

生活需要高级感

唤醒你心中热爱生活力量

真正的高级，不是物质的堆砌
而是找到内心的爱与自由

小野一著



天津出版传媒集团
天津人民出版社

生活需要高级感

小野 / 著



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活需要高级感 / 小野著. -- 天津 : 天津人民出版社, 2019.9

ISBN 978-7-201-15163-2

I. ①生… II. ①小… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第170096号

生活需要高级感

SHENGHUO XUYAO GAOJIGAN

小野 著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 reader@tjrmcbs.com

责任编辑 玮丽斯
监 制 黄 利 万 夏
特约编辑 路思维 吴 青
营销支持 曹莉丽
装帧设计 紫图装帧

制版印刷 艺堂印刷(天津)有限公司
经 销 新华书店
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 6.25
字 数 75千字
版次印次 2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷
定 价 49.90元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

声明: 本书封面插图取自花瓣网, 经多方查找尚未联系到原作者, 敬请原作者与我司联系, 我司定会支付相应稿酬。

Chapter

01

人
生

高
级
感
的



002 **别害怕**：任何人的最终归宿，都是自己

008 **别懒惰**：越自律，越高级

014 **别迎合**：学会说不

020 **别迷茫**：不迷茫，不依附，才是该有的生活态度

026 **别比较**：世界上最可怕生物，是“别人”

032 **别放弃**：让你衰老的不是年龄，是对理想的放弃

高级感的

02 Chapter



生活

- 040 **学会归整：**你不需要那些东西
- 046 **学会读书：**读书是一件很好玩的事儿
- 054 **学会慢活：**有个拿得出手的爱好有多重要
- 060 **学会沉默：**当你懂得沉默，成熟才刚刚开始
- 066 **学会优雅：**拥有那些超越美貌的东西
- 072 **学会独立：**女人越独立，活得越高级

080 停止负面：平和的心态

087 停止付出：爱有时意味着拒绝

093 停止怀疑：悦纳自己

100 停止焦虑：你可以无比自由

106 停止合群：学会与自己相处

112 停止浪费：把时间分给重要的人和事

高级感的



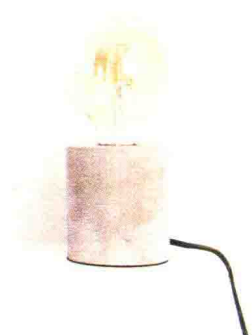
情绪

Chapter

03

职场

高级感的



122 **要规划：**想做的事儿和该做的事儿

129 **要热爱：**找到自己愿意奉献一生的一件事

136 **要有效：**忙碌上瘾症

143 **要标准：**做法千万种，而你要有自己的标准

149 **要控制：**永远气定神闲，永远从容不迫

158 **好好养生**: 拥有平和安稳的睡眠

165 **好好享受**: 每天发现一件重要的小事

171 **好好生活**: 岁月抵不过的, 是一颗好好生活的心

176 **好好努力**: 现在的一切, 都是对未来的加冕

182 **好好成长**: 你要的答案, 只能自己寻找

未
来



高
级
感
的

Chapter

05

高级感的人生

Chapter

0

7



别害怕： 任何人的最终归宿，都是自己

我家附近僻静小街的街角处有家饺子馆，老板大叔看起来 50 多岁，独自一人经营着小店，将店里打理得井井有条。最主要的是，他家的饺子薄皮大馅、鲜香可口。第一次去这家店时，我有一种自己是“孤独的美食家”的感觉。后来，尤其是冬天，我经常光顾这家店，渐渐成了熟客。

大叔从不与我攀谈闲聊，只是低着头默默地做事，每次不等我自己起身拿餐具，他就已准备好碗筷醋碟，并且

用双手捧着放到我面前，然后心满意足地离开，继续去做自己的事情。想必，这就是一个比较害羞的老板对熟客的热情招待了。

我偶尔会对老板的生活感到好奇，但也不想做一个八卦且话多的食客。当饺子的鲜香氤氲在店里热腾腾的空气里，我想起了小林聪美主演的电影《海鸥食堂》。

日本中年女子幸江，在芬兰的首都赫尔辛基的一个街角开了家海鸥食堂。没有客人光顾的日子里，幸江依然自如地度过每一天：去市场购物，把小店里的桌椅擦得一尘不染，打烊后去游泳，晚上专注地练习合气道。当被问起为什么会开海鸥食堂，幸江笑着说：“只是不想做自己不喜欢的事。”

