

谁都没资格， 轻易 否定我

|||||||
你的价值由你决定
|||||||

|||||
|||||||
嵇振颌 著

愿你坚守本心，不为流言所扰
愿你独立强大，不被小人所伤

——
不将就，不逞强
不纠结，不胆怯

|||||
没有一种贬低是
无关痛痒的
没有任何努力是
毫无意义的

上海出版社



谁都没资格，
轻易否定我

嵇振聃
著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁都没资格, 轻易否定我 / 嵇振颀著. — 北京 :
台海出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5168-2330-9

I. ①谁… II. ①嵇… 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 (2019) 第 070783 号

谁都没资格, 轻易否定我

著 者: 嵇振颀

责任编辑: 武 波 童媛媛

装帧设计: 末末美书

版式设计: 末末美书

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

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: 天津中印联印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 162 千字 印 张: 14

版 次: 2019 年 5 月第 1 版 印 次: 2019 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2330-9

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究



第一章 感谢现在不将就的自己

未来的你，终将感谢现在不将就的自己 //002

增大“能力碗”，才能安放心中梦想 //007

你以为的绝路，走下去便是坦途 //015

眼下的烦恼里，藏着你的未来 //020

请把别人不屑的事做到极致 //025

我们能做的，就是做好自己 //031

现在的拼，是为了将来远离危机 //036

第二章 活得漂亮就得对自己“狠”一点

差不多就行，那你就会和别人差很多 //044

存在感，请用实力来宣示 //048

活得漂亮的人，都是“狠”角色 //052

跑起来，才能感受风的清凉 //057

请对自己说，我只是还没赢 //061

拥抱幸福，请先让自己强大起来 //065

再纠结下去，黄花菜都凉了 //069

第三章 你越强大，世界就越公平

不想当“将军”的士兵，同样会是好士兵 //074

理想的工作，想想可以 //079

莫为“诗和远方”，就忽略“眼前的苟且” //083

活得累，都是因为“装” //087

请先设定好“人生小目标” //091

“输得起”才配得上更多精彩 //094

没搞错吧！把职场首秀交给“它们”？ //099

第四章 这么努力，只是不想让自己平庸至死

要发现问题，更要找到解决办法 //106

你那么努力，为什么依然过得不舒坦？ //109

别把自己太当回事 //114

你只是自以为很努力 //117

人生，不要浪费在各种规划中 //121

第五章 你不放弃，没有人会轻易否定你

莫让冲动把你送进“死亡榜单” //126

不做情绪的奴隶，才是命运真正的主人 //130

人生最大的恐惧，就是恐惧本身 //134

生活是什么模样，取决于你的注意力在哪 //138

一个人有没有修养，就看这四点 //142

诱惑面前见本性 //147

第六章 学会与这个世界独处

别人不把你当回事，你呢？ //152

很多人，20多岁就“老了” //158

你为什么总想刷朋友圈 //161

找到盛放孤独的容器 //164

不要刻意把太多人，请进你的生命里 //169

“非典型女博士”的文化探寻 //174

第七章 高EQ是永不失效的通行证

聪明的极致是厚道 //182

没有这一点，情商再高也是白搭 //186

你的善良必须带点锋芒 //190

你一生的运气，就藏在这四个字里 //194

斤斤计较，是拿别人的错误惩罚自己 //199

我们的善良与宽容，应该留给谁？ //203

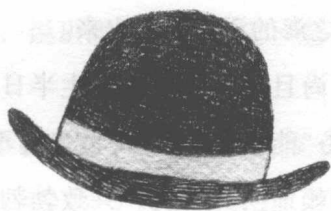
学会拒绝，才能掌握人生的主动权 //206

吵架也是有技巧的 //211

后 记 //215

第一章

感谢现在不将就的自己



未来的你，终将感谢现在不将就的自己

记得有位奥运冠军接受采访时，说过一句让人印象深刻的话：“我只想睡上三天三夜，期间没有人打扰我。”可以想象通往冠军的路途中，他透支了多少精力和体力。人在本能上贪图舒适和安逸，一旦离开压力源，被压抑的本性就会从心灵之海的深处显露出来。

