

YOUR ANXIETIES
MAKE
NO SENSE



你焦虑， 不代表你努力

金正浩 / 著

你从未真正拼过，
所以你的人生的从未真正打开！

清华、北大、人大等高校师生希望你看到的一本书！
微信朋友圈转发量1000万+的人生理念，一定可以改变你！

人生毫无起色，一定是你打开的方式不正确！

全国百佳图书出版单位
 化学工业出版社



YOUR ANXIETIES

MAKE

NO SENSE

你焦虑
不代表你努力

金正浩 / 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

你焦虑, 不代表你努力 / 金正浩著. —北京: 化学工业出版社,
2017. 1
ISBN 978-7-122-27327-7

I. ①你… II. ①金… III. ①焦虑-自我控制 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129068 号

责任编辑: 马 骏
责任校对: 王 静

文字编辑: 龙 婧
装帧设计:  溢思视觉设计
E-mail: isstudio@126.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: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
880mm×1230mm 1/32 印张 8 字数 130 千字
2017 年 1 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: 38.00 元

版权所有 违者必究



序

别让焦虑替代你的努力

我们常常以为，只要关心自己的人生，人生就一定不会错。

遗憾的是，我们总是想得太多，做得太少，除了越来越多的焦虑、不断增长的年龄，我们的生活什么也没有改变。

我曾经也被焦虑折磨过一段时间：我该做些什么？别人会怎么看待我？为什么别人会比我混得好？我能不能让所有的人都满意？如果失败了我会不会一无所有？

这些让人焦虑和彷徨的问题，我相信你也有吧。

虽然很烦人，但这是成长中遇到的最正常不过的问题了。有些焦虑是因为你对生活的渴望，例如对自己未来的焦虑，从心理动机上讲，这种焦虑并不是一件太坏的事。你希望自己能过好，能有所成就，可现在的你却和你的希望差上“十万八千里”，于是你焦虑了。

你并不想碌碌无为，所以你会关心自己，你会寻找实现理想生活的出路，还会和身边的人比较，结果你废了半天脑子，把自



己“整”焦虑了，我说得没错吧。

但是它也有很坏的一面。首先说这种焦虑替代不了你的行动，这种感觉就像，没有一个人能天天呼喊“我要成功、我想成功”，就能够有所成就一样。另外，这种焦虑存在的时间太久，你会陷入糟糕的情绪之中，你或许更加缺乏自信，也或许慢慢地对自己没有了要求，变成了得过且过的人。

其实很多人都是这样。比如大学毕业之后你给自己制订了很高的目标，一开始踌躇满志，准备“撸胳膊挽袖子”大干一场。随着时间的推移，当你发现自己并没有缩短和目标之间的差距，而且还发现身边的人比你进步得更快、变得更好，你开始焦虑了。

你每天都幻想自己有朝一日成为怎样怎样的人、过上怎样怎样的生活，但是一低头，看到自己的工作、所处的环境，你总在想：为什么我还是一无所获、为什么我的生活没有改变、为什么我还是在这里……

你的意识或是潜意识里开始怀疑自己：或许我真没有那个实力吧。这种焦虑和怀疑让你逐渐失去了改变生活的勇气，你开始找各种理由来放纵自己，把时间和精力放在那些可有可无的事情上，就这样一天又一天，直到现在。

你或许已经开始抱怨生活了吧：

为什么房价这么贵？

为什么工作这么难？

为什么有的人天生比我命好？

.....

现在，我要告诉你一个真相：很多时候，我们并不是被现实所击败，现实是用来被改变的，不是你的敌人。我们是被自己的想法所束缚，成为了现实的俘虏。你要知道，当你焦虑时，你已经开始变得不自信了，也一定找不到存在感。当你患上“成功焦虑症”之后，你会活得更惨。

所以焦虑是一种很严重的问题，但是你要记住这句话，有问题就有解法。解决的方法有两个，一个是从心理上去扭转这些焦虑，这本书里会讲到一些，希望能达到让你“顿悟”的效果。

另一个方法是用努力替代焦虑。有一些焦虑并不是你现在就能想清楚、解决掉的，比如大学毕业前的你会想，自己的第一份工作会不会很失败？会不会比别的同学差？如果面试成功了自己能不能胜任？

这种想法实属正常，但我可以很负责地告诉你，有很多问题是你无法解决的，只有真正进入职场后，你才能找到答案。但是你可以用努力去解决一些其他的事情，这完全比你干坐着胡思乱想要强得多。

你还可以调查一下你想面试的这些公司，是否是一家负责任、

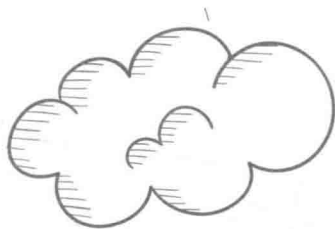


有前景的公司；你想应聘的职位是否能发挥你的所长，是否是你真正喜欢从事的工作；你还可以考量公司在行业中的地位、口碑等。

除此之外，你要多想想如何提高你的面试成功率，多找一些“面经”来看，并根据不同企业不同职位来准备应对 HR 的问题。你还可以去做个新发型，为自己挑选两身面试用的职业装。其实你要做的事很多很多，把精力放在焦虑上，不如做足了“功课”带着自信上场。

