

魏素宜◎著

美丽的容颜总会逝去，  
内心的力量却不会消失。

时光带走青春却留下生命的沉淀，  
修炼内心是人一生的任务。



好看的外表  
千篇一律  
有趣的灵魂  
万里挑一



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

作家王小波说：“一辈子很长，要和有趣的人在一起。”但其实，一辈子也很短，灿如烟火，而我们都想做“不一样的烟火”，都想让有限的人生充实而有意义，唯一的途径就是成为一个有着丰富且有趣灵魂之人。

本书从“有趣”这一话题出发，为我们解开快乐人生的终极答案——有趣。有趣，是一个人一辈子的才情，并且引导我们如何塑造有趣的灵魂，相信在阅读本书后，你会有所启发，也能发现自我，快乐一生。

### 图书在版编目（CIP）数据

好看的外表千篇一律，有趣的灵魂万里挑一 / 魏素宣著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2019.10  
ISBN 978-7-5180-6351-2

I. ①好… II. ①魏… 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（2019）第126632号

---

责任编辑：闫 星 责任校对：寇晨晨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2019年10月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：5.5

字数：148千字 定价：49.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 前言

---

有人说，人生就如同一部电影，而我们每个人都是自己人生的导演和唯一的主角，这里没有试镜、彩排、后期剪辑，每一分每一秒都是真人秀，然而，正是因为这样，我们的人生才是真实的、鲜活的、充满乐趣的，我们永远不知道下一秒会发生什么，然而，我们发现，有些人的人生似乎被“包装”过，他们活在他人的眼光中，跟着别人的脚步走，甚至说什么做什么，都“形式化”，他们永远举止端庄、笑不露齿、谦恭有礼、温文尔雅，也许我们将世间最美好的词语来形容他们都不为过，我们更看不出他们哪里不对，挑不出任何毛病，但却感到他们很无趣，好像一潭死水、波澜不惊。

相反，那些看上去并不“优秀”的人却总是能带给他人最新鲜的感受，他可以与你畅谈时政要闻，也可以八卦娱乐新闻，更会聊聊吃喝拉撒的世俗话题，偶尔恶搞一下自己娱乐他人，甚至会偶尔给你制造一点小惊喜，高兴时还会手舞足蹈，也许他们并不优秀，但你却觉得他们“有趣”，因为与他们聊天，永远有聊不完的话题，他们幽默、大方，也不用担心说错什么话，他们善于用乐观的情绪包裹自己，让你卸下防备和伪装，让你接收善意和能量。总的来说，与他们相处就是轻松的。

那么，这两种人，你更愿意做哪种人？很明显是后者。作家王

小波就曾经把人分为有趣和无趣两种，做个有趣的人，不容易。

那么，什么是有趣呢？所谓有趣，就是有思想、有主见和有激情，跟这样的人在一起交谈，能得到新的想法和角度。曾经有位著名主持人在节目中谈到，在他所接触过的那些高端人群中，人们形容一个人很棒的最高评价不是他的身家背景，不是因为他是首富或者某某公司的高层，而是“这个人有趣，很有意思”；反过来，当说一个人没意思、无趣，大概那就是批评他最狠的话了。

其实，有趣和身份、地位、年龄无关。有趣幽默之人，可能并不是优秀杰出人士，不是名媛贵妇，并不是学者，但往往是富有理解力之人，也唯有这种人，方能从平凡的生活中寻出无尽乐趣，是值得生活一辈子，喜欢一辈子的。

不得不说，有趣是让我们平凡且短暂的一生绽放光彩的唯一途径，那些有趣的人，能闻到灵魂的香气、发现生活里的美好、看到世间的温暖，他们无论身处高堂，还是行走陋室，都能以平和的心态面对。

