

再不疯狂 我们就老了

错过的，你都不会再有

李雷 著

／ 生命是一段漫长而艰辛的旅程
／ 我们总是在路途中遇见各种跌宕起伏
／ 只有用力狂奔
／ 才有可能抵达终点

北京理工大学出版社



不疯狂 我们就老了

错过的，你都不会再有



李雷 著



北京理工大学出版社

版权专有 侵权必究

图书在版本编目 (CIP) 数据

再不疯狂,我们就老了:错过的,你都不会再有 / 李雷著. — 北京:北京理工大学出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5640-9897-1

I. ①再… II. ①李… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第246273号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 / 7

字 数 / 195千字

版 次 / 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

“再不疯狂，我们就老了。没有回忆，怎么祭奠呢？还有什么永垂不朽呢？”听着歌，任回忆流浪，发现经过的地方，似乎没有值得逗留的模样。常听人说，要到暮年之后，才会真正回头看过去的自己，看那些疏疏落落的光影里，有没有一幕幕画面让自己感动到泪流。然而，每次不经意的回眸，往事中最让人记忆犹新、难以忘怀的必定是那些曾经错过带来的遗憾。为什么在那些最好的时光里，没有认真地去完成青春的定义呢？那些散落在时间长河里的遗憾，就像一粒粒碎玻璃，稍稍触碰，就会刺痛心头，一次又一次。

你我都曾年少轻狂，也曾拥有仗剑走天涯、看世事繁华的江湖梦想。曾以为，总有一天，我们会站在属于自己的梦想舞台上发光发亮。可是，随着青春在歌声里飘远，日子在柴米油盐中消逝，我们好像渐渐丢弃了最初的梦想，也丧失了最初的激情。最后，只能躲在灰暗的角落里为别人的闪耀喝彩，为别人的胆量鼓掌。

回望似水年华的你，走在世界的不同城市里，面对不同的人，说着不同的话，怀念着自己曾经有过多么可爱的理想。可是在现实中，你一步步地妥协，像动物园中的飞禽走兽一样，慢慢被囚笼磨掉了野性，被现实磨圆了棱角，变成一个温顺乖巧的“俗子”，多么可悲。

“没办法，为了生活，为了生计，为了……”我们就是在这样的自我安





慰与欺骗中，放弃了自己，成全了所谓的现实；在模糊不清的梦想与欲望之间，庸庸碌碌，将将就就。

望着大河弯弯，看着春去秋来，你是否也有一种“还未懂得成熟，就要老去”的悲慨？是否有一种“还未如愿见着不朽，就把自己先搞丢”的不安？一辈子围着房子、车子、孩子转，就这样终老一生？为什么就不能听从自己内心的声音，做自己想做的事？如果还在抱怨，还在纠结和忧愁，还在觉得生活不是自己想要的，为什么不勇敢放开步履呢？

是的，再不疯狂，我们真的就老了。

有人以为，翻越高山、穿越丛林是一种挑战自我的疯狂；有人以为，背起行囊去远方，来一场远得足以把过去遗忘的说走就走的华丽旅行是一种随心所欲的疯狂；也有人以为，认认真真、坦坦荡荡地谈一场“你敢天荒我就敢地老”的恋爱是一种最温暖的疯狂……

其实，如何疯狂，并不重要，重要的是，你要有一种带着激情开拓生活的勇气，做你喜欢的事情，挣脱羁绊，率性而为，一心而往。就算没有惊世骇俗，就算没有离经叛道，只要敢听从自己的内心，做一些看似简单平凡的事情，也是疯狂。而这，不正是青春的主题——自由、自信、坦荡、梦想、昂扬、向上？

生命中的点点滴滴最终汇成了这本书，那些记忆、人事、风景、画面，都是那样温暖而熟悉，如果读者读罢此书，掩卷而思，能够感受到一股向上之力，那便是作者写作此书的意义。

每个人的生命只有一次，就算你相信世界上真的有轮回，你也只能体会到一世的悲喜。不要等老了，再感慨没有疯狂的青春，没有追梦的勇气；不要等老了，再遗憾没有做自己想做的事情！



错过的
你都不会再有

目录 CONTENTS

第一章：做你从未做过的事，成为你想成为的人

没时间了，趁青春好好“疯”吧 / 3

甩掉胆怯，挑战你的胆量 / 8

我过我的青春，我有我的态度 / 12

放下手中的忙碌，寻找心灵的寄托 / 15

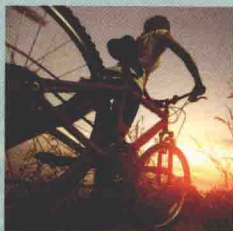
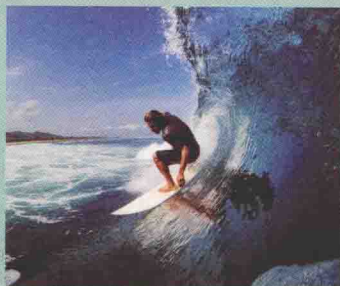
为理想决绝一点儿，为梦想疯狂一回 / 19

