

# 《我不要在庸碌中老去》

## 图书基本信息

书名：《我不要在庸碌中老去》

13位ISBN编号：9787539983531

出版时间：2015-7-1

作者：沈善书

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《我不要在庸碌中老去》

## 内容概要

有没有那么一恍惚、一刹那，你突然问自己：这么久以来，我过得好不好？

一个人走在街道，你突然停下来不知道该往哪走，你问自己：现在的选择是正确的吗？

一个人在陌生城市，在一个秋意正浓的早晨，你睁开朦胧睡眼坐起来，突然有点想哭，你问自己：孤身一人在外打拼，值得吗？

一个人坐车，一个人旅行，一个人在酒吧买醉，一个人参加结婚宴会，你想着：那个对的人还要等待多久才能出现？

一个人奋斗，一个人上课下课，一个人在台灯下孤军奋战，你问自己：现在的努力将来真的会有回报吗？

一年、又一年，再一年，也许你仍然在为自己理想中的生活摸爬滚打。但没关系，你总要学会一个人长大，学会在孤独时光里勇敢坚强。

我知道很多人否定你，嘲笑你，打击你，挖苦你，你也曾自暴自弃，也曾深夜痛哭，也曾伤心难过，也曾快要扛不下去了。

但是现在，那些以为过不去的，不都过去了吗？

终于有一天，时间为你的付出给出了答案。

终于有一天，当身边的人都在说自己如何如何牛逼闪闪时，你也有了谈资，你也可以抬起头来说，我的生活很精彩，我已经过上了自己想要的生活，实现了梦想，未来还会做得更好。

年少无知时说的那些傻话，终有一天会成为神话。

# 《我不要在庸碌中老去》

## 作者简介

沈善书，90后新锐作者。希冀用文字的温暖渡每一个心有千千结的你。

关于我，一个有秘密的人，也是和你一样的追梦人。历经过磨难、痛苦、挫折，却从未投降。我一直相信美好，相信此刻的付出将来会得到岁月给予的答案。

我在这本书中写了自己难以启齿的成长故事，扛过了当时以为扛不住的破碎时光。我不想对你的人生指指点点，我只是写下我的故事，以及身边人的故事，还有见闻，试图以文字的力量与故事的温度慰藉你，治愈你。

这本书中的故事取材平凡亦普通，但书中的人物都在为自己想要的生活而努力，因为我们是不妥协世俗的一代。希望在你扛不住的时候，能想到那个挨过苦最后挺过来了的我。愿我们每一天都能以自己喜欢的方式进行着。

代表作：《你以为没有的，可能在来的路上》

参与新书活动请关注微博@悦读纪 微信：yuedugirlbook

# 《我不要在庸碌中老去》

## 书籍目录

### 第一章 有些事，现在不做会后悔一辈子

- 1 长大是一个不断接受失去的过程
- 2 当他们老后，我们还能陪他们多少天
- 3 有一天，再怎么折磨人的爱，伤人的恨，都会被原谅
- 4 不是每个人，都来得及听你说我爱你
- 5 细数那些可以为父母做的小确幸

### 第二章 扛不住的时候，想想还有很多人在坚持

- 1 二十岁出头的你，是不是急着想要更多
- 2 他人也在用你看不见的方式努力
- 3 因为是少数人，所以不能仅仅只做一个普通人
- 4 你是否已活成自己曾喜欢的样子了
- 5 愿有生之年，我们能以自己喜欢的方式活一回

### 第三章 最可怕的并非活得平凡，是你碌碌无为还觉得理所当然

- 1 我害怕与大多数人一样湮没于人群中，过粗糙的一生
- 2 没有人像你想象中那么好，更多的是他们跟现实死磕到底
- 3 愿你我遭受的苦痛、流过的泪都没白白承受
- 4 勇敢接受这个世界带来的伤害，然后无所畏惧地成长
- 5 奋斗路上既要有优势，也要朝着自己合适的方向发展

