**对糟糕的生活说“不”：不讨好，不解释，不勉强，不凑合**

　　需讨好的都是虚情；要解释的并非良人。勉强有的不能长久；凑合过的终会伤心。

**1、不讨好他人**

　　任何你需费力讨好的关系都不能长久，需小心翼翼维持的都不是常态。

　　真正爱你的人不需要讨好，需你讨好的都不是真正爱你的人。

　　生活已经那么累，何必看别人脸色生活。人生路七七八八，每个人都有每个人的看法，你不是人民币，自然不可能人人都喜欢你。

　　把眼光挪到自己身上，关闭自己的耳朵，别在意他人的想法看法，人终究是要为自己而活。

　　你就是你，不取悦，不迎合，不讨好，活成天空中最绚烂的花火。

　　易安居士以[诗词](https://www.lz13.cn/lizhi/shiju.html)在史书上留下姓名，不过是因为她的[坚持](https://www.lz13.cn/lizhimingyan/7801.html)与不讨好。不讨好世俗，不讨好他人，以昂扬的姿态突破既定的女性牢笼。

　　不讨好他人，不在意四周的眼光，才能不活成庸庸碌碌的千人一面。别人说的话听听就好，别人的眼光不必放在心上，只有你自己知道自己的能量，知道自己未来的方向。

　　与其讨好他人，不如充实自己。

**2、不解释**[**悲伤**](https://www.lz13.cn/jingdianyulu/4257.html)

　　世上哪有感同身受，针不扎到自己身上，就体会不到那种疼痛。

　　人人都有自己的苦处，有苦不必宣扬得人尽皆知，人尽皆知的苦，就像祥林嫂口中的故事，只是徒增笑话。

　　真正的成熟是从不说苦开始的，眼泪与诉说都改变不了故事的结局，正如贝壳中的沙粒自我消化，默默坚守才能化成珍珠。

　　解释诉说悲伤只是一遍遍地重复过去，一遍遍地往自己的伤口撒盐，人要往前看，只活在过去的记忆里，生活也会把你抛弃。

　　丈夫赵明诚获罪后，李清照也被扣上通敌的罪名。

　　她将家里的不少收藏捐出，开始了一路逃亡，乱世中的柔弱女子好像雨中浮萍，她究竟受了多少罪没人知道，她也从不向他人诉说。

　　遇到事情别慌不择路大吵大闹，冷静下来就能找到出路。

　　遇到点难处别搞得像天底下你最可怜，逢人就说自己的不幸，要知道没人能帮得了你，只有你自己振作起来，才能解决问题。

**3、不勉强自己**

　　曾看过[一句话](https://www.lz13.cn/jingdianyulu/4647.html)：凡是觉得辛苦的都是强求。勉强来并非真心，自然不会长久。

　　爱他人之前，先学会爱自己。别勉强自己，[做人](https://www.lz13.cn/mingrenmingyan/7364.html)最重要的就是开心，人活一辈子，搞得自己都不开心，那还有什么盼头。

　　规规矩矩四四方方地活了大半辈子，勉强自己做一些不愿意做的事，偶尔也“放纵一下”，让真实的自己透透气。

　　金无足赤，人无完人。别勉强自己，人没有十全十美的，真做不到的事就算了，努力过了就好。

　　不勉强他人也是不勉强自己的一种方式，哪能事事称心如意，哪能人人都符合你的要求。

[孔子](https://www.lz13.cn/mingrenmingyan/14650.html)说“己所不欲，勿施于人”。《倚天屠龙记》中赵敏曾说“我偏要勉强”，结果历尽千难万险。

　　遇见不喜欢的人，无需改变他们。遇见看不惯的事也没必要斤斤计较，非要按你的原则来。大千世界，规则众多。

**4、不凑合生活**

　　生活怕的就是将就凑合，如果你自己的人生你都凑合着过，那你还能对什么负责？

　　有人说生活需要仪式感，仪式感不是矫情不是铺张，而是一种责任，一种积极的生活态度。

　　你糊弄生活，生活自然也会糊弄你。万事万物都是相互的，当你把得过且过带入生活，生活也不会给你好脸色。

　　生活需要讲究，但不能将就。凑合过日子的人一般没有目标没有计划，这类人往往感受不到生活的快乐，人生对他们而言是个任务而并非享受。

　　李清照在流亡途中，遭遇骗婚，丈夫对她拳打脚踢，在这种情况下她没有勉强自己，凑合着过日子，而是状告了自己的丈夫，使自己从这段悲惨的婚姻中解脱出来，尽管她也因状告亲人入狱。

　　人还是要有自己的追求的，要对糟糕的生活说“不”，而不是随波逐流，任由生活推着你走。