成长很痛，然而很美。生活中你要经历的事很多很多，也有很多的问题让你焦虑，工作、情感、朋友、经济等，活在当下的社会里，一切都不那么容易。

但是你要相信，与其花时间焦虑，不如花时间去努力，因为努力可以取代焦虑，但焦虑永远替代不了努力。



目 录

CHAPTER 1

是什么让你变得焦虑

- 现在的你，是否在为明天烦恼 · 002
- “成功焦虑”是种病，得治 · 006
- 消除焦虑的三步程序 · 010
- 改变自我之前，先定位好自己 · 014
- 别总用你的胳膊，去跟别人的大腿比 · 019
- 爱自己就要学会接受自己 · 023
- 每个人都有点小自卑，但完全没必要 · 028
- 与其花时间焦虑，不如花时间行动 · 033
- 你焦虑，不代表你努力 · 037
- 和别人比较，不如按照自己的想法活 · 042
- 你总是自己吓唬自己，结果哪也去不了 · 046
- 老话儿说得好，“心开路就开” · 051
- 请你不要为钱而活 · 055

CHAPTER 2

不完美，也是一种美啊

并不是只有你遭受过生活的不公平 · 060

在生活改变你之前，先改变自己 · 065

有些事，你真的苛求不来 · 069

你的时间有限，别为苛求完美而活 · 073

愉快接纳不完美的自己 · 077

为什么每一天都值得尊敬 · 082

有时候想法越简单、越纯洁，越好 · 085

别成为一个活在过去的人 · 089

失去以后还能重新拥有 · 093

CHAPTER 3

再牛的梦想，也抵不住你傻傻的坚持

连梦想都没有，你往哪里努力 · 098

用梦想去驱动生活 · 102

掌控命运的人都能掌控自己 · 107

你只不过在给懒惰找借口 · 112

- 唯一不接受借口的，是你的未来 · 117
- 只有坚持，才能成功 · 121
- 习惯放弃的人要什么梦想 · 125
- 一万个小时之后，你必将成功 · 130
- 为什么你的时间总是不够用 · 134
- 帮你告别拖延的 8 个方法 · 138
- 光有雄心还不够，很多人都缺乏耐心 · 143

CHAPTER 4

把你的“朋友圈”建起来

- 好的关系比钱更重要 · 148
- 你的形象到底值多少钱 · 152
- 人脉不会主动送上门 · 156
- 圈子多了，自然朋友就多了 · 161
- 只有优秀的人才能“拉你一把” · 166
- 提高你朋友圈的“含金量” · 171
- 不要等身边人成功了，再去联系 · 175
- 接受一个人，要学会忽视他的缺点 · 179

对人宽容，其实也没那么难做到 · 182

情感的投资才会有大回报 · 187

为他人着想，彼此会愉快得多 · 191

用“我们”代替“我” · 195

CHAPTER 5

生活，本应不是你现在的苟且

不对生活妥协，就有翻身的机会 · 200

安于现状会埋没你的潜能 · 204

很多人表面上努力，心理上却“甘于平庸” · 209

在异样目光下坚持自我 · 212

一次改掉一个坏习惯 · 216

谁的青春没犯过几回错 · 220

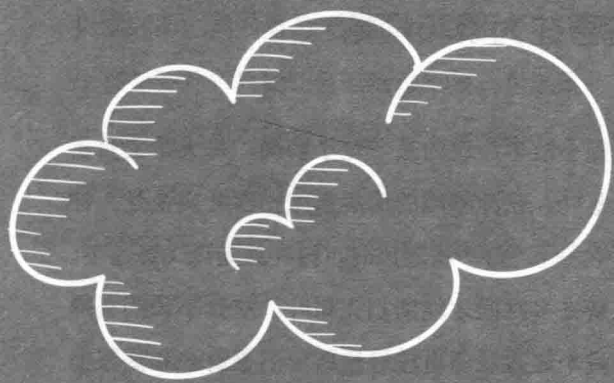
有了勇气就没有“不可能” · 224

让自己成为一个坚韧的“老男孩” · 228

很多人都输在了“等”字上面 · 232

永远都给自己留一扇窗 · 235

生命最好的时刻就是“现在” · 239



CHAPTER 1

是什么让你变得

焦虑

现在的你，是否在为明天烦恼

我看过这样一则小故事，说的是一位小和尚，每天早上负责清扫寺庙院子里的落叶。在冷飕飕的清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞落下。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想要找个好办法让自己轻松些。后来有个和尚跟他说：“你在明天打扫之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，后天就可以不用辛苦扫落叶了。”

