



人生，可以有参考答案，但没有标准答案

你决定的就是最好的

你才是自己的过来人

A n x i e t y

你的焦虑， 是急于过标配的人生

轻小描

著

更没有标准答案
和“人生输家”，只是走的路不同而已

大厦”
的“林间小路”
得一过

台海出版社

你的焦虑， 是急于过标配的人生

轻小描 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的焦虑,是急于过标配的人生 / 轻小描著. -- 北京:台海出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5168-2237-1

I. ①你… II. ①轻… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 021159 号

你的焦虑,是急于过标配的人生

著 者:轻小描

责任编辑:贾风华

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010 — 64041652 (发行,邮购)

传 真:010 — 84045799 (总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

印 刷:嘉业印刷(天津)有限公司

开 本:880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数:184 千字

印 张:8.25

版 次:2019 年 3 月第 1 版

印 次:2019 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-2237-1

定 价:39.80 元

版权所有 侵权必究



Contents

目 录

Part1

你的焦虑，是急于
过标配的人生

- 千万别着急，我们最后都会成长 / 002
- 不焦虑未来，过好当下就好 / 007
- 哪有稳定的工作，只不过有稳定的能力 / 013
- 你可以偶尔丧，但不能绝望 / 018
- 与其羡慕别人，不如活好自己 / 023
- 最怕你不服他人的嘲笑，却偷偷认了怂 / 028
- 这世上哪有随随便便的成功 / 034
- 能够打败你的，只有你自己 / 040

Part2

面对现实，接受生
活的不完美

- 停止抱怨，你才能变得更优秀 / 048
- 接纳自己的不完美，才可以拥有完美的人生 / 054
- 这一秒不失望，下一秒就有希望 / 059
- 你对待挫折的态度，决定你能走多远 / 064
- 给心情放个假，为生活制造点小惊喜 / 069
- 不要抱怨奋斗的苦，那是你变得更好的路 / 075
- 在人生的最低谷，一定不要胡思乱想 / 080
- 对那段失败的感情说声“谢谢” / 087

Part3
**对未来不恐惧，
人生不设限**

敢于挑战困难，才能成就更好的自己 / 094

人生有无限可能，别给自己设限 / 099

不管什么时候，请你保持危机感 / 104

越是爱折腾的人，他的人生越精彩 / 110

为什么年龄越大的女性越努力 / 115

在你最困难的时候，请不要放弃自己 / 120

把每一个终点当作新的人生起点 / 126

Part4
**放大格局，才能
突破人生困境**

当你越来越优秀，就会对优秀上瘾 / 132

努力不一定有用，但不努力一定没用 / 138

除了玩，什么都不好玩 / 143

当你焦虑的时候，只管行动起来 / 148

所谓人生开挂，不过是厚积薄发 / 154

世界不会同情弱者，你只有选择坚强 / 159

你只有摆脱对他人的依赖，才会变得更强大 / 164

拒绝学习，会让你失去更多东西 / 170

Part5
**当你足够优秀，
机会才会靠近你**

你只有足够优秀，你想要的才会靠近你 / 176

连一项技能都没有，你拿什么生存 / 182

有远见的人，都懂得投资自己 / 188

真正的高贵，是优于过去的自己 / 193

生活从来不会亏待认真付出的人 / 197

人生是一个“学无止境”的过程 / 203

你的爱好，暴露了你的生活质量 / 208

Part6
你的坚持，终将
美好

- 你给自己找的借口正在慢慢毁掉你 / 214
- 一个人能够走多远，就看他有没有坚持学习 / 219
- 你总说梦想遥不可及，却从来做不到早睡早起 / 225
- 你的未来，藏在你对时间的态度里 / 230
- 你什么都不做，才会来不及 / 235
- 付费不行动，你就永远停留在原地 / 241
- 坚持到别人放弃时，你就成功了 / 246
- 现在的你，决定着十年后的样子 / 253

