

现在的种种困局，都是以前贪图安逸、步步妥协的结果

不要在 奋斗的年纪 选择了安逸

何德恺 著

每一篇文章，
都能让你
成为更好的自己

当红自媒体大V
简书高人气作者

“恺爷”
诚意之作

单篇文章阅读量过百万
超千万次阅读、转发和推荐

不要在本该奋斗的年纪选择了安逸
只有度过了一段
连自己都被感动的日子
才会遇见那个最好的自己





不要
在奋斗的年纪
选择了
安逸

何德恺
——
著



化学工业出版社

·北京·

本书围绕着作者身边的事例以及亲身经历的故事，以小见大，鞭辟入里地阐述了奋斗对即将步入社会或者在社会中迷茫前行的年轻人的重要意义。安逸从来都是平庸者的温床，是安于现状者为自己找的借口。在青春年少时，我们每一个人都有一个属于自己的梦想，为了这个梦想，我们头破血流，我们举步维艰。但是这热血的坚持，这激情的奋斗，都是这段血气方刚年岁里，最浓墨重彩的一笔。

图书在版编目 (CIP) 数据

不要在奋斗的年纪选择了安逸 / 何德恺著. — 北京:
化学工业出版社, 2016.10
ISBN 978-7-122-27962-0

I. ①不… II. ①何… 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 (2016) 第 206761 号

责任编辑: 龚风光 龙 婧
责任校对: 李 爽

装帧设计: 今亮后声 HOPESOUND
pankouyagui@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: 三河市万龙印装有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张 8 字数 150 千字 2016 年 11 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 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: 36.00 元

版权所有 违者必究

序

说起来，我算不上一个很拼的人，可能是性格的原因，很多事情总容易半途而废。我也一直向往平稳的生活，有一个安定的家，有一两个可爱的小孩，有一个温柔贤淑的妻子，有一辆车，有一份稳定的工作，有闲暇的时光和稍加宽裕的经济能力去世界各地走走。我一度觉得，这样的人生，于我而言，几近完美。

我也曾经幻想过无数种不一样的生活，而无一例外的，都是以那种祥和平顺的姿态去过完这平淡的一生。因为在我的期望中，生活，只要家人健康、妻贤子孝，就已是一种莫大的幸福。

可是生活于我，仿佛是一个执拗的小孩。在如今这个身无长物的年纪，就连那些看起来最为平凡普通的愿望，也变得遥不可及。

在夜深人静的时候，一闭上眼，我时常在想，或许是自己要求过高。那些所谓唾手可得的幸福，其实只是因为自己处在此山中而变得目光短浅和妄自尊大；而那些站在贫民窟也可以大声说笑的人，那些看起来落魄不堪却异常开朗的人，却在我们看不到的角落里，上演着他们别样的幸福。也许，能安稳地过好每一天，睁开眼就能看到自己深爱的人躺在身边，就能体会出一种别样的安稳和幸福。

很多时候，我都觉得自己即将被这样的想法和退缩、逃避的态度麻醉，并在之后的生活中沉溺不可自拔。可是每每在梦中惊醒时，不甘和渴望改变的想法在那一刻突然就变得异常强烈。

那些自我麻醉的幸福和满足，那些看似安稳和踏实的生活现状，那些因为相互比较而滋生的慵懒和逃避，在那一刻突然就给了自己一记清脆响亮的耳光。

到了这个尴尬的年纪，不像刚出校门的孩子那样英姿勃发、热血沸腾，也不像那些身经百战的中年人，内敛含蓄却又暗藏锋芒。在现实当中，开始变得步履维艰，生怕一不小心就被驱赶出局，于是变得如履薄冰、小心翼翼。所谓的奋斗，所谓的拼搏，在岁月的打磨当中变成了畏首畏尾的明哲保身。

于是开始自我麻醉，此刻的生活，稳定安逸，也不失为一种美好。在沉沦的时日中，忘乎所以地度过了每一天。当幡然醒悟时，已过了灿烂而心力俱佳的年岁，开始变得自怨自艾，颓唐度日，庸碌一生。

曾经最想成为的人，曾经最想做好的事，曾经最想给予父母以及至亲爱人的那些东西，在那个时刻开始变得苍白无力，那些承诺和誓言因为力不从心而变得脆弱不堪。

因为害怕这如噩梦般的誓言有朝一日会应验于自身。在大学毕业后的半年里，有天夜晚风雨交加，我被震耳欲聋的雷声惊醒，开始失眠，很多过往的生活片段开始在脑中呈现，曾经说过的话、发过的誓开始在耳边盘旋萦绕。我觉得，这样的生活，是时候做一个改变了。二十出头的年纪，何必把生活过成一成不变的样子，何必让自己在最美好、最朝气蓬勃的年龄变成一个甘于现状的小老头。

