



你所谓的厌倦，
不过是因为停止了生长

仲念念
著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

你所谓的厌倦，
不过是因为停止了生长



◆
仲
念
念
著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你所谓的厌倦,不过是因为停止了生长/仲念念著. —北京:北京理工大学出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5682-6317-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第212351号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京亚通印刷有限责任公司

开 本/880毫米×1230毫米 1/32

印 张/6.5

字 数/146千字

版 次/2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

定 价/36.00元

责任编辑/田家珍

文案编辑/田家珍

责任校对/周瑞红

责任印制/李志强

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

目录

CONTENTS

// 一 所有的厌倦，都是因为停止了成长 / 001

你的一天是怎么过的，你的一辈子就是怎么过的 / 002

生活不会更容易，但你可以更强大 / 008

别管长得怎样，尽管活得漂亮 / 013

目光放远一点，人生就成功了大半 / 021

所谓人生开挂，不过是厚积薄发 / 025

如何看待加班这件事？ / 030

所有的厌倦，都是因为停止了成长 / 036

// 二 所有你流过的泪，都是渡你的河 / 041

当你决定出发时，最难的就已经过去了 / 042

你迟早会买得起房 / 048

越没本事，越要面子 / 054

还好，当初你坚持下来了 / 060

每一个普通的改变，都将改变普通 / 065

你做的每一件傻事，都不会浪费 / 070

所有你流过的泪，都是渡你的河 / 077

// 三 如果有来生，愿做一棵树 / 083

你不必非得活得跟别人一样 / 084
多少再见，都成了旧时光里的温暖 / 088
从今天起，不再活在别人的期待里 / 093
你是自己人生的作者，别写得那么苦涩 / 098
初心若在，岁月无恙 / 104
骏马面前无沟壑，怂人面前全是坎 / 110
如果有来生，愿为一棵树 / 115

// 四 若有斗志藏于心，岁月从不败少年 / 123

人品决定命运 / 122
生而为人，务必善良 / 127
别小看那个笑着为别人鼓掌的人 / 131
你有什么样的心态，就有什么样的命运 / 135
心有书香，人生自芳 / 140
你对待遗憾的态度，决定了人生的高度 / 147
若有斗志藏于心，岁月从不败少年 / 153

// 五 愿你历尽千帆，依旧不忘初心 / 159

家在哪里，胃最清楚 / 160
因为我只是普通人家的孩子 / 167
所谓家人一场，不过是相互“说谎” / 172
天上的星星，看着地上的人 / 178
内心若是笃定，何惧未知风雨 / 185
父爱如山，真爱无言 / 191
愿你历尽千帆，依旧不忘初心 / 198



于是我就对自己说：“算了吧，在觉得平凡和无聊的，人活着不过就这么短暂一輩子，开心就好了，何必非要对自己过不去呢。”

于是，你也就胖了，你也不会搭配衣服，你也没有办法爱上自己，你

有一天你为感情开了一个名叫“磨合”的玩笑，你怎么把所有的生活和
工作都会变成“磨合”。那种磨合就像你被关进了一个地窖的
地窖，因为突然一时的温暖而不想再让地窖，甚至地窖里被大雪掩
埋，而你再也走不出来。

10

所谓好习惯，就是能让你变得更好，日子变得更有趣，工作变得更
有效率的一种积极的生活方式。其中最重要的一点，就是自律。

自律是一种自律，自律是一种自律。

自律就是自律，自律就是一种自律。

所有的厌倦，
都是因为停止了成长



自律就是自律，自律就是一种自律。

自律就是自律，自律就是一种自律。

自律就是自律，自律就是一种自律。

自律就是自律，自律就是一种自律。

你的一天是怎么过的，
你的一辈子就是怎么过的

01

曾经在网络上看到这样一段话。

“有种错觉叫作：我在头脑中激情澎湃了一会儿，就权当我努力过了；还有种常态叫作：我临睡前想做件大事改变世界，激动得睡不着。可是第二天早上，我连早起都做不到。”

这就是典型的“思想上的巨人，行动上的矮子”，有一张伶牙俐齿的嘴巴，可以随时随地口吐莲花，但是却总也舍不得挪动脚步，连动都懒得动一下。

相信在你身边也一定会有这样的人，或者说，我们自己就是这种人：看到别人的小细腰，眼巴巴地望着，在心里默默地跟自己说，我一定要减肥。

看到别人画着精致的妆容，再看看自己蜡黄还爆出几颗痘的脸，在心里默默地跟自己说，我一定要好好护肤。

.....

