



任悦◎著

我的生活我做主

拒绝平凡·颠覆生活

抛却尘世的喧嚣 吟唱心底的声音

率性而不妄为，张扬而不张狂，穿自己的鞋，
走自己的路，不管别人的眼光如何，我只为我的生活——做主！
走进非主流生活，享受个性人生。

 中国工人出版社



我的生活我做主

任悦◎著



中国工人出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我的生活我做主 / 任悦著. —北京: 中国工人出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5008-4450-1

I. 我… II. 任… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第091408号

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街45号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司

版 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

开 本: 700毫米*1000毫米 1/16

字 数: 100千字

印 张: 16

印 数: 001-8000册

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序言

生活，要颠倒着过

我们总有这样的疑问：
为什么压力总是这么大？
为什么生活总是如此乏味？
为什么终日忙碌却不见一点收获？
为什么钱多了生活好了快乐却少了？

.....

这些问题埋藏在心里已经很久，被我们无数次地提出来，可又找不到答案。现在，由我来为你揭秘，因为我们——总按照一种模式生活，我们的生活和思维一样僵硬！

试想，当你在用目前这种方式生活、工作时，已经感到了压力大或不快乐，但你没有改变，仍然沿用这种方式，这就等于你没有清除带给你压力与烦恼的毒瘤，那么所有的不愉快自然统统还在，这就导致了我们不停地抱怨却又对自己的现状无能为力。

唯一的办法，就是把生活颠倒着过。

所谓把生活颠倒来过，并不是要昼伏夜出，而是要打破原有的生活模式，在不违法乱纪的情况下摆脱束缚、寻找自由、寻找真我。

这种颠倒过来的生活看似离经叛道，看似不可思议，实际上它包含了获得快乐、找寻幸福的真谛。

把生活颠倒着过并不难，难就难在我们的思维有些固化了，甚至有一些人不知道该如何改变自己的生活。



在本书中，我们提出了一些与众不同的生活方式，它们和人们传统的认知有所区别，不是人们习惯的思维方式。它们颠覆了传统中应该颠覆的陈旧观念，打破了一切令你感到不甚愉快的陈规，让你置身反转的世界，在身心得到放松的同时，赫然发现：原来生活是可以这样的！

这些全新的生活带给人们不一样的感受，让他们体验到了新鲜的感觉，这种感觉让他们感到胸口的大石块全被搬开，如坐春风，重新找到了久违的轻松与快乐。

这其中有一些生活方式令人感到犹豫，驻足旁观却不敢轻易尝试，生怕成为众矢之的，让别人议论，遭别人冷眼。然而无论如何，生活是自己的，哪种模式最适合自己只有自己选择。

不管别人怎么看，不管别人怎么议论，都要坚持自己的信念，只要适合自己的性情，适合自己的喜好，适合自己的状态，能让自己感到快乐、幸福、自由，那么把生活颠倒着过，又有什么不可以？





目录 Catalog

序言 生活，要颠倒着过

Part 1 天使去偷瓜，撒旦去看家.....001

快乐与个性息息相关，这是一个崇尚个性、自我的时代，当你颠覆了自己个性的时候，就会发现你有足够的空间可以成长，这一片你未曾触及的空间，有着无比新鲜的空气……

Chapter 1 男人化妆，女人抽烟.....003

男人化妆女人抽烟，并不是一定要男人拿着眉笔画眉画眼，也不是一定要女人沾着香烟吞云吐雾，而是要表达一种完全不同的生活态度——我们要生活，而不仅是活着，个性是我们唯一赖以生存的东西！

★心理小测试——你的个性指数.....008

Chapter 2 美女是什么.....012

一个男人一生真正想要的、追求的，是一个风情万种，风姿绰约的女人。

★心理小测试——你的性格对男人有多少吸引力.....017

Chapter 3 不做英雄做草根.....022

一个没有英雄的世界，意味着不再需要有人奋力向上爬，也不再需要有人牺牲，每个人都能够主宰自己的命运，让自由意志完全得以实现，这就是一个英雄的世界。

★心理小测试——英雄情结掩盖了你多少快乐.....027

Chapter 4 没有偶像，只有自己.....030

崇拜偶像早已大大落后于这个时代，如果谁还在捧着某个人的照片、影集，绝对会被人笑掉大牙。

★星座心理——12星座的偶像崇拜度.....036

Chapter 5 从一白再白到健康古铜.....040

追求美白只是虚幻的假象，看似近在咫尺，实际却并不好得到。这些东西并非生活所必需，而是一种附加品，有也可，没有也可，强行追求，必给自己带来负担，你的生活也因此而变得不快乐。

