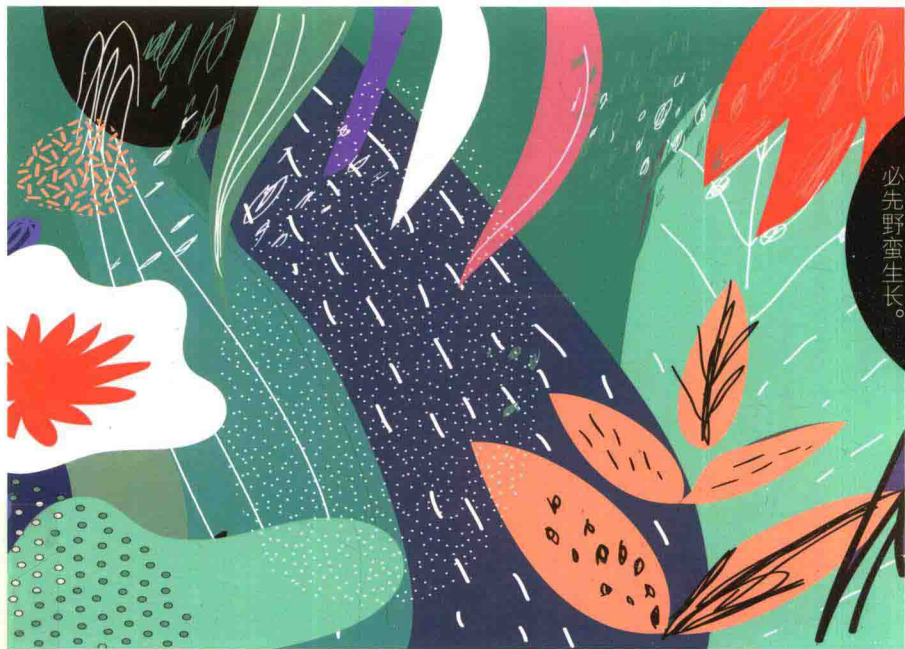


不负青春，野蛮生长

BU FU QINGCHUN
YEMAN SHENGZHANG



- ▶ 我们终其一生，是要摆脱他人的期待，
- ▶ 找到属于自己的生活方式，做真正的自己。
- ▶ 我们可能被伤害，但是绝不能被打倒。



成长比成功更重要。
要理想丰满，
必先野蛮生长。

BU FU QINGCHUN YEMAN SHENGZHI

不负青春， 野蛮生长

刘教练 / 著



要想理想丰满，必先野蛮生长。



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不负青春, 野蛮生长 / 刘教练著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5500-2332-1

I. ①不… II. ①刘… III. ①散文集—中国—当代
IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 168904 号

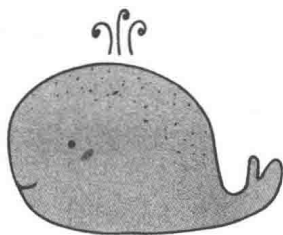
出版者 百花洲文艺出版社
社 址 江西省南昌市红谷滩新区世贸路 898 号博能中心一期 A 座 20 楼 邮编: 330038
电 话 0791-86895108 (发行热线) 0791-86894790 (编辑热线)
网 址 <http://www.bhzw.com>
E-mail bhzw0791@163.com

书 名 不负青春, 野蛮生长
作 者 刘教练
出版人 姚雪雪
出品人 柯久明 吴 铭
特约监制 郑心心
责任编辑 臧利娟
特约策划 郑心心
特约编辑 刘 迁
封面设计 辰星书装
经 销 全国新华书店
印 刷 北京市平谷县早立印刷厂
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 7.5
字 数 100 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5500-2332-1
定 价 35.00 元

