

日思
夜读

人民日报出版社

日思夜读

人民日报社新媒体中心 编著

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日思夜读 / 《人民日报》社新媒体中心编著.

—北京: 人民日报出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5115-4106-2

I. ①日… II. ①人… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 192481 号

书 名: 日思夜读

作 者: 《人民日报》社新媒体中心

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 寇 诏 谢广灼

封面设计: 蒙奇设计

内文插画: 飞乐鸟工作室

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65363528

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369533

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市朝阳区印刷厂

开 本: 787×1092 mm 1/32

字 数: 360 千字

印 张: 24

印 次: 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4106-2

定 价: 98.00 元

你还没真的努力过，就轻易输给了懒惰

见过很多人，总喜欢给自己定一个巨大无比的目标，然后拖拖沓沓，喊着苦喊着累，又随随便便放弃了。你问起他们的时候，他们会找出无数个冠冕堂皇的借口，却始终无力承认自己的懒惰。

也有人会整天说：“我努力挣钱有什么用呢？再怎么努力也比不上含着金汤匙出生的富二代”“我为什么要努力读书呢？那些高智商的人随随便便就能把题目都解开啊”……怀着这些说辞的人往往对自己的生活不满意，而又不愿意直面人生惨淡的最关键因素始终在自身。

见别人奔波受累熬夜苦读，心满意足于自己的贪图享乐，见别人情商高朋友多，就觉得别人这个那个，别人辛苦工作获得晋升，就觉得对方肯定送了礼拍了马屁，浑然忘了自个儿每天迟到早退，工作起来推三阻四。也忘了面子是别人给的，里子却是自己挣的。

什么都没干，就什么都想放弃。张嘴一来就是安享平淡，其实都是懒惰者的说辞。这想要的平淡里有花不完的钱，住着舒服的好房子，漂亮的衣服，美好的食物，还有爱的人。你以为轻而易举，可是你看，这哪一样不得要费尽心思拼了命去奋斗？

不趁着年轻拔腿就走，去刀山火海，不入世就自以为出世，以为自己是活佛涅槃来的？我的平平淡淡是苦出来的，你的平平淡淡是懒惰，是害怕，是贪图安逸，是一条不敢见世面的土狗。

别在这辈子，活成了一个让自己都看不起的人。

没有自制力的人，有什么资格谈努力？（二）

那么，真正的有自制力，是一种怎样的体验？

学生时期，我们身边都有这样的学霸，他好像从来不做作业，上课也不埋头苦做笔记，下课了更不会待在座位上，他们可以跟学渣一起聊热门电视剧，讨论流行的八卦，他们……好像真的没有认真地学习，但我们不知道的是：他们在家专注地写作业和复习，一小时的学习效率顶别人两三个小时。自制力强，所以效率高；自制力强，所以学得快，玩得也嗨。

职场上，我们身边也有这样的同事，他们上班也跟你一起聊八卦，也逛淘宝刷微博，空闲时溜出去买零食，做PPT时也抱怨，赶不出方案时也抓狂……可是，和你不同的是，在最后他们好像总被上天眷顾了一样，方案创意比你厉害，销售单子拿的比你多……你气不过，暗自嘟囔：“他凭什么？”

是啊，你刷微博是在看八卦和搞笑图片，别人是在找创意灵感；你抱怨这不行那不行的时候是在发脾气，别人却是在寻找解决问题的办法……**自制力强的人，永远分得清主次，拎得清什么是本职，什么是玩乐。Deadline 在没有自制力的人那里，是压力；在有自制力的人那里，是动力。这就是本质的区别。**

所以，当我们在谈努力的时候，请扪心自问一下，你到底有多想做那件事？为了做成那件事，你到底能做到怎样的付出？你到底能抵制多少诱惑？你到底能对抗多少懒惰和拖延？

因为，没有自制力的人是没有资格谈努力的。

没有自制力的人，有什么资格谈努力？（一）

自制力并不是什么新鲜词，说白了就是能够自觉控制自己的行动和情绪，集中注意力去达成原定的目标，而不受其他事情干扰。

可是说起来容易，做起来真是太难了。对大多数人来说，论文通常都是在 Deadline（最后期限）来临时，才匆匆忙忙拼凑完成的，而在这之前，是逍遥地看剧打游戏，约会逛街；工作也是，今天做不完那就明天再做咯，反正工作永远也做不完，但聊天八卦要跟上、剁手购物不能错过秒杀，就连无效的朋友聚餐打着“社交”的旗号也不能不去……

