

你从不缺乏亲手实现梦想的力量，只缺少咬紧牙关挺过黑暗时光的坚持
冯仑 张德芬 刘同 马云 雷军提倡的人生态度

咬牙坚持， 你终将成为无与伦比的自己

夏苏末——著

在追求梦想的道路上，总有最坎坷最黑暗的那几年
而每一个为自我而战的艰难时刻，我们只能倔强地咬牙撑住

豆瓣、简书、网易、荔枝FM……跨平台人气励志新偶像 夏苏末 实力新作
38篇高密度优质成长文，细密、犀利地剖开你的迷茫与彷徨，给你勇气
你终能过上自己最想要的生活，成为自己最想做人

作家出版社

咬牙坚持，
你终将成就无与伦比的自己

夏苏末——著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

咬牙坚持，你终将成就无与伦比的自己 / 夏苏末 著 .

—北京：作家出版社，2016.4

ISBN 978-7-5063-8897-9

I. ①咬… II. ①夏… 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 086157 号

咬牙坚持，你终将成就无与伦比的自己

作 者：夏苏末

责任编辑：丁文梅

装帧设计：仙境设计

出 品 方：北京中作华文数字传媒股份有限公司

出版发行：作家出版社

社 址：北京农展馆南里 10 号 邮 编：100125

电话传真：86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷：中煤 (北京) 印务有限公司

成品尺寸：142 × 210

字 数：150 千

印 张：8

版 次：2016 年 6 月第 1 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5063-8897-9

定 价：36.80 元

作家版图书，版权所有，侵权必究。

作家版图书，印装错误可随时退换。

目录

第一章 嘿，磨难总是必不可少的剧目

- 别人眼里的失败，可能是你自己的成功 //002
- 你曾为自己的生活做过备份吗 //006
- 你以为生活就是豆瓣的文艺小组吗 //012
- 工作了几年的你，是否还有勇气提高你人生的“容错率” //017
- 微笑常挂嘴边的人，为何偏偏对自己最刻薄 //023
- 姑娘，这个世界没有人值得你羡慕 //028
- 每一次加速成长事件，都不会让人两手空空 //040
- 请别在乎暂时的落后 //047

第二章 成长啊，谁不曾与世界为敌过

- 被透支的有空以后 //054
- 听说，你又原谅自己了 //059
- 你以为是幸运，别人却拼命才得来 //064
- 你强硬地说“为你好”，我温柔地回答“我很好” //070
- 唯独这点英勇 //076
- 大多数无所谓的背后 //083
- 有一天，当你和自己温暖相遇 //088
- 谁不曾与世界为敌过 //097
- 姑娘，你的口红比纸巾重要 //112
- 人生不是只有选择，还要勇于承担 //118

第三章 若当初够勇敢，结局会不同吗

别总说自己不行，去做一切才有可能 //124

放弃“无用社交”的你，再牛也只能是一只蜗牛 //130

你不是时运不济，你只是“累点太低” //134

不过是分手，别夸张了脆弱 //138

你是我遥远的附近 //150

我只记得你的好 //161

如果最后能在一起，晚点真的无所谓 //168

这次，换我追你好不好 //176

谁说蠢百合没有春天 //183

有些失去，不是一蹴而就 //191

分手时，请对爱过这件事保持最后的良善与尊重 //199

第四章 不曾察觉吗，你是赏心悦目的

有人爱你全心全意，你却客套地爱自己 //204

女孩子要去大城市闯一闯 //208

有嫁值的姑娘，运气总不会太坏 //221

独居姑娘的幸福是道一人份的菜 //225

每一次改变都是命中注定 //229

最好的友情是彼此双赢 //234

因为下雨天，记得撑好伞 //239

真正努力的人是没有时间晒努力的 //244

卸下盔甲，让你的生活柔软着陆 //248

第一章

嘿，
磨难总是必不可少的剧目



别人眼里的失败，可能是你自己的成功

我曾经憎恨过一份工作，因为要做的事永远必须快人一步。

五月的时候，我要写下半年的工作计划，十月的时候我们单位就要在各种检查中辞旧迎新了。

坦白讲，在时间轴上加速前行的感觉一点都不美妙。每年十月底迎接年底大检查加班期间，我总会做噩梦：梦到墙上日历的数字无限放大加重，掉下来砸到我身上，然后我揉揉脑袋，打个哈欠，睁着迷蒙的眼睛继续在工作报告上记录未来时间中的已发事件。

