

王永红 肖俊 —— 著



愿你想要的  
都拥有，  
|  
得不到的  
都释怀

在出发与抵达间，  
一路的风景  
都藏着当时的尘埃与诗。

我做着自己  
喜欢的事情，  
成为了自己  
最喜欢的模样。

把生活过成你想要的样子，无论生命处在哪一阶段。

中国华侨出版社

愿你想要的  
都拥有，

都释怀  
得不到的

王永红 肖俊 著

中國華僑出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你想要的都拥有, 得不到的都释怀 / 王永红, 肖俊著. —北京: 中国华侨出版社, 2018.10  
ISBN 978-7-5113-7760-9

I. ①愿… II. ①王…②肖… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 205099

●愿你想要的都拥有, 得不到的都释怀

著 者/王永红 肖 俊

责任编辑/高文喆 桑梦娟

封面设计/一个人 设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/210千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-7760-9

定 价/39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

The background of the page is a soft, textured grey with a pattern of small butterflies and a large, faint flower in the upper right corner. The title '前言' is centered in two dark circles.

## 前言

没有人切实告诉我们如何生活，我们又总是被告知该如何生活。

在风尘仆仆的道路上，我们似乎没有太多选择，目标总在前方，仿佛一往无前就好，于是我们变得执迷，变得僵硬，有时完全没有了思考。

我们所谓的梦想，其实就是努力让自己拥有一个幸福的生活，我们一切努力的目的，其实是为了让自己获得幸福。

所以我们一直在路上，行走在寻找幸福的路上，我们也总是在问：“到底怎样才会幸福？”我们谈着幸福，聊着幸福，却不知道，该如何幸福。

幸福，其实就是突如其来的刹那领悟，与别人怎么说、怎么看无关，重要的是你心向阳，也就是说，幸福装在自己心里，握在自己手中。

幸福，就是把生活过成你想要的样子。无论生命处在哪一阶段，都真心喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责。当你对生活不满意时，努力而为，拼尽全力，不管经历怎样的挣扎与挑战，不胆怯、不悲凄，即便痛苦，但依然要保持快乐，并相信未来。

当努力到无能为力时，懂得释怀与放弃。放弃也是一种智慧，懂得放弃有时也能寻获另一种释然的快乐。人生有时就是如此，你不能背负全部你想要的东西走完人生。如果努力争取的东西与幸福无关，或者目前拥有的东西已成为负累，那么还不如放弃。把与内心无关的、纷乱的杂念和欲望舍弃，眼中只有你想要达成的目标，这样才容易成功。

总之，你可以没有大成就，但一定要有小幸福。让心中的正能量从悲观中脱颖而出，静下心来倾听那些来自内心深处的困惑、迷茫、焦虑，持以温和的情绪，试着与它们握手言和。别被任何环境安排你的生活，忠于内心，勇敢做梦，成为自己喜欢的模样。

当有一天，别人问起你，你最骄傲的是什么？

希望你可以站在那里，坚定而自豪地回答：我做着自己喜欢的事情，成为了自己喜欢的模样。

老天，给了每个人生命和一颗心，把命照看好，把心安顿好，人生即是圆满。



## 目录

### 辑一 一无所有，却拥有一切

#### 01

#### 生活的理想，就是为了理想的生活

青春，不受年龄的管辖 / 2

别让生活把你搓成橡皮 / 5

你不行吗？谁说不行！ / 8

这辈子要活出个样子 / 10

想法不能决定活法 / 13

以欢喜心做不愿做的事 / 16

#### 02

#### 你想要的一切，都可以努力得来

不被看好是因为你没有希望 / 19

选一种姿态，让自己与众不同 / 22

机会无处不在，但你要有实力 / 24

命运永远垂青主动的人 / 29  
当初不尽力，如今才会不如意 / 32  
人生的财富，都是汗水泡出来的 / 35

### 03 这个世界，从没与你处处为敌

人生就是在奔赴中与痛苦抗争 / 38  
苦难其实是生活的另一种恩赐 / 43  
心态对了，你的世界就对了 / 47  
缺陷对我们有意外帮助 / 50  
别让情绪击败你 / 53  
有点痛苦有时也是好事 / 57  
幸福就是自身的感受 / 61

### 04 蜕变不需要自虐，只要发挥内在的力量

改变，从观念开始 / 63  
做人是要有雄心的 / 67  
逆袭是对轻视最好的反击 / 69  
把自己想象为成功者 / 72  
不可能？不，可能！ / 75  
把自己的梦想交给自己 / 79

