

第一篇

坚定地走向自我





大声告诉这个世界，你很重要

你很重要，

也在悄悄影响着一些人，

为身边人带去一份价值。

你很重要，

全宇宙就只有一个你。

在亲人、友人、爱人心里，

你更是珍贵无比。

茫茫人海，每个人都不过是其中小小的一员。我们难免太过渺小，以至于很容易就会觉得自己微不足道，甚至还会觉得自己一点都不重要。

我接触过一位水电师傅，他就是如此。

那一次，我家的灯坏了，我到小区附近一家五金店买了新的，还找了店里的师傅帮我换。师傅也是四川人，帮我换灯的时候，我们就聊了几句。

从聊天中我了解到，师傅是农村出身，父母在老家，他来乌鲁木齐打工，后来在这里安了家。他之前在工地上做水电工，后来有了积蓄，就开了这家店。平时就守店，卖卖东西，小区里有人需要上门，他就提供上门服务。

他技术娴熟，可一年到头却并没有赚到多少钱，日常不过是在小区里换根水管、安装个水龙头这类琐事，他总觉得很没意思。

每天看着川流不息的人潮，师傅时不时就莫名感伤，总觉得自己是那么平平无奇，在这个世界上有他没他，仿佛并没有什么不同。

师傅很悲观，我很理解他的心情，因为有时候我也会有这种感觉，觉得自己无关紧要。不过我并不打算附和他，而是换了一种说法。我跟师傅说，你很重要。

我笑着告诉他，水电对于每个人而言，都是生活刚需。的确有很多人懂水电，可偏偏是他来帮我换灯，才解决了我的燃眉之急——我不必四处去找别人，那样既会很麻烦，人也并不好找，从别的地方找，价格也会很贵。

是的，对师傅而言，换灯只是寻常小事，但对我而言，这却很有价值。

就像那盏灯，一盏灯根本就算不得什么，可是如果没有这盏灯，我却会很不方便——到了晚上，卧室会失去光亮，陷入一片黑暗当中。虽然说也有很多别的灯，会比这盏灯更亮、做工更精致，可偏偏就是这盏灯为我带来光明。

那天聊完，不知道师傅有没有听进去，不过这些年，我越来越坚定了一个信念：每个人都很渺小，却也都很重要。

是卖菜的人每天早起进货，让我们能够买到新鲜蔬菜；是环卫工人认真打扫，让我们所在的城市干干净净；是匠人精心打造的铁锅，让我们能够烹饪出美味佳肴；是快递员每天勤勤恳恳送货，让我们能够享受方便。

你看，每个人单独拎出来，都只会显得很普通，但也正是这一个个普通人，坚守岗位、恪尽职守，才保障了世界的正常运转，推动着时代不断向前。

在我们不曾意识到的地方，我们每个人其实都在发挥着自

己的作用，闪耀着自己的那份微光。我们各自有所创造，做出了些许成绩，温暖了岁月，也成全了一些人。

人这一生，年少时，我们总是会觉得自己很重要，感觉全天下自己最厉害。可随着年岁渐长，我们会意识到世界并不是以自己为中心，自己不过是个很平凡很普通的人，会心生失落，认为自己一点都不重要。

而过了这个阶段，我们最后还是会把目光放在自己的身上。

要相信自己本来就很重要。对世界而言，你是有分量的；对自己而言，你更是自己的整个世界。

写这本书的时候，我三十五岁。虽然我才三十五岁，可身边的同龄人已经有人去世了。并且在我的身边，不仅仅有三十来岁的人去世，还有几岁的孩子突然遭遇横祸，有十来岁的青少年突发疾病离世，也有二十来岁、四五十岁的人再也没有了明天。

死亡是什么呢？我其实也思考过这个问题。

在我所在的城市，时不时会发生轻微地震。我已经习惯了，所以每一次我都会继续该干什么就干什么，完全不以为意。不过有时候，当震感稍微有些强烈时，我也会想，如果这一次发生了大地震，结果会怎样。

刚开始没意识到要跑，觉得不可能有多严重；等意识到严重

时，大概已经跑不掉了。如果被掩埋，或许可以侥幸逃生，但也可能会直接失去生命。

顷刻间便会失去所有意识，世间再也没有了那么一个我。

或许对于很多人而言，少一个我并不要紧，他们会依旧过着自己的日子；可对于我自己来说，我会失去一切。再也不能思考、不能追梦、不能享受美食，再也不能做任何事情。我不仅仅是什么都不能做了，而是根本就不存在了。