Part1

你的焦虑，是急于过标配的人生

很多时候，成长这件事真的急不得，你只要默默地付出，静静地等待，它一定会在将来的某一天准时到来。

千万别着急，我们最后都会成长

01

你有没有过这样一个时刻，忽然变得很关心自我，且十分在意自己够不够好，从身高体重、衣品、谈吐，到内在气质全部审视一遍，会因为没有艳压群芳的技艺或者令人耳目一新的特长而感到焦灼不安。

我就有过很多个这样的瞬间，好像被什么击中了一样，忽然觉得自己一无所长，站在人群中没有一点点优势。

特别是当我结识了一些优秀的女生，她们拥有非常丰富的人生阅历，有过人的能力，浑身散发出独特的气质，只莞尔一笑便能媚倒众生。

与她们一对比，简直是天壤之别，我因此不敢站在她们身边，因为害怕被比下去。明明以前的我从来不会这么在意自己是怎么样的，不会觉得自己不够好，不会因为一个比自己好的人出现在身边而感到焦虑。

我常常想自己为什么会如此普通，为何别人拥有那样不可阻挡的魅力，是什么导致了我们之间的差距？看到了差距之后，我变得很渴望改变自己，希望能够成为一个优秀的人。

想要通过努力成为一个优秀的人，不是为了证明给谁看，只是单纯地希望我可以变得更好，我认为我值得成为那样一个人。

我开始想办法改变自己，去尝试做一些可以让我接近优秀的事，就像《初恋这件小事》里的小水一样，为了阿亮学长不顾一切地努力，任何一件可以使她更优秀的事，她都要试一试，哪怕这些事会让她吃尽苦头。

只要一想到自己的坚持和努力，可以让自己成为更优秀的人，就会不顾一切地付出。

我一边为自己的改变付出努力，一边掰着手指头算时间，期望自己可以快一点完成蜕变。可是啊，心里越是期待，越是渴望，改变反而来得越慢。

改变是一件很痛苦的事，从以前对自己没有任何要求，到现在事事以严苛的标准来要求自己。在这个过程中，我有过无数次想要放弃的念头，但最后还是咬着牙坚持下来了，直到某一天忽然发现，我其实一直在进步，只是速度比较缓慢，我无法察觉罢了。

有些人的成长是悄无声息的，它不会立刻将成果反馈出来，它就像种下的一株小树苗，一点一点地吸收土壤里的养分，在阳光雨露的浸润下，慢慢地长成一棵参天大树。

很多时候，成长这件事真的急不得，你只要默默地付出，静静地等待，它一定会在将来的某一天准时到来。

02

我很喜欢看《等风来》这部电影，里面有一个桥段我记忆特别深刻。

心思单纯的李热血向程羽蒙倾吐烦闷的心事，她有很多打不开的心结，关于爱情，关于职场。她刚和男友分手不久，怎么都想不明白他为什么要分手，明明自己对他那么好；在职场上，老板说她一根筋，同事们也不喜欢她，而她似乎从来没有得罪过他们。

对此，她一脸的无辜。从这里可以看出她是一个很单纯、还没有完全长大的“孩子”，她不懂为人处世之道，也不明白职场规则，不知道怎么和男友相处才能让彼此更舒服，不懂怎么在职场交往中如何护自己周全。

她也曾极度渴望把工作做好，处理好人际关系，把生活过好，可总是把这一切弄得一团糟。她为此感到焦虑不安，不知道该怎么办才好。

程羽蒙想了想，只说了一句话安慰她：“别着急，最后我们都会变成小心翼翼的人。”

我不知道李热血有没有听明白这句话的意思，我是听出了程羽蒙无处安置的无奈。她也曾经像李热血一样懵懂无知，她一路吃苦，一路成长，是时间让她长大，变得成熟，成为一个凡事都

