

李尚龙
作品

今天永远是你人生中最年轻的一天

要用力活着，

但

不要无趣地生活

敢于冒险、敢于突破自己、
年轻人的进取之书



敢于探险、敢于突破自己的
年轻人的进取之书

三十岁， 一切刚刚开始

百万畅销书作家、当当二十周年白金作家

李尚龙 铭刻新作

CSB

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷

CS-BOOKY

三十岁， 一切刚刚开始

李尚龙 作品



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

图书在版编目 (CIP) 数据

三十岁，一切刚刚开始 / 李尚龙著. — 长沙：湖南文艺出版社，2020.5

ISBN 978-7-5404-9554-1

I. ①三… II. ①李… 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 (2020) 第 017635 号

上架建议：畅销·励志

SANSHI SUI, YIQIE GANGGANG KAISHI

三十岁，一切刚刚开始

作 者：李尚龙

出 版 人：曾赛丰

责任编辑：刘诗哲

监 制：蔡明菲 邢越超

策划编辑：李彩萍

特约编辑：何琪琪

营销支持：霍 静 文刀刀 周 茜

封面插画：站酷 @18 颗星球

封面设计：利 锐

版式设计：李 洁

出 版：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1270mm 1/32

字 数：163 千字

印 张：8.5

版 次：2020 年 5 月第 1 版

印 次：2020 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-9554-1

定 价：49.80 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

Preface 自序

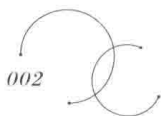


1

我记得那天晚上，我和那位同乡的编辑，是第一次见面。听说，她想和我合作一本书。

她带了瓶很好的酒，我们一边喝一边聊。酒真是个好东西，喝着喝着，我们都放下了拘谨，开始天南海北地扯。

她说：“尚龙，你知道吗？我弟弟今年二十五岁，在大学毕业的时候读了你的书，现在读你的书已经四年了，是你的忠实读者。我想跟你合作是因为我弟弟说，在青春年少的日子里读了你的书，他的心态变得坚强了，生活也发生了改变。他专升本成功，考上了研究生，



现在在一家国企当项目主管。每次我们聚会的时候，他总和我说，龙哥说了什么，龙哥写了什么，还鼓励我一定要做一本你的书。所以我才想一定要跟你聚聚，看看有没有可能，还带了瓶这么好的酒。书名我都想好了，就叫《三十岁，一切刚刚开始》。你看你这么年轻就获得了这么多成就，明年的四月十八日是你的生日，这本书就作为你的自传，也作为你三十岁的生日礼物，你觉得如何？”

我听得头皮发麻，因为当听到明年我就三十岁的时候，瞬间我就醒酒了。当听到三十岁就让我写自传的时候，我差点晕过去。

但那天毕竟喝了别人的酒，还挺贵，我也不能发脾气，只能微笑地点点头。

她继续说，说到激动，说到深情，然后她绕到了这本书，说了很多关于这本书的构思。她说了很多话，直到最后，我才听明白，她所有想讲的话，其实都是讲给她自己听的：

她今年三十岁，工作遇到瓶颈，有两个孩子，丈夫长期出差，而自己十分迷茫。她希望知道，别人是怎么活的；她也需要让自己的弟弟知道，这个叫李尚龙的家伙在二十多岁时，是如何度过了自己的青春。哪怕自己没有办法再回到二十多岁活一遍，至少，弟弟和更多年轻的朋友，可以看到这个被称为“龙哥”的人，是怎么在二十多岁时挥洒自己的汗水和泪水的。

那天晚上，我听到她的笑、她的泪，听到她的呐喊、她的彷徨，

还有她在三十岁这个不尴不尬、不突出的年纪想对世界说的话。很快，一瓶酒就喝完了。我想，反正她也拿不走了，我可以讲两句了。于是，我停了一会儿，说：

“我不想写自传，我想写一些这些年的感悟。不是教育他人，不是自我阐述，而是有些想法，想跟身边的朋友聊聊，就像我们今天这样一边喝着酒，一边聊着天。”

她点了点头。

我继续说：“这本书，我会写，但请允许我慢慢来。”

