

我不愿
向这个
世界
投降



SI HAO
WORKS

依豪 著

CONQUER
THE
WORLD

知名畅销书《我不愿向这个世界投降》写作团队
最新力作

写给千万年轻人的“醒脑”之书

咪蒙式的尖锐 / 金星式的诙谐

帮你看清这个功利的世界和充满欲望的自己。
不要在本该奋斗的年纪，选择了安逸。
多个麻辣故事，不负责疼爱你，只想要唤醒你。
专治拖延症、懒癌、假情怀等疑难杂症。

够犀利、够辛辣
在你看不清的世界
有一盏明灯
带你穿越迷雾

文匯出版社

我不愿
向这个世界投降



图书在版编目 (CIP) 数据

我不愿向这个世界投降 / 依豪著. -- 上海 : 文汇出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5496-1913-9

I. ①我… II. ①依… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269759 号

我不愿向这个世界投降

出 版 人 / 桂国强

作 者 / 依 豪

责任编辑 / 乐渭琦

封面装帧 / 粉粉猫

出版发行 /  文匯出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市京兰印务有限公司

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版

印 次 / 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 889 × 1194 1/32

字 数 / 117 千字

印 张 / 7

ISBN 978-7-5496-1913-9

定 价 : 36.80 元

第一辑

这世上没有毫无道理的横空出世

这世上没有毫无道理的横空出世，所有的得到都是付出的结果，所有的失去都和不努力有关。世上决没有“轻而易举”的成功，所谓的成功都是准备良久，积累到质变的结果。对于我们这些“小人物”而言，想要让自己的工作有所起色，想让自己的生活是自己期待的模样，这些都应该包含在其中，它和伟大无关，只是在于“希望”和“梦想”。

第二辑

我从来找不到允许自己堕落和放弃的理由，
因为我的奋斗不需要任何理由

没有人随便就可以穿出得体的衣服，没有人随便就可以站在舞台上侃侃而谈，没有人突然就过上理想的生活，都在攒足了劲儿，一点点往前推进；一直在攀登，在勇猛向前。

第一辑

这世上没有
毫无道理的横空出世

袁依
作品

这世上没有毫无道理的横空出世，

所有的得到都是付出的结果，

所有的失去都和不努力有关。

世上决没有『轻而易举』的成功，

所谓的成功都是准备良久，

积累到质变的结果。

对于我们这些『小人物』而言，

想要让自己的工作有所起色，

想让自己的生活是自己期待的模样，

这些都应该包含在其中，

它和伟大无关，

只是在于『希望』和『梦想』。

每一刻的呈现，都是被准备过的

任何一个人，只要站在舞台上，只要能被众人看到，一定在私底下做了无数的努力，即便很不完美，即便会有差池，他也一定是在力所能及的范围内做了最充分的准备。

有次，参加一个论坛，作为演讲嘉宾的我，表现得并不是很好。刚刚坐到台下，就收到好友发给我的信息：讲得一点都不好，我是饿着肚子来听的，你要补偿我。我摆出哭脸的表情，试图解释：还是准备得太多，主办方一直提示我超时，我只能赶进度。他直截了当地回复我：还是没准备好。

我心里是不快的，天哪，我在两周前就准备好了演讲提纲，中间还一直有做调整，连跑步的时候都在想演讲的问题，你怎么可以说我没有准备好呢，我不承认。可是，我果真认真而充分地准备了，那为什么还会出现这种情况？难道是天分问题？

后来，和一位从事演讲方面培训的老师吃饭，席间，她告诉

我：不是你在私下里没有认真准备，而是演讲这件事情，私下准备如果占 50%，那临场的表现也要占 50%，甚至更多。因为演讲本来就是应该在舞台上呈现的。有些演讲者即便准备的不是很充分，如果他临场表现很棒，那整体的效果也不会差。

是的，优质的演讲必须要经过舞台经验的累积来实现，但是认识并接受这一点，却是一个漫长的过程，或者说，当你只剩“舞台经验”这一关时，前面肯定已经走过了很多关，不然到不了这一步。

自觉接触演讲是这两年的事情。第一本书上市时，去了几个城市做分享会，效果还不错，但我对自己特别不满意，因为我深知读者们之所以愿意听我讲一个小时，不是因为我的内容吸引别人，而是我本人第一次抛头露面，他们愿意像对待来自远方的客人一样，热烈欢迎而已。所以，我自己要求终止了接下来的几场活动，我自觉没有做好准备。

其实，哪里是没有做好准备呢，简直是完全没有做准备。在做分享会之前的二十几年里，我基本上没有公众演讲的经验，我的性格是完全排斥把自己推到前台的，我可以做一个诗歌音乐会的导演，但做不了一个上台的朗诵者。一则是因为不喜欢暴露和

