

〔日〕久志尚太郎——著
许天小——译

30代のあせりをふき飛ばす31の言葉



你所谓的焦虑 不过是对未来的恐惧

31句话化解你内心的焦虑和不安



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD



你所谓的焦虑 不过是对未来的恐惧

30代のあせりをふき飛ばす31の言葉

31句话化解你内心的焦虑和不安

[日]久志尚太郎 —— 著
许天小 —— 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

你所谓的焦虑,不过是对未来的恐惧 / (日)久志尚太郎著;许天小译. -- 南京:江苏凤凰文艺出版社,2017.1 (2017.3重印)

ISBN 978-7-5399-9818-3

I. ①你… II. ①久… ②许… III. ①焦虑-自我控制-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第283589号

30 dai no aseri wo fukitobasu 31 no kotoba

Copyright © Shotaro Kushi 2016

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

书 名	你所谓的焦虑,不过是对未来的恐惧	
作 者	(日)久志尚太郎	
译 者	许天小	
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳	
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社	
出版社地址	南京市中央路165号,邮编:210009	
出版社网址	http://www.jswenyi.com	
发 行	北京时代华语图书股份有限公司	010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司	
印 刷	三河市宏图印务有限公司	
开 本	880×1230毫米 1/32	
印 张	7	
字 数	60千字	
版 次	2017年1月第1版 2017年3月第2次印刷	
标准书号	ISBN 978-7-5399-9818-3	
定 价	32.80元	

前 言

P R E F A C E

三十来岁的人，很容易陷入焦虑。

“如果我的人生一直保持现状的话，会有怎样的结果……”

“这个人真的就是我的人生伴侣吗？”

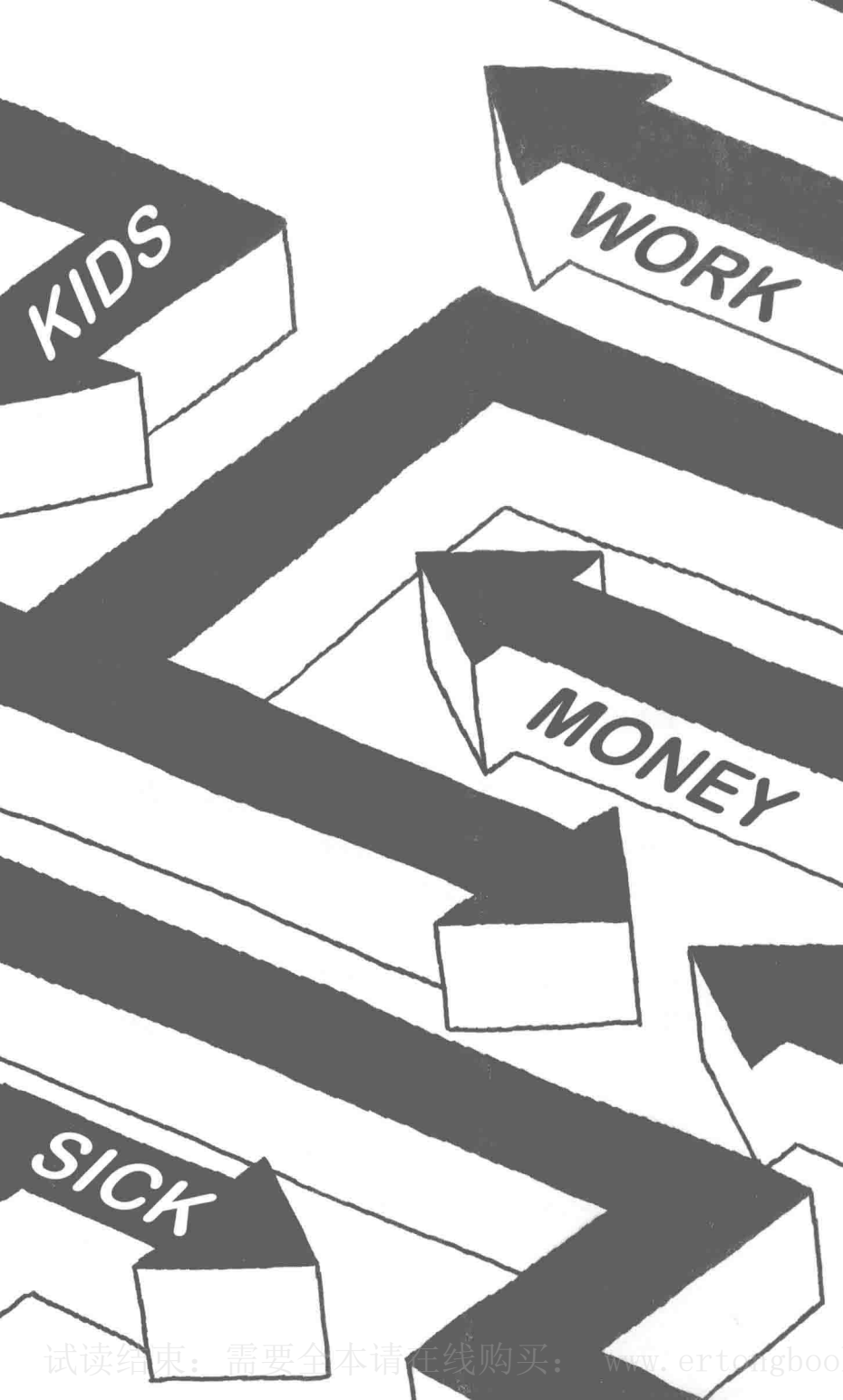
“我是该换一份工作，还是继续留在这个岗位呢……”