刚开始，还会有那么一些人记得我；再过一些时间，我便会被彻底遗忘。

想到这里，之后将无人记得，我并不认为那是多么的悲凉，反而觉得，正是因为我们最后注定会从这个世界消失，所以这短短的一生，这几十年的岁月才显得那么的珍贵，也正因为我们依然还存在，每个人才都是那么的重要。

存在本身，就是最大的意义。好不容易才来到了这个世界上，才拥有了这一辈子，我们当然不应该看轻自己——要把自己看得珍贵些，更要好好珍惜这一段时光。

就大声告诉这个世界：自己很重要。

即使你很普通，长相一般，每个月只拿着几千块钱的薪水，性格也不是那么讨喜，也没关系——每一种存在都有价值，每一个人也都很珍贵。

别妄自菲薄，古往今来，全世界你就只有一个。

不管你是谁、是什么模样，你的存在本来就是一个奇迹。只管尽情生活，做好手头的工作，干一行爱一行，在自己的岗位上发光发热。在工作之余，就把时间全部留给自己，好好陪伴家人，用心对待那些真心对待你的人。

总有那么几个人，此刻在他们眼里，你是无价之宝，任谁都替代不了。

仅此一生，不必总是想些有的没的，永远不要把时间用来自怨自艾，就好好爱自己，守护好身边那几个重要的人，和他们一起，去热乎乎地把日子过好。

演好自己的人生剧本，守好自己的一方小世界。

让自己风风火火地活过，不枉人世间走这么一遭。



希望你，始终无条件地喜欢自己

并不需要各方面都非常出色，
才可以喜欢自己。

哪怕你长相普通，成绩平平，
能力一般，有不少缺点，
你同样可以喜欢自己。

喜欢自己不需要任何理由，
喜欢自己本来就是天经地义。

你喜欢自己吗？

每个人首先都只是自己，在自己的世界里，自己是最重要的那个人。所以不管怎样，我们都应该喜欢自己才是，可是现实中很多人并不喜欢自己。有的人各方面都一般，不喜欢自己；有的人哪怕挺优秀的，同样也不喜欢自己。

我的一位读者，他是个很有上进心的人，平时总喜欢去看一些成功案例，希望可以以此激励自己。可是随着他看的案例的增多，他不仅没有汲取到多少力量，反而越来越对自己感到不满，觉得自己好差劲。

在我看来，他重点本科毕业，长相帅气，在央企上班，还在二线城市首付买了房，一切都相当不错了，可他却总是觉得自己是那么黯淡。

他会三种语言，有的人却会六七种；他每个月收入两万多元，有的人却年入百万；他不擅长交际，而有的人却那么游刃有余。反正就是觉得，自己太多方面都比不过别人，太多人都比他厉害多了。

对比之下，他经常唉声叹气，总认为自己一无是处，根本就不值得被喜欢——既不值得别人喜欢，也不值得自己喜欢。比起喜欢自己，他时常都在自我厌弃。

哪怕身边好些人都很认可他，认为他为人真诚、很有同理心、

领悟能力强，他依旧没有得到半分安慰，只觉得那是别人说的客套话，并不是他真的很好。

现实生活中，很多人都存在着一种思维：认为自己一定要非常优秀、遥遥领先于别人，才值得被爱。但凡自己没有做到，哪怕只是某一个方面不如别人，就会很沮丧，不断否定自己，认为自己没有价值。

我们总能轻易发现别人的优点，却完全看不到自己的长处，眼里只有自己的缺点，时常对自己进行各种挑剔、无端指责。

你以为问题的根源是自己不够优秀，其实不然——不是你不好，而是不曾接纳自己。在过去的成长环境中，你没有得到过无条件的爱，反而经常被苛责，久而久之，你就形成了一种心理机制：认为只有自己足够完美，才有资格被喜欢。

然而，从来都没有完美的人，即使是很知名的人，也不过只是在某一个方面很优秀，并不是方方面面都很厉害。总是试图超越别人、各个方面都比别人强，从来都不现实。

我们都是普通人，都会犯错，都会失败，也都会有做不到的事情。

每个人的人生都是唯一的人生，根本没有必要和任何人相比较，更不必总是试图胜过别人。小时候，我们想把什么事情都做得足够好，以赢得他人的喜欢。长大后，当我们成为自己

的主宰，便不需要事事争先，用这种方式去向别人证明自己了。

不喜欢自己的人，要摒弃一贯的思维模式，建立积极的自我认知。

打破理想化的自我，勇敢接纳真实的自己。一念转变，当你不再用挑剔的眼光看待自己，你会发现：别人很好，你也不差。你也有着自己的擅长，也取得了一些成绩，也有人很羡慕你，在你的岁月里，也藏着一些不期而遇的惊喜。

