

罗金一著

# 当你努力的时候， 有没有感觉 被世界遗弃的孤独

16-28岁，你生命中大部分的时光是属于孤独的，而努力成长，是在孤独里可以进行的最好的游戏。



## 10位朋友的采访故事

用真实的故事，告诉你关于人生中的

转弯、告别、妥协、原则、裂痕……

与众不同的背后，是无比孤独的努力！



中华工商联合出版社

# 当你努力的时候， 有没有感觉 被世界遗弃的孤独



罗金——著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

当你努力的时候,有没有感觉被世界遗弃的孤独 /  
罗金著. --北京: 中华工商联合出版社, 2016.10  
ISBN 978-7-5158-1788-0

I. ①当… II. ①罗… III. ①人生哲学-通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 233978 号

当你努力的时候,有没有感觉被世界遗弃的孤独

---

作 者: 罗 金  
责任编辑: 吕 莺 李 巍  
装帧设计: 天下书装  
责任审读: 李 征  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司  
版 次: 2017 年 1 月第 1 版  
印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷  
开 本: 640mm×960 mm 1/16  
字 数: 280 千字  
印 张: 16.5  
书 号: ISBN 978-7-5158-1788-0  
定 价: 38.00 元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座  
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>  
E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)  
E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com)(总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。  
联系电话: 010-58302915



1

“一个人奋斗的路上,你是否感到孤独?”

——当我在“豆瓣”、“知乎”网站上发出这个提问后,短短几天我的“豆邮”几乎被“刷爆”。

“考研的时候,整个宿舍都在睡懒觉,我要起来背单词,读英语,早上六点就从床上爬起来,洗漱去自习室,从早晨起床,到离开宿舍,没有人和我说一句,因为大家都在睡觉,我感觉我被他们排斥了。”

“一个人学习数学建模,一个人准备托福考试,一个人对抗枯燥的专业课。总是一个人走在路上,总是感觉那是一条黑暗、凄冷的路。我是多么不想听到别人这么说:走入社会的时候,那条路会更难走、更孤独。”

“我现在在实习,下班后一个人去做家教。每天早上七点多出门,晚上十点多回到学校,这样的生活循环复始,有时候一个人确实觉得很孤独。”

“我背着电脑、抱着文件蹲在地铁站，看朋友们在微信上‘约饭’，却没人叫我，我口袋里还有两个‘旺旺仙贝’，晚上，要么就吃这个……”

.....

为什么我越努力，却越感到孤独？

为什么我在努力的时候，有种被世界遗弃、被身边人排斥的无助和落寞？

## 2

一位32岁的设计师这样回答我：“这很正常，我大学四年始终没有找到女朋友，也不玩网络游戏。有些时候甚至被人说成清高自傲。但这又有什么关系？一个人可以无拘无束、无牵无挂，想着自己青春里该想的事，做着自己该做的事，年轻时就该好好奋斗，不用陷入社会上的泥淖。真正的强者，懂得忍受孤独，懂得规划生活，懂得一个人的生活，才是最重要。你努力过，才会知道自己的价值，才明白自己最真实的追求。”

“与众不同”的背后，是无比孤独的努力。

我想起前些天看到过的一篇文章，那篇文章我并没有仔细看，但是它的标题吸引了我的注意，意思是，从18岁到25岁这几年是最苦的日子，这让人不禁有些感慨。

美国有位著名的心理学家，埃里克森(ErikHErikson)，在他对人类心理发展阶段的理论研究中提到，人的一生会经历各个不同的阶段，每个阶段有着不同的身心发展的任务，如果在当下的阶段很好地完成了这一发展任务，那么在之后的人生过程中将更为顺

利。倘若在过去的发展阶段里总是磕磕碰碰的,那么在之后的生活中多多少少会有一些残留的痕迹。

你必须知道,每一件“与众不同”的绝世好东西的获取,其实都是以无比孤独的勤奋为前提的,要么是血,要么是汗,要么是大把的曼妙青春时光。

你必须承认,在18岁到25岁,你的生命中大部分时光是属于孤独的,而努力成长,是在孤独里可以进行的最好的“游戏”。

### 3

鉴于此,我精心选择了10位朋友的故事。这10位朋友,并不一定都是大众眼里的“成功者”,但是,他们会用真实的故事告诉你,关于人生中的转弯:告别,妥协,原则,裂痕……

这是青春的敌人,也是成长的代价。每个优秀的人,都有一段沉默的时光。那一段时光,是付出了很多努力,忍受孤独和寂寞,不抱怨、不诉苦,日后说起时,连自己都能被感动的日子。