“我现在所从事的真的是我曾经梦想的工作吗？”

“这样度过每一天，我是否会变成一个中规中矩的成年人……”

“我该选择工作，还是选择相夫教子……”

“我是否已经失去了自由……”



KIDS

WORK

MONEY

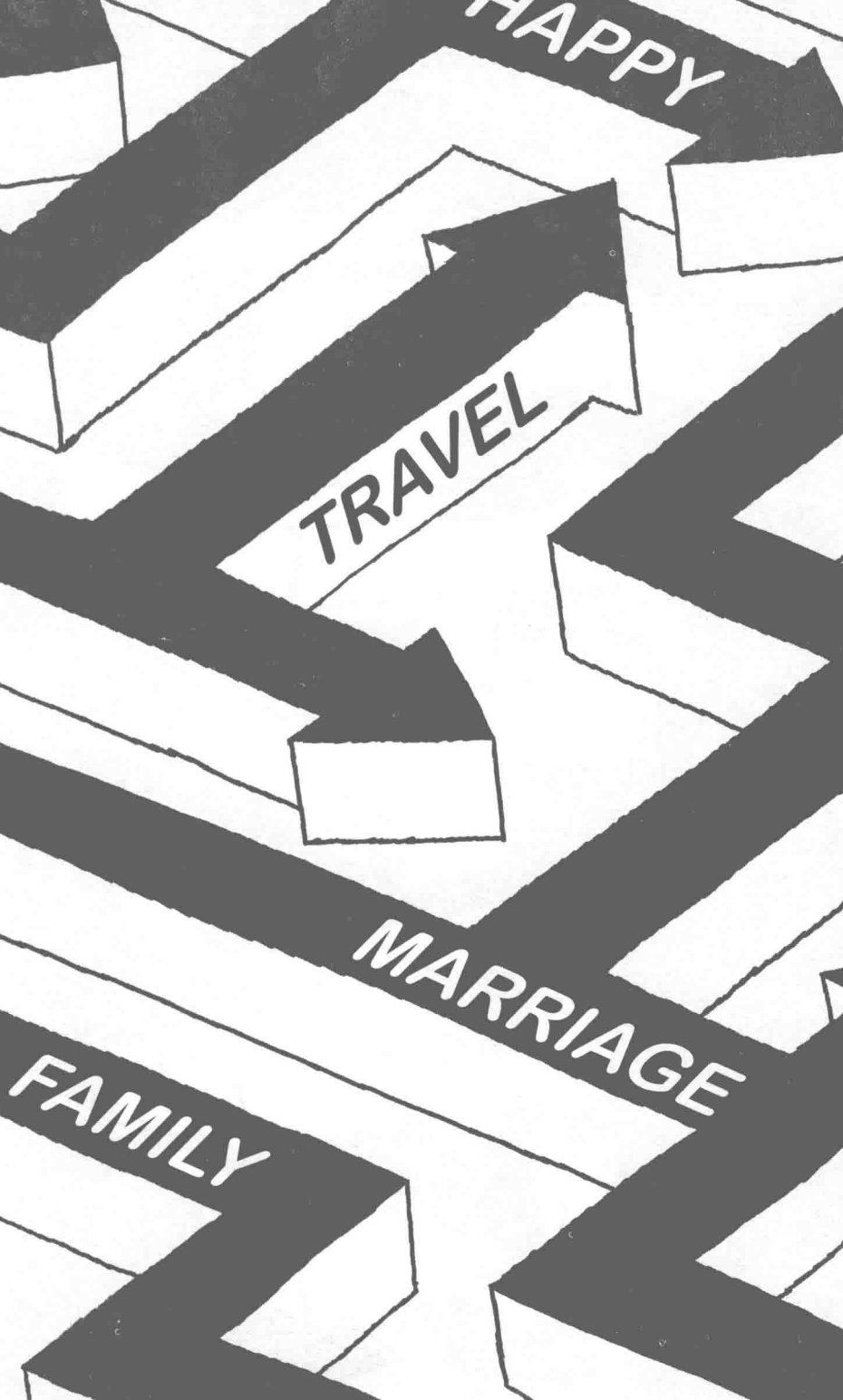
SICK

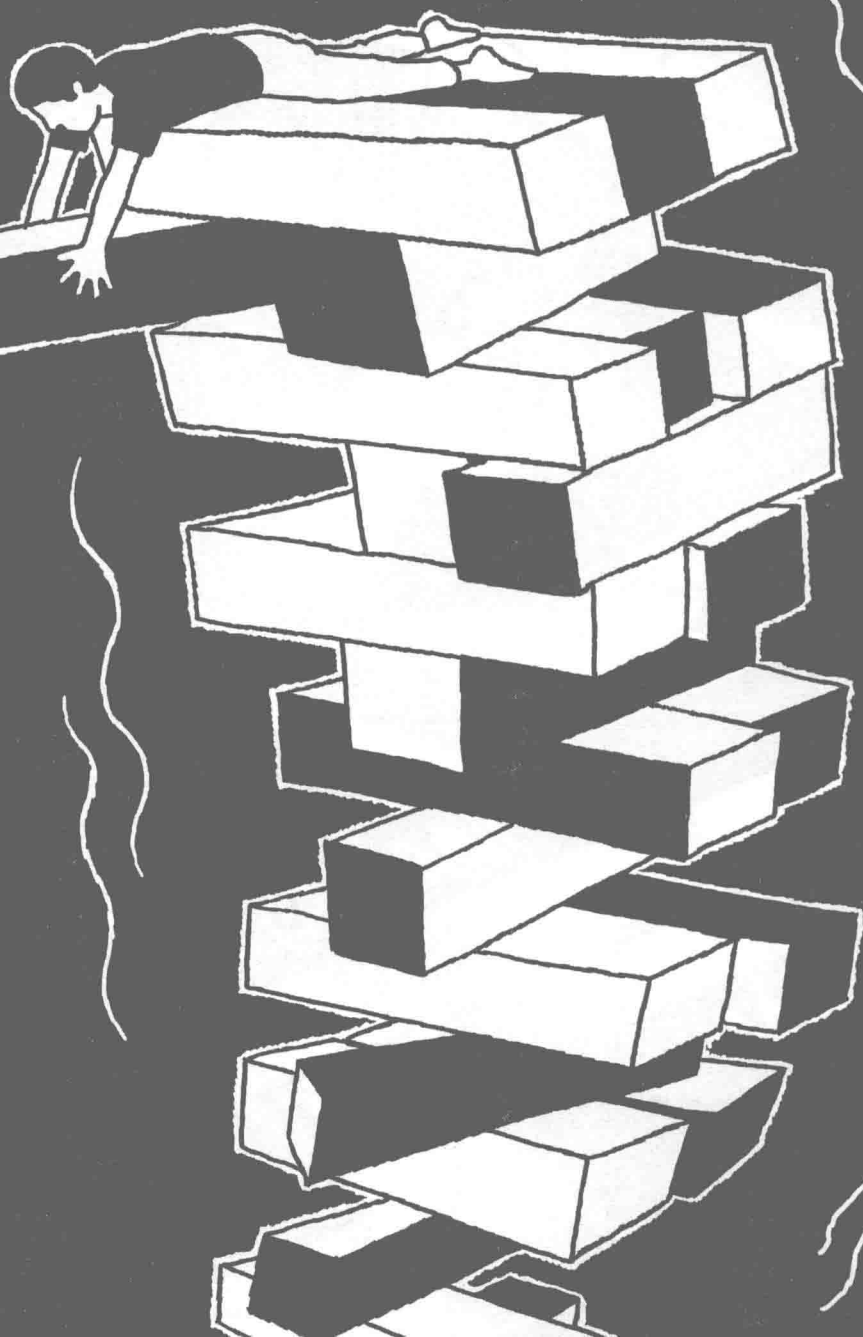
HAPPY

TRAVEL

MARRIAGE

FAMILY





工作，公司，结婚，住房……

现在必须要做出选择的事情蜂拥而至。

而这些选择，又会决定自己未来的走向。

只许成功，不许失败，

这样的想法越强烈，反而越焦虑。

但是一旦有了不许失败的想法，人们就会产生一种固定思维，那就是要按照世俗眼光做出最优和最可靠的选择，相反，不少人会忽视自己真正喜爱的对象，以及让自己激动不已的理想。

