

UP系列

《人民日报》盛赞：改变千万热血青年的思维轨迹

# 你只是看起来 很努力

李尚龙 著



Stick With  
Dreams,  
Look Forward To Future

《拆掉思维里的墙》作者 古典

《愿有人陪你颠沛流离》作者 卢思浩

—— 亲笔作序 ——

《慢慢来，一切都来得及》作者 meiya 温暖荐读

不假装很忙，不做给别人看，

做自己最喜欢的事，做最喜欢的自己

中国友谊出版公司

# 你只是看起来 很努力

李尚龙 著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

你只是看起来很努力 / 李尚龙著. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2015. 7

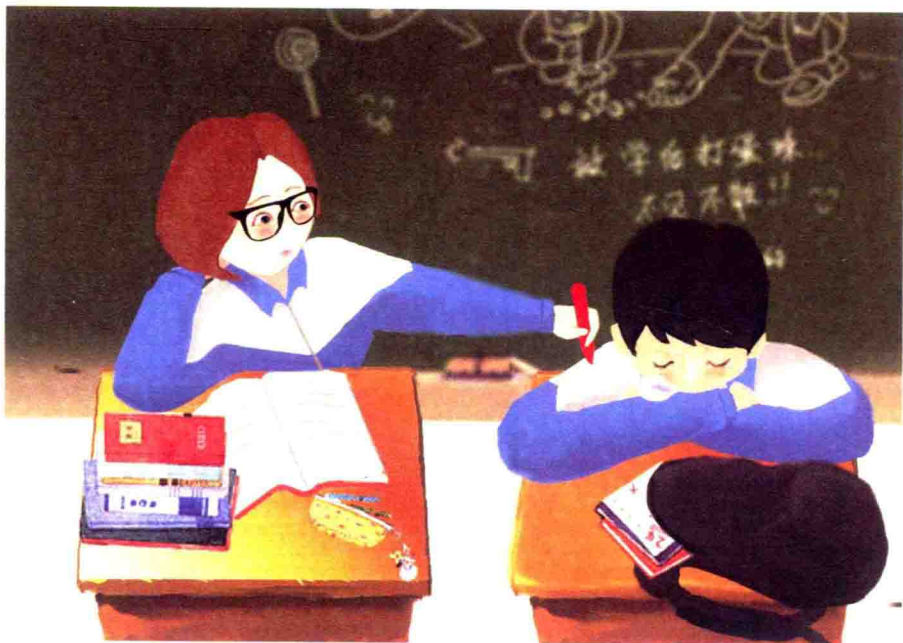
ISBN 978-7-5057-3536-1

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(2015)第115698号

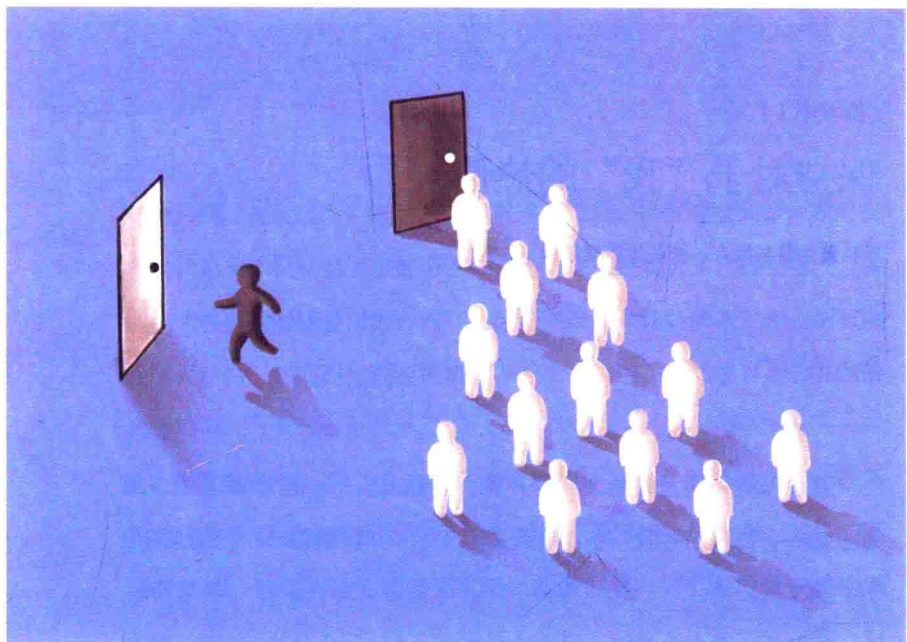
书名	你只是看起来很努力
作者	李尚龙
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 9印张 150千字
版次	2015年8月第1版
印次	2015年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3536-1
定价	35.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

只要能让彼此优秀，这场恋爱就没有白谈。



任何没有计划的学习，都只是作秀而已。任何没有走心的努力，都只是看起来很努力。





与众不同，不是你错了。很多时候，英雄都是孤独的。



别以那些口无遮拦的直白自豪，其实只是幼稚而已。

[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

我浏览完所有龙哥的文章的开头，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，就着自己的人生谈你的人生（当然我病更重，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“我”起：“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”，然后是“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“告别的时候要用力一点”，讨论“谁是对你好的人”和“别和太爱的人结婚”，有时候我会很感叹，一个九零后，竟然能有这么有趣的思想……

