



★  
有规划的  
人生  
不迷茫

林特特  
著

官学萍  
点评



化学工业出版社

·北京·

书中记录的，是这样一些人：他们初入社会，愿望美好，经验单薄，在各自选择的工作和生活中磕磕碰碰，虽一直被生活怠慢，却始终都不肯放弃梦想。

本书的故事，并没有教你去实现多么伟大的理想，有的只是普通年轻人面对现实生活的勇气和智慧。作者从一个旁观者的角度，呈现了他们步入社会之后真实的经历和感受，把他们的恐惧、委屈、拧巴、困惑、坚持和顿悟，都逐个融化在能促人反思和激发勇气的笔尖。

请相信你经历的是同龄人都正经历的；你经历的，过来人也都经历过。你不是一个人。慢慢来，你会知道人生的答案。

### 图书在版编目（CIP）数据

有规划的人生不迷茫 / 林特特著；宫学萍点评. —北京：  
化学工业出版社，2019.4  
ISBN 978-7-122-33769-6

I. ①有… II. ①林… ②宫… III. ①故事 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 018598 号

---

责任编辑：张 曼 龚风光  
责任校对：王鹏飞

内文设计：梁 潇  
封面设计：今亮后声 HOPESOUND  
peixiang@hope-sound.com

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）  
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司  
880mm×1230mm 1/32 印张 7½ 字数 200千字 2019年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

## 自序

这本书的大部分，写于几年前。

毫不夸张地说，那是我人生的幽暗期——

刚毕业，梦想很大，但现实束缚，总觉得没有出头之日。于是，我写自己的故事、朋友的故事、朋友的朋友的故事，及各式道听途说的故事。

一段时间内，只有写出来，得到读者回馈，看到专业心理咨询师的点评，现实中的迷茫、困惑才能得到安慰和治愈。它们让我熬过对自己的各种不确定和刚出校门徘徊在社会边上时必经的不适应。

整理本书书稿，我如回顾那些年。我身边最亲密的人几乎都做过我故事的原型。当时当地，他们倾诉，我记录。不知道为什么，总相信我们的心声、经历很有代表性，一定会赢得共鸣。如，写《临近三十岁，我依然单身》时，我即将三十岁。青春的尾巴即将到来，而我一事无成，除了怨念，我还悲愤：上完学毕业都二十五岁了，再在这个城市安顿下来又是好几年，还没开始享受生活、规划人生呢，竟然已经三十岁了！怎么办？我发现恐慌的不止我，我周遭的同龄人均如无头苍蝇，又忙又迷茫。我至今记得，这篇文章发表后，收到样报，在办公桌上摊开，我读到自己的文章时心里的震动：原来根本不用怕，原来危机感未尝不是件好事，原来一个特定的时间

节点恰恰可以提醒你盘点人生的库存，想清楚了，再起航。

是啊，根本不用怕。

本书几经删改，将年轻人最常遇到、最具共鸣的事儿，呈现在你面前，除了说故事，还有分析及解决方案。

虽说，每代人都有每代人的烦恼，但在同一个人生阶段，在相似的大时代背景下，烦恼的核心基本相同。当初，我们背起行囊从大学宿舍迁出，或扎根、或漂泊、或留守，在谋生、谋梦、谋各种爱的路上跌跌撞撞。但，请相信你经历的是同龄人都正经历的；你经历的，过来人也都经历过。你不是一个人。