### 第四章 只要不断努力，你以为没有的可能就在来的路上

- 1 为梦想奔跑，哪怕跌倒受伤也是成长
- 2 生活会有不公平，学会坚强才能百毒不侵
- 3 破茧成蝶前，都要历经一段煎熬时光
- 4 哪来什么钢盔铁甲，只是懂得不必事事声张
- 5 谁梦想不曾艰难过，但都是靠苦逼的坚持

### 第五章 对自己好点，你不伤害别人并不代表别人不伤害你

- 1 学会爱自己，比等着别人来爱更重要
- 2 即使山高路远，也幸好有亲爱的人一路相伴
- 3 我们终究会各得其所，与往事冰释前嫌
- 4 唯愿伤痛过后，你能变得更好
- 5 踏实的幸福来自平凡的温暖和坚持

### 第六章 你现在挖苦我是笑话，多年后我让你知道什么是神话

- 1 父母都还在为家打拼，我们有什么理由不去奋斗
- 2 用今天的努力换一场明天说走就走的旅行
- 3 只说不做，生活照样会给你耳光
- 4 少与别人比成功，多与过去的自己比进步
- 5 姑娘，既然拼不了脸蛋也拼不了才华，那就沉住气努力
- 6 合理利用生活中的碎片时间
- 7 比不了起点，就拼现在
- 8 学会恰到好处的赞美

唯有轻盈的生命，才能经受住苦难的敲打——翩翩

后记：愿我们都能过上自己想要的生活

## 《我不要在庸碌中老去》

### 精彩短评

- 1、讲述90后青春的成长感悟以及小故事大道理的随笔文章，读后很有收获，让我知道珍惜当下努力现在的意义。
- 2、前几天收到书，很喜欢，看完就被同学拿去看了，因为咱们都喜欢这种青春小故事励志文，在他人故事里学习有用的地方。
- 3、年少无知时说的那些傻话，终有一天会成为神话！喜欢这种来源于作者自身和身边文章的小故事，90后的青春自己做主！恩，这个暑假我会好好利用，加油！
- 4、嗯，有一段时间的答案，一模一样的想法(标题)，所以就买了，当时觉得还算可以
- 5、很真挚的文字，最安静与最孤独的成长，也是能使人踏实、自信、强大、善良的。
- 6、这一次他的文字还是有正能量，但在治愈的同时，总觉得少了点什么，知道后来我拿给同桌看时，一语点破梦中人，在每篇文后面都有些拖泥带水，有些口水话，不过我向来知道他的文字没有华丽的辞藻，但依然可以道破人心，感情任然真挚，但你需要沉淀，期待你的下一本书
- 7、还是挺喜欢作者，但是文字我觉得还不够深
- 8、书还没看完~值得慢慢看的一本书，不要忙碌的匆忙的生活。
- 9、对于我有些激励！