在你眼里毫不起眼的日子，同样可以光彩夺目、熠熠生辉。

去热爱你的生活吧，就爱生活最原本的样子。也好好爱自己，就爱自己最本来的模样。这不可重来的一生，你我皆是至宝，生来就配得上所有喜欢。

还记得上学时，有一回和室友聊天，我们各自评价自己。

当时，我们好几个人都没有夸自己，而是在自我反省，细数对自己不满意的地方，像是感觉自己情商不高、长得不够好看、总是不自信、身材不够好，或是觉得自己不够聪明、总是在犯蠢等。

大家都在宣泄对自己的不满，诉说自己的缺陷。轮到一位室友时，她完全不按套路出牌，她说对自己感到很满意。

在我们看来，她实在是不起眼：成绩一般，长相平平，皮肤偏黑，性格也不是那么讨喜，做事经常很自我，脸上还有不少

痘痘。但就是这样一个在别人眼里算不上多么出色的她，却是对自己最满意的那一个。

那一次，我大受震撼。不是觉得她没有自知之明，而是格外佩服她的这份理直气壮。也就是在那之后，我不再总是盯着自己的不足，也开始尝试着欣赏自己了。

难道只有变得格外优秀，才能坦然喜欢自己、认可自己吗？即便我们资质平平，身上存在种种缺点，也依然值得被自己喜爱。

喜欢自己根本就不需要任何的缘由，也不需要满足任何的条件，喜欢自己本来就理所应当、天经地义。不必完美无缺，不必出类拔萃，任何时候，不管你是什么样子，都一样可以无条件喜欢自己，一次次爱上自己。

你可以爱自己的勤奋，也可以爱自己的懒惰；可以爱自己的勇敢，也可以爱自己的懦弱；可以爱自己的从容，也可以爱自己的扭捏；可以爱自己好看的眼睛，也可以爱自己脸上的小雀斑；可以爱自己的真诚，也可以爱自己的笨拙。

毕竟，所有优点和缺点，那都是你的一部分。但凡缺失一点，也就不是你了。

就接纳自己的所有，先爱自己，再去成为更好的自己。

否定自己，那很难带给你力量，还会偷走你原本不多的信心，让你在这个世界上畏首畏尾、举步维艰。当你学会爱自己，

昂首挺胸去面对这个世界，内心深处往往会爆发出惊人的能量。这份力量会让你敢于争取，进而拥有更多。

人生一程，我们要努力去让自己变得更好，但我们不必等到那一天再去爱自己，要从这一刻就狠狠爱自己，爱自己的方方面面，爱自己所有的样子。

不要总是和别人一起“欺负”自己，要做自己最坚实的后盾，做全世界最爱自己的那个人。因为你始终是自己最好的支撑，你有义务不断给自己供给养分。

很多时候，别人是否喜欢你、你是否出众，并没有那么重要。你需要做的，是不管发生了任何事情，都始终喜欢自己，坚定地站在自己这边。

你对自己的喜欢，永远最为重要。你自己满意自己，胜过千万人的认可。



你当然可以按照自己的意愿去生活

你可以每天都发朋友圈，
也可以一年都不发；
你可以一心想要走上人生巅峰，
也可以只追求一隅清欢。

怎么生活都是可以的，
只要那不是外界强加给你的，
是你自己的真实意愿，
你很心安。

我有一个很爱发朋友圈的朋友。

她很爱记录自己的生活，吃到好吃的、听到一句不错的句子、有了什么感悟、看到了美丽的风景，或是身边正在发生什么大事，她都会发一条朋友圈。

不是精心编造出来的动态，是生活的碎片呈现，有美好，也有一些负面情绪。我挺爱看她的朋友圈，总是能够从中感受到生活的气息，也可以有所学习。

好长一段时间，她基本上每天都会发一到两条，突然有一段时间，她毫无预兆地中断了更新。就在我感到好奇，想着她是不是发生了什么事情时，她突然给我发来了消息，跟我聊起了停止更新的原因。

