

为了梦想， 拼尽全力 又何妨



M I L I

米粒 / 著

现在的努力，决定你将来生活的样子

奋斗一生、披荆斩棘、一路风雨、跌跌撞撞，只为离梦想越来越近

为了梦想
拼尽全力，
又何妨

米粒／著



图书在版编目 (CIP) 数据

为了梦想, 拼尽全力又何妨 / 米粒著. -- 北京 :
现代出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5143-5186-6

I. ①为… II. ①米… 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160885号

为了梦想, 拼尽全力又何妨

作 者 米 粒
责任编辑 陈世忠
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 制 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 32
印 张 8.5
版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-5186-6
定 价 36.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

自序

这世界，我来过

曾经看到这样一段话：

当你老了，回顾一生，就会发觉什么时候出国读书，什么时候决定做第一份职业，何时选定了对象而恋爱，什么时候结婚，其实都是命运的巨变。只是当时站在三岔路口，眼见风云千樯，你做出选择的那一日，在日记上，相当沉闷和平凡，当时还以为是生命中普通的一天。

这段话特别适用于我与写作的缘分。

一个晴朗的午后，我闲来无事翻看网页，某平台的征稿信息引起了我的注意，心血来潮，我在计算机上敲出了一篇热气腾腾的文，然后拍拍手，用一个回车键把它华丽地送走。

在邮件发出之后，我心满意足地关上电脑，跳进身旁的沙发，

窝在绵软舒适的深坑里看前两日剩下的半本书。

那封邮件在神秘莫测的互联网终端服务器里远程穿梭，而那个下午，我在屋里趺拉着疲倦的身躯百无聊赖，丝毫没有意识到万里晴空下，身后的人生正在开疆拓土。

几天后，我才知道，当时写的那篇文在朋友圈里疯转，登上了各大平台。有很多读者给我留言，向我倾诉对这篇文章的思考和喜爱。开始有专栏和 APP 联系我，希望我能和他们合作，也开始有出版社的编辑联系我，想为我策划出书。于是我在懵懵懂懂中，迎接了人生的另一个身份——作者。

我这才恍然大悟，其实我和写作之间，一直有一种冥冥中的缘分。19 岁那年，我也是心血来潮地往杂志社投了一篇稿，竟然在几个月后收到了从远方寄来的汇款单。当时的我对未来一片茫然，全然没有领会命运女神善意的提示，却不知所有的情绪早就在体内横刀立马蓄势以待，只等我自己把命运的大门徐徐地打开。

这一次，我决定再也不让灵感轻易地溜走，我要认真地开始和自己对话，和世界对话。于是我过上了白天上班、深夜码字的紧凑生活，累并快乐着，辛苦却也满足。

很多人都问我，工作稳定，衣食无忧，为什么还要这么拼？以前的我也许不明白，等我写完了这本书，我才发现原来越努力就越能靠近那个想成为的自己，越努力就越能掌控未来前进的罗

盘，就是为了心中这撮小而不灭的抱负和不甘，我们才会在狼烟滚滚中披甲上阵，且败且战。

像每一个出书的作者一样，当我在心里轻轻摩挲这段神奇经历的时候，除了感慨命运的眷顾，脑海中还会浮现出那些闪亮而温暖的名字。

首先是我的父母、家人对我无条件的支持和帮助，他们是最坚实的臂膀，支撑我为了梦想拼尽全力。还要感谢为我不辞辛苦写推荐语的简书CEO林立先生，杨熹文女士，以及《星月私房话》的主持人王江月女士，感谢你们在百忙之中为我的第一本书费心费力。正是因为有你们的鼎力相助，才能让更多的人有机会看到米粒的文章。

最后，我想起了倪一宁的一句话：“人的一生像是一条澎湃的大河，来路不明，高深莫测，只有偶尔涨潮时，在沙滩上留下一两枚贝壳，暗示曾经在哪一处绵延过。”

这本书就是命运给予努力的我最好的礼物，让我可以底气十足地对自己说：“这世界，我来过。”