金牌选手意志坚强，尚且还有“偷得浮生半日闲”的懒散之心。作为芸芸众生的我们，当然是“能躺着不坐着，能坐着不站着”。下班回到家，直接躺在沙发上，百无聊赖地摆弄手机，兴致勃勃地在朋友圈里留下印记，接着和密友们问候一通，继续早高峰挤地铁时没看完的韩剧或美剧，为男女主人公的命运揪心；再不然化身虚拟世界中的强者，在敌人血肉横飞中体会升级的快感。

这种将就和懒散，让你只能停留在现有的格局和空间中。

朋友莫莫说话的声音特别好听，人也长得非常漂亮。有次读书会上，她带着刚出版的新书，与大家分享这些年一路走来的历程。美女+才女

的霸气组合，大家都忍不住对她多加关注。

英雄不问出处，莫莫从不忌讳别人问到毕业于哪所高校。那是一所说三遍也记不住的大学，读的是“行政管理”这种万金油的专业。莫莫只能以最普通卑微的姿态进入职场。她干的工作就是每天整理整理文件、帮领导安排各类行程等技术含量很低的活儿。

或许，这就是很多毕业生的“职场初体验”——忙死，但不知道在忙什么。起初，莫莫感到无比迷茫、困惑。难道未来的几十年，注定只能在无意义的喧嚣、繁忙中慢慢消磨吗？

没人能给出现成答案。

一天，她对同样平庸的老公说：“我不想继续这样的生活了，我要改变。”

老公用惊诧的眼神看着她说：“我没做什么对不起你的事呀！”

她扑哧一声笑了，说出想改变的方向。老公如释重负，承担了全部家务。

那时，她的肚子里已经有了六个月大的孩子，她不是一个人去听课。她挺着大肚子现身于在职研究生班的课堂上。

老师的讲课戛然而止，其他同学要么放下手机，要么从恍惚走神中清醒过来，以一种意外发现宝藏的眼神看着她。

她以一副真金不怕火炼的无畏姿态，大方地坐到教室第一排，打开那本粉红色封面的笔记本，这是她最喜欢的颜色。在之后的学习中，无论是听课、做笔记、写论文，每一样她都力求做到极致。

如果说学习是输入，那么写作便是输出。她开始写稿子，给杂志写

稿子，为各种微信公众号码字。

微信公众号是很多草根作者逆袭的平台。自媒体时代，人人都可以是编辑和作者，两者的界限正在模糊。过了投稿阶段，莫莫开了自己的公众号，把它当作初生的婴儿一样呵护。

找选题、找素材、图文编辑排版……每一样都颇费心力，相信很多自媒体人都曾为一个选题、一个标题抓耳挠腮过。

由于有心理学专业背景，她的作品中有专业的眼光提供的满满的干货，很受读者欢迎。诞生一篇篇阅读量超过10万的爆文后，有出版社邀约她出书。

众人以一种仰视的姿态看着讲台上神采奕奕的她。何曾想到几年前，她和大家一样，灰头土脸地忍受老板的刁难和责骂。

她以一颗不将就的心，对那些老板和上司说“不”。任何生命的绚烂，往往就是从不能满足现状的想法开始的。

认识席越，是从邂逅“遇言·不止”这个平台开始的。这个平台被称作“中国版的女性TED Talks（TED大会）”，创始人席越，同样是自带光环的大咖。

席越曾经在《21世纪经济报道》工作过，也曾在一家美国知名金融机构担任过分析师，有爱自己的丈夫、两个漂亮清纯的混血女儿，她过上了天堂般的日子。

可席越依旧不肯满足：自己所做的工作是自己想做的工作吗？

驱使席越走出舒适圈的，是一次俱乐部活动。活动中，席越和土豪车主以及他们的女朋友一一握手。一圈手握完，席越独自一人来到旁边

的沙发上，一边品着高档红酒，一边静静看着这些土豪的女朋友。

这些女孩子都可以称得上是美女。不过除了高矮胖瘦不一样之外，长相几乎一模一样，好像是亲姐妹。再仔细看，她们似乎都去整过容，不然怎么会长得如此之像。

和那位朋友聊起这些，对方也很困惑地说：“这些女孩子怎么会这样？她们似乎用尽各种心思来取悦土豪男友，从另一个侧面反映出她们的内心是空虚的、不自信的。”