★心理小测试——别人的审美观会影响你的快乐心情吗.....045

Chapter 6 慷慨痛哭，失声微笑.....048

我们总有这样的感觉：心里像压了块大石头，哭也不能哭，笑又笑不出来。这证明你已深受生活的压力。其实每个人都难免会遇到各种各样的压力，每当此时，不妨慷慨痛哭，失声微笑。

★心理小测试——你会被压力压垮吗.....052

Part 2 夜晚晒太阳，白天数星星.....057

生活，说到底是属于你自己的。适合自己的趣味、适合自己的性情、适合自己的生活方式就是好的。当你夜晚晒太阳，白天数星星时，就是把生活观念完全反转时，此时的你，就会发现人生不一样的风情……

Chapter 7 夏天洗桑拿，冬天去吹风.....059

我们对生活方式的需求，就像选择服饰一样，不同的时期就会有不同的选择。如果你习惯了夏天吹空调，冬天生炉子，那么不妨变成夏天洗桑拿，冬天去吹风的生活方式……

★心理小测试——你该改变你的生活方式吗.....064

Chapter 8 花少不愁没颜色，可把树叶都染红.....066

面对每天忙碌的工作和琐碎的家务事，会给自己找乐趣的人，是生活的强者。可以说，哪里有生活，哪里就有情趣的宝藏。

★心理小测试——你会为自己的生活增添色彩吗.....070



Chapter 9 有欲则刚，无欲则危.....072

禁欲的时代早已经过去，想要什么就努力去做，只要不违道德、不违法纪，你完全可以轰轰烈烈、堂堂正正地去追求自己的所欲所愿，因为——有欲则刚，无欲则危！

★心理小测试——你有多少欲望.....076

Chapter10 打破幻想，从一无所有开始.....078

我们已习惯上天赐予我们的一切，而当生活剥夺了这一切时，也就是说我们被迫要改变生活方式时，是否有重新开始的勇气呢？

★星座心理——你有重新开始的勇气吗.....082

Chapter 11 砸掉计算器，拨拉算盘珠.....086

计算器代表的是现代社会的生活方式，算盘珠代表着回归原始、亲近自然的生活方式，当这两种生活方式碰撞在一起时，谁能更胜一筹呢？

★心理小测试——你有现代化社会依赖症吗.....092

Chapter 12 繁杂是祸，简单是福.....096

繁杂带给人烦乱，使人忧虑，是祸；简单带给人明快，使人快乐，是福。

★心理小测试——你会合理地安排生活吗.....100

Chapter 13 就要那一份孤独.....106

孤独并不可怕，正是孤独，帮你卸掉了身上的包袱，正是孤独，帮你清除了心中的杂念，正是孤独，带你领略不一样的人生。从这个意义上说，人是需要孤独的。

★心理小测试——你害怕孤独吗.....110

Chapter 14 从扔东西到捐东西.....114

即使小如一滴水，也可以止渴、洗澡，或是浇树浇花。只要水不浪费，它就会永远活着……

★心理小测试——你会将身边的旧物变得更有价值吗.....117

Chapter 15 做最“穷”的富人.....120

如果你此时已经家财万贯，也不妨试着做一个最穷的富人，如果你此时正在追求财富，也不必让自己太过辛苦，无论如何，顺其自然才能求得心灵的快乐。

★心理小测试——你会被财富捆住你的幸福吗.....123

Part 3 只爱杨康，不爱郭靖.....125

时下，人们的婚恋观念飞速地转变着，越来越多的人更注重自己的感觉，而不再关心别人的眼光。在这爱情与婚姻的盛会中，每个人都以与以往完全不同的方式寻觅、追求、呵护着自己的另一半。如果你还在固守旧有的婚恋观念，不妨跟随我们一起，踏上不一样的浪漫之旅……

