

人生蛮酷的事，是把梦想一一实现。
人生蛮痛苦的事，不是失败，是我本可以！

你不拼搏， 谁也给不了 你想要的生活

struggle

简浅

著

你有特别向往的生活吗？那就全力以赴去拼搏吧！因为有太多的穷困潦倒，都是咎由自取，记住，别让五年后的你瞧不起现在的自己！

——简浅

朋友，千万别在该奋斗的年纪选择逃避，
不要等到年华老去之后才追悔莫及

民主与建设出版社

你不拼搏， 谁也给不了 你想要的生活

struggle

常州大学图书馆
藏书章

简浅

著

民主与建设出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

你不拼搏, 谁也给不了你想要的生活 / 简浅著. —

北京: 民主与建设出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5139-1720-9

I . ①你… II . ①简… III . ①成功心理 - 通俗读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 239229 号


© 民主与建设出版社, 2017

你不拼搏, 谁也给不了你想要的生活

NIBUPINBO SHEIYEGEIBULIAONIXIANGYAODESHENGHUO

- 出 版 人 许久文
作 者 简 浅
责任编辑 刘树民
封面设计 胡椒书衣
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 三河市华润印刷有限公司
版 次 2017 年 11 月第 1 版
印 次 2018 年 3 月第 2 次印刷
开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
印 张 10
字 数 200 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-1720-9
定 价 38.00 元
-

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



简浅，90后新锐作家 / 《北京晚报》专栏作者 / 《花火》专栏作者 / 知乎 Top 100大V / 新浪微博签约作者 / 今日头条签约作者 / 2016年创建简族自媒体 / 2017年创建MiLi文化。

他在知乎是55万赞同人气答主，并拥有超过百篇千赞文章；在微博拥有数十篇10W+爆文；曾在李笑来《一块听听》平台上，获邀分享《从月入2千到2万，只需要学会阅读》，最终七千人报名。