这样细碎而虚假的报告，如被钝刀凌迟，实在无法回避“累觉不爱”这件事。

累得狠了，负面情绪如小兽突袭，哪儿哪儿都觉得不顺眼，最正常的天气变化也能在我乱糟糟的心情上横添一笔悲伤。

在这样的坏天气里，朋友信君发来消息：文庙7号摊，速来！

下班匆匆赶过去，各种烤串已上桌，男男女女一帮人嗨得合

不拢嘴。我对这阵势表示相当费解，我说今天非节非假的，你们这是唱哪出？

“妞，你还不知道吧，信君开业，这店是他的。”大丽最口快心直，嘴里塞着肉串还不忘回答我。

咦，这就是说我们以后的人生再也不用担心没串可吃了。在看脸的世界还有人品技能决定你的朋友是饭票不是炸弹，这必须是好事啊。

我扎在人堆里，看远处忙于应付众人的信君脸上笑出一道道褶子，突然想起我们高中暑假的那次集体练摊也是这么热闹，信君说此生最大的梦想就是当个烧烤摊老板，大口吃肉，大碗喝酒，酒足饭饱以后躺在夏威夷风情吊床上看吃烤串的姑娘来来往往。大丽说我要在古城墙下摆个摊做一个风流妩媚的女说书人。若若说此生只想学三毛，山一重水一重天天流浪到天明。卢杰说你们都是小儿科，“吹别人吹不了的牛，走别人没走过的路”才是我人生真理。

时间已然翻篇，当初许下戏言的伙伴已经在生活的轨道上各自转向。五年中，信君开了培训机构当老板，大丽成了旅行社导游，若若在县城当了小学老师，卢杰去了青岛的部队，而我则在镇政府当着一名小科员。我以为，我们都将这样平淡走完一眼望到头的人生，如今信君却打破了这平衡。我不知道别人作何感受，我自己是有些羡慕和嫉妒的。

回到家，我倚着书桌喝水时，看到一条吐泡泡的蝴蝶鱼，偌

大的缸里鱼群攒动，只有它慢慢悠悠，不慌不乱，姿态很惬意。我把水杯放在桌子上，拿出鱼食在它脑袋上撒了一点点，路过的鱼群急不可耐地瓜分了它们，于是我特意又撒了一点来犒赏这条蝴蝶鱼。它慢吞吞地吃了一顆，依旧傲娇地慢慢游，也许在它眼里那些飘然而来的食物不过是偶遇的风景。我笑它的慢，它不理不睬依旧如故，仿佛在对我反讽：别自以为是了，我做得比你想象的要精彩。

多数时候，我们习惯了着急地去实现九十岁的人生而完全辜负了生活的馈赠，以至于翻开从前的记忆，拍掉上面覆盖的灰尘后，发现它是面目模糊的。

1826年，英国植物学家布朗用显微镜观察悬浮于水中的花粉时，发现微粒永远处于没有规则的运动状态，从此“微粒无规则的运动”被命名为“布朗运动”。年轻的我们何尝不是一颗悬浮在水中的花粉，心中涌动着没有规则的微粒，无畏无惧，挥发着热情，毫不吝啬地把心底那个看似无厘头的梦想拎出来让众人鉴赏一番：你想卖包子，我想开书店，她想当作家，他要去流浪……

是什么时候呢？我们蓬勃的心脏长满了抬头纹，开始变得在意别人的眼光，只要感觉别人言语里稍带着冷淡，玻璃心就摔在了玻璃上，一个人难过好多天。我们觉得生活没有简单快乐，只有简单粗暴，怎么选择都是困难重重的。我们来不及悼念青春便遮掉了眼里的光，掩埋了胸口的鸟，携着玲珑的心眼匆匆赶路，生怕一个不小心就追赶不上主流的人生。

