

别让你的焦虑 拖累你的人生

国民励志畅销书作家

王小毛
—作品—



Don't let your anxiety drag you down.

不负责安慰你，只想要戳醒你
别让生活中的功利和残酷抹掉你的无限可能

人民日报出版社

别让你的焦虑
拖累你的人生

王小毛
—作品—

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让你的焦虑, 拖累你的人生 / 王小毛著. — 北京 :

人民日报出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5115-5120-7

I. ①别… II. ①王… 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 (2017) 第 293509 号

书 名: 别让你的焦虑, 拖累你的人生

作 者: 王小毛

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 程文静

封面设计: 繁体字设计工作室

出版发行: **人民日报** 出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65363528

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65363530

网 址: www.peopledaily.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 7.5

印 次: 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-5120-7

定 价: 45.00 元

目 录

C O N T E N T S

ONE

小城市里， 也没有你想要的现世安稳

你不具备解决大城市问题的能力，未必就具备解决小城市问题的能力。不管我们最终要去过怎样的生活，都不要以一个逃兵的姿态撤退。

即使江湖永不相见，分别姿态也要好看 · 003

你可能只是擅长考试，并不是真优秀 · 009

我从不示弱，你爱来不来 · 020

只是不想活得那么身不由己 · 025

小城市里，也没有你想要的现世安稳 · 031

恐惧被权衡，不如经得起权衡 · 038

你正在过你配不上的生活吗 · 044

骑驴找马时，别嫌驴难骑 · 050

狭隘的你，只会让自己的路越走越窄 · 056

TWO

你无须学会管理时间， 你只需管好你自己

生活是有弹性的，时间也是有弹性的。一天并不像我们想的那样从日出到日落，它不是一条硬邦邦的线段，只要你用心，你可以让太阳爬得慢一点，可以让星辰停得久一点，实在留不住日月星辰，你还可以在自己心头点上一盏明灯，去发现更多可以走的小路。

- 比努力做事更累的，是无所事事 · 065
- 爱情里的分寸感，最残酷也最温柔 · 070
- 你要知道自己为何而忍受 · 078
- 你无须学会管理时间，你只需管好你自己 · 083
- 房子那么贵，你却用它装破烂 · 089
- 你用自律获得的快乐，他只能通过放纵来获得 · 094
- 公共卫生间里的免费厕纸哪儿去了 · 099
- 实在不行，找个人嫁了更不行 · 104

THREE

如果逃不掉， 那就迎上去

在人生的不同阶段，在烦琐的生活中，处处都是战场，时时都被为难。我若不战而降，生活将许我短暂的平静和表面的安稳；我若打败生活，我可许自己永远的无忧和真正的安乐。

- 你是我最熟悉的陌生人 · 113
- 一个外行的自我修养 · 119
- 你应该有一套自己的消费法则 · 127
- 如果逃不掉，那就迎上去 · 133
- 还是身体的痛更痛 · 139
- 尽量做一个优雅的“上帝” · 145
- 讲究人也要能将就 · 151
- 真心永远可贵，真诚永远无错 · 159

FOUR

默默追逐梦想， 就像用纸包着火

梦想就像住在我们心里的星星小火，在它没有形成燎原之势的时候，我们该做的，就是围拢着它、保护着它，不让任何风吹灭它。如果你够努力，且是幸运的，终有纸包不住火的那一天，到时你发光、发热，就是对这个世界、对自己的人生最好的交代。

- 所谓成熟，就是看得见人间百态 · 169
 - 默默追逐梦想，就像用纸包着火 · 176
 - 恋爱不是青春的期末考试 · 181
 - 普通人为什么不能与有钱人做朋友呢 · 190
 - 你的好，父母想让全世界都知道 · 196
 - 未必求婚之人卑微，未必被求之人矜贵 · 202
 - 被父母“掰翅膀”的滋味 · 208
 - 若你归来不再少年，也要一直灿烂 · 216
- 【后记】在你们眼中，写作的女人长什么样 · 223