人一步一步地走下去,不抗拒生命交给我们的重负,才是一个勇者。到了蓦然回首的那一刻,生命必然给我们公平的答案和乍喜的心情,那时的“山”和“水”,又恢复了“是山是水”的境界,而人生已然走过,回首望去,这是多么美好的一段历程。

愿你有前程可奔赴,也有岁月可回头。愿你把自己的生命,交付给更多滚烫的和未知的可能性。



第一章 你那么年轻,还不懂努力奋斗的意义 1

“我曾经感受到的那些被遗弃的孤独感,在我通过努力实现梦想的时候获得的幸福感面前,都不算什么。”

——谢尚龙,男,26岁

“秣马厉兵”的“孤独” 2

人生没有设计,离挨饿只有三天 4

选择工作,实际上是在选择一种价值体系 6

“面试”,是职场人士将要伴随一生的“恋人” 10

生活的开始,是拥有一项能力 13

你抱怨的不是命运,而是当初的选择 17

怎么走都觉得不对的时候,试试“走心” 20

第二章 哪里有如愿以偿的人生,还不都是“逼出来”的 25

“在‘朋友圈’开店,是孤独的,但也是美好的,那是种一点一滴都是自己动手努力,再一点点像滚雪球一样壮大起来的感觉。”

——艺文,女,28岁

|                    |    |
|--------------------|----|
| 在我的“朋友圈”里开店的人们     | 26 |
| 能干的人,都是“逼出来”的      | 28 |
| 告诉我,你正在期望什么?       | 31 |
| 用你最大的努力去“聚焦”       | 35 |
| 对自己“太容忍”,就是对自己“残忍” | 41 |
| 自由,就是自行选择你的人生态度    | 44 |
| 当所有人都不相信你时,你仍要相信自己 | 48 |

### 第三章 不要在你还没有努力的时候,就断言这个世界的不公 53

“我忽然感觉到了一点幸福。虽然目前的生活不是我要的,但是我想,明天不就像那个传说中的‘戈多’在被我无限等待着吗?无论它是否会到来,但是——希望在明天。”

——阿刚,男,30岁

|                      |    |
|----------------------|----|
| 如果你没有勇气陪我到“明天的明天”    | 54 |
| 这个世界没有那么残酷,它只是不偏袒你而已 | 58 |
| 失去了春天的温暖,才能迎来夏天的热情   | 62 |
| 别妄想了,谁的压力都不可能自动消失    | 66 |
| 请在“倒霉”时这样想:有人比你更“倒霉” | 69 |
| 我一直以为,我的生命不要被别人保证    | 73 |

### 第四章 意志力只是一个神话,赐予你力量的是“激情”的驱动 77

“如果不是爱你所做的是,你如何能一日又一日地投入自我的心力与时间?就像,如果不是因为爱这个人才与其结合,那如何对抗婚姻中的琐碎、压力以及漫长岁月所带来的疲惫?”

——许村,女,28岁

|                      |    |
|----------------------|----|
| 当我们谈跑步时,我们谈些什么       | 78 |
| 像坚持“初恋”一样坚持“激情”      | 81 |
| 不满足现状,才能有更大的发展空间     | 87 |
| 恭喜你,没有浪费太多的时间        | 90 |
| 一次只打开一个“抽屉”          | 93 |
| 你和我一样有才,但我比你多了份工作的热情 | 97 |

## 第五章 如果你的“资源”贫乏,请学会用“人缘”加分 103

“我知道自己不是一个足够机灵的女孩,很可能在下一次的相遇里又害羞得什么也说不出来,但是,我不能因此就逃避坐电梯,逃避与上司相遇,如果我一直不努力,那么,很有可能,我只配爬一辈子楼梯。”

——林毓,女,25岁

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 电梯里的“1分27秒”         | 104 |
| 你需要对方的帮助,这与你的尊严无关   | 107 |
| 嗨,你喜欢我吗?            | 110 |
| “此路”风景独好,“彼路”风景更胜   | 112 |
| 你一定有办法帮我“搞定”这件事     | 115 |
| “冷落”你的人,你一定要对他微笑再微笑 | 119 |
| 你认为正确的观点,别人可不这么想    | 123 |

第六章 先“谋生”，再“谋爱”，穿越人海拥抱你 127

“其实开饭店很像女人找对象，一定要有自己的‘招牌菜’，才能成功。你迁就男人的口味，到最后他的口味变了，你怎么办？”