可是到了第二天，你依旧晚起，依旧来不及打扮自己，依旧放不下好吃的食物，依旧读不进去一页书。

于是就跟自己说：“算了吧，我觉得平凡也挺好的，人活着不过就这么短短一辈子，开心就好了，何必非要跟自己过不去呢。”

于是，你依然胖，依然不会搭配衣服，依然没有办法爱上自己分毫。有句话叫作：“你的一天是怎么过的，你的一辈子就是怎么过的。”

一旦你为懒惰开了一个名叫“凑合”的头，那么你所有的生活和工作都会变成“将就”。那种感觉就像在暴风雪里遇到了一个温暖的地窖，因为贪恋一时的温暖而不愿再往前走，直至地窖渐渐被大雪掩埋，而你再也走不出来。

所谓好习惯，就是能使人变得更好，日子变得更通透，工作变得更有效率的一种积极的生活方式。其中最重要的一点，就是自律。

02

讲到这里，不得不提的是我之前的一位直属上司。

当时我在一家法国葡萄酒公司做文案策划，一个偶然的跟她出差到北京，这也是我对她刮目相看的开始。

当时的北京正值冬季，凛冽的寒风分分钟就能杀进人的骨子里，可即使这样，她依旧能在凌晨五点准时起床，跑步、听英语、护肤、看书、吃早餐……所有的一切一气呵成，而我还在床上。

真的，这是我平生第一次真切地感受到无地自容。

这世界上最可怕的不是比你优秀的人还比你努力，而是你明知道自己不优秀却又不努力，还一味地自欺欺人，说别人的成功不过是好运和天分。

这是一出天大的闹剧，也是人这一生中最无用的愚蠢。

如果说之前的我对她是害怕，那么从那一刻开始，就彻底变成了对她的敬畏。

为什么平时的她可以以一副“女强人”“女魔头”的形象，风风火火地穿梭在各大项目上，各个会场上？为什么她的业绩总是第一？为什么她说话总是那么有逻辑，做事那么有条理？所有的一切都有了答案。

一个对自己有严格要求的人，每一天里的每一秒钟都不会允许自己“凑合”着过，更不会允许自己过一个“差不多就行了”的人生。

一个知道自己为什么而活着的人，不仅可以忍受任何一种生活，更可以将这种生活过得如诗如画。

人与人之间的差距其实就在于日常生活和工作的细节中，你不将就、不凑合，你的日子就会趋于完美。你马马虎虎地糊弄，觉得差不多就行了，那日子就会以“凑合”来回馈你。

说到底，人与人之间最小的差距是智商，而最大的差距，就是坚持。

坚持好的生活习惯，坚持对自己一贯的高要求，坚持不放弃，坚持不被坏情绪牵着鼻子走；坚持学习，坚持相信自己所有的努力，最终都会变成人生的惊喜。

我们现在的状态，是用过去的努力换来的；而我们未来的状态，是由现在的努力决定的。哪怕这期间可能会遇到很多意想不到的挫折，也要给自己重新再来的机会。这一点，我最佩服的是我的闺蜜梦梦。

