

守住

李菁

著

活出最好的自己



守住

活出最好的自己

李菁 / 著

海南出版社

· 海口 ·

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

守住：活出最好的自己 / 李菁著. -- 海口：海南出版社，2020.1

ISBN 978-7-5443-9090-3

I. ①守… II. ①李… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 283726 号

守住：活出最好的自己

SHOUZHU: HUOCHU ZUIHAO DE ZIJI

作 者：李 菁

监 制：冉子健

责任编辑：张 雪

特约策划：光 一亿光年

封面设计：PAGE 11
91 779613274

责任印制：杨 程

印刷装订：天津联城印刷有限公司

读者服务：武 铠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区黄厂路 3 号院 7 号楼 102 室

电 话：0898-66830929 010-87336670

电子邮箱：hnbook@263.net

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2020 年 1 月第 1 版 2020 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8

字 数：170 千

书 号：ISBN 978-7-5443-9090-3

定 价：49.90 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

在这个人人都争先恐后的时代

我坚信

只有守住自己

才能抵达理想的生活





守住 / 活出最好的自己

名家推荐

R E C O M M E N D



这是一本催人奋进的唤醒之书。我们都曾迷茫困顿，都曾跌落谷底，都曾有过那种无力挣扎的艰难时刻。而李菁的文字，在柔软中带有力量，在质朴中带有深情，在细微之中可窥见功力，愿你在此书里，汲取到带领你前进的那一股势不可当的勇气和永不熄灭的微光！

——李思圆，畅销书作家，代表作《生活需要仪式感》

锁定目标，永葆初心，才能不偏离自己的赛道，拥有更精彩的人生。李菁在这个物欲横流的时代守住了初心，守住了底气，活成了一束光，相信她的新书《守住：活出最好的自己》会影响更多的人。

——张萌，时间效率管理专家、畅销书作家，
代表作《人生效率手册》

守住繁华的人，都曾在寂寞中活出了精华。

守住幸福的人，也都在苦难中为自己祝福。

——李尚龙，畅销书作家、考虫网联合创始人，
代表作《你只是看起来很努力》

没有谁的人生完美，但总有人过着你想要的生活。

——秋叶，知识型 IP 训练营创始人

我其实没见过李菁，但我认识她，她缓慢，安和，不疾不徐，静水深流……如同这世上一切宁静纯粹的事物一样，对美好有着最朴素的持重和坚守。我从不相信没有自律、自持和自洽的人能够有很好的自我建设，而李菁却把自己的人生活成了最佳范本。如何长成自己喜欢的样子呢？作家李菁的书里自有答案。

——青音，畅销书作家，
“金话筒奖”获得者、“青音约”创始人

想象自己是一棵植物，晒太阳，淋雨，风吹，让真正的我自由地长出来，不规定要成为什么人，不设限长成什么样。祝福一直在努力生长的李菁姑娘。

——祝羽捷，畅销书作家，代表作《时光不老，我们不散》

李菁是我非常好的朋友，看到她又出新书表示非常开心。她的文字是柔和而坚韧的，她本人也是如此。柔和在对于生活、人际，都抱有平和平常的心态，用艺术的美感去面对生活的无常。敢于放弃别人眼里的好工作，对周围人充满善意。坚韧在于，温柔却不失坚定，勇敢追求爱情，追求理想的生活。这本书里讲了很多李菁本人的励志故事，是一本真正意义上教人不偏不倚生活的好书。