他给自己定位为极简主义生活倡导者、正能量传递者。他希望用自己的故事和思考，唤醒那些沉睡的年轻的心，愿有更多人敢于追求内心深处的梦想，敢于坚持努力拼搏。

知乎：简浅
微信公众号：简族（jianzu1126）





我愿你是活得潇洒精彩的人，

别沦落到中年时热血已凉，

回忆年少轻狂的梦，

独自黯然神伤！



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

你不拼搏，谁也给不了你想要的生活 / 陶然著

北京：民主与建设出版社，2017.10

ISBN 978-7-5139-1720-0

I. ①你不... II. ①陶... III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国标准书号：155009·00179第230229号

©民主与建设出版社，2017

北京自然语言处理研究中心

卷内开封心事记回

1. 科学类自助类

你不拼搏，谁也给不了你想要的生活

NI BU BO LUO SHEI YE GEI BU LIAO NI XIANG YAO DE SHENG HUO

出 版 人 陶然

作 者 陶然

责任编辑 刘坤民

封面设计 陶然

出版发行 民主与建设出版社有限公司

电 话 (010) 59117717 59117718

社 址 北京市西城区德胜门内大街10号

邮 政 100088

印 刷 北京市中印华联印刷有限公司

版 次 2017年11月第1版

印 次 2018年3月第2次印刷

开 本 889mm×1230mm 1/32

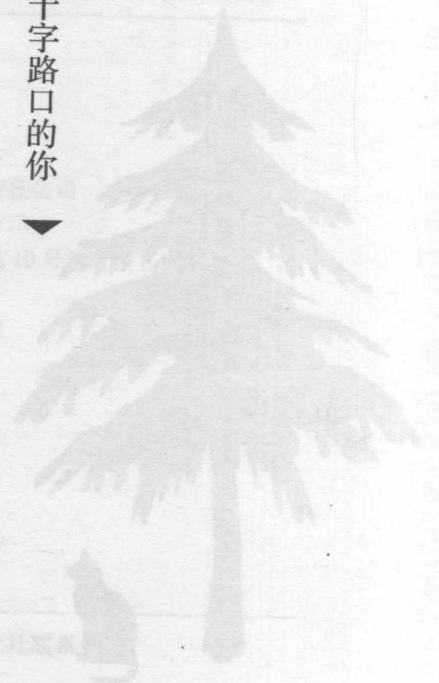
印 张 14

字 数 300千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1720-0

定 价 39.80元

写给每一个站在青春十字路口的你



注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

序 //

如果我还觉得苦，那就吃一颗糖 //

写这本书的初衷无非是：愿世间多一些温暖的梦想与坚强。

当我越年长，我就越恐慌于时间的飞速流逝，总怕来不及，来不及做完我想要做的事，来不及去所有我想要去的地方，也怕来不及去拥抱最值得拥抱的人。

整个2016年，我将生活加速到过往几年的数倍，跑得很快，很累，得到了很多年少时只敢想想的东西，却未曾满足过，也失去了一些人、一些东西，却也没有太伤心过，随它去吧。

近三四年的生日，都像被套上了魔咒，在生日来临前后，我都会感觉自己失去了什么。今年也一样，可我好像和降温的上海一样，无论多冷，照常运转。

我把离开与失去看得很淡了，并不代表我无所谓有人离开，

无所谓失去什么，而是我开始明白，是所有经历定义了我，所以，随它去吧。

有一天，我在浦东机场，领完去北京的登机牌，找了家机场内顺眼的餐厅，吃了晚餐。就餐时，我看向那一排排座位，想起读大学时坐飞机，常常在浦东机场中转，那么多次路过上海，未曾料到毕业后，真能来到这座我最喜欢的城市。

我当然爱上海啊，爱它的璀璨，爱它的冰冷，爱它的包容，爱它的无情。

一眨眼，几年过去了，我慢慢在这座城市有了几个固定的朋友圈，有几家爱去的清酒吧和餐厅，有几条闲来无事爱去逛逛的街。我想，这里真好，无论是生活还是工作，都会让你明白，你永远那么渺小，所以不敢停下。

刚工作时，我面对这座城市显得过于稚嫩，空有一腔孤勇，遇见什么突发事件都手足无措，像极了受惊的小绵羊，在面对当时我无法理解的隐瞒和欺骗时，我又像极了蜷缩的小刺猬，总之，不安分也不沉稳。

后来，好像所有人都习惯了我理性坚硬的模样，我总是语速极快、忽冷忽热，他们说：真不知你是经历了什么，才会像这样面对什么都那么冷静，真想看看你如今情绪崩溃的样子，难以想象。

每当听到这番不知算不算夸赞的评价时，我总想起我初来乍到时，数次站在上海街头迷惘无助的样子。

有时候，我也不敢相信，真的才只过去两年吗？

当然仅仅过去两年。

去年感恩节，我和好久未见的朋友见了面，是她形容我像小绵羊，也是她形容我像小刺猬。她说，看见我刚工作时怯生生的样子真像只温顺的小绵羊，她也说，看见我冷漠回应“我不需要你任何理解时”像极了自我保护的小刺猬。

我们细数一年前的误会和矛盾，再谈起时，都一笑而过。再算算时间，我们也仅仅半年未见，她说：你真的比以前沉稳了太多。

她拿出礼物，说：生日快乐。

我接过礼物，想起一年前好像也是如此，在一张餐桌前，她将礼物递给我，说生日快乐。忽然间，我想起很多因误会和矛盾彻底断交的人，也许以后，我们也能找个适合感恩的节日，坐下来，聊一聊当年的幼稚与无知，饮一杯酒，冰释前嫌。

直到出书了，我才意识到，这么快，一眨眼，两年过去了。我实现了好多目标：2015年我想着我要有个万人关注的自媒体，我要出一本书，我要做一份更喜欢的工作；2016年，有了个几十万人关注的自媒体，有了本已经卖加印的书，换了份不轻松但挺喜欢的工作。2017年，我辞掉了安稳的工作，开始全身心创作，生活有了新的开始。

