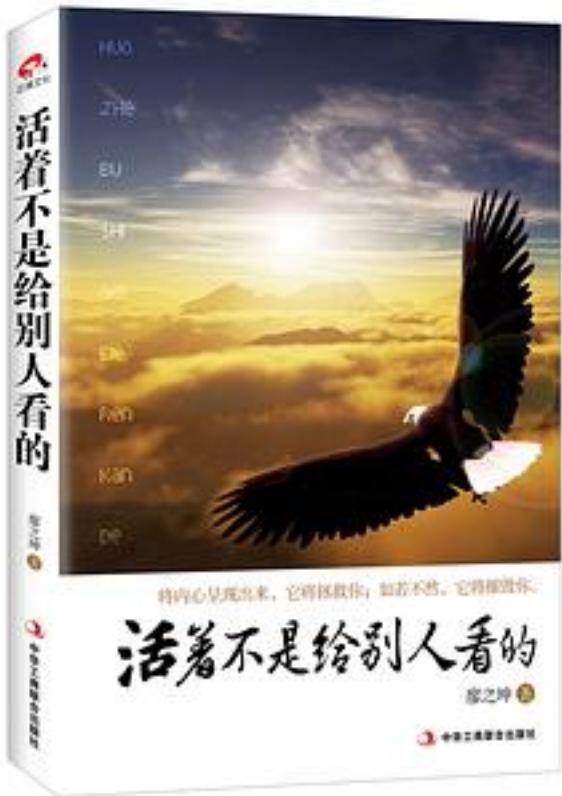


# 活着不是给别人看的



[活着不是给别人看的\\_下载链接1](#)

著者:廖之坤

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2014-6

装帧:平装

isbn:9787802499997

人最容易消失的地方，不是莽莽丛林，而是喧嚣人海。生活在其中，人常常像一张破碎的纸片，追逐着每一阵风。

一位西方作家说：“每一阵批评的风都会把我们吹得不知去向。”同样，每一阵溜须拍马的风也会吹得你迷迷瞪瞪。当你遭受指责和嘲笑，恼羞成怒的时候，当你沉浸在别人的恭维之中，一个劲儿飘飘然的时候，你还知道自己是谁吗？你还知道自己从哪里来，要到哪里去吗？

水，最容易消失在水中；人，最容易消失在人群中。

翻开这本《活着不是给别人看的》，卸下伪装，让自己的内心歇歇脚。

将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你。

本书以质朴的语言，幽默的笔调娓娓道来，不忽悠，不煽情，不玩文字游戏，洞悉那些习以为常背后的不正常。读来或许会有点痛，但却能在痛中醒悟，在醒悟中看清自己。

你是不是太在意别人的议论，压抑了自己内心的渴望？

你是不是把大量的时光都耗费在了不喜欢的人和事情上？

你是不是一直都在用自己的生命构筑别人的梦想？

.....

如果你对此茫然，不知所措，那么，就应该警醒：你的人生已经不再属于自己了。

要想活出真实的自己，就必须呈现内心。

将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你。

也许，在呈现内心的道路上，这本书可以陪伴你，给你提醒、安慰和鼓励。它提醒你：水最容易消失在水中，人最容易消失在人群中；三人行，必有一个会装的人。它安慰你：内心的呈现，往往在你心碎的时刻；生命会找到自己的出路。它鼓励你：生命有一种意愿，叫做成长；做别人是魔，做自己成佛。

## 作者介绍：

廖之坤，1989年毕业于中国人民大学，获硕士学位。一直以来专注于心理学方面的研究。先后策划引进出版过《男人来自火星，女人来自金星》、《少有人走的路》、《这本书能让你戒烟》、《三杯茶》以及《不曾走过，怎会懂得》等图书。

