



别人都在升级打怪，你却待在舒适区里混水摸鱼  
你等着、耗着，表面风平浪静，内心彷徨不安……危机感越来越重

马一帅

著

# 混日子 是没有未来的

你被



稳定  
俘虏

再被



封闭  
招安

最后



时代  
抛弃

美国佛罗里达州立大学研究发现：

**“混日子”的人大脑往往会早衰！**

在不知不觉中你混没了青春、混尽了精力、混失了激情

台海出版社

马一帅——著

很日子  
没有未来的

台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

混日子是没有未来的 / 马一帅著. — 北京: 台海出版社,

2018.10

ISBN 978-7-5168-2144-2

I. ①混… II. ①马… 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(2018)第 235768 号

## 混日子是没有未来的

---

著 者: 马一帅

---

责任编辑: 王 萍

装帧设计: 快乐文化

版式设计: 通联图文

责任校对: 罗 金

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

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: 180 千字 印 张: 8

版 次: 2019 年 1 月第 1 版 印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2144-2

---

定 价: 39.80 元

版权所有 翻印必究



# 前 言

## 1

马云在一次演讲中曾经说道：“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不去过没试过的生活，整天挂着QQ，刷着微博，逛着淘宝，玩着网游，干着我80岁都能做的事，你要青春干什么？”马云用自己的创业经历证明，此话大有道理。

如果在本该奋斗的年纪选择了安逸，对自己的未来人生缺乏一个有效可行的规划，那么很容易逐渐迷失自我，变得庸碌无为。然而，当下很多年轻人却常常把“享受现在、及时行乐”挂在嘴边，甚至奉为座右铭……

我曾经在微博上收到这样一封私信：

“我是一家传媒学院的应届毕业生，学校名我就不提了，因为不值得一提。我学习的是新闻专业，可是我现在感觉非常迷茫，完全没有方向，我曾经想成为一名记者或者编辑，可是读完四年大学我才发现，我对这个行业一点提不起兴趣，或许是我有些眼高手低，或许是我的想法有些不切实际，或许因为我想了一千次却从来没有认真地去做一次。马上就走出校门了，我现在就是每天忙于跟同学聚

餐,喝完酒睡觉,醒来接着喝,浑浑噩噩,我非常讨厌这样的自己,却又改变不了自己……”

我回复他:“你的兴趣是什么呢,或者你最擅长的是什么呢?”

他回答:“我也不知道!我喜欢去各地旅游,于是有同学建议我去做导游,可是我觉得做导游太累。导游跟游人心态完全是两码事。要说擅长什么,打《穿越火线》游戏的话,我们班我还没遇到对手!”

类似这种信,我在微博里还收到好几封,我总是问:你知道自己到底想做什么吗?

——不知道。

再问:那就说点不切实际的,你的梦想是什么?

——算了,感觉肯定实现不了,还是不说了。

## 2

很多年轻人,在走出大学校门后,发现社会跟学校完全是两个世界。

有可能你在学校时成绩一直名列前茅,老师们都很喜欢你,但社会有别于学校,更看重的是资历,如果你缺乏经验的积累,很有可能四处碰壁。

如果你在年轻的时候,不逼自己一把,得过且过混日子,不思考未来的路怎么走,渐渐地,你会安于现状,习惯

并接受了平庸而卑微的生活,失去了年轻人本应该有的闯劲儿和干劲儿。

看着年龄逐年增加,眼瞅着三十岁就快到来,甚至眼瞅着即将奔四,于是你开始慌乱了——你所谓“岁月静好,现世安稳”,只不过是预支了十年后的幸福,未来总是要还的。

生活从不会主动为你把路铺好,不驰于空想,不骛于虚声,踏踏实实去奋斗,才能收获你想要的幸福。说到底,你渴望的生活,只有自己能给得起。

亲爱的朋友,如果老天善待你,给了你优越的生活,请不要收敛了自己的斗志;如果老天对你百般设障,更请不要磨灭信心和勇气。

当你想要放弃努力的时候,不妨想想那些为了梦想,睡得比你晚、起得比你早、奔跑得比你卖力、天赋却还比你高的人,他们早已在你虚度光阴时到达那个你永远都在眺望的远方。

### 3

青春是一种令人羡慕的资本,请妥善使用,万万不可随意挥霍。

人生没有重来,你走过的每一步都算数。如果你选择一往无前,那么你终将成为领跑者。如果你选择混日子,那

么也许等到数年之后,连后悔都来不及了。

青春是一场滂沱的大雨,我们都曾在青春里挣扎、迷茫、困惑、无助……但我们终归还是要拼命让自己好好活下去。凭什么?凭吃苦、奋斗的品质,这是青春的两大财富。

只要心里有光,就无须惧怕黑夜。本书写给所有在青春路上迷茫的人。愿你艰苦奋斗过以后,能够活出自己最精彩的青春模样!