赣版权登字: 05-2017-280

版权所有, 侵权必究

图书若有印装错误可向承印厂调换



目录

CONTENTS

第一章 你是岁月的酒，是清醒的开始和尽头

别人的评价，到底要不要在乎？ / 3

如何确定自己要的究竟是什么？ / 10

人生最寂寞的事，莫过于对世界失去了好奇心 / 18

当我阅读时，我在想什么 / 25

我只能靠自己，因为我没得选择 / 33

第二章 我必须和你相遇，然后和你相爱

我无法恋爱的理由 / 41

年少时的悲伤，总是伴着强烈的表演欲望 / 51

为什么我能力这么强，却找不到对象？ / 57

要么成为生产力，要么被成为生产力 / 67

你以为的一往情深，不过是感动自己 / 74

第三章 山在那里，我正年轻，我得去看看

当你翻山越岭，梦想终将实现 / 85

无论何时，敢于正面你的恐惧 / 100

你这么努力，为的是什么？ / 107

裸辞是一种怎样的体验？ / 116

谁还记得那些年少时光 / 126

第四章 世界那么大，我凭什么妥协

黑车逸事 / 135

不要在悲伤的时候谈恋爱 / 153

歌迷 / 174

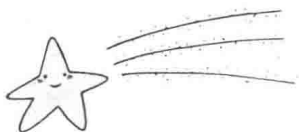
恋爱前戏 / 188

我会一直记得你 / 216

第一章



你是岁月的酒，是清醒的开始和尽头



——究竟别人为什么会有这样的评价？背后的原因是什么？

当你想清楚这一点，就知道该如何面对别人的评价了。

别人的评价，到底要不要在乎？

大学毕业之初，我曾在一家为互联网企业提供基础设施服务的公司做客服工作。

入职的时候，我感觉同事之间关系都很好，对我以及和我同期加入公司的新人们，老同事们也给予了足够多的关照。那时候我充满了干劲儿，跟着公司的培训课程，学习各种相关知识，对待工作非常认真。一段时间以后，我已基本适应了新工作的节奏。

但是在入职两三个月后的某一天，部门的一个上司找我谈话，说不少老同事都觉得我这个人非常高冷、有点傲，让我注意一下，别太孤芳自赏，要和老同事搞好关系。

我吓出一身冷汗，心想原来有同事觉得我高冷，这可如何是好？

我可不想把同事关系搞僵，便将上司的话谨记在心，接下来的日子里，努力去迎合老同事。比如在聊天的时候，多去接他们抛出来的话题，有意识地问一些他们可能会感兴趣或者可能会愿意回答的问题。

比如对于有小孩的同事，多问问孩子的情况；对于有过留学经历的同事，多问问留学时的体验；对于工作经验丰富的老同事，多问问过去工作中的辉煌成就……

我的努力在一开始似乎颇见成效，但一段时间后，另一个上司又来找我私聊，说有些老同事觉得，他们和我一起聊天的时候，经常无法接上我谈的话题，让我注意下，尽量多聊聊他们所熟悉的内容。

这次我没有吓出冷汗，反而觉得有点儿精疲力竭，我已经在努力适应他们、融入他们了，却仍然没有得到认可。也许我和他们一起聊天时聊了十句话，他们就只记得一句听不懂的话吧？

其实我明白，太在意别人的评价，会让自己活得很累，但如果不去管这件事，又没办法顺利地工作。因此，那段时间我一直处于矛盾、纠结的状态中，对于自己能否做好这份工作、能否在公司顺利发展产生了疑问。

所以那段日子里，我一直闷闷不乐，最后终于下定决心离开。后来我辗转来到上海，进了广告行业。工作内容和氛围

与之前相比都有了巨大的变化，并且遇到了一群十分有趣的同事。

在这里，没有人说我高冷，也没有人说我孤傲，大家十分聊得来，每个人都有自己的有趣之处。就算有些话题对方并不了解，也会很诚恳地尝试接触。我很享受这里的感受，与这些广告人进行思维碰撞，各自发现对方身上的闪光点。

