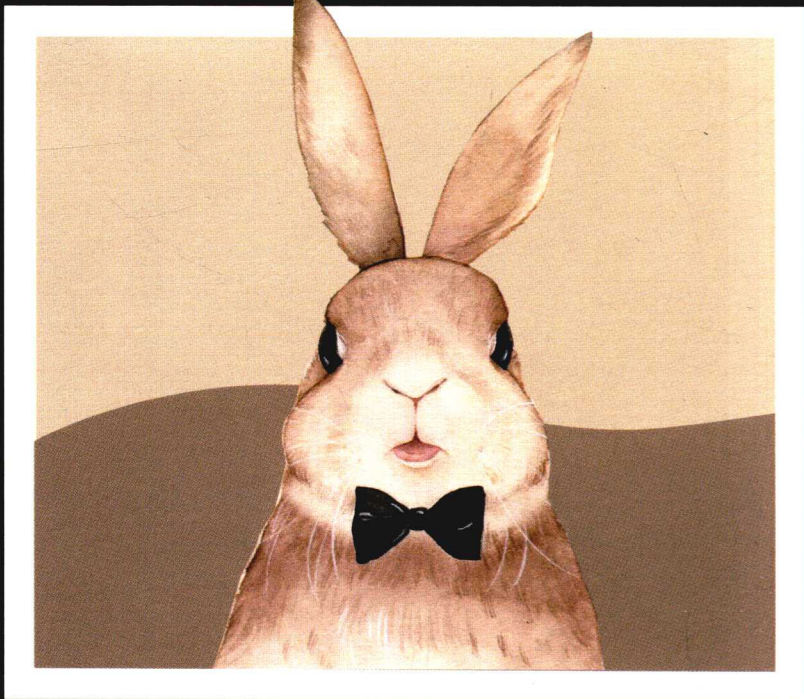


莫依

著 SUO YI WORKS



要么庸俗， 要么孤独

Y A O M E Y O N G C U

// Y A O M E

把一部分孤独带入社会交往中，
学会在人群中保持一定程度的孤独，

这不是随波逐流，不是庸俗，
而是在孤独中自省。

要

么



要么庸俗，
要么孤独

青島出版社

图书在版编目(CIP)数据

要么庸俗, 要么孤独 / 袁依著. -- 青岛: 青岛出版社, 2019. 2

ISBN 978-7-5552-7898-6

I. ①要… II. ①袁… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第270752号

书 名 要么庸俗, 要么孤独

著 者 袁 依

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 郭东明

责任校对 胡 方

特约编辑 崔 悦

装帧设计 千 千 李红艳

印 刷 三河市航远印刷有限公司

出版日期 2019年2月第1版 2019年2月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 9.5

字 数 150千

书 号 ISBN 978-7-5552-7898-6

定 价 38.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 畅销·励志



| 要么庸俗，要么孤独 |



你必须火力全开，让自己跟上这个时代，无论是眼界、见识，
还是思维方式和知识技能。



| 要么庸俗，要么孤独 |



看起来每个人都在努力，但有的人在慢跑，有的是在加速跑。
你慢一点点，就慢过了一生。



| 要么庸俗，要么孤独 |



去做梦，然后始终想着这个梦，给它发酵的时间，坐等奇迹碰撞的时刻，是人生追求之路上最大的浪漫。





人生所有的事都可以是马拉松，你要上路，要奔跑，要赶超，
要挥汗如雨，要皮肤发亮，要战无不胜，所向披靡。



丨 要么庸俗，要么孤独 丨



很多人的人生都是圆圈，在一个循环里颠沛流离；
只有很少一部分人的人生是一条路，通向远方



| YAOMO YONGSU, YAOMO GUDU |





| 要么庸俗，要么孤独 |



“害怕”是非常珍贵的东西，
说明你有做不到或者很难做到的事情，也说明你有非常大的潜
力，一旦你做到，就不是此刻的你了。



自我更新是信仰

○ 第一章 ○

目录

CONTENTS

- | | | |
|----|-----------------------------|------|
| 01 | 自我更新，不是意志，是信仰 | P003 |
| 02 | 完成比完美更重要 | P008 |
| 03 | 人和人之间拼的是加速度 | P012 |
| 04 | 你要奔跑，要赶超，要被奇迹点燃 | P016 |
| 05 | 去制作一些人生的刻度 | P021 |
| 06 | 你那点拼，真的不算什么 | P025 |
| 07 | 拒绝掉曾经梦想的工作，是什么滋味 | P028 |
| 08 | 中规中矩的生活，是块遮羞布 | P032 |
| 09 | 和袁依聊聊天
「工作两年，我没激情了，怎么办？」 | P036 |