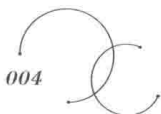
就这样，我开启了漫长的叙述期。在这一年里，我对着电脑一个字、一个字地敲，对着深夜一行话、一行话地打，对着空无人烟的写作间一段话、一段话地写。我一边上课，一边跑签售，一边在高铁上、飞机上、酒店里、咖啡厅里，写下那些想对别人说的话。后来才发现，我和那位编辑一样，每一句话都是说给自己听的。

后来，这位编辑还是等不及我的稿子，辞职了。

2

她去了哪里，我也不知道。

但在我写这篇文章时，她对我讲过的话我仍记忆犹新，喝过的酒



好像还在胃中晃荡。

三十岁的艰难、人到中年的焦虑，是每个人都无法阻挡的。跳槽跟换行业是每个中年人经历的再平常不过的事情。

我没有再联系她。因为，虽然科技使人和人越来越近，近到只剩下人和手机的距离，但人和人的心越来越远，远到你不知道该对一个一起喝过酒的人说点什么，远到就算两个人加了微信，一年也很难联系一次。

但我感谢她。这本书，如果没有她，或许不会问世，也不会被人读到。

虽然她已开启新的篇章，但可惜，我的工作还没结束。

很快，我决定重新开始。在这里，我要感谢博集天卷的编辑李彩萍和总监蔡明菲，如果没有你们的鼓励，我不会再次打开这个文档，开启下一行字的书写。

那是一个晚上，我喝了几杯酒，回到家睡不着，打开了电脑。于是，我决定再次进入这本书的字里行间，进入我三十岁前的回忆，开始一个字、一个字地走进这本文集的世界里。

我在家待了一会儿，又去了那家我熟悉的二十四小时营业的书店。那天，我在书店写到了凌晨。恰好，我的好朋友导演李楠也没睡，他来到书店，我们聊了会儿天。

他很诧异我的作品竟是一个人在写。

我也诧异地问：“难道不应该是一个人写吗？”

他说：“现在很多稍微有点名气的人，都用团队写作。”

我说：“我没有名气，所以自己写。”

他夸我敬业，这吓了我一跳：什么时候，完成本职工作竟然变成了敬业？这个世界，真是又可怜又可笑。

写作不是为了名利，而是为了找到回家的路。

他说，看我这么苦，也帮不上什么忙，就陪我喝一杯吧。

我们跑到五道口的一家还开着的酒吧，开了两瓶啤酒，我对他说：“导演，第一，我不苦，因为我热爱，热爱的人不会苦；第二，有些路，只能一个人走，谁也陪不了。”

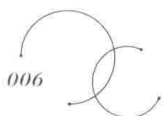
3

这些，都是我三十岁前学到的：

你要坚持你的正直，哪怕身边的人都在走捷径；你要坚持你热爱的，哪怕周围的人都觉得你很苦；你要坚持你的路，哪怕一路上只有自己一个人。

从那天起，我又拿起了笔，续写了这本书。

很高兴，终于完稿了。我想，等你看到这本书时，这个写作者应



该已经三十岁了。这个叫李尚龙的家伙，每天都在跟时间赛跑，其实，他倒不是没有多少日子了，他是希望让自己的二十多岁更精彩一些。

这十年，大家知道的是，他参加英语演讲比赛获得了全国季军，他在部队立了二等功又决定退学，他在新东方当老师年年评分都是第一，他辞职创业有了考虫，他写的每本书都是超级畅销书，他拍电影、电视剧，正在改变着自己和别人……

打住，其实这本书并不是要向你炫耀这些无聊的事情，这本书是想告诉你：

这十年，他经常在深夜大醉，泪洒北京街头；他经常不得不撕心裂肺地和亲朋好友说再见；他时常在上台讲一个小时课的背后，十几个小时地自我折磨；他曾经走在崩溃的边缘；他曾经在房租也交不起的第二天就被女朋友甩了；他曾经写下的许多话，都是写给自己看的；他曾鼓励别人的话，都是为了鼓励自己。

在这个和时间赛跑的时代里，我们只能戴着镣铐跳舞，但幸运的是，这个家伙明白，就算跳舞，也要让镣铐演奏出最美的节奏。

我今年三十岁，我跟很多人一样，在这茫茫人海中也不会被认出来。从高处看，我也和别人一样是一只小蚂蚁，但我对这个世界依旧充满希望，对生活充满期待。

因为三十岁才刚刚开始。

不要惧怕苦难，所有在二十多岁经历的苦难，都是生活的恩赐。

4

有一个哥们儿叫歌德，1771年他从斯特拉斯堡大学修完法律，然后依照父亲的安排，去了法院工作。二十三岁时，他认识了十九岁的夏洛蒂，看到她，仿佛向日葵迎向太阳，夏洛蒂的青春、美貌、纯真深深地吸引着他。