不功不过的想法开始占据人们的大脑。

现在的我，已经不再是二十来岁的年轻人了。一旦跨过了三十岁，对于自己真正的能力和志向，心中还是大致有数的。但是不少人都认为接下来的每个选择都会对今后的人生产生

决定性的影响，因而他们会感到恐惧，甚至拖延做出选择的时间。其中，有的人为了缓和心中的不安，会努力想要生活稳定下来。

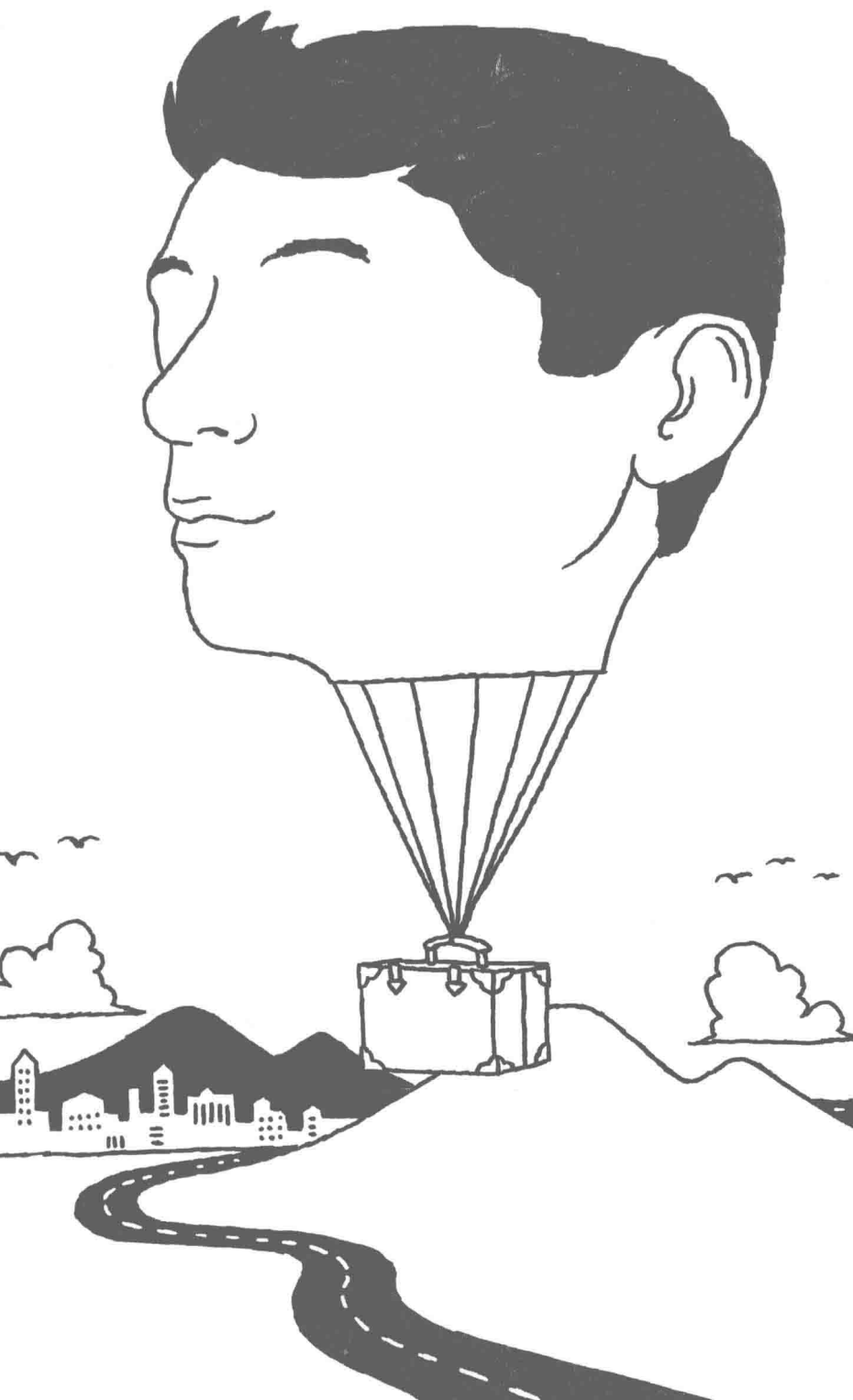
但是为了过上真正幸福的生活，完全没有必要大打安全牌。

人们这样做，不过是为了让自己明天过得更安稳和保险而已。这样的保险根本不需要。它们只会成为多余的行李而已。

外出旅行的时候，不少人都认为，携带的行李越多，才能越加安心地踏上旅程。

地图、旅行手册、电筒、睡袋、充电器等，但是这些东西真的有用吗？

如果背负了太多的行李，我们的身体会变得笨重且难以行动。不管去什么地方都要先看一看地图，从而无法欣赏近在眼前的美景。



如果无法到达计划中的目的地，还会陷入不安。

每当我踏上旅程的时候，我都会将行李压缩到最小限度。

这样的话，我就能随时欣赏沿途的美景了。

哪怕在途中迷路，也是和当地人进行交流的好机会。

当我看见美丽的海景时，我能够完全抛下行李跳入大海的怀抱。

我能够彻底地享受现在这一刻和眼前的美景。

人生也是同样的道理。

为昨天的自己感到后悔，为明天的自己感到烦恼，对任何事情都想做好充分的准备，与之相比，将所有的精力集中于现在这一刻，才是关键所在。