Chapter 16 从一而终到三心二意.....127

随着人们思想的开化，从一而终已经远远落后于这个时代，并且让人强烈地感到它所带来的束缚，这个观念也受到了前所未有的冲击。

★心理小测试——测测你的痴情度.....130

Chapter 17 光棍远超一场爱情盛宴.....132

当越来越多的人选择单身时，并不意味着寂寞从此开始。相反，单身生活远超一场爱情盛宴。

★心理小测试——你潜意识里为什么害怕单身.....135



Chapter 18 美就行，不必完美.....138

在爱情中的两个人永远也不可能是完美的，越要求完美，烦恼就越多……

★心理小测试——你对他/她的要求高吗.....142

Chapter 19 新同居时代.....144

同居在过去更被视为不道德、不合法之举，但随着人们的思想日趋开化，西方的生活方式流入中国，这似乎已经成为一种新的趋势。

★心理小测试——你适合同居吗.....149

Chapter 20 不要男追女，我要女追男.....152

从司马相如的一曲《凤求凰》开始，男人追求女人就仿佛成了天经地义之事，可如果说到女人追求男人，没有多少女人有如此勇气和决心。但在21世纪的今天，女追男已经成了追求爱情的重要方式，只要自己喜欢，有什么不可以！

★心理小测试——测测你的主动性.....156

Part 4 丘比特失宠，比基尼登场.....159

德国哲学家费尔巴哈说：“没有精神的肉体是动物，没有肉体的精神是神，肉体和精神统一才是人。”在21世纪的今天，性早已从单纯的为了繁衍后代，演变为一种生活，一种情趣，甚至是一种艺术，这种性的颠覆，改变了人们的整个生活观念……

Chapter 21 别问我是不是处女，先证明你是不是处男.....161

“处女情结”是几千年来缠绕在女性心底的毒蛇，是男人女人都无法释怀的心结，总会自然不自然地将它与爱情联系起来……

★心理小测试——你爱的他有处女情结吗.....164

Chapter 22 女人从被动到主动.....168

在性面前，女人绝不是被动的，性爱对于男人和女人都一样公平……

★心理小测试——你潜意识中喜欢的性姿势.....171

Part 5 女人当家，男人听令.....173

男主外女主内，一直是中国家庭默认的规范模式，男人应该在外面拼搏，为家庭奋斗，女人则应该在家相夫教子，担任起妻子的责任。但随着男女越来越平等，家庭角色也悄悄地进行着转变……

Chapter 23 从全职妈妈到全职爸爸.....175

全职爸爸的出现，标志着一个新理念的诞生、一种颠覆传统家庭观念的诞生。

★星座心理——12星座的男人谁更有当全职爸爸的天分.....180

Chapter 24 男人系围裙，女人看报纸.....184

女人逐渐显示她们在工作上的能力，这使得她们脱离了厨房，把更多的时间用在工作上……

★心理小测试——你适合什么家庭角色.....187

Chapter 25 “留守丈夫”颠覆传统观念.....192

有一种家庭，妻子为了事业在外地或国外工作，与丈夫几周几个月甚至一年才能相聚一次。这样的家庭在都市里越来越多，并且产生了一个全新的角色：“留守丈夫”。

★心理小测试——你适合两地分居的生活吗.....195

Part 6 上班伸懒腰，下班抖精神.....197

有些人觉得职场就是一个充满压力、竞争与心计的地方，他们终日战战兢兢、如履薄冰地生存……可是也有这样一些人，他们有着不错的工作、拿着丰厚的薪水，而且心情愉悦、干什么都很开心。这跟他们的学历、经验无关，而是跟他们的心态息息相关。他们究竟有着什么样的工作观念呢？



Chapter 26 博士去扫地，学生当老总.....199

大凡在事业上感到有压力的人，其中的原因之一就是不能正确地认识自己，总把自己摆在一个很高的位置，但是又做不出什么成绩，久而久之，他们就感到痛苦，感到压抑。

★心理小测试——职场压力大解析.....204

Chapter 27 每天忙碌碌，一年空落落.....212

我们总是忙于工作，很少停下来思考，这让我们失去了很多东西……

★心理小测试——测测你的工作疲劳度.....216

Chapter 28 拒绝加班，睡个好觉.....222

按时上下班、拒绝加班已经成为职场新的流行趋势，工作狂不再是一个值得炫耀的称号，那些加班的人不再被视为爱岗敬业，而是被视为不懂生活的人。

★星座心理——12星座的疯狂加班榜.....227

Chapter 29 从此不再讨好上司.....232

当我们把“讨好老板”四个字像推多米诺一样推倒时，前面便产生了一片光明和快乐，再也不用背负着沉重的负担……

★心理小测试——你是个会讨好上司的人吗.....237

Part 1 天使去偷瓜，撒旦去看家

快乐与个性息息相关，这是一个崇尚个性、自我的时代，当你颠覆了自己个性的时候，就会发现你有足够的空间可以成长，这一片你未曾触及的空间，有着无比新鲜的空气……



Chapter 1

男人化妆，女人抽烟

男人化妆女人抽烟，并不是一定要
要让男人拿着眉笔描眉画眼，也不是
一定要让女人拈着香烟吞云吐雾，而
是要表达一种完全不同的生活态度——
我们要生活，而不仅是活着，个性
是我们唯一赖以生存的东西！