- 10、这本看了好久好久，都是断断续续看的，开始觉得还可以，看到后面有点拖延，比一般的纯鸡汤文好点，有点例子，不过看过还是觉得文笔一般
- 11、看了一点点节选，觉得还不错
- 12、因为以前在微信上看见过作者的文章，然后关注了作者，现在出了这本新书《我不要在庸碌中老去》就买来，文字平凡朴素，内容却很真诚，有很多篇目打动了我。虽然正能量，但更多还是靠自己把，希望我也能坚持自己的热爱。
- 13、读了一半了，想弃太鸡汤，但没有足够的营养
- 14、新书《我不要在庸碌中老去》预计月底上市，我在这本书中写下了自己的成长，从过去自卑、内向的男生，到现在学会坦然接受曾经糟糕的事实。希望书中的这些小故事，能够让同样经历过悲伤、孤独、迷茫、挫折的你，得到慰藉。我与你一样平凡普通，一样是在为梦想打拼、不轻易将就的年轻人。所以请忽略公司为了营销而贴的标签。
- 15、雞湯喝多了真的想吐。書名起的不錯，封面設計也可以。
- 16、看书名，我觉得会是一本精彩而多彩的指导书，没想到也是鸡汤文，而且千篇一律讲述的就是一个意思，没有深入的挖掘，只是一种对生活的感慨和疑惑，作者絮絮叨叨的讲述，跟他本身阴柔性格很像。我只是想说，太嫩，这个高分是刷出来的吧
- 17、写得都是作者成长中的故事，有笑，有哭，有喜，有悲。一直都佩服能把自己的故事写出来，然而本书的作者就是！
- 18、治愈系
- 19、翻到kindle里，自己好像读过这本书。但是一点印象都没有。看了下当时圈出的笔记部分，也不过引用名家的一席话而已。这类治愈鸡汤文，大同小异，我可能并不是很关心作者给我讲的关于他自身的平凡故事。不悲不喜，毫无吸引力。
- 20、O
- 21、虽有感触，但还不够深入，可能是90后的原因吧
- 22、读过此书，觉得书上是用一些堆砌而成的小故事，组成了一些人生感慨，感觉有点腻歪的人生鸡汤，汤的不尽到位，说的一些道理略显浅显，不是很推荐阅读
- 23、<https://www.douban.com/note/515886305/> 这么高的得分大概是刷出来的吧，作者在这写日志教想出书的人刷数据。
- 24、读完了感觉还是挺稚嫩，有些高中作文的感觉，确实有点奇怪为什么分数这么高。语言还是比较平实真挚的吧，可惜真的不够火候。
- 25、出身卑微-被人嘲笑-为了梦想-出人头地
- 26、真实、真挚、朴素，我为作者的努力感动，本来想给四星，但还是鼓励鼓励，加油！
- 27、作者自己的故事集。
- 28、之前在微信上看见作者写的一篇文章，很喜欢，然后买了这本书。前天刚收到就迫不及待的看了

