

你所谓的 平淡安稳， 不过是平庸无为

我知道你难过，但要足够勇敢地
和人生真相短兵相接，
要么出众，要么出局！

马一帅◎著

告别那个将就而卑微的自己，
献给每一个心怀梦想
却又害怕改变的年轻人。

简书人气作者
谈梦生活
谈梦生活
谈梦生活



和我聊聊天

正视住在每个人躯体里的虚荣心、好胜心和不甘心！

台海出版社

你口口口口 平淡安稳， 不过是平庸无为

马一帅◎著



和我聊聊天

正视住在每个人躯体里的虚荣心、好胜心和不甘心！

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

你所谓的平淡安稳,不过是平庸无为 / 马一帅著. —北京:
台海出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5168-0992-1

I. ①你… II. ①马… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 227937 号

你所谓的平淡安稳,不过是平庸无为

著 者: 马一帅

责任编辑: 俞滢荣

装帧设计: 芒果

责任校对: 吕彩云

版式设计: 通联图文

责任印制: 蔡旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

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

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230 mm 1/32

字 数: 170 千字 印 张: 9

版 次: 2016 年 11 月第 1 版 印 次: 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0992-1

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究



作者简介

马一帅，一半是火焰一半是海水的双子座，
商业管理专业硕士。曾留学新加坡、英国。做过
出版公司编辑、广告企划、市场营销。爱生活，
爱旅游，爱宠物，爱美食，上知乎，写十点，玩
“一个”。我在写，你在读，渴望用真诚的文字
去温暖这个纷繁复杂的世界。



淘宝商城：快乐图书专营店
<http://kuailets.tmall.com>



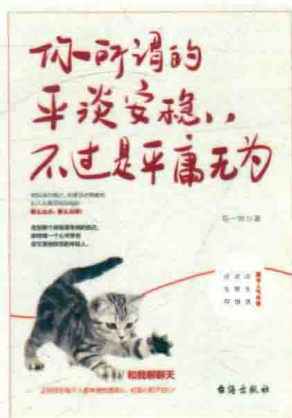
快乐文化公众微信账号

出版统筹：马 峰

策划编辑：罗 金 吕彩云

内容简介

作者搜寻心底积攒了一整个青春的激情和勇气，挖出无法被排遣，也拒绝被遗忘的年少心事，写下属于我们每个人的情爱、江湖、青春与生活。用清醒冷静的文字，揭开那些你为自己找的借口，揭穿那些隐藏在庸常生活背后的真相，让人在侥幸逃离时、蒙混过关时、一时怯懦错失时，被意志和希望重新拉回到一条更值得坚持下去的路上。



责任编辑：俞滢荣

装帧设计：芒果

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

1

世界是无情的,它不会因为你想要什么就给你什么,也不会因为你迷茫、彷徨、孤独就对你格外开恩;世界又是仁慈的,它给了每个人雄厚而公平的资本。

这资本,就是每个人都正拥有或曾拥有的年轻。只要你不虚度年华,只要你不辜负时光。这年轻,便足以让你赢取你所渴望的未来。

但,为什么,我们总是谈太多生存和梦想,谈太少生活?

你可知道,让我们作出选择的,往往是心底最隐秘的欲望——

那就是,永远地盛装以待,自我修炼,最终成为女王或者国王。

为什么不能正视住在每个人躯体里的虚荣心、好胜心和不甘心,并且足够勇敢地 and 人生真相短兵相接?

2

当然,这样的生活,要靠我们咬着嘴唇去坚持——是愿意为自己活得好一点,付出常人几倍的努力,还是湮没在人海?

或者出众,或者出局。你的选择决定你的人生。

是留在大城市孤身打拼,还是回老家找一份安逸稳定的工作?

是继续坚持对感情不将就,还是找个差不多的人结婚过日子?

是找到自己感兴趣的工作再上班,还是先随便找家公司做起来?

是放手一搏寻找人生更多的可能性,还是守着差强人意的现状?

.....

成长和生活中总有着太多的“差不多”和“算了吧”。然而你所谓的稳定,其实只是假象,不要在该奋斗的年纪选择了安逸。

很多事情,在走过以后回头看,其实并没有当初想象中那么艰难。很多时候,其实只要再坚持一小步,就能得到你想要的结果。很多机遇,也只有在你去做的时候才会到来。

作者搜寻心底积攒了一整个青春的激情和勇气,挖出无法被排遣,也拒绝被遗忘的年少心事,写下属于我们每个人的情爱、江湖、青春与生活。写下这些汹涌澎湃的秘密,正视我们心底生机勃勃的欲望,在忐忑的生存和高蹈的梦想间寻找一种饱满的、酣畅淋漓的生活。

3

本书用清醒冷静的文字,揭开那些你为自己找的借口,揭穿那些隐藏在庸常生活背后的真相,让人在侥幸逃离时、蒙混过关时、一时怯懦错失时,被意志和希望重新拉回到一条更值得坚持下去的路上——