——李媛媛，女，31岁

为别人改变自己最划不来 128

“他”来，我不害怕 131

哪怕你不再年轻了，努力也永远来得及 134

一次“60分起跳”的爱情 136

即使你特别喜欢他，“也要请他来追你” 144

卸下这“感情包袱”，你或许会更相信爱 148

第七章 “变了味儿”的“朋友圈”，你烦不烦 151

“我永远感谢她错误的感激，还有她说过的这是‘我们的城市’，还有她那些平淡的琐碎的小希望。我从她身上学到，做人不可以太挑剔，再宏伟的目标也要从养活自己做起。”

——徐宁，女，27岁

我的朋友“董小姐” 152

我是来留学的，“朋友圈”请放过我们 156

路遥知马力，日久见人心 159

“蝴蝶胸针”的灵魂 162

深度修炼“朋友圈”，简单，更简单 167

既然是“误会”，就要去解决 174

## 第八章 你拼命追求的,不是别人为你计划好的 179

“要是当初不是我‘自作主张’地来北京,现在的我,可能还是一个自来水公司的普通职工,尽管工作稳定,但那并不是我想要的生活。所以,我想告诉你们,自己的事情要敢于自己做决定。”

——孙涛,男,33岁

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 我不需要别人对我负责             | 180 |
| 你是一个独特的人,要扮演一个无人能替代的角色 | 182 |
| 30岁以前,学会行业中必需的一切知识     | 185 |
| 制订合理的“充电”计划            | 188 |
| 我只期待最美好的事情发生,而它真的发生了   | 191 |
| 如果我有“一个亿”,我能干什么        | 194 |
| 新事物的来临需要时间,而你却放弃得太快    | 199 |

## 第九章 你这么优秀,一定走了很多“孤独”的路 203

“偶尔,我做饭、洗碗或者打扫屋子时,突然意识到,此时,我是在与自己相处。这是一种非常宁静的孤独感,而这种感觉,在各种信息互相覆盖的今日,显现出苍白的珍贵。”

——安欣,女,30岁

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 忍受“孤独”,不如享受“孤独”      | 204 |
| 读书,是一个“孤独”在等待另一个“孤独” | 206 |
| “旅行”的意义              | 210 |
| 世上“有味”之事,很多,很多       | 212 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 过一种“灵魂修养的生活”       | 215 |
| 守住你的心灵,不急着出发到“下一刻” | 217 |
| 行到水穷处,坐看云起时        | 220 |

## 第十章 愿你有岁月可回首,也有前程可奔赴 223

“闲适散淡的生活是从哪儿来的?还不都是‘拼命’完成了这些学业之后才有的‘小憩’。所以,不存在无条件的宽容,更没有随心所欲的自由,正所谓‘你必须非常努力,才能看起来毫不费力’。”

——王大钱,男,23岁

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 闲得像“云”,拼得像“狗”          | 224 |
| 在人生的“游戏”中,你要拥有生活和学习的热情 | 225 |
| 所有的“希望”和“但愿”,都是在浪费时间   | 229 |
| 你敢或者不敢,机遇就在那里          | 234 |
| 不以物喜,不以己悲              | 240 |
| 永远保持“初学者”的心态           | 243 |
| 尽可能从生活中删去“不可能”         | 247 |

# 第一章



你那么年轻，  
还不懂努力奋斗的意义

## “秣马厉兵”的“孤独”



(现身说法：谢尚龙，男，26岁)

每个人都有许多故事，而对于我而言，考研是其中最浓墨重彩的一个。

考研是我读本科时刚进校门就有的想法，虽然那时并没有多少对“研究生”的概念，但还是觉得自己应该去尝试。有了这样的想法，接下来要做的事便是积蓄能量，我对英语和专业课所花费的功夫难以估计。当时，我的QQ签名也改成“秣马厉兵”。折磨着我的那本剑桥英汉词典都被我翻成了一副“老鼠啃过”的样子，我的一位老师说这就是学英语“发了狠”的表现。

我不算“考研大军”中最努力的人，因为我早上不能及时起床。每天6小时的睡眠成了常态，如果夜里2点睡我就早上8点起，夜里1点睡我就早上7点起，中午休息半个小时，一天只有6个半小时的睡眠时间。因为晚上10点之后我的精神最佳，所以在自习室里我往往是最后走的人：做不到最早来自习室，至少我还可以最晚离开自习室。

中午的时候,我宿舍里的人并不会午休,他们照样打牌、看电影,声音很吵,我也无法在宿舍午休。一次,他们在看动作电影,声音很大,我忍无可忍地吼了他们几句,现在想起来真不应该。