一个人内心的笃定和安宁大多来自这种状态。世界上所谓的“成功”有千万种，最实在的成功却只有一种，那就是按照自己喜欢的方式过一生。因为我们每个人最终的归宿都是自己，陪我们走过漫漫人生道路的那个人，也只能是自己。而以自己喜欢的方式过一生，就是一个人悦纳

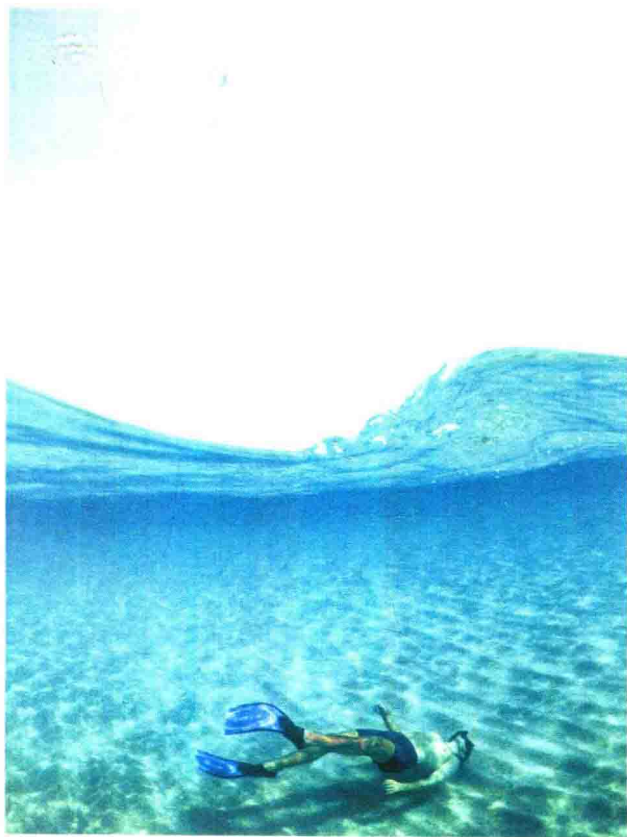
自己且爱自己的终极表现。

一个人只有处理好与自己的关系，才能处理好与外界的关系。任何关系的最终归宿，也是如何对待自己。

不要为了迎合别人而勉强自己去做不喜欢的事情，不要为了得到别人的肯定而奉献自己的全部休息时间，不要因为别人的某个眼神或某句话而坐立不安，更不要把自己的快乐建立在别人的快乐之上。因为这样的你，不是真正地快乐。

你可以努力地去做一个孝顺的儿女，你可以坚强地去做一个超人般的父母，你可以包容地去做一个暖心的朋友，你也可以拼命去做一个满分员工或满分 leader（领导）……但是，在成为所有这些角色之前，请先做一个发自内心快乐的自己。因为这是你能扮演好其他角色的根本。

赫尔曼·黑塞曾在《德米安》中发出这样的感叹：“在世上，最让人畏惧的恰恰是通向自己的道路。”很多时候，我们唯一缺乏的就是面对自己的勇气。只有面对自己，才



在成为所有这些角色之前，请先做一个发自内心快乐的自己。
因为这是你能扮演好其他角色的根本。

能看清自己，看清自己的所有：优点和缺点，喜欢的和不喜欢，珍视的和鄙夷的。有了坦诚面对自己的勇气，才能在与自己的相处中生出自我的智慧。

我们这一生，除了要见天地，见众生，最终要遇见的还是自己。因为只有我们自己知道自己是谁。只有我们自己能决定自己的样子。尽管通往自己的路，或崎岖难行，或曲折盘绕，我们常常会站在分岔路口不知所措，有时候甚至迷失了自己，走错了路，又回到起点重新开始。但是，只要内心笃定，就不会像那随风飘零的落叶，在半空中盘旋、颤抖、翻滚，总也找不到属于自己命运之路的方向。最终决定你能走多远、能过什么样生活的，是你自己。