被看到；二则还是因为不够自信，觉得内心的半斤八两，多说几句，就会被人看透。

那几场分享会之后的一年，我开始每天坚持看演讲的视频，能找到的大部分的TED都找到了，并且着重去找和我类型差不多的女性的演讲，一遍遍地去听；如果条件允许，也会去听现场版的演讲，有次去上海听三个小时的演讲，晚上回杭州时狂风暴雨，打不到车的那个时间内，我问自己：“如果下次有这样的演讲，你还去吗？”内心坚定如铁，当然要去；因为我的专业是话剧编剧，可以接触到舞台表演的训练，之前我都不会去理睬，但这一次，我自觉走到台前，让老师把我当作例子，从各个角度来做示范。

最重要的是我开始列自己的成功日志，取得的小成就、做出的小挑战，一一罗列在本子上，有两个作用：一个是显性地积累自己的自信，“明目张胆”地告诉自己：你看，你很棒哦，你已经做过这么多事情了；第二个作用是隐性的，告诉自己：当别人还都在毫无规划地生活时，你看，你在有意训练自己，并且一直在坚持做这件自我修复、自我确认的事情，在蓄积能量，在期待勃发，大家都没注意到，只有你自己在暗地里努力，这种“偷偷摸摸”的感觉真是再好不过了。

那一年，我给自己罗列的想要得到的新技能排名第一的就是演讲。所以日常的工作之外，大部分时间都给了它。一年之后，第二本书的分享会开始了，我像一个做好准备的战士，跃跃欲试地应战去了。

因为是自己的分享会，所以每一场的时间长短没有限制，只要不是太短或者太长就可以。一年多的积累，终于得到了表现，充分的准备，使得每场演讲都还可以，甚至有时候会不按章法，游刃有余地按照思绪的运转进行。还记得在广州的那场分享会，因为时间距离我下飞机只有三个小时，根本来不及吃饭和化妆，很着急地就开始了。最后的结果是那场效果非常好，读者的互动性很强，现场的气氛很浓，我把这种自然而然的好状态，归功于我之前长达一年的准备。

但是，还是有遗憾。自己的分享会结束之后，我接到了一些论坛和机构的邀请做分享，这一下，不再是自己的主场，而是对方给你规定时间，为了人家活动的整体效果，你必须严格控制环节。在特定时间内演讲的困难，摆在了面前。

给你一段固定的时间，如果你想要出色地完成，必须做好各种安排，从演讲的起承转合到舞台动作，甚至口头禅都必须注意。

可是，之前的一年多，我一直训练的是“如何自信地站在舞台上”和“如何能在台上滔滔不绝”这两项，其他的都没有注意到，也没有能力注意到，因为还没到那个阶段、那个层次。

这个阶段可真难啊。每一次上台都会消灭掉一些问题，继而又会有新的问题产生，可是，不能放弃，就只能站在舞台之上一次次地练习，不怕出丑，只为一点点的进步。说了那么多，好像又回到了那句老话“台上一分钟，台下十年功”。任何一个人，只要站在舞台上，只要能被众人看到，一定在私底下做了无数的努力，即便很不完美，即便会有差池，他也一定是在力所能及的范围内做了最充分的准备。

这就是我这一年半的时间内在演讲方面走过的三个过程：有勇无谋地乱说，滔滔不绝地自信展示，有章法地把它作为综合性的舞台艺术而训练。每个阶段我都非常清楚自己的目标，即便有可能在读者面前呈现时，他们感觉两次没什么区别。这是一个看结果的世界，我毫不讳言，可是作为这个行为的主体，你唯一能看的就是过程，结果是给别人看的，只有过程是自己的，必须得抓住。

突然想起有一天，有人向我打听：我的好朋友、行动派的创

始人琦琦为什么在演讲时，穿得那么休闲和看似很随便？我说，其实不然。我所认识的琦琦，她的穿着经历过三个阶段，也许外人都没有注意到，但我看到了：第一个阶段就是随便乱穿衣的阶段，喜欢什么就穿什么；第二个阶段是因为身边很多做搭配师和形象管理的朋友，她的衣着品味飞速提升，基本每次亮相都特别合适，或者说准确，尤其以礼服类的裙装居多，让人挑不出问题；最近半年，她进入了第三个阶段，牛仔裤、卫衣、衬衫甚至短袖，随便一穿就上台，只不过，这个“随便”和第一个阶段的“随便”已然不同。

没有人随便就可以穿出得体的衣服，没有人随便就可以站在舞台上侃侃而谈，没有人突然就过上理想的生活，都在攒足了劲儿，一点点往前推进。这段话，有两层意思：一是对人保持善意，或许她做得还不够好，但请相信她会努力做好；另一层是你身边的人看似都在平静地生活，殊不知人家私下里一直在攀登，在勇猛向前。你能做的，就是无论任何时候，保持前进，不断为更好的生活和人生做准备。