如果你和我一样，在这个飞速发展的中国城乡街道里长大，在压抑的中学大学里度过残酷青春，在功利主义的社会里闯荡，兜里又还揣着梦想，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——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，我们发现我们原来对于人生、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；我们虽然被社会撞得头破血流，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。如果你年轻时候不轻狂，老了老了又憋不住了，这就是耍流氓。

所以我觉得读这本书，比读本虚头巴脑、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；比读一本不知道哪里翻译过来，以“当扎尔伯克小时候”或者“麦克斯是硅谷中 XX 公司的 CEO”开头的成功案例集要接地气许多——别硅谷了，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。

2015年5月10日

古典

[推荐序 2]

## 看似忙碌的人生

《愿有人陪你颠沛流离》作者 卢思浩

10年时我在日记里写：“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。

你说你想要当自由撰稿人，可不见你努力写稿；你说你想考研，可不见你背单词做题；你看到学霸时嗤之以鼻说这样活着没意思；你看到有人旅行又不屑一顾地说这只是随大流。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地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，无从下手从而越发焦虑。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。而是他们想要让自己忙碌起来，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逼。看到全部，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，会真切地做起身边的每一件事。你知道，行动这件事，从来不需要等到什么好天气什么好状态，此时此刻就是永远，此时此刻就是一切。

共勉。

2015 年 4 月 14 日于墨尔本

## [自序]

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笑不出来了。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？凭什么他们的出生条件比我好，不用为生存期发愁？凭什么他有这么好的机会，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；既然积极向上也是一天，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，其实曾经那些自己的努力，都只是一些假象，都只是看起来很努力的自欺欺人。

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在朋友圈……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，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，还是只是做做样子。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跪着的人，今后一定会像巨人一样，潇洒地立起来，俯看这个世界。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，不明不白盲目努力，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最好的安排，并不是每个傻傻努力的人都一定能实现自己的梦想。

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”；他们会告诉你，逆境并不可怕，不要为合群而合群，因为“你以为你在合群，你在浪费青春”……

写的这些人，和你我一样，都是普通的人，只是在他们身上，发生着一些不普通的故事。我作为一个旁观者，默默地看着这些平凡的而不平庸的故事，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  $\pi$  一样无止境下去。很荣幸，我有机会见证他们，并记载着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，或许翻开这本书的你，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，照亮了你的泪光。其实没事，谁的深夜没有痛哭过。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，或许您和我一样，都相信努力奋斗的价值，都坚定地明白青春就是去折腾的，都清晰地知道梦想是多么的伟大。那么，如果有梦，梦要够疯，够疯才能变成英雄。

当得知这本书能被出版的时候，自己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，才让我的码字有了意义，感谢你们给了我勇气和力量。

2015年4月2日

李尚龙

## 目录

### *Part 1*

## 梦想和奋斗——你只是看起来很努力

你只是看起来很努力 / 002

你以为你在合群，你在浪费青春 / 006

以赚钱为目的的兼职，是最愚蠢的投资 / 010

最好的休息 / 015

优秀不够，你是否无可替代 / 020

这世上一定有人，过着你想要的生活 / 025

没有一条路是白走的 / 034

别和负能量的人在一起 / 040

同事，最熟悉的陌生人 / 047

莫名我就痛恨你 / 052

为什么很多人的新年梦想只是梦想 / 058

都市的冰冷繁华下，需要人心的温暖 / 063

最好的省钱方法，是赚钱 / 068

只要你还能去追，就应该不抱怨地前进 / 074

你总要度过生存期，才能谈生活和梦想 / 079

祝我们在北京都好 / 084

24岁，送给生日 / 090

只是赚钱而已 / 096

## *Part 2*

### 爱情和承诺——不后悔，就值得

同桌的你 / 104

那些擦肩而过的人，是上天最好的安排 / 108

我想告诉你一些故事，让你继续相信爱情 / 113

匆匆那年，只要一起全力过，不后悔，就值得了 / 119

灵魂若无平等交流，感情也就无处可栖了 / 124

面对面分手 / 129

如果能够自由恋爱就尽量不要相亲 / 134



异地恋，如果你肯为对方去减少选择 / 140

别和太爱的人结婚 / 147

越被照顾好的人，越矫情 / 151

所谓感情，就是能有共同话题 / 156

彪悍的人生不需要解释 / 161

### *Part3*

## 亲情和友情——下次告别，就再用心一些吧

现在的分别，是为了更好的相聚 / 168

下次告别，就再用心一些吧 / 174

真心对你好的人，从不会向你证明自己的恩惠 / 180

致那些自私的朋友 / 186

再好的朋友，也经不起你过分的直白 / 192

最好的结局，是我们两个在一起了 / 196

所谓天生的不足，都和自己有关 / 203