每天冲击我们的信息太多，要做的事情也太多，时间被分割成碎片，然后被鸡零狗碎所侵占，自制力就这样一点一点丧失。

我们每天好像做了很多事，但又好像什么都没做；每天好像忙得团团转，焦头烂额，但为什么最后还是顾此失彼？我们立下一堆目标和计划，急吼吼地说要多么努力，我们甚至还曾以为自己很努力，原来不过就是看上去很努力而已，最后的结果是，想要做的事和本应该完成的事，一个也没完成。

丧失自制力的后果是，我们对自己产生愤怒和质疑：为什么自己那么糟糕，我们有什么资格谈努力？



请别总急着将生活推翻重来（二）

我曾经有一位朋友，在一家连锁酒店做前台，一做就是三年，当我们都以为她已经被磨平了斗志，准备在这个岗位上老死的时候，听说她一举应聘上行政经理职位的好消息。

聚会的时候大家纷纷打探她的“逆袭史”，她笑容温和眼神淡定：“其实真的没什么，我每天都在学我们的经理是怎么待人处世的，怎么处理员工之间的纠纷，怎么平衡各人的工作量，怎么协调各部门的需求和关系。”她露出一个狡黠的微笑，“这个工作唯一的好处，就是我的座位正对着她的办公室，而她讲话声音超大还总是不关门。”她说得轻描淡写，我却知道她付出的远比说出口的更多。她曾经让我推荐英语学习班，每个周末风雨无阻都去上课。她曾经拖着我逛书店买下的一本本厚厚的有关管理的书籍，每一本都读得烂熟。她曾经为了将酒店的工作服穿得好看，逼着自己减重二十多斤。

或许这才是逃离无力感最正确的方式。不是不顾一切地全盘推翻，也不是口称“追梦”而轻易将生活格式化重头来过。而是偃旗息鼓像个卧底，隐藏在生活的角落里，悄无声息地让自己一天天变得强大，如同肖申克在监狱中为自己挖一条逃生的路。

我们需要逃离的从来都不是生活本身，而是自己安于现状、抗拒改变的心智模式。摆脱不了这种模式的人会一辈子被无力感追捕，东奔西跑疲于奔命，或是干脆抹杀自己想要上进的一点点斗志，安于做无力感的猎物。

请别太急着推翻自己的生活，急于摆脱让我们心生倦怠的工作、专业和恋人。如何“挖生活的墙脚”，为自己的心找一条出路，让生活更充实一点，更有趣一点，更有希望一点，才是最应该先去思考的事。

对抗自己的心最辛苦，然而只有对抗它，才是我们真正生活着努力着的证明。

文 / 陶瓷兔子

请别总急着将生活推翻重来（一）

“重新开始”这四个字像是具有无比强大的魔力，太轻易就让我们看到一个未知的、新鲜的、触手可及的世界，迫不及待地想推倒我们以为存在的生活的高墙，脚步匆匆地向着新的世界出发。以为只要到了新大陆，一切都会自己好起来的。

我们总试图通过改变外界的环境，来为自己枯燥单一的生活注入一点新鲜感。可是生活原本没有高墙，高墙只在我们心中。我们的无力感并不是来自生活，而是来自“懒得去思考，懒得去改变，懒得去修补”的心态。

重新开始，这四个字听起来那么容易和美好，而远方那个陌生的、新鲜的世界的光芒又太过强烈诱人，轻易就让我们只专注于缥缈不可知的“未来”，反而忽视了那些在现有的生活中，力所能及可以改变的地方。

做了三年、四年乃至更久的工作，真的就再没有任何可以学习的地方了吗？你是否在这些日子里成了行业的翘楚？如果没有，你和他们又有着怎样的距离？

网络的普及已经为我们打开了一个无限广阔的世界，只要一个人真正愿意学习，他可以不费力不费时间甚至不费钱地找到资源。

一个相处了太久的恋人真的会无趣吗？会被日复一日的柴米油盐从五彩斑斓打磨成暗淡的灰色吗？还是因为，你从来都没有一颗能够发掘趣味的心呢？当来自外界的刺激感退去，无论跟谁在一起你是否都会觉得无聊呢？

