



你人生的 黄金阶段

含泪播种的人一定能含笑收获

NIRENSHENGDE HUANGJIN JIEDUAN

不管哪一个年龄段，都是我们的黄金期，
有年轻有为的成功，也有大器晚成的成功，
你在行动的每一个阶段都是你的黄金阶段！

童路◎著

写给生活还未刚刚好的你
愿你生活是你想要的样子

北京工艺美术出版社

你人生的 黄金阶段

童路◎著

北京工艺美术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

你人生的黄金阶段/童路著. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2017.6
(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1204-0

I. ①你… II. ①童… 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 (2017) 第030003号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 陈宗贵

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

你人生的黄金阶段

童 路 著

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区化工路甲18号 中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283630 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
版 次	2017年6月第1版
印 次	2017年6月第1次印刷
印 数	1~6000
书 号	ISBN 978-7-5140-1204-0
定 价	39.80元

M U I U

目录

不负当下，不惧未来

- 003 享受当下的每一个努力时刻
- 008 世界也许冰冷，但你也要热气腾腾
- 011 不诉苦也是一种大智慧
- 015 不必恐慌，你大可为了梦想而去奋斗
- 020 别把你的梦想只是挂在墙上
- 024 与其害怕不如努力
- 028 谁都曾脆弱，谁都在坚强
- 034 除了包包，你的人生还有世界
- 039 自律是自由的另一张面孔
- 044 与其害怕没有爱情，不如多攒点面包
- 048 遵从内心，不负努力
- 054 活在当下是最好的人生姿态
- 057 成熟的标志就一定是能够控制自己的情绪
- 060 不要把最好的时光拿来杞人忧天
- 063 认清你是谁，再考虑往哪里走

M U I U

目录

时间最美，品味生活

- 073 人的一生，就是一场体验
- 078 生活随处都有快乐
- 083 生活不容敷衍
- 087 幸福很简单，积极乐观就好
- 090 生活需要你少些沮丧和害怕，多些用心和努力
- 093 品味细小生活
- 096 让你的生活慢一些
- 101 别让那些心心念着的离你越来越远
- 106 平淡的生活也有鲜艳的色彩
- 108 你需要懂得及时止损
- 111 现有的生活也有小幸福
- 114 让你的生活有温度些
- 119 生活值得你去静静品味
- 123 珍惜眼前的一切小确幸
- 125 别忘了除了工作，你还有生活
- 128 我们都在过小生活
- 132 不要因为那些不重要的人忘记了最重要的事
- 138 别让自己脱离了生活

岁月悠长，不移真心

- 143 不忘初心，方能行走有力
- 149 你之所以烦恼是因为你嘴太碎了
- 153 人生很短，学会爱自己
- 158 别问事情结果如何，努力就可以了
- 161 活得简单也是一种难得的能力
- 163 别把你的人生弄巧成拙了
- 165 最好的温柔来自内心的坚强
- 170 因为你，我成了更好的自己
- 176 健康的身体是你最大的资本
- 181 最高的交往始于真诚
- 185 热爱生活，热爱这个世界
- 193 在焦躁的岁月里我们要学会沉淀
- 195 岁月漫长，爱你如初
- 202 最暖人的心是你的关心
- 204 守住宁静的心，不恋悲伤
- 206 生活也许没我们想象得美好，但它也不太糟

M U I U

目录

心有宁静，行动有猛

- 211 最有意义的时光就是你每一次的努力
- 216 你越努力，你的选择也就越多
- 220 人生有无数种可能，你要一一去尝试
- 224 内心富足比什么都重要
- 227 人生就是一场自我修行的过程
- 231 努力的人，内心都很平静
- 235 能力提升了，机会也就多了
- 237 想要不糟糕的人生，你就得每天有进步
- 241 谁的青春不曾烦恼
- 244 普通人也能有独一无二的人生
- 248 想要活得游刃有余，你得学会聆听
- 254 与其自寻烦恼，不如听从内心
- 259 真正的魅力始于你的努力
- 262 最安静的那个，也许就是最有实力的那个
- 266 别让你的散漫负了这大好奋斗时光
- 270 没有那么多来不及，你只要珍惜现在就好
- 273 你的孤单是因为你缺乏对生活的自控
- 278 放下你的浮躁不安，努力做好你现在做的事再说