ONE

小城市里，
也没有你想要的现世安稳

你不具备解决大城市问题的能力，未必就具备解决小城市问题的能力。不管我们最终要去过怎样的生活，都不要以一个逃兵的姿态撤退。

即使江湖永不相见， 分别姿态也要好看

自大学毕业工作至今，我换过大大小小几家公司，自己离过职，也经历过同事离职，更听说了很多离职故事，有那么几个人，让我印象深刻。

第一个人是罗工，他算是我在工地实习时的上司。那时候，项目经理让我跟着他去现场积累实际工作经验，然后配合他做一些预算工作。我在那里待了一段时间，点灯熬油地完成了一个小项目的预算数据。后来，因为种种原因，我辞职离开。大概过了两个月，项目经理打来电话，我们聊了聊近况，挂断前他向我提起，罗工前几日向他提出涨工资的要求，但他没有同意，于是罗工便离职了。

离职不算稀奇事，尤其在工地，但罗工走得不那么地道。他提前半个月以家中有人住院急需用钱为由向项目经理支取一个月的工资，提加薪要求被拒绝的当天晚上不声不响地离开，没有和任何人打过招呼，而且还带走了自己当初留下的身份证复印件以及我们当初共同完成的预算数据。很多工地上的小项目组是没有人事部门的，也不提供保险待遇，员工想走随时可以，真是一点儿牵绊都没有。

“你说说，他平日里要积攒多少委屈才能做出这样的事情来报复，但凭良心讲，我没亏待过他，我给他的工资高于业内水平，而他并没有为项目进展做过更多的贡献，不涨工资也很正常。退一万步讲，他要是有更好的去处，我也不会绑住他不让他离开，人往高处走嘛！但他没有必要也不应该带走项目预算数据！他大概是不想在这个行业里混了吧。”

说到最后，项目经理很气愤。在确定我不知道罗工的下落之后，他才挂断电话。

我确实不知道罗工彼时在哪里高就，但从前在一起共事时，曾多次听他提起，他在这个行业里干够了，早晚要回老家开火锅店。

所以他才会把事情做得那么难看，来向所有人宣告这些年他忍得多辛苦、挨得多难受，以至于连善始善终的耐心都没有。

正如项目经理所说，他是真的不打算在这个行业继续做下去，也不打算在这个城市待下去，所以才敢于放肆一把。他大概觉得，既然江湖永不相见，给彼此留个好印象似乎并没有比自己出口恶气更有意义。

第二个人是朋友公司的员工小刘，一个应届大男孩儿。小刘是公司客户介绍来的，朋友自然不敢怠慢，为他安排销售的岗位，还为他划分了很出业绩的片区。但小刘似乎并不领情，他只是把这份工作当作自己考公务员期间赋闲在家赚点儿零花钱的暂留地。小刘几乎天天迟到早退，经常以销售人员要巡店为由不去公司上班，等到公司真的需要他去店里沟通的时候，他从未有一次及时到位。那个片区自他接手以来，销售额急剧下降，店内经常断货缺货，应收账款无故被拖延几个周期，每次盘点必有短缺。一开始，朋友不知情，曾气势汹汹地拿着合同跑去店里理论，结果被人家怼回来：“我们已经连续一个月没有见到你家销售了！想找人谈促销都找不到！你来和我们算账，不如回去好好管理自己的员工！”

朋友经营的是小本生意，本就养不起闲人，更何况还是个有破坏力的闲人。思忖再三，在人情和公司存亡之间，朋友自然选择后者。与那位客户打好招呼后，朋友便辞退了小刘。

这样的员工，早该辞退。但谁都没想到，一段时间后，小刘竟然以“节假日加班没有调休也没有支付加班费”为由，把朋友告上了法庭。

朋友说：“自他来我这里，连正常的工作日都缺勤，何谈加班？其他销售确实有加班，多年来一向如此，这是由公司性质决定的，但他没有加过班啊！分内之事没有一件能做好，开除他之后我还要收拾一堆烂摊子，他还有脸来告我？”

实际情况所有人心知肚明，但法律讲求证据，而且相较于企业，劳动者是弱势群体。内部所有人都知道小刘是个不称职的销售人员，但在法官眼里，他只是个被开除的劳动者。他缺勤是因为要去巡店，早晚不打卡是因为要去外埠出差，这本就是合理合规的，既然其他销售人员如此，从理论上讲，小刘也该如此。