如我所料，每一个目标实现时，我都不像以前，只会欣喜若狂，只会暗自欣慰，而是再默默定下一个目标。

当我再抬起头时，我猛然发现，我不是孤身一人了，身边有太多人投来赞扬和欣赏的目光。你们知道我的，我不会让你们失望，

永远不会。

也许我也曾让你失望过，可能是你误解我，或许是我误伤你，但随它去吧！希望我们再相遇时，我们都是全新的，过去的不开心，化作一杯酒，一饮而尽。

去年生日，我选择来北京过。2016年，我来了4次北京，每一次来的原因竟完全不同。

现在我很爱北京，和我爱上海的程度差不多。

我想起去年5月初，我满心烦忧，买了张凌晨的机票，飞去天津，次日去了北京。第一次去北京时，我便爱上了那座城市，朋友带我去南锣鼓巷，去后海，第二日，去故宫，去五道营胡同，在陌生的城市里穿行时，我有那么一瞬间，不想回上海了。

我承认，那段时日，过得太过煎熬，低血糖频频爆发，心理也极度焦躁，对未来对人生对规划都模糊到看不清。那次旅游，其实让我收获了另一个故事，不过，在这篇文章里，便不再提了。

后来，6月，9月，还有11月的生日，我都来了北京，每一次的感受都不一样。虽然我还是会被北京的雾霾天吓到，但还是爱这儿的文化和氛围。

我从未想过，会在24岁这一年，除却上海外，在北京也收获这么多故事，认识那么多朋友。时间还长，故事还可以继续讲，还有太多朋友，等我下次来，我们再叙叙旧，或者，我在上海等你来，喝几杯酒，谈人间烟火，谈纸醉金迷，谈梦实现时的欣喜，谈梦破碎时的寂寥。

细数 24 岁这一年，2016 年真是我目前人生中最特别的一年，它是一个节点，让我脱胎换骨般地成长，让我又哭又笑着狂奔。

我从 2014 年初起一直在寻找着什么，我将其定义为“残缺”，我寻找如何将其完整，我总觉得自己缺失了什么，拼了命想找回来，可苦苦找不到。

我该怎么形容，那种想要信任人又不敢信任人的内心挣扎呢，那种想要爱想要被爱可又怕得要死的痛楚呢？那种明明在乎那么多偏偏心狠嘴硬把身边人一一推开的分裂呢？我用了很多种方式，想要把前几年丢失的我也不知道的什么给找回来。

到了 2017 年，我变得更理性了，变得更沉稳了，也终于换来数次“没想到你这么年轻”的评价。遗憾在于，在 2016 年的四分之三，我还是沉陷在“残缺”与“完整”的困扰中。我甚至一度想过要不要找心理医生，我不敢和人说我有多煎熬、压力有多大，想着我装作无所谓的样子，装成坚硬到无人可摧毁的外表，再表现得温柔随和，装久了，就会成真吧？

去年生日前，发生了不少事，我很平淡地过，一如往常地活。朋友说：好好照顾自己，要记得，你不是机器人。我笑，回答：我宁可我是机器人。

在去年的整个 10 月，我都在低潮期中。这也是 2016 年第二次低潮期，竟让我从那种困扰中走了出来，我终于突然醒悟，如大梦初醒。

我完整了。

我会更爱这个世界，我会继续做更温暖更强大的人，如我曾一次次倔强地对你们说：我一定守护内心绝不可以被弄脏的地方。

我松了口气，空荡荡的内心总算暖和了些，我终于不用再忍受这份心理煎熬了。回过头看，我没有找到那个可以让我完整的人，始终都没有，我用了三年，失去了无数人无数事，在无数个夜晚困惑苦恼，在孤独中不断徘徊，最终在快 25 岁时，大彻大悟。

是我完整了我自己。

我感谢生命里遇见的每个人，无论是我爱还是爱我的，无论是我恨的还是恨我的。

前些日子，我开始变得有些丢三落四，丢过钱包、卡、车票，结果全都失而复得，我想我是好运的人，才没有真正失去。我又想，或许是最近大半年我一心从善，才能换得这些好运。

我笑，东西丢了再回来会让人欣喜，弄丢的人，再回来呢？三四年前，有人离开我，我会感到伤心欲绝，如今仅会觉得惋惜，但该走的路，我知道，“你”在不在我都会走下去。

人一旦有了目标，会变得格外理性。

也会有那么几个瞬间，我让感性征服了理性，也仅仅是瞬间罢了，我太清楚我想要什么，所以不伤春悲秋。

我想更善良些，更谦卑些，更能看见世间的美好，可以做更多人的太阳。

我会记得全部，慢慢回忆，一一记录，一如既往不管不顾往前跑。路过无数风景，有些我匆匆一瞥，有些我驻足留念，无非

是相处时间长与短罢了，我终归会离开。

在我到达终点前，我会累，我会生病，会在跑得喘不过气时，停下来，看看风景。我想看的风景，绝不会是途中美景，所以我不愿再感伤了，生活已经让人那么疲惫了，如果疲惫之余我无法享受欢愉，而是沉溺悲伤，我会认为我活得太不幸。