所以，不妨致力于变成一个有趣的人吧，对一切未知报以好奇，对一切不同持以尊重。去接纳并且喜欢自己，不再遮掩任何欢愉、尴尬、羞涩与失落，去做一些接地气的事情，让自己用心去喜悦，而不是表情，然后用你澎湃的生命力去唤醒周围的人，成为一个活力满满的乐天派。也希望有生之年，你能幸运地成为别人冗长生命里有趣的某某。

# 目录

---

- 第01章 活得有趣，才能活得精彩 / 001
- 永远别放弃做个有趣的人 / 002
  - 活着，就要做有意义的事 / 005
  - 没人陪伴，就自己阳光 / 007
  - 活得有趣，比一切优秀更重要 / 011
- 第02章 五彩斑斓的世界，谁会拒绝一个有趣的人 / 015
- 兴之所至地活，才算精彩 / 016
  - 无论何时何境，保持灵魂的高贵 / 019
  - 当喜则喜，率真的人更有趣 / 023
  - 永远做自己，保持个人魅力 / 027
- 第03章 培养点兴趣爱好，帮你打败生活的平淡无奇 / 031
- 文艺修养让你更有灵性和趣味 / 032
  - 阅读——文字是世界上最为美妙的东西 / 034
  - 音乐——音乐让你保持内心安宁 / 038
  - 绘画——感受绚丽多彩的艺术世界 / 041

## 第04章 幽默是最好的调剂，也是最高级的防御 / 045

幽默风趣的人更讨喜 / 046

有趣的人都喜欢开玩笑 / 050

学会了幽默，全世界都会欢迎你 / 053

幽默能让枯燥的日子有趣起来 / 057

## 第05章 一颗阴郁的心，撑不起一张明媚的脸 / 063

融入生活，走出一个人的孤独世界 / 064

每天醒来就给一个真诚的微笑，让快乐充满心灵 / 068

警惕抑郁，别让它伤害你 / 070

换个角度，事情远没有你想象得那么糟糕 / 074

## 第06章 天真善良，永远用澄澈的眼睛看世界 / 079

善良为人，只求无愧于心 / 080

付出你的爱心，做内心有爱的人 / 083

摆正心态，无需刻意伪装 / 087

学会说“不”，别来者不拒 / 089

## 第07章 你怎样度过一天，就会怎样度过一生 / 095

关注健康，养成良好的生活习惯 / 096

每一天都做最好的自己 / 099

- 劳逸结合，会工作更要懂休息 / 103
- 健康饮食，吃出健康好身体 / 107
- 第08章 不用追求完美，有趣就行 / 111
- 生命的美丽在于真实，完美根本不存在 / 112
- 做好自己，有趣的人从不苛求被每个人喜欢 / 115
- 不完美的人更有趣可爱 / 118
- 以真实面貌示人，无需刻意伪装 / 121
- 第09章 有趣的人总能把生活过得鲜活热闹 / 125
- 别不承认，你很热爱生活 / 126
- 享受孤独，珍惜独处的时间 / 129
- 一个人的时候你在做什么 / 132
- 哪怕一个人，也要把生活过得精彩 / 135
- 第10章 我们用尽了全力，只为过好这平凡的一生 / 139
- 只管努力吧，剩下的顺其自然 / 140
- 你这么努力工作是为了什么 / 143
- 放宽心，何必给自己太大的压力 / 146
- 用知足的心态去对待生活中的每时每刻 / 149

## 第11章 人生如逆旅，懂得开拓才会更有趣 / 153

爱旅行，闯出人生的格局 / 154

勇于前行，在经历中收获成长 / 156

追逐，是一种赢的姿态 / 157

奔逐万里，体会旅行中的无限乐趣 / 160

跳出舒适区，赢得新天地 / 162

心有多安静，世界就有多温柔 / 165

参考文献 / 168

## 第01章

### 活得有趣， 才能活得精彩



生活中，我们发现有这样一些人，他们是人们羡慕的社会精英，拥有令人羡慕的工作和家庭，不为生活所忧，他们就是我们认为的优秀的人。然而，他们总是循规蹈矩、正襟危坐，举止行为不越雷池，甚至不敢说错话，这样的人，我们从他们脸上看不到笑容，因为他们很无趣。有人说，活得有趣，比一切优秀更重要，有趣也是我们对一个人最好的评价，因为没有人会拒绝快乐，所以生活中的每个人，都要努力成为一个有趣的人，娱乐自己，也给他人带来快乐。