## 目录: 第1部分 水最容易消失在水中；人最容易消失在人群中

01 人有三个层次，你活在哪个层次？

为自己而活的人，习惯人踩人

活给别人看的人，喜欢人比人

实现自我价值的人，总是人抬人

生命有一种意愿，叫做成长

人需要别人，更渴望被别人需要

02 人，最容易迷失的地方不是深山老林，而是人群

活着活着，就不知道自己是谁了

为了逃避痛苦，我们会扔掉自己

你可以删节小说，不可以删节人生

真实的自己会在别人的嘲笑声中慢慢消失

怕丢人，结果丢了自己

人要活着，不要被活着

03 心掉进了地缝，人开始了迷失

每一次迷失都开始于愤怒

不被别人接纳，你会孤独；不被自己接纳，你会恐惧

心理地缝就像一面凹凸镜，你只能看见自己最丑的样子

痛苦可以使你强大，也可以把你摧毁

04 三人行，必有一个会装的人

装，是以一种病态的方式寻求别人的肯定

为了逃避丢人的痛苦，人会不停地装

装的人很忙，因为他们忙着装

喜欢炫耀的人，都是过去被别人看不起的人

05 不要让别人的嘲笑，毁灭你自己的人生

人人都害怕被别人嘲笑，人人都在嘲笑别人

当你被嘲笑和羞辱时，大脑会停止运转

一盎司的嘲笑和羞辱，能制造出一吨重的疯狂

人很难在嘲笑和羞辱声中找到真实的自己

接纳是成长的动力，排斥是摧毁的开始

第2部分 在爱的旗帜下，人常常会迷失自己

06 真正而完整的爱有三个层次

爱的第一个层次：只有爱的渴望，没有爱的胆量

爱的第二个层次：爱了别人，沒了自己

爱的第三个层次：成就了对方，也成就了自己

爱是双赢，不是单赢

07 你不在爱中提升，就会在爱中沉沦

为什么在爱中你会感到窒息

在爱中沦陷的人都想改变对方，不想改变自己

自己有感觉，才不会依赖对方的感觉生活

操纵对方的生活，就不可能有自己的生活

婚姻不应该是一个抱团取暖的安息角

美满的婚姻既能升华对方，也能拓展自己

08 是你拖累了孩子，还是孩子拖累了你

与其给孩子万贯家财，不如给孩子一个独立的自我

找不到自我的孩子没自尊，没自尊的孩子不会自强

溺爱是一条温柔的绳索，窒息了孩子的自我

在爱中沦陷的父母有三变：拯救、控制和受难

生命会找到它自己的出路

对于在爱中沦陷的父母，放手便是皈依

第3部分 将内心呈现出来，它将拯救你；如若不然，它将摧毁你

09 人一旦与内心失去联系，也就失去了真实的自己

与内心失去联系之后，人就会用妄想代替梦想

逼迫不是成长，成长是内心的必然

人生的路，实际上是一条通往内心的路

向潜意识拓展的深度，决定你人生的高度

内心的呈现，往往在你心碎的时刻

10 唯有呈现内心，自我才会绽放

没呈现内心的人会装，装的人结局都很惨

在呈现内心的道路上，每个人都会遇到两只狼

如果心被“羞”这只狼吞噬，人也就没有了廉耻

只有带上“勇气”这杆猎枪，才能活出精彩的人生

内心越害怕，你就会把对方抓得越紧

做别人是魔，做自己成佛

内文摘录

正文

怕丢人，结果丢了自己

活给别人看的人都有一个共同的心理特征——怕丢人。他们不敢把真实的自我呈现出来，怕别人瞧不起他们。他们不敢把自己特有的价值表现出来，怕被别人嘲笑。他们不敢听从心的渴望，不敢按照自己的天性和天赋去生活，害怕别人说他们是异类。他们沦陷在自我封闭的牢笼里，厌恶自己、讨厌自己、不接纳自己。

列夫·托尔斯泰有一篇寓言——

一只鹿到小河边来饮水，他低头看到了河水中自己的倒影。鹿对自己两只又大又粗、枝杈美丽的鹿角非常满意，可他看了看自己的四条腿，说：“只是我的腿不太漂亮，又细又弱。”

突然，一只狮子不知从什么地方蹿了出来，朝鹿扑了过去。鹿撒腿就往一大片空地跑了过去，狮子被远远地甩在了后面。可他刚一拐进林子，头就被树枝挂住了，狮子追上来逮住了他。

