

你要有过
跨越低谷的时刻，
才有无限勇气
打败绝望和孤独。

谁的人生没有低潮 有路 就好

苏清涛 / 著

写给迷茫中的年轻人
钱文忠 | 林少 推荐阅读

复旦诡才
毒舌暖男



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

谁的人生没有低潮 有路 就好

苏清涛 / 著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

谁的人生没有低潮, 有路就好 / 苏清涛著. —北京:
北京联合出版公司, 2016.3

ISBN 978-7-5502-7079-4

I. ①谁… II. ①苏… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第321689号

谁的人生没有低潮, 有路就好

著 者: 苏清涛

责任编辑: 孙志文

封面绘图: Stay川

装帧设计: 陆 璐

版式设计: 李大惊

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数160千字 880毫米×980毫米 1/32 8印张

2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7079-4

定价: 36.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前言

在最落魄的日子里，我找到了人生的方向

常常有一些年轻的读者留言告诉我，他大学刚毕业没多久，很迷茫，不知道自己究竟适合干什么。每当这时，我都会告诉他们：“迷茫，并不是一无是处，最起码，迷茫意味着你的选择机会多。回想2007年我刚毕业的时候，因为专业冷门，而自己又无一技之长，没有实习经历，除了去卖保险，根本就没选择。你的起点比我高多了，知足吧。”

做过半年的保险之后，总算有了点工作经验，因此，跳槽的时候，面试的机会多了。就这样，我“高升”到了一个小型台资企业，月收入1200元。我还记得那年春节回家后，爸爸问我一个月工资多少，我心虚地说是1200元，爸爸就特意叮嘱我，如果家里的亲戚问起，我应该说是2000元。是的，那是2008年，2000元的月工资，在我爸眼里，已经是一个偏高的数值了，但我远远达不到。彼时，高中时“一个炕上睡过的兄弟”，他的月收入比我的10倍还多。不过，那

段时间，真正让我有挫败感的，并不是工资低，而是工作环境确实糟糕——跟我一同招进去的两个专科生、一个高中生（我并不歧视低学历的人，但那几个家伙确实都属于没什么想法、没什么追求的人），每次，他们几个在办公室切磋泡妞心得的时候，我都特别沮丧：“天哪，我竟然已经沦落到跟这种层次的人一起共事的地步了。”

有了这个念头后，我果断裸辞，另谋高就。这次，面试的时候，我狮子大开口，要价1800元，后来，人家给了我2300元，我顿时感觉自己遇上了一个好老板。不过，工作环境比上一家还糟糕，几年后看到富士康工人跳楼的新闻，我毫不惊讶，因为，感同身受。我确信，如果我在那种环境中长期做下去，也会得上抑郁症。在相当长的一段时间里，我一直特别害怕我的同事知道我是个“复旦高才生”，因为怕给复旦丢人。复旦身份，是一种让我感到自卑的东西。

2009年6月，我辞职转行做销售，尽管工资降到了历史最低点——1100元，但说那一次跳槽是我人生的转折点丝毫不夸张。现在，我给别人介绍自己的时候，经常会提到“2010年之前的我”和“2010年之后的我”——那段经历让我创造了一个奇迹，即内向的老实人是可以把销售做好的，尽管我刚开始给人打个电话都结结巴巴，但后来确实做得还不错，这算是扇了那些老说我“不适合”的鸟人一个狠狠的耳光；更重要的是，在这个过程中，我无意间发现了自己一生的挚爱——文字，后来我常自称是一个“把写作当性生活的人”。今天，大家看到的这本书，首先得归功于那份底薪只有1100元的工作。

2015年下半年，我在自媒体上火起来之后，算是拉高了整个鸡汤界的整体水平，也让“别人家的鸡汤”相形见绌。我的读者群中，有top5高校的博士生导师，有top2高校的系主任，甚至还有在《激荡三十年》和《野蛮生长》中出现过的“92派”企业家。我不是那种通过收入来获得成就感、拿金钱来衡量成功的人，但最近，我还是忍不住炫富过几次：过不了多久，我每个月在自媒体上收到的读者打赏就可以超过1万了。之所以敢扬眉吐气地炫富而不怕别人鄙视我，是因为我觉得自己做到了精神生活与物质生活的统一，用冯仑的话来说就是“坚持理想，顺便赚钱”。