要么出众,要么出局,没人能独善其身。

人这一生,出众是暂时的,所以出众者,要保持清醒和冷静。

那,万一出局了怎么办? 可怕的不是出局,而是你丧失了出众的心。

天道酬勤,命运一定眷顾未丧失追求之心的人。

第一章 内心虚胖的人,需要停下来思考 1

人的身体因为亚健康会虚胖,人们的心理也因为不健康而出现虚胖。别光顾着折腾自己的A4纸小腰,先给自己的内心瘦瘦身。

- 1.不好意思,你想得太多了 3
- 2.到处问别人如何才有饼吃,你就永远没有饼吃 7
- 3.生命中的任何人,都可能是你的贵人 11
- 4.你再牛,不招人待见你也只是蜗牛 14
- 5.生活累,一小半源于生存,一大半源于攀比 17
- 6.天空不留下我的痕迹,但我已飞过 20

第二章 别到处说你的苦,没人愿意听你的负能量 25

一个人有什么样的心态,会产生什么样的生活,这是毋庸置疑的。

- 1.抱怨不是聊天的工具,别让全世界都讨厌你 27
- 2.我就不让你惹我生气 30

- 3.把情绪的镜子对着自己照照 34
- 4.终结抱怨,引进正向思考的力量 38
- 5.只要你在做,就比光在那里郁闷要好 41
- 6.没有人像你想得那么好,更多的是和压力死磕到底 44

第三章 当你的努力还改变不了你的世界时 49

我不想为不公平、不合理的社会现象去开脱。我只想告诉青年朋友们,当你的才华还撑不起你的梦想时,你我都必须正视这个现实,必须抛弃幻想!请记住,尽管成事在天,毕竟还有谋事在人。

- 1.谁都甭想从卧室一步爬到天堂 51
- 2.天将降大任于斯人也 54
- 3.从不仰望星空的人,走路就不会跌进坑里 58
- 4.如果你没有10米跳台,那么就从1米跳台跳起 62
- 5.走的不是弯路,只是多看了一段风景 66
- 6.坚持吧,就像从不曾失败一样 70
- 7.说“难”前,先问自己是否竭尽全力 73

第四章 本来可以靠本事的,你非要靠脸 76

实际上,每个人都有自己的优势,同样地也不可避免地有自己的不足,但是这并不能够成为我们失意的借口。正如美国前总统罗斯福的夫人艾莉诺·罗斯福所说:“没有你的同意,谁都无法自卑。”

1.没有你的同意,谁都无法自卑	77
2.站着的农夫要比跪着的贵族高大得多	81
3.我是最杰出的,即使我没有成为最杰出的人	85
4.抓住心灵深处那一闪即逝的火花	89
5.把“尽力做好”改成“尽力去做”	92
6.给潜意识输入正面的指令	97
7.去撕破畏惧的面纱,你就可以很好地掌控它	101

第五章 你是想交酒肉朋友,还是想实现自我价值 107

从不如自己的人当中,显然是学不到什么的,它会让你丧失掉前进的动力,看不到自己与优秀之人的差距,成为一只坐井观天的青蛙。

1.5个朋友决定你的一生	108
2.同事既是朋友,又是贵人	111
3.人生得一知己足矣	114
4.酒肉朋友不过是路人甲	118
5.朋友圈内必备的9类“陌生人”	120
6.对手是你最好的教科书	123
7.不是所有人都适合与你同船出海	126

我们对自我的认同源自于我们和他人的互动。究竟我们是聪明的还是迟钝的,动人的还是丑陋的,精明的还是笨拙的,这些问题的答案并不会从镜子中照出来,而是由他人对我们的回应决定的。

所以,如你不会沟通,你就等着负分出局吧。

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1.糟糕的第一印象,负分出局 | 132 |
| 2.你是比我聪明,但别让我知道好吗? | 136 |
| 3.从次要的说起,别一张嘴就引起对方的戒心 | 139 |
| 4.多给别人贴一些好的“标签” | 142 |
| 5.语言中最次要的1个字——“我” | 148 |
| 6.拒绝,同样是一门学问 | 151 |
| 7.有时,沉默的确是金 | 155 |

著名的作家阿尔伯特·哈伯德曾经说过:“每个雇主总是在不断地寻找能够助自己一臂之力的人;同时也在抛弃那些不起作用、不能适应公司文化的人——那些到哪个岗位都无法发挥作用的人,迟早都会被淘汰。”

- | | |
|------------------|-----|
| 1.假如第一份工作就有好薪水 | 163 |
| 2.每天多做一点,你不吃亏 | 167 |
| 3.当初,不是为了生气而来公司的 | 171 |

4.不找借口找方法,方法总比问题多	176
5.拿掉沙拉中的黑橄榄	180
6.走得慢但坚持到底的人,才是真正走得快的人	183
7.我们重复做什么,我们就变成了什么	186

第八章 即使是500强的员工,也会有跳槽的想法 191

正确的跳槽应该是人生的一次华丽转身,而不是让职场积累的能量减少、归零,甚至成为负数,更不是让自己在跳槽中越跳越迷茫,越跳越杂乱无章,甚至是毁了自己。

1.别傻了,走到哪儿都一样	192
2.别心急,先了解新东家	197
3.与上家好聚好散,对下家诚实无欺	200
4.最纯粹的忠诚	204
5.办公室不是咖啡馆,晋升总是排在友谊之前	206
6.好薪水是挣来的,更是谈来的	210

第九章 所有为现实让路的,都不是出众的梦想 216

如果失败永远无法逃避,还有什么比过程更重要呢?生活总会给你眷顾的眼睛。只要你托起这块叫坚持的巨石,记得,所有为现实让路的,都算不上出众的梦想!