既然
无所事
亦难逃一死
何不
奋斗终生





目 录

c o n t e n t s

Part 1

如果不努力，你的人生就是单行道

每一场硬仗，都会让你变得更强 ...002

如果不努力，你的人生就是单行道 ...010

愿意苦一阵子，就不会苦一辈子 ...018

每一次努力都有隐藏的意义 ...025

认真的人一点也不可笑 ...031

Part 2

你为什么过不上满意的生活

你为什么那么容易不快乐 ...038

耐下心才能得到最好的 ...046

你为什么过不上满意的生活 ...052

每个人的世界都不一样 ...059

控制一下你的优越感 ...065

你最害怕什么 ...070

Part 3

为了梦想，拼尽全力又何妨

对不想干的事，你有一万个理由 ...076

为了梦想，拼尽全力又何妨 ...081

别把你的付出当作诱饵 ...087

你不是讨厌工作，你是讨厌工作中的自己 ...094

比起天才，我更欣赏坚持到底的普通人 ...100

Part 4

所谓成熟就是和自己做朋友

所谓成熟就是和自己做朋友 ...106

长大，就是你慢慢听懂了潜台词 ...111

心存偏见的常是弱者 ...116

- 要记得第一个帮我们的人 ...125
- 一边勇于负责自我，一边以童心去爱 ...131
- 30 岁女人写给 20 岁女人的一封信 ...136
- 为什么你的朋友圈想要屏蔽父母 ...143
- 有话直说挺好 ...148

Part 5

真正爱你的人，舍不得你太操劳

- 不要因为亏欠而相爱 ...154
- 飞蛾扑火还是量力而行 ...161
- 他爱你不用心，等于不爱 ...167
- 爱情里可以有秘密吗 ...173
- 昔日男神回来了，你还要吗 ...180
- 男人太傻怎么办 ...188
- 情人眼里出西施 ...193
- 真正爱你的人，舍不得你太操劳 ...198
- 失恋诊断书 ...203
- 有些男生，你真的追不到 ...208