有不少朋友很好奇地问我：“你的思想水平，远远超出你的年龄，你平时都读什么书？”其实，我真没看过什么书。我对人生的洞察，在很大程度上，在于我走了太多的弯路，经历过太多的失败。然而，时过境迁，所有过往的经历，都转换成了财富——走对了的路，可以拿来写励志故事；走错了的路，在经过反思之后，可以拿来写鸡汤。我不喜欢励志故事，但我把自己的人生活成了一部励志故事。我随便写一部流水账，别人都会觉得很励志。

“未曾失恋的人不懂得爱情，未曾失意的人不懂得人生”，周国平老师这句话说得好。现在，我常常会回想起八年前的那个夏天，在上海浦东的马路上骑着自行车卖保险，在口渴的时候犹豫该买一瓶2.5元的延中盐汽水还是2元的矿泉水，每当这个时候，我都会特别崇拜自己。“苏清涛，你好牛逼啊。”

在经历过那么多挫折之后，我最深刻的体验便是：从长远来看，

让一个人对生活越来越有信心、增加了他的幸福感的，并不是成功与荣耀，而是他过去所经历的低谷、最悲观最绝望最孤独的时刻；人的一生，只要有过那样的时刻，并且还没有使心理健康受到影响的话，再往后，无论境况多么糟糕，他都会有勇气去面对和承受。

时过境迁，我们会发现，低潮，并没有那么可怕。一个人的激情、力量和理想主义，最能在这些低潮期体现出来。事实上，对充满激情的人来说，并不存在真正意义上的低潮。并且，每次从一个低潮中走过来，都是一次信心的增长。

对了，前几天，一位刚关注过我的公众账号的读者对我说：“说实话，我就喜欢你这种人，三十几岁，正在成名阶段，不算是‘特大人物’以致接触不到，而是有血有肉有思想可供交流学习的对象。矫情地说，于我，你的意义比莫言或马云还要大，在于你真人本身的可接触性。”我相信，他是真诚的。因为，我是跟你们一样的屌丝，我具备可接触性，并且，我的故事，还具备可复制性。

我走过的路，就是你们每一个人已经走过、正在走的或即将要走的路。在这本书中，每一个正在迷茫的年轻人，都会发现自己的影子，也能找到自己的方向。我相信，你们看完之后，会忍不住想说句：“涛哥，我想请你吃顿饭。”

不信？咱们走着瞧。

苏清涛

2015年12月16日凌晨

目录

前言

在最落魄的日子里，我找到了人生的方向 // 001

第一章

你越是与众不同，越容易被说三道四

人生，有这样或那样的困境。有时候是我们输在了起跑线上，有时候是形势变幻，我们遭遇人生的低谷，可是，就算全世界都在对你说“你不行”，你也要知道，只有那些loser才最喜欢朝别人泼冷水，别让那些loser泼来的冷水浇灭了你的梦想。

loser才喜欢给别人泼冷水 // 003

你越是与众不同，越容易被说三道四 // 010

理想主义者，不肯媚俗；败在短期，赢在长期 // 013

穷人比富人更急功近利，甚至是更功利 // 021

才气、谦逊与傲气 // 024

为什么理想主义者常常会“死得很惨”？ // 027

不要被自己的“优秀”给坑了 // 029

有时候，优势反而是一种累赘 // 031

形象，歧视；敏感，自卑 // 037

有时候，地位越高，越自卑 // 041

第二章

幸或不幸，取决于思维方式

真正可怕的是，还未老去，心已沧桑，放弃了年轻时的梦想，丧失了奋斗的激情，满脑子里只有绝望和无力感。但只要你仍然在坚持和追求梦想，仍然有奋斗的勇气，不管你是否已经成功，你都是强者。

