



甲之熊掌，乙之砒霜
北上广，到底是地狱还是天堂？
要看你怎么想

北上广 生存法则

韩海霞◎编著

多少人逃离，而我们选择在这里坚强

013037419

C913.3-49

11



北上广 生存法则

韩海霞◎编著



北航

C1645344

中国财富出版社

C913.3-49

11

013780810

图书在版编目 (CIP) 数据

北上广生存法则/韩海霞编著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4490 - 6

I. ①北… II. ①韩… III. ①生活方式-通俗读物 IV. ①C913. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013125 号

策划编辑 张彩霞

责任印制 方朋远

责任编辑 张彩霞

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4490 - 6/C · 0152

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 张 13.75

印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

字 数 197 千字

定 价 28.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前言

“北上广”是泛指类似于北京、上海、广州等生活水平较高的大城市。2010年，因为高不可攀的房价、不断加剧的工作压力与生活成本，以及子女上学所遇到的一系列问题，在“北上广”打拼的许多人突然发现，那曾经追逐的梦想，在残酷的现实摧残之下，似乎在慢慢地消失殆尽，离自己越来越远。于是有人决定放弃，无奈地选择离开让他们身心疲惫的大城市，去一些中小城市发展。这一事件，当时人们称为逃离“北上广”。

然而，造化弄人，世事变幻之快，常常出人意料。现今社会热议的话题反又从当年的逃离“北上广”回到了逃回“北上广”。因为当这些逃离大城市的人们，回到久违的家乡和一些二、三线城市时，他们才发现原来这些城市看上去很悠闲的生活背后，隐藏着更大的压力。在已经“人生地不熟”的家乡，他们一方面觉得无法满足精神需求，另一方面也难以适应“讲人情、拼关系”的工作环境。现实与想象的距离是如此之大，曾经选择离开的人们只得再次背起行囊，重新回到“北上广”。

从“逃离”到“逃回”的现象，一方面说明了在“北上广”生存的艰难，另一方面也说明了“北上广”的都市魅力。这些人一去一回的亲身经历证明了一个事实，尽管在“北上广”的生存

压力之大让很多人无法承受，但这里丰富的资源和机遇依然让很多人对大城市的生活充满向往。《2011 南京大学毕业毕业生就业白皮书》显示，某知名大学毕业生选择在京、沪、广、深等一线城市工作的比例接近40%。

所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，漂在“北上广”的人，由于日常活动的范围有限，有些人其实并不怎么了解“北上广”的全貌，对一些问题往往也是一知半解，让他们平添不少的烦恼与苦闷。向往着“北上广”的人，由于没有亲身体会“北上广”的生活，道听途说的一些话增加了他们的忧虑与担心。因此，漂在“北上广”的人，难免会碰到很多苦恼的问题；想去“北上广”的人，又总是犹犹豫豫下不了决心。而曾经来来回回的人，要么是已经很坦然，要么就是心里异常纠结。

针对这种种情况，我们策划了《北上广生存法则》一书。书中详细分析了为什么“北上广”有这么大的魔力，展现出了一幅立体的“北上广”实景画卷，并对如何在这些城市更好地生活与工作，提出了一些具体的建议。这一方面是给工作和生活在这些城市中的人们，带来工作上的帮助与生活上的便利；另一方面，也给想去这些城市工作与生活的广大有为青年，提供切实可靠的参考。

编者

2012年10月



目 录

生存法则一 理想不在于制定，而在于实现 1

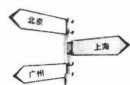
- ➡ 选择决定人生的高度 3
- ➡ 实现梦想，从离梦想更近的地方开始 7
- ➡ 鱼和熊掌不能兼得 11
- ➡ 梦想与现实总有一段伤心的距离 13
- ➡ 每天都在上演梦的传奇与黯然离别 17

生存法则二 人生在于折腾，追随自己的心 21

- ➡ 离开的人自有该离开的理由 23
- ➡ 坚守的人自然有坚守的条件 25
- ➡ 重新回来也是无奈的选择 28
- ➡ 来过北上广就再没有遗憾 31

生存法则三 提高自身竞争力 33

- ➡ 高学历并不代表高能力 35
- ➡ 低学历不是阻止你成功的理由 38
- ➡ 有一技之长，就能在北上广立足 42
- ➡ 机会在于争取，态度决定成败 45
- ➡ 北上广也“拼爹”，但大家都没有用得着的“爹” 48



- ⇒ 经营好陌生环境中的人脉关系 51

生存法则四 不断学习是制胜的法宝 55

- ⇒ 知识在更新，学习不能停 57
- ⇒ 利用好免费的学习资源 59
- ⇒ 博物馆可以让你大开眼界 61
- ⇒ 如果你愿意还可以去大学里旁听 64
- ⇒ 不管你喜欢什么，总能找到志同道合的人 67