不管是好事，还是看起来消极的事情，全部都接受，并集中于眼前的工作。

这样才能成长为有主见的人，才能够拥有真正的实力。这样的人，才能够自如地应对各种人生状况。不需要依赖什么达官贵人，也不需要借助什么外部修饰来武装自己。

究其原因，是因为我们身体中蕴含着一种真正的实力，这是一种哪怕失去一切也能够从头再来的力量，也就是任何时候都能重头再来的能力。

任何时候都能重头再来的能力是我们人生的至宝。哪怕失去过一次，离开过一次，或者迷失过一次，也能够从头开始。这种力量让我们拥有最真实的自由。

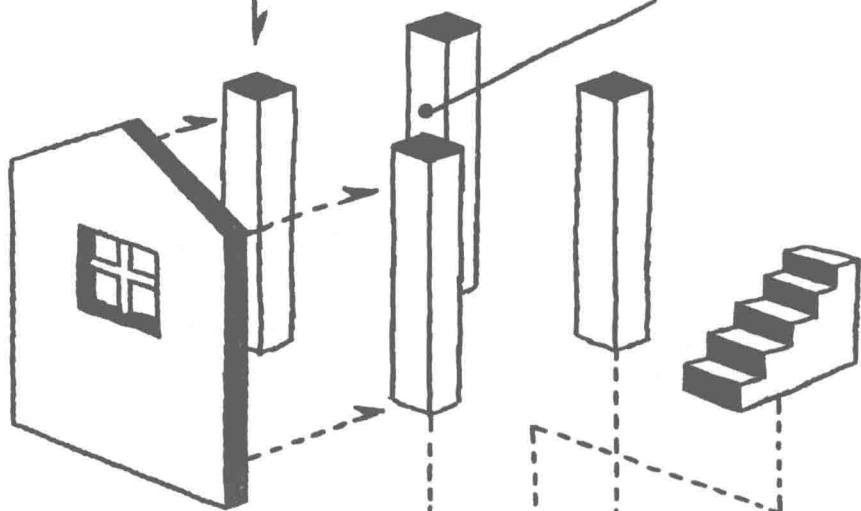
具备重头再来的能力，就等于拥有一张能够抛开不安、坚定活下去的黄金乘车券。

REBIRTH

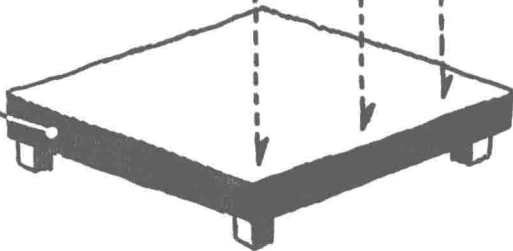
WISDOM



EXPERIENCE



BASE



我们在三十来岁时应该做的事情，不是寻求安稳，而是努力增强重头再来的能力，进而获得最终的自由。

我希望本书围绕这些内容，共同探寻重启人生的能力，赶走读者心中的焦虑。

如果你现在认认真真地生活，即使迷失了来时的路，你也能够再次找到方向，能够再现自己的理想。我希望读者怀着这样的信念，翻开本书。

CONTENTS

目录

前 言

C H A P T E R - 1

第一章 努力到无能为力，拼搏到感动自己

- 01_ 原来，一切早有安排 005