在这里，同事们给作为新人的我提出了许多意见和建议，总的来说，都对我很有帮助。我再也不用去刻意逢迎谁，能够发出自己真实的声音，也获得了同事们的认同。

仔细想来，“别人的评价”真的是一件很难处理的东西。

这世上有不少人为了自己的梦想，不顾家人的反对，不顾世人的鄙夷，走上一条少有人走的路，最终经过拼搏，获得了成功。他们说，我从不不在乎别人的评价，我只听从自己的心声。

也有不少人，经过他人的批评，意识到自己的不足，听从了他人的建议而不断地提升着自己。他们从别人的评价中吸收有益的信息，逼着自己跨出舒适区，加速成长，获得了长足的进步。

那么别人的评价到底要不要在乎？

在回想这两次工作经历的时候，我似乎明白了其中的判断标准，那就是：

究竟别人为什么会有这样的评价？背后的原因是什么？

当你想清楚这一点，就知道该如何面对别人的评价了。

在第一次工作经历中，同事说我不合群、高冷，于是我尝试着改变。但最终他们仍旧对我不满意，我也依然很痛苦。这样的评价不止来自一个人，而是来自好几个老同事。如今想来，我发现他们其实有着十分相似的特质。

一是身在二三线城市的公司里，他们几乎不会换工作，所以对于同事关系非常看重；二是他们对于许多新鲜的事物丧失了好奇心，过得比较安逸。

他们错了吗？没有。

他们按照自己的标准，生活得很好，大家互相之间也非常友好。如果我想要继续这份工作，就必须被他们同化，而这正是他们对我做出那些评价的原因。

我错了吗？错了。

但我犯的错不在于我没有听从他们的意见，努力迎合他们，而在于我选错了公司，选错了行业，甚至选错了城市。因此，当我换了城市，换了工作后，一切便都迎刃而解了。

所以，有时候别人对你的评价本身并不重要，反而是他做出这些评价的原因，才是你需要真正思考并做出决策的。

这样的案例还有很多。

如果有人对你说：你怎么不回老家工作呢，在外面闯什么闯？你怎么还不结婚呢，不怕嫁不出去吗？你怎么会喜欢看书，

看书多无聊？

这些话的背后，是他与你价值观不同，对你的所作所为嗤之以鼻，又想把自己的价值观强加给你。面对这样的评价，你需要做的不是反驳他，而是远离他，远离与你价值观差异巨大，并不停给你带来负能量的人。

当你的女朋友对你说：为什么你总是这么自私？为什么你总是这么幼稚？为什么你总是这么阴晴不定？

这些话的背后，可能是她的付出没有得到你的回应，或者是她没有得到应有的关心。如果你因为这些评价而生气，估计两人会大吵一架。如果你能够站在她的立场上，体谅她此时的心情，心中的怒气定会消解大半。

当然，你也会遇到很多忠言逆耳的情况，话说得很难听，但道理深刻，提出的建议也很有实用价值。遇到这样的情况，就算你一时半会儿难以接受这些建议，至少你也知道提出建议的人有值得你学习的地方。

除此之外，你还会遇到毫无道理的嘲讽谩骂，正如那些网络暴民在每日头条下面的狂轰滥炸，实际上没有任何价值，可以完全忽略。

想想看吧，小时候我们听过的，基本都是来自大人的表扬。有时候，甚至为了让亲戚们赞扬一句“真是懂事的孩子”，而

效仿孔融让梨。在做这些事的时候，有几个人是发自内心的呢？大部分都是为了虚荣心。

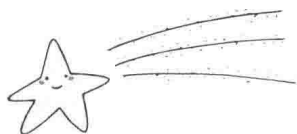
当年龄开始增长，遇到的人越来越多，环境越来越复杂，我们开始面对更多负面的评价。师长们说某些事是对的，我们就去做，说某些事是错的，我们就尽量避免。所以活了这么久，不光是心情，我们的行为，我们当前的样子，很大程度上也是吸收了外界的评判而形成的。