### 05 成功，拒绝低水平努力

最笨的努力是瞎忙 / 82  
把精力花在对的地方 / 85

不是所有的坚持都有价值 / 89

不跟风，不盲从 / 93

不要眉毛胡子一把抓 / 97

别把自己“养在深闺里” / 100

## 06

### 你并没有太多时间给自己，尽管时间都是你的

两种没有时间的活法 / 104

别扔掉时间的“边角料” / 107

每一分钟都能与众不同 / 110

善用时间才能事半功倍 / 113

绝不让一分钟白白浪费 / 115

一切，都从今天开始 / 116

## 07

### 努力到无能为力，拼搏到竭尽全力

现在的舒适或是将来的不适 / 121

一分耕耘，一分收获 / 126

很多才华都埋没于懒惰 / 129

努力的配角亦能成为人生的主角 / 133

誓与磨难死拼到底 / 137

万箭穿心，也要活得光芒万丈 / 139

## 辑二 求之不得，便与心求和

08

每个人都是被天使咬过的苹果，不完美也很美

可以追求美，但别奢求完美 / 144

别用挑剔的眼光看生活 / 147

看得惯残破，也是一种历练 / 150

缺陷原本就是生命的一部分 / 153

有错过，才会有新的遇见 / 155

要什么完美爱情，幸福就行 / 157

09

生活仿佛是个柠檬，酸着酸着就甜了

人生，过的就是心情 / 161

过好每一天，就是过好一辈子 / 164

告诉伤害，我还好 / 168

让每一道伤口都变成拥有 / 171

在残酷面前常做快乐的想象 / 174

心中有希望，生活就有希望 / 176

## 10 你可以孤身一人，但不能乞求怜悯

- 没人懂你，没有关系 / 179
- 不要活在别人的标准里 / 182
- 依附是对生命最大的亵渎 / 185
- 向着背叛道声“谢谢” / 189
- 失去爱情，也要留下风度 / 193
- 放弃不值得爱的那个人 / 197

## 11 百年人生，不过一舍一得的重复

- 得失之间看开一点 / 200
- 该放下的就不要勉强 / 204
- 得不到的，未必好 / 207
- 做自己该做的选择 / 210
- 想清楚什么对你最重要 / 213

## 12 以出世的心怀，面对入世的诸事

- 别让别人干扰你的快乐 / 216
- 修炼好“不在意”的功夫 / 220
- 不争，也有属于你的世界 / 222
- 别让金钱颠覆你的灵魂 / 224
- 那些真实的，才是美好的 / 226

## 13

### 在世俗纷扰的世界里，做个逍遥自在的人

懂得放弃，才能重新开始 / 229

不要一味地追逐着远方 / 231

富贵于你应如浮云 / 234

始终保持心灵的富足与高贵 / 237

让你的世界简单一点 / 240

伟大不了，平淡又何妨 / 243



## 辑一

# 一无所有，却拥有一切

一无所有的人是有福的，因为他们有获得一切的可能。

人活得越曲折，活得越真实；

就怕你懒得振奋，还自诩平凡是真。

逆来顺受的人生不值得过；

所有的软弱，都是昂贵的。

所有的努力背后，都藏着一个心有不甘的人；

所有的跌宕背后，都有一颗向往美好的心。

无论这个世界好与坏，无论是公平还是不公平，

你都要为之奋斗！你努力，整个世界都会向你慢慢走来。

# 01 ▶

## 生活的理想，就是为了理想的生活

十年之前你做什么，一年前你做什么，甚至昨天你做什么，都不重要。重要的是，今天你在做什么，以及明天你将做什么。无论生活酸甜苦辣，你都应该成为最好的自己。

### 青春，不受年龄的管辖



如果你荒废了自己的年岁，那是挺可悲的。因为你的青春只能持续一点儿时间——很短的一会儿时间。每天不浪费或不虚度或不空抛的那一点点时间，即使只有五六分钟，如得正用，并持之以恒也一样可以有很大的成就。游手好闲惯了，就算有聪明才智，也很难有所作为。

我们的青春，不只是张扬的个性和时尚的衣裳，在青春的世界里，

沙粒要变成珍珠，石头要化作黄金；青春的所有者，也不能总是在高山麓、溪水旁谈情话、看流云；青春的魅力，应当叫枯枝长出鲜果，沙漠生出森林；大胆的梦想，不倦的思索，勇往直前的行进，这才是青春的美，青春的快乐，青春的本分！