CONTENTS

目录

目录

/ 第二章 /

人生最大的惊喜是可能性

- | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------|--------------|------------|-----------|----------|---------------|-------------|
| 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
| 和袁依聊聊天
人生啊，哪有什么正常不正常？ | 这几年，我所见到的普通人的奇迹 | 总有人有趣到让你怀疑人生 | 有特点，就是最好的竞争力 | 梦想着，梦想就实现了 | 勇气是我强大的盔甲 | 保持对恐惧的渴望 | 没有泳池拒绝练习一百次的人 | 人生最大的惊喜是可能性 |
| P078 | P072 | P068 | P064 | P060 | P055 | P051 | P047 | P043 |

CONTENTS

目录

/ 第三章 /

和 时 间 做 朋 友

09	08	07	06	05	04	03	02	01
和袁依聊聊天 人的精力是有限的	勤奋是有坡度的	你要有能力让你所做的事情成就你	你只需要去做，不要担心别人看不到	去学习那些能帮助你完成内化的东西	碎片化的时间，正在阻碍你的成长	健身是一种自处方式	你那么晚才开始学习，有什么用呢？	和时间做朋友
P116	P113	P110	P106	P102	P098	P093	P089	P085

CONTENTS
目录

/ 第四章 /

浪漫

09	08	07	06	05	04	03	02	01
和 怎样才能拥有有趣的灵魂呢？ P156	情 绪 P151	秩 序 P147	松 弛 P143	差 异 P139	游 戏 P135	劲 道 P131	沉 默 P127	浪 漫 P123

CONTENTS

目录

/ 第五章 /

做一个高能量值的人

- | | |
|----|--------------------------------|
| 09 | 和袁依聊聊天
关于「06」后的「嚣张」
P194 |
| 08 | 真正的用心是把什么事情都想在前面
P190 |
| 07 | 你欠缺的恰恰是功利性的目的
P186 |
| 06 | 你以为的情商低，其实是你的控制力差
P181 |
| 05 | 别跟自己较劲
P177 |
| 04 | 世人浮躁，你不浮躁，就是成功
P174 |
| 03 | 你是否也被伪命题弄得焦虑不已
P170 |
| 02 | 你的朋友圈是有效的吗？
P166 |
| 01 | 做一个高能量值的人
P163 |

CONTENTS
目录

/ 第六章 /

我们都是爱的孩子

- | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------|---------------|--------------|----------------|----------|---------------|-------------|--------------|----------|
| 10 | 09 | 08 | 07 | 06 | 05 | 04 | 03 | 02 | 01 |
| 和蓂依聊聊天
迟来的爱 | 那些说出去就后悔的话，造就了现在的你 | 你是一个付出很多的女人吗？ | 让人舒服，就是最大的成功 | 想提高情商，就去多谈几场恋爱 | 你欠自己一场恋爱 | 孩子给父母最好的礼物是什么 | 分享朋友，到底有多重要 | 不是只有成功，才值得被爱 | 我们都是爱的孩子 |
| P236 | P232 | P228 | P224 | P221 | P216 | P212 | P208 | P204 | P201 |

CONTENTS

目录

/ 第七章 /

我为什么不想做个普通人

- 01 我为什么不想做个普通人 P243
- 02 有一种捷径，叫随时上场 P247
- 03 那个懂事的年轻人，我好喜欢你 P250
- 04 那些失去机会的年轻人 P254
- 05 「鸡血」是一种体质 P258
- 06 你不是什么问题都能解决 P262
- 07 愿你保持一些委婉曲折 P266
- 08 成年人不要靠猜，靠直给 P269
- 09 以忙碌对抗疲惫 P273
- 10 因为我出生在小城 P277
- 11 美下去，不要停 P281
- 12 和袁依聊聊天
——为什么不喜欢别人看我 P285

→

YAOMO YONGSU

YAOMO GUDU

→

—
第
一
章
—

自 我 更 新 是 信 仰

●
●
○



| 要么庸俗，要么孤独 |