

焦虑的世界里，不慌张的活法！

为什么你总是 害怕来不及



Why Are You
Always afraid
To Be Late

达达令 | 著

**大冰 / 特立独行的猫 / 小川叔 / 午歌
联袂重磅推荐！**

我们 / 是活在别人的世界里

害怕自己 / 来不及

这个世界 / 还是我们乱了心？

人生 / 没有必要那么用力

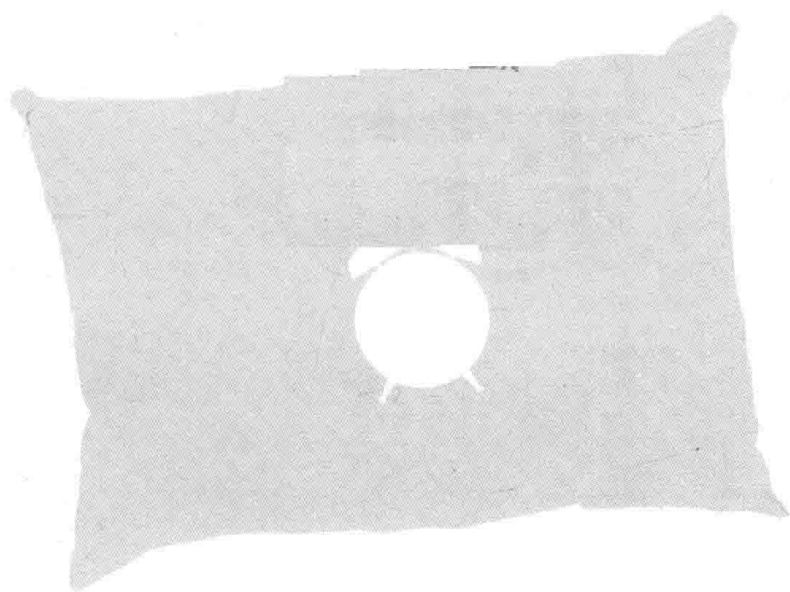
有些福报 / 比别人来得晚一些

可一切 / 都还来得及

中国友谊出版公司

为什么你总是 害怕来不及

达达令 | 著



图书在版编目 (C I P) 数据

为什么你总是害怕来不及 / 达达令著. — 北京 :
中国友谊出版公司, 2015. 11

ISBN 978-7-5057-3611-5

I. ①为… II. ①达… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 246747 号

书名	为什么你总是害怕来不及
作者	达达令
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230 毫米 32 开 9.5 印张 200 千字
版次	2015 年 12 月第 1 版
印次	2015 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3611-5
定价	34.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

迷茫的时候，你就像一个黑暗中独自摸索的孩子，

没有家人，没有老师，没有师兄师姐可以问，

周围一群陌生人漫无表情地穿梭于办公室的走廊过道上，

就像电影里的快镜头，

你身后的景象千变万化飞速流转，你自己一个人孤独地停留在原地。

Love Is Possession.





那些属于你内在的强大力量，
那些你日夜积累起来的点滴能力，
那些你从别人故事里拿过来自己重新组建过的价值观，
才是让你对抗这种“感觉一切都来不及”的慌张的力量所在。

自序

为什么你总是害怕来不及？

周末的时候跟朋友聚餐，她告诉我她的老板上个月 A 轮融资拿了 2000 万，现在正在业务转型，准备半年后 B 轮融资拿一个亿。

她的老板就比我大一年。

昨天夜里微博收到一条私信，一个姑娘告诉我，说家里催她结婚都快要把她逼疯了，她没有办法反驳父母，也不知道怎么解决这个问题。

我于是问，那你有没有试着跟家里好好沟通这件事情，我觉得现在年过 30 岁的女生多了去了，你千万不能将就自己啊……

然后这个女生给我回复，令姐我去年刚毕业，工作还不到一年。

.....

