



在不安的人生里 优雅前行

每一个悠闲的今天，都有一个忙碌的昨天

毕磊◎著

人生没有悠长假期，荒废的时间都要从人生里扣除

十几岁，是时候**规划与把握**自己的未来了

必须很努力，才能看起来毫不费力



中国纺织出版社

在不安的人生里 优雅前行

10年后，你会是什么样子？

“我不知道自己能做什么，学校一般，成绩平平，朋友不多，家境普通……没有梦想，缺乏韧性，只是在惯性地熬日子，想要改变但是不知从何入手……”

没有一个很高的起点，你至少要知道如何去奋斗

心有多不甘，就要有多努力

趁年轻，去成长

你唯一能把握的就是变成更好的自己

不要让未来的你，讨厌现在的自己

上架建议：成长·励志

ISBN 978-7-5180-0973-2



定价：32.80元

在不安的人生里 优雅前行

毕磊◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

走上社会，站在新的起跑线上，每个人心里都有这种不安和惶恐：为什么小伙伴们看上去都过得比我好？为什么有的人进步和变化很大，而我却好像在原地踏步？怎样在不如意的人生里奋起直追？如何优雅地追赶生活的脚步？

《在不安的人生里优雅前行》帮助你拨开人情世故的迷雾，理清处理爱情、婚姻、事业、家庭各种问题的思路。严肃的面容下充满人生的智慧，嬉笑怒骂中包含了独到的看法。二十多岁是一个人一生精力最充沛、锐气最足的一段时光。花也开好了，未来的大门也打开了，就等着你去用力去生活了。收拾心情、整理思绪，跟着作者踏上认识自我、重塑自我、成就自我的优雅旅程吧！

图书在版编目（CIP）数据

在不安的人生里优雅前行 / 毕磊著. --北京：中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-0973-2

I. ①在… II. ①毕… 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214847号

策划编辑：徐丽丽 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：157千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

我就像十年后的你们。我今年30岁。

这本看似随意写就的书，再读一遍，竟是自己十几年青春岁月的总结。这里有一个十几岁懵懂少年的影子，也有一个初为人父的样子。

如同许许多多同龄人一样，我生在一个普通的北方小城。童年的记忆里，被晨光照射的明亮的街道上，我一路奔跑，奔向喧嚣的校园，热闹的课堂。长在千年古城，氤氲泉水灵气，熏陶文化气息，青春的校园留下了难忘的故事，初入职场的日子长了太多记性。活在古国首都，呼吸着雾霾空气，穿梭在拥挤人潮，在异地他乡奋力向前。那些平淡无奇的片段在发生很久以后仍然时常闪现。感恩岁月，感恩成长。我是怀旧的人，我是善感的人，我感谢伴我成长的伙伴，我感谢给我教益的朋友和同事。我记录下成长路上的点点滴滴，我愿意分享成长历程中的细微感受。希望你们不再走我曾经走过的弯路，希望你们汲取我获得的经验。

这本书，也是我三十年人生经验的总结。走走停停，看看想想，不知不觉已三十而立，在职场摸爬滚打十余年，感叹时光似箭。我常常警醒自己，不要丧失对生活的敏感，要常常把人生的感悟留存下来。我把这些只言片语都汇聚在十几万字的书稿里，作为十年人生经验的结晶。

这本书，也是我三十年人生故事的集聚。每一位父母都望子成龙、望女成凤，父母也对我抱有很大期望，可我对自己的期望只是做一个有精彩人生的小人物。这些年里，我走过三山五岳、游尽大川大河，亲身经历不少，道听途说

甚多。我把它揉在书里，希望能够缓解我讲你听的枯燥。

我不喜欢那种说教式的宣导，也不喜欢那种摘抄式的敷衍。我觉得为文为人总有相通之处，人贵求真、文贵求实。一路走来，我把自己的点滴感受、点滴收获都记录在一篇一目中。希望它能摒弃说教，在给你加油鼓劲的同时，还能兼顾可读性，保留一些趣味性。

出版社的策划编辑徐丽丽小姐是我的故交，相识十年，她评价我“三观很正”。书中常常写到的妻是我高中同学，和她相识的时间占我人生的一半，她对我的评价是“都说是个很正直的人”。这本书有她们的功劳。可能就像她们评价我的，我就是这样一个人，不喜欢走弯路，也不相信捷径。我一直抱着不能事事如意，却要事事尽力的观念，从不谙世事的少年奔向三十而立，从乡情浓厚的山东奔到了足够博大与宽容的北京。我与她们一同走过了自己的青春岁月。十年后的我们，再一次回望来时路，不胜唏嘘。谢谢你们。

以前总是感觉写下“回望”、“感怀”一样的字眼有矫揉造作之嫌，这几年却不再有这样的心虚。也许我们真的开始成长，也许我们真的有了那么多的无力。虽然三十年的人生还不够完美，可要是今后的人生岁月能够一直保持今日这般坚定、自信、无畏、无悔，一生也就足够。如果翻过这本书，你能从中感受到些许鼓舞、些许感触、些许力量，就是对我最大的肯定。