- 02_ 你的一万小时花在了哪里？ 012
- 03_ 他们是如何走向成功的？ 017
- 04_ 承认自己的能力不足有多难？ 023
- 05_ 没有比不懂装懂更可怕的事情 028
- 06_ 物以类聚也许是个陷阱 035
- 07_ 你是否已经拼尽了全力？ 041

第二章 每一个当下的失去里，隐藏着无限的可能性

- 08_ 让未来到来，让过去过去 051
- 09_ 不要让所谓的梦想绑架了你的生活 056
- 10_ 人生需要清零 061
- 11_ 把每一天当成生命的最后一天 067
- 12_ 就算失去了所有，又怎样？ 072
- 13_ 如果你的人生停滞不前 077
- 14_ 时间对于任何人来说都是不平等的 083
- 15_ 如何在不公平的竞赛中胜出？ 088
- 16_ 活着，如同明天就将死去 093
- 17_ 我不过无比安稳的生活 099

C H A P T E R - 3

第三章 当你的人生停滞不前

- 18_** 未曾涉足的领域，隐藏着新的机遇 109
- 19_** 发自内心的关心他人将为你赢得尊重 114
- 20_** 疲惫生活中的小确幸 118
- 21_** 如果事与愿违，就相信另有安排 123
- 22_** 别让所谓的使命感害了你 129
- 23_** 拥抱内心的恐惧 134

C H A P T E R - 4

第四章 不要活在他人的眼光里

- 24_** 接受自己的不完美 144