

「生容易，活容易，生活不易。」

活着

就是为了折腾



陌云 著

TO LIVE IS
TO TOSS

2016年新版
情绪管理书

民主与建设出版社

为了梦想，使劲折腾吧！

瞎折腾，主动折腾的就高兴，
被动折腾的就痛苦，必须折腾才算人生。

人活着，就得体验生老病死、悲欢离合，很累很辛苦，
但总是能从征服痛苦中再获得一次新生。

「

活着

H U O

Z H E

JIU SHI WEI LE ZHE TENG

就是为了折腾



陌云 著

」

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

活着，就是为了折腾 / 陌云著. -- 北京：民主与建设出版社，2016.8

ISBN 978-7-5139-1235-8

I. ①活… II. ①陌… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180092号

© 民主与建设出版社，2016

活着，就是为了折腾

出 版 人 许久文

著 者 陌 云

责任编辑 刘树民

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1235-8

定 价 35.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

目录 CONTENTS

不折腾，不成活	003
趁年轻，赶紧折腾	007
我还是想沸腾地活着	010
拼了命地努力，才能成就自己	015
多问问为什么要做	020
没有不经过折腾就能得到的成功	026
活着就得找到意义	029
如果你还活着，那就折腾吧	034
就是想再试一试	037
生活不只眼前的苟且，还有诗和远方	039
想要改变命运，就要先改变自己	045
一句“平平淡淡”毁了多少年轻人	048

不折腾，
不成活

目录

认真就不会输

认真就不会输	053
“弯弯林”的秘密	056
“闲暇”的价值	058
自信是一种信念	062
做个眼神犀利的人	065
挨骂时怎么办	068
爱上正能量	071
慈善的境界	074
把苦难放在脚下	077
把劣势变为优势	080
把前传写得更精彩	082
把生活变甜	086

C O N T E N T S

25岁，
你在干吗

“蹲”出来的财富	091
“果酱男孩”的果酱	093
“坏天气”变好事情	097
“灰姑娘”的故事	099
“久病成医”的专家	105
“免费保修”带来的财富	108
“天价”蔬菜种植记	111
10 美分的勇气	117
22 个混沌	119
25 岁，你在干吗	121
30 元的天价	125
40 秒的绚烂烟花	128
50 美元买来的百万财富	131

目录

把时间花在进步上

把时间花在进步上	137
把自己变成天鹅蛋	139
开好自己的花	141
把自己给辞退	144
摆脱内心的欲望	146
搬起石头来干吗	149
半瓶水里看人生	152
包装人生	155
做最真实的自己	157
总有一朵花为你开放	160
卓别林的尊重	163
自卑化为动力	166

C O N T E N T S

“自由”实验	171
阿 蒙	174
安静力量	177
做一朵不会奔跑的花	180
做一滴揉不烂的水银	183
种下一株小桃树	189
钟点工是奥运冠军	192
欲望之路难回头	196
与猛禽为邻	199
时间的主宰	201
世界不按你的理想运转	204
不忽视自己的价值	206
再小的梦想也伟大	209

再小的梦想也伟大

目录

让春天的花朵尽情绽放

爱的缘分	215
让春天的花朵尽情绽放	220
与一朵云相对	223
石头精灵	227
时 间	237
给自己一片好心	240
优雅人生	243
会传染的品质	246
清理空间，储存幸福	248
寻找快乐	251
与勤相对的懒	254
北方有佳木	257
人生随感	260

人从来就是一个矛盾体有其长处，
必有其短处；
有其优点，
亦有其缺点。

一个有才华的人，不使劲儿
折腾也许是出不了头的。

不折腾，
不成活

不折腾， 不成活

[理想还是要有的]