## 永远别放弃做个有趣的人

生活中，我们在评价一个人时，可能会有这样的陈述：

“那人没意思，无趣得很”，或者是“他真有趣，跟他聊天太开心了”。很明显，我们都喜欢亲近那些有趣的人，而远离那些无趣的人，因为有趣能给我们带来愉悦的体验，谁又会拒绝快乐呢？

然而，在生活中，我们能发现有不少这样的人，一和他们沟通，我们就想逃离，因为只要他们一开口，我们就能感受到他们内心的悲观情绪，谁都喜欢快乐而排斥被悲伤传染。例如，你本来和她谈谈家庭趣事，她却一个劲儿地唠叨她的婆婆是多么麻烦，怎么欺负她的；你说想去自驾游，她却说高速公路车祸的事，当心命都给丢了；本来你就想和他谈谈天文历史地理，他就会告诉你街角的那个老板是多么龌龊，把垃圾堆门口，天天为了一些鸡毛蒜皮的事跟邻居吵架……反正在他们的意识里，整个世界都是和自己作对的、充满危险的。他们常常会叹气、皱眉、咬牙切齿，做出双手交叉抱着手臂的防备姿势，长吁短叹地把你的心情搞得很糟糕。

所有有趣的事情，在他们的讲述里，都会变成一次陷害。

而其实，生活中的很多事，只要我们换个角度，根本没那么糟糕：比如下大雨了，你没带伞淋了湿透，你可以去反思是自己没带伞的原因，这样下次也给自己提个醒。可他们不会，他们会抱怨，抱怨雨水多大、路人多冷漠、都没人给自己借伞、自己内心多无助、路况多不好等。但同样的话题若换成一个有趣的人来讲述，他会挥舞着胳膊，幅度很大，像马戏团小丑故意引你发笑似地揩把雨水：“今儿个咱给淋成落汤鸡了啊，哈哈哈哈哈，不过没带伞在雨水里走也像《雨中曲》一样的挺浪漫呢。”他还会和你聊聊这部电影，最后你们的话题会扩充成一次艺术之旅，结束得很轻松。

有人说，这世间的幸，其实不是没有人爱你，不是交不完的贷款，不是生病了没人照顾，而是逐渐被苦闷的生活磨成一个无趣的人，自己却浑然不觉。做一个有趣的人远比做一个有爱的、有责任感的人更重要。

纵观历史长河，史上圣人出了不少，有趣的人可不多。

苏东坡是个有趣的人。古人有人生四大乐事之说，苏东坡则认为，人生赏心乐事不单只有四件，而有十六件：清溪浅水行舟；微雨竹窗夜话；暑至临溪濯足；雨后登楼看山；柳阴堤畔闲行；花坞樽前微笑；隔江山寺闻钟；月下东邻吹箫；晨兴半炷茗香；午倦一方藤枕；开瓮勿逢陶谢；接客不着衣冠；乞得名花盛开；飞来家禽自语；客至汲泉烹茶；抚琴听者知音。

从这十六件乐事中，我们可见苏东坡极热爱生活，乐观入

世，也懂得享受生活，是不折不扣的有趣之人。

而现代社会，那些无趣的人，无论是在职场还是爱情中，都很难赢得别人的喜爱。

例如，有一位女士，恋爱时，她和男朋友相处，她每次希望男朋友拿主意时，男朋友总是应付一句：“随便，都可以。”回答总是一成不变。时间久了，她觉得这段恋爱毫无乐趣，人生短暂，要和有趣的人在一起，她无法想象和这样无趣的人在一起如何生活下去，最后这段恋情以分手而告终。