你一个鲜嫩地能掐出水的姑娘，居然跟我一个还没结婚的老女人倾诉被逼婚的痛苦，那我的焦虑跟谁说去？

早上起来收到一段留言，一个男生写了很长一段文字告诉我，他跟自己的女朋友都在大城市工作，两个人是老乡，因为年纪到了家里开始催促着结婚，但是自己的工资不高在大城市买不起房，所以决定要跟自己的女朋友分手。

我本来想安慰一下这个男生，说女生都没有跟你提出分手，你自己先不要多想了。结果男生回复说，女生的家长只给他三年的时间，如果在大城市买不起房，就不能跟他们的女儿在一起了。

我问，那你怎么想的呢？

男生说，我想了一下，三年的时间我肯定在大城市买不起房，所以我就直接提出了分手，电话也不接了。

我继续问，那你的结论就是，你觉得你这三年一定买不起房，女生的父母也一定不会同意你们在一起，可是下这个决定之前，你

问过女朋友的意见吗？

男生回答说，问了也是伤心，还不如不问。

我于是回复，那既然这样，你自己就把自己给堵死了，我也就没有给你意见的必要了。

最后我又补充问了一句，你今年多大啊？

男生回答，我刚毕业一年。

.....

此时此刻，可以想象我受的内伤了，就差喷出一口老血了。

不知从什么时候开始，我身边一群人向我请教问题的方式都是，我今年就要实习了，我明年就要找工作了，我觉得好恐慌；我快要25岁了，从来没有过男朋友也找不到男朋友是不是一种病？该不该担忧？又或者是我已经30岁了还没结婚，我是不是要孤独一生了呢？更有人问我，我越来越讨厌自己了，你能告诉我怎么办吗？

看着这些杂乱无章的提问充斥在我的眼前我的脑海里，我试着坐下来平静一下我的情绪，然后问问我自己，我突然发现自己当年也是这么过来的，而且我如今也在这条焦虑的路上，只是我从来不会刻意渲染这种恐惧感。

我想说说我一年前的焦虑。

因为是在互联网行业工作，我每天看到的业内新闻都是无数个马佳佳跟余佳文出来做演讲，他们口口声声告诉你“我们的资本就是年轻”或者“牛 × 的 90 后你们永远黑不完”一类，于是你看到他们一个个成为 CEO，一路欢呼地走向人生巅峰。

张爱玲那句“出名要趁早”不知道毒害了多少跟我当年一样年幼无知的少男少女心，我自己也曾经陷入这个诡异的怪圈中，夜里睡不着的时候，想着我身边的朋友都出国去了，都看世界游玩去了，都结婚生孩子了，老家的同学都一个个叫得上级别的人物了，而我自己还窝在这个租来的小屋里……想完以上种种之后，我得出了一个结论：我这辈子过得真失败。

这种思维方式一直到去年的时候，还一直萦绕在我的脑海里。

有天我读到了吴晓波的一篇文章，他写了几个人的故事，名满天下的画家及雕塑大师罗丹是一个整天埋头于画室的孤独老人，经济学家张五常年近 80 岁了每周还要写两篇 1500 字以上的专栏文章，吴晓波的结论是：是什么让某些人变得与众不同？那就是工作和足够的耐心。

吴晓波的话触动了我，我开始把精力转移到自己身上，不再一味地拿一个不可复制的他人的成就来刺激自己。

高一那年，我写了一篇小说，本来是打算投稿给当时很火的新概念作文大赛，心里期待着哪怕能拿个优秀奖也好。可是有天中午我翻到了韩寒参加新概念大赛的那一篇《杯中窥人》的文章后，我一个人窝在被子里哭了很久，然后我起床把写好的手稿撕掉了。因为我觉得跟韩寒、郭敬明、安妮宝贝、七堇年这一类天才相比，我这辈子即使用尽全力，我的文学梦也是不会实现的了。

然后回到今天，这一年我 27 岁了，我的第一本书正在筹备中，我每天和跟我对接的出版社团队讨论一些出版事宜，这是一件我意料之外的事情。

我周围人都说你好厉害的时候我很慌张，这种慌张不是因为我害怕别人的赞美跟肯定，而是我害怕给别人一种错觉，我轻而易举

地就这么出书了。因为我知道自己每天投入了多少时间在电脑面前，我知道自己时时刻刻在脑子里思考的各种事情都会尽量记录下来，还有我在青春岁月里一度因为想问题太多患上了抑郁症。这些事情，我从来没有告诉过任何人，于是身边的朋友觉得我这个机会竟然是如此唾手可得，简单至此。