希望在阅读本书的过程中，在相似的成长轨迹中，你能得到借鉴，继而规划好人生，稳打稳扎，成为理想的自己。

多年后，提起那一刻看来无法迈过的坎儿，云淡风轻，相信一切都是最好的安排。

感谢心理咨询师宫学萍的点评，自中国青年报写专栏时，我们就是最好的搭档。

# 目录

第一章	1. 二十年后，这不过是人生的小浪花	002
如何靠近 你的理想	2. 你手中的西窗	006
	心理师点评：低谷时的心理游戏	011
	3. 给我一块面包，还你一棵面包树	014
	4. 何处是归程	018
	心理师点评：志向远大的啃老族	022
	5. 人生无从安排	025
	6. “决定”决定了生活	028
	7. 我始终在起点	031
	心理师点评：生活中哪有那么多重大的转折	034
	特特说：那些怀揣理想的年轻人	036
第二章	8. 频繁跳槽今后怎么办	040
如何对待 你的迷茫	9. 梦寐以求找到更好的平台	043
	心理师点评：去哪里找完美的工作	046
	10. 在被遗忘的角落努力开花	049
	11. 被开拓的人生	052
	心理师点评：弱势平台的强势人才	057
	12. 当心戏过了	060

	13. 做戏有做戏的规矩	064
	心理师点评：办公室里的逢场作戏	068
	14. 对不起，我帮了倒忙	071
	15. 有什么能帮忙的吗	075
	心理师点评：职场上的帮倒忙	078
	特特说：你的迷茫是雾还是霾	081
	特特说：到哪里都要做靠谱的人	083
第三章	16. 坏情绪的好姐妹	086
如何安放 你的个性	17. 暴躁和勇敢是一对很像的姐妹	089
	心理师点评：朋友和假想敌同样重要	093
	18. 没脾气不是没主见	096
	19. 有个性不等于坏脾气	099
	心理师点评：如何与自己的坏脾气相处	103
第四章	20. 她为什么哪壶不开提哪壶	108
如何面对 现实残酷	21. 她把同事塑造成儿子的反面典型	111
	心理师点评：如果有人故意拆你的台	114
	22. 我想当主角	117
	23. 二茬新人的龙套戏	121
	心理师点评：不一定都要跑龙套	124
	特特说：生活需要“混不吝”	126
第五章	24. 宅女小 D 的烦恼	130
如何应对 人生突变	25. 全职太太的新航线	133
	26. 当永动机遇见佛系生活	136
	心理师点评：突然改变的宅生活	139

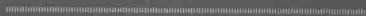
第六章	27. 三十岁，人生才刚刚开始	144
如何开始 你的三十岁	28. 三十岁，我该往哪儿走	147
	29. 临近三十岁，我依然单身	150
	30. 三十岁，我是一条首尾分离的鱼	152
	心理师点评：三十岁边上的恐慌	155
第七章	31. 给“热心”定个限度	160
如何与 你的短板相处	32. 好大厨的烦恼	164
	心理师点评：当助人为乐成为一种惯性	168
	33. 微信群：幸福变了味	170
	34. 好心募捐却被视为骗局	174
	心理师点评：幸福变了味	178
	35. 想说再见不容易	180
	36. 就像结束一场家暴婚姻	185
	心理师点评：辞职和分离	188
特特说：像节约成本一样节约感情	190	
第八章	37. 谁在安排你的生活	194
番外篇	38. 远离让你感到自卑的人	199
	39. 别和没有欲望的人合作	203
	40. 别把时间浪费在情绪上	208
	41. 给我一罐巧克力糖	212
	42. 遇到一双不怀好意的眼睛	218
	43. 职场人：你为什么借口这么多	223

## 第一章



如何靠近你的理想

用化整为零的计划，靠强悍神经、  
强执行力，先安身立命，再以梦  
为马。



# 1.

## 二十年后，这不过是人生的小浪花

胡静动过轻生的念头。

那年三月，在外企搏命的她一夜之间失去了工作，也失去了恋人。

工作没啥好说，那段时间，每一天，那栋都市著名的写字楼里，电梯一打开就有人捧着纸箱垂头走出。而无论当时还是现在，胡静除了沮丧，并不觉得有什么好自责的。她曾是这家银行唯一一个连升七级的员工，她的生活照曾配以个人业绩介绍张贴在各个分行的光荣榜上——真的要怪，就怪时机不好吧。