弥留之际，鹿说：“我是个地道的傻瓜！”

我认为丑陋软弱的，救了我，而我引以为自豪的，却断送了我的性命。”

这个寓言告诉我们：人，应该完整地接纳全部的自己，而不是删节的自己。很多时候，人的才华和潜能都隐藏在自己的伤疤里。如果你因为怕丢人，讨厌自己的伤疤，试图抛弃自己的伤疤，那么，你也就抛弃了自己的才华和潜能，抛弃了真实的自己。

九寨沟美丽吧，那只不过是地震留下的伤痕。

巴顿将军粗暴吧，但他的勇敢和不屈就隐藏在这粗暴里。

李安除了能拍电影，别的什么事情也干不好，甚至曾经一度养家糊口都要靠妻子。

不知道大家留意过没有，凡是又大又鲜艳又好看的花，一般都不会太香。凡是香气扑鼻的花都很细小、很难看，甚至很丑陋。牡丹好看，人却很难闻到它的香味。桂花细小卑微，毫不起眼，却能飘香十里。上天是公平的，它给了每一种花招蜂引蝶的本领。它给了牡丹姿色，让它可以去招引蝴蝶。它给了桂花香气，可以让它去吸引蜜蜂。这些花儿各自都按照自己的天性实现着自己的价值，大地才会如此色彩缤纷。相反，如果桂花也像“橱窗人”一样，为自己的卑微而感到丢人，抛弃上天赋予自己的本领，一心想变得像牡丹一样艳丽，那么，桂花不仅不能成功，反而还会抹杀自己的天性。

最愚蠢的人，就是与自己为敌的人。

最疯狂的行为，就是跟自己的天性对着干。

最可悲的结局，就是怕丢人，结果丢了自己。

在很长一段时间里，人们都津津乐道于水桶理论，说水桶里的水总是从最低的那块木板形成的缺口流出去，所以，决定人生成败的不是那根最长的木板，而是那根最短的木板。在这种理论的指引下，人们讨厌自己的短处，为自己的缺陷而羞愧，一个劲儿地忙着补短、补缺。实际上，一个人最悲哀的事情，莫过于用自己一生或者大半生的时间去弥补自己的缺陷和短板，而对自己天生的长处不管不问。这是不折不扣的逆天而行。对于这些忙着补短的人，我想说的是，男人有一个最大的短板，你要不要补一补，那就是不会生孩子。

补短的人无视自己的天性和天赋，无视自己的特点和价值，所以，他们注定会活给别人看，注定郁郁寡欢。

人最应该做的事情不是去补短，而是去拉长。

所谓拉长，就是以真实的自己为基础，不断去拓展自己，把自己的长处发挥到极致。

如果你的数学不好，语文很好，那么，你就放弃数学这块短板，努力拉长语文。最智慧的人，靠最长的那块板成功；最愚蠢的人，因最短的那块板沉沦。莫言的短板是搞房地产，他的800

万奖金，在北京二环内也买不到一套像样的房子。如果莫言努力补短，依靠短板生活，即使在傻子都挣钱的房地产界，他也只能排在末流。不过，莫言并没有去补短，而是去拉长。他把自己能写小说的长处不断拉长，一直拉长到了诺贝尔文学奖的领奖台。同样，巴菲特的长板是炒股，如果他要弥补自己文学的短板，恐怕只能是一个蹩脚的编剧，连一部烂片也编不出来。

古有人说，智者有所不虑，巧者有所不为。

什么样的人是智慧的人，就是知道自己的短板，根本不考虑补短的人。

什么样的人是能干的人，就是知道自己的短板，根本不去做自己不擅长事情的人。

从根本上来看，补短，是试图改变自己的天性和天赋，成为最好的别人。

拉长，是按照天性和天赋去做真实的自己，做最好的自己。当然，做真实的自己，并不

是意味着我们不去改变自己，恰恰相反，自我实现本身就是对自己最大的改变。所谓最好的自己，就是你把一粒种子变成一棵大树；就是你克服内心的懒惰和恐惧，不断扩大自己、战胜自己、完善自己。这是源于生命的渴望和主动的意愿。在这个过程中，你不会因为别人的嘲笑而感到丢人，也不会因为别人看不起你而羞愧。如果你能将做水桶的木板拉长，长到能做一条船，你就一定能够在人生的海洋中乘风破浪，永不迷失！