# 目 录

## NO. 1

### 最怕你碌碌无为,还安慰自己平凡可贵 / 1

你自己都不知道自己想要什么,命运又怎会给予你想要的东西呢?你或许没意识到你常说的平凡可贵,正是一种无形堕落。你的人生,应该自己来掌舵,而不是随波逐流、得过且过。

你不给力,就别让生活亏欠你 / 2

输在了起点,就一定想办法赢在终点 / 6

世界并不残酷,它只是不偏袒你而已 / 11

如果你知道去哪里,全世界都会为你让路 / 17

你是尽力而为,别人是竭尽全力 / 21

没有等出来的精彩,只有走出来的辉煌 / 27

## NO. 2

### 如果你混日子,对不起,实际上你是混自己 / 33

时间拖得越久,你越会发现,你占着工作岗位,不仅妨碍了公司的发展,损害了公司的利益,也逐渐把自己的未来搭了进去。

时间要花费在有意义的事情上 / 34

拿两千元钱,成就你一千万元的事业基础 / 39

哪个公司没问题? 谁的上司完美无缺? / 45

先有职业价值观,再有职业选择 / 50

你是研究生,但你更是职业人 / 58

## NO. 3

### 不要让明天辛苦奔波的你,怪罪今天虚度时光的自己 / 63

太多人在一边流着口水羡慕别人功成名就光彩夺目,一边给自己找借口拖延松垮不思进取。没有一个人随随便便能成功。对自己狠一点,离成功就会近一点。

唯有努力,不负光阴 / 64

没有危机,就会迎来杀机 / 71

比情商更重要的,是你的学习能力 / 76

我们第二,所以要更努力	/ 82
你为什么会觉得别人没压力?	/ 86
别让懒惰决定了你的薪资水平	/ 92

#### NO. 4

别在该奋斗的年纪选择安逸,别因一时的艰辛 放弃梦想	/ 97
------------------------------	------

把你所说的“我不行”换成“我可以”,把“我一定做不好”换成“我尽最大努力做好它”。

自信,是你最大的潜能	/ 98
总是在最深的绝望里,遇见最美丽的惊喜	/ 103
能站起来,就别在跌倒的地方自暴自弃	/ 107
命运永远掌握在自己手中	/ 112
多走一段弯路,就多看一段风景	/ 115
走运和倒霉,往往都是相通的	/ 119

## NO. 5

### 你不是被别人淘汰,而是被自己“混”垮 / 125

你可能没有意识到,你正在懒懒散散地混日子,你却认为自己在“简单而快乐地生活”。其实,很多变化一直通过细微的事情发生着。

拖延,正在消耗生命中余下的时光 / 126

一刹那的胆怯,就放走了好运 / 131

所有的偷懒都是慢性自杀 / 136

脚踏实地,找到自己的“燃点” / 142

想改变世界? 先从整理房间开始吧 / 149

## NO. 6

### 苦练七十二变,笑对八十一难 / 157

一切恐惧都源自你的弱小和懒惰。孙悟空什么都不怕,因为他在弱小时,就狠下决心苦练功夫。你能狠下心去苦练绝技吗?只有在磨难来临之前提前做好完美的应对准备,才能在灾难真正来临之际,从容不迫、运筹帷幄。

“没有功劳,也有苦劳”的评价标准已经过时了

/ 158

别天人交战,战胜自己就好	/ 162
青春是自己的,别总让别人替你做决定	/ 167
要么狠要么滚,就是不能混	/ 171
两点之间,可以有很多条线	/ 176

## NO. 7

### 不吃苦,不奋斗,你的青春剩什么 / 183

你所谓舒适的青春,只不过是预支了十年后的幸福,混日子,总是要还的。青春是资本,可以使用,但不可以随意挥霍。

你需要努力,也需要激情	/ 184
不拼一把,你永远不知道结果	/ 186
为了以后做喜欢的事,现在先做不喜欢的事	/ 191
金矿只有一步,你要撑住	/ 194
你若不坚强,谁替你勇敢	/ 199

寻求幸福之路,没你想的那般容易。你七岁不努力学习,十七岁没有努力考大学,二十七岁没有努力工作或是创业,你能指望自己在三十七岁的时候衣食丰厚,生活无忧吗?

