



你只是看起来 很努力

李尚龙 一 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你只是看起来 很努力

李尚龙 一 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你只是看起来很努力 / 李尚龙著. — 北京 : 北京
联合出版公司, 2017.9
ISBN 978-7-5596-0878-9

I. ①你… II. ①李… 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 (2017) 第204699号

你只是看起来很努力

作 者：李尚龙
责任编辑：丰雪飞
封面设计：吕彦秋
版式设计：刘 宽

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数195千字 880毫米×1230毫米 1/32 10印张
2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-0878-9
定价：39.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

如发现图书有质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-82069336

[推荐序 1]

保持对于“我”的热情

新精英生涯创始人、著名生涯规划师 古典

我浏览完龙哥所有文章的开头，边看边乐——前 10 篇里有 9 篇都在第一行出现了“我”字，最近是第二个字“在我看来”，最远的也只在第二行。

我想，一个多么自恋、热情又有洞察力的家伙才会这么写作，就着自己的故事看人生，就着自己的人生谈别人的人生（当然我病得更重，请看开头）。尼采应该是这么写的祖师爷，他的《看哪，这人》里直接从目录开始写“我”：一、我为什么这样智慧；二、我为什么这样聪明；三、我为什么写出了这样的好书。

但是，好在这是一本很真实的关于“我”的书。

马克·吐温曾经谈论自己的写作方式——他常常会面对一张白纸好几个小时，写了又划掉，一直到有一句“真实的句子”被写出来。

然后他对自己说：“如果我能写出来一句，我一定能写出下面一句。”
一直到完成整本书。

我觉得这本书也是这样写就的。

这是一本关于青年人“我”的书，所有的故事都从“我有一个朋友”开始，到“我发现”，然后以“我觉得”结尾。借着这些故事，龙哥在书里讨论“你只是假装很努力”，宣布“我已经长大了，放手吧”，告诉你“告别的时候要用心一点”，讨论“谁是对你好的人”和“别和太爱的人结婚”。有时候我会感叹，一个九零后，竟然有这么有趣的思想……

如果你和我一样，在这个飞速发展的中国城乡街道里长大，在中学、大学里压抑地度过残酷的青春，在复杂的社会里闯荡，兜里还揣着梦想，这些问题你就避无可避。就像抱着一只心爱的兔子挤地铁的人，这些问题如面目模糊的陌生人向你迎面挤来，你避无可避，只能迎击。

所以，这是一本真实的书。故事都是真实的，观点不管对错，也都是真诚的。以做学问的角度去看——这些“我的一个朋友”的故事，无名无姓，面目模糊，很难成为立论的证据。但读完体味，又觉得其真实而丰满——你几乎马上能对应出生活中的人来——就像你讲的那些关于“我的一个朋友”的笑话，听的人都知道那就是你自己啊。

我也曾特别端着地写：“从生涯规划专业的角度，很多地方还

需打磨——有些观点还有些冲突，有些思考缺乏体系。但是这样的思考难能可贵。”这样显得我比较理性和专业，后来我也把这句话划掉了——因为这个说法不真实。

真实的青春，不是这样的。

真实的青春是无知的，等我们中年回头时，我们发现，原来我们对于人生、社会、感情其实一无所知。但那个时候，请保持这种宝贵的无知。

我们虽然不了解这个世界，但莫名其妙地觉得可以走遍；我们虽然不理解爱情，但是每一次都全力以赴；我们虽然被现实撞得头破血流，但是我们乐观得要死，认定这个世界会因为我们而改变。

最后，这个世界真的就因为这样的人改变了。

这种宝贵的无知，最有力量。

纪伯伦说：“你无法同时拥有青春和关于青春的知识，因为青春忙于生计，没有余暇去求知，而知识忙于寻求自我，无法享受生活。”所以年轻就要轻狂一些，中年要稳健一些，老了就端庄一点。如果你年轻的时候不轻狂，老了又憋不住了，这就是耍流氓。

所以我觉得读这本书，比读一本虚头巴脑、不讲人话的《人生20个你不可不知的哲理》之类的书要畅快得多；比读一本不知道从哪里翻译过来，以“在扎克伯格小时候”或者“麦克斯是硅谷××公司的CEO”开头的成功案例集要接地气得多——别说硅谷了，翻译这本书的人连中关村都没去过。别讲理论，别说别人，就说你自己。

你自己的故事，自己的快乐，自己的痛，才最有力量。

别问这个世界需要什么，做你自己，这个世界需要的，就是你做你自己。

请保持这种对于“我”的热情，这种年轻时宝贵的无知。

因为，世界就是因为你这样的人改变的。

古典

看似忙碌的人生

《愿有人陪你颠沛流离》作者 卢思浩

2010年我在日记里写：“我们之所以会觉得焦虑，无非是因为现在的自己和想象中的自己，很有距离。”而我们离想象中的自己越来越远，很大程度上都是因为我们在一点点地辜负自己。