## 人要活着，不要被活着

姜文说，“活着”是一个动词，这话很有道理。

活着就会动，不动的东西是死的。当然，死的东西很多时候也会动。

但那是被动的动，是被别人拖着在动，是被风吹着在动，是随水漂动，是被地球引力控制着在动，而不是主动在动。

活着是主动在动，是自动自发的，会遵循自己的意愿，而不是别人的意愿。《侏罗纪公园》里有一句经典台词：“生命会找到它自己的出路！”

这个出路就是按照自己的意愿努力向上，去实现自己的价值，迈向更高的层次。

虽然活给别人看的人整天也在忙，也在动，但那是被动的动，是被别人牵着鼻子在动。

他们运动的方向不是向前奋进，而是向后逃跑。驱动他们逃跑的心理动力是逃避痛苦——逃避丢人的痛苦，逃避被别人瞧不起的痛苦，逃避被别人嘲笑的痛苦。在逃跑的过程中，他们会压抑自己的意愿和渴求，埋葬真实的自己，被别人裹挟着逃窜。所以，他们不是活着，而是被活着。正如《疯狂原始人》中所说：“我们这不叫活着，这只是没死”。

一湾死水全无浪，也有春风摆动时。

在宇宙中，只有活着的东西能够自主运动，其他东西都是在被动地运动。水往低处流，这是一种被动；树往上生长，这是一种主动。主动是生命的力量，被动是死寂的“熵”的力量。在火爆全美的电视连续剧《生活大爆炸》中，高智商的谢尔顿看见漂亮的女服务员佩妮的房间混乱不堪，忍不住半夜偷偷跑去帮她收拾。在谢尔顿看来，佩妮的房间简直就是一团乱“熵”。

“熵”是什么？

“熵”是一种混乱无序的状态，佩妮把东西乱放一气，臭袜子、脏内裤，用过的锅碗瓢盆满屋子都是，毫无章法，就像一个垃圾场。这就是“熵”的表现。

熵，是根据热力学第二定律得来的，因为热的东西会逐渐变冷，能量会自然地从有规律的状态流向无序的状态。根据这一定律，太阳会慢慢冷却，整个宇宙会逐渐分解。宇宙终将变成没有任何形状和结构，不再发生分化的死寂状态。这一死寂混乱的状态就是“熵”。

由有序到无序，由生机勃勃到死气沉沉，这是宇宙变化的大趋势，任何力量都无法改变。然而，在宇宙通往死寂状态的大趋势下，还存在着一种力量，在顽强地对抗着“熵”，它就是生命的力量。只要大家细心观察一下，就会发现，一切“死”的东西都是向下的，比如，水往低处流，人死了要倒下，树叶枯了要飘落，鸟儿死了要坠落。而一切“活”的东西都是向上的，比如，活着的人会站立在天地之间，花草树木会努力向上生长。对此，泰戈尔用诗写道：

“绿草求她地上的伴侣，树木求他天空的寂寞。”

从这个角度来看，生命的本质其实是对宇宙大趋势的一种叛逆。

有这样一个故事。

一天，一个老和尚与一个小和尚出去化缘。一路上，小和尚不时地对老和尚埋怨：“坐在禅房里念经多舒服啊，为什么非要千里迢迢地出来化缘？”

走到江边，小和尚看见几条逆水而游的鱼，又开始借题发挥：“这鱼真傻呀，逆水而游，多费力，多辛苦。”

“可它们正在享受快乐啊！”老和尚说。

“明明是辛苦，怎么会是快乐呢？”小和尚嘟囔着。

“它们享受的是奋斗的快乐啊！”老和尚说。

“顺水而行，不是更安逸、更舒适吗？”小和尚反驳说。

“你看见那片黄叶了吗？”老和尚指着漂流在江面上的一片黄叶说，“只有死去的东西，才会随波逐流，才会享受这种安逸和舒适啊！”

