

所谓的孤独、迷茫，终将在自律、坚持之下，
繁花盛开！

人生就是 小欢喜

浮尘躁世，也有岁月静好；沧桑遍历，才懂人间值得！



谁不是一路跌跌撞撞走来，最终邂逅生活中的小确幸

Life

夏与至
著

Happy

四川文艺出版社

小人生就是欢喜



你要在内心的痛苦达到崩溃值前，让自己放松下来，不要勉强自己，也不要硬逼自己，比起成功，我更希望你过得快乐。

时光变迁，身边的人总会不断更替，不是你的就别强求。你要知道：离去的，都是风景，你不必留恋；留下的，才是人生，你该好好珍惜。

年轻的我们都要独自走过一段黑暗无光的路，度过一些艰难挨的日子。磕磕碰碰，跌跌撞撞，才一步一步成长为那个更坚强、更优秀、更闪耀的大人。



斯坦威图书

www.standway.com



斯坦威微信



四川文艺微信公众号



更多精品图书在这里

上架建议：励志·畅销

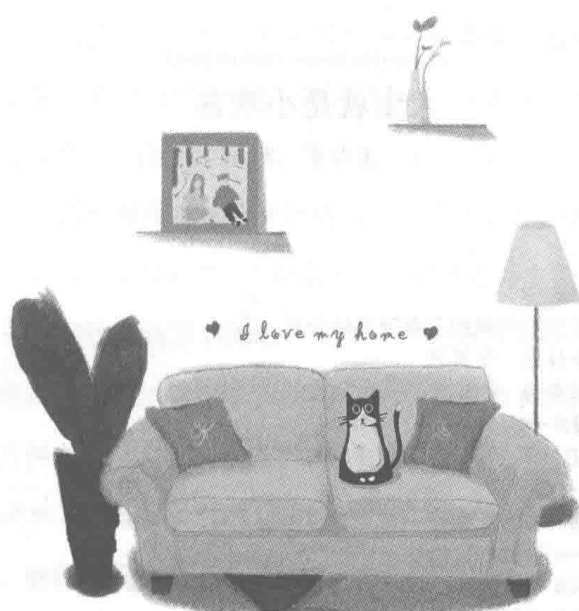
ISBN 978-7-5411-4997-9



9 787541 149979 >

定价：46.80元

人生就是 小欢喜



Life

夏与至 著

Happy

四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生就是小欢喜 / 夏与至著. -- 成都: 四川文艺

出版社, 2020.5

ISBN 978-7-5411-4997-9

I. ①人… II. ①夏… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 045473 号

RENSHENG JIUSHI XIAO HUANXI

人生就是小欢喜

夏与至 著

出品人
选题策划
编辑统筹
责任编辑
封面设计
责任校对

张庆宁
北京斯坦威图书有限责任公司
李佳妮 张其欣
范菱薇
● 异一设计 QQ: 164085572
汪 平



出版发行
网 址
电 话
传 真

四川文艺出版社 (成都市槐树街 2 号)
www.scwys.com
028-86259287 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
028-86259306

邮寄地址
印 刷
成品尺寸
印 张
版 次
书 号
定 价

成都市槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031
河北鹏润印刷有限公司
147mm × 210mm
8
2020 年 5 月第一版
ISBN 978-7-5411-4997-9
46.80 元

开 本	32 开
字 数	150 千字
印 次	2020 年 5 月第一次印刷

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82561793

前 言

有没有这么一瞬间，会让你感觉生活特别辛苦，特别劳累，特别煎熬？

不知为何，近来刷出的新闻总是充满苦涩，直戳泪点：一位因在机动车道骑自行车而被拦下的年轻人，在面对交警时崩溃大哭，他无助地说：“我压力好大，我只是想赶时间。”

一位因长期加班感到委屈的女子，在地铁站里抱着工作人员号啕大哭，她不敢回家哭，怕吓着女儿，只能在外面哭完再回家。

一位年轻女孩带病追赶公交车，一路跌跌撞撞，摔倒在地又爬起来继续追赶公交车，她当时满脸通红，头都抬不起来，还流着眼泪，她那么拼命赶时间上班只是不想被扣掉 300 元全勤奖……

成年人的崩溃，往往就在一瞬间，很多糟糕的情绪积累到一定程度，就会突然爆发，不受控制。

委屈、心酸、孤独、失落、难过、痛苦，这些情绪就像隐藏在人们心里的炸弹，指不定什么时候会爆炸，将仅存的那点快乐燃烧殆尽。

成年人的生活，从来都不容易，有些人为了过上平凡的生活，就已经全力以赴，筋疲力尽了。

我身边也有很多“小确丧”：同学的父亲遭遇车祸意外离世，而肇事者却当场逃逸；公司裁员，要好的同事灰头土脸、心有不甘地离开了；本以为遇到真爱的好朋友，幻想着结婚的事宜，却猝不及防被抛弃；亲戚遭遇诈骗，被骗走了大一笔存款，报了警却追不回钱财……