我以前总是害怕来不及，觉得青春时光好像要没了，很多人生愿望我要错过了，难道我这一辈子就要过完了？对于一个女人而言，这种恐慌会随着皮肤的松弛，眼尾纹的增加，以及大姨妈的量越来越少而成倍地增加。

我想了一会儿，给自己梳理了几个理由：一是我的积累太少了，二是我的修炼不够，三是我还没有见过更大的世界，四是我太懒了，各种拖延症在身上作死，五是方法不对，就是很多时候一味地努力付出却从来没想过方向的问题。

这些答案出来以后，我的问题就迎刃而解了，我可以针对每个问题都列出一二三四的解决方式去一点点完善自己。

但是上升到一个意识层面上的大问题，那就是我想要什么样的人生？

昨天我的前助理问我为什么还这么大压力？她说因为对于我们这样的人来讲，目前的你可以写你自己喜欢的东西，可以自由安排自己的时间，还能养活自己，为什么还会觉得焦虑呢？

我细细想了一会儿，要知道一年前的我绝对不会想到自己今天的这个状态，但是我知道如今享受到这半点小成果是我这些年自己思考总结外加揉碎重建的结果，那么按照这个逻辑推理，我现在要做的事情就应该是为我 30 岁的节点作出积累了。

嗯，这就是我想说的答案，因为焦虑，所以不满足于当下，我开始明白焦虑跟孤独一样，可能就是生活本身的色彩，毕竟快乐只会占据我们人生的那么一点时间而已。明白这一点之后，我反而愿意带着焦虑上路了。

可是你有没有发现，生活中很多人宁可把精力花在焦虑这件事情上，也不愿意自我分析半点；很多人之所以老说自己不知道喜欢什么，不知道该干点什么，那是因为他总是把自己想得一无是处，或者不愿意接受太低的起点。

比如一个高考的孩子考上了二本线，然而不愿意在这个水平线上选择一个合适的大学，反而一味地告诉自己我考得好差，我的人

生没有希望了。

比如你是个刚入职场的新人，你看着身边那个工作了三五年的同事，于是在心里告诉自己，几年之后也只能像他那样平庸，顿时感觉好绝望，觉得自己不适合这份工作。

这些事情，就好比一个姑娘因为男朋友递过来的开水慢了一些抱怨了一句，然后男友随意反驳了一句，姑娘马上就大闹“你是不是不爱我了？！”这个逻辑的切换也真是够惊人的。

以前我很迷茫的时候，总是喜欢思考一些终极问题，于是有过来人劝我，你不要想太多，尽管去做就好了；后来又有人告诉我，你不要一股脑地上班干活，你得想想你这辈子的人生技能与不可替代性是什么。

于是我就像一个陀螺，在四面八方的建议里转啊转，转到慌张压抑，可怕至极，差点被绕晕过去了。

英国有一部很酷的纪录片《56UP》，总共拍了49年，摄影师跟拍了英国14个不同阶层的7岁孩子，每7年拍一次，一直跟拍到了他们56岁。

在这部纪录片里你会发现一个赤裸裸的真相，就是一个人尽其一生也不一定能改变自己所在的阶层，这个世界从来都是强者更强，软弱的你要是继续原地不动，那连本来属于你的那部分也要被拿走。

这个纪录片给我的思考逻辑是，我开始用“一辈子”这个词语，把自己的人生长河拿出来掂量一下，在我剩下的这几十年的时间里，每一个节点大概的状态是什么，我不去预见或者幻想有无更大成就的可能，我分析的是，我能承受的最低极限，就是最糟糕的状态是什么？

比如说我刚毕业的时候，我的薪水要比身边很多同学低，那个时候我给自己的最差预想就是，我能在深圳这个城市活下去就可以了，我能养活我自己，并且在职场上是有积累进步的，而不是重复性地单调机械而过。