——七芊，知名职场作家，代表作《选准赛道再奔跑》

守住，就是找到自己的原则，从而变得坚强，变得拥有拒绝诱惑的能力，从而开启属于自己的幸福人生。

——小川叔，职场作家，
代表作《努力，才配有未来》

只有顶得住喧哗的人才耐得住寂寞。李菁从热闹里往安静的方向走，我看见她的勇敢和执着。祝福。

——宁远，畅销书作家、生活美学家，
代表作《把时间浪费在美好的事物上》

李菁本身就是一个美好的女子，自律又努力，诚如这本书的书名一样，她守住心中的伊甸园，在那里，栽花种草，活出了最好的自己，活成了很多人羡慕的模样。真为她高兴。

——艾明雅，畅销书作家，代表作《嘿！三十岁》

做自媒体认识了李菁，这个美好的女孩子，她给人拍美照，写字出书，做公众号，开民宿，每一项都做得出色，她的最新励志随笔集，让人读后受益很深。

——小北，知名主播

做自己，把日子过成自己想要的样子，在李菁的故事里，可以遇见美好，遇见更好的自己。

——陈晓峰，慈怀读书会创始人

作者序

P R E F A C E



只有守住，才能拥有

2016年的9月，也就是三年前，26岁的我的生活状况还是一团糟：

第一，我因为渴望成为一名自由写作者，而辞去大学老师的工作，因此失去了稳定的收入来源，对未来要从事的职业也根本不确定。

第二，我出生于小镇，父母都是很普通的工薪阶层，供我读艺术类的大学已经倾尽全力。读研阶段，我作为交换生去台湾研修了半年，借了一大笔助学贷款，这些欠款仿佛石头压在身上，每月零存款，外加负债累累。

第三，因为长期不健康的生活方式，我的体重一度飙升到142斤。抵抗力很差，经常咳嗽，一咳就是几个月，身心状态都处于低谷。

第四，遇不到那个对的人，一路跌跌撞撞，内心深处很孤独……

总之，很丧。

可是三年后，2019 年的 9 月，也就是这本书完稿的时间，29 岁的我已经拥有了比较理想的生活：

第一，我以每年一本书的速度，陆续出版了三本图书，用文字影响到了更多的人，拥有了越来越多支持我的读者。

第二，我的摄影风格逐渐得到了更多人的认可与喜欢，累计给几百名女性拍过写真。开设了“网络摄影梦想课堂”，给超过 10 万名学员上过线上摄影课。并且我还在老家湘西浦市古镇开了一家名为“遇见美宿”的特色民宿。多重身份让我有了多渠道收入，我不仅还清了所有助学贷款，还实现了财富的相对自由。

第三，我开始拥有健康的生活方式。用坚持合理运动与健康饮食的方法减掉了 36 斤，现在我的体重一直保持在 106 斤，没有反弹，抵抗力也随之变强了，很少再感冒、咳嗽。现在走出去，几乎所有以前认识我的人都会问道：“你怎么变得这样瘦了？整个人都焕发着光彩。”

第四，我嫁给了灵魂伴侣闫凌，他是环球旅行家，用 8 年时间独自去了世界上 100 个国家。我们有相同的“三观”，相同的生活理想。他是北京人，却为我放弃了大城市的优越生活，我们一起在我的家乡，一座千年古镇过诗意的慢生活。他陪着我一起打理民宿，每年我们会设计 1~2 次出国旅行的计划。

现在的我，每天都过得很幸福，充满了向美而生的能量。每天清晨起来，拉开窗帘，打开窗户，呼吸着新鲜的空气，我都会情不自禁地嘴角上扬，内心有一个声音说：“美好的一天已开始。”

也许你们会惊叹：为什么短短三年时间，你的人生可以发生如此神奇的变化？你为何能活出最好的自己？

其实，我只做对了一件事情，就是守住。在这个物欲横流的时代诱惑太多，人生路途中的滩涂太多，许多人在前行的时候会或多或少受到外界的影响，他们变得焦虑、迷茫、痛苦，渐渐失去自我。

其实过好此生的奥秘在于：只有守住，才能拥有。守住专注力，你才会获得持续行动的原动力；守住自控力，你才有掌控自己人生的能力；守住幸福力，你才会拥有美满的婚姻。

在《守住：做最好的自己》这本书中，我会分享一些自己总结出来的经验，希望对你有所帮助。

一、守住专注力

在这个互联网时代，我们每天都被大量信息覆盖，这些资讯风暴渗透进你生活的每一个缝隙，让你陷入一种低效、焦虑、不安的怪圈中。因此，守住专注力变得越来越宝贵。

专注力是你追求理想生活的内在基石，把注意力放在你真正热爱的事情上，你的潜能才会被无限大地激发出来。你关注

什么，就会决定你是谁，你会拥有怎样的生活面貌，以及实现怎样的生命价值。

1. 清晰的人生愿景

说到“愿景”，也许你会觉得那是社会卓越人士的专属名词，根本无法与普通人联系起来。其实不是，其属于每一个普通人。

人生愿景是一个人对自我天生属性的寻找与实现。每个人都有与生俱来的天赋，有些人在年纪轻轻的时候就找到了，目标感成就了他的一生，而有些人终其一生都没有找到它的踪迹，每一天都过得浑浑噩噩，得过且过。