毕磊

2014年7月

目 录

CONTENTS

第 1 章 一生中最重要的10年，你是否正在浪费

我只是在消磨时间	002
你在为什么而活而忙而悲伤	006
少年心事，酸酸甜甜	009
熬日子是会成惯性的	012
谁的青春不迷茫	015
谁都有一点对不确定未来的恐慌	018
你终将知道，眼前的10年是多么宝贵	022

第 2 章 我都快30岁了，还没有什么拿得出手的

人生的路啊，怎么越走越窄	026
我有你们所没有的，因为我一无所有	029
心有多不甘，就要有多努力	032
趁年轻，去成长	035
通过阅读拯救自我	038

当你忙着学习的时候还有什么空去忧伤迷茫	041
宁要一个完成，不要千万个开始	044

第3章 10年后，你会是什么样子

你到底想要怎样的生活	048
你一无所有，所以也无所负累	051
比“好爸爸”更靠得住的是“好自己”	054
建立适合自己的生活方式	057
你需要心智成熟，别再像一个孩子了	060
如何锻炼自己的独立思考能力	063
你要继续走，发现一条更宽阔的路	066

第4章 你唯一能把握的就是变成最好的自己

自我保护，避免被欲望法则下的成年事物伤害	070
每一分每一秒，我都在努力向自己的理想生活奔跑	073
出发之前永远是梦想，上路后永远是挑战	076
你能为自己的优秀和美好付出多少	079
感受每一刻每一处鲜活的生活	082
不要让未来的你，讨厌现在的自己	085
梦想，我想要更有资格地拥有你	088

第 5 章 30岁前的定型准备

把生活跟目标联系在一起，而不是某个人或某些事	092
学会自制，年轻不是放纵的理由	095
总有一样，你能拿得出手	098
为你的生命积累一些厚度	101
人际关系，不是说说而已	104
你的价值绝不仅是薪水单上的数字	107
学会听从别人的建议，自己做决定	110

第 6 章 你想做的到底是什么

没有人愿意贫穷，可是出路在哪里	114
成长，比你想象的更加迫切	117
控制——这才是你想要的	120
自由与安定的博弈	123
只有行动，才能解除你所有的不安	126
向钱看没错，但不要迷失自我	129
我现在的人生，随时可以重新开始	132

第 7 章 想改变的你，如何启动改变模式

得不得到，重点是看你做不做	136
---------------------	-----

所谓的改变，必然是痛苦的	139
只要你跨出一步，就离成功更近了	142
忽略了过程和旅途，失望是在所难免的	145
情商高比智商高更重要	148
大多数人的问题，不过是一懒二拖三不读书	151
最可怕的莫过于不安于现状却没有重新开始的勇气	154

第8章 你必须很努力，才能看起来毫不费力

成功只有一种，按自己的意思过一生	158
你要知道如何奋斗	161
“学霸”不可怕，“学渣”不可怜	164
靠谱都是小事的积累	167
天才也是需要打草稿的	170
你倦怠的时候，别人正在天上飞	173

第9章 不要被你不知道的或是没有做过的事限制

不要拒绝冒险	178
任何的限制，都是从自己的内心开始的	181
“经历”到“经验”，成长没有那么难	184
爬过这座高山，你便会发现全新的世界	187
至少你的灵魂是自由的	190
意外本身正是人生的乐趣所在	193

第 10 章 对待婚姻要像对待工作一样积极

关于爱与婚姻，我们真的知之甚少	198
理智地思考你想和谁过什么样的生活	201
你是谁，就会遇见谁	204
如果你对自己没有信心，他也不会给你安全感	207
不要和消耗你的人在一起	210
和谐相处的学问	213
不忘初心，方得始终	216

第 11 章 如何获得你的身份资本

做可以增加你自身价值的事	220
找工作，你的卖点在哪里	222
选择你的朋友——闯荡社会的“基本配置”	225
让自己拥有别人拿不走的东西	228
先想想你能给别人什么，再说你想要什么	231

第 12 章 内心强大才能在前行的道路上披荆斩棘

人人都有过“受迫害”的青春	236
---------------------	-----



第1章

一生中最重要的10年，
你是否正在浪费

◆ 我只是在消磨时间

我出生成长的城市，地下有丰富的煤铁资源，早早地发展起来。小时候，大家相约去上学，路过钢厂的高炉车间，就会看到厂房外面这样那样的标语。好多年过去，所言为何大都已毫无记忆，唯一印象深刻的，只有一句：“工作着是美丽的。”

在20世纪80年代的小城，我们的父辈大部分还过着吃大锅饭、拿平均工资的生活。唯有钢厂的小朋友们的父母，早早地过上了我们爹妈艳羡的“小康”生活。而且，这些小朋友好像都很自由，无人管束，早早地享受了我们馋得口水巴巴的“放羊”生活。