那年他 35 岁，正是意气风发的好年纪，何况又刚刚拿到太学里的四门博士委任状，情致当然很好。虽然四门博士，约相当于今天的研究员，在冠盖满京华的长安，属较低职位，不为人待见。正如时下有的人在名片上标出“一级作家”字样，会有人因此将他或她，当作一盘菜吗？不过京师官员的身份，对一个苦熬多年的文士来说，也算讨到一个正果。做一名公务员，唐时和现时差不多，在有保障这一点上，总是值得欣慰的事。

他在公元 786 年（唐贞元二年），来到京师应试。那是当时的全国统考，要比当今的高考难上好多倍。他用六年工夫，一连考了三次，都以名落孙山告终。直到公元 792 年（唐贞元八年）第四次应试，老天保佑，他得中进士。随后，他又用了十年工夫谋官，因为中了进士不等于就可以到衙门做事，还需要参加遴选官员的考试，考上以后成为公务员，方可留京或外放。唐代的科

举，一方面要有学问，一方面要靠关系，后者比前者甚至更重要一些。在后者上韩愈是个弱势考生，一无门第背景，二无要人荐举，不过他有性格倔强的一面，相信自己的本事，三次参加吏部博学鸿词科会试，结果却三次扑空。不认输的韩愈，接着上书宰相，陈述自己的能力和品格，足堪大用，求其擢拔，不知是宰相太忙，还是信未送达，写了三次信都石沉大海。看来命也运也难以强求，失望之余，他退而求其次，便设法到地方上谋一份糊口的差使。

[不折腾，不成活]

一个有才华的人，不使劲儿折腾也许是出不了头的。韩愈的一生，证明这个道理。人从来就是一个矛盾体有其长处，必有其短处；有其优点，亦有其缺点。

正好宣武军节度使董晋赴任，需要人手，他投奔而去，在其手下任观察推官。后来董晋病故，他又转到武宁节度使张建封属下任节度推官。不久张建封也病故了，不走运的韩愈连一个小小的法官或者推事，也干不成，只好回到洛阳赋闲。从贞元二年到贞元十八年，他的遭遇恰如《将归赠孟东野房蜀客》诗中“倏忽十六年，终朝苦寒饥”写的那样无比辛酸。不过文学讲夸张，诗歌讲比兴，难免浮泛的成分，可信也不能全信，韩愈的日子不算

好过，却真是事实。韩愈的一生，怕穷是出了名的，一篇《送穷文》大谈穷鬼之道。元人王若虚讽刺过他：“韩退之不善处穷，哀号之语，见于文字。”还奇怪他：“退之不忍须臾之穷。”韩愈发达以后，很会捞钱，渐渐富有，一直富到流油的地步。唐人刘禹锡这样形容“一字之价，犖金如山”，稿酬之高，骇人听闻。但有了钱的他，为人也好，为文也好，仍旧哭穷不止。

现在已查不到他是怎么谋到四门博士这个位置的，但可以查到“国子监四门助教欧阳詹欲率其徒伏阙下，请愈为博士”（《韩愈年谱》）这样一条花边新闻。看来，他有群众，他有声势，甚至还有舆论支持，说明他颇具能量、挺能折腾。他竟然蛊惑国子监的师生一众，聚集紫禁城下，伏阙示威，要挟最高行政当局，必让德高望重的韩先生来教诲我们，不然我们就罢课罢教。学运从来都是领导人头疼的事，也许因此，韩愈得以到太学里任四门博士一职。这说明16年他漂在长安，混得不错。穷归穷，诗归诗，苦归苦，文归文，声望日高，人气颇盛，否则众多太学生也不会成为他的“铁杆粉丝”。

[既然有才华，就不做乖宝宝]

一个有才华的人，不使劲儿折腾也许是出不了头的。韩愈的

一生，证明这个道理。话说回来，你没有什么才华，或者，有点儿才华也不大，还是不宜大折腾，因为这要折腾出笑话来的。同样，你确有才华、确有本事，你要不折腾，对不起，你就窝囊一辈子吧！凡既得利益者，因为害怕失去，无不保守求稳、循规蹈矩，努力压住后来者脑袋，不让他们出头；凡未得利益者，因为没有什么好失去的，无不剑走偏锋、创新出奇、想尽办法，使出吃奶的劲儿踢开挡道者、搬开绊脚石。看来韩愈成功的“葵花宝典”，奥秘和他始终以先锋、新潮、斗士的姿态出现有关。