原来，是因为有人跟她说总是发动态很不好，劝她成年人就该学会沉默。说这话的是一位她很喜欢的博主，所以她格外在意，尽管依旧想发，却还是选择了忍耐。只不过，虽然暂时忍住了，她却并不开心。

朋友问我怎么看，是赞成她时常发，还是也认为不应该发。

说起朋友圈，我们会发现，有的人朋友圈一片空白，什么都没有；有的人好几年就只有几条动态；还有的人朋友圈很是热闹，动态颇多。

要不要发朋友圈，这其实并没有统一的说法，关键看自己

怎么想。

懒得发，不愿意让别人知道自己的生活，只想自己默默感受，这是可以的；可是如果你很喜欢发朋友圈，把生活中的点点滴滴分享出来，这同样没问题。这本身并没有什么不好，不过是你热爱生活的一种方式。

你当然可以频繁记录，每一次更新、每一条动态，都是你的来时路，以后也都会成为你的回忆录。过程中，保护好隐私就行。

人生路上，不仅是更新朋友圈这一件事，很多事情都是一样的：留长头发还是剪短头发、穿什么风格的衣服、培养什么兴趣爱好，每个人都可以遵从自己的意愿。

我们不必过多干涉别人，非要让别人听自己的话；我们也不必让别人过多影响自己，别人说的话随便听一听就好，最后只管自己做决定。

你可以与别人背道而驰，但一定要始终与自己同行。

那是你的人生，你是独立的个体，究竟怎么活，在每一件事情上如何抉择，你当然可以有自己的看法，就听自己的。

没有人会比你更懂自己，知道你到底想要什么。自己的人生，路只能自己去走，按照自己的步调来。你只有和自己热爱的一切在一起，用自己喜欢的方式去生活，才会真的感到快乐。

无须别人指指点点，你自己说了才算。在每一件小事上，听从自己的内心；在人生大事上，更是要自己做主。

在一次徒步中，我认识了阿欢。她很优秀，读的是名校，大四实习时，很顺利地进入了一家颇为知名的大公司。实习期间，她表现得很优异，工作超额完成，经常加班也毫无怨言。

因为确实很出色，她赢得了同事的一致好评和领导的青睐。实习期结束时，公司三选一，直接把转正的名额给了她。本以为她会很开心，毕竟是一个不错的机会，薪水待遇也很棒，谁承想她却拒绝了。

她的直属上司知道后，感到很不可思议，因为惜才，还专门找她谈话，跟她说这份工作的前景是多么可期，一心想让她留下来，可她依旧不为所动。即使如此，上司也并没有一下子放弃她，说给她三天时间考虑。

这三天里，她的朋友们也轮番劝她，试图让她明白这是多么难得的机遇，可是她态度很坚决。最后，她去了一家事业单位，待遇低了很多。

听她说起这段经历，我也深感惋惜，不明白她为什么放弃那么好的机会。阿欢却说，她也很喜欢那份工作的待遇，只是实在不喜欢总是加班到深夜，她的身体实在是有些吃不消。她不想自己所有的时间都被工作填满，只想要活得轻松点，下班

能够见着太阳，平时有自己的时间和空间。

对于人生，太多人总是一心想要向上走，超越身边人，让自己可以很成功。为此，哪怕异常忙碌、放弃很多，也在所不惜。

如果那就是自己想要的，能够从中感受到愉悦、体会到价值，当然可以那样去生活；可如果不想那么拼，这也没有什么问题。在能够养活自己、对自己负责的前提下，你想要怎么活，那都是可以的。

不同的人，对于人生的理解各不相同。

有人追求世俗意义上的成就，喜欢活在聚光灯下，被别人追捧，成为别人的榜样；有人却偏爱踽踽独行，一心只想赢得自己的认可，享受独处的静谧，更在意内心的感受。有人向往名车豪宅，一定要让自己住得讲究、用得精致，一切都追求最好，才会觉得痛快；有人却只想拥有一间小房子，无所谓别人的眼光，只顾沉浸于自己的日子，把自己的岁月过得安乐。