其实，有趣和身份、地位、年龄无关。有趣幽默之人，非道貌岸然的学究先生，往往是富有理解力之人，也唯有这种人，方能从平凡的生活中寻出无尽乐趣，是值得生活一辈子，喜欢一辈子的。

可能你听过这样一句流行语，叫你有没有什么不高兴的事情，讲出来叫我们高兴高兴。人生在世，谁都有那么些不快的事情，可如果你把这些都当做是一次好玩的历险，讲给那些也同样需要快乐刺激的人，就会活得特有滋有味。你的朋友圈子会越来越大，你的表达能力会越来越好，大家都会很喜欢你，甚至期待第二天睁开眼就能见到你，这样的人生才会越发有趣。

## 活着，就要做有意义的事

我们都知道，任何人想要生存都需要很多东西，例如食物和空气让自己的生命得以维持，但活着并不只是拥有生命。就像巴金曾经说过：“我们不是单靠吃来活着。”那么，我们活着究竟是为了什么呢？

这个问题，不少哲学家进行过探讨，有的人说是为理想，为梦想；有的人说是为了诗和远方；也有人说是为了爱的人，但无论是为了什么，我们都在做有意义的事。只有做有意义的事，我们才能让人生变得有趣，才不会是一潭死水。

王小波说：“一辈子很长，要和有趣的人在一起。”周国平说：“在无趣的时代活得有趣。”打开朋友圈，还有更多的心灵鸡汤：“有趣，才是高情商；有趣比一切优秀都重要……”在如今这个时代，我们都想做“不一样的烟火”，都想让有限的人生充实而有意义。

相信好多人都看过电视剧《士兵突击》，里面的主角许三多令我印象深刻，一个曾被人称为“三傻子”的兵，却在军营中创造了属于自己的历史。他的口头禅就是：活着就是做有意义的事，有意义的事就是好好活着。多么简单的一句话，多么富有深意的思想，而就是这种思想，让他一步步走向成功，那么，生活中的我们，为什么活着？怎样才算是有意义的生活呢？其实，这部电视剧里的连长说的一句话让我很有感触，他

说：“许三多每做一件小事就像救命稻草一样抓着，等有天我回头一看，他抓着的已经是一棵让我仰望的参天大树了。”也许，这对许三多来说就是有意义的事吧，从不起眼的小事做起，从自我做起。

“不抛弃，不放弃”，不只是说给军营中的他们，也是说给我们自己的。不抛弃心中原始的信念，不放弃我们自己。这不仅是对自己许下的诺言，更是对自己的一种激励！

静是某城市一名农业技术员，20世纪80年代中专毕业后，一直做农业技术工作。90年代以后，先是农业结构调整，再是农业产业化经营，一波接一波的农村改革浪潮，使身处变革激流中的静感到了从未有过的压力。静原来中专的那点文化和技术底子捉襟见肘，越来越难以满足生产技术的需求。当一场历史性、社会性的变革到来时，把许多静这样的技术员淘汰掉了，而新一代具有高等教育学历的技术人才一批一批地走过来。

面临这样的境况，她决定自考，弥补自己的不足。人生的目标定下了，就得朝着它奋进。可是，在这个过程中，她遇到了很多问题，例如，如何处理学习和照顾子女的问题，那段时间她忙得焦头烂额，还有单位同事的嘲笑。但幸亏丈夫提醒她，让她专心学习，不要在乎外界的困难。刻苦的学习必定有收获，1999年，她取得了农业推广自考专业大专学历。而后，她又参加了一所师范大学举办的在职研究生课程班，专攻“政治学理论与实践”研究，2001年结业之后，她参加了计算机和

外语培训学习，2003年参加全国成人高考，以优异的成绩被国内一所著名的农学院录取，进入园艺专业本科班学习。这些让她获得了丰厚的回报，毕业不久，她就走马上任当上了她所在市的农业局副局长。