我们总急着逃离生活，却被自己的心困于高墙之内。



我始终相信努力奋斗的意义（二）

有一个环卫工人，工作了几十年终于退休了，很多人觉得他活得很卑微，然而每天早起的他待人总是很温和，微笑示人，我觉得虽然他也许没能赚很多钱，但是他同样是伟大的。

活得充实比活得成功更重要，而这正是努力的意义。

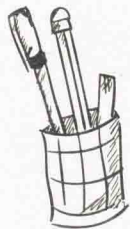
我常说，你是一个什么样的人，就会听到什么样的歌，看到什么样的文，写出什么样的字，遇到什么样的人。你能听到治愈的歌，看到温暖的文，写着倔强的文，遇到正好的人，你会相信那些温暖、信念、梦想，坚持这样看起来老掉牙的字眼，是因为你就是这样的人。

你相信梦想，梦想自然会相信你。千真万确。

也许你想要的未来在他们眼里不值一提，也许你一直在跌倒然后告诉自己要爬起来，也许你已经很努力了可还是有人不满意，也许你的理想离你的距离从来没有拉近过，但请你继续向前走，因为别人看不到你背后的努力和付出，你却始终看得见自己。

当你去追逐梦想的时候，这个腹黑的世界会制造很多困难来阻挡你，现实也会捆住你的脚步，但其实这些都是不重要的，重要的是你自己有没有那个决心。**闭上你的眼睛，听听自己的内心，与昨天看到的日志不同，我始终相信努力奋斗的意义，因为未来的那个你，一定会感谢现在努力的你。**

越努力越幸运，而我用时间换天分。



我始终相信努力奋斗的意义（一）

努力从来不等于成功，而成功也从来不是终极目标。那些终极的梦想，其实是很难实现的。但在你追逐梦想的时候，你会找到一个更好的自己，一个沉默努力充实安静的自己，你会因为自己所做的事情而觉得充实。

我始终相信努力奋斗的意义，因为那是本质问题。

我朋友曾经问我：“如果有一天你的梦想始终没有实现，你会不会觉得很可怕？”

我对他说，没什么好可怕的。

他看着我说：“即使那些努力都没有回报？”

我觉得努力就是努力的回报，付出就是付出的回报，写作就是写作的回报，画画就是画画的回报，唱歌就是唱歌的回报，一如我的死党所说，虽然每次觉得很累，但当他看到自己的作品的时候，心里的兴奋和激动没有任何一样别的东西能够替代得了。

如果你的努力能让自己做自己喜欢的事情，那为什么要放弃努力呢？如果人能够做自己喜欢的事情，谁说这样不是一种回报呢？

我相信，任何人，不管他是个大人物还是小人物，只要做自己喜欢做的事情，一定是开心的。只要为了自己想要做的事情努力，那一定会感到充实。相反，如果你的努力是为了你不想要的东西，那你自然而然地会感到憋屈和不开心，进而怀疑努力的意义。

如果你的努力不是为了自己喜欢的、自己想要的回报，那么请停下来问问自己是不是太急躁了。



每一个梦想都值得被尊重和敬仰

A 是一个农村出来的女孩，黑黑的不施粉黛且有些粗糙的皮肤，笑起来嘿嘿嘿的实诚。认识 A 的时候，我已经在那个 10 平方米四张床的小屋子里住了一年，A 是我下铺第四个租客。当时她说她要考北大的光华管理学院，那已经是她第四年考光华了。第一次是大三，考上了但因为是大三不能上；第二次是大四，考上了但面试没过；第三次是毕业一年时，差了几分也没面试机会；第四年是我们认识的那一年。她白天要去上班，晚上和早晨起来就去窄小的客厅里学习。

那年，我记得她笔试通过了，但后来的事情，我就忘记了，可能是她搬走了，或者是我搬走了，记不清了。但我记得过了一年左右，她跟我联系上了，那时候她已经是光华的学生，每天都在热火朝天地做着案例分析。我问她学费会不会很高？她说要几十万，她借了一部分，剩下的自己打工，争取拿学期末奖学金。我不懂管理学的课程，只能听她说得很高兴很激动的样子，我心里有说不出的感动。这条路，她走了四年，终于走到了自己想去的地方。

一定会有很多人跳出来说，考研有什么了不起，考四年值得吗？人生还有好多事情可以做，研究生毕业还不一样是打工仔，赚钱还没有个体户多，研究生毕业一样当“失败者”云云。但如果一个人能为一个单纯的梦想努力很多年，而这个梦想一年只有一次去实现的机会，并且这个机会也同样会因为很多不可抗力而失败，但却依然矢志不渝，这本身就是一件值得去敬佩的事情。