小心翼翼的人。

我们大多数人都曾是李热血，在成长路上都会遇到和她差不多的困惑，都想要努力地生活，想把日子过好，却总是受尽生活的欺负。

每一个人的成长过程中，一定会经历一些波折，然后才能从中悟出一些人生道理，在一次又一次的犯错中吸取经验和教训，这些过往的不堪让我们逐渐懂事，长成一个小心翼翼的人。

小心翼翼或许是长大的一个标志吧。为了让自己过得更从容，少受一点伤害，一切都变得小心翼翼，害怕自己犯错，害怕做不好，更怕得不到想要的机会，所以才会收起身上的锋芒。

03

我们都曾年少无知，敢爱敢恨，我们都会在某天忽然很渴望改变自己，渴望成长，渴望变得更好。

在成长的道路上，我们一定会有焦虑的时刻，会想不明白为什么自己的成长速度如此之慢，会拿自己与别人做比较，看到别人快速成长的时候自己就感到心慌，会因此怀疑自己的选择，甚至会想要放弃。

我很明白这种焦虑，也明白那份渴望变得更好的热切期盼，因为我也曾遇到过，在这样的迷惘里，我也曾不知所措，而我只能摸着石头过河，除此之外别无他法。

对于成长，我想说的是，没必要太着急，最后我们都会成长。只是在成长之前需要给我们更多的时间去努力，就像小时候学习走路，一开始总是跌跌撞撞，可最后不也学会了走路吗？

摔跤了也不要害怕，爬起来多试几次，即使摔无数次跤那又如何？这些都是成长过程中必不可少的一部分，只有经历过这些，最后才能成长。

在成长到来之前，我们只需要付出应付的努力，把剩下的交给时间，带着一份坚定的信仰前行，时光一定不会辜负我们的努力，它会给我们想要的。

不焦虑未来，过好当下就好

01

“爱你现在的时光，过去的已经过去了，较什么劲呢？未来的还没有来，你焦虑什么？明天的事交给明天，如果你真的过好了每一天，明天还不错。”白岩松如是说。

随着社会的进步以及时代的飞速发展，共享经济和机器人慢慢地渗入我们的生活当中，我们的世界变得越来越便利，即使足不出户也可以置办我们生活所需的大部分用品。

可是，在这样一个便利的时代里，本该高兴的我们却陷入了对未来的焦虑中，我们焦虑明天，担忧失去工作，害怕工资上涨的速度赶不上父母老去的速度。

房价和物价都在疯狂上涨，每天一睁开眼睛就被焦虑淹没，我们都得了一种叫作“焦虑”的病。这种病就好像流行性感冒一样，你不知道它什么时候会来，一旦病毒扩散就很容易被传染，但它又

不像流行性感冒，打针吃药就能痊愈。

焦虑很难治愈，即使治愈了也会随时复发。

焦虑和苦难一样，是一把双刃剑，利用好了可以催人上进，利用不好，会使一个人坠入万丈深渊无法自拔。

02

某日我乘坐公交车外出办事，车上的人不多，坐我前排的是两个女生，她们在聊天，虽然声音不是特别大，但我还是能够听得很清楚她们的对话内容。

“你失恋以后反而过得比以前更好嘛！”

“可不是嘛，失恋不但没有打倒我，反而让我变得更加坚强，可能要让那些一直等着看我笑话的人失望了，人家还以为我离开他会从此一蹶不振呢。”

“别人失个恋就像天塌下来似的，而你失个恋却生龙活虎，快点告诉我你是怎么做到的？”

那个失恋的女生说：“你是不知道，我刚失恋那段时间也经历过对什么都失去兴趣的痛苦阶段，我感觉自己的世界要崩塌了，没日没夜地哭，吃不下饭，睡不着觉，我还想过一了百了呢。”

“天啊，你居然也会有想不开的时候。”