应该说，要想在政坛、文坛立定脚跟，第一是领先，走前一步；第二是创新，与人不同；第三是折腾，敢想敢干，这是生死攸关的说不上是秘诀的秘诀。哪怕用膝盖思索，用脚后跟思索，也该明白：沿续前人的衣钵，前人的影子会永远罩住你；跳出前人的老路，没准能够开辟自己的蹊径。一个人，即使对自己的亲生父母，也不会甘心一辈子扮演乖宝宝的角色，何况有头脑、有思想、有天赋，因此不安于位的人呢？

趁年轻， 赶紧折腾

生命在于运动。生命的特征是活跃，免不了左右腾挪，上蹿下跳。生命就是用来折腾的，折腾的生命显得生机勃勃，不折腾要生命还有什么意义。越是年轻越有折腾的资本，正所谓“少要癫狂，老要端庄”。折腾是青年人的专利，年轻时不折腾，老了一定会后悔。

谈场轰轰烈烈的恋爱。不管门第，不论年龄，不分国籍，不惧流言，只要看上了，就不顾一切去追。可以爱得要死要活，一日不见如隔三秋；亦可痛得刻骨铭心，因为失恋连死的念头都会有。不管成败，爱过了就甭问值不值，折腾这一回就一辈子都忘不了。

来一次冒险之旅。远可去南极，看极光，逗企鹅，浮冰上嬉闹，雪窝里打滚。高可攀珠峰，顶狂风，战雪崩，与高山反应较劲，和生理极限斗勇，王石老头尚且能行，你我青春小子如何畏惧？风险肯定会有，刺激则更喜人，若有这么一折腾，终生无憾。

时不时醉上一回。中年人饮酒，推推让让；老年人饮酒，点到为止；只有青年人，豪气干云，“会须一饮三百杯”。斗酒，

大呼小叫；狂饮，不醉不归。说他折腾，他就有这个本钱；说他瞎闹，他就乐在其中。只要不当酒鬼，不是醉生梦死，何妨隔三差五就来一回狂欢尽乐，对酒当歌，宣泄情绪，释放能量。

说一番惊世骇俗的话。小心翼翼，四平八稳，是老年人的性情；滴水不漏，八面玲珑，乃中年人的风格。青年人就要直抒胸臆，口无遮拦，说我偏激我就偏激，说我幼稚我就幼稚。黄口小儿刘邦出言豪放“大丈夫当如是”，垂髫屁孩宗悫“愿乘长风破万里浪”，弱冠农夫陈胜振臂高呼“王侯将相宁有种乎”？当初曾被视为信口胡说，如今都成传世名言。

做几件离经叛道的事。当然不是杀人放火，违法的事咱可绝不干。厌倦了按部就班，朝九晚五，就炒老板的鱿鱼，甭管他给多少钱；腻烦了重复劳动，无聊营生，就改做自己有兴趣的活计，哪怕血本无归；在一个城市呆久了，就换个地方重新开始，扔了那些坛坛罐罐……“不作就不死”，但青年人像猫有九条命，咱经得起折腾，即便错了，也有时间弥补。而且折腾也是阅历、财富，折腾会使我们成熟、睿智，折腾就是青春的题中应有之义。

胆小不得将军做，自古英雄出少年。循规蹈矩，不是青年本色，敢想敢干，方为俊杰底蕴。折腾好了，说不定你就一飞冲天，成为人中龙凤，傲睨天下；折腾失败，你也知道自己有多少分量，明白天高地厚，就会老老实实过日子，娶妻生子，成家立业。