此外，我们对于很多事物的看法也深受别人的评价的影响。也许你高高兴兴地买了一件衣服，但有人非要说这衣服质量差、穿起来难看，于是你似乎也觉得自己犯了个错误。

本来你兴致勃勃地看了场电影，但有人却对该电影嗤之以鼻。大家的批判，让你开始怀疑自己的审美。影评、书评、服装的好评差评，尽管这些都是对我们十分重要的评价体系，但也不能完全依赖。

总的来说，每个人都会遇到各种各样的人，收到各种各样的评价。

透过评价本身，寻找他们做出评价的原因，能够帮助你认清自己与他们的关系，同时在追寻原因的过程中，你会对自己有更加清晰的认知，了解自己的喜好、特质、对人对事的最真实看法。这，才是更重要的。



——我相信每个人都渴望做自己喜欢的事，面对未来不再迷茫。但环顾周围，真正清楚自己喜欢做什么，并且正在做的人，只是少数。

如何确定自己要的究竟是什么？

一天，苏小姐在网上问我：“嗨，你说我毕业之后应该去做什么啊？”

我回答说：“做你想做的呗。”

她说：“正因为不知道想做什么所以才问你的。”

我说：“你自己都不知道自己喜欢做什么，别人怎么敢轻易做出判断？”

我和苏小姐是大学同学。大学期间她读书十分努力，经常获得奖学金，本科毕业后被保送到上海某重点大学读研究生。

当初我曾经问她为什么要读研，而不是直接工作。她说虽然自己成绩还不错，却暂时不知道自己要做什么，能做什么。眼前只有保研这条路，不需要花什么心思，而且父母也比较倾

向于让她读研。现如今，她研究生也快要毕业，之前没有解决的问题，需要再一次面对了。

她之所以问我，也许是因为她知道我经历过一个从对前途迷茫到渐渐摸清自己方向的过程吧。

不单还在读书的朋友，已经工作的朋友也遇到了这样的困惑。另外一个朋友，目前在一家待遇很好的公司工作。由于公司业务发展迅速，他的岗位虽然发展潜力不大，待遇却很高。

我曾经和他聊过换工作的事情，他知道如果自己一直做现在的工作，职业发展前景会比较暗淡。但要他往自己倾向的行业或岗位跨出这一步，他又不甘心放弃现在的良好待遇。

实际上，就算要换工作，他也不知道自己适合做什么。

我相信每个人都渴望做自己喜欢的事，面对未来不再迷茫。但环顾周围，真正清楚自己喜欢做什么，并且正在做的人，只是少数。多数人从青春一直迷茫到毕业，从工作一两年一直困感到工作五六年。

有许多工作多年的人，面对自己的工作完全提不起兴趣，明知自己不喜欢，却没有勇气换工作、换行业，在日复一日的生活中渐渐消沉。不是自己喜欢做的事，便难有激情，最后也难有更好的发展。

如果你还在读大学或者研究生，抑或刚刚开始职业生涯，

觉得自己目前做的事不是自己真正倾心的，就还有机会去寻找自己真正想做的事。

那么，如何确定自己真正想要的究竟是什么呢？结合我自己的血泪史和几年的探索经验，我总结了三个步骤，希望能够帮助到身边的朋友和正在看此书的你：

一、意识到问题的严重性

我的大学生活毫无规划。四年来我竞选过班委，加入过学生会和社团，还自己成立了新社团；我做过电话卡销售、动漫公司兼职、拓展培训教练，参加过各种竞赛；我组织了各种各样的活动，去 NGO 实习，结交了各路朋友。

多样的经历让我一度以为自己是一个懂商业模式的销售天才，所以大四找工作的时候，我最终去了一家广州的咨询公司做销售，理由是咨询公司听起来高端大气上档次，不仅有底薪还有提成，收入可观。

然而没过多久我便发现自己根本做不来这份工作。在纠结了两个月后，我选择了裸辞，开始一门心思找游戏策划的工作。理由是我喜欢玩游戏，而且游戏策划工资更高。我花了一个多月的时间找工作，却频频受挫，最后竟找了一份互联网公司的客服工作。