“一段感情走到失败的这一步，最可怕的不是感情失败的本身，而是由这件事产生的自我怀疑，总觉得这一切都怪自己，都是因为

自己不够好。”她顿了顿，继续说，“那段时间我都不能好好上班，在公司里总是神情恍惚的，差点犯了大错，丢掉饭碗。

“最终改变我的是偶然间在公园看到一个姑娘，她心无旁骛地坐在湖边写生，这样一幅画面太美好，我看痴了。

“她画了多久，我就看了多久。直到被她发现，我才意识到自己看了一个多小时，我和她闲聊起来，聊天中得知姑娘从小喜欢画画，只是由于家境贫穷，父母没法送她去学习画画，后来毕业她自己赚钱了才终于实现小时候的这个梦想。

“我当时愣住了，曾经我也有一个画画梦，眼前这个姑娘正在做着我想做的事情啊。我把我的梦想告诉她，她说，只要你想，现在开始都还来得及。然后她把她的老师推荐给我，我当即就报名参加了一个绘画班。

“从那之后，我的生活被画画填满，画画使我感到快乐，当我把自己的想法画出来的时候，所有的不开心立即烟消云散。我沉浸在画画带给我的乐趣和成就感里，享受着把身边那些美好的东西通过画笔体现出来。”

她们后来的聊天内容我已经听不进去，因为我陷入了沉思。这个女生在刚失恋的时候曾经很害怕未来，怕再也遇不到更好的男生，怕得不到好的爱情，可是这些惧怕并没有让她过得更好。

当她实实在在地过好当下每一天，去做自己喜欢做的事情时，她的人生反而获得了新的转机，不再去害怕那些想象出来的困难。

我联想到自己以及身边的一些朋友，我们常常担忧未来，被很

多未知的恐惧填满，却忘记了享受当下，忘记把当下的每一天过得踏实一些。

03

我曾经有过一段时间特别焦虑，常常会半夜忽然醒来，然后胡思乱想，想到自己的将来，想到自己在城市还没扎根，没有车，没有房，没有存款，不敢生病；想到父母日渐衰老；想到我的年龄也越来越大，而我还没有一份稳定的工作。

每当想到这些的时候我就会很担忧，很害怕，我害怕将来会过得不好，害怕没有稳定的收入，无法面对未来的动荡和可能会遇到的风险，怕自己没有活成理想中的样子，更害怕心里的梦想无法实现。

而我越是害怕，就越没有办法好好过每一天，反而将日子过得十分糟糕，因为我的心思全部都用来担忧明天不会来，却忽略了当下应该踏实走好每一步路子。

一个跟我同样热爱写作的姐姐发给我一个几分钟的小视频，视频里讲述了一个与我同龄的姑娘的故事。

她长相一般，家庭条件也一般，文化程度不高，交往了一个男友，后来由于没有文凭被男友以父母不同意为由分手。失恋的她没有过多地沉浸在悲伤里，在乡下租了一间土屋，用自己的积蓄将屋子改造成一个非常漂亮的屋子。

她还利用闲暇时间学习摄影，并将一些名画通过摄像机拍摄出来，她把国外一些名画里的画面还原，并打扮成画里的女人，并模仿画里的造型拍出很多还原度很高的照片。

她将照片上传到网络上，竟意外走红，走红之后有很多人慕名而来，请她拍摄。她用自己的能力赚到养活自己的钱，如今过着曾经向往的理想生活。

这个视频给了我很大的触动，视频里的姑娘身上有种令我感动的勇气，她在自己没有多少积蓄的情况下，去过自己喜欢的生活，没有被世俗打破生活，她这种过好当下的态度真的值得我们每一个人学习。

04

过好当下，说起来十分容易，可做起来却很难。

在大环境下我们总是有很多的顾虑，有时候会为过去懊恼不已，有时候又会担忧将来。这些担忧导致我们总是举步维艰，想做什么事却不敢去做，害怕去做。

我们怕浪费时间和精力，害怕付出之后得不到自己想要的，就因为这样，我们才会把更多的关注放在未来，忽略当下。

其实，很多时候，我们只要把当下的每一天过好，将来就不会太差。

因为我们的每一个当下都是由过去决定的，无论过得好与不好，