晨钟暮鼓中，体验别样岁月 / 23

只要你愿意，哪里都可以是你的舞台 / 27

容颜老去，勿忘初心 / 32

在极限运动中，提醒自己保持激情 / 37



第二章：爱自由，从探索世界开始

一个人一辈子不能只待在一个地方 / 42

单骑走天下，看世事繁华 / 47

想要什么，让全世界为你开路 / 51

读万卷诗书，不如做徒步侠客 / 56

寄身胡同天地，感受俗世奇事 / 61

回到贴近原始的状态，体验一次真正的自由 / 65

听海哭的声音，看潮起潮落 / 69

放慢脚步，在乡下过一段慢生活 / 73

做个拍客，记录每一个瞬间 / 77

第三章：趁现在年少如花，尽情开吧

最好的爱情，是自己争取来的 / 82

赶走枯燥乏味，用色彩打扮你的生活 / 87

双剑合璧，感受心灵默契 / 91

让我用炽热的爱温暖你，即使我一无所有 / 95

愿意用一支黑色的铅笔，画你的美丽 / 99

真爱有真味，此生不辜负 / 103

刻骨铭心，有这一回就已足够 / 107

比爱，更爱你 / 112



第四章：敢作敢为，青春就是拿来创造奇迹的

“敢性”青春，就是放弃那些所谓安全和保险的东西 / 118

重复，是最可怕的魔障 / 122

选择你爱的职业，而不是高收入 / 126

理智在身，即使疯狂也不会把自己搞丢 / 130

什么都要学一点，别做只会旋转的陀螺 / 134

即使是神，也要敢和它PK / 139

若你不行，没人能行 / 142

靠学习之外的能力打天下 / 145

第五章：在你心上，用力地开一枪

给自己一个空间，让你成为世界的中心 / 150

有些孤独，必须要一个人品尝 / 154

飞扬的青春，如歌的行板 / 158

生命，就是一场又一场的告别 / 162

撕掉束缚，时尚由你做主 / 165

催眠，让自己获得精神上的享受 / 169

一个陌生女人的来信和“朝圣” / 173

找到那么一个人，知道你全部心事 / 177

你唯一能把握的，是做最开心的自己 / 181



第六章：除了生死，都是小事

“缘”字两边绕，你的手中也有一根红线 / 186

你要我来，就真的出席 / 190

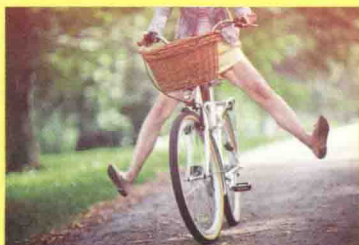
一切都是世间最好的恩赐 / 193

善待自己，让所有情绪都透透气 / 197

一声啼哭，淋湿所有等待 / 201

谁说做配角就一定没未来 / 205

只有经历过死，才知道什么是生 / 209



chapter 第一章

做你从未做过的事，
成为你想成为的人





没时间了， 趁青春好好“疯”吧



“时间都去哪儿了，还没好好感受年轻就老了……”时光是一把无情刻刀，它有一种神奇力量，改变了我们模样，也改变了曾经以为永远不会改变的东西。这一点谁都不能否认。贺拉斯说：“青春时光转瞬即逝。”青春是短暂的，如白驹过隙，忽然而已，所以才弥足珍贵。

试着看看自己，才发现，许多时候，自己并没有好好地利用时间。比如说，明天就要交策划方案或工作报告了，心里明明已经心急如焚，打算吃完晚饭开始做，但是，总忘不了先查一下邮箱，刷刷微博，然后打开冰箱倒一杯酸奶，接着再看看开心网，造访一下朋友的博客，接着再听听歌，最后才坐在电脑前，准备工作。可是刚坐下来，又觉得干脆去洗个澡。于是就去洗澡，洗完澡后擦润肤霜……然后再坐回电脑，打开一个个令头脑发胀的文件。这时，微信上一个朋友又和你说话了。等真正开始策划方案，已经是晚上11点钟了。

怎么样，很有共鸣吧！确实是这样的，这就是每个年轻人几乎都会犯的拖延症。有拖延症的人，总是觉得时间过得很快，宁愿让要做的事情沉甸甸压在心里，也不愿马上将其速战速决。原来，人都是有

惰性的，每个人都有拖沓的时候，如果这样的事情只是偶尔发生，那么无可厚非，若是这样的事情经常发生，那就只能说，你已经在浪费你的青春了。

青春是不应该被浪费的，是应该被珍惜的。怎样才能在有限的青春里活出无限的精彩，活出无悔的青春？每个人都在试图寻求最好的答案。然而，由于人生际遇因人而异，所以关于青春的最好活法是没有确切定义的。唯一可确定的是，我们要趁老去之前，及时行动，立刻出发，去做一些该做的事，不要让自己被拖延症困扰，不要让自己在青春中空留余恨。