一位朋友今年被诊断为抑郁症，她上半年过得颇为不顺：工作强度高，她不得不频繁加班，身心俱疲，项目完成后她本想休年假好好调理身体，可没想到等来的却是公司架构调整，她所在的团队被迫解散，她也被 HR 逼着自愿离职，还拿不到应有的裁员补偿。

朋友离职后找不到合适的工作，父母就催着她回老家考公务员或者找份轻松安稳的工作，她不愿意，可待在一线城市的压力又非常大，她每天都焦虑到失眠。更让她难过的是男友和她分了手，转身又和别人好上了。事业、爱情皆不顺的她，陷入了无边黑暗里，困惑又无助，整个人憔悴了不少。

她曾在深夜里发过这样一条朋友圈：“为什么这个世界那么糟糕？”

我心疼她，安慰了她很多次，但她的状态仍然每况愈下。

这一年，我也经历了很多不愉快的事情，委屈过，受挫过，迷茫过，挣扎过，痛苦过，我曾在深夜里掩面哭泣，也曾车水马龙的街头崩溃，但好在我没有放弃。

我单枪匹马，披荆斩棘，一边崩溃一边自愈，一边丧气一边努力，

咬着牙撑到了现在，终于度过了那些黯淡无光的日子，迎来了眼前的希望与光明。

在那些很不开心的日子里，我努力赶走负面情绪，想尽办法让自己快乐起来，我听了很多音乐，看了很多书籍和电影，去了很多想去的城市，尽量记住那些温暖而美好的事物，忘却那些困扰我的烦恼和焦虑。

感到沮丧的时候，我就拿日剧《悠长假期》的台词来安慰自己：“在自己什么都做不好的时候，就当是上天赐予的长假，不要勉强，不要焦躁，更不要无谓的努力，将身心付诸自然，不久后一定会好起来的。”

我常常对自己说：别被面前的困难吓到，也别被痛苦困住，你要放宽心，看淡苦与难，以积极的心态前行，多记住生活中的小欢喜。

出门正好赶上一趟公交；吃到了喜欢的菜肴；买到了便利店里最后一块蛋糕；和朋友看了一部评分不错的电影；在长假一个人自由自在地旅行；花十块钱买了一盒草莓；在有风的午后，悠闲地看着自己感兴趣的好书……