人有时候就是这样，明明是自己想改变，却偏偏需要一点点外力，才能拨动自己内心的那根小神经。

我不愿意避免了伤害的同时也失去开始的勇气，也不想老去时光里继续害怕老去。

拎出藏在心底的布朗先生，说出发就出发。

余下的时间就尽情地阅读、思考和写字，有事没事用轻黏土捏几只卡通宠物，从飞乐鸟的基础教程开始学习铅笔画，每天都充实而忙碌，呵欠里都是满足的味道。

怎么形容这样的改变呢？

嗯，从懒散到积极的过程，刚开始就像不上镜的人被迫站在镜头下，僵硬，钝痛，勉强，渐渐成了一个捡到玩具的小孩，私藏、珍惜，不愿归还，最后它成了我身体的一部分，融进了我的骨血里。

这样的忙碌少了一份戾气，削掉了我对生活的偏见，因此度过的每一分时间都足够用心。虽然刚开始时也遇到过重重困难。曾有一次，我为杂志社策划的约稿赶了一个通宵，反复修改又重写，最后还是在复审的时候被枪毙。但是没关系，我心底的无厘头布朗更青睐与物质利益无关的雕虫小技，在这些绝对私人化爱好的活动里，我会慢慢发现心中的另一个想法，收获另一种感受，尝试用另一种眼光看待世界。

我相信，只要心底的火苗不灭，让梦想的枝丫开满鲜花，也并非难事。

你曾为自己的生活做过备份吗

L是我曾经的室友，准确地说，她是大学时混搭在我们财系宿舍的经贸系姑娘。来校报道的那天，宿舍的几位姑娘身边都是标配了家人的，所以L一个人拎着超大的彩塑编织袋进宿舍的形象还是很震撼人心的。

整个大学，同宿舍的姑娘除了上课、逛街就是拍拖，而L兼职两份工作还加入了文学社、书协、记者站和交谊舞协会。印象中，那些热衷参加社团、一个活动都不肯错过的姑娘，都是活泼玲珑的，但L不是，她沉静寡言，态度温和，没有一丝侵略性，以至于常常被人忽略。可就是这样一个姑娘，毕业之后却让人眼镜大跌，做了各种让人羡慕又嫉妒的事情。

大学四年，L做过复印店的打字员，做过茶餐厅的服务员，做过通讯店的话务员，也在寒暑假里做过家教，哦，她还坚持做过一个学期的校园书贩，当时正值人人网大火，L从图书批发市场带回来很多考研教材，在网上向身边需要的人推销教材，她卖

的书一直比书店便宜三四块钱，又送货上门，所以很受学生欢迎。总之，L 在校的每天都是这副行色匆匆忙得很嗨的状态。最初，我们以为 L 这样疯狂工作必定有不得已而为之的苦衷，甚至略带同情地劝告她不要太辛苦了，L 总是笑着点头，不做解释。

事实上，生活在安稳模式下的我们是不同的。我们轻装上阵，除了必要的学习，打发剩下的时间是随心所欲漫不经心的，拿着生活费畅快逛街尽兴恋爱，而 L 是负重上路的，她像一块磁铁，吸取的不止有专业知识，还有将生活掌握在自己手中的基础技能——经济独立，时间累积到一定程度，结果不言而喻。

大学毕业前夕，人人都无比勤奋地奔走在各种招聘和考试之中，尤其很多专业在选择工作时毫无竞争力，即使是热门专业，企业也更看重实践经验而对应聘者诸多挑剔，因此很多人面对不喜欢的工作选择了将就。

我的运气应该算是不错的，应聘到一家小公司混了半年经验，在杂志上陆续发表了文章，我很享受这种在文字里行走的感觉，初尝甜头后不免自大，以为靠写字可以实现温饱，于是任性地辞了职。