倒是男朋友，让胡静颇为纠结了一段时间。

胡静离过一次婚，遇见男朋友王时距离婚已有半年。情到浓时，王曾跪下来求胡静跟他走，他说他一天也离不开她，但他的事业在深圳，胡静“昏了头”，真的抛下一切来到深圳。出深圳站，王左手拉着胡静，右手提着行李，人山人海，他低声耳语：“我会好好对你。”

一切都挺有希望的，不是吗？

不是。

刚失业那会儿，胡静不相信自己的运气这么糟，一个资深理财经理，会找不到工作？她每天都在找——出去找，在家找，上网找。

然而，就是在上网找时，才发现了不对劲。

胡静看到王的聊天记录，和别的女人的聊天记录。

不只是网恋或出轨，王还有和女网友裸聊的癖好。

像是有只苍蝇横在胡静的喉头，她吐不出来，咽不下去。她质疑自己的眼光，甚至智商。再接着，她和王分手了。

原来，再深情的面孔也会有变脸的那一刻。

两年感情化为乌有，还原成最纯粹的元角分的分割。无休止的争吵，无休止的算账，王最后承认欠胡静四万块钱，但他搬走后，手机就关了，再打，便是停机的消息。紧接着，胡静发现自己的存款也被取空了。

失婚、失业、失恋，人财两失。

胡静又失声了。她跑医院跑到腿软，吃药打吊瓶，愣是说不出话。有几次，她抓着头发想轻生，又几次克制住。

宅着静养，胡静没日没夜地看电视，直至迷上了《兄弟连》。

是啊，每一集开头，温斯特将军都在倾诉，故事本身就是以温斯特的回忆录形式展开的。你担心剧中所有人的结局，但你无须担心温斯特，因为对于他，那段过去已经过去了，相反，你还会羡慕他有那样珍贵的经历。

胡静开始渴望有张书桌。在昏黄的灯光下，她静静地写回忆录：“那一年，我不可能更糟糕了……”结尾是“还好都过去了”，或是，“我很感激那段经历，正是有那段经历，我才……我变得……”

这便成了一个游戏。

每天，胡静起床洗脸时，总觉得万念俱灰。

但少顷，脑子清醒，心情还有些沮丧，胡静便开始给自己做心理辅导。她幻想已是二十年后，坐在书桌前，静静地写回忆录。游戏中，她想象着、酝酿着要写在回忆录里的话。

“工作不好找，我就握着简历一家一家去敲门。我甚至放弃原有的职位期待，从最基层做起。”——两周后，胡静真的握着简历一家一家锲而不舍地去找工作了。

“家人对我很重要，我很佩服自己自始至终没透露半个字给他们听。”——胡静恢复打电话给父母的习惯，听到他们的声音，她的心真的会安定很多。

“经历这么多事，我庆幸我还相信爱情，所以我才遇到后来的先生。”——胡静穿上鲜艳的衣服，薄施脂粉，和这城市不多的朋友们聚会，再发展越来越多的朋友，她甚至去交友网站注册。她不知道游戏中的话能不能实现，但起码在实现的路吧。

……

有一天，胡静浏览网页，在一桩轰轰烈烈的新闻里，主人公对记者说：“二十年后，这不过是人生的一朵小浪花。”

胡静想笑，想到她的心理游戏——是啊，二十年后，她会对自己说，你熬得过去，你当年是怎么熬过去的。

然后，她真的熬过去了。

## 2.

### 你手中的西窗

辛觉发现那张纸条纯属偶然。

他在出版社做编辑，那天一上班就看到校对公司校完又返回的书稿。

翻至第 74 页，辛觉突然发现接下来的这张纸与该书稿无关。他挑出来，搁在一边，再一看，停住了。

这张 A4 纸的正面是某张废弃的稿子，几行铅字，剩下的是大幅的图，留白处颇多。而正是留白处，隐隐渗着背面蓝黑墨水的字迹。

辛觉便翻过来看。

纸的背面写着：

“拿到本科证，两年。”

“考研，三年。三年考不上就读在职研。”

这是学业。

“校对，好校对，差错率努力到零。”