所有的励志都与热爱有关

一旦你找到了你的热爱，你的生活就会发生翻天覆地的改变。

热爱是可以辐射的，它的那个“核”光芒巨大，可以把你的一切都照亮。

看每一季的《中国好声音》，我都会热血沸腾。我知道节目背后有极棒的制作团队，一切都经过了包装和粉饰，而我也写过很多的励志文章，不管是有关于坚持、毅力还是理想，可无论怎样，最终我还是被它鼓动了，原因无他，唯有热爱，那份真真切切、想藏都藏不住的热爱。

大多数的选手都会由父母陪伴而来，有的是从小就喜欢唱歌，父母也很支持，有的则是父母非常反对，甚至要与其反目，可无论父母的态度如何，在他们坚持了几年，甚至十几年、几十年之后，都能够如愿以偿地站在中国最好的歌唱舞台之上。与电视节目形成鲜明对比的是在我的邮箱、微博私信、微信后台，有无数的人

给我留言：我想学播音专业，但我的父母不同意，我该怎么办？

我非常热爱画画，可我们家家庭条件很差，画画需要很好的物质条件，我是否还该坚持自己的理想？我想成为一名作家，可我觉得要出名，真的很难，我还要继续吗？……这些问题，没有人能够为你回答，即便你把市面上能找到的所有励志书籍都看一遍，依然找不到答案，唯一的途径就是：扪心问问自己，你是真的热爱吗？有多少时候，你根本不热爱你的梦想，只是为了名、利、虚荣而已。

热爱的力量有多大？作为一名理性的成年人，我依然能够坚定地、毫不怀疑地说：热爱就是全部，它是核，有了它，你的一生就支撑起来了。有几个姑娘在微信后台每天打卡，有的是跑步打卡，有的是跳舞打卡，有的是学英语打卡，有的是早起打卡，在前面的21天之中，没有一个人能够做到每天都能够完成，虽然每个人在开始时都信誓旦旦、信心满满；而现在，21天之后，只剩一位姑娘愿意从头开始，重新来一遍。我不是批评那些姑娘的半途而废，只是想说明：请以后不要再对别人讲起你喜欢跑步、跳舞、学英语和早起，如同在第一天时对我说的一样。不，你不喜欢，更不要说热爱了，否则短短的21天，怎么可能坚持不下来？你所谓的没有毅力，你所进行的痛苦坚持，只是出于某种目的，而非来自生活或者生命的热情。

热爱有些是天生的，这一点我不想否认，拿我自己来说，我在小学五年级时写下第一部长篇小说，用铅笔在稿纸上慢慢地写，肯定不是出于名利，也不是出于某种训练，只是简单地想要写而已，五年级的小朋友不懂什么，就是提笔写字而已，我认为这就是天生的热爱，是挡也挡不住、是你不管走了多少弯路最后都能回来的正道。对待这种天生的热爱，你所需要做的就是找到它、意识到它、体会到它，剩下的事情就是定数，它会带你到该去的地方，不管是最闪耀的舞台，还是乡村山野最平静的房间。

而有些热爱，是能够培养的，这是一个非常迷人而艰难的过程，稍不留神，就会南辕北辙。这么多年，我培养起来的热爱，只有一个就是阅读，虽然我也培养过对看电影的热爱，但没有做到，至今仍然停留在每天硬着头皮看电影的阶段。每个对热爱的培养，都要找到一个非功利性的点，必须是非功利性，这样才不会想着要实现目标或者有目标实现的可能。

今年，我开始培养人生的第二个热爱——跑步。之前为了减肥断断续续地跑过很多次，最后都是无疾而终，而今年，我选择在我体重维持得还算很好的阶段开始跑步，减肥塑形不再成为我的一个目的，这样，更容易真正从内心热爱它。在跑步之前，我阅读了很多相关的书籍，不管是像《跑步圣经》这样的技术类书籍，

像村上春树的《当我跑步时，我谈些什么》这样的灵性洗礼类书籍，还是各种培养意志力的心理学书籍，我都一一找来，试图发现和归纳跑步的种种优势和劣势，以便最终找到一把能够打开我心灵之门的完美契合的钥匙。

这个内心寻找的过程大约持续了两个多月。印象最深的是在看村上春树的那本书时，我有种想要把整本书背下来的冲动，身体也发出“我要立刻奔跑”的冲动，但我都抑制住了，坚决不能跑，因为我知道这只是冲动，一旦疲惫，就很容易挫败，不想要再继续。必须要在有了一个持续性的“核”之后，才迈开第一步。有些人说在跑步的过程中，你才能够慢慢找到它的乐趣，而我不同，我是先要找到我想要在跑步中坚守的那个点，才开始，至于跑步过程中有其他的收获，那也只是附加属性，而不是必要属性。

最终，我觉得自己找到了那个点，那个不想言说的“核”，如同对阅读的热爱培养一样，你现在让我说到底是什么在吸引我，我清楚知道，但不说，因为它不能分享，就算分享，也毫无意义。只不过，这个寻找的过程多多少少还有参考的价值。

一旦你找到了自己的热爱，你的生活就会发生翻天覆地的改