

如何在残酷的世界里，成为一个强悍的人

你有多凶猛， 世界就有多软弱

眠眠 著



献给在生活中砥砺前行的人

造就强大的内心，成就强悍的自己，
让你无所畏惧、勇猛地走在世界之巅。

贵州出版集团
贵州人民出版社

你有多凶猛， 世界就有多软弱

眠眠 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你有多凶猛，世界就有多软弱 / 眠眠著 . — 贵阳：
贵州人民出版社，2018.7
ISBN 978-7-221-14350-1

I . ①你… II . ①眠… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 127796 号

你有多凶猛，世界就有多软弱

眠眠 著

出 版 人	苏 桦
总 策 划	陈继光
责任编辑	唐 博
装帧设计	末末美书
出版发行	贵州人民出版社 (贵阳市观山湖区会展东路 SOHO 办公区 A 座， 邮编：550081)
印 刷	北京中科印刷有限公司 (北京市通州区宋庄工业区 1 号楼 101 号， 邮编：100018)
开 本	670 毫米 × 970 毫米 1 / 16
字 数	161 千字
印 张	16
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-221-14350-1
定 价	39.80 元

版权所有 盗版必究。举报电话：策划部 0851-86828640

本书如有印装问题，请与印刷厂联系调换。联系电话：010—69590320

前言

“书田文化”的编辑刘一寒找到我说：“眠眠，咱写本书吧，我看了你知乎专栏《众生尖叫》里写的全部文章，每看完一篇，都觉得浑身上下充满了斗志，它们值得让更多人看到。”

几句话把我也感动到了，遂又写了几篇，尝试着发表在个人公众号上。不久之后读者纷纷留言说：“眠眠老师，新的文章真的挺受用，可你一个钻研冷历史的，怎么开始‘熬鸡汤’了？”

我于是回复他们：“与其说这是‘鸡汤’，不如说是‘仙豆’。”所谓“仙豆”，源自经典动漫《龙珠》中的一种神奇道具，即便你被虐打到气若游丝，命垂一线，服下它之后，便能瞬间满血，恢复到巅峰战力。

是的，我写这本书的目的，就是让读到它的朋友们，也能于迷茫和困顿之中，甚至在绝望的边缘，重新寻回斗志，继而让自己在这样



的蜕变中，不断变得坚强、凶猛、不可摧毁。所以“鸡汤”只能算作慢火功夫，而“仙豆”，则是一味猛药。

倘若真要说起来，我的人生姑且不说命运多舛，也算得上跌宕起伏。人生的大起大落，在我看来不是什么刺激，而是一次次直指脆弱内心的拷问。每每身处异国他乡，在那些踽踽独行的寒冷长夜里，难免对未来充满了迷茫，心中尽是无助、焦虑，甚至恐惧。许多个瞬间，差点儿便吓得要缩回曾经嗤之以鼻的舒适安逸中去。

但终究，心底的那么一丝不甘心、不服气还是占据了上风，仿佛有个声音不断地在鼓励我：别害怕，这些眼前的困境，不过是纸老虎罢了；一旦你战胜了它们，就会立刻变得更强大。

许多年过去之后再去回想，的确如此。每当各种困难挫折烟消云散之后，回首往事时，都会觉得它们孱弱得可笑，甚至不敢相信自己曾经竟被这些玩意儿吓倒。所以我也深知，每个人的人生中，大约都曾身处过相似的境地，只不过有些人战胜了自我，也战胜了逆境；有些人，却遗憾地选择了放弃，在畏惧中退场。

我写这本书的目的，就是希望给予那些处于同样境地的读者们，一些立竿见影的经验之谈，一些支持着继续前行的勇气。

既然是出于这么一个最简单直接的目的，我便没有选择使用什么艰深晦涩的言辞，也没有引经据典地掉书袋，而是追求简洁明了、通俗易懂。我深知在那样孤独无助的时刻，所需要的是温暖的小屋，而不是高冷的巨塔；是直接有效的帮助，而不是不切实际的空话。所以

平白亲切的话语，想必更加适合。

同样地，我选择的一些例子和故事，或源于自己的亲身经历，或取材于身边的亲戚朋友，并事先征得了他们的同意。之所以没有放进太多成功人士、名流泰斗们的励志传奇，是因为我觉得他们本就属于广大人群中的极少数，更有着家世、天赋等种种加持。