## 《我不要在庸碌中老去》

看，依旧是朴实的语言但打动人心，前面写得不错，后面将就了。同问90后又梦想的人，给你五星鼓励你进步，加油。

29、真的是非常好的一本书，读过之后很久很久都刻在心里，喜欢作者的文笔，不是华丽的辞藻，但却沉着坚定，给人力量。

30、额...畅销书不要随便买

31、只能说这碗鸡汤反正我是喝不下去，看了前两章弃，有种看故事汇，青年文摘的错觉

32、微博上关注作者的文字，与其他心灵鸡汤不同的是这本书有作者自己的成长故事，还有身边那些平凡人故事，读起来容易感同身受吧，因为我们都是平凡人。另外也买了卢思浩的新书也推荐下。

33、为了一句话写了一本书

34、没什么意思

35、平淡的生活平淡的语言，没有别人小说的张力，却有着小故事大道理对于生活的感悟，给了我力量

36、好大一碗鸡汤差点呛死

37、作者的努力值得肯定。书中很大一部分是最泛滥的快餐文。

38、最爱《二十出头那篇》

39、正能量

# 《我不要在庸碌中老去》

## 精彩书评

1、很庆幸在这本沈善书写的新书中阅读到了一篇关于旅行态度的文章，这给我最近浮躁的心情安下了定心丸。书昨日收到，一边看的时候一边陆陆续续写感想。伴随着一首陈绮贞的歌，一杯咖啡，一本书，陪伴了我度过几个下午的惬意时光。关于沈善书的这本新书，温暖，励志，书中作者自己的成长故事和他人故事让人倍受鼓舞。有人说，现在鸡汤书盛行，都是一个模板，都是空谈道理，都是读的时候信心满满，过一会儿又回到那个不努力的自己。其实，很多东西疗效在个人。就像有些人喜欢阅读，书读多了，就慢慢写文章，然后给杂志投稿。所以，你说别人是鸡汤的时候，那么你写的文章如果自己不花钱出书，在一家有名气的图书公司，又有稿费拿还能得到市场认可，你能行吗？我很欣赏作者那一颗与梦想打拼的心，奋斗努力积极的心。所以，我在这本书更多的是读到了沈善书他本身朝着梦想努力所散发出来的正能量，正所谓越努力越幸运。谁的青春不迷茫，谁又不是曾经历过磕磕绊绊，我高考也考差过，曾经在一所三本大学读的书，大学里浑浑噩噩度过，直到找工作时才后悔，才发现如果大学时多多努力读书改有多好。是的，大学时期的我们一定都迷茫过，困惑过，而作者沈善书在他的这本书里也透露过他自己的迷茫与困惑，但他战胜这些迷茫困惑的方法便是行动，因为他说与其坐以待毙，不如一直努力，只要付出总会有收获。他的努力不是他的运气好，因为他不像其他作家粉丝很多，认识很多写作圈名人，他更多是靠自己吃得苦也敢于打拼，敢于找方法找窍门。我从最初关注他的豆瓣到关注他微博还有加了他QQ，发现他一直都在进步都在成长，和他聊天他也是很亲切的大男孩感觉。谁的青春不迷茫，不纠结，不抑郁，不痛苦，不恐惧，但是，如果醒悟了，如果愿意改变，其实应该不会太晚。所以，这本书我看到的更多是小屌丝正在慢慢逆袭且带有一点收获的故事和经历（表扇我耳光），我相信未来的沈善书能做得更好！说起来，我与沈善书同岁，我在小城市里的一家政府单位上班，之前的态度就是反正混日子，饿不死有一份工资拿就行了。但是，某一次和沈善书聊了很久后，他告诉我，工资保障生存，不要忘记自己的爱好，把爱好发扬成生活里的小美好，也是枯燥乏味时候的助推快乐的兴奋剂。后来我恍然大悟，从高中到大学我不是一直都很喜欢画画吗？虽然没有画出什么特色，但我可以留作纪念以后给我女儿看呀。况且，我也可以朝着摄影发展，也可以加入我们本地的绘画圈子向前辈们讨教。可惜坚持了一段时间我又告诉善书，我说我没能坚持到底，又因为工作一点点忙想放弃了。善书告诉我，每个人都有懒惰的时候，其实工作忙就当是自己爱好的暂时休息，但不要放弃，要给自己制定短期目标中期目标和长期目标。也许我就是三分钟热度的人，后来又想去旅行。再后来，世界那么大我想去看看火了后在网上读了很多文字才发现，其实没有钱，哪儿也去不了。现在的我们就是太浮躁了，想要的多，眼高手低。所以慢慢来吧，我不会再说非要赶快去旅行看看世界，非要绘画马上得到回报，我要慢慢打败自己三分钟热度，我要树立长远目标，我要努力，为的就是一个不将就的生活，为的就是五颜六色的未来现在努力，将来的你，一定感谢现在奋斗的自己！愿我们有梦为马，努力过后，总有一天会过上自己想要的那种美好生活！PS：小曼读书笔记