我给自己的期限是三年。三年之后，我跳槽到了互联网公司。

然后第二份工作的时候，我给自己预设的底线是，先学会基本的互联网行业的积累，比如说一些投资热点、风口行业，我要能跟人聊得来一些专业术语，然后把以前三年积累的策划跟文案的专长适用于如今的工作状态。

然后一年过去了，上个星期我收到了公司曾经合作过的一个客户邀请，他准备开始新的创业项目，要组建新团队，所以邀请我加入，给我开出的条件也很诱人。

我想起一个小事情，我在第一家公司的時候，隔壁部門有個年紀不小的姐姐，她是公司的資深級老員工，研究生學歷，畢業於一所國內著名的 985 高校，但是她在公司的崗位是普通的行政人員，我一直不明白她為什麼要做出這樣的選擇，但是我也不好意思問她，我就一直安慰自己的好奇心，每個人想要的生活方式不一樣罷了。

上个月我跟前同事聚餐，听说这个姐姐已经辞职了，我们一行人都很震惊，因为感觉她就是要打算在这家公司待一辈子的样子。同事说她原本是这样打算的，但是到了后来她发现身边的同事年纪比她小的越来越多，她渐渐不适应这种年龄上的差距，更重要的是有一天公司空降了一个年龄很小的同事成为她的领导，她在情绪上接受不了，于是就离开公司了。

后来这个姐姐开始找工作，但是发现已经找不到各方面条件跟她差不多匹配的公司了，因为传统公司开始转型需要新鲜血液，她积累多年的行政工作经验一个刚毕业的小孩就能做得比她好，她也不愿意接受跟毕业生一样的薪水，于是后来我们听说，这个姐姐就

失业在家了。

因为这件事情，我一直告诉自己，要在三十岁以前完成从找工作到被提供工作选择的过渡。当我的前客户向我提出加入团队邀请时，我突然感觉这个过渡的完成提前了三年。

上个星期我跟耳语的中国创始人苹果姐姐交流的时候，她告诉我她以前花了很大的努力，在普林斯顿大学毕业后获得了进入华尔街工作的机会，可是后来当她开始一项为硅谷创业者画像的兴趣爱好的时候，她就在一次分享会上轻而易举地得到了如今这份工作的邀请，以至于她自己都觉得这份工作机会来得太过简单。

这件事情带给我的思考就是，那些我们看起来轻而易举的机会，背后都有着点点滴滴的积累。苹果姐姐毕业于名校，大企业实习过，凭着能力拿到了华尔街金融工作的入场券，而为这些创业家的画像不过是她才能展示的一个介质跟渠道罢了，所以她能获得如今这份回中国组建耳语团队的机会，也不过是一件水到渠成的事情罢了。

这个世界太过于慌张，很多人都渴望一夜成名、一夜暴富，我身边所有的有钱没钱的朋友最近都把精力集中在了股市上，我却从来没有对这件事情动心过半分，一是因为我知道自己不擅长这个事

情，就不去凑热闹了；二是那些大赚一笔的人毕竟是少数。我相信运气，但是我只相信天道酬勤跟厚积薄发的运气。

吴晓波出了一本书叫《把生命浪费在美好的事物上》，书里他说“原来生命从头到尾都是一场浪费”。我身边有同事看完这本书后就受不了了，吵着要辞职收拾行李参加吴晓波他们组织的南极旅行，喊着要去浪费最美好的生命。于是这段时间里，这个同事坐立不安，无心工作。

有一天我终于忍不住了，在微信上给这个同事留言。我说这个口口声声喊着生命就应该浪费在美好的事物上的男人，他用十年的时间完成了《激荡三十年》、《跌荡一百年》和《浩荡两千年》的企业史三部曲，他也用十年时间把蓝狮子从无到有，打造成中国目前最大的原创财经出版机构。

你只看到了吴晓波说的“原来生命从头到尾都是一场浪费”这句话，可是你别忘了他还说过，你需要判断的仅仅在于，这次浪费是否是“美好”的。

我问同事，你的那些“美好”又在哪里呢？收拾行李准备跳槽换个好工作倒是真的呢！