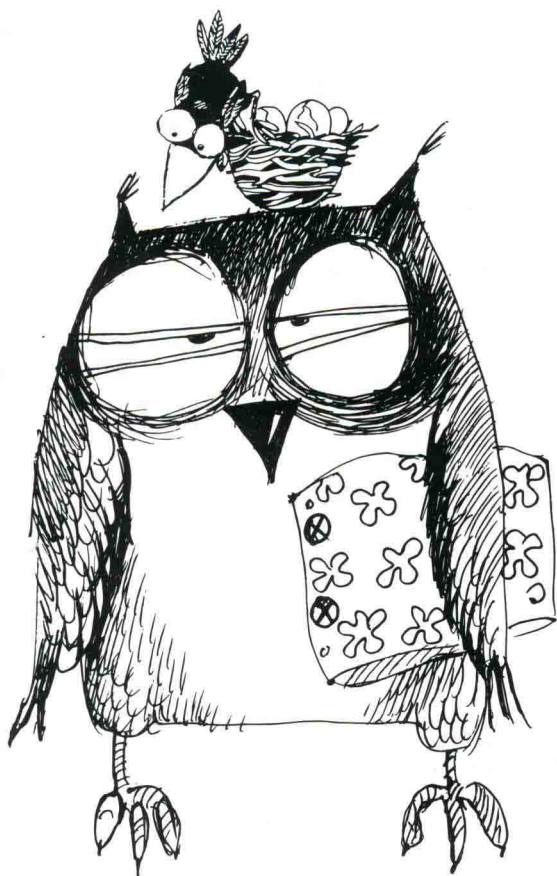


从南——著

The truth of life

…
这世上没有谁的生活是容易的，
如果你觉得容易，
一定是有人替你承担了你该承担的重量！
…

别在最该奋斗的年纪，
活成了“岁月静好”的模样！



哪有什么
岁月静好，
只是有人替你负重前行

的人 / 你也该拼尽全力 /

台海出版社

哪有什么岁月静好
只是有人替你负重前行

The truth of life

| 丛



图书在版编目 (CIP) 数据

哪有什么岁月静好，只是有人替你负重前行 / 从南
著. -- 北京：台海出版社，2019.3

ISBN 978-7-5168-2239-5

I . ①哪… II . ①从… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 021160 号

哪有什么岁月静好，只是有人替你负重前行

著 者：从 南

责任编辑：贾风华

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

E - mail：thcbs@126.com

印 刷：嘉业印刷（天津）有限公司

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数：145 千字

印 张：6.5

版 次：2019 年 3 月第 1 版

印 次：2019 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2239-5

定 价：39.80 元

版权所有 侵权必究



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



对于一艘没有目标的帆船，任何方向的风都是逆风。



奇迹，不过是努力的另一个名字。



我们总是对短期收益期望过高，却对长期收益期望过低。

Contents
目 录

Part1

奋斗：你总是太容易放过自己

你总是太容易放过自己 / 003

三十岁，离家出走 / 008

生活不会辜负每一个努力的人 / 015

学会与麻烦好好相处 / 023

守得住，慢慢来 / 027

Part2

努力：你的努力终将成就更好的自己

你的努力终将成就更好的自己 / 033

念念不忘，必有回响 / 037

每一个毫不费力的背后都是歇斯底里的奋斗 / 041

也许，你只是看起来很努力 / 045

天上掉馅饼，却不一定砸中你 / 049

世界不会拒绝你 / 053

在难搞的日子笑出声来 / 057

Part3

坚持：沉默的日子里，不放弃自己

每一个优秀的人，都有一段沉默的时光 / 063

很多事情坚持了才会有希望 / 066

当我们羡慕别人时 / 070

不可一日不读书 / 076

让自己相信，成功就在下一次 / 080

所有的事情到最后都是好的 / 083

Part4

淡定：焦虑的世界里，不慌张的活法

焦虑的世界里不慌张的活法 / 089

不要在该动脑子的时候动感情 / 093

你是一颗珍珠，还是一粒沙子？ / 097

心慢下来，行动才能快起来 / 101

寻找生命的另一种可能 / 105

急事慢做 / 109

世界怎么样，看你怎么想 / 112

真正的平静，是在心中修篱种菊 / 115

抛弃执念，放过自己 / 117

Part5

行动：听过许多大道理，却依然过不好这一生

一万个美丽的未来比不上一个温暖的现在 / 123
种一棵树，最好的时间是 10 年前，其次是现在 / 128
就像没有明天那样去生活 / 131
成长都是熬出来的 / 135
不畏将来，不念过往 / 138
人生没有重来一次的机会 / 142

Part6

梦想：一个人只有此生是不够的，他还应有诗意的世界

急于求成是最远的路线 / 147
信念的力量 / 151
如果你不知道自己去哪，那你哪儿也去不了 / 155
喂养你的梦想，直到它可以养活你 / 158
不忘初心，方得始终 / 162
任何的限制，都是从内心开始的 / 167