可让他崩溃的是，偏偏夏洛蒂当时已有婚约，而未婚夫是他的朋友克斯特纳。后来，他得知夏洛蒂和克斯特纳举行了婚礼。

歌德被打到谷底，心碎时，他和克斯特纳交恶，又收到了一位好朋友自杀的消息。这下，他心如刀割，痛不欲生。一瞬间，他觉得自己什么也没有了。万念俱灰下，他决心自杀。

他想找一个美好的地方离开人间，于是他一边找，一边把自己和朋友的经历交织起来，写了一本书。

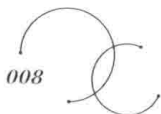
这本书，穿越空间，穿越时间，现在就在我的书架上，叫《少年维特的烦恼》。也就是这本书，让这个叫歌德的家伙得到了魏玛公爵的赏识，在三十岁这一年，他就当上了大臣，受封贵族。

最后，他活到了八十三岁，创作无数，成为传奇。

请注意，当上大臣的那一年，他正好也是三十岁，跟我现在一样。

所以，三十岁，一切刚刚开始。

苦难是对生命的赞美，就算到了低谷，人也会有出路，只要一个



人还在路上，还在勇往直前。

二十多岁受的苦难，都是为了今后，让自己成为更好的自己。

这本书完稿时，我正在上海的街头，吹着风，让时光和故事流遍我的身体，而我，默默地等待着三十岁的来临。

我知道拿到这本书的你，或许比我的年龄更大，或许比我更年轻，但有一点是可以确定的，你一定跟我一样，一直在路上，一直不满现状，希望自己变得更好，一直相信着善良、美好、坚持、幸福——这些一直被人们质疑的词语。

我们是一类人。

希望你们喜欢这本书。

这本书是一个一直在路上的家伙的碎碎念。这个家伙，今年三十岁了，他还在成长，跟你一样。

对了，饭团儿，祝你成长快乐。

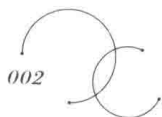
希望你在三十岁时，也能像你的舅舅一样，顺风不浪，逆风不灰，一直在路上。

李尚龙

Contents

目录

三十岁，一切刚刚开始



Chapter **One**
第一章

三十岁
轨迹

人生的另一种可能 >> 002

三十岁，真正的人生才刚刚开始 >> 009

一个小人物的超级英雄梦 >> 017

成为强人，是你一生的功课 >> 024

你只是看起来很极致 >> 033

若没人听你歌唱，你也要唱给自己听 >> 041

Chapter **Two**
第二章

三十岁
守则

三十岁，一无所有怎么办？ >> 054

三十岁前，我的成长法则 >> 065

要么孤独，要么庸俗 >> 070

三十岁前，一定要坚持的几件事 >> 079

我很怕年轻人说“我能吃苦” >> 084

读书到底是读什么？ >> 091

Chapter **Three**
第三章

三十岁
转折

挫折会让你变得更强大 >> 100

人为什么要奋斗? >> 110

你最好的一天, 是明天 >> 119

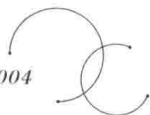
三十岁, 还有没有机会? >> 133

反思的力量 >> 145

我们对专业的力量一无所知 >> 156



三十岁, 一切刚刚开始



Chapter **Four**
第四章

三十岁
自控

我也曾走在崩溃的边缘 >> 166

恐惧是成长最大的敌人 >> 175

人到中年，更应该自律 >> 185

生命是最好的奢侈品 >> 193

爸妈来北京参加我的新书发布会了 >> 201



三十岁，一切刚刚开始

Chapter **Five**
第五章

三十岁
故事

我请你吃顿饭吧 >> 212

离别是为了更好地相见 >> 220

考砸了，生活也不会被毁掉 >> 225

写在中年危机前 >> 233

后记 >> 245



三十岁，一切刚刚开始

Chapter **One**
第一章

三十岁
轨迹

三十岁，一切刚刚开始 ▲