生命是逆水行舟，逆流而上，逆势而动，这其中的核心是自主运动，按照自己的意愿主动去体验生活中的酸、甜、苦、辣。如果我们放下了自己的意愿，按照别人的意愿去行

动，那么，我们就是被“熵”的力量所控制，与那片随波逐流的枯叶没有任何区别。所以，人活着就要有自己的思想、情感和意愿，就要有自己的喜怒哀乐。

既然生命是对宇宙大趋势的背叛，是逆流而上，那就不可避免地会经历痛苦和烦恼。所以，人生苦难重重，这是一个真理，一个伟大的真理。

人只有勇敢地接纳这一事实，对于经历的痛苦不删节，对于将要到来的痛苦不回避，才能体验到生命的意义，感受到生命的伟大。

生命中最重要的东西是什么？

是感觉，是一种对生命的感觉。

心理学家用了一个比较文艺的词汇：生命体验。

所谓生命体验，就是自己主动去感觉生命。如果自己没有了感觉，成为植物人，活着也就失去了意义。生命体验中不仅有欢乐和幸福，更有烦恼和痛苦。更普遍的情况是欢乐中有烦恼，痛苦中有快乐。在一定意义上，有感觉才证明你活着；有痛苦的感觉，才证明你没有麻木。所以，对于生命体验，我们不能采取选择性失忆，删除那些痛苦的经历，也不能因为害怕丢人、害怕被别人瞧不起、害怕被别人嘲笑，而冰冻了自己的感觉，压抑了自己的感受，变得麻木不仁。

与此同时，在生命体验中还有两点至关重要：一是不能寻找捷径，二是要按照自己的意愿去感受。为什么生命体验不能寻找捷径呢？你看，生命的起点是生，终点是死。如果有人要寻找生命捷径的话，最快的捷径就是生下来就死。这样可以省略掉人生的许多烦恼和痛苦，省略掉许多坎坷和挫折。那么，你愿意选择这样的人生吗？

实际上，生命是一个过程，在这个过程中，你会感受到喜悦和悲伤、快乐和烦恼、幸福和痛苦……所有这些经历和情感集合在一起，就组成了你的人生。人生的全部目的和意义都在生命的过程当中，所以，这个过程是不能省略的，也没有什么捷径。你想省略这个过程，其实就是不想活了。

另外，“生命体验”还有一点非常重要，就是按照自己的意愿主动去感受。这就要求我们听从内心的声音，活出真实的自我。如果我们拼命活给别人看，自己的生命体验便会被人剥夺。这时，我们就像一个傀儡，别人让我们向东，我们就向东；别人让我们向西，我们就向西，完全失去了生命最根本的特性：主动。

人生最忌讳的就是被动，由别人来代替你去体验生命，或者压抑你的体验，干涉你的体验，左右你的体验，控制你的体验，甚至剥夺你的体验。

这样的生活形同监禁，失去了自由。

失去自由的人是最痛苦的人，他们往往生不如死。

而活给别人看的人恰恰就生活在别人的监狱之中，他们最大的悲哀就是不能自主体验生命：明明想哭，却会装出一副笑脸；明明想笑，却不得不装出一副哭相。

所以，如果说生命是对“熵”的叛逆，那么，活给别人看的人就是对生命的叛逆，他们压抑了生命的活力，压抑了自己的感觉，压抑了内心的情感，压抑了自己的梦想，他们身上有太多“熵”的力量，阻碍了自己向上的发展。

· · · · · (收起)

[活着不是给别人看的](#) [下载链接1](#)