没有对错，自己喜欢就好。

过往如何也并不重要，要放下曾经，聚焦当下。只管按照自己的意愿去生活。

很多人之所以觉得白活一世，往往就是因为一直都只是在被外界推着走，并不曾想过自己到底想要什么，从来都不曾为自己活过。

自己根本就不知道自己到底想要什么，一直被裹挟着往前走，表面上看起来很风光，夜深人静的时候，心里却全是茫然和落寞。

内心是麻木的，没有建立起自己的秩序，所以即使表面上看似过得还可以，内心却依旧感到空落落的。回首半生，好像拥有了很多，又好像什么都没有。

生活是自己的，要去听一听自己内心的声音。

人生其实也就只有一件事，那就是活出自己，把日子过成自己喜欢的样子。不需要别人认可，关键在于自己热爱、自己觉得有价值、自己认为值得。



真正的体面，是把自己的日子过好

生活是自己的，
你要活给自己看，
而不是活给别人看。

不必执着于表面的风光，那毫无意义。
你努力赚钱，有规划、有存款，
有能力抵抗未来的风雨，
小日子过得滋润，那才是真体面。

生活中，好些人都特别注重颜面。

在意面子，希望活得体面一些，这并没有什么不对，不过是人之常情。只是在追求面子时，千万不要用错方式，更不要完全不顾及自己的实际情况。

我之前有位同事，总喜欢身边的人恭维他，觉得那样很风光。为此，他总会去买新款球鞋，每当手机出了新款，也都会第一时间去抢。抢不到，他还会加价去买，就是为了让别人可以在身边人面前炫耀。

在外面吃饭，他还总爱请客，并且每次请客都会劝别人多点、点贵的，自己也会专门挑选那些档次比较高的餐厅。

在外人面前，他总是显得十分豪气，背地里却经常吃泡面。

即使如此，他的消费依旧特别高，而他每月八千块的工资，根本不足以覆盖开支。为了能够一直被人羡慕，他不得已不断透支信用卡，甚至借网贷。

借了不少钱后，他也曾有过犹豫，觉得不该继续借了，但是一想到如果自己不再那么阔气，别人就不会再赞赏他、追捧他，他就停不下来，然后又继续去借钱。

直到利滚利，他欠下了三十多万元，一下子根本还不上，经常被催债，他终于后悔了。

花钱的时候很开心，但是他忘了：所有透支未来的钱，连本

带利，都是需要还的。

无可奈何，他试着去找经常一起吃吃喝喝的朋友借钱，然而根本没有人搭理他，身边人都对他避之不及。

总有人认为，体面是让别人羡慕自己，让别人认为自己过得很好。

如果你很有钱，这无可厚非，可要是你经济条件一般，根本承受不起那样的开销，那么你实在没有必要为了所谓的体面，去打肿脸充胖子。

你以为只要假装很有钱、故作了不起，就能够让别人一直围绕着你。可你并不是真的很宽裕，经济实力根本就不足以支撑你的开销，表面的虚假繁荣就不可能一直持续，早晚都会崩塌。

你迟早会无法负担自己的生活，那些虚假的恭维也迟早会消失。一时的虚荣，终究会归于冷清。流于表面的关系，从来都没有任何意义。

那些人可以陪你吃喝玩乐，在你对他们有利时捧着，可一旦你不能继续带给他们好处，他们就会离开了。人前显贵，人后受罪，苦的始终只会是你自己。

生而为人，可以适当看重面子，但没必要太过在意，更没有必要为了让别人高看自己而去高消费，超出自己的能力范围，陷入虚荣的泥潭。

所谓体面，从来都不是靠过度消费来赢得别人的掌声，不是把钱花在别人身上，试图给自己立“有钱”的人设，而是你自己真的过得好。

我有位作家朋友，虽然收入不错，却一直十分节俭。买衣服都会考虑性价比，并不追求品牌；手机用了三年，换一块电池继续用；平时都去早市买菜，很少去超市。和朋友吃饭时，她总是会货比三家，尽量用团购。

她从不盲目跟风，而是讲究经济实用。

直播兴起那会儿，起初她也有些不好意思，但很快就调整好了心态，开始做起了直播带货。哪怕身边有人笑话她，觉得这太不体面了，她也不以为意，依旧我行我素，无视别人的非议，只是认真筛选产品，想办法把东西卖出去。

看上去她的日子似乎很拮据，可事实上，她一个人住着八十来平方米的房子，房子装修得很温馨，而且早就还清了贷款，生活完全没有任何的压力。

她经常说，日子是自己的，自己喜欢、手上有钱，那才是硬道理。至于别人怎么看她，是否认同她，她并不怎么在乎。

不了解她的人，时常都觉得她生活得不够体面，平时太计较；可知道她情况的人，都觉得她实在是过着很理想的生活，把自己的日子打理得很好。

我非常喜欢她的生活态度。消费主义总是鼓吹我们攀比、追逐潮流、走在别人的前面，现实往往是，我们根本就不可能一直领先，也并不需要和别人比较。

不需要穿得多么奢侈，只要是自己喜欢的款式，能够保暖，看起来大方就行；电子产品不需要是最新款，性能不错、能够满足日常所需、用起来顺手就行；一日三餐不需要多么昂贵，食材新鲜、味道不错、能够填饱肚子就挺好的。