不负当下，
不惧未来

无须着急，
不要落寞，
相信我，
现在就是最好的时光，
只要你是在路上。

享受当下的 每一个努力时刻

某一天的中午，我站在一个咨询工作室的门口痛苦徘徊，因为我约的咨客马上就要到了，但是咨询室的门却关着。我站在门口按了几遍门铃，无人应答，我打了几通电话给工作室的两位负责人，无人接听。我猜想他们都不在工作室，这让我感到万分焦虑紧张，迅速调动起自己的脑细胞，想着如何解决这个问题。想起自己曾经用过的另一个咨询工作室，悲催的是我没有存下他们的联系方式，不过没关系，我收到他们宣传活动的微信，上面有联系方式。于是我迅速地找到了电话，预约了时间和场地，比之前我和咨客约的时间晚了一个小时，我心里想：只能这样的了，总比没有强吧。接下来我又打电话给在路上的咨客，跟她谈时间和场地变更的问题，她此刻正在出租车上。我挂了电话，走出小区，正准备往另一个场地赶，工作室的一个负责人回我电话，说工作室里有人，但因为在咨询无法给我开门，让我在门口等十几分钟。于是我打电话给我的咨客重新确定场地，然后打电话取消之前的场地预约……

当这些事情完成之后，所有的纷乱尘埃落定，我长呼一口气。咨客还没有到，门也没有开，我站在工作室门前耐心又安心地等待着。我有几分钟安静思考的时间，想到的是：我工作真是努力和辛苦啊！我沉溺于那片刻的自我陶醉中，可脑中另一个声音想起：你放屁，你哪里是努力，你分明是愚蠢和无能！如果不是你忘记提前电话预约，他们怎么会关门，你又怎么会如此狼狈？

如果那天我早一点起床，然后打电话预约场地和时间，我就不会在匆忙

中赶到工作室，然后遇到这一系列的麻烦。我所谓的努力和辛苦其实是完全可以避免的，只要我事先打一个电话就行了。

我所谓的“努力”，只是因为我自己做事情缺乏条理而导致的一系列溃败后采取的补救措施而已，这有什么值得我自我感动和肯定的呢？

我意识到这是我过去生活中诸多事情的一个缩影：我误以为那些使自己遭受了一些痛苦但对结果没有帮助的行为就是“努力”。这于我而言真是一个巨大的顿悟，让我忽然明白了许多之前无法想通的事情。

几个月前有一个编辑向我约稿，那是一套青少年丛书的序言，有8本书要写8篇序言。写作之前我们简单沟通了下写作的方向，即多多挖掘主人公身上的美好品质。3个多月后，我将自己辛苦工作后的成果8篇序言发给编辑。他读过之后，觉得书评的质量和选取的视角等方面离他的要求还有距离，发给我几篇序言做参考，提出了修改意见。因为对方提出的修改意见不够具体，我评估之后，感觉要修改的地方有很多。而且稿费支付、图书出版等时间难以确定，我无法接受。于是，我决定终止写序言的工作，8篇稿子作废，之前所有的辛苦付出全部如流水。

当时我想，为什么我这么“努力”，结果却如此不好？后来我想明白了，是我自己的问题。当编辑和我说“要写几篇很好的序言”“要挖掘主人公身上的美好品质”时，我没有进行具体化的沟通，没有进一步询问对方“如何才能算是好序言”“主人公身上的哪些品质可以深入挖掘”。如果我提前进行了更具体的沟通，对方就会在我动笔写作前，将他觉得达到自己要求的好序言发给我做参考，而不是在我写完之后。如果我在完成第一篇序言时就发稿子给对方审阅，那我就能够及时知道自己在工作上的问题，也不会将问题进一步扩大，导致后面无力解决。

这两件事都让我看到我是怎样把自己的愚蠢、无知、无意义无价值的消

耗当成所谓的“努力”。

其实发生在我身上的事情并不是特例。

有个网友曾发微博私信问我：为什么我这么努力，总是经历一次又一次的失败？我四级考了两次都没有通过，这次第三次考试的结果出来了，还是没有通过。我之前考一个会计上岗证也是这样，我每天很努力但却没有多大提高。我这么努力，为什么就不能有收获？我问他：你怎么努力的？他说：别人在玩的时候，我天天在自习室里学习，每天早出晚归。

我觉得他说的事情很诡异，明显违背因果规律，跑到他的微博上浏览一番，很快就找到了答案。他的前一条微博说：我来到自习室学习啦！接下来的每一个时段，他都转发了各种搞笑的段子和一些其他微博。我想起他还经常到我微博上点赞和留言。于是，我脑中浮现的画面就是：他一天在自习室的学习其实都是拿着手机在刷朋友圈刷微博，在点赞和转发。这种他所谓的努力，其实只是看起来很努力而已，并没有真正努力到点子上。