青春就是要用来奋斗的，实在想不出，那些荒废青春的人，到了年老的时候，又有多少东西是值得回忆的，而他们又将如何追悔往昔。



俞敏洪对青春亦有着自己的解读，我们真应该好好看一看，品一品他对青春的解读：

“……重要的是培养你的气质，气质包含你的志向、梦想等。我们外在的青春总有逝去的时候，而内心的青春其实才是气质的重要组成部分。

“理想和激情，是让一个人永葆青春、保持奋斗热情最重要的源泉。如今徐小平、王强和我都已经过了50岁了，我们不可能像你们年轻人那样活蹦乱跳，那我们的青春体现在什么地方？体现在我们对青春的欣赏和追求，青春跟年龄没有关系。我们还不算老年人，我们每天都想着怎么创新，怎么跟上时代，怎么跟上移动互联网的发展，怎么去投资最有活力、最有创意的年轻人的公司，跟他们一起成长，然后继续给我们带来财富和希望。我们用挣到的钱继续为世界的进步做贡献。

“在这种情况下，我们怎么可能老去？我们有一个共同的特点是我们永远有理想和激情，而这些东西恰恰是我们这些人到今天还能保

持奋斗热情的最重要的源泉。所以，对于我们来说，即使在最艰苦的时候，也能坚持自己的理想和激情。你30岁以前有外在的青春，30岁以后则要靠内心的青春和气质。30岁以后我们所有的青春、梦想、激情都集中体现在我们对事业、生活、未来以及对社会贡献的追求上。”



其实只要有心，谁的青春都可以不被辜负，他们可以，我们一样也行。俞敏洪还曾说过，不是十几岁二十几岁才叫青春，倘若心未老，心未死，那就是青春。青春不是年龄段，是想要更美好的心。

那么，现在不管你多少岁，不要再偷懒，也不要再抱怨时间年龄问题，你若真的不想辜负生命，就不要自作聪明找借口耽误自己。

今天，已经是你剩下的生命中最年轻的一天了，赶紧规划你的人生吧！无论你想要怎样的生活，无论是宁静平淡还是辉煌灿烂，起码不能无所事事任时光虚度吧。生命只有一次，在相差无几的时间里，体验更多你就能拥有更多。趁着时间与身体还允许，请珍惜自己上场的机会，未知的鲜活若是吸引你，那就去奋斗。

## 别让生活把你搓成橡皮



“折腾了这么多年，我已经很累了，不如当一天和尚撞一天钟吧。”

“上班这一天其实很短暂，电脑一开一关，一天过去了；电脑一关不开，合同到期了。”

以上这些话正高频率地出现在一个群体中。

曾一心想着做女金领、在公司内有“拼命三娘”之称的刘玫直到30岁才要孩子。怀孕期间她仍然坚持工作，甚至生孩子的当天还在公司忙活。然而，休完产假以后，她却变了一个人似的：每天来得最晚，走得最早，谈论的话题始终围绕着孩子。“到了我这个年龄，精力已经大不如前，工作和孩子只能顾一头，养育孩子对我来说是重中之重。所以，我现在的任务就是把孩子培养好，什么事业工作啊力不从心啦，得过且过吧。”刘玫说。

这样的人其实越来越多……



很多人，往往是随着成长而丧失勇气。

一旦上了年纪便开始瞻前顾后，考虑的越多，胆子就变得越小，于是学会了假装没看见、装作没听到，于是有些事情能过得去就不去争取，有些事情即便不愿意也会说可以，有些事情即便能够也不尽全力，人们把这称为成熟，甚至认为这就是成熟的代价，但在不经意间，我们竟变得越来越麻木，当我们察觉之时，心灵似乎已经停止生长了。

于是我们激情不再，没有神经，没有痛感，没有效率，没有反应。整个人就犹如橡皮一样，不接受任何新生事物和意见，对批评或表扬无所谓，没有耻辱感，也没有荣誉感。不论别人怎样拉扯，我们都可以逆来顺受，虽然活着，但活得没有一点脾气。

如果没有外力的挤压，我们会懒懒地堆在那里，丝毫不肯折腾自己，一定要有人用力地拉着、扯着、管着、监督着，我们才能表现出那么一点张力，而一旦刺激消失，我们便又瞬间恢复了原样。

我们以往都是活在自己的世界里，绝缘、防水，不过电，浮不起，麻木冷漠故没有快乐，耗尽心力却不见成绩，人生，不但疲惫，更显悲摧。

这就是“橡皮人”，无处不在！



“橡皮人”，也曾激情四溢。

只是梦破、梦醒或梦圆了，回到现实，所以无梦；只是活得单调、