换言之，我想，大人物们的成功或许不可复制，而身边这些寻常故事，人人都可以借鉴。所以用这些触手可及的寻常事迹，更容易说明问题，而不至于陷入空洞的偶像崇拜中。

那么，如何才能真正帮助别人走出困境，实现完美逆袭呢？通篇的大道理谁都会讲，铺满每页的名人名言，也无法快速有效地被吸收。因而，在我的大部分文章里，除了讲述一些人生经历而引出的感悟外，还会给出一些方法论，以此来帮助读者更好地解决实际困难，比如失眠，比如过度焦虑，比如严重拖延症。还有另外一些，算是我的一点儿心得体会，比如读书的方法，比如职场的交际之道等。

写作此书，历时一载有余，中途经历了不少困难和意想不到的麻烦，终于还是坚持写作完成。这固然少不了刘一寒的嘱咐和督促，但也算是凭借内心的坚持，了却了自己的一个心愿：许多年前，当有些人用各种理由，加上蔑视和不屑，试图证明我没法靠写作吃饭时，我便暗下决心，要用一本自己写的书还击他们的白眼。

人生，本就是一座战场，心中有猛虎，才能无惧于各种逆境。



第一章 世界总在“凶猛”的人面前俯首称臣

你的每一次坚持，都是一次看不见的进化	003
风口变幻的时代，这是最稳的上升通道	011
最怕的不是失败，而是你不敢拼尽全力	018
这七个思维方式，可以真正提升工作学习的效率	025
你凶猛，世界就会俯首称臣	032
优秀的人，从读书开始	039
为什么有人可以做到“终身学习”？	047

第二章 抓住本质的人，才能征服世界

你也配谈战略思维？	057
为什么大城市才是成功者的最佳土壤	062
如何辨别无效的努力	070
念大学无用？别拿你的荒废做借口	077

人是怎样一步一步废掉的？	084
别定什么新年计划了，反正你也完不成	091
三个标准，高效找到最适合自己的工作	098
成为那个不可或缺的人	106

第三章 那些优秀的人，总是做自己

我们要“听老人言”，但更不能失去自我	115
把怒气憋在心底，你永远成不了厉害的人	121
从学会拒绝开始，做一个有尊严的人	126
想战胜心中的自卑，你需要知道这五点	132
如何走出长期失眠的状态？	139

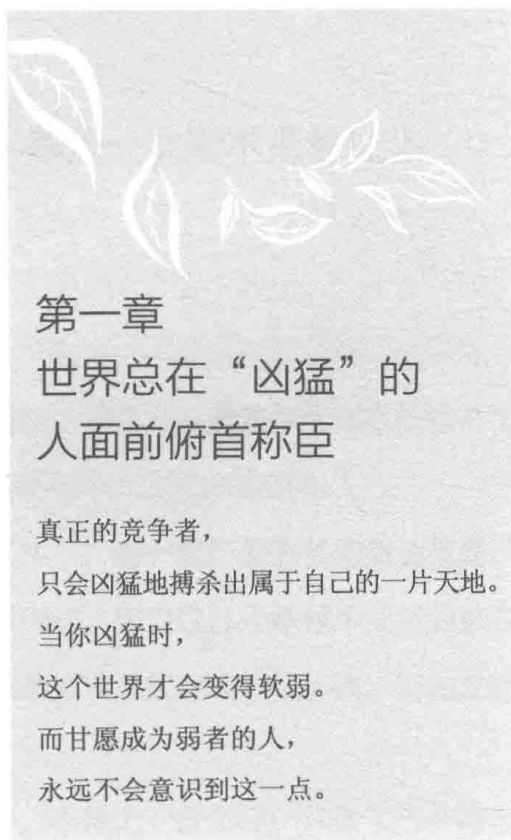
第四章 做清醒的自己，人生才有未来

你那不是执着，是固执而已	149
你信神信鬼，就是信不过你自己	157
怪别人爱炫耀？明明是你自己太弱	164
所以，这是个“寒门难出贵子”的时代？	170

一直看 TA 不爽，是因为你眼里只有 TA 的缺点	178
看清这六点，你便不再迷茫	185
为何世间总是充满了各种偏见？	193
职场里，人品比能力更重要	200