关于焦虑，我发现我们或多或少地都陷入了一个怪圈，这个怪圈叫：我们看似忙碌，实则焦虑。我们总是心血来潮想学习，于是买了很多单词书，再也没有翻开过；我们总是备受刺激想健身，于是找了很多攻略，再也没有动过；我们总是信誓旦旦地要读书，于是买了很多书，再也没有打开过。

我们总是花很多时间在社交网络上，把认为有用的东西“另存为”，直到你的硬盘存满了资料，你还是没有看过。

我们忙碌，可我们却没有真的去了解那些自己精挑细选留下的

内容。我们花时间收集，却忘了最重要的其实是花时间去消化。

你说你想当自由撰稿人，可从不见你努力写稿；你说你想考研，可从不见你背单词做题；你看到学霸时嗤之以鼻地说这样活着没意思；你看到有人旅行又不屑一顾地说这只是随大溜。我开始怀疑你挂在嘴边的是不是逃避现实的借口，我开始怀疑你是不是在一遍遍的逃避和自我安慰中变得惴惴不安。

一本书买了不看，也不过是印着字的纸而已；单词书买了不背，充其量就是 26 个字母的排列组合；下载的演讲公开课不听，也只是一堆无用的影像，可能你只是随手下载了，就再也没有去看过。于是有一天你发现，堆积的东西已经看不完了。

你看着一个个公开课、一本本单词书，因为无从下手而越发焦虑。拖延和等待，是世界上最容易压垮一个人斗志的东西。

我不知道这样的人有多少，但是我可以肯定，每个人身边几乎都有这样的人。他们做一些事情，并不是出于自己的爱好或者深思熟虑的结果，而是他们想让自己忙碌起来，可以让自己看起来不被别人落下太多。

不要看到别人做什么做得好，就去尝试做什么，因为每个人表现给你看的不一定就是全部。很多时候你跑到别人的轨道上了，才发现那个不适合你。看起来光鲜的，其实也有属于他们自己的苦楚。要看到全部后，再谨慎地做选择。

那么怎么打败焦虑？打败焦虑的最好办法，就是去做那些让你

焦虑的事情。

翻完尚龙的书，让我忽然想到了以上的文字。

这本书的文字，让我有了久违的感悟，我希望你在看完这本书之后，也会有所感悟，会真切地去做身边的每一件事。你知道，行动这件事，从来不需要等到什么好天气好状态，此时此刻就是永远，此时此刻就是一切。

共勉。

于墨尔本

自序 [1]

你们好。

这本书写作于五年前，那时我和你一样，对世界充满着好奇，对未来充满着渴望。

因为无知，所以更加敬畏，因为不懂，所以更想去探索，因为年轻，所以义无反顾。

我记得那年，在线教育蜂拥而至，我刚从新东方辞职，对互联网教育一无所知。

于是，我和我的两位好朋友成立了考虫，又和另几个朋友成立了电影工作室。那时，我用光了所有积蓄，觉得破釜沉舟，才有可能共进退。

青春里应该吃的苦，其实一次也逃不掉，我依稀记得连房租都

交不起的日子，也记得下馆子点菜永远看价钱的时光，那些日子，让我明白，渡过生存期，才能谈梦想。

就在那个时候，我写了这本书，这是我平时对青春的思考，对生活的随笔，有些在网上传播得很广，有些只是我写给自己看的心得。

这些稿子，汇成了一本书。

当时，出版社找我出书，我是拒绝的，因为我从来没想到自己会在现在写书，写书应该是老年人干的事情，我还这么年轻，不想英年早逝。

后来经济的压力还是让我屈服了，出版社给我结算了四万块钱，那成了我应急的收入。

谁也没想到，往后的日子里，这本书成为许多青年人枕边、公交车上、课后、宿舍里的读物。

因为真实，所以更加被人珍重。

许多人告诉我，这本书对他们的意义重大，改变了他们的习惯，有些人从来不读书，在读完我的书后他们开始读其他的作品。

因为文字，他们变得更坚强；因为阅读，他们觉得不孤单。

但他们不知道，这本书对我的意义，更重大。

这本书带我走进了文学的世界，我开始明白，通过记载，通过书写，可以留下当时的思想，可以让自己进步。

这些年我写了三本书，主编了一部作品。

回看这本书，也有一些不成熟的见解，但所有内容都真实勇敢，

像极了我那时的青春。

这些年,我已经从一个英语老师变成了青年导演,财务自由的同时,我依旧喜欢喝酒,依旧喜欢和朋友聚会,依旧喜欢在马路边的大排档吃串,依旧每次读到第一本书的文字时,都能想到一无所有的时光。