其实我们每个人都不缺梦想，特别在这个梦想都快被说烂了的年代，我们所缺的，仅仅是为梦想矢志不渝的精神，哪怕是一点点所谓的坚持，都显得弥足珍贵。

不是每一个梦想都能实现，但每一个梦想都值得被尊重和敬仰。

你的奢望要配得上你的本事

曾经，我有一个神一般的保姆，她在我家有着无与伦比的地位。

她只喝自己带来的祁门红茶；她必须睡硬板床，柔软的席梦思是万万不行的，因为担心驼背；她每天早晨一定要吃用纯碱手工而不是发酵粉做的馒头；她每个礼拜天务必休息；她还对我的饮食作息严加管束，我在家做的事得由她把关。

你问我为什么要忍？

因为那时，我的宝宝刚刚出生，每一个小小的孩子来到这个世界，都不会自带使用说明书，面对这个伸腿蹬脚的小人儿，全家都犯难，而我要继续工作，只有她才能搞定一切。

忽略她的脾气，她是我见过的最卓越的保姆——她当得起“卓越”这个词。

孩子在她手上完全是个小把戏，除了所有带孩子的基本功，她会抚触会按摩，会拍嗝儿会治病，宝宝到点就睡醒来就吃，不哭不闹心情良好，她就是一本关于孩子的百科全书。此外，她亲手给我做固元膏，传授我中医知识，了解一切生活里的小窍门，拆洗窗帘、收纳整理、熨烫衣服、烧菜做饭、读书看报，除了不会英语，她的技能和水准简直是国际化的。

她的能力撑得起她的脾气，所以，我心甘情愿、百般佩服地忍了。

一个人，当TA对生活提出要求的时候，生活也会对TA提出反向要求，所以，比较现实的做法是，首先反复掂量自己有多大本领满足生活的要求，考察自己的能力与愿望是否匹配，然后再给出问题的答案。



冠花贝母

属百合科。茎高80~120厘米，叶互生，披针形。花期5—6月，花被6片，红橙色、黄色或大红色。



你才是自己的贵人

记得两年前的一个下午，已经过了下班时间，我正要关电脑回家，小周发来当天的工作日志。

这是公司规定，每位员工都要在每天早上一上班，把前一天的工作日志发给我们部门。现在发，是因为他明白了明天就不来上班了。

我打开小周的日志，在他在岗的最后一天，工作依然安排得一丝不苟。本来他白天已经把所有的离职手续都办完了，完全可以不必再写日志。

那一刻，我心里怦然一动——这个不言不语的小伙子，他做事的态度，认真得让人感动。

记得当初小周来应聘时，虽说专业不对口，但他的表现非常出色，初试复试成绩都排在前面，属于破格录用。小周被安排到了技术部，那些高难度的软件他之前基本没有接触过。不知道他付出了多少辛苦，竟用一个月时间，全部学会了。

小周和我道别的时候，我说了一句：你会很快实现自己的梦想。他有点吃惊：姐，你为什么这么说？我没有正面回答，反问他：你有什么梦想呢？小周想了想：姐，我来自农村，家庭条件不太好，我的梦想就是希望有一天和咱们公司的高管们一样，挣到年薪，让我的父母过上好日子。

在新公司，他说自己很幸运，总是遇到贵人的提携，刚去不久就做了主管，也实现了自己的梦想。

你认真读书的样子，你认真写字的样子，你认真工作的样子，真的很美。

你认真做事的态度，能吸引你的贵人，也能助你抵达美好的未来。

你，才是自己的贵人。

你有一张明天的脸

有一天下午茶，猎头顾问小西告诉我，简历上的照片反映的精神状态是这个应聘者给我的第一印象，不管美不美，同样条件的两位应聘者，我会选择照片精神的一个进入下一轮。

我问，“精神”指的是什么？小西说，跟长相和年龄没有关系，就是传达出来的精神状态，比如看上去愉悦、自信，又不那么世故。一个人对于未来的期待，会展现在脸上，说抽象一点叫气场，通俗来说叫面相。

“在工作团队里，快乐会传染，负面情绪也会传染。影响团队稳定和凝聚力，比工作能力欠佳更让人难以忍受。不是看脸型和五官，而是看脸上的灵气、期待和希望，说白了，就是脸上有没有明天。”