第五章 征服世界，先从你身边开始

想快速融入新群体，你需要知道这些	209
不会说话的你，可能属于这四类	216
掌握这七点，了解交谈的艺术	223
越优秀的人，越不合群？你确定？	231
如何搞定一个对你有恶意的人	238



第一章 世界总在“凶猛”的 人面前俯首称臣

真正的竞争者，
只会凶猛地搏杀出属于自己的一片天地。
当你凶猛时，
这个世界才会变得软弱。
而甘愿成为弱者的人，
永远不会意识到这一点。

●你的每一次坚持，都是一次看不见的进化

又一次听到小徐的抱怨：怎么办，我觉得现在做的这份工作实在很无趣，更重要的是，也看不到什么进步的空间。

小徐口中的“这份工作”，是一家广告公司的活动策划，而我这里说“又一次”也是有原因的，因为这已经是他毕业后的第五份工作了，关键的问题在于，从他毕业后找到第一份工作，到如今才刚刚满一年……

是的，我清楚地记得，小徐上一份工作，只做了三个星期，这一份还好，“长达”三个多月，而实际上最长的一份，也不过半年多。

每一次换工作，小徐都有着自己看似充足的理由，让我们先听听他的抱怨：比如工作环境实在太差；同事竞争意识太强，总是想着勾心斗角；领导更喜欢照顾那些关系户，努力拼命加班的新人，在领导眼中从来比不上那些自带“亲友属性”的员工。在这样的环境里，

挫折感不断上升，加上领导说话又不好听，经常性地打击小徐的自尊心。

比如，工作压力太大，对工作本身的热情不足以对付每天巨大的工作量。长期通宵达旦地加班的模式对于一个在大学四年自由快活惯了的应届生新人而言，不啻于直接掉入地狱。虽然“吃得苦中苦，方为人上人”大家都懂，但那更像是高层打鸡血般的洗脑，如果一直这么干下去，肯定是未老先衰的节奏。

再比如，工作实在无趣，也看不到自我提升和未来发展的空间，每天都在日复一日地做着相似度99.9%的事情，老员工在混，新员工在学着混，在这样的环境里待着，迟早有一天意志要被消磨殆尽，变得安于现状……

每一条听起来是不是都情有可原？是不是都有的确值得换工作的理由？

凭良心说，我的确也赞同职场勇于放弃，勇于寻找新机会，换一份工作试试的打拼之心，但是这有一个大前提，就是之前的工作真的是职业生涯的一块绊脚石，或者一直从事它所带来的弊端，肉眼明显可见。

若非如此，我们就不该轻易放弃工作。

特别是对于那些刚毕业不久的年轻人而言，他们甚至对于社会，对于职场是怎么一回事儿还没有搞清楚，就先给自己找出一堆理由，觉得自己不适合某份工作。这样的人，要么是心比天高，认为自己是



个不得了的人物，哪里都配不上他，容不下他这尊大佛；要么就是喜欢迁就自己，缺乏人生最珍贵的品质之一——坚持。

坚持，看似是一个很大的话题，在具体聊它之前，我想先说某个人的故事。

有这么一个二线城市的大学毕业生，毕业后手握一张师范学校毕业证，却完全找不到工作。他的父亲在他两岁大的时候，借口出门买包烟，就再也没回来……因此完全是他的母亲一个人含辛茹苦把他拉扯大的。

这个毕业生当时已经穷困潦倒，住在一间狭窄的出租屋里，他想到自己大学时期在学校杂志投过稿，当时刊发后评价还不错，再加上他的大脑里充满了各种奇思妙想，因此，他坚定了自己的写作之路，并尝试着通过写稿来赚钱。

然而，最开始他的一些短文稿件投出去都石沉大海，不多的回应都是——你的稿件脑洞太清奇了，我怕我们读者根本接受不来。然而他依然坚持投稿，最终一些杂志试用了他的稿件。拿到第一笔微薄的稿费时，这个初出茅庐的写手差点儿哭出声来。

但是靠着这些稿费，根本连饭都吃不饱。于是他开始构思写长篇小说。

在他写小说的过程中，他的朋友、亲人甚至是他的大学老师都一再苦口婆心地劝说：你不是吃这碗饭的人，你写的那些玩意儿根本不会有人看的，这种风格根本就不是市场主流。如果你真的想赚钱的