这些细小而美好的事情，就像一颗颗闪耀的星星。可以将它们收藏在心里，这样以后遇到难过、疲惫的时候，你也能拿出来安慰自己。

这一年结束了，我发现身边人的生活或多或少都有了一些变化，有人更加珍惜与家人相处的时间，有人找到一份待遇优渥的新工作，

有人开始享受单身的美好时光，有人吃一堑长一智，不再轻信陌生人……

而那位患了抑郁症的朋友，现在的状态好了很多，她和家人和解了，现在陪在父母身边，心态变得积极，不再过多担忧未来，不久后就会重新工作。

生活有时很糟糕，但请你不要轻易放弃希望，无论现在你多么不开心，你都要相信，明天会比今天更好。

很喜欢林清玄的一句话：“人生不如意之事十有八九。常想一二，不思八九，事事如意。”就快乐地活在当下吧，让每一个当下有情有义、发光发热、如诗如歌。

眼前的苦难只是暂时的，人生还长，熬过了那些痛苦的日子，你的生命就会慢慢变得美好辽阔，人生再难，也总有小欢喜，而那些小欢喜，一点一点地组成了我们向往的生活。

愿你有所期待，有所改变，坚持你想坚持的，好好珍惜你所拥有的一切，认真生活，努力快乐，满怀希望地走下去，你所期待的美好，终将如期而至。

目 录

Part 1 成长，永远比成功更重要

有将过往归零的勇气，你才能走向更广阔的远方 / 003

知道自己要去哪里，全世界都会为你开路 / 008

不怕你怀才不遇，只怕你的才华配不上自己的野心 / 014

不努力的生活，只会更苦更累更不容易 / 020

想要成为更好的自己，就多靠近那些正能量的人 / 027

成长需要磨炼，抗压的人才能走远 / 033

走知识付费的途径，不代表你真能学到东西 / 039

活得自在的人，都懂得克制欲望 / 044

把羡慕别人的时间，都用来过好自己的生活 / 049

坚持每日复盘，你才能持续成长 / 054

道理懂得再多，不行动也没用 / 059

Part 2 生活虽然平凡，但惊喜无处不在

生活总要有些期待，才能满怀欣喜地走下去 / 067

每个瞬间，都有无数成年人在崩溃 / 072

困扰你的不是麻烦，而是你害怕麻烦的心 / 078

想要成为一个被人喜欢的、温柔的人 / 083

渴望变得更好的我们，都要走更远的路 / 087

这个世界，总有人笨拙地爱着你 / 094

精打细算地花钱，生活品质会更高 / 100

精力充沛的生活，从停止熬夜开始 / 106

你总要更努力地生活，才能拥有面包和爱情 / 112

每当感到痛苦得不行的时候，就想想十年后的自己 / 117

开启“断舍离”模式，你的生活将焕然一新 / 123

Part 3 青春若是一本书，唯愿你翻得不仓促

年轻的时候，脱贫真的比脱单重要 / 131

别高估短期的改变，你要坚持并对时间有耐心 / 137

自由职业者不上班的活法，没想象中那么轻松 / 144

那些不知不觉就老了的人，到底经历了什么？ / 151

那些原生家庭欠你的，你得自己找回来 / 157

在成为“斜杠青年”之前，请专注地做好一件事 / 163

那些北漂的年轻人，后来都怎么样了？ / 169

“长大”这两个字，孤独得连偏旁都没有 / 176

Part 4 爱情没有对不对，只有好不好

异地恋很苦，但爱着你的时光很甜 / 185

我想要的，不过是一个一直维护我的恋人 / 191

哪有什么错过的人，会离开的都是路人 / 196

爱与认识多久无关，日久也未必生情 / 202

“我养你啊”这句情话，你听听就好 / 209

你那么平凡，可我还是喜欢你 / 216

和我暧昧可以，但不要暧昧不清 / 222

“我再也不相信爱情了！”“那又怎样？” / 228

生活不是为了爱情而生，爱情不是人生的全部 / 234

后记：收集每一个快乐的瞬间，用它们回击糟糕的日子 / 241

Part 1

成长，永远比成功更重要

有将过往归零的勇气，你才能走向更广阔的远方

01

小末和我聊天时总摆着一副心事重重的表情，我问她怎么了，她犹豫了一会儿后说：“最近我在工作时遇到了不少棘手的难题，一时间不知如何是好。想来我进公司也有一段时间了，和我同期入职的新人都被公司提拔了，而我还停在原地，不管怎么想都觉得很糟心。”

小末打小就是一个表现出色的学生，她在大学时就是风云人物，担任过学院学生会主席，四年专业成绩都名列前茅，年年拿奖学金，毕业时还成了那一届的优秀毕业生，资历可以说非常不错了。

可小末毕业后进入公司，却没能将她的优秀延续下去，她始终带着一种学生思维，有些固执保守，在别人都在疯狂学习新技能时，她安守本分地工作，在别人都争着负责公司新项目时，她一言不发

地等着领导给她分配任务……

在她眼里，自己的能力是不容置疑的，从小到大都很优秀的她信心十足，坚信自己一定会在职场中大放光彩，却不曾认真审视自己，也没有花时间和精力去充电，总是按部就班地做事。

虽然她能将手头的工作及时完成，分配的任务也处理得不错，但她却没有表现出向上的趋势，更没有学习的热情，而就在她停滞不前的时候，同期的实习生小林总是更为卖力地干活，忙完手头上的活后就积极地为上司分担，为新项目出谋划策，争着参与公司的活动。虽然她没有很高的学历，也没有丰富的工作经验，但她的努力大家有目共睹，更重要的是她不断提升自己的能力，还为公司的项目做出了贡献，所以在入职半年后，她得到了上司的认可，顺利升职加薪。

小末疑惑不解地问我：“那个小林她没我学历高，经验也没我丰富，怎么看都不如我优秀，凭什么比我更快升职加薪？”

02

我对小末说：“在我看来，虽然你过去很优秀，但那都是过去的事了。你该学会将往事清零，过去再成功又怎样，那不代表你现在就万事无忧。不进步就会后退，你已经不是学生了，公司需要的是结果，扪心自问，你在职场上做出成绩了吗？”

小末被我说得哑口无言，回去后她才给我发来消息：“我想你

说的是对的，我一直保留着过去作为优秀学生的骄傲，却忘了职场和校园不同，我没能做出成绩来，只会自怨自艾，说来真是惭愧。不过我想好了，从今往后我会放下过往，重新开始，不断提升自己的实力，你们就拭目以待吧！”

我认识的一位作者，曾在多年前写过一本销量不错的畅销书，并以此为荣，傲慢又自满，很多与我相熟的编辑都吐槽他，说他思想保守，顽固不化，不过是出过一本畅销书，就狂妄自大起来。这些年他的文笔退步厉害，编辑们给他提意见都被他否了回去，拿着过往的成绩四处夸耀，却不料早已在圈内名声扫地，而且他创作的新书太过敷衍，纵使他自视甚高，最后还是被出版社退了稿。

编辑感慨道：“他就是那种靠老本吃饭的人，不努力又不上进，耗光了名气后就什么都不剩了。他不懂得将过往的成绩清零，以为谁都会在原地等他，真是太自负了。”

03

无法将过往取得的成绩清零的人，会一直停滞不前，最后只会不停后退，落后于人。

从小父母就教导我，考了好成绩不要骄傲自满，考砸了也不必灰心气馁，因为完成了的就是过去式。一次考得好也只是暂时的，要想下次还能考好，就得继续努力，不断进步。