生存法则五 生活的“苦”与“乐”，各有各的过法 71

- ⇒ 什么是蚁族 73
- ⇒ 只要肯努力，就能有工作 76
- ⇒ 过有品质的日子，像穷人那样花钱 78
- ⇒ 人生没有速成班，一步步走向成功 83
- ⇒ 幸福是种心态，适合自己的才是幸福的 85

生存法则六 善交朋友排除孤独感 89

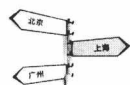
- ⇒ “北漂”的孤独 91
- ⇒ 大胆地与人交流，排除孤独感 93
- ⇒ 厚道一些，身边便不缺朋友 96
- ⇒ 室友是很特殊的朋友 98
- ⇒ 小人是到哪都会有的 103
- ⇒ 面对老乡也不能麻痹大意 105

生存法则七 穿着得体不仅是面子问题 109

- ⇒ 北京女孩穿着别具一格 111



⇒ 上海女人穿着典雅而不失妩媚	113
⇒ 广州女孩穿着开放前卫	115
生存法则八 吃喝是头等大事	123
⇒ 北京能吃到全国各地的特色菜	125
⇒ 上海人口味鲜，而且吃得精细	127
⇒ 广州是茶点之城	129
⇒ 吃饱与吃好的差别很大	131
生存法则九 租房买房各有利弊	141
⇒ 一线城市的生活成本高在房租	143
⇒ 北上广的房价到底有多离谱	145
⇒ 限购令是一个临时措施	148
⇒ 租房还是买房，自己看着办	150
⇒ 租房和买房要注意的方方面面	152
生存法则十 堵车不可避免，尽量降低出行成本	157
⇒ 堵车大大增加了城市生活的时间和经济成本	159
⇒ 北京人笑言：“我们是首堵”	160
⇒ 用平和的心态对待堵车	164
⇒ 买车是难题，养车也是难题	167
⇒ 出行换乘要先弄清路线	170
⇒ 挤车也是一门技术活	172
生存法则十一 健康的身体是革命的本钱	177
⇒ 保持好的心情是健康长寿的秘诀	179



北上广

生存法则

- ⇒ 有好的生活习惯才有健康的身体 181
- ⇒ 小病不要拖成大病 184
- ⇒ 小病在社区医院看看就行 186
- ⇒ 大医院看病有讲究 188
- ⇒ 正确使用医疗社保与商业健康保险 191

生存法则十二 忙碌之余偶尔给自己放个假 195

- ⇒ 别天天宅在家里玩电脑游戏 197
- ⇒ 没钱也可以玩得很开心 198
- ⇒ 外出游玩时要遵守社会公德 201
- ⇒ 外出游玩的注意事项 203

生存法则一

理想不在于制定， 而在于实现

梦想是人生路上的指向标，伟大的梦想才能指引成功的方向。有梦想并努力实现它，是人生价值的体现。人生路上总会遇到大大小小的困难，遇到困难的时候，梦想能给我们坚定的信念，帮助我们渡过难关。没有梦想的人，可能会被一点小小的困难击倒，从此一蹶不振。人生不能没有梦想，人的一生总在为实现自己的梦想而奋斗着……



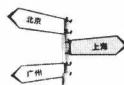


选择决定人生的高度

有理想才会有追求，有追求才会有进步，理想越高发展的空间也就越大，所能到达的可能高度也就越高。高度决定视野，站得越高望得越远，站在什么样的高度决定了视野的大小。视野越广，见识越多，可以直接影响一个人把理想和追求定位在一个怎样的高度。

一个人的成败，首先取决于他对一件事情的追求和对自己的定位，正如爬山一样，眼前有几座高矮不等的山脉，如果你选择较矮的山脉，而别人选择了较高的山脉，最后的结果可能是你很快爬到了山顶，而且感觉还有能力继续往上爬，但是你已经到达了最高点，所以自然不可能再爬高。可另外一个人选择了较高的山脉，或许他并没有你那样好的体力，尽管爬到和你同样的高度，需要比你多的时间，但是在他休息一段时间之后，他就可以继续前进，最终也会爬到那座高山的顶点，结果不言而喻。

上蔡郡是楚国的一个小城市，和父辈们一样，李斯同样在这个小城市出生并成长，所以他的目光也只停留在这个小地方，而外面的世界到底是什么样子，他却全然不知。他在做秦国丞相以前，曾经是看守粮仓的文书，这个职位算不上什么好差事，但却也能衣食无忧。那时他最大的快乐就是上班时间溜号，牵着自家养的一条黄色的土狗，带着自己年幼的儿子，出上蔡东门，到野外追逐狡兔。