梦梦在 21 岁的时候就结婚了。

当时我跟她再三确认，是不是真的想清楚了，她坚定地点头，说自己是嫁给了爱情。

所以，当得知她要离婚时，我整个人蒙掉了。

但我明显想多了，所担心的事情一件都没有发生。她没有哭，也没有闹，一如既往地坚决。

她说，恭喜我吧，我要迈入人生的下一个阶段了。

我不知道该说什么，因为她始终都知道自己想要什么。我只有选择相信她。没办法，她的内心看起来很强大。

恢复单身以后，她用自己所有的积蓄开了一家咖啡馆，走文艺复古风。

精心的管理加上恰到好处的运营，名气很快起来了，开了分店，然后又开了分店。于是，包包越变越大牌，车也由比亚迪变成宝马。

每逢有空，我都会去她那里坐一坐。在那里，让人心静的不只是她的咖啡，更是咖啡背后的老板，那个终生只被自己包养的女孩。

拿得起，放得下，不为过去纠结，不浪费现在，更不惧未来。这样的女孩，无论厉害成什么样子，都不应该觉得意外。因为她值得。

见过很多二十几岁正青春的女孩，活成了一副无所不能的模样。

大抵是走了很长一段无人知晓的路，才能收获无数掌声和鲜花吧。因为凡是鲜花生长的地方，都是由无数的汗水与泪水灌溉的。

拿我曾经一位合租的室友来说吧。

当时我大学还没毕业，正处于异常艰难的实习阶段，一个月工资只有 2000 多，扣掉房租和日常开销，没有负债就已经格外感激自己。

但她不一样。她比我小一岁，但收入却比我高整整十倍。起初，她跟一个知名的直播平台合作，带队做主播，后来，自己开了公司。

在我还在为下个月房租发愁的时候，她已经全额给父母买了房。

那时候我就想，一个女孩子，此生最终的追求，也不过是活成这个模样吧。可以对父母一掷千金，可以想做什么，就做什么。

我跟她说，有时候我挺羡慕你的。

我是服气的，因为我曾目睹过她熬夜到凌晨，压力大到头发大把脱落的情况。记得曾经有一段时间，她还经常做噩梦。

她说她梦到自己不断地被人追杀，后面有数不清的豺狼虎豹，有时还有拿着刀和枪凶神恶煞的人。他们一直不停地追着她，跑啊跑啊，跑过崇山峻岭，跑过江河湖海……醒来的时候，双腿酸软到几乎动弹不得。睁开双眼，无边无际的绝望情绪蔓延开来。不想起床，甚至都不想醒。

听她说完，我轻轻叹了一口气，心疼地看着她说：“你就是最近压力太大了，一直熬夜，身体早就超负荷了，身体超负荷了精神也跟着萎靡，要不请假休息一段时间吧。”

她揉揉眼睛，轻轻地摇了摇头，说：“算了，哪有那么矫情，如果我身后有强大的靠山，或许我会暂时停下。但很可惜，我身后空无一人。”

辛苦吗？当然辛苦。

但没办法，路是她自己选的，既然想在20岁时想得到别人30岁或者40岁才能拥有的东西，就要付出比常人多几倍的努力，这是公平的，没资格抱怨谁。

所以，我们是应该去爱这个世界的，因为所有的努力都渐渐地被承认了，如果还没有，只能说明付出的不够多。

毕竟这个世界从来没有怀才不遇，只有怀才不够。



美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故事：

病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，树叶在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。

他说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”

一位老画家得知后，便用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上，最后一片叶子始终都没有掉下来。

只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

原来，只要选择相信，真的会有奇迹发生，希望虽然渺茫，但它永存于世。而奇迹是否出现，正是取决于我们是否有坚定的信念。

我们这一生看似短短几十年，但是真正走起来却是那么的漫长。你那么努力，那么辛苦，对于未来来讲，也不过是必经的路。只有悉数走过，才能成为自己的过来人。笑看那些曾经的悲苦，轻轻地对自己说：“真应该谢谢你当初的努力，如果没有过去的命如蝼蚁，怎么会有今日熠熠发光的你。”

奥斯卡·王尔德曾说过：“爱自己才是终生浪漫的开始。”

而我们所理解的爱自己，就是不放弃任何一个让自己变得更好的机会，即使我们的努力暂时还看不到成绩，但是我们所走的每一步路，所吃的每一寸苦，都是在深深地扎根。你总会知道的，将来的那棵参天大树之所以能迎风招展，就是它因为根基足够深厚，营养足够丰富。

你的每一天是怎么过的，你的一辈子就是怎么过的。

生活不会更容易， 但你可以更强大

01

打开微信，忽然蹦出这样一则留言：“如何才能像你一样靠写作来养活自己呢？我想成为一个很厉害的人，就像现在的你一样。”

我忽然觉得有点恍惚，不知在何时，我已经活成了别人眼中那个“很厉害的人”。

后来我和这个朋友加了好友，她跟我说了很多自己的困惑。

她说自己从小就很自卑，一直觉得自己事事不如人，特别是工作以后，这种感觉更强烈了。这份工作并不是自己特别喜欢的，但是又无力改变现状，不知道该怎么办才好。

对于她的叙述，我沉默了很久，不知道该怎么回答她。

原因有很多，首先，我并不觉得自己很厉害，毕竟看到的都是日月光流般的璀璨，看不到的都是茫茫心酸。如果非要说有什么让别人觉得厉害的，不过是在月落星沉之前，比常人多了一份努力和坚持罢了。

其次，能否用写作养活自己是另外一回事，这个要看“养得起”的标准在哪里。



人不断地往前走，见识越多，对自己的要求就会越高，相应地，所遇的挫折也会增多，而人本身只有不断地升级和精进自己，才能配得起自己想要的生活。

就像写作一样，没有人可以复制别人的人生，别人都有人做了，我们只需做好自己。可以向别人学习，但不要盲目相比。因为别人所走的路，你不一定适合，别人所吃的苦，你未必能吃。