人生愿景首先是帮助自己找到度过此生的意义，其次是连接他人。就是你做的这件事是对别人有帮助的，你明确地知道自己想帮助的是哪个群体。

你的人生愿景是什么？

我向身边许多朋友提出过这个问题。一位医生告诉我，他想帮助更多患者，让他们重获健康；一位中学教师告诉我，她想帮助更多学生树立人生的方向，培养更多优秀人才；一位摄影师告诉我，她想用镜头记录下一个古镇的变迁；一位公益书屋的创始人告诉我，她想让更多的孩子有书可看……

我发现一个现象，越是优秀的人，越知道自己的人生愿景；越是把日子过得一团糟的人，越不清楚自己究竟在追寻什么。

愿景源自你的兴趣所在，我们大多数人都不会在年少时

候就找到它，而是随着时间的累积慢慢找到，这需要一个寻找的过程。

如果三年前你问我，我的愿景是什么？我也会一脸茫然，但是现在我会坚定地告诉你，我的人生愿景是写出更多有正能量的书，成为一个能为他人赋能的人，并且随着年龄的增长，越来越有社会价值。

2. 适合自己的工作

人活在这个世界上除了睡觉，醒着的时候有一半的时间都在工作，由此可以看出工作对于一个人来说有多重要。许多人理想中的工作用一句话概括就是：“钱多事少离家近，睡觉睡到自然醒；位高权重责任轻，薪水领到手抽筋。”然而现实总让人无力，我们听到身边有很多人都在抱怨自己的工作：996好辛苦，每天熬夜加班，还要担心经济不景气的时候被裁员……抱怨太多了。

这个世界上根本没有完美的工作，我们要努力找到的是适合自己的工作。

对自身优势的认知与定位，是成就一切事业的基础。

你要找到符合自身天性的工作，才能激发你无限的潜能。找准“航道”再出发，这个“航道”就是你的天赋所在。

我毕业之后的第一份工作是一名大学老师，我做得并不开心，因为我性格温和，没有气场，学生都不怕我，上课总爱迟到。我从小性格就很内向，不善于言谈，有时一紧张还会结巴，

我对自己的教学状态也并不满意。那一年，我的工作成绩平平，有一位教学督导对我说，“你骨子里是内秀的，并不适合站在讲台上，而是适合坐在书房里工作”。

他一语中的。

辞职之后我回到家乡自由写作，除了写书之外，还给很多女性拍摄写真，开设了线上摄影班，并在家乡打造了一家网红民宿。仔细想一下，这几件事情都是我的天赋所在，就是把一切美的事物用自己的方式呈现出来。

很多人说我这几年的进步可以说是飞速，其实是因为我找准了自己的赛道，激发出了无限的潜能。我现在每天清晨 5 点 40 分就起来看书、写作，叫醒我的不是闹钟，而是我热爱的工作。

如果你现在做的这份工作是违背你天性的，那就要重新寻找一份适合你的工作。一份工作适不适合你是很好区分的，关键是“舒服”。这与你找伴侣是同样的道理，如果你找到的另一半是适合你的，你会觉得相处不累，怎样都很舒服、自在，并且会发自内心地感到快乐。

3. 人的差别在于业余时间

也许你会说，在这个单位我已经做了很多年，有了薪资、人脉、社会身份等方面的积累，不可能说辞职就辞职。如果你的情况是这样，我还有一个建议可以给你，就是在工作之余去做自己感兴趣的事情。

哈佛有一个著名的理论：人的差别在于业余时间，而一个