有一天，偶然发生了一件有趣的事情：李斯忽然内急，他捂着肚子，弯腰夹腿，直奔厕所而去，当他冲进厕所的时候发现几只老鼠正不无哀怨地吃着粪便，由于李斯突然到来，老鼠被吓得惊惶逃窜。李斯无暇多想，先畅快淋漓地解决了内急问题。在解决了自己的当务之急准备离开时，他突然想到刚才受到惊吓的老鼠，不由得心生感叹。它们只是吃一些人们嫌弃、避而远之的东西而已，竟然也要战战兢兢地去得到，看上去小小的要求，想要实现对它们来说却如此艰难。只要有动静，它们都会吓得到处乱窜，哪怕走过的是一只狗也会担惊受怕，还有更倒霉的时候，就是掉进粪坑而丧命。

粮仓是老鼠经常出没的地方，作为粮仓的管理者，李斯在这里见到的老鼠自然是数不胜数。可那里的老鼠和厕所里的老鼠相比，那就是一个在天堂一个在地狱，粮仓里的老鼠可以肆无忌惮地享受着比人类更高的待遇，所有的米麦它们想吃哪个吃哪个，即使有人惊动它们，也不见它们紧张，一头扎进洞里就可以确保性命无忧。李斯感叹道：“我就纳闷了，同样是老鼠，差距咋就这么大呢？”

于是，他决定做一个厕鼠和仓鼠贫富差距的研究课题，因此，他设计了一个简单的实验。就是把仓鼠抓住，关进厕所里，再把厕鼠抓住，关在粮仓里。几天之后，他来检查实验成果。他发现曾经的仓鼠现在也“食不絮，近人犬，数惊恐之”，曾经的厕鼠现在则“食积粟，居大庑之下，不见人犬之忧”。

此情此景，李斯不由百感交集，说出了他在中国历史舞台上的第一句台词：“人之贤不肖譬如鼠矣，在所自处耳！”

李斯明白了一个道理：“鼠在所居，人固择地。”得出这个结论以后，李斯再审视了一下自己的处境：自己是粮仓中的老鼠，还是厕所里的老鼠？

天下何处是我的粮仓？咸阳，唯有秦之咸阳，才是天下最大的粮仓。



那就朝着咸阳，出发吧。

很多时候，人和老鼠一样，不同的选择决定了不同的命运，对于环境的选择有时更能决定我们一生能取得成就的大小，我们所选择生活的城市有时同样可以决定人生发展的高度。

大城市就像一块巨大的磁铁，以它独有的魅力，吸引着各地的有志之士。很多人向往北上广等大城市，原因很简单，因为在大家眼里，这里才是他们的粮仓，大城市不但发展机会多，更能锻炼自己的能力。于是好多年轻人选择背井离乡，到大城市打拼。因为他们明白，选择哪个山头决定了他们可能达到的高度。

北上广等一线城市引领着城市各支撑体系和管理制度的革新。例如以轨道交通为主的公共交通、自动提款机、电子政务系统、交通实时监控、城市安全管理等都在快速发展。所有的高端技术和人类文明都从这里开始，在这里能有机会更清楚地了解社会的发展方向。选择大城市，才能第一时间感受社会的发展，才能促进学习的脚步，早一秒起步，能跑在别人前面的机会自然也就更大。只有不断地学习适应社会的发展，才能创造更多的业绩，获得更大的成功，也就不会被社会所淘汰。

大城市有来自全国各地甚至世界各地的人，这就决定了它具有很强的包容性。多样化的生活方式可以满足不同的人群。在这里草根总能找到自己的同命人；有才能的人能在这里找到施展的平台，同样也能遇到知音和对手。各种不同的文化和人才在这里聚集，为大家提供了一个很好的交流环境，为产生新的文明奠定了基础。

由于人才的集聚，大城市成为文化和技术创新和发展进步的萌发地，各种经济文化活动的交流，促进了大城市的飞速发展，创造了巨大的财富，为各种产业的持续发展提供了物质基础，奥运会、世博会等豪华文化盛宴的举办，便是对这一切最好的诠释。大城市的发展引领社会的发展潮



流，在这里不但会有文化、技术的创新，甚至会产生许多新名词和表达方式，来改变着传统的表达方式。

北上广等大城市是我国政治、文化、经济的核心，之所以这样，也同样因为这些地方，藏龙卧虎，英雄辈出，在这样的环境中生活，就算不想学习，也会受到熏陶，在不经意中增加学识与修养，在不知不觉中不断进步。所谓近朱者赤，近墨者黑，也正是这个道理。有句话说人的潜能无限，好多时候需要逼自己一下，才能得到意想不到的效果。但是好多人发展到一定程度就会举步不前，往往不是自己的潜能发展到了极限，而是因为看到好多人都走到这里停了下来，所以才会止步不前，而最终取得更大成功的人往往是在自身条件所能到达极限时，咬紧牙关坚持了一下。