1.每个人的今天,都是为明天而准备	217
2.用匠人精神锁定目标	221
3.你必须跑得再快一点,再快一点	225
4.现在很寂寞,未来很美好	230
5.你的能量超乎你的想象	233
6.与其不尝试而失败,不如尝试了再失败	237
7.变得更好更快,还要变得更“异”	240

第十章 你所谓的稳定,不过是被出局 246

我们常常在考虑青春是什么,却不知道青春在我们考虑的时候就偷偷溜走了。我们常常在顾虑梦想是什么,却不知道现在不去追梦这辈子就再也没机会了!

1.从你的安全区里走出来	247
2.激情不是一个空洞的名词	253
3.世界这么大,我要去漂漂	256
4.你真的以为青春很长吗?	259
5.不要因为小事烦心	263
6.洗衣机里已经塞不下你的脏衣服了	267
7.对什么都三分钟热度怎么办?	271

第 一章

内心虚胖的人,需要停下来思考

近来,网上流传起A4纸腰,用一张竖着的A4纸覆盖在背部,没有多余赘肉露出,便是标准A4纸腰。众所周知,A4纸的规格是21cm×29.7cm,所以腰的宽度小于21cm,都可以称为A4腰了。它象征着健康、美丽。现代人喜欢苗条的身材,追求的生活不仅是衣食无忧,还有健康。

从唐朝仕女画中雍容华贵的形象,到今天流行的A4纸腰,代表着社会对审美的变化。现代人的饮食条件日趋丰富,高脂肪、高蛋白是美味食物的共性,几乎吃货的最终命运就是加大腰围。再看幼儿园和小学,越来越多的小胖墩出现在课堂上,他们圆圆滚滚很可爱,但是小小年纪却落下了不少毛病,由于体重超重,他们的骨骼负担很大,小小年纪有得关节炎

的;由于饮食不健康,小学生就有得糖尿病的。所以,苗条是一种美,代表着健康和活力。

事实上,胖不是丑,只要匀称,也能让人觉得看着亲切。不知是不是心理上的原因,我总觉得,胖的人特别有耐心,和蔼可亲。

如果真的有一种胖让我不太能接受的话,我想就是虚胖。虚胖是亚健康所表现的人体状态之一,是常见的病症。你是否喝醉过酒,或者见人喝醉过?宿醉后起来,两个腮帮子浮肿,眼皮无力地牵拉着,说话时表情被浮肿掩盖,似乎没有生气。这种就是虚胖。当然,如果是皮下脂肪堆积过厚的虚胖,就像《瘦身男女》中的刘德华和郑秀文,那实在有些恐怖了。

人的身体因为亚健康会虚胖,人们的心理也因为不健康而出现虚胖。心理虚胖的人,总是心浮气傲,无法正确地看待自己,从而使自己失去准确的定位,妄自尊大,认为自己无所不能。这时候,心理的虚胖也需要减肥。

1.不好意思,你想得太多了

现代人的虚胖心理来源于快节奏的生活。人们吃的是快餐,购物是快递,出行是高铁,连谈个恋爱也是速配。我在上海人民广场亲眼看到爹妈摆摊,帮助子女来相亲的壮观场面。若不是亲眼见到,我一定以为是天方夜谭。这些白领、金领忙得停下来寻找一个爱人的时间都没有。我不禁在想,这么忙的人是否真能把工作做得有条不紊,他们将来能静下心来爱护自己的家庭吗?

《菜根谭》上说:“万事皆缘,随遇而安。”人生的自得与悠然欢喜全靠这“随缘”的心境。佛家有云:“随遇而安,随缘生活;随心自在,随喜而作。若能一切随他去,便是世间自在人。”要做世间自在人,就要先从内心做起,内心不受到拘束,也不受到干扰才行。

“随遇而安,随喜而作”的人生态度不仅是一种洒脱,更是一种境界。如果我们都能够有一种无牵无挂、无忧无虑、知足豁达的人生态度,一份淡泊宽大的心境,那么无论我们身在何处,都能够找到属于自己的生活。

台湾作家林新居的作品《就是这样吗?》中有这样一个故事。

一对夫妇,在住处的附近开了一家食品店,家里有一个漂亮的女儿。无意间,夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大起来。这种