朋友最终败诉，赔了小刘一笔钱，窝火至极。后来又听同事私下说，小刘已经成功考取公职，基本上此生不会和他有任何交集。日后再提起这个人、这段经历，朋友只能无奈地说：“我认栽了，遇人不淑啊。”

第三个人是朋友的同事老王。她们原本在一个小组配合共事，多年来还算顺利。后来，朋友休产假。当月末，老王便向老板提出加薪申请并暗示自己有可能离职。事实上，朋友休产假期间，老王并没有增加任何工作量，也没有做出什

么特殊贡献，可以说这个加薪申请提得无依无据，再加上她流露出的离职意向，怎么看都有一丝要挟的意味。大概她觉得朋友休产假之后，公司内部人员短缺，在这个关口最怕人员流失，老板迫于大局也一定会同意的。但她没有搞清楚，在她的申请层层向上报批的过程中，她的上司、她上司的上司可能出于培养新人太麻烦的考虑忍了她这“审时度势”的一出，但她的老板才不会吃这一套。部门工作如何安排、是否缺人与老板何干，那是部门领导的事，老板只知道，你将我一军企图让我陷入被动局面简直不能忍，加钱就继续做，不加钱就走人，好啊，你走吧，看看你到底有没有那么不可或缺，公司离了你是否还能继续运转！

老王最后不得不灰溜溜地离职，不管她是否真心想走。朋友和同事们后来提及此事，都觉得老王此事做得并不地道。摊开来讲，换作旁人，如果没有找好下家并不是非走不可，如果没有受到不公对待，一定不会在公司最缺人的时候提出这样“不仁不义”的要求。想必她也权衡了许久，最终还是决定赌一赌老板的心性和自己对于公司的重要性，殊不知，地球离了谁都照样转，即便她赌赢了，她也输掉了自己在这家公司的脸面和前途。

在我们漫长的职业生涯中，总要经历几次离别。从这个职位到那个职位，从这个行业到那个行业，很多时候，转身

即永别。明知日后江湖永不相见，我们到底有无必要以一个好看的姿态离开他人视线？这最后一番经营，到底有无意义？

我想是有的。话不说满、事不做绝，今日河东、明日河西，你以为的永不相见，也许只是你留给未来的一个坑，千万别等到自己要被埋的时候才后悔当年的无知与冲动。退一万步讲，有朝一日回忆往事，你是希望你过去的每个阶段都充斥着没有出口的不满、临门一脚的算计、当头一棒的快感，还是希望每一个阶段无论好过与否都能在接近尾声时全部释然？人生总是艰难的，无论我们是选择逃离还是告别，都应该抱着善始善终的心态，留给自己一个整整齐齐的、平平和和的过去。时过境迁，无论我们何时回头看自己，都不会因为看见自己仓皇的、落寞的、狭隘的一面而耿耿于怀自己当时的执拗和不成熟，对人对己，都有交代。

正因为有可能江湖永不相见，才不必留下仇和怨，在他人心目中定格最不好的一面，给自己留下报不了的仇和释然不了的怨，大概就是最生动的人生烂尾。

所以，请好好告别，在任何时候，不论对方是谁。你应该懂得一点，即便你不在江湖，江湖也永远都会留下关于你的传言。偌大的世界，兜兜转转，千万别让那些永不相见的盘算，变成转角的难堪。

你可能只是擅长考试， 并不是真优秀

当年大学毕业后的第一份实习工作，是去丹东一家建筑公司下属的项目组做预算员。预算员只是岗位名称，实际工作内容是跟着施工员打杂。我们那个项目组，当时有一位年轻的施工员，他过来工作的时候，顺便把自己的女朋友带在身边。对于那个小姑娘，我至今仍印象深刻。那是一个特别聪慧、特别热情、特别俊俏的姑娘，因为家中经济条件不好，早早辍学，后来去蛋糕店从学徒做起，慢慢成长为可以独当一面的烘焙工。我们当时负责的那个项目位置很偏僻，吃住条件都不好，小姑娘担心男友难以适应，就辞了蛋糕店的工作来陪他。当时，他们两个人从宿舍里搬出来，在附近的居