前几次回国，席越发现国内的女生承受着很大的心理压力。

那些已经结婚的女生，成天讨论如何驾驭老公，防范潜在的“小三”。那些没结婚的女生，会被冠以“剩女”等称号。每到过年过节，就会被家人朋友以各种方式“逼婚”“催婚”。难怪那么多单身女生害怕回家，原来是害怕老妈和七大姑八大姨使出各种“逼婚大法”。

但是人生只有婚姻这样一件大事？女生该不该把下半辈子所有幸福的赌注都押在恋爱相亲上？

这个崇尚包容的年代，不该以婚姻来评价一位女性的价值。丰富多彩的生活，绝不仅仅局限于恋爱婚姻家庭，女性朋友们应该走向更广阔的世界。要做到这点，大家应该用更自信、更有安全感的方式来提升自己。

别人说再多，也不如有一位女性站出来，讲述自己真实的故事更有影响力。而席越选择了 TED Talks 视频媒体的方式。

经过几个月的筹备，“遇言·不止”于 2015 年 10 月正式上线，一年后获得娱乐工场 275 万元的天使轮融资。创办不到两年，平台全网播放量将近 1 亿次，单个视频最高播放量高达 400 万次。

相信每个人的一生中，都有过这样触及灵魂深处的时刻。不同的是，席越将其变成一股改变自己和改变他人命运的动力。

敢于走出舒适圈的勇气，让未来充满各种激动人心的可能性。

经常去的健身房，很多五六十岁的阿姨长时间坚持练习瑜伽。每次看到她们吃力地做着各种瑜伽体式，就会心疼地劝她们不要这么拼命。

她们抹了抹脑门上因为撕心疼痛而渗出的汗珠，一边练习一边说：“我现在不练，不吃这点苦，今后吃的苦会比现在多十倍、百倍。”

健身是为今后的人生投资，尽管这个过程很虐心，但未来10年、20年，你能比同龄人身体更轻盈、更健硕，这份收获会让你感谢当初吃的苦。

正如蔡崇达在《皮囊》中所说：“肉体是拿来用的，不是拿来伺候的。”对自己适度狠一点，才会迎来万紫千红的明天。

未来的你，终将感谢现在不将就的自己。请记住，要讲究而不要将就。将就的人生，必将是一条不断下滑的抛物线；而讲究的人生，将会画出一道触底反弹的优美弧线。

增大“能力碗”，才能安放心中梦想

“梦想”这个词，常常挂在众人嘴边。

心向远方，对于未来有着明确的规划。有梦想很好，任何卓越都是从某个小想法中破土而出，最终长成一株直刺苍穹的大树。可是，梦想需要现实空间来承载。你的“能力碗”，是否能装得下心中谋划好的那段宏大叙事？

或许这是很多人感叹“理想很丰满，而现实很骨感”的根本原因。

就像下面这位小保安张争，通过增大自己的“能力碗”，活出了“保安”身份很难演绎出的人生轨迹。

18岁开启北漂生涯，住地下室，吃穿住行节俭得不能再节俭。这些刻骨铭心的体验，即便到了老得走不动的年岁也不会抹去。

年轻的张争只有一身力气，除此之外什么都缺。这样的“三无”人员，只能对着清冷的月光，流下苦涩的眼泪。

就在这天下午，张争被黑中介骗掉几百元钱。

来到这个陌生城市前，他对世界上的人情冷暖缺乏认知。那个身材臃肿的中年男子，正是看中这个不谙世情的愣头青，把虚无缥缈的岗位描绘得天花乱坠：“你别再犹豫了，这么好的工作！”对方在“好”这个字上加了重音，仿佛过了这村就没有那店，能摊上我这尊财神，是你上辈子修来的福气。