要自己负担得起、觉得满足，而不是为了让别人羡慕。

赚钱也是，不存在从事什么职业就会显得不体面，只要是靠自己的双手踏踏实实赚钱，没有违背法律和道德，那都一样值得被尊重。

总是顾及面子、什么都不去做，那对自己的人生无益。能够放下面子，靠努力让自己真正赚到钱，有着越来越多的余额，才会有真正的体面。

成年人的体面，从来不是在别人眼里显得很体面，而是能够对当下负责，也有能力去应对人生路上的风风雨雨。不论什么时刻，当自己遭受了意外、需要钱的时候，都能够拿得出来。

这样的体面并非一朝一夕就能达成，而是从年轻的时候开始，就要有储蓄的概念，一点点慢慢积累，去积攒自己面对未

来的底气。

卡里有钱，心才不会慌，否则总是赚多少花多少，甚至还欠下了不少债务，即使今天不以为意，总有一天也还是会悔不当初，被生活压得喘不过气来。

这些年，在我的身边，太多人在结婚生子、年龄渐长后，都在说很遗憾年轻时太过于挥霍了，没有好好存钱。

每个人迟早都需要为自己的行为埋单。为了面子消费无度的人终究会陷入缺钱度日的困境。我们一定要早点看清这一点，不能让生活流于表面的浮华，要让生活回归生活本身。

活明白了的人，从来都不会活在别人的眼里，不会活给别人看，只会专注于自己的生活，在自己的人生道路上稳扎稳打、从容向前。



没有完美的原生家庭，缺失的部分就自己去弥补

每个人都不完美，
每个家庭也都会有缺憾。

不必埋怨父母，
他们也很辛苦。
至于他们不曾给予你的，
当你长大了，
要自己去争取、去完善、去弥补。

一次和一位同学闲聊。

谈起原生家庭，他颇有怨言，埋怨父母只是普通打工人，从小到大没有给他优渥的物质生活，在他工作以后，也没有给他提供任何帮助。

言语间，他很羡慕两位大学室友：一位室友毕业后直接进入了家里的公司；另一位室友通过父母的关系，进入了一家大型企业。而他，面试了十来次，才勉强进入一家私企，领着微薄的薪水。

对比之下，他心里愈发不平衡，觉得父母实在无用，隐隐约约还对父母有着一些怨恨。他时常会想，如果自己也有良好的家境，那该有多好。

生活越是不顺心，他就越是埋怨父母，甚至不想和父母联系了，还觉得父母生他养他本就是义务，没有托举他，就不算对他有什么恩情。

他愤愤不平，总觉得自己过得不顺心，都是因为父母没有多帮衬他。

在我们看来，出身好确实能省事很多，日子也不会那么辛苦。只是现实生活中，大多数父母都只是普通人，给不了我们多好的物质条件，没有广阔的人脉，更没有能力让我们坐享其成、给予太多扶持。

指望不上父母，我们只能靠自己奋斗——去碰壁、去承受不公，找寻着自己的出路。即使很努力了，最后也未必会有多大的收获，只是为了生存不停奔波。

当我们过得不如意，竭尽全力却赶不上别人的起跑线，可以失落，但是我们却不该去责怪父母，更不能把问题全部归咎于他们。

成年人的世界，每个人都是不容易的。尤其是当我们投身职场，开始对自我负责，我们更是会意识到，即使只是养活自己，都是一件挺难的事情。

我们会感到艰辛，父母又何尝不是如此？一路走来，他们也并不轻松，仅仅是支撑起一个家庭、保障一家人的衣食住行，养育我们长大成人、让我们顺利完成学业，就已经拼尽了全力。

他们已经很努力了，这份付出不该被否定。那些熬过的夜、受过的委屈，是为了他们自己，也是为了我们。他们何尝不想给我们更多？只是他们无能为力，他们没有那样的认知，也不具备那样的实力。