后来，等我们懂事后才慢慢了解，钢厂的职工都非常忙碌。早出晚归都是常事，所以才多劳多得。高二那年学校组织我们去钢厂社会实践，回来后大家都窃窃私语，感觉他们的职工像是卓别林默片中的机器人，很“傻”，抢着干活。从前对他们的羡慕荡然无存。

大学毕业后，走走停停，一直忙碌，不知不觉已经过了这么多年。上大学后到现在，只有逢年过节才会回家，没有再走过儿时上学的小路，也再也没看到过那曾叫我印象深刻的忙碌情景，所观所感开始渐渐遗忘。

某一天，即将大学毕业的表弟跟我讲自己要到北京闯荡。饱尝独在异乡孤独滋味的我欣然应允。妻早早地腾出我们的小卧，为他准备。

大包小包的表弟放下行囊，第一件事是先把网络接好。然后长舒一口气，大呼一声：“自由了，要赚大钱了，好爽好爽！”然后就开始玩游戏，期间还去楼下超市买了一包烟，一听可乐。

第一天，没动静。第二天，还是没动静。

第三天，我忍不住了，我说你怎么还不去找工作，他说再等等。

第四天，仍然告诉我先休息几天。

这一等，就是半个月。

后来，妻看不过，介绍他去朋友的公司上班。

没过几天，他就收拾行囊回来了。告诉我们要回老家去。

好像是早就料到的结果。虽然妻早就告诉我他在做销售，但我故意问他这些天在公司都做了些什么。他说什么也没干啊，就是在那消磨时间。我问你们主管不管你吗，他讲主管认识我姐（他称呼妻为姐姐），看过我几次什么也没说。

没必要问下去了。工作是讲效益的，没有地方会养闲人。

晚上和妻卧谈，说起小时候看到的那句话，才一下子体会到那个时候我们的艳羡背后人家付出的艰辛。联想到表弟的经历，方才感慨钢厂的职工们不“傻”，是我们觉悟太晚。

每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。现在初出茅庐的这一代人，基本都一样。不论家庭条件如何，可亲可敬的爸爸妈妈都是把自己最好的一切给我们，让我们从来不为生计发愁，习惯了衣来伸手饭来张口的生活。家庭好像母体，孕育期间营养过剩，待到十月期满，不但难产，伴随着啼哭还有一身毛病。“自理自立能力缺乏症”、“拖延懒散症”、“不求上进不思已过症”等接踵而至。虽不致命，

但是整个人基本上处于瘫痪状态，吃饭基本靠喂，走路基本靠扶，工作基本没谱，爹妈基本绝望。

后来，我跟表弟说，你得勤快一点，更别想着天下掉馅饼。别说天底下没有掉馅饼的好事，就是有这千年一遇的好事叫你撞见了，你跑得慢一样砸不到你的头上。凡事别想着走捷径，以过来人的经验来看，这个世界上捷径大概只存在解数学题的时候。世界上最便捷的道路，就是不怕麻烦地做好每一件事。

很多人在成年以后都在感叹，要是永远不长大多好。其实这样的感叹不过是逃避不如意现实的托词。长大是人生不可逆转的必经历程，既知如此，自不必空余感叹，最打紧的事情就是抓住能抓住的，把握能把握的，争取能争取的，最后收获能力范围内能收获的最大果实。生活如此紧凑，一步落后，就得付出十倍的艰辛去追赶。现在泄了气，能不能赶得上都不一定。即使后劲十足，那个时候再努力也必然比当下咬咬牙挺过去要付出更多的艰辛。消磨掉的看似是时间，其实是你人生的一段。在消磨的过程中，年华老去，锐气不再，待到垂垂老矣，一切都悔之不及。人生哪有那么多时间去消磨！

成功的人，总有他的共同之处，这其中就有一点叫作事业心。柳岩小姐身材惹火，常常登上各大时尚杂志的封面，曝光率十足，自然也是赚得盆满钵满。可是柳岩小姐这样说过，希望大家不光看到她的“事业线”，还要看到她的事业心。读到这句话，我对她的印象完全改变，原来她最漂亮的地方是大脑。想想吧，身材惹火的妹子有多少，又有几个人能做到她一样的位置？

大禹治水时比他父亲鲧的高明之处就在于变堵为疏，既来之则安之，理顺思绪，变坏事为好事。治疗无所事事这种惰性病，有一味良药，叫作把爱好当工作，把工作当消磨。有一个被领导认为“很一般”的基层公务员，面对日复一日看不到出头之日的的生活，做了一个决定，把从前一点一点消磨的时光挤出来慢慢地书写成一部鸿篇巨制。这本书意想不到地风靡神州，他也成为草根讲史的集大成者。他有一段采访被广为传播：“比我有才华的人，没有我努力；

比我努力的人，没有我有才华；既比我有才华，又比我努力的人，没有我能熬。在他们消磨时间的时候，我却在不停地努力着。”他，就是石悦。这个名字或许陌生，但“当年明月”的网名你一定知道，书你可能没读过，可名字你一定听过，它就是《明朝那些事儿》。