我听得似懂非懂，小西表情夸张地盯着我看了两秒：“你没问题，你有一张明天的脸。”那一刻，我从这张笑脸上，仿佛看到了小西所说的“明天的脸”的模样。

那是好像从来没有经历过假恶丑的一张脸，笑起来眼角上移，嘴角上翘，眼睛里有光，好像是普罗旺斯湛蓝天空下，刚刚被雨水洗过的一株向日葵，昂着头向着太阳，纯净、饱满；对于随时可能回来的暴风雨，不设防，不焦虑，只是灿烂着。这种灿烂，有着无穷的生命力，仿佛除了有花瓣迎风招展，还能清楚地看到根在土里努力生长。

带着这样一张脸，“今天”的故事错综复杂也好，不如人意也好，都变成了未完待续，因为还有明天。明天，又是一个有待发掘、善意满满、充满无限可能的世界。

那不说一句的爱有多好（二）

每次回家，妈妈为你备好短袖短裤、棉袄棉裤，陪你唠一年的嗑儿。爸爸却骑着单车去赶集卖货，你觉得爸爸太俗，太看重钱，你一共在家几天呀，他还像以前那样不知道在家陪陪你。

可是他驮着你去车站，你听到了他因力气不够而累得气喘吁吁时，你开始心疼他。

你谈恋爱了。听说，爸爸也加薪了，可以加倍资助你恋爱基金了。

你不知道的是，他的所谓加薪只是多谋了一份工，多出了一份力而已。你开始渐渐懂得，只有父亲，从来不说爱你，目光却从来没离开过你。

你也一定是知道的，人生前路凶险，前途未卜，但这都不是你哭泣的理由。你不怕呀，你知道身后一直有一个沉默的男人，他视你为瑰宝，爱你如生命。那一刻，你心安极了。

回到家，母亲端上透亮筋道的红烧肉，你一边吃一边和妈妈聊天。半小时之后，你突然来一句：“妈，我爸呢？”

话一出口，你自己也感到意外，以前张口都是找妈，现在竟然也知道找爸了。

本来在另一间屋里抽烟的老男人，激动地起身，右手猛地在脸上抹了一把，赶紧出门去了。临关门说了一句：“我去市场看看，再买点你爱吃的。”那声音里分明有颤抖有难过，还有心疼。

而你心里，已经分不清是什么滋味。

哭了。

又笑了。

你和妈妈说：“妈，您和我爸别担心，我会好好的。”

那一刻，你终于明白，父亲那不说一句的爱有多好，多好……



那不说一句的爱有多好（一）

记忆中的父亲仿佛永远不讨喜。他不知道你爱吃什么爱穿什么，却总是频繁地过问你的成绩；他在你和同学朋友争吵打架时，从不会替你出面，反而会把你罚站在角落，逼你一遍遍地承诺：我再也不打架了。

你除了有些怕他，甚至有些记恨他。你虽然看到了，那个被你定义为冷酷的男人满眼的不懈和满心的忧伤，但你并不觉得有错。因为你觉得他不爱你，你听不到他对你说爱。

读大学之前，父亲为你摆一桌升学宴庆祝，你头一次见父亲那样高兴，他十几年的喜悦都在那一天释放了。

酒过三巡，他揽过你，说：“娃啊，出门在外别亏待自己，有事和你妈说。”

每周，你往家打个电话，如果是你妈妈接，你会絮絮叨叨地说很久，关于校园关于思念关于生活琐事。

如果是你爸爸接，你一准儿只有一句话：“爸，我妈呢？”

后来你发现每次往家打电话，接电话的总是你爸爸。你开始有些不满：“怎么老是你？我妈怎么不接电话？”你爸爸低沉地“哦”了一声，把电话递给你妈妈，你再又絮叨了十分钟之后放下电话，心里突然有根弦响了，你知道了：每次都是爸爸接电话，并不是碰巧，应该是爸爸早就等候在电话旁边，就为和你来一段开场白。因为如果是妈妈接了电话，那他和你基本又是一周说不上一句话了。

你开始懂得爸爸，懂得这个剽悍的男人形象里内心的一丝柔软。儿时粗犷的父亲，不知道什么时候开始变得细腻和敏感了。大概，就是从你离家读书的那一天起吧。