所以，比起埋怨，我们更该看见他们的付出、体谅他们的辛苦，理解他们竭尽所能，也就只能给我们这么多了。

要记得，要感恩。生养不谈亏欠，本就是莫大的恩情。

回首过往，父母已经养了我们二十来年，给出了自己能够

给出的所有，接下来的路，我们不能总是指望着他们，要自己去走。

在这个世界上，每个人其实都是一样的：出身不好，以后便只能依靠自己；即使出身不错，也并不意味着就可以活得很轻松、后半生就稳妥了，依旧会有不少的烦恼，往后的路始终在于自己。

我的一位读者，他家境优渥，自出生以来，穿的用的都是各种名牌。打小就是人群中最闪耀的那一个，身边总围着不少人。

他不缺物质，可父母总是很忙，没有多少时间陪伴他，他经常感到很孤单。毕业后，父母虽然安排他进入了公司，给了他不错的职位，但是却经常埋怨他做得不够好，公司里也有不少人不服他，他同样遇到了不少难题。

他压力很大，一直以来都过得并不怎么开心，总是怕自己不够优秀，配不上父母提供的资源，让父母失望。他还经常感慨，说要是生在普通家庭就好了，宁愿物质条件差点，只要父母多陪陪他，肩上也不用扛那么多的责任。

他也不满意自己的出身，好长一段时间都埋怨父母，心情也比较低落。只是后来他想明白了，认为父母所带给他的一切，已经很难得了。他也深知，不能一直指望着父母，需要自己成长起来，能够独当一面。

想通后，他不再陷入负面情绪，而是开始学习，不断提升

技能，让自己有能力接手公司，不让父母多年的心血毁在他的手里。

好的出身，并不意味着人生就会很顺遂，风光的背后，同样有着很多不为人知的辛酸。一路上，很多东西父母同样给不了，只能自己去琢磨，自己去承担往后的人生。

其实，父母并非圣人，不可能面面俱到，不管哪种出身，都会有其缺陷。从小吃太多苦，容易变得怯懦；被保护得太好，又容易显得天真；管得太多，会没有了自由；监管不到位，又会显得不负责任；给予指导，会被嫌弃落伍；干脆放手，又会被当成无人兜底。

每个人的成长环境都不完美，我们要理解父母的局限性。

都是凡人，我们有很多缺点，父母也是一样的。他们其实也不是那么懂得该如何做好父母，一直在摸索中前行。在我们看来，他们给的并不是我们想要的，可是在他们眼里，那已是他们能给出的最好的一切。

两代人之间，总是会有一些差异，要释怀，而不是一直心怀不满。

小时候，我们无法选择出身，但是长大后，究竟如何生活，我们却是可以选择的。怯懦可以变得勇敢，天真也可以变得成熟通透。父母掺和太多，就努力去拿回人生的主导权；他们任由

我们生长，那就学会独立自主。

成年人，抱怨没用，抱怨父母更是没有道理。不要总想着靠父母过上好日子，盼望着父母替自己解决一切难题。要自己好好努力，学会自我负责——去找到自己的圈子，建立自己的支点，丰盈自己的实力，让自己能够自力更生。

我们已经长大了，不再是那个无助的小孩，要自己去面对这个世界。

靠自己，不断弥补缺失、完善自我；靠自己，去闯出一席之地，支撑起未来。



在一次次熬夜中，渐渐变得自律

到了睡觉的时间，
在心里默念：从今天开始，不再熬夜。
然后在念头产生的那一刻，
三秒之内行动起来。
关灯，躺下，放下手机。

一次次去重复，
直到养成早睡早起的习惯。

熬夜对身体不好，这个事实我们每个人都很清楚。知道熬夜不好，只是很多人一边知道，一边却又做不到早点睡觉。

一位关系不错的朋友在一家服装公司工作，负责店面设计和宣传，平时上班挺忙的，每次下班后她都很累，坐在沙发上都不想动，很想好好休息却又根本睡不着。

抱着手机，一会儿刷视频，一会儿看网页，东看看西瞅瞅，不知不觉就又熬夜到了凌晨十二点多，甚至是一点多。

每天早上起床，当她感觉自己没有休息好，状态不佳时，都会告诫自己以后晚上一定要早点睡，但是等到了晚上又照旧很晚才睡。

她非常不自律，一次又一次地下决心改变，却一次又一次地失败，为此她深感懊恼，也很鄙视自己，觉得自己实在是不争气，一直在透支身体。她不想如此，却又不知道该如何做出改变。