从时间本身的角度来看，尽管我们已经无法在量上增加时间，以获得更为突出的成就，但尽可以支配它。比如我们可将每天的时间分成几个部分，每个部分完成一件事，这样我们就可以将整个时间段划分得更加紧凑，以此来获得更高的效率。当然，这种方法要求我们必须严于律己，必须时刻紧绷脑中的那根弦，所以需要付出更多的艰辛。在这个过程中，我们会由于某一时刻的倦怠而不能够继续保持。

若想不打乱既定的节奏，又有时间紧迫的危机意识，尽可能多地利用时间，最好的办法就是将手表拨快5分钟，每天提前5分钟开始过，每件事便比别人多5分钟的准备和完善时间。

相对于每天的1440分钟来说，区区5分钟确实不足挂齿。然而，5分钟可以做一件小事，也可以做一件大事。假如将表拨快5分钟，整装待



发，任何事情都做好充足的准备，那么，无论在何种情况下都能给自己一个完善的空间。每天早上，提前5分钟起床，就能提前5分钟到单位，提前思考当天的工作，提前着手，从而提前完成任务。在任务的截止时间之前5分钟完成，能够获得更好的评价和印象。在下班前5分钟收工，能够利用空余时间回顾一天的努力是不是达到了预期效果，还可以总结一天的经验教训，为第二天的工作做好准备。

李嘉诚说自己的成功秘诀就是将手表时间调快10分钟，这样当别人开始准备的时候，他已经做好了充分的准备；当别人开始做的时候，他已经提前完成了一部分工作。一步领先，往往意味着步步领先。李嘉诚就是通过这样的方式走在别人前面获取财富的。虽然我们不必那么苛刻地要求自己，但任何事提前5分钟去做，不是一件容易做到的事吗？利用这5分钟时间，让自己的时间永远跑在前面，这样既可以帮你戒掉拖延症，又能让你充分体验青春的丰富精彩，这不是一举两得吗？

时间已所剩无多，而青春还在待续，趁着时光正好，抓紧去做、去“疯”吧！

合理掌控时间，去做更多有意义的事

◎ABC法则

拿出一张纸，将自己一天内需要处理的所有事情列出一张清单，然后确定这些条目的优先次序。将那些你认为最为重要的条目标为A，一般重要的条目标为B，不重要的条目标为C。如果不能判断你的决定是否正确，那么，你可以将所有的条目进行对比，最后将所有的条目次序标注清楚。

记住，既然A条目是你认为最重要的事情，那么，你就应该把大部分的时间花在A条目上，然后再进行B条目和C条目。假如你需要花费大量的时间来做A条目，那么，你还可以进一步将A条目细化，如可将其分解为A1、A2、A3、A4、…

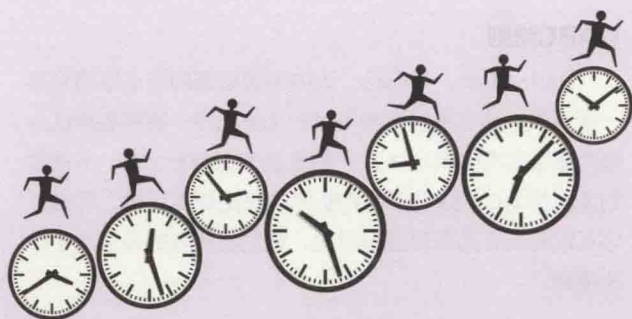
A、B、C可根据你的价值标准而变，当你发现B条目的重要性优于A条目时，可将B条目列为A，而将A条目化为B。最后，当这一天将要成为过去式时，你可以将它们进行归纳总结，以生活日志（如下图）的方式保存下来。

ABC法则

A级优先	必须做的事情	A1、A2、A3、A4、…
B级优先	应该做的事情	B1、B2、B3、B4、…
C级优先	可以去做的事情	C1、C2、C3、C4、…

生活日志

生活内容	ABC	时间	实际花费时间	完成	备注



◎事情重要程度四分法

当你突然面临许多待处理的事情，而又感觉到无从下手时，不妨根据各项事情的重要程度、紧急程度对其进行划分。最为常见的是四分法，如下图所示。

◎把握你的黄金时间

黄金时间是我们的精神状态处于最高潮时候的时间段。在这段时间里，我们的潜能能够最大限度地被发挥出来，效率也最高。然而，黄金时间因人而异。也就是说，人与人之间的黄金时间是不一样的。比如说：有的人在凌晨起床时记忆力最好，精神状态最佳；有的人则在傍晚时表现出最好的精神状态；还有的人可能在晚上或者上午时呈现出饱满的热情，创造性最强。所以，你需要做的是，找到自己的黄金时间，根据它安排自己的行程。