第二天，我给自己制订了一系列计划，开始努力地让自己有一种青春时段该有的朝气。虽然，那些我们所说的青春，已在我的生命里逐渐消逝。那些搁置很久的书，那些放在箱底开始布满灰尘的习题，以及那些还没来得及完成的文章，通通逐一拾起。

因为改变了慵懒的生活方式，因为积极向上，因为变享受安逸为奋斗，我把自己变成了一个更加神清气爽而又积极阳光的人。当你用改变后的状态，去看几年前平淡的自己，会有一种自豪感在心底油然而生。

最近我一直在想，如若当初没有那场大雨，如若当初自己没有夜半惊醒，如若自己还是沉迷在当初的那种生活状态当中，现在的自己该是一种怎样的生活状况？一样的庸庸碌碌？一样的浑浑噩噩？

其实，太多人跟当年的我处在同样的一种境地。因为对生活的无助，对未来的迷茫，以及对现实生活残酷的逃避和隐忍，又或者是因为懒惰和对未来缺乏正确的认知，开始在工作生活当中，随波逐流。在本该选择奋斗的年纪就选择了安逸，选择了一种对未来不负责任的舒适和妥协。可是，我们或许未曾想到，如今我们所面临的困顿，都是因为多年前的不努力和不负责任所造成的，如若不加改变，这样残酷而又略显可怜的生活便会无限制地循环下去，成为一个无解的死局，我们也会在这个死局当中往复，直至垂垂老矣。

这本书涵括了很多身边的小故事，在这些粗鄙简短的文字中，我只是想说，生活永远都存在着无数种可能，存在着不一

样的变数。当我们用不同的态度去对待生活，用不一样的精神风貌去诠释所走过的每一步，我们所走出来的人生将会呈现不一样的精彩。你选择继续慵懒，那么势必平庸一生；你选择拼搏，那么即使不成功，也依旧轰轰烈烈。

倘若这本书能带给你一点别样的感悟，给你一点生活的激情和期盼。如此，则吾愿足矣！

于德性






目 录 | CONTENTS

第一章 你的努力，是通往未来的光

- 01 比努力更重要的是什么 / 002
- 02 世界以痛吻我，我回报以歌 / 010
- 03 “拖延癌”，最大的时光杀手 / 018
- 04 没有伞的孩子，必须努力奔跑 / 026
- 05 虽然一直败，却要不断跑 / 035
- 06 你说梦想不会远 / 043
- 07 宁可失败，也不要后悔 / 049

第二章 每一个糟糕的现在，都有一个不努力的曾经

- 01 停滞不前，是因为我们已经习惯了失败 / 060
 - 02 热爱做到极致，是什么 / 066
 - 03 念念不忘，必有回响 / 074
 - 04 你的生活，和别人有什么关系 / 079
 - 05 伤害你的，不是流言，而是玻璃心 / 087
 - 06 毕业两年，月薪五千到年薪十五万 / 094
 - 07 岁月苍茫，青春变花黄 / 103
- 



第三章 知你冷暖担你祸福，便是最温情的陪伴

- 01 谈感情，就是棋逢对手、势均力敌 / 110
- 02 亲爱的，喜欢是感情但不是爱情 / 120
- 03 婚姻，趁晚不趁早 / 130
- 04 面包我有了，你给我爱情就好了 / 134
- 05 我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老 / 141
- 06 不愿意为你花钱的男人，请恢复他单身 / 152
- 07 哪有什么一往情深，不过是温暖相依 / 160

第四章 对酒当歌的夜，四下无人的街

- 01 对酒当歌的夜，四下无人的街 / 174
- 02 最好的温情，便是让她不再颠沛流离 / 189
- 03 总有一个人会先走 / 197
- 04 你们都没错，只是不适合 / 212
- 05 风吹白发霜打脸 / 222
- 06 一步岁月，半步蹉跎 / 231
- 07 时间会等你 / 236

第一章

你的努力，
是通往未来的光



比努力更重要的是什么

常常遇见读者有这样的困扰，明明自己很努力了，可是为什么总是得不到想要的结果。

而这时候，我总会问他们，你到底是怎样努力的？在你觉得努力的这条道路上，你一直在付出些什么？

很多人都会跟我说，他们看到别人学习好，能考下很多的证书，于是跟着买了一大堆习题，报了好几个培训班，一股脑儿地开始了考证之路；看到朋友拍得一手好照片，于是买了单反，跟着朋友开始学摄影；看到同学做兼职不仅能养活自己，还能买一些自己想要的而一直舍不得买的物件儿，于是也开始广撒网式地跑出去做兼职；看到朋友一直练瑜伽而保持了良好的身材，于是也跟着去练瑜伽；甚至听到朋友唱得一手好歌，就开始泡在