结果,从那以后,每天晚上,当我一个人从自习室回到宿舍后,没人理睬我,仿佛我不存在似的。我不知道,是他们有意疏远我,还是不想打扰我,总之,那段时间,我有一种深刻的体验,那就是孤独感和被遗弃感。

其实,从大一大二,我和同宿舍的人关系都相处得很融洽,大家一起上课,一起玩游戏,一起睡懒觉,一起吃饭。我没有感觉过孤独。而当我决定考研的时候,我就深刻地体会到了这种感觉。我也时常问自己,考研干吗?整个宿舍里就你一个人考研,你不觉得孤独吗?研究生毕业了,也不一定能找到好工作啊。

虽然我的心里充满了孤独感与无助感,但是为了实现自己的梦想,最终我还是选择了坚持。毕竟从跨进大学的校门那一刻开始,我就告诉自己要好好学习,为大四的考研打好坚实的基础。

我想,当你决定努力地做一件事情的时候,就是你试图从一个熟悉的“圈子”,进入另外一个在你看来更优秀的“圈子”时,当“新圈子”尚未接纳你,“旧圈子”你已远离,故而就产生了孤独感和被遗弃感。而这种感觉一直持续到我拿到了研究生录取通知书。

那一刻,我才发现,我曾经感受到的那些被遗弃的孤独感,在我通过努力实现梦想的时候获得的幸福感面前,都不算什么。而同时,我还明白了,所谓的“遗弃”,只不过是不同的人选择了不同的道路,并没有谁遗弃了谁。

## 人生没有设计，离挨饿只有三天

我经常听到身边的朋友讲这样一些话：“我很迷茫……”“我后悔了……”“如果时间重来，我一定会……”

那么，你是否也会经常抱怨老天的不公平、生活压力繁重、人际关系难处、工作不如意等烦恼呢？“新东方”创始人之一徐小平曾经说过一句颇有哲理的话：“人生没有设计，你离挨饿只有三天。”这话虽然有些夸张，但在竞争如此激烈的当今社会，“人生需要规划”已经是毋庸置疑的思想理念。

但实际情况却是，世界上有60多亿人口，能按照自己的意愿生活的人少之又少，为什么会这样呢？

让我们借用哈佛大学的一个著名试验来说明：

20世纪中叶，一位哈佛大学的著名社会学教授访谈了1000名即将毕业的本校学生，问了他们一个很简单的问题，即“您对自己的人生有没有清晰的人生规划”。

得到的结果是：只有很小一部分（不到4%）学生说对自己的人生拥有清晰的规划；一部分（约占16%）的学生虽然有规划，但不是很清晰，一大部分（约80%）的人则毫无规划。

30年过去了，那位执着的教授又回访了这些学生，除了35位学生由于离世或其他原因未能联系到以外，其他965名学生都取得了联系。该教授通过对他们的健康、家庭、事业、情感、财务等多项指标的统计，发现了一个很有趣也很惊人的结果。

数据表明,当年毕业时那些拥有清晰人生规划的学生,在以上的各项指标中得分都是最高的,他们不仅拥有健康的身体、美满的家庭、成功的事业,还获得了平衡的心灵和令人羡慕不已的财务自由;而那些有模糊的人生规划的人,他们多成为各行各业中的专业人士,虽然其中不少人薪水较高,但健康、家庭与心灵等诸多方面产生了不少矛盾,身心疲惫成为他们普遍的特征。

当然,在回访的人群中所占人数最多的是当年80%以上的没有任何规划的人,他们一般是工作几年之后,一旦衣食无忧就不再持续努力了,所以,他们中大多数人都只能长期作为一名平凡的职员、技术人员或销售人员,而不能取得非凡的成就,甚至还有不少人靠政府的失业救济金勉强度日。

可见,就连哈佛大学这样的世界名校也不能保证每个人都成功,更何况我们芸芸众生,如此多的普通人。

那么,我们如何才能成为像那4%的人一样拥有完美人生的“幸运儿”呢?关键就在于你对自己一定要有清晰的人生规划!

没有计划的人往往被规划掉,而用心规划的人生才更容易成功。

有这样一个故事:1944年,美国洛杉矶郊区的一个没有见过世面的15岁少年约翰·戈达德在“一生的志愿”表格上认真地填写了127个目标。这些目标包括:到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险;登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山;骑上大象、骆驼、鸵鸟和野马;探访马可·波罗、亚历山大一世走过的道路;驾驶飞行器起飞降落;读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作;写一本书……

写完后,他给每个目标编号说:“这就是我的生命志愿,我要用自己的生命去一一完成!”