02

我始终相信世界是公平的，每一分努力最终都会被承认，如果暂时没有，也请选择相信，并且坚持下去。

我有个学弟，刚入职不久的时候，曾跟我聊过一次，他那时险些陷入抑郁中拔不出来，因为工作压力大到他恨不得从楼上跳下来，结束自己的生命。

他在一家外贸公司跑销售，因为是男生，又很内向，这样让他显得更不出众了。他每天都要面对客户的百般刁难，无论多难缠多苛刻，都要不停地迎合。每天熬夜到一两点，但依旧不能事事如愿。

他讲述的这些经历使我想起了电视剧《欢乐颂》里的职场新人关雎尔，她的那些经历，让我记忆深刻。

当时关雎尔被同事米雪坑过以后，哭诉着说：“长大以后做的越来越多的事情都是违心的，长大好累，工作也好累。”我那时都想隔着屏幕给她一个拥抱，因为那一刻的她，其实就是我们自己啊。

这个时代的年轻，真的是件值得骄傲的事吗？我有时候会悲戚地想，那些扬言说年轻就是资本的人，大抵除了年轻，真的一无所有了吧。

但这种想法很快就被我自己推翻了。

因为年轻意味着你可以有大把的时间去试错，并且可以在这些错误里增长阅历、开阔眼界、提升格局。或许在多年以后，当你遭遇困难或有所成就的时候，才发现这些你曾经走过的泥泞，都会是别人生命里没有的风景。

我们都不能确定未来的日子会不会更容易，但可以确定的是，未来的自己要比现在的自己强大得多。

03

什么时候我们会觉得身边的贵人越来越多？答案一定是在我们变得日趋强大以后。

我第一次有这样的体会，是在朋友写出第一篇爆文的时候。跟很多作者一样，我的这位朋友也一直有一个出书的梦想，但闷头努力了很久，却始终写不出成就。

她也曾经想过放弃，但有多少次放弃就有多少次重新拾起。

后来，她凭一篇文章瞬间火了起来，并且将自己的作品搬到了各个媒体的头条。于是，那些平常连信息都不屑于回复她的人，忽然对她变得特别温和。

再后来，她接连认识了很多出版社，他们诚心向她请求合作。她答应了，从此就再也没有卑躬屈膝地被动了。

她说，从那一刻她才明白：这个世界之所以公平，是因为它承认每一个人的努力，在自己没有发光之前，永远不要怪别人没有眼光。因为你暗淡的时候，他们根本找不到寻你的路；当你发光了，他们自会寻光而来。



而在此之前，所有的抱怨都是无济于事的，抱怨只能加重你的负担，让你变得更加挫败。

所以，相比于诉苦，我更希望我们能学会苦中作乐，好好经营自己以及自己的生活。希望我们能拥有一颗“菠萝心”，即使有盐水浸泡，依旧可以有甘甜的味道。

04

有段时间，我很喜欢夹娃娃，对娃娃机简直到了痴迷的程度，虽然每次都很难夹到，但夹的过程却让人格外上瘾。

有时候几十个游戏币都无疾而终，有时候一两个就可以得手，也正因为这种不确定性，才格外吸引我不断地参与其中。

每次都会差一点点，每次都觉得，自己只要再努力一下、坚持一下，就可以得到自己想要的。

有时，玻璃窗里的娃娃就像一个我们想要的多彩缤纷的世界，心心念念地想要得到它，就像孩提时代想得到那些心爱的玩具，如果我们努力着，坚持着得到了，就像是得到了全世界。

有时候我的朋友会问，为什么不自己买呢？几十块钱就可以买到一对娃娃。

可是意义怎么能一样呢。也许我们所追求的不只是娃娃本身，更是自己为想要的娃娃所做出的认真和努力，那种过程，格外让人心动。

我们都生活在一个节奏特别快的年代，却从不想过那种快餐一样匆忙而又没有营养的生活。我们每天都渴望遇见一些新鲜的人，新奇的事，使自己保持不断追求和探索的好奇心。

而娃娃机里面，那个缤纷的大世界，就是我们心心念念想要得到的一个诱惑，但是在此之前必须要有足够的耐心，即使失误很多次，失败很多次，也决不放弃。

因为我们心里总是知道的，只要再坚持一下，再多尝试几次，玻璃窗里那个心爱的娃娃，就一定会是我们的。

毕竟生活不会变得更容易，但我们却可以变得越来越强大。

所以，你要努力，但是不能着急，因为你所经历的不如意，都有其赋予你特殊的意义。

请你一定不要放弃。