生活环境对一个人的发展有着直接的影响，年轻人选择大城市，就是因为好多成功人士都在这里，只有离他们最近，才有可能成为和他们一样的人，但是要想取得更大的成功，自然也需要他们那种坚持的精神，所要付出的努力自然也就更多。选择北上广这样的大城市实现自己的理想和追求，本身就是一个很高的起点，因为来到这里就需要有承受来自各种压力和艰辛的心理素质，这对好多人来说并不那么容易，所以才会有“逃离北上广”一说。

心有多大，理想就有多高远。站得高才能望得远。大城市的发展引领世界潮流，未来人类文明的主要问题将更多地在这里滋生，同时问题的解决方案也主要在这里达成。它的影响通过各种渠道辐射到每一个有人类社会组织的地点，从城市到乡村。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，选择做展翅翱翔的雄鹰，还是做目光短浅的井底之蛙，都在于自己的选择。见识、视野，这就是在大城市能得到的最宝贵的东西，见识和视野决定了你的理想有多高。

要想站到高处，必须勇敢地抬起脚步，从山脚下披荆斩棘，攀登而上，无论遇到怎样的坎坷羁绊、艰难险阻，绝不回头。只有不畏艰难，沿



着崎岖山路攀登的人，才能达到希望的顶点。

实现梦想，从离梦想最近的地方开始

大城市有漂亮的建筑、繁华的大商场、高档的写字楼，有硬币上的天安门，有美丽的颐和园、高雅的咖啡厅，有明星、大腕、高级经理人，有各种演唱会、音乐会、话剧演出等，有外企和大使馆。这里发生的故事可以被写在课本上，可以拍成电视剧，这里的一切让人觉得神秘而向往。对于没到过这些大城市的人来说，这一切小时候只能在电视和书本上看到，总感觉是那么遥远，似乎这一切都发生在和我们不同的世界里。美好的东西总会让人向往，所以长大后，能走进大城市，体验这里的生活，成为好多人的梦想，他们也希望自己能成为故事中的一员，谱写美丽的故事。只有到了大城市，才会离这一切更近，哪怕不能成为某个故事里的主人翁，至少有机会见证它的发生。

和大多数北漂一样，80后毕业生瑶瑶也是为了追梦和自己的信仰，毕业后来到了北京。瑶瑶喜欢滑雪，爱好摇滚，来北京是为了追寻自己的朋克生活，能和志同道合的朋友谈论所有感兴趣的话题。和好多在这里打拼的人不同的是，她没有想要在这里拥有一份让人羡慕的工作，没有想要出人头地，只是为了追求自己想要的生活，为了追逐自由和刺激。来到北京之后，很快她就发现生活的现实和自己想象中的美好还是有一定差距的。要想追求自己想要的生活，首先需要工作，可过了不久，她发现忙忙碌碌的生活使她无暇顾及当初的信仰，没有太多的精力和朋克们一起玩乐。而



且朋克们也大多有正当的职业，而不是专业玩音乐的人，这难免让她在心理上产生一定的落差。

忙碌的日子一天天过着，瑶瑶慢慢地适应了现在的生活，并且对生活有了不同的认识。她认识到自己当初的认识和追求是有局限性的，走在音乐道路上的人太多了，所以走得自然也会很艰辛，要想过得潇洒，追随自己的心，首先要有一定的经济基础，这是一个漫长的过程。所以，现在的瑶瑶已经改变了心态，很努力地上班，但是她并没有放弃自己的信仰，只要有闲暇时间，她就会和朋克们一起 happy，只要有摇滚表演她一次都不会放过，这个过程中也让她学到了好多，领悟了更多东西。虽然现在她还没有实现当初的追求，但思想却在不断成熟。只要坚持，不断进步，梦想就会越来越远。

为什么要漂在大城市？面对这个问题，每个人都有自己的答案。有人回答是为了走出农村，也有人是为了开阔眼界，还有的是为了孩子能有更好的教育，但是也有人会回答，虽然不知道为什么，但就是想去。不管是哪个原因，我们都可以看出，北上广等一线城市，对好多人都是有着巨大吸引力的，包括已经在这里打拼的和想要来这里打拼的人。虽然漂的日子很苦，生活压力很大，但即便是这样，还是有很多人会迎难而上。因为大家明白选择决定高度的道理，如果选择大城市作为梦开始的地方，梦想或许会更远大，能取得的成绩或许更大。

清晨，董明被妈妈打来的电话铃声吵醒，睡眼蒙眬的他拿起电话，电话那头传来妈妈怒气冲冲的声音：“再不回来就永远都不要回来了，我就当没你这个儿子！”董明已经不是第一次接到妈妈催他回家的电话了，这一次他依旧坚持了之前的决定。

董明毕业于北京某大学，毕业后他决定留在北京发展，合租了一个 6