小和尚觉得这真是个好办法。于是隔天他起了个大早，使劲地猛摇树，这样，他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚到院子里一看，他不禁傻眼了。院子里如往日一样是落叶满地。

老和尚走了过来，意味深长地对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来啊！”

仔细想想，生活中我们也常常和小和尚一样，企图把人生的烦恼都提前解决掉，以便将来过得更好、更自在，彻底地无忧无虑。

但实际上，很多事是无法提前完成的。过早地为将来担忧，除了于事无补外，只能让自己活得很累、很无奈。

我曾经也有过这样的经历。大学毕业前夕，我失眠了，不知道明天自己会在哪里，是在北京还是在上海。我也不知道我是否能找到适合自己的工作、新的同事会不会喜欢我、薪水够不够花、有没有前途等。

我烦恼透了，就把自己的想法告诉了学长。学长笑着说：“你瞎操这份心，不如好好睡一觉。”我说我睡不着啊。学长说，那你看会儿《高等数学》。

学长不愧是经验丰富，我抱着《高等数学》看了不到十分钟，就睡着了。后来我发现，学长说得对，我真是在瞎操心，未来不是用来担心的，而是用来实现的。我找了工作，留在北京，同事待我很好，我经历了大学毕业后最愉快的一段时光。

每个人都会有对未来感到迷茫的时候，或许很难找到方向感，但我还是希望你不要预支明天的烦恼，因为未来有太多的不可控因素，你只需做到比现在更努力就好了。

还是在我焦虑的那段时间。有一天，让我“别瞎操心”的学长，突然在QQ上给我贴了个丹麦民间的小故事。说的是一个铁匠，

家里非常贫困。于是铁匠经常担心：“如果我病倒了不能工作怎么办？”“如果我挣的钱不够花了怎么办？”结果这一连串的担心像沉重的包袱一样压得他喘不过气来，他饭也吃不香，觉也睡不好，身体状况越变越差。

有一天铁匠上街去买东西，突然昏倒在路旁，恰好有个医学博士路过。博士在询问了情况后十分同情他，就送了他一条金项链并对他说：“不到万不得已的情况下，千万别卖掉它。”铁匠拿了这条金项链高兴地回家了。

从此之后，他经常地想着这条项链，并自我安慰道：“如果实在没钱了，我就卖掉这条项链。”这样他白天踏实地工作，晚上安心地睡觉，渐渐地他又恢复了健康。后来他的小儿子也长大成人，铁匠家的经济也宽裕了。有一次他把那条金项链拿到首饰店里估价，老板告诉他这条项链是铜的，只值一元钱。铁匠这才恍然大悟：“博士给我的不是一条项链，而是治病的方法！”

我逗学长说：“你的意思是，让我也买条金项链戴戴？”

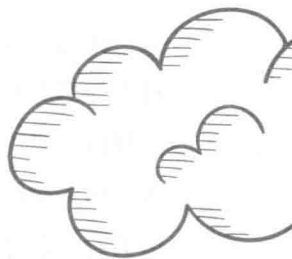
学长回复我：“……就你这理解能力，这智商，根本不需要瞎操心啊。”

我打了个笑脸，然后跟学长说：“好，我知道你的意思了，

谢谢老大！”

这个故事其实很简单，说的就是不要预支明天的烦恼，只要做好今天的功课。把握住今天，其实就是应对明天的“最佳武器”。

人生有无数的烦恼：大至生老病死，小至柴米油盐……每一种人对待烦恼都有各自的见解和感悟。其中，我唯独崇拜的就是大仲马，面对烦恼他只平平淡淡地说：“人生是一串由无数小烦恼组成的念珠，懂得人生价值的人会笑着数完这串念珠的。”简简单单的几个字，却字字珠玑地道出了人生的真谛——笑对烦恼！



“成功焦虑”是种病，得治

许多人都在寻求成功的门道，社会上各种学习班、培训班比比皆是，似乎拿到证书、懂了电脑、会了英语就打开了成功之门。我有个师弟手上有一书包的证书，还都是“如假包换”的真证，可现在还是找不到自己的位置。

有一天师弟找我来诉苦，看到同一届毕业的很多同学都成功了，买房子的买房子，出国的出国，创业的创业，他觉得自己太无能了，有时候都不想参加同学聚会。

我说你这是典型的侮辱同学聚会啊，同学能够聚在一起，是因为有缘分、有交情。你觉得有的人成功了，你就认为自己失败了，那你这心理素质还能干点什么？你只是暂时的还没有成功，但是你患上了一种病。师弟问我什么病，我告诉他：“成功焦虑症。”

什么叫成功焦虑？说白了就是很多人都渴望拥有多种“硬件”，例如学历、地位、车子、房子等，渴望用这些“硬件”来证明自己成功。由于他们对成功抱有很高的期待，一旦不能如意或落拓失意，他们就可能陷入一种欲罢不能的焦虑之中，这就是所谓的“成功焦虑”，严重的还可称为“成功焦虑症”。

从一方面说，焦虑原本不是坏事，它可以视同作为一种忧患意