半年后，我已落魄到一块钱买三个馒头吃两天，更何谈负担每月六百块的房租。已是灰头土脸却仍旧想做最后一番挣扎，房子到期之前，我厚着脸皮在群里求同学收留，L 向我伸来了橄榄枝。

那时，L 工作之余已经开始筹备自己的书店，于还挣扎在赤贫线的我而言，这简直是灾难性的刺激。

经济上的窘迫让我心焦，坐等了二十天仍然没有一张稿费单，我再也无法将精力集中在写字这件事上，L 看着我说：“夏夏，

你应该先去找份工作。”

我点点头，想着像L一样找份有底薪的业务员工作，结果L却皱了眉头，她觉得这个想法很糟糕。

“为什么？”我很诧异，这样既能解决温饱还有多余的时间写字，明明是很好的选择。

L严肃地说：“工作经验就像一张储蓄卡，而你在营销方面的经验储蓄等于零。这样你找工作付出的时间成本太高，即使找到工作，还需要长时间的磨砺，短时间里你的付出和获得成不了正比。”

“可是你这份工作也是没有储蓄过经验的呀？”

“我啊，大学时候就一直在做备份。”

她看了看我，坐到我身边，一边喝水一边说：“高中毕业之前，我一点都不知道自己想要的是什么，志愿表也是在爸妈的参与下完成的。拿到录取通知书，我跟着旅行团去了很多城市，走的地方多了，我发现自己更渴望一个人无拘束地行走。有了想法，我开始有意识地在梦想清单上搭建金字塔，周围的同学都在热衷消费，我在考虑怎样在大学四年攒够存款。她们逛街的时候，我在复印店里打字，她们恋爱的时候，我去做家教。大三的时候，我已经攒到了目标设定的金额，一半储蓄一半理财。我即使身兼数职，也从不肯落下一社团活动，加入书协练钢笔字是为了寄出的明信片都能美美哒，加入文学社和记者站锻炼自己是想记录在路上遇到的一切有趣的人和事，我挑战了这么多极限，努力在每一天里做着生活的备份，为自己的梦想清单做着准备，一步一步，慢慢前行。

“当然，这些工作经验的累积也让我有底气做更多选择，在

超市做促销让我战胜了对陌生人的恐惧感和对被拒绝的免疫力，话务员的工作培养了我的耐心和揣摩人心的能力，我每分钟打字的速度在 120 字左右，可以同时兼顾跟数位客户的沟通，所以我能在贸易部如鱼得水，成为业绩最好的员工。”

我瞪大眼睛看着 L。她真是个漂亮的姑娘，眉峰微抬，眸子乌黑，一身墨色长裙，从容自信，整个人熠熠生辉。梦想这个东西，倘若在心底生根，一腔孤勇的行动会给你鼓励也带给你打击，会让简单变得复杂沉重，而有方向感的理性规划只会让复杂的事儿变得简单。

L 调皮地眨着眼睛，一把拉住我的手，“别发呆了，快点想想你做过什么。”

“哦，我还在早餐店包过包子，我姨妈开的店我暑假去帮过忙。”我有点回不过神，想了想说。

L 眼睛一亮，问我，“一月多少钱？”

“八百。”

L 眉角一动，灿烂的笑容飞扬出来。

“你再说自己没选择我跟你急，这不就是工作吗？”

我摇摇头告诉她，“我只干了不到两个月，没用。”

L 说：“没关系，这也是你对生活做过的备份工作，早餐店那么多，总有需要人手的。”

第二天，L 陪着我避开早餐生意最忙碌的时段，到住处附近一家一家去询问，果然有家店正想招人，我快速地包了十个素馅大包之后，老板娘当场拍板，每天早五点到九点工作四个小时，

早餐管饱，每月工资一千块。

我收拾心情披挂上阵。这份早点工的活儿，既解决了我的生活需求，也保留了我写字的时间。后来，长沙的一家杂志主动联系我，称他们看到了我这半年在博客上写的日记和文章，特别欣赏，邀请我去他们杂志社工作，这份工作对我太有诱惑力，于是我欣然前往。