什

么是生活？

当你认为生活即活着时，你已经死了！

活着是一种动物最原始、最基本的本能，是有水喝水、有饭吃饭、取暖避寒的最起码的生存状态。

而生活是一种远超活着的含义，它包含了快乐、幸福、丰富的精神生活，远远超过活着。

也许你会说，男人化妆女人抽烟与生活、活着有何关系？

我们在此所讲的男人化妆女人抽烟，并不是一定要让男人拿着眉笔描眉画眼，也不是一定要让女人拈着香烟吞云吐雾，而是要表达一种完全不同的生活态度——我们要生活，而不仅是活着，个性是我们唯一赖以生存的东西！

为什么你常觉不快？

为什么你常觉生活无趣？

为什么你常觉工作压力很大？

为什么你常觉忙碌疲惫？

.....

这一切都因你不是在生活，而仅是在活着。在传统的世界中，男人与化妆是完全绝缘的，男人不化妆是因为男人历来是阳刚、坚毅的象征，在工作中，他们独当一面；在生活中，他们有坚实的臂膀。他们从不哭泣、从不软弱、从不退缩，把最刚毅的一面展示人前。

但事实上真的是这样吗？男人不哭泣并不代表不想哭，他们刚毅但并不代表内心没有挣扎，只是传统的观念压抑着他们，让他们不能释放自己的感情，把所有的压力、悲伤、不快都深深埋在心里。这就是为什么他们常感疲惫、压抑不已，而这时的他们，仅仅停留在活着的意义上。

同样，女人抽烟也被传统观念认为是不可救药的、是放浪的、是行为不检点的，而应该是温柔如水、巧目盼兮、顾影生姿的。但这样的观念让女人行不敢快、坐不敢颓，她们的思想被人忽视，她



们的呐喊也被淹没。这就是为什么她们常觉情绪焦虑、郁郁寡欢，这样的她们，也仅仅是活着。

有一个男人，他从小就跟别人不一样，他不喜欢疯疯癫癫地和男同学一起玩打仗、一起玩泥巴，而是喜欢待在家里，拿根火柴棍，烧了以后就焦黑的那部分画眉毛，然后用印泥画口红。

再大一些，他喜欢像女孩子一样化妆、打扮。他的行为让很多人觉得奇怪、不理解，不明白一个男孩子为什么要做这些“娘娘腔儿”的事。

面对周围人怪异的目光，他一度感到很困惑也很痛苦，不明白为什么男人就不能做这些事情。可如果他去做别的事情，又觉得那不是自己想做的，会令自己很痛苦。

经过左思右想，他决定遵循自己的意愿，去做自己最想做的事情。

于是他把心思都花在了化妆上，经常拿着化妆品在自己的脸上涂来涂去，化成各种样子。终于，他的个性让他走上了化妆这条职业之路，他既有女人的纤细敏感、也有男人的直爽大气、更有孩子般的任性妄为，这种独特的个性，让他迅速展露自己的能力，成为一个知名的化妆造型师，不仅如此，他还拍写真集、出单曲、主持节目、参加电影的拍摄，他就是吉米，一个充满魅力与传奇的人。

试想一下，如果当初吉米为了别人的想法而放弃自己想做的事情，那么今天的他，非但不会有此成就，相反，他还会活在压抑与痛苦中，想做而不敢做，这样的人生岂不就只是活着，何谈生活？

与化妆的男人相比，柯达全球副总裁叶莺曾说过这样一番与抽烟的女人相关的话：“我的裙子足够短，我的鞋跟足够高，但是女人，希望你的头脑也足够满，足够清醒，你们的美丽是属于整个世界男人的，男人不光是欣赏你唇边噙着的烟和你那只白皙迷人的手，男人更欣赏你们的自强和自尊。男人和女人应该像两棵树，一棵刚劲而不失柔情如雪松，一棵柔美而不失顽强如杨柳，并排站在四季