我最近收到了另一封邮件：“我是一个每天都很忙很忙的人，因为我觉得自己有好多事情要做，想珍惜每分每秒充实自己，大学期间，不逃课，课余时间去看图书馆的书，或者去做兼职，很少和朋友出去玩，大家觉得去娱乐场所很有趣，而我就会感到非常无聊，备感压抑，觉得这就是浪费时间。而我呢，整天脑袋昏昏沉沉，读书也读不进去，听课也听不进去……只有我知道根本原因，就是我压根就没学进去……而在老师同学面前，我是个非常刻苦的好学生，而只有自己才知道我就是个伪好学生……考研复习期间也是心情压抑，一点都学不进去，整半天是自己骗自己。”

这让我想起一个朋友，他在一家单位上着班，同时自己正在创业，做一家小型软件公司。他一天到晚非常忙碌，每次朋友聚会，总见他在不停地打电话，接电话。他觉得自己在职场上很努力很拼搏，而我们这群熟悉他的朋友则

将他的这种努力命名为“瞎搞”。他生活中非常典型的事件是这样的：跟客户见面开会，谈论软件开发的需求，由于开会之前他没有看客户发来的资料，再加上在开会时没有认真听取客户的意见，理解客户的需要。回去之后，他让手下员工做出来的产品离客户的需要差距很大。然后，客户进行投诉，他这边骂员工，那边给客户道歉，要求宽限项目周期……他的生活总是如此循环反复。他的创业公司刚开始拥有的客户还很多，现在一个又一个的客户都不再与他合作了。

最近听说他短短一个月搬家三次，还因为很小的事情跟某个装修公司打起了官司。我问一个朋友：他不是很忙吗？怎么还有时间折腾这些啊？朋友回答：有的人因为自身无能，所以要折腾出很多的事情让自己去忙碌，用来增加自己那可怜的自我价值感，同时得以忘记和逃避自己的无能。

这回答真是太犀利了！

我想起了自己学习英语的事情。有一天我在家收拾床头的橱柜，发现了好几本笔记本，每一本里都记满了英语单词、短句还有语法知识，笔记记得整洁又认真，接着我想起自己曾经还记过类似的几大本有关英语学习的笔记，然后我整个人就不好了……为什么我这么努力记笔记，却学习不好英语？带着这样的疑问我继续走在学习英语的这条不归路上。

一天晚上，我在背雅思英语单词，男朋友忽然和我说：别背了，你根本就没有用心学，在自欺欺人罢了！这句话像电流一样穿过我的全身，也让我瞬间找到了“为什么我这么努力，却学习不好英语”的答案。其实我也不是真的很努力，我只是一个劲地做英语学习的笔记，但从来都不会翻看自己做过的笔记；我听各种各样的听力材料，但从来不会听一个材料重复三遍以上；我背诵单词，但总是三天打鱼两天晒网……我所谓的努力学习其实只是为了告诉自己和别人：你看，我有在努力呢！

在我们身边，总有一些笔记做得非常认真，但是学习效果并不理想的人；总有一些在图书馆“努力”学习了一天又一天，但是该不通过的论文和考试还是不通过的人；总有经常出入健身房，但是一点锻炼结果都没有展现的人……并不是他们太笨，而是因为他们的努力并不是真正的努力，他们要么没有选择在正确的方向上坚持行动，要么只是看起来努力，采用无效的努力方式，没有做到专注和用心。比如，看起来那么早去自习的人，却只是拿着手机点了无数个赞；看起来在图书馆坐了一天，却真的只是坐了一天用手机看玄幻小说……他们同我一样，把自己的愚蠢，自欺欺人，无意义无价值的消耗当成了努力。

看到有些人夸耀自己的努力拼搏，什么天天只呆图书馆，熬夜看书到天亮，多久没有放假休息……其实如此痛苦的努力并不值得夸耀，而是需要严肃地审视。那些所谓的艰苦努力，是否是你的愚蠢，你的自欺欺人，你的无意义无价值的自我消耗？这是我们教育的误区，以为时间的投入必然带来成功，我们鼓吹艰苦奋斗，提倡的努力模式也是“今天痛苦，明天就幸福”，什么“十年寒窗苦”“吃得苦中苦，方为人上人”“学海无涯苦作舟”“梅花香自苦寒来”……但是如果没有在正确的方向上，以有效的方式努力，那所有的吃苦就是浪费时间浪费生命。