白落梅在《你若安好，便是晴天》中曾说：“终于明白，有些路，只能一个人走。那些邀约好同行的人，一起相伴雨季，走过年华，但有一天终究会在某个渡口离散。红尘陌上，独自行走，绿萝拂过衣襟，青云打湿诺言。山和水可以两两相忘，日与月可以毫无瓜葛。那时候，只一

个人的浮世清欢，一个人的细水长流。”

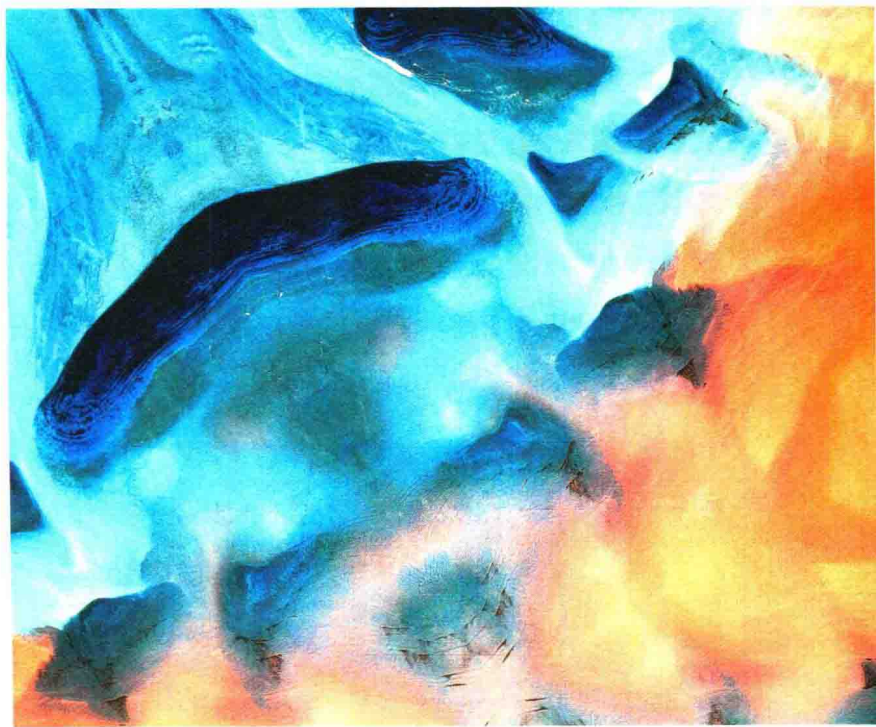
无论现在是否有人陪在你身边，或早或晚，人生总要独自前行，独自走完剩下的路，人人如此。但是，并不是所有人都能活出精彩的自我。只有那些不惧怕孤独并善用孤独的人，才能把握独自前行的人生力量。一个人，便能活得像一支队伍，内心深处自带热度，永远不会从别人身上寻找安全感。

所以，别害怕一个人走，请勇敢些，然后像爱你爱的人一样去爱自己。要敢于面对自己，坦诚地面对自己的需求，然后努力活成自己想要的样子，纵使经历了生活的摸爬滚打，笑到最后的却是已经坚不可摧的自己。

别懒惰：越自律，越高级

康德说：假如我们像动物一样，听从欲望，逃避痛苦，我们并不是真的自由，因为我们成了欲望和冲动的奴隶：我们不是在选择，而是在服从。

然而，有太多人错把听从欲望当作听从自己内心的声音，错把不敢直面痛苦当作不做自己不喜欢的事。聪明反被聪明误。他们忽略了，过上自己想要的悠闲而惬意的生活，不做自己不喜欢的事情，这本身就是需要我们费好大力气才能达到的高级生活。正所谓，没有懒洋洋的自由，



让自己自律起来，
宇宙中所有的好事情都会朝你的方向走来，
生活就会变得超乎你的想象。