

所有的人生磨难， 不过是命运 馈赠的礼物

怡安 著

YIAN'S
WORK



长江出版社
CHANGJIANGPRESS

所有的人生磨难， 不过是命运 馈赠的礼物

怡安 著

YIAN'S
WORK



长江出版社
CHANGJIANGPRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

所有的人生磨难，不过是命运馈赠的礼物 / 怡安著 .

—武汉：长江出版社，2019.9

ISBN 978-7-5492-6672-2

I . ①所… II . ①怡… III . ①故事—作品集—中国—当代

IV . ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 198606 号

所有的人生磨难，不过是命运馈赠的礼物 / 怡安 著

出 版 长江出版社

(武汉市解放路大道 1863 号 邮政编码：430010)

选题策划 天河世纪

市场发行 长江出版社发行部

网 址 <http://www.cjpress.com.cn>

责任编辑 陈 辉 罗紫晨

印 刷 三河市华东印刷有限公司

版 次 2019 年 10 月第 1 版

印 次 2019 年 10 月第 1 次印刷

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 9.5

字 数 190 千字

书 号 ISBN 978-7-5492-6672-2

定 价 42.00 元

版权所有，盗版必究（举报电话：027-82926804）

（如发现印装质量问题，请寄本社调换，电话：027-82926804）

序言 | 我们都是普通人，但身上都有闪光点

每个人身边总有一些闪闪发光的人，他们自信、大方、优秀，你十分羡慕他们。每个人身边总有一些像主角似的人，不管走到哪里都能吸引别人的注意。与他们相比，我们自己就像丑小鸭一般，没有存在感，不被人关注。

年少的我们，总是对自己未来的生活充满希望，但在成长的过程中，我们会遇到一些烦恼与困难。因为某些原因，我们逐渐变得脆弱、自卑，开始否定自我。

以前我就是是一个很自卑的人，有很多事情不敢去想更不敢去做，20岁之前的我，几乎就是平庸、自卑与沉默的化身。

因为不善言辞，所以我不喜欢主动表现自己，喜欢一个人独处，也习惯了被老师忽视，更习惯了用文字来记录和表达自己的心情或想法。

因为不自信，所以我常常否定自我，总觉得自己什么也不会，什么也做不成。后来我突然意识到，如果连尝试都不敢，那自己永远都无法进步。

“尝试”这个词，使我迈向了希望的第一步，上了大学后我积极尝试了很多活动；大二我尝试了写文章、做公众号，每

天都为此忙得不亦乐乎；我开始尝试去寻找自己身上的闪光点，而不是一再自我否定。

如果你和我一样是一个普通的人，却一直坚信越努力越幸运；如果你和我一样，遭遇了大大小小的失败，却一直拥有一颗不服输的心；如果你也和我一样，相信命运是掌握在自己的手里，那你应该会喜欢这本书。

在这本书里，我记录的不仅仅是自己和身边一些普通人的生活，还抒发了一些自己的思考与感想；在这本书里，你能学到学习、工作、生活里的一些重要经验，也能收获生活中的一些温暖与感动。在这本书里，你会发现每个人的人生其实都不普通。

这是我的第一本书，文字还很稚嫩，却很真实。书里记录了那些曾感动我的人或事，那些曾让我引起反思的问题。我相信总有一篇文章可以打动你，或者给你一些力量和温暖，让你有勇气和动力继续前行。

我相信每个人身上都有闪光点，再平凡的人也有不平凡的地方。我们要做的绝不是自卑或气馁，而是用积极、自信的心态，努力朝着积极的方向前进。

Part 1

只要认真生活，普通人也能闪闪发光

自卑并不可怕，就看你如何对待	003
肯定自己，比否定自己更有价值	008
原生家庭留下的痛，请试着跨过去	013
愿有人能理解你的脆弱	019
好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一	025
平凡的你，也许正过着别人羡慕的生活	030
不畏孤独，不惧独处	038
生活并不是非黑即白	043

Part 2

可能理想很丰满，但是现实很残酷

这世上没有稳定的工作，只有持续的努力	051
经常跳槽，日子并不会越过越好	056
人脉是相互吸引来的	061
年轻人，别待在舒适区里	066
人生的选择没有对错，只有值不值得	072
读书虽苦，但总好过苦一辈子	077
学历这回事，只要不放弃就永远有机会	083
千万别被“我不行”轻易打败	087

