

不是生活无趣， 是你过得乏味

聂向荣 | 著

也许，
无趣的不是这个世界，
而是我们没有坚持那些
有趣的活法。

这世间总有些美好的东西，
能把人从流水般的日子里捞出来，
放在山巅云端，一窥活着的美好。



不是生活无趣， 是你过得乏味

聂向荣·著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

不是生活无趣,是你过得乏味 / 聂向荣著. —北京:
化学工业出版社, 2019.1
ISBN 978-7-122-33190-8

I . ①不… II . ①聂… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 240035 号

责任编辑: 龙 婧 龚风光
责任校对: 王 静

装帧设计: 今亮后声 HOPESOUND
punkouyugou@163.com

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市航远印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张7¹/₄ 字数100千字 2019年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

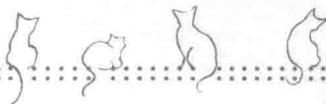
目 录 | CONTENTS

第一章 不逼自己一把，都不知道自己有多优秀

- 01 没有稳定的工作，只有稳定的能力 / 002
- 02 不逼自己一把，永远也不可能让自己变优秀 / 007
- 03 所谓的天才，只是看起来不努力而已 / 011
- 04 不要让你的工资，低配了你的能力 / 017
- 05 你根本没有看见别人的拼尽全力 / 021
- 06 成长的路上，谁没混过日子 / 026

第二章 时刻告诉自己，要向上生长

- 01 下班后的时间，决定了你的精神颜值 / 034
- 02 和你说话不用费脑子 / 039
- 03 有了被遗弃感，说明你正在改变 / 043
- 04 所谓发脾气，本质是内在实力的一场较量 / 048
- 05 你之所以焦虑，是因为你急于过“标配”的人生 / 053
- 06 谁不是一边觉得活着没意思，一边又元气满满地活着 / 057



第三章 保持初心，才能让自己更强大

- 01 低谷并没有那么可怕 / 064
- 02 别忘了，你曾经也优秀过 / 068
- 03 不要让你的野心，配不上你的才华 / 073
- 04 你敢不敢以自己喜欢的方式过一生 / 077
- 05 三流学校的学生，也能过一流的人生 / 084
- 06 你说的是快感，我要的是幸福感 / 091
- 07 没有天赋，你也照样可以拥有才华 / 097

第四章 自省，认清自己更认清世界

- 01 别太把情商当回事 / 104
- 02 假性亲密关系是关系的最优解 / 110
- 03 不去理会那些没用的冷嘲热讽 / 115
- 04 掂清自己在别人心中的分量 / 119
- 05 报喜不报忧也是对父母孝顺的一种方式 / 123
- 06 “做事”之前，要先“懂事” / 127