明天过得怎么样,取决于今天的你怎么选 / 206

没伞的孩子,你更需要努力奔跑 / 212

成功要耐得住寂寞 / 217

可以一无所有,但至少让自己无可替代 / 223

看不清未来?那就努力做好现在 / 230

再难走的路,也挡不住坚定向前的脚步 / 235

NO.1

## 最怕你碌碌无为， 还安慰自己平凡可贵

你自己都不知道自己想要什么，命运又怎会给予你想要的东西呢？你或许没意识到你常说的平凡可贵，正是一种无形堕落。你的人生，应该自己来掌舵，而不是随波逐流、得过且过。

## 你不给力,就别说生活亏欠你

### 1

小周跟小陈同在一家商场做导购工作,小周在这家商场已经干了4年。小周在商场柜台边与他一个朋友闲聊,小周觉得商场对他不够器重,他准备离职。

交谈中,有个顾客走到小周面前,说想买一个旅行包。小周忙于聊天,对顾客的问询不理不睬。顾客再次追问,小周才懒洋洋地回答:“这边没有卖旅行包的。你拐个弯去前面再问问,我不清楚。”

小陈来商场工作还不足一年。有一天下午,外面下着雨,一位老先生走进店里,漫无目的地闲逛,看上去他并没有打算买些什么。小陈主动上前跟这位老先生打招呼,询问他是否有需要服务的地方。老先生说,他只是进来避避雨,没有什么要买的。小陈忙说,没关系,即便是进来避雨,商场也是非常欢迎的。当老先生离开时,小陈还送他出门,并帮他把雨伞撑开。这位老先生向小陈要了一张名片,就走了。

后来的一天,小陈突然被商场总经理叫到办公室,总经理向他出示了一封信,是那位老先生写来的。老先生要求这家商场派一名销售员前往国外,代表他的公司接下一宗大生意。老先生特别指定小陈接受这项工作。原来,这位老先生正是总经理的父亲。

小周在得知新人小陈获得这样一个大好机会以后,他愤怒了,他逢人便说小陈肯定是总经理的亲戚,如果不靠走后门,这个机会怎么也轮不到小陈。

## 2

成功是一件非常难的事情,但并不是一件不可完成的事情,有很多人取得了成功,站在了成功的顶峰上。这些人之所以能够取得成功,主要是因为他们懂得为自己积蓄一切可以成功的力量。

星星依然是那颗星星,世界依然是那个世界。只是在不同人的眼中,看到的景物也不尽相同。你用欣赏的眼光去看,就会发现许多靓丽的风景;你带着满腹怨气去看,就会觉得世界一无是处。

其实,觉得世界不公平,本质还是你不够强大,你还没有做得足够好。

在琐碎的日常生活中,每天都有很多事情发生,如

果你一味沉溺在已经发生的事实中，不断地指责，不停地抱怨，总觉得生活亏待了你，总觉得他人人都比你幸运。这样持续下去，你的心境就会越来越沮丧。你将注定活在迷离混沌的状态中，抬头可见的明朗星空你也视而不见。

请欣然接受生命的雕琢，不管人生怎么样，给情绪一个自制的阀门，不要总把自己囚禁在苦恼中，人生有无限的可能，一切都掌握在你手里。

### 3

她是一个从农村走出来的姑娘。曾经身无分文，如今腰缠万贯。仅仅用了3年时间，23岁的她就收获了属于自己的成功。

3年前，她的身份还是一名保姆。有一天，女主人带她去参加一家楼盘的开盘仪式。当时，售楼处人山人海，销售员在带大家参观样板房时，不知道是谁不小心撞翻了客厅电视机旁的花盆架，正好砸在电视机上，电视机屏幕瞬间碎裂。看房的人们面面相觑，纷纷推卸责任，都说不知道怎么回事。销售员望着碎裂的电视机屏幕，欲哭无泪。

回家的路上，她一直在脑海里回想着刚才发生的事。途经一家玩具店时，她突发奇想：能不能像玩具模型那样，