Part 3

人生没有白走的路，每一步都算数

典型的穷人思维，是舍不得投资自己	095
生活没有目标，你会更加迷茫	101
有多自律就有多自由	107
跳出“固有思维”的桎梏	113
做自己时间的主人	120
放弃不难，但坚持一定很酷	128
做淡定的一小撮，而不是狂热的大多数	135
要面子会变美，但死要面子只会活受罪	140

Part 4

不是你不够努力，而是优秀的人太拼命

环境只是借口，努力才是策略	149
如果前方无光，请为自己寻找光亮	156
天生励志比天生丽质更可贵	162
向钱看，向厚赚，向往的生活	168
堕落，让温床变成了坟墓	174
虚度完青春，然后等光阴来超度你	179
机会多不多，就看你的准备够不够	185
也许努力会说谎，但一定不会白费	189
二十出头，我想给你这三个建议	194

Part 5

善待一切，就会被一切善待

不贬低别人喜欢的东西，是一种素养	201
浮上来时别骄傲，沉下去时别气馁	207
跟“负能量”说拜拜	212
最高级的教养，在别人看不见的地方	217
浪费别人的时间，等于谋财害命	221
如果你不了解别人，请不要随意评价	226
对别人太好，可能会成为自己的负担	232

Part 6

在爱情里，请不要患得患失

你的脆弱与自卑，总有人默默维护	239
对于朋友，我不担心	244
父母，是最大的“债主”	249
想家的时候，才知道什么叫背井离乡	255
谢谢你，我亲爱的陌生人	260
三观不同，不相为谋	264
我们越长大，父母越胆小	269
和读者谈恋爱，是一种怎样的体验？	274
真正的爱情，是互相妥协	281

自卑并不可怕，就看你如何对

1

Part

**只要认真生活，
普通人也能闪闪发光**

自卑并不可怕，就看你如何对待

01

每个人的生长环境与经历不同，因此每个人我们的性格也有所不同。有的人开朗、乐观、冷静，有的人急躁、悲观、自卑，生活给了我们太多的幸运，又给了我们太多的不幸。

从小我就体弱多病，三天两头就得进医院打针、输液，几乎是天天与药为伴。初二那年我因为感冒发烧引起了脑炎，老师立马通知父母把我送到了医院，医生一看情况不妙，立刻将我送进了重症监护室，还当场下发了病危通知书。

我爸听到这个消息时，泪流满面，无助地恳求医生一定要救救我。以前我一直以为他不爱我，而这一次的经历让我明白，原来他不是不爱，而是不会表达爱。

还好上天没有带我离开这个世界，我幸运地活了下来。一直处于昏迷状态的我胡言乱语，医生说我的智商很有可能会受到影响，很多孩子就是因为脑炎而痴呆。那时的我刚满 13 岁，还是一个什么都不懂的小女孩，根本意识不到问题的严重性。

幸运的是，我并没有受到多大影响，住院几周后我开始回到学校继续上课。

因为生病留下了后遗症，后面几年，我的头痛经常发作，靠各种感冒药缓解疼痛，这种时候我也会觉得自己不是一个正常人。

由于病期服用了一些激素，我整个人看上去圆润极了。或许也有青春期的缘故，即便每天只吃一顿饭，我身上的肉还是有增无减。而胖就意味着穿不了好看的衣服，再加上每个月的生活费有限，我的穿着打扮非常土气。

我喜欢上了隔壁班的一个男生，却一直不敢开口，因为我感觉他太优秀了，如此平凡的我根本就入不了他的眼。我一直觉得青春本应该像个娇羞的少女，“少女”是一个很美好的词语，而我的青春却像一只丑小鸭。

后来更让我痛苦的是，亲人接二连三逝世，我备受打击，躲进了一个人的世界中，不想和任何人交流，不想去人多的地方，更不想展露自己的丝毫情绪。

没有多少人能够真正理解我的痛苦与无奈。我经常在夜里偷偷哭泣，我甚至一次又一次质问上天，为何要让这些事情发生在我身上？伤病、痛苦与无助，在我的整个青春里一直扮演着最重要的角色。