第五章 爱情不止需要等待，更需要去追

01 自愈力，是我们抵御伤害的盔甲 / 134

02 爱情里，不依赖、不攀附 / 139

03 她不过来，你就过去 / 143

04 相互仰望，便是婚姻最好的视角 / 148

05 好的婚姻，需要工匠精神 / 153

第六章 其实，梦想才是最好的信仰

01 梦想，就是去过自己想过的生活 / 160

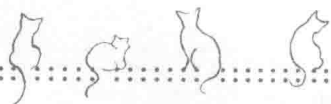
02 只要是梦想，再多也负担得起 / 168

03 只要面朝诗和远方，走哪条路都能春暖花开 / 175

04 愿你有勇气和迷茫握手言和 / 180

05 莫欺少年穷，十年后再见分晓 / 185

06 只需一招，你就能有大把时间做自己喜欢做的事情 / 188



第七章 所有的惊艳，都来自有所准备

01 你一直拖延的其实都是你最想做的事 / 196

02 所有的惊艳，都来自有所准备 / 202

03 努力做个有机会失败的人 / 206

04 除了努力，我们还有别的办法吗 / 211

05 走自己的路，何必在意路人甲 / 216



第一章

不逼自己一把，
都不知道自己有多优秀





没有稳定的工作， 只有稳定的能力

按照一些学者的建议，家庭主妇也应该被称为一种职业。因为家庭妇女在家庭生活中扮演多种角色，故理应得到薪资。

如果要评价工作的稳定性，那么家庭主妇这个职业应该是最稳定的了吧？其实不然，家庭主妇这个职业也可能会面临“下岗”。

听一个网友说，她表姐前几年生活得很好，因为她表姐夫做生意收入不错，所以就让她表姐在家全职带孩子。

她表姐本身没有什么事业心，也就很乐意地接受了全职太太这个职业。

可是就在孩子5岁的时候，她丈夫生意失败，欠了很多债。为了还债，她只能出来找工作。可是毕竟她在家里已经待了七八年，又没有任何工作经验，想去超市当收银员都没有人要，

最后只能去一家公司干起了保洁。

这样的事情其实有很多……我每天早晨都坐地铁上班，地铁口有很多卖早点的小摊。早餐样式很多，有煎饼果子、菜夹馍、包子、手抓饼……有时候没时间做早点，就会买点吃。上班时间，在地铁口买早餐的人很多，我发现一个卖煎饼果子的摊前没有人，就过去买了一个，很快就做好了。我掏出手机，准备用微信付款，卖煎饼果子的大妈尴尬地笑着说：“我不识字，不会用微信，你还是给我现金吧。”

我身上没有零钱，没办法我掏出了100元，大妈翻遍了口袋，足足用了四五分钟才凑够了我还给我的零钱。

我这才明白这个大妈的摊前为什么没有顾客了，因为她这里不能扫码付款，太不方便了。所以，下次我也不会在她这里买早点了。

社会变化太快，这位卖煎饼果子的大妈，不久可能也会失业。

这个社会根本就不存在稳定的工作，任何一个工作都有失业的风险。

有人会说，公务员、医生和老师都是很稳定的工作。

但是在我看来，这些工作其实也都不稳定，至少老师这个职业就不稳定。

这里谈谈亲身体会。我在一所大学里当老师，按照大家的想法，老师应该是最稳定、最保险的工作。其实不然，我最近都有点焦虑了，因为我手里这份工作并不是“铁饭碗”，我可能也会失业。

刚来大学工作时，我和学校签了3年的科研任务合同，即3年内必须完成一系列的科研任务才行，否则3年后就要面临失业或者转岗。

不仅青年教师的工作不稳定，老教授也一样。因为老教授也有很多考核要求，比如教学、科研和项目都要达标，如果达不到要求，就可能会被降职。

现在，国内外的博士多如牛毛，学校根本就不担心招不到老师，不努力的话，我也会丢掉饭碗。

学生在毕业找工作时，问我最多的问题就是“进国企，还是进私企”？

我的建议是，如今早已不是20年前那个“铁饭碗”的时代了，根本就不存在稳定的工作。

所谓稳定的工作，如果仅仅是稳定地穷着，那么这样的稳定毫无意义。

我的一个高中同学硕士毕业后去了腾讯工作，年薪16万元；干了两年后跳槽去了百度，年薪27万元；干了3年后跳

槽去了华为，年薪 46 万元。

他说：“未来可能还会跳槽。”

我问他：“为什么跳槽这么频繁，不稳定下来？”

同学说：“我觉得很稳定啊，至少我的工资在稳定递增啊！

我的生活品质也在稳定提高啊！”

同学是个很有能力的人，根本不用担心找不到好工作，无论在那个企业他都能带领团队迅速攻克某个项目。所以他不怕辞职，也不怕公司倒闭，因为他有随时离开的能力。

而缺乏能力的人，哪怕在事业单位或国企工作也是不稳定的。因为他们没有核心竞争力，最终只能被边缘化。

很多人找工作注重“铁饭碗”，其实是缺乏自信的表现，他们认为自己不具备应对风险和变化的能力。

他们觉得找个稳定的工作，就像找到了一个保险柜，无论工作干得好坏，起码不会被辞退，而且每个月能拿到稳定的工资。

然而，在相对稳定的环境中待久了，就会渐渐失去应对突发情况的能力。而在私企工作的人，他们无时无刻都有风险意识，也丝毫不敢懈怠。

很多人对于稳定的理解，大多是从工作本身出发的，其实这个理解是不正确的，至少是偏颇的。工作稳不稳定，关键在

于人，如果一个人整日无所事事，哪怕是进入国企也迟早会卷铺盖走人，或者被企业核心团队抛弃，只能干点打杂的活，稳定地穷着。

“稳定”不应该成为找工作的首要考虑标准，而能够让自己一直保持成长的企业才应该作为首选。

如果一家企业不能培养你的核心竞争力，那么这样的企业根本就不值得去，哪怕这个单位看起来十分保险和稳定。因为没有核心竞争力的人，在任何单位都可能随时被替换掉，而且不需要太大成本。