幸或不幸，取决于思维方式，而非实际生存境遇 // 047

你之所以不幸福，是因为洗脑还不够彻底 // 054

让你干什么才不算“大材小用”呢？ // 058

不是职场人际关系难搞，而是你自己难搞 // 060

把心灵鸡汤一棍子全打死，是犯了“弱智儿童综合征” // 064

你只有永远保持一定程度的“愤青”，才不至于随波逐流 // 068

与王小波的“不正常”相比，正常人其实是残缺不全的 // 071

世间所有的内向，都是因为无法忍受别人的无趣 // 074

成功学是无效的春药，而鸡汤是loser的精神避难所 // 080

为何屌丝出身的成功人士喜欢“炫耀自卑”？ // 083

第三章

不是读书没用，而是你没用

有很多人，在大学毕业后，一旦在职场上混得不如意，尤其是混得不如那些在学校时不如自己的人、没上过大学的人，他们就会抱怨读书没用，那口气，就像是他们已经掌握了宇宙真理一样。可是，你真的认真读书了吗？为什么别人读书就有用，而你读书就没用呢？你是把书读到狗身上去了吗？也许，并不是读书没用，而是你自己没用。

既然差生那么有前途，你咋不鼓励你儿子当差生 // 091

不是读书没用，而是你这个人没用 // 097

农村屌丝更应该上名牌大学 // 104

复旦对我最大的影响 // 108

大学生应该如何看待“农民工收入比大学生高”的问题？ // 113

不读书，精神世界就是贫瘠的吗？ // 119

复旦差生们，“贵族气”很恶心 // 121

你本可一炮而红，却毁于拖延症 // 123

红酒，穷讲究与文化自卑感 // 128

第四章

小事业也要有大格局

一个人，即使没有任何背景，靠着日复一日的坚持和努力，学会聚焦，在一个领域做到极致，也能闯出属于自己的一片天地。

小事业也要有大格局 // 133

你能为孩子提供的最好的生活条件，就是你自己的精神状态 // 136

假如不成功，该怎么办？ // 141

碰到工作不体面该怎么办？ // 147

我唯一的才能就是：认识到了自己的无能，

并且还敢于正视自己的无能 // 151

谁都没有资格说你“不适合” // 158

输在起跑线上，又怎么了？ // 169

逃离北上广，在一定意义上，就等于逃离梦想 // 173

大部分一个月挣两千的人要比挣一万的人感到幸福！ // 180

毕业五到十年后，屌丝开始逆袭，而原先工作很稳定的人惨了 // 188

只有在自己的精神家园里才能找到真正的归属感 // 193

第五章

感情的理想主义实践

通常，女人在择偶的时候，很看重男人的“靠谱”“责任心”，可现实往往是，太靠谱的人，往往身上都缺少诗意的元素，甚至是都很无趣、不够浪漫。那些充满理想主义色彩、有点不靠谱的男人，更可爱一些，但女人选择这样的男人，往往是要承受风险的——因为，“文艺青年只对自己的情怀负责”。不过，没有情怀的活法，乃是对生命的辜负。

缺点，让人更有魅力、更可爱 // 201

直到摆脱包办婚姻时，我才开始怀念原配的韵味 // 204

当年轻的心态已成为奢侈品时，我们应该怎么办？ // 210

为什么有的人学识渊博，却品味庸俗、趣味低下？ // 216

嫁给“不靠谱”的男人，是最伟大的理想主义实践 // 223

“你还算个男子汉吗？”“我就不算男人，怎么地了？” // 228

好老公只谈钱，差老公才谈感情 // 231

付出越多，越舍不得分手，这种想法对吗？ // 234

理工科生更容易有处女情结，也更容易被洗脑 // 238

鸣谢 // 243

第一章

你越是与众不同，越容易被说三道四

人生，有这样或那样的困境。有时候是我们输在了起跑线上，有时候是形势变幻，我们遭遇人生的低谷，可是，就算全世界都在对你说“你不行”，你也要知道，只有那些loser才最喜欢朝别人泼冷水，别让那些loser泼来的冷水浇灭了你的梦想。

loser才喜欢给别人泼冷水

在朋友的推荐下，第一次看了老电影《当幸福来敲门》，看到Chris那么大年龄了还去证券公司应聘一个没有一毛钱薪水的实习生，我就惊呼：卧槽，这不是“影射”我吗？！

2013年上半年，在29岁的时候，我从销售转行做记者，因为既没有相关工作经验又不是应届生，基本上很难进去，当时，也是做好了“以实习生的身份进入、先不要工资”的心理准备。我后来被录用，确实也就是因为这种“情怀”打动了我的面试官，也就是我现在的总编。确切地说，起初，我并没有被录用，但他们看到我态度如此诚恳，居然甘愿当实习生，因此，就把我列入了“备胎”的名单；随后，当主胎出问题后，我便被“扶正”了。