Part7
乐观：怕什么路
途遥远，走一步
有一步的欢喜

····· 生命中最美好的事都是免费的 / 173

给生活做减法，才知道什么对自己最重要 / 178

在最深绝望里，遇见最美丽的风景 / 183

人生是一道选择题 / 187

····· 如何对待别人的闲话 / 190

学会享受现在的生活 / 193

Part 1

奋斗：你总是太容易放过自己

看起来每次都让自己化险为夷，却也等于让自己避开了那些突破自我的机会。

看起来选择很多，实际上只能维持自己低水平的生活，迟早会面临没得选的那一天。

短期内是舒服了，长期必然害了自己。

你总是太容易放过自己

曾经有个作者来问我：“编辑老师，我很想出书，可就是下不了笔，怎么办？”

我说：“为什么下不了笔？是不是因为没有构思好，你写目录大纲了吗？”

她发过来一个文件，跟我说：“我早就拟好了大纲，谋划了很久，已经发给几个编辑和作者看了，他们都很有共鸣。”

我看了下这个大纲，是关于思维误区的，有几个点写得还不错。于是我就鼓励她：“写得不错，你按照这个大纲写下去，我们可以合作出版。”

她说了几句感谢鼓励的话，称以后有机会合作，就下线了。

我也没多想，因为总是有一些作者来套话，询问合作的可能性。对于这些人，我向来都是鼓励为主，毕竟码字也不容易。尤其这个女孩子，我还挺看好她的，人很聪明，在作者群里很活跃，经常跟别人讨论一些写作计划与技巧，善于把握读者的阅读心理，属于编辑们喜欢的那类作者。

后来等了很久也没动静，渐渐地我就忘了这事儿。

有一次在一个群里看见她跟别人聊写作计划，看她那激情满满的样子，我忍不住问她：“上次说的那个写作计划怎么样了，我还等着看你的文章呢。”

她不好意思地说：“哎呀，不好意思，最近工作比较忙，经常加班，所以那个写作计划只能推迟了。”

这句话让我想起了网上的一篇帖子，讲作者如何应对编辑催稿。我也经常遇到一些重度拖延症患者，也见过一些奇葩的拖稿理由，比如有个作者说最近在坐月子，没法写，后来我才知道，这个作者是男的。

所以，我直接回她：“那你可以晚上写，或者周末。”

她说：“晚上回家做饭吃，忙完就很晚了。周末需要大扫除，更没时间。”

我每说一句话，她总有解释的理由。我说：“其实也花不了多少时间，你每天抽时间写 2000 字，一开始不管写得好坏，都要坚持下去。14 天后，写作的习惯就形成了。”

过了一会儿，她回了一句：“道理都懂，可我是重度拖延症患者……”

话聊到这个分上就无解了。

后来我跟一位摄影老师聊天，恰巧他也认识这个作者。说起她的拖延症，摄影老师说：“之前我们在一个摄影圈里混的时候，有摄

影老师向她约稿，约了一整套。她拖了人家两年都没交稿，私下里却总是跟我们讲她的拍摄计划。后来大家都知道了，就再也没有老师向她约稿了。”

我有些好奇：“既然这是她的爱好，为什么却坚持不下来呢？”

摄影老师说：“可能怕麻烦吧，一本书比一篇文章麻烦多了。她选择那么多，随便做点什么也能挣个小钱养活自己，肯定不愿意吃苦受罪。”

“那她为什么还喜欢到处跟别人讲她的写作计划呢？”这点我一直没想明白。

“说给自己听的呗。”摄影老师一语道破天机。

我这才明白，她每次拖延的理由，不是说给我听的，是说给她自己听的。

每次遇到困难的时候，她总是选择容易的。然而她又知道这样做不对，于是找一些借口来宽慰自己。

她人聪明，选择又多，每次困难到来之际，她总能嗅到一丝味道，提前做好准备，每次都能趋利避害，做出最让自己舒服的那个决策。

然而，这些看起来是高情商的行为，实际上只是小聪明。

看起来每次都让自己化险为夷，却也等于让自己避开了那些突破自我的机会。

看起来选择很多，实际上只能维持自己低水平的生活，迟早会面临没得选的那一天。

短期内是舒服了，长期必然害了自己。

这件事让我想到了一个朋友。他说现在年纪大了，就学会了偷懒。能用70%的力气把事情做到及格，他就绝不会用100%的力气把事情做到完美。

我说：“如果不逼自己一把，你永远不知道能走多远。”

朋友哈哈一笑，说：“你别给我灌鸡汤了，道理我懂，可我就是走不出自己的舒适区。每当我想要再拼一把的时候，内心里就会出现另一种声音：别拼了，你已经拼了半辈子了，做好手里的事，也能生活得不错。”他顿了顿，接着说，“这时候我就有点犹豫，往往选择等等看。结果一等，不是机会错过了，就是自己没勇气了。”

我无奈地对他说：“你总是太容易放过自己。”

年轻的时候，总以为来日方长，现在偷个懒也没什么，舍不得让自己受苦。

不愿意熬夜工作，喜欢煲电视剧；

觉得早起跑步太难，总想睡个懒觉；

看书枯燥无味，耐不住这份寂寞，还不如两盘游戏来得爽快。

每次做选择的时候，还以为只是个稀松平常的日子，殊不知，这就是你站在命运三岔口的那一天。

蔡康永说：“15岁觉得游泳难，放弃游泳，到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说‘我不会耶’。18岁觉得英文难，放弃英文，28岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说‘我不会耶’。人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的

人和事，错过新风景。”

放过自己很容易，让生活放过你却很难。

愿你我共勉之。