所以我们要努力培养自己的核心竞争力，这才是找到稳定工作最大的倚仗。如果你随随便便就能够被别人代替，只能说明你不具备核心竞争力。

可以说，没有稳定的工作，只有稳定的能力。所谓稳定的能力，就是无论何时，都能够把工作干得不错。



不逼自己一把， 永远也不可能让自己变优秀

你是不是为了能每天早晨六点起床跑步，给自己定了五六个闹铃，你真的以为只要用如此强大和连续的逼迫性刺激就能让自己起床跑步吗？

你是不是为了通过英语六级给自己定了每天背诵 50 个单词的任务，并且写下了“背不完单词，就不玩手机”的豪言壮语，执行的时候，你真的能做到把整本单词书都背完且没有偷偷玩手机，然后一次性过了英语六级吗？

是不是很多时候，你并没有把自己逼优秀，反而把自己逼绝望了，发现自己其实并没有那么大的能耐，而且缺乏毅力，缺乏吃苦精神，简直弱爆了。现实根本就不是那句特别有名和励志的话写的那样：如果你不逼自己一把，根本就不知道自己有多优秀。然而，我写的这篇文章并不是为了批判这句话，我

反而十分认可这句话。

这句话给了人们一种心理暗示，即自己现在之所以不优秀，是因为没有逼自己一把；同时也是一种心理慰藉，即让人产生一种一旦我逼自己了，就能摆脱眼前的困境和平庸，就能立马优秀起来。

曾经看到过一个作者写的一个故事，说她小时候有一种心理，就是盼着自己家里能出点什么事情，最好是出现家道中落，自己食不果腹，生活得十分悲惨的情况。她认为只有将自己置于这种悲惨的境地，才会有强大的动力好好学习，从而考上清华北大。她以为，只有把自己逼入绝境，自己才能爆发潜能变得优秀。

这个作者说，自己小时候之所以那么想，是因为看了太多贫穷的孩子励志成才的故事。长大了才知道贫困并不意味着优秀，那些年幼时生活贫困的人之所以长大后能变得优秀，是因为他们对待贫困的态度与别人不同。

逼自己一把，逼出来的不是优秀，而是在逼自己的过程中发现了自己的无能和弱小。之所以有一部分人变得优秀了，是因为这部分人面对自己的无能和弱小时产生了羞耻感，然后知耻而后勇。而没有变优秀的那部分人，是因为他们发现自己的弱小和无能之后并没有产生很强烈的羞耻感，也没有将这种逼

迫转化为追求优秀的狂热，结果逼自己越多，发现自己越无能，最终选择了自暴自弃。

举个例子，家长在批评学习成绩差的孩子时，孩子会不服气、会怨恨。家长认为孩子成绩差，是因为孩子平时没有努力学习。如果孩子本身没有努力过，肯定不会产生强烈的叛逆思想，而之所以产生了这么强烈的叛逆思想，是因为他们默默地逼迫了自己很多次，最终发现还是无法取得好成绩，而在学习上越来越无能，最终只能放弃自己。

不是他们不逼自己学习，也不是他们没想过要努力，其实所有失败的人都曾狠狠地逼过自己。之所以最后没有成功或变得优秀，就是因为他们逼自己的次数太多了，只发现了自己的无能。

拿“如果你不逼自己一把，根本就不知道自己有多优秀”这句话来讲，一些人只是把这句话当作一种心理慰藉，而没有认识到其背后的真正意义。当一部分人逼自己努力之后，发现自己最终并没有成功，就会怀疑这句话、否定这句话，认为这句话是毫无意义的鸡汤。实际上，是他们没有理解这句话背后深层次的含义，也就是我所说的：不是鸡汤无用，而是喝鸡汤的人无用，吸收不了鸡汤的营养。

有时候，我们还会见到一些不努力的人，他们总是以一种超然物外的态度和嘲讽的语气对待努力的人，散播着各种负能量。其实他们并不是不想去努力，也不是不想变得更好，而是不敢去努力，是他们心中充满了恐惧。因为他们曾经努力过，曾经逼自己变得优秀过，可是他们发现，越努力，就越会发现自己的无能和平庸。为了不自我打击，也是为了不被别人嘲笑，他们就放弃努力了。而放弃努力后，心理扭曲，对于努力的人就会给以各种讥讽。

在不逼自己之前，我们总是习惯高估自己的能耐，有些人对于自己的人脉、朋友、智商、毅力过分自信，当真正遇到紧急事情的时候，才发现自己所拥有的东西是那么虚无缥缈和不堪一击。

大多数时候，我们只有逼自己一把，才能认清现实，也才能认清自我。其实我们并没有想象中那么强大，强大到逼自己一下就能优秀起来。而能不能在认清现实和认清自我后变得坚强和优秀，关键在于我们面对自己的无能和平庸时的态度，是知耻后勇，还是自暴自弃。