有一天我加班时，一名青春洋溢的女孩向我询问杂志社是否招实习生，我突然想起L，曾经她也是这样一点点为自己规划着，不浪费每一天，为生活做着各种备份工作。

毕业五年，L有了自己的书店和咖啡馆，实现了财务自由的目标，如今一个人上路，去不同的城市看流转的风景。当初的设想已经一一实现，她寄来的明信片风景不俗，写下的寄语风姿翩翩，在网站上一元售卖着路上的故事，做着让人羡慕的春心荡漾的任由自己把握的事。

经历过低谷期，我明白了L所说的对生活做备份的意义。

无论青春如何恣意，我们怎样自我催眠自己是不老的如风少年，一旦踏入社会都不得不去面对那些未曾想过的问题：工作，婚姻，生活。收入微薄，点餐时选的永远是最便宜的，工作加量不加价，没有时间也没有勇气谈恋爱，房价高得让人绝望，加班后一身疲惫地躺在出租房狭窄的床上发呆，当初立志以一张单人床的遮蔽奋斗一套房的豪迈只敢在夜深人静时拿出来咀嚼，在这些汹涌而琐碎的烦恼面前，面对日复一日的平淡与重复，我们无力招架也焦头烂额，每天忙不停歇却依旧没有一点头绪。你想安

慰自己，这是水逆，人人不能避免。

可是，你却发现，在这段异常艰难的时光里为生活做过备份的人，总是更容易挺过生活的窘迫。会做菜的厨子靠在有风吹过的地铁通道里弹着吉他，流水线上的操作工站在寥寥无几的剧场里说着相声，格子间的清洁工躺在逼仄的隔间里用手机敲着故事，他们不去纠结选择的性价比，不挑剔不嫌弃，早早就开始尝试各种工作，不凭个人喜好地去大量阅读，去发展自己的兴趣和爱好，把行动当成一种习惯，为此耗尽汗水也不觉得累。

因为起步早，又备足了后路，反而给生活添了无限生机。也许，你在早晨的地铁上挤成狗时，他已经从容不迫地在美丽的海岛上遛着狗了。

世界上并不存在真正意义上的障碍，有的是不同的心态和跑道，当你的才华还配不上梦想的时候，不要相信“不留后路，才有更好出路”的鬼话。梦想是珍贵的，但不留后路地追求梦想不是勇敢而是莽撞。备份是容灾的基础，用于后备支援和替补使用，为你的生活做些备份工作，备份最大的意义不是逃避，而是在你被灾难的发条紧箍时，学会换个跑道遇见新的可能。启动你为生活做过的备份项目，看起来胆怯输不起，实质往往不是那么回事，它所带来的安全感如冰箱于食物的存在。

食物有它的保质期，果蔬待在冰箱可以延长食用期，果汁和牛奶放在冰箱里冰一会儿口味更佳，而梦想也是这样。当你与梦想还距离尚远，不妨也把它放进冰箱，待默默振作以后，再来取走行不行？

你以为生活就是豆瓣的文艺小组吗

在有迹可循的有限生活里，好奇固执如我，读过很多虚构的故事，听过很多真实的人生，经历过一些挫折，明白了一些道理，也因此遇到了很多人。

我见过一些姑娘，她们在日光之下坚强彪悍，可总有那么几个月光倾城的夜晚，红着眼眶才能睡去。当清晨的微风拂过她们倔强而年轻的脸，拂过她们尚有些红的眼角，我能猜出来，这些眼泪里都包含了什么：痛哭过的深夜，有职场上的委屈，有感情里的遗憾，是对眼前生活的不满，是未来无望的沮丧。

不是她们脆弱，而是面对象牙塔内外的际遇，学会独立行走的过程里总是掺杂着眼泪的。

我有一个性格中天真与市侩并存的奇葩朋友，桃子。这家伙的纯真表现在性格上，爱笑，善良，对任何人都抱着近乎讨好的姿态，她的市侩则源于对朋友的信任，笃定对方不会计较她的粗心大意，转而将精力放在跟自己关系一般的人身上。