2015年高考落榜，我几乎丧失了任何斗志，那时候我感觉人生真的很艰难，我不知道路在何方。而自卑更是让我彻底沉到谷底，我想大声呼叫，却发不出任何声音。

那时，我总是羡慕班上那些长得好看的女同学，羡慕她们每天都能穿着好看的衣服，羡慕她们敢在课堂上积极回答问题，羡慕她们能去参加各种各样的比赛、交各种各样的朋友。而我，却没有勇气像她们那样享受着美好的青春年华。

因为家庭、性格和外貌等因素的影响，我产生了严重的自卑的心理。可是，越到后面，我越发现自卑没用，只有自己下定决心做出自我改变才有用。没有人可以帮助我，更没有谁能够救赎我，能够救我的就只有我自己。

为了增强体质，我每天早晚定时锻炼，跑步、跳绳、慢走，雷打不动地训练了三个月，体质也在这样反复的锻炼下增强了不少，头痛感冒的次数也减少了，身材也在慢慢恢复到标准。

后来我开始积极面对生活，暑假进公司兼职，考取各种证书、拿奖学金、写作。我所做的这一切都是在进行自我救赎，我愿意给自己一个机会，尝试着用乐观的态度去面对生活中的每一件事情或每一个人，去改变自己的消极状态。

我每天努力向前走一小步，逐渐成为了一个自信的人。虽然如今的我谈不上优秀，但我可以肯定地告诉自己：“你看吧，你真的做到了，其实你并没有自己想的那么糟糕。”

我渐渐地明白，要想克服自卑，首先得在内心建立起自信心，去积极丰富自己的生活，鼓起勇气多去尝试一些事情。当

你的自信积累得越来越多时，你就会发现自卑不过是生活的添加剂而已，其实并不可怕。

03

正是因为有了“自卑即平庸”这样一个错误的心态，我们才走了很多弯路，如果将自卑的情感转化为动力，我们的生活将会更加美好。

很多光鲜靓丽的名人，也曾经历波折。任何人的人生都不可能是一帆风顺的。

央视著名主持人白岩松，也曾是一个极度自卑的人。他说自己是一个悲观主义者，他做任何事情，都会比别人多用十二分的力气，因为自己怕做不好，所以会付出更大的努力。天道酬勤，每做好一件事，他自己就多了一分自信。

其实自卑并没有你想的那么可怕，只要将自卑转化为前进的动力，你就能“因祸得福”。

千万不要去刻意放大自己的悲伤或者无奈，因为你越是放大，你的生活就会越发消极。每个人都需要学会调整心态，调节情绪，没有一个人的一生是无忧无虑的，也没有一个人的一生是挫折不断的。

如果我们永远抱着自卑、无可奈何的态度，我们将被自我否定与自我埋怨摧毁；如果没有摆脱自卑的心态，我们再怎么努力，也无法取得较大的进步。

而那些成功的人之所以成功，是因为他们懂得“取长补短”，没有去怨天尤人，更没有自暴自弃，他们明白要比别人付出更多的努力，才能走得更远。

年少的时候，我们总是希望有人来拯救我们的生活，可长大后才明白，与其等别人来拯救我们，不如自救。所以，如果你也有些自卑，不要害怕，不要逃避，请一定要和它握手言和。

肯定自己，比否定自己更有价值

01

我身边有很多朋友都对自己不太满意：他们认为自己没有聪明的头脑，没有好看的脸蛋，没有良好的交际能力，甚至觉得自己将来不会找到一份好工作或者拥有一份不错的爱情，他们总感觉自己一无是处，身上没有任何闪光点。

相反，他们却很喜欢放大别人的长处，经常去翻看别人的朋友圈动态，去追寻别人的脚步，去羡慕别人的生活，去感叹别人的优秀，紧接着来贬低自己所拥有的一切。

我暗自惊讶，为何大家这么武断地把自己的一生给否定了呢？

我记得上高中时，班上有一位男同学，性格有些内向，体重接近一百公斤，很多人对他的第一印象就是胖，大家有事无事喜欢取笑他几句。他常常喜欢自嘲，总觉得生活无光，人生无望。

每次考试结束后，班主任都会按照成绩的高低让学生自由