那些真正努力的人，也许并没有这么勤奋，也不用过得那么痛苦，因为他们并不期待短期努力即刻就有巨大的回报。他们选择了一个正确的方向，以专注和热情持续地浇灌，以一种正确的、智慧的方式缓慢但平和地前进着，他们可以一边努力着一边享受着当下的生活。他们所有的努力，都不是给别人看的，而是为了自己内心真正的追求。而这些有价值的努力，也一点一滴真正到达了他们的内心，变成了他们真正的能力。

世界也许冰冷， 但你也要热气腾腾

小时候，村里来了一位先生。他跟我妈说：“你的女儿，脚野，必将与你千里之外。”我记得，先生刚说完，我妈就哭了，那是以后要隔得远远的，见不着女儿啊。

我听到这个预言反而很开心，因为我迫不及待地想要离开那个小村庄，去外面的世界看一看。我后来去了小城读书，又来了北京读书，这几年脚丫子也踏过了好几个国家。总之，我始终觉得父母还年轻，这些年我似乎从来没有真正想过家。

又是一年中秋，一个团圆的日子，我还是没能陪在父母的身边。但是今天跟妈妈打电话时，我居然有些想她。

从外出求学时候起，就背上行囊，背井离乡。但那时候，我还不懂得远行的意义，一心只想逃离，去看外面的风景。没想到，后来成了一个回不去的人。

刚毕业的几年，父母还跟我讲，邻居跟我一边大的女孩儿离家近，中秋都可以回来陪父母。言语中，我听到了他们的失落。但失落归失落，妈妈显然还是站在我的立场上原谅我没回家。言外之意是因为我隔着远，所以可以不回家。

其实，从北京到山东老家，坐高铁也不过3个小时。

上学时，我有借口，回家车票不好买还贵，那时候没钱，父母理解我。

刚毕业的时候，我也有借口，因为自己挣钱少，还是没钱，所以中秋不能回家陪父母。后来毕业几年，有钱了，我没有男朋友，不愿意听父母和邻居唠叨，所以我还是不回家。再后来，我依然不回家，原因是因为一个人待着习惯了。

曾经有一年春节，我一个人背上行囊去了尼泊尔。那时候，我以为自己年轻，一定要多去外面的世界看一看。而回家，实在找不到什么乐趣。乡里乡亲的那些话题，我觉得非常无聊。

父母一向很开明，他们曾经说：海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。但是，那个跨年夜，我妈听着我在外面和别人一起过年的声音，她又哭了。她说，她已经63岁了。我那年还是少年不识愁滋味，还是不知离乡之苦。我没有读懂母亲的心愿。

中国人的故乡是世俗的、道德的，弥漫着亲情、风尘和乡村的气息。记忆中，那里没有工业文明的喧嚣，没有欲望的蒸腾，没有赤裸裸的争夺，没有明晃晃的仇恨，只有宁静。在宁静的田园里，自然、心灵、人，一切都是和谐的，充满了情意，像一首纯洁的诗。

我们这代人，其实挺特别，大部分80后在十八九岁甚至十五六岁的时候，就开始踏上了背井离乡的路。上学的城市，似乎顺理成章就成了自己的第二故乡。在外漂泊久了，乡愁就渐渐淡了，淡到几乎被遗忘，甚至倏然提起，竟觉得有些不正常。

在强大的生存压力下，我们学会了快速自愈，像身体的白细胞抵御流行性病毒一样，我们用假装平静来麻痹自己思念故乡的肿胀。我们貌似日子过得充实，貌似在享受着生活的乐趣，貌似在过着平凡美好的时光。然而，某一个时刻，某一句话，某一个画面，也许就会让我们紧绷的神经崩盘，让我们号啕大哭。

没错，其实我们只是看起来很冰冷，很坚强。

背井离乡之路，会很难回头，这是一条需要一个人独自走很久很久的夜路。也许需要一个人走过很多很多个孤独的月缺月圆，从没心没肺，到心如刀割，到泪流满面，到如坐针毡。可能这也是一条看起来很美的路，因为每个为梦想挥洒过汗水的人，都或长或短，或深或浅地品尝过这种滋味。

团圆的日子，能跟家人相守在一起，自然是最最美好的愿望。可是，如果此刻你依然是孤独一人身在他乡，无论你眼下正在发生或者经历什么，无须着急，不要落寞，相信我，现在就是最好的时光，只要你是在路上。