张争乖乖地摸出几张皱巴巴的一百元人民币。回到住处后，那个男子就像是人间蒸发了一般，再无踪影。

好在同住一室的兄弟可怜他，才得以进入装修工程队。每天和富含甲醛的涂料打交道，才几天他身上就出现过敏症状——呼吸道瘙痒，不停咳嗽，还发起高烧……

没钱看病，只能硬撑。熬了几天，热度还没有减退。这一刻，他有了死亡临近的错觉。

室友们七手八脚地把他送进医院，出院后只好辞职不干。

钱以后可以再赚，命没了，一切皆是虚谈。

几天后，张争穿着保安服站在小区门口。

脚上那双皮鞋，晴天穿，下雨天也穿。仅过了三个月，鞋底断裂脱落。他穿着只有鞋帮的鞋子，硬是撑了大半个月。雨鞋不透气，那双可怜脚捂得难受，才几天就肿得像馒头。再过半个月，脚趾头全部磨破，血肉模糊。

有天晚上，保安队长看到那双“伤痕累累”的脚。面对休假的善意提醒，他却倔强地说“没事”。

肉体上受伤还不算什么，精神上的伤害更加刻骨铭心。

这天他在站岗，一位老太太带着孙子从他身旁走过。孙子不好好走路，不停地在他身边打转，发出怪叫，还做着各种鬼脸。

老太太很生气，指着满脸微笑的他说：“你再不好好走路，长大后跟他一样当保安。”

这句话，直戳心窝。想上去争辩，但是他哪有这个资格？理智阻止了反抗的意志，只能微笑着送走祖孙俩。

到了一年一度的春运，张争思乡之情更加强烈。但是工作要求他必须坚守在岗位上，不能和家人团聚。好在他喜欢唱歌，乡愁最浓烈的时候，歌声成为他最大的慰藉。

张争在街心花园练歌时，身旁突然多了一位认真倾听的长者。一曲唱毕，这位长者说：“年轻人，嗓音条件不错，不过还需要接受专业训练。我是搞音乐的，想不想跟我学？”长者掏出一张证件，上面写着“音乐家协会”的字样。

“愿意！愿意！”他兴奋得像个孩子。

这位长者免费教他唱歌，寻找音乐制作人给他量身定做歌曲。每天除了工作，其余时间他都花在唱歌上。

唱了两三年，他无意间看到《星光大道》栏目的海选招募函。报了名，也没想到会被邀请登上那个万众瞩目的舞台。

一个电话，把目力不及的奢望变成现实。舞台上，一首《山丹丹花开红艳艳》，他演绎得声情并茂。评委们不买账，第一关就惨遭淘汰。尽管带着微笑离开这个舞台，却难掩心中失落。

“或许我一开始就错了，不该异想天开。”

生活慢慢回到以前的轨道，上岗、出勤、回到出租房休息、偶尔再练练嗓子。

有一天帮同事顶班，从前一天晚上十点一直到第二天晚上六点才下班。整整二十个小时，身心俱疲，一沾到床铺就想睡觉。迷迷糊糊时，手机铃声响了。

张争还以为工作上有紧急事务需要处理，然而来电显示“星光大道栏目组”。他惴惴不安地按下接听键：“恭喜你，有机会以挑战者身份参加月赛。三天后就要比赛，祝你好运。”

为了抓紧一切时间准备节目，为了不打搅室友，张争只能半夜去厕所唱歌。

再次登上舞台，他犹如孩子般纯真的笑脸，缠绵动人的低音，独具风味的民歌唱法，以及质朴、憨厚和搞笑的表演风格，征服了所有评委和听众。

他毫无意外地火了，生活给了他几巴掌，终于良心发现送来一颗糖果。

随后，他的一首以小保安为题材的单曲，赢得不少圈内人士的好评。也许不是专业科班出身，但这份异于都市的山野之气，带有一份摄人心魄的魅力。如吃惯山珍海味的城里人，想尝几口农家风味的土菜。

在演唱事业摸爬滚打快三年，他迎来这场在家乡父老面前的演唱会。现场来了3万人，尽管有着丰富的舞台经验，在父老乡亲面前他还是有些懵，第一首歌的头一个音符就没有达到理想效果。因为里面有最熟悉的人，对他知根知底，能绵延到小时候穿着开裆裤的时光。他害怕丢脸，好在他的唱功没让大家失望。