标签

自我成长

心灵

适合我现在的心境

成长

活着

自信

心理学

心态

评论

如果我知道这本书被归类为“心灵励志”我是铁定不会买的。但是，这依旧不能否认我最爱的，是他的书名。活着不是给别人看的。或给别人看的人不是在追求幸福，而是在追求比别人幸福。可是，比别人幸福，就意味着我们真的体会到幸福了吗？并非如此！在我们的生命中，最重要的事情不是去做最光鲜的别人，而是努力做到最真实的自己。可这些总是说着容易。我总是开心着可以让别人看得见的开心，悲伤着能够跟别人述说的悲伤。那些内心的东西却无法倾诉而压抑于心。前不久，被人说是一个没有心而活着的人。可是，若要将心掏给别人，又能有几个能够接受？为了那些一般的快乐，努力压抑着内心真实的感受。这么做，也仅仅是不遗余力的逃避着如若坦露内心而必然遭受的苦难。就在这逃避痛苦的过程中，遭遇着心理折磨。我的地狱并不在别人，而在我内心深入。

---

小我 大我， 小我 大我 ………文绉绉的，真后悔买了

---

作者真的有文学底蕴吗？！从小到大看的最最最差得一本书了！！！

---

不忘初心，积极努力，终会到达我要去的远方

---

学会自己给自己点赞

-----  
看到这种题目就应该扔掉，但我不知道为什么那时候我竟然会买了它。可能是因为那阵子我压力很大吧呵呵。

## ----- 高考作文精选

### ----- 鸡汤文

-----  
鸡汤。

-----  
被书名骗了，尖刻但公道地说一句，这本书缺乏深度，让人觉得作者只是读点佛，看点美剧，追着网络煽色腥新闻有着正常人感悟的人……如果贬低了作者那对不起，但这的确是我真实感受。

-----  
心灵鸡汤大多差不多，瞎扯淡~

-----  
通篇说教太严重，深度不够

-----  
段位很低的心灵鸡汤。。

-----  
水最容易消失在水中，人最容易消失在人群中。同一层面的问题，不可能在同一个层面解决，只有在高于它的层面才能解决。

-----  
评价那么低？

虽然有点口水，但是还是接近了一些本质的东西，比如人靠长板成功，人生的本质是感受而非经历，情绪可以生长和成瘾，人的成长是意识向潜意识的靠近，包括爱的三个境界等等。

其实蛮不错的鸡汤读物啊

-----  
不知道为什么对于大家而言，这本书评分如此之低。  
但对于当年的我来说，确实是实实在在带给我一段开启心智的旅程。受益终生。

-----  
还不错

很多流于表面不能去细究的例子

-----  
虽然大家对它的评价并不是很好，但是那时没有经历用心里地缝来折磨他人的事。这样的人真是恶心透了。

[活着不是给别人看的](#) [下载链接1](#)

## 书评

这个浮躁的社会，让所有的东西都变的急促起来，物质，事业还有感情。速成这个词让人活着活着，就不知道自己是谁了？没错，就是这样，学习为了父母，工作为了家庭。我们想放下一切去干自己想要的事情，却受到各种框架的限制。我们为了得到别人的肯定，拼命的掩饰真实的自己，去...

-----  
有些事情说得容易，做着难。总是开心着可以让别人看得见的开心，悲伤着能够跟别人述说的悲伤。那些内心的东西却无法倾诉而压抑于心。前不久，被人说是一个没有心而活着的人。可是，若要将心交给别人，又能有几个能够接受？为了那些一般的快乐，努力压抑着内心真实的感受。这...

刚开始读就被刺激到了，这本书简直是把我的人生原原本本地表现出来了。有时我太在意别人的感受，让我的生活变的疲惫不堪。有时我为了让别人开心，做了一个伪装的自己。不管爱情，还是友情，终极的目的不是归宿，而是从中找到自己。人若能活出自我，自然不会在意他人的评价， ...

了解自己，才会理解世界上那么多的现象，也会理解人为什么会有这么多情绪。一切的爱都出于对于自己的认识，最终我们都是为了找寻那个自我。活出自己的精彩，然后用心去体会爱与被爱的美好，我想，我在接近真爱了.....

全书只有书名最值得看。要讲的道理是没错，但是是通过鸡汤似的手段讲道理，很不喜欢~ 评论太短，加点文字。评论太短，加点文字。评论太短，加点文字。  
评论太短，加点文字。评论太短，加点文字。评论太短，加点文字。

[活着不是给别人看的](#) [下载链接1](#)