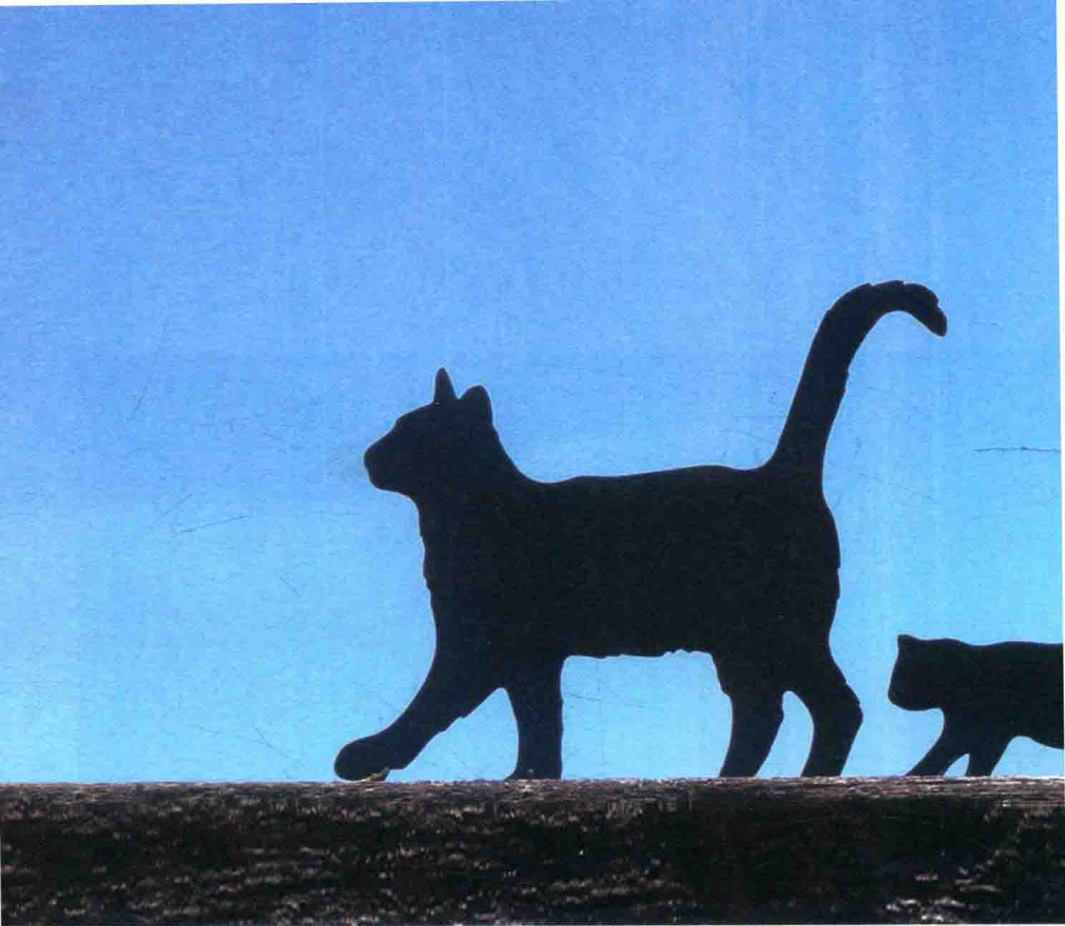


什么叫不靠谱呢？

大概是，大家约好了一起出锤子，  
结果所有人都出了剪刀，  
他出了布！



什么叫“疲惫生活的英雄梦想”？  
就是领教了这个世界的凶险与顽劣，  
还是有勇气要过“该吃吃、该喝喝，爱谁谁”  
的快意人生。



你所有的低气压，  
都是因为你对自己太好了，  
好得就像要追自己似的。



@ 所有人



## 目 录

- 要么热气腾腾，要么死气沉沉 01 -- 002
- 做一个迷人的浑蛋，善良但不故作喜感 02 -- 012
- 对于不靠谱，事不过二 03 -- 022
- 努力得不彻底，就会活得很拧巴 04 -- 034
- 性格无趣，所以人缘紧张 05 -- 044
- 明明是游手好闲，就别妄称是文艺青年 06 -- 052
- 不要和消耗你的人在一起，也不要成为消耗别人的人 07 -- 062
- 你是在旅行，还是在浪费生命 08 -- 072
- 做你的朋友，用户体验真差 09 -- 082
- 一颗阴郁的心，撑不起一张明媚的脸 10 -- 092