而我，不会是不幸的那个人。

去年，是我的本命年，我实现了太多梦想，收获了太多成果，走过了很多地方，看见了无数美丽风景，认识了很多有趣的人，经历了好多特别的故事，最重要的，我终于找到了我三年来都在苦苦寻找的“完整”，我终于敢承认我也会脆弱也会痛苦也会不舍也会害怕也会疲倦，我终于与自己握手言和了。

让我满怀爱意去拥抱美好的世界，去拥抱你，我说过的，我会和你一起走上顶峰，瞧一瞧风景到底有什么不同。

如果我还会觉得苦，那我会吃一颗糖，你也是。

拼尽全力一年，你会有意想不到的收获 016

人生最酷的事，莫过于把吹过的牛——实现 023

去夜店坐阵一点也不酷，读书健身开火的女孩才酷 029

知世故却不世故，才是最善良的成熟 033

人世间最珍贵年少不可得之物因我一生 037

不舍的对你，根本不是怪物 042

我只想过11好自己的人生 046

❖ 目 录 ❖

c o n t e n t s

Chapter 1

别让5年后的你，瞧不起现在的自己

- 别让5年后的你，瞧不起现在的自己 002
- 人生像开了挂的人，大多经历过比死还绝望的日子 007
- 25岁前你必须要做完的7件事 011
- 拼命努力1年，你会有意想不到的收获 016
- 人生最酷的事，莫过于把吹过的牛——实现 023
- 去夜店烂醉一点也不酷，读书健身挣钱的女孩才酷 029
- 知世故却不世故，才是最善良的成熟 033
- 人终究会被年少不可得之物困扰一生 037
- 不合群的你，根本不是怪物 042
- 我只想过讨好自己的人生 046

Chapter 2

你最努力的那一年，是你人生最美好的一年

99%的人都过着不喜欢的人生 052

你要懂得这 10 个道理才会成熟 056

当你选择放纵和虚度时，你的人生正在被毁灭 061

你想成为怎样的中年人？ 064

学写作、跳舞、钢琴什么时候都不晚，还犹豫就晚了 069

我所认为的最高级的性感 073

35 岁的你，会不会憎恨 25 岁不努力的你？ 077

你还有多少个 9 年可以去挥霍？ 081

别到 10 年后才后悔不努力 084

你最努力的那一年，是你人生最美好的一年 089

Chapter 3

很多人都忘却了年少的梦，活成了曾经讨厌的模样

很多人都忘却了年少的梦，活成了曾经讨厌的模样 094

你想要让牛人总是帮你，你得先给他提供价值才行 098

你不是用“拒绝”伪装自己，你只是太无能 102

成为职场精英，你需要走对这几步 106

当你离开 10 万元 1 平米的北京，你失去的何止 100 万 111

没有很多钱，就不可以有快乐的人生吗？ 115

太多人不知道自己喜欢什么，你要找到你真正的爱好 119

你努力到最后，还是很平庸，怎么办？ 123

你的未来正被拖延症一步步毁掉 127

你不拼命努力，未来一定会一贫如洗 131

Chapter 4

大多数怀才不遇，多半是无才不遇

比同龄人更成熟更优秀的人，都有这4个好习惯 136

情商高的人，一定不会说的10句话 141

没人对你无止境地包容 146

高情商首要原则：在他人背后选择夸赞 151

低情商首要表现：在他人面前不停抱怨 155

大多数穷困潦倒，都是咎由自取 158

你发的朋友圈，很多都不是真正的你 162

你所追求的所谓稳定，会让你得不到稳定 166

大多数怀才不遇，多半是无才不遇 169