没有信念和追求的人生是枯燥乏味、毫无意义可言的，假如静在当初和其他同事一样满足于一个农技员的工作，不重新为人生制定目标，或许她还是当初那个农技员，也或许她已经被时代和社会淘汰。因为有自己的目标，她把出现的困难搁置在另一边，努力过后，这些问题也就烟消云散。她是一个平凡的女人，一个平凡的农技员，但她却因为有不甘落后的人生目标，于是她成就了自己不平凡的人生。

可见，人的潜力是无穷的，如果你渴望做有意义的事，就不要抛弃，不放弃，对自己有足够的信心，这样，你才能让枯燥的人生变得春意盎然，才会实现自己的价值，发现人生的意义。

## 没人陪伴，就自己阳光

生活中，我们每个人都渴望能拥有甜蜜的爱情，真挚的友谊，都希望一生有良人相伴。然而，哲人说，我们最需要学会的是与自己相处，因为没有谁会与我们真正相处一生。因

此，即便无人陪伴，我们也要做个有趣的人，让独处的时间有滋有味。

然而，现代社会，随着生活节奏的加快，竞争的日趋激烈，经济压力逐渐增大，人们穿梭于闹市之间，已经习惯了忙碌、灯红酒绿、觥筹交错的生活，也习惯了他人的陪伴，以至于在独处时显得内心慌乱、手足无措。而实际上，我们每个人都应该珍惜与自己相处的时间，因为群居得太久，我们很容易忽视自己的内心。

朱自清先生在散文《荷塘月色》中写过这样一段话：“我爱热闹，也爱冷静；我爱群居，也爱独处。”人在独处之时可以想许多事情，可以不受他物的牵绊，让自己的思想尽情遨游，在深思熟虑中获得生命的体验与感悟。这便是孤独的妙处吧。

人们常说，“寂寞难耐”，为了避免寂寞，人们宁愿呼朋唤友，宁愿推杯换盏、觥筹交错，对于他们来说，是无法接受寂寞的，寂寞也是他们恐惧的。而反过来，我们如果能享受寂寞，在寂寞中修炼自己的内心，那么，无论外界是繁华还是静谧，我们都能守护好自己的心灵，什么都可以想，什么都可以不想。一人独处静美随之而来，清灵随之而来，温馨随之而来。一人独处的时候，贫穷也富有，寂寞也温柔。

凡是对寂寞感到恐惧的人，其实质是自己本身就很无趣，所以一个人的时候太无趣了，而假如他们能在寂寞中修

炼让自己有趣的本领，那么，即使独身一人，也能将生活过得妙不可言。

实际上，寂寞是一种宝贵的情感，平庸的人总不能够享受寂寞，难以在寂寞中寻求灵魂的清静与成长，而内心淡定的人则能抓住难得寂寞的时间来洗涤自己的心灵，享受一个人美妙的世界！

可见，寂寞是一柄双刃剑，内心坚韧和从容的人能识别它给自己带来的益处。寂寞也是修炼内心和积累实力的最佳时机；而内心浮躁的人则会觉得寂寞的时光太无趣了，无趣的人却常常在寂寞中迷失自己的脚步，从而一蹶不振，脱离了成功的轨道。寂寞是喧闹世界的铺衬，就像绿叶对鲜花一样。

的确，我们每个人都背负着一定的压力，我们不得不四处奔波，硬着头皮在喧嚣的尘世中闯荡，长时间下来，我们疲惫不堪、精神紧张，却不知如何调节。事实上，调适心态的方法有很多，其中最为简单的方法之一就是尝试独处，给自己点时间，去享受生活，让生活变得有趣，具体来说，在独处时，我们可以这样做：

- 1.旅行。旅行可以增长我们的知识，我们在旅行途中或许会发现某些更符合自己内心愿望的爱好，而且在旅途中亲眼所见的风景就比只在书上看过或者听人说过更有触动性。另外，一个爱好旅游的人往往心胸更广阔，更有解决问题的弹性。

- 2.音乐。音乐作为一种艺术，它之所以能打动人，是因为