Part 6

对于人生，别那么多攻略

有用的才是朋友吗 ...216

圈子有谁很重要，自己是谁更重要 ...222

对于人生，别那么多攻略 ...229

坏事就是坏事，它不会变成好事 ...238

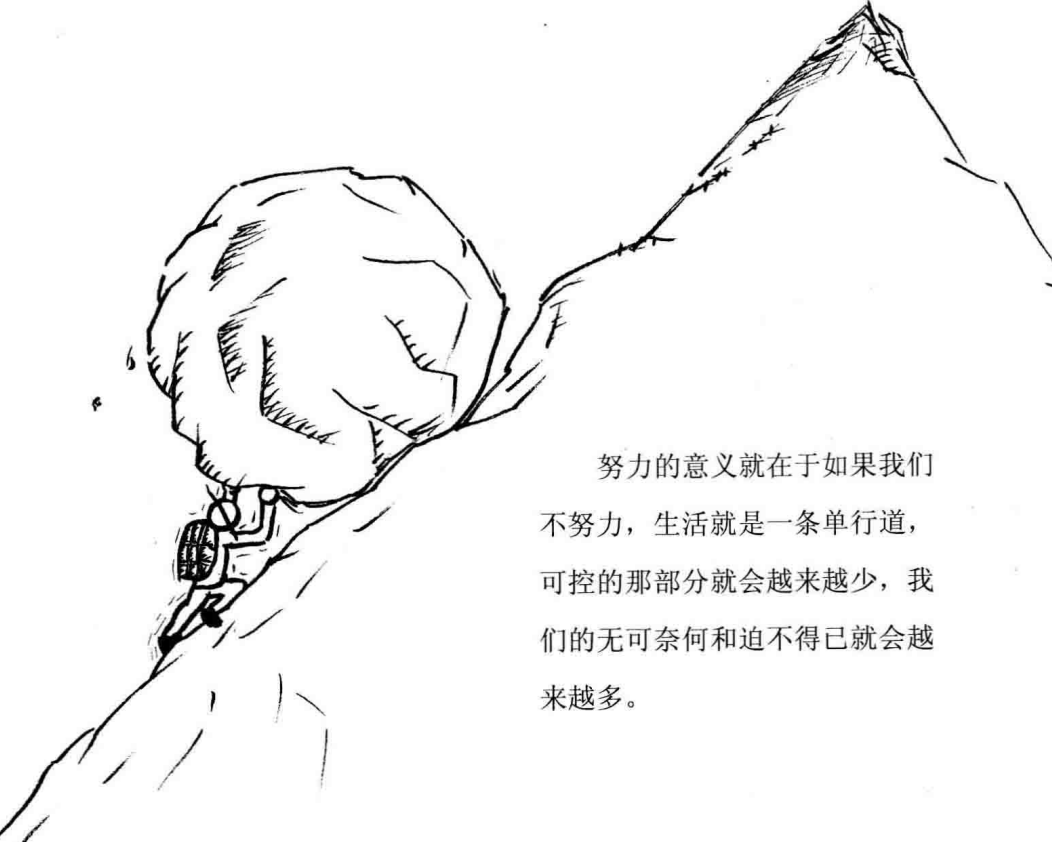
不就是爱发朋友圈吗 ...244

谈钱不一定伤感情 ...251

反复说服自己的事，还是放弃吧 ...257

Part 1

如果不努力，你的人生就是单行道



努力的意义就在于如果我们不努力，生活就是一条单行道，可控的那部分就会越来越少，我们的无可奈何和迫不得已就会越来越多。

每一场硬仗，都会让你变得更强

在我们与自己的对抗中，每一场都是硬仗。因为我们的对面站着的是自己。

【01】

绝地反击是对人生最大的敬意。

《奇葩说》第三季落幕了。很多人说姜思达脱胎换骨、凤凰涅槃，虽然没有拿到最后的 BB King，但在无数奇葩迷的心里，他早已是无冕之王。

在之后爆出的深度访谈里，姜思达红着眼圈回忆往事，其余的他都没有提，只说到了在第三季的开始，他清楚地记得一个片段，导师甄选各队战将的时候，他是最后一个被挑走的。

“我不想给大家拖后腿。”他说。

听到这儿，我的心忽地沉了一下。

那些也许不带什么恶意的忽略最伤人。因为对方没有气急败坏的攻击性，也不存在小题大做的故意丑化，他就是在真诚又残忍地透露给你一个真相——你还不强大。

我特别能明白思达当时的尴尬和沮丧。看着队友们心满意足地听到自己的名字，然后一个个跳到心仪导师的身旁，甚至会被大家开玩笑似的争抢，可自己还得僵硬地对着镜头微笑到最后一刻。我相信这一刻对于他而言无比漫长。

我想起了小时候学校舞蹈队的老师到班里挑新学员，班主任点了几个女生站到前面备选。我把身板挺得笔直，连呼吸都尽量优雅。可是老师只是大致看了几眼我们的身形和手指就开始掏出名单勾画。我左边和右边的同学都被舞蹈老师记下了名字，然后她们欢快地对着眼神，隔着我小声地商量：“以后咱俩一起去练啊。”

我横亘在她俩中间，像一块顽石一样没有任何吸引她们的地方。

班主任说：“大家鼓鼓掌，向这些新入选的同学表示祝贺。”掌声呼啦啦地响成一片。我一个人保持着僵硬的笑容面向全班同学，他们眼神全都投在胜利者的身上。我也清楚地知道，用不上半天，这件事就会烟消云散，留不下多少痕迹，可心里还是有什么东西互相裹挟着慢慢地，慢慢地沉了下去。

我们都曾经如此敏感，能毫不费力地察觉到对方的每一丝敷

衍，也辨得出自己是退而求其次还是不二之选。即使是大家对别人的肯定也能被我们捡回来当作验证自己不受欢迎的铁证。已经心知肚明自己要与“没有存在感”这件事终生相伴，可还是希望能有那么几秒世界是属于我们这样的普通人，还是希望自己能成为自己心目中那个脚踏七彩祥云的盖世英雄。