话，为什么不能找份正经工作呢？

他的母亲虽然并没有反对，但也暗示过，或许可以再去试着找份高中老师的工作，毕竟相比于做写手，还是一份体面工作要稳定得多。

这些打击令他觉得有些心灰意冷，许多个瞬间，他也想过放弃，想过或许自己就不是这块料，但每每这个时刻，他的内心深处就会冒出来一个声音：再坚持一下，说不定下一次就成功了呢？

于是，他又找到了快消失不见的勇气，把自己锁在房间里，继续独自创作着，笔耕不辍……

数个月后，当他拿着人生创作的第一本小说成稿，去找出版社投稿时，对方毫不留情地拒绝了，给出的理由是内容不够大众化，过于晦涩难懂，而且有一些描写他们“不确定”读者会给出怎样的反应。

当时出版社方面还提出一个选择：如果愿意把内容修改成读者喜闻乐见的那些类型，或许可以再考虑一下。没想到，这个提议被他立刻拒绝了，他绝对不愿意为了迎合市场，就改变自己多年以来的创作风格和思路。

不甘心的他，又去找第二家出版社，又被拒了。继续找第三家，再一次被拒……到最后，这本小说一共被拒了三十次……甚至连拒绝的理由都差不多。

巨大的挫败感，让这个性格本就有一些阴郁的年轻人痛苦万分，他坐在空无一人的大街边思考：是否像他这样处于边缘的人，就不



可能写出被主流社会所接受的作品呢？一时间，他想起那些历史上穷困潦倒一生的作家的名字，或许还有更多的写手，连名字都没留下来……

是否应该改变自己，去从事那些主流社会所谓“稳定”的工作，而不是坚持自己的理想呢？或者说，改变自己的写作风格，转而去迎合读者写一些媚俗、没有阅读门槛的内容呢？

最终，他还是决定坚持自我，趁着年轻，还是应该坚持自己的理想，不向别人，更不向自己妥协。

当他回到家里时，他发现自己那年轻的妻子刚刚从垃圾桶里把他出门前愤而抛弃的草稿捡起来，并且看得有滋有味。在妻子的支持和帮助下，这个写手再一次修改润色了这部书稿，第三十一次投了出去……

这一次，终于有一家出版社同意出版试试，他们觉得这个讲述一个有魔力的年轻女孩在饱受屈辱之后怒而复仇的故事还不错。

事实证明，他们的选择是对的。这本带着浓郁个人风格的恐怖故事，最终卖出了230万册。这部作品叫作《魔女嘉丽》。

而这个当年默默无闻的另类写手，叫作斯蒂芬·金。是的，我们都知道，后来他终于成了划时代的恐怖大师。

他的小说《闪灵》《绿里奇迹》《小丑回魂》《肖申克的救赎》，都被改编成了电影并成为经典。可以说正是他那独树一帜、强调气氛渲染而不追求简单粗暴的风格，让恐怖小说也成了主流媒体所

认可的出版物。

如果他当初没有坚持下去，而是草率地做出一个又一个改变状态的决定的话，或许，我们就不会看到这样一个宗师级的恐怖小说作家，我也会失去一个创作上的导师。

然后我忽然又想到了另外一个人。

他不顾家里的反对，非要去国外念电影学院，毕业之后由于文化、语言的障碍，根本找不到电影圈子的工作，只能在家一边做个“家庭妇男”，一边海量阅读和看片，研究好莱坞电影的剧本结构和制作模式，构想剧本。

他曾经拿着剧本，两个星期跑了三十多家公司，迎来的都是各种冷眼和拒绝。还有一次投资人要求他不断修改剧本，但改完数十次以后，剧本却石沉大海……

这一熬就是六年，在这期间无数人劝他转行，去做那些容易找到工作的行当，比如学个计算机编程什么的，但最终他还是咬咬牙，选择了坚持。

是的，大家想必都猜到了，这个人就是李安。

除了他们，还有更多耳熟能详的名字：J. K. 罗琳、坂口博信、林书豪、哈兰·山德士上校、奥普拉……

虽然上面这些名字，如今都成了各自行业的佼佼者，但是他们的故事却几乎发生在每个年轻人身上。很多年轻人走进社会之后，发现自己根本无法适应，各种挫折和重重困难也扑面而来，这个时候，最