我刚来报到的时候，总编真诚地对我说：“说实话，把你招过来，我心里很没底，你除了作文成绩领先外，面试的排名并不靠前。后来我们缺人，需要增录，想想你既然是复旦毕业的，就算差，也不会差到哪里去，所以，就通知你来了。”话说，从毕业到现在求职五

次，唯有这一次，大学的毕业证才真正“派上用场了”，不过，这种“派上用场”，总让我有一种屈辱感——我居然已经沦落到了要靠复旦的招牌才能找到工作的地步。（其耻辱程度，仅次于一个人没有其他魅力，唯有凭借金钱才能泡到妞的那种耻辱感。）

总编在谈话时还说：“我培养你这样一个已经工作过六年的人，要比培养一个应届毕业生的成本高。”我承认，一般来说，往届生的可塑性比较差，因为他们会把在原先工作中形成的错误的思维方式带进新工作中，所以，这句话如果用来评价“大多数人”，也许是对的，但偏偏用在我身上，它是错的。因此，我很果断地反驳：“偏见。”

说实话，当时虽然是嘴上逞强，但我自己心里还是很虚的，以至于在第二天跟几个高中同学小聚时，我还不断地说：万一我过不了试用期，你们可千万别鄙视我啊。

话说，我在参加每一份工作之初，都会把自己当应届生。在入职后的第二周，第一次选题会上，我主动请缨，领了一个最难啃的硬骨头（连一些老记者也不愿意接招）。我之所以选择个最难的，其实是因为对自己很没信心。我的想法很简单：如果你选择一个很简单的，完成了也不光彩，但倘若完不成，则丢人至极；而你选择一个最难的，即便完不成，也没有人会鄙视你能力不行，但是，倘若侥幸完成了，则对自己是一个极大的鼓励啊。

我花了两天时间，才列出了一份采访提纲。采访的过程中，又使用了各种阴谋诡计、谎言，以及无比真切的恳求（这是我的第一次采

访，最终质量，将影响我的饭碗），最终，拿到了一些远远超出预期的材料。成稿质量，也还不错。诚然，与那些早已身经百战的老记者相比，我实在还差得太远，但是，纵向上，跟自己比，我觉得我已经很了不起了。因此，尽管并没有任何人表扬过我，但我自己却有一种“一炮打响”的陶醉感。（没有人鼓励你的时候，你就得自己鼓励自己；战略上藐视自己，但战术上，一定要自吹自擂。）

接下来的几个月里，一切都新鲜而令人兴奋。（当然，直到现在，也一直都会遇到新鲜而令人兴奋的事情，这可能与我的孩子气有关吧。）不过，在年底，试用期满，竞聘的时候，我慌了，害怕被淘汰，结果做竞聘面试的时候，紧张得结结巴巴，至今想起来犹觉丢人。

好歹，竞聘是通过了，并存活至今。虽然，我对新闻稿件的写法仍然不熟练，写出来的稿子总是会让编辑老师头疼，但不得不承认，我确实已经形成了自己的风格。开会的时候，总编曾说，我做专家对话，已经形成了一个品牌。（自2014年5月以来，所有的专家对话稿件，都由我来写；并且，除一次例外，所有的受访对象，无论是学者还是官员，或者企业家，都对我的提问质量表示高度赞赏。）

我们办公室，流传着一个传说：我是老板的男神。原因是，老板在另外一个杂志社“狠狠地夸了苏清涛一顿”。但这个消息传到我这里的时候，我却能够做到宠辱不惊的淡定。原因是，老板有次吃饭时对我说：“像我这么忠诚的粉丝不多了吧？”并且还说了句“苏老师可以三观不正”。我有次开玩笑说，微信上要屏蔽他，结果他说：