我记得这本书刚出来时,我自费跑遍全国各地的场景。

我记得我和我的助理小宋蹲在一所学校门口吃着拉面,吃完就进教室演讲的场景。

我记得一场签售会只来四十个人却身处可以容纳三百人的教室的场景。

我记得我抱着粉丝送我的一只大熊挤地铁的场景。

我更记得那些面孔:一位老者说给他孩子签个名,一位军校生说他想过另一种人生,一位女士说她会一个人带着孩子走下去……

有人说感谢我的文字,但我更想说:

谢谢你们的陪伴,因为有你们,才有了现在更坚强的我。

在这本再版书中,我又加了一些新的文字,修改了现在认为不太成熟的观点,当这本书的封面再次呈现在我面前时,我开始明白:青春一直在,只要你还在勇敢地努力。

那么,见字如面,就让这本书里的文字,陪着你共同成长吧。

李尚龙

2017年7月27日

自序 [2]

五年前，我拿着一个刚写好的剧本给投资方看，和他们喝了一个下午茶，聊了很多。我走出咖啡厅，僵在脸上的笑容却再也舒展不开了。的确，我被拒绝了。

那时的我，在大街上痛苦着。心想，我这么努力，为什么还是没人能认可我的故事，这世界靠努力还有用吗？凭什么他们的出身条件比我好，不用为生存期发愁？凭什么他们有这么好的机会，而我没有？凭什么！凭什么！

我到家时，已经是晚上十一点了。打开灯的刹那，我忽然明白了一个道理：既然抱怨没用，为何不收拾行囊继续启程？既然积极向上是一天，自暴自弃也是一天，为何不充满希望地活着？既然无可避免地到了晚上，为什么不用自己的手把灯打开？

我更明白了，其实自己曾经的那些努力，都只是一些假象，都只是看起来很努力。

看似每天都去自习室带了很多书，却还带了手机；看似晚上学到很晚，却只是在发呆；看似在健身房锻炼，却仅仅拍了两张照片发朋友圈……没有计划的学习都只是浪费时间，没有目标的努力都只是自己骗自己而已。

逐渐地，我开始每天给自己写计划，每个月给自己设定目标，不为别人不为表象地努力。路一步步地走，走得很慢，但没有停。

直到今天，我终于懂得了，那些曾经的动力，那些过去的用心，其实都是有回报的。只是，你是真的走心了，还只是做做样子？很多时候，一个跪着行走的人，不代表他今后一定会站起来，但一个思考过自己为什么现在会跪着的人，今后一定会像巨人一样，潇洒地立起来，俯瞰这个世界。苏格拉底曾经说过“不自我检验的生活，不值得一过”，而我觉得，不明不白地努力，更不值得。

如果你也和我一样，是一个坚信靠自己的双手能改变命运的人，那么，你应该会喜欢我的文字，喜欢我的观点，喜欢我给你讲的故事，喜欢书里的这些人。

这本书中，很少有一些无济于事的心灵鸡汤。很多鸡汤，只是在为你现在的颓废状态找借口，为你的迷茫寻觅理由。其实并不是每件事都能慢慢来，并不是每个人上天都会给他最好的安排，并不是每个傻傻努力的人都能实现自己的梦想。

这本书的文字，没有无聊的励志，都是发生在自己和朋友身上的一个个鲜活的故事。这些故事的背后，倒映着生活，倒映着我们。它们会告诉你，“只是看起来很努力”的生活状态是可怕的；它们会告诉你，对待自己的好朋友不要口不择言，因为“再好的朋友，也经不起你过分的直白”；它们会告诉你，逆境并不可怕，不要为了合群而合群，因为“你以为你在合群，其实你在浪费青春”……

写的这些人，和你我一样，都是普通人，只是他们身上发生了一些不普通的故事。我作为一个旁观者，默默地看着这些平凡而不平庸的故事，安静地想着这些孤单但不孤独的情节，时而感动，时而热泪盈眶。李安曾经说过：“我们的生活需要讲故事，要不然生活就会像 π 一样无止境下去。”很荣幸，我有机会见证他们，并记载他们身上发生的一切：背井离乡追梦的月月，名校休学的小女孩，抛弃稳定生活的南，对爱不离不弃的飞……

写这些文字的时候，经常在夜晚，或许你翻开这本书的时候，也是在夜晚。台灯照着每一个努力的面庞，照亮了内心的宁静，或许也照亮了你的泪光。其实没事，谁没有在深夜痛哭过？但你要相信，正在努力的你并不孤独，其实，努力的人从来没有孤独过。

所以，或许你和我一样，都相信努力奋斗的价值，都坚定地明白青春就是用来折腾的，都清晰地知道梦想是多么伟大。那么，如果有梦，梦要够疯，够疯才能变成英雄。

当得知这本书能出版的时候，我的内心深处充满暖暖的感动和

感激。感谢喜欢我文字的每一位，因为你们，这本书才能拨云见日，也因为你们，我的码字才有了意义，感谢你们给了我勇气和力量。

李尚龙