“拿到本科证，图书公司应聘编辑。”

“拿到硕士证，正规出版社应聘编辑。”

这是职业。

“存钱、存钱、存钱，学习、学习、学习，存够学费！”

这是经济。

“地下室怎么了？这次租的已经有窗户了，比刚来时好多了。”

这是现阶段。

“毕业一年多，来北京也有半年了……不能总保持阴沉的心情，看到比自己小很多的姑娘们都做了那么多事，吃了那么多苦，我这又算得了什么？这里有这么多知识要学，有那么多书可以看，改变一下吧，别让自己那么不快乐。”

这是自我激励和安慰。

“用五年改变自己。”

这是总结和计划。

辛觉先是愕然，继而会心一笑，再灵机一动，拿着这张 A4 纸，与书稿上校对的笔迹一一核对。

没错，一定是校对公司的校对员写的，又不小心夹在书稿里了！

如果真的是个校对员，辛觉大概知道她现在的状况——大专毕业，北漂，住地下室，拿很少的工资，辛觉清楚那家校对公司的员工待遇。

辛觉再次拿起纸条端详。

嗯，这姑娘看来曾“阴沉”过一段时间，现阶段最大的目标是

去正规出版社当编辑——她想了那么多，并在此处搁笔。为了这个目标，她逐条写出接近目标的策略，从学历到转行到换工作的步骤，还在一旁列出现阶段能做什么，要看哪些书。

辛觉有点儿想笑，笑这姑娘要是知道这么私密的心灵计划被一个陌生人看到，该有多么尴尬啊！想完，辛觉又有点儿想哭。

办公室没有别人，他点一支烟，想起了自己的纸条。

其实他很熟悉这种纸条，写在某张纸的背面。不敢或不想拿一张正式的纸，是因为它太私密，只想写给自己看。

他还记得他写纸条的日子。

那时，水产大学毕业，在水族馆上班，他以为这辈子就这样完了。可他很清楚，自己仍很喜欢做和文字有关的工作，于是猫在值班室看考研书，想报考知名大学的中文专业。有时，他又对自己说，别痴心妄想了，但又心有不甘。说着说着，他又在草稿纸上顺手写些什么。就这样，无数次的顺手。

一直以来，辛觉以为这是只有他才知道的心理游戏。想超越现实，列出一个最想达到的目标，研究卑微的自己和目标的距离，给自己一个耐力能撑到的时限，再给出一个看上去能操作的计划，计划详细倒推至自己现在要做什么。

不过这种心理游戏已经久违，自从在这城市扎下根，有份稳定体面的工作，又有些年头了，辛觉已经麻木，他近乎忘记，曾经为理想奋斗过。

工作总是重复而烦琐，每天一睁眼就欠单位四万字的看稿量。

收入永远不够买房的，选题过不了，领导不重视，同事使绊子，同学总是比他进步快。

做上喜欢的工作也未必心情舒畅，辛觉越来越清楚地感觉到自己日渐消沉。他现在似乎被一把钝刀子割，钝刀子是惰性，也是环境，还有各种远离核心、骚扰核心的纠纷——核心，便是他最想干最该干的事。

手中这张纸条，让辛觉拿起笔。

他一个一个列目标，计算着自己和目标的距离，倒推今年要做什么，这个月要做什么，此刻要做什么。

“我要做个好编辑。”

“我该关注市场，做几个好选题。”

“我要跳到更适合我发展的出版社。”

“我要写一直想写的小说。”

“我要健身。”

“我要读书。”

……

辛觉的心里突然有了谱。年少时常玩的“目标、距离、做什么”的心理游戏让他精神焕发。

其实就是这么简单。你再处于低谷，只要你能想到的巅峰不是幻想，和低谷的距离就能明确计算出来。剩下的，就是怎么完成了。

半年后的一天，一个同事对他说：“好烦啊！辛觉，我做什么都没劲，真不知道成天忙忙碌碌、浑浑噩噩究竟有什么意思。”