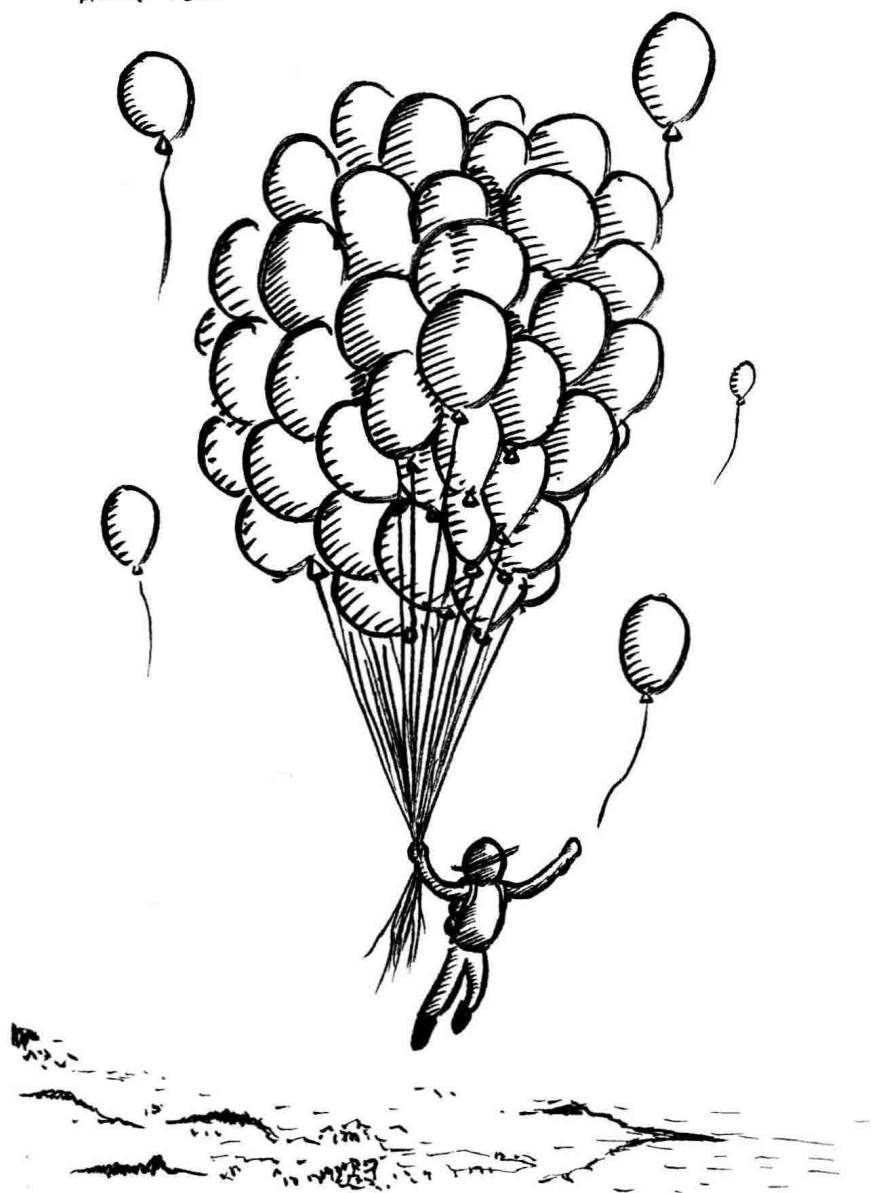
于是思达怀着隐秘的心理报复似的疯长，他牢牢记得自己在第一季的时候就头戴着红花被淘汰出局，记得导师们最后才向他伸来幸运的橄榄枝，记得马薇薇、颜如晶早就一炮而红，光芒万丈。所以他认真备战，决不懈怠，无数次在宾馆的走廊里游荡至深夜，冥思苦想辩题。在赛场上仔细观察，一点点摸索，找到观众的High点和节奏。更重要的是，他形成了自己独特的辩论风格。史航曾评论思达是妖也妖得起来、论理也论得下去的全方位人才。

是啊，绝地反击是一场硬仗。

我们有多少次被自己懈怠的谎话所迷惑，错过了与失败硬碰硬的贴身肉搏。可是思达抓住了，我相信每当他想要和命运妥协的时候，最后才被选中这件事都能适时地从内心的对话框中弹出，自行画横线变字体加粗，想到那一刻的煎熬，我们有什么理由不披荆斩棘。

那些生命中无数次被证明的瞬间都会在我们的脑海中如秃鹫般盘旋，接受自己很平凡比我们想象中要难得多。所以，不如迎战。不是吗？

生活真的很艰辛，你会失去爱人，你会经历心碎，有时你会生病，有时你会疼得要命，有时你会很饿。但另一方面，你会拥有最美的经历



【02】

每一条路都不会白走。

熟悉我的人都知道，我从几年前开始练习瑜伽。试听了几节课，便选定了单位附近的一家比较正规的瑜伽馆学习。

因为要照顾家庭，时间受限，我能固定的时间是周五晚上7点上思老师的阿奴萨拉。这种瑜伽不仅调节肌体，还着重推崇积极向上的生活态度，强调无论是优势还是缺陷，都要用自然乐观的心态去接纳。

刚开始练习的时候，我常为自己僵硬而不协调的身体发愁。看到其他学员进步神速，我马上就会陷入焦虑。劈叉不行、下腰也难，一抽筋就生不如死鬼哭狼嚎。每当这时，思老师都会微笑着走过来，用手轻轻地安抚我：“不要和别人比，慢慢来。”

好几次课后，我都在教室里默默地再练一会儿。我知道，在柔韧性这个问题上，别看我练了很久，却常常不如那些天生身体柔软的新手。最近认识的几个学员，都是刚刚上了几节课的年轻人，一招一式做起来丝毫不比我这个师姐弱。其中有一姑娘叫阳阳，几乎每一个体势都能做得很标准。老师问她有没有练过，她茫然地摇了摇头，吐着小舌头说：“今天是第一节課。”

那天我的沮丧比太平洋的水都多，我就不知道这几年辛苦坚