KTV，幻想有一天能成为震惊四座的麦霸……

他们说，无论在做哪件事情，自己都是真心实意地付出了自己全部的心力，但是往往效果不佳，然后不得不放弃重新来过。

我不否认，在开始做这些事情的时候，他们肯定都是一个个劲儿特足，一个个使出浑身解数地想让自己变得更好，变得更优秀，变得更加光彩照人。其实我也一样，曾经想要变成更好的人，于是从各个方面都想要提升自己，比如写一手好字、有个健康的身体、成为一名出色的作家、画很有意境的画、拍很漂亮的照片，等等。于是开始在这些八竿子打不着的领域中横冲直撞，直到撞得头破血流才发现，原来很多事情并不是只要努力了就可以做到的。

我们毕竟自身精力有限，那些原先自己一窍不通的领域，也许耗费了巨大的精力，也无法拥有顶尖的实力。而这些我们平常疲于奔命所消耗的努力，其实都只不过是巨大的细分领域中的很细小的一部分。那么与术业专攻的人比起来，我们不仅从起跑线上输给了对方，就连平常的努力程度都比之不及。那我们又何谈与之比肩呢？

其实努力并没有错，我一向都很喜欢特别努力的人，因为努力的人肯定拥有一个还没来得及实现的梦想，他的那股拼劲儿让我感动。我一直很疑惑的是，那些连梦想都没有的人，每天早上起床的时候，到底是什么在驱使着他开始一天的工作和学习，难道真的仅仅只是机械地重复前一天的动作和习惯？

但是努力是讲究方法的，没有目的的努力就像是用漏底的桶在打水，不管怎么努力终究拿回家的只是空桶而已。

所谓闻道有先后，术业有专攻。我们都是一个有限的能量载体，把这些有限的能量分散开来去做很多不同领域的事情，到头来每个领域都会变得庸庸碌碌，最后一事无成。但是我们有限的能量足以支撑我们在某一个领域成为一个出类拔萃的人。所以，在我们的生活中，上策应该是求精不求多。只要我们倾注了所有的心力在一件事情上，三年五年，甚至十年二十年，想必都

会成为这个行业中最拔尖的那一类人吧。

当然，身边总会出现这样的人，好像什么都懂，无论什么事情，只要他一来就迎刃而解。这只能说明这个人无论情商还是智商都非常高，很多事情虽然不一定都精通，不过一旦涉猎，也能比其他强上不少。不过，这一类人最吸引人的地方，肯定是在某一个独特的领域有着超强的能力。然后在其他方面，也略知一二，再加上他的高情商，即使不是精通，也能把事情处理得尽善尽美，让人看起来好像是样样精通。

大学校园里有一个全长沙闻名的小吃——螺蛳粉。我记得在我刚上大学那会儿，这家螺蛳粉店还只是坐落在女生宿舍对面的一个不到十平方米的小平房，门面小得多进去几个人都会嫌挤。为了能腾出更大的空间用来制作食材，顾客就只能在马路边的小木桌上吃东西了。

刚开始时，这家店并不红火。每天路过这里，我都只看到寥寥几桌客人，可见生意一般。除去水电房租以及人工成本，每个月的净利润也不过三四千块钱。

很多做生意的人面临这样的情况，往往会选择想想其他办法。要么是经营多类品种的食品，要么是关门自寻他路。但是这家店并没有，在那个低矮的小平房里一直支撑着。

螺蛳粉有一股很难闻的气味，之前每次路过，我都会看到许多学生捂着鼻子匆匆走过。跟大多数人一样，我去操场上体育课的时候，一到了那个地方都会和同学一路小跑。从来没有想过要去尝试一下那种气味难闻的食物。

直到大三的时候，我意外地发现，这家小吃店的生意在不经意间好了起来。每到饭点，这里都会排起长队。也是那时候，我跟宿舍几个哥们儿开始有了好奇之心，心想，这么多人去吃，难道这种闻起来很臭的东西真的会有不一样的味道。

几个人合计一下，像是下了很大的决心，说无论如何一定要去试一下，不然枉费了在它旁边读了这么多年的书。我现在依旧记得第一次吃螺蛳粉时的口感，味道极鲜，加上特制的辣椒爆辣，吃一口就会大汗淋漓，但又意犹未尽，吃完之后大呼过瘾。自此之后，每隔几天，我都会去吃上一次，而宿舍一哥们儿几乎是每天都会去“嗖”上一碗。

大三第二学期，那个小门面已经完全满足不了客源需求，于是店家在旁边租了一个三四十平方米的平房，加上宽阔的门外场地，足足有近一百平方米的空间。但是尽管这样，每天店门外还是排着近二十米的长队。也是那一年，这家店开始在整个长沙都打出了名气，很多校外人员，驱车十几里地特意跑来吃上一碗。