关于熬夜，朋友跟我吐槽了无数次。我太理解她的感受了，因为我也一样，在很长一段时间里，晚上都睡得很晚。同样是在睡前的几个小时里并没有忙什么事情，只是在玩手机，似乎看了很多内容，却又并没有什么收获，连一点印象都没留下。

为什么在应该睡觉的时候，却总是不想睡觉呢？

对太多人而言，往往是因为白天不属于自己，不得不忙于工作、扮演社会角色，没有时间做自己，所以到了晚上，想拥

有一些属于自己的时间，让自己能够肆意做自己，哪怕以熬夜为代价也在所不惜。

此外，还有太多白天不忙的人，同样也在熬夜。因为白天太闲了，过得不充实，没有成就感，所以当夜幕降临，会舍不得结束这一天，不愿意轻易就和这一天说再见，总想要抓住点什么，不想承认自己又虚度了一天。

他们对自己是不满意的，对现状是不喜欢的，总想要对抗时间，不想新的一天那么快到来，让自己重复着无所事事、没有目标感的日子。

也总觉得没有必要早睡，反正无所谓，并不会耽误第二天的事。

每一个熬夜的人都有自己的理由，每一个熬夜的人也都告诫过自己不要熬夜。只是一边不断告诫自己，一边又红着眼睛熬着夜。

想要做到不熬夜，只是知道不该熬夜是不行的，必须下定决心，行动起来。

我的早睡早起，是从一次就医开始的。

在我经常熬夜的那段时间，我基本上都是凌晨一点多才睡，有时候甚至会熬到两三点。一边觉得玩手机没意思，一边又停不下来。

一直晚睡晚起，直到有一天深夜，在我一如既往地刷着视频时，我的心突然怦怦直跳，跳得飞快，这可把我吓坏了，仅仅过了几秒，我就赶紧放下手机睡觉了，所幸并没有发生什么不好的情况。

不过醒来后实在不放心，我赶紧去医院做了检查，好在一切正常，医生只是嘱咐我，别再熬夜，晚上早点休息。

那次过后，我把医生的叮嘱记在了心里，开始刻意练习，让自己不再熬夜。

刚开始，我做到了在十一点左右睡觉，只是才坚持了几天就又故态复萌，再次熬了夜。不过我并没有放任自己的行为，熬夜一次后，第二天又早早睡下了。

如此反反复复，偶尔会不自律，但是大多数时候都比较自律。而随着我开始早睡，早上也醒得更早了，而且醒来时状态非常好。不仅如此，我还感觉白天时间多出来了不少，做事的效率也变得很高。

这让我感到很开心，也一下子意识到，早睡早起很有意义。之后，除非特殊情况，我都会在定好的时间关灯睡觉，算是彻底戒掉了熬夜。

习惯了晚睡，一下子想要改变，那并不容易。虽然我们都知知道熬夜伤身体，但当身体并没有真的出现问题时，又会心存

侥幸，不以为意。

我们很难从别人的经验中学习，总要自己经历了，才会吸取教训。

当我们切实体会到了熬夜的危害，身体出现了症状，就很容易开始变得自律，不敢再拿身体开玩笑。当我们不曾感受到，不必逼迫自己一下子就做到早睡早起，不妨先多给自己一点时间。

当时间已经不早，到了该睡觉的时候，就在心里默念不要熬夜。当这个念头产生时，不要想着还早，再玩一会儿，拒绝给自己找任何借口，就在那个瞬间，脑海里给自己下达指令，告诉自己赶紧躺下，立刻，马上。

然后在三秒内行动起来，关掉灯，躺下来，放下手机。

从熬夜到早睡，有时候需要很长一段时间，有时候也就只是一念之间。超强的行动力，足以克服所有惰性。

当你能够做到一次不熬夜后，接下来就一直重复去做。

哪怕中间偶尔会松懈，偶尔熬夜，不必苛责自己，也不要就此放弃自己的计划，认为自己做不到早睡，只管继续行动。

一下子就变得很自律，那很难，不如给自己一个缓冲的空间，允许自己有反复，在反复中坚持总目标不动摇，让自己渐渐变得自律，反而会比较简单。

随着你一点点坚持，坚持满二十一天，逐渐感受到不熬夜的益处，自然就会戒掉熬夜，成为早睡早起行列中的一员。

只要有毅力，从熬夜到早睡，这并不难。

早睡的习惯一旦养成，健康会更加有保障，你的生活也会彻底发生改变。