2、这本《我不要在庸碌中老去》我看了2遍，之所以看2遍的原因是因为这本书里最打动我的两篇文章是《长大是一个不断接受失去的过程》、《二十岁出头的你，是不是急着想要更多》。这两篇文章，一篇关于亲情，是作者自己的成长故事，不害怕被人嘲笑家庭不健全不幸福，他大胆的写了出来，敢于面对过去的风风雨雨，只有单亲家庭才能理解文章第一篇前面部分的感同身受。另外一篇，是关于年轻人心态的，关于20岁出头。是的，今年的我刚好23岁，在一家建筑公司上班。有时候也会问自己，我想要的一切，通过努力能得到吗？于是，我买了很多励志书看，看名人传记，看别人的奋斗历程，看别人的职场感悟，但这些书看下来，都让我有感动，有启迪，但没找到共鸣点。于是，在沈善书写的这一本《我不要在庸碌中老去》，翻看了写20几岁着急的那篇文章，才发现自己那么努力所害怕的，不就是以后变得碌碌无为，工作上做不出成绩，生活中一事无成。读了沈善书写的这本书后，我发现并不是我一个人彷徨，一个人迷茫，还有很多人都经历过迷茫彷徨，但大家都熬过来了，谁的青春没经历过难过流泪跌倒受伤呢？也许20岁出头的我们都想快点成功，快点得到，因为这个社会一直都那么浮躁，那么仓促催促我们成功。这是一本学的是打鸡血和正能量温暖系的书，书里的很多故事，一些是作者的成长和奋斗故事，一些是作者见到的故事，都只是一些人生命中的片段，可是，这本书中最大的特点，那便是普通。对的，这本书中内容真的很普通，普通到也许你我身边都有这样的例子。这本书中没有什么富二代星二代浮华的生活，没有大佬的传奇与赫赫有名的家庭背景，只有极其普通人平凡的故事，关于奋斗，关于努力，关于年轻想要拼一回的闯劲。“无论是一片坦途的光明，

## 《我不要在庸碌中老去》

还是绝望寂静的黑暗，人总是不断向前走。你想到达明天，那么此刻就不要停下脚步。”是的，谁的追梦路途会是一帆风顺的呢？在工作中，我也会遇到棘手的问题，但我慢慢地懂得要不耻下问，要多向老师同事前辈学习请教，所以，我也买了一些专业的书看，再加上励志书激励自己，我相信我能在工作上做出色，在生活中找到自己的爱好，同样做好。20几岁我们着急，也许是一无所所有吧。但如作者沈善书在书中所言，我们还有年轻的拼劲，还有梦想，并不是一无所所有。我们都怕，怕无法成功，怕自己20几岁太糟糕，因为别人的20几岁就已经买车了，房子也不愁，而没有那些好条件出身的平凡我们，也许会比别人付出更多努力。但哪有怎样呢？自己选择的路，跪着也要走完。不去与别人比成功，只与过去的自己比进步。也许我们不是那么优秀那么好，但只要比过去有进步，这也是一种能力。我什么都没有，唯一的本钱就是青春。梦想让我与众不同，奋斗让我改变命运！20几岁的我们，不要太着急，经过前期以及现在的努力累积，以后，我们会得到岁月给予的馈赠！GOGOGO~

3、这不就是高中水平的鸡汤文吗？对生活的感悟就是这一点？努力？努力？努力？还有花样吗？另外第二章亚芬说“自己努力奋斗的过程，是证明自己在用心活着，那种活着的感觉比较刻骨铭心”这是一个服装店店长能在日常生活中说出的话？自己加工的，就不要说是人家说的，类似这种不符合人物定位的话，太多，23岁的年纪还是写写青春小说吧，驾驭不了这种人生哲理文章

4、这本书的作者沈善书写的这本《我不要在庸碌中老去》不得不说和时下市场上流行的励志书不同。不同之处之一，作者自身故事便是亮点。我在这本书中读到了作者身上那种鼓励人心积极向上的一面。这本书很多故事都是作者身上发生过得，如今，正在努力的他已经学会坦然面对过去，不会因为自己平凡普通的出身而像以前自卑害怕内向。有故事的人写故事，这其实很有吸引力。我也喜爱文字，也买了很多书阅读，也感动其他作者笔下的人物故事，但大多都是虚构，或者离我们普通人的生活太遥远，而沈善书写的这一本书《我不要在庸碌中老去》离我很近，因为我父母也离婚现在又和好了，其实那种单亲家庭缺失的孤独与难过还有无助我能感同身受。所以，读到作者他写自己成长经历时，真的很想给他鼓掌为他点赞，因为他没有堕落，反而越来越努力！不同之处之二，接地气的身边故事。其实，这本书无非是“小故事加道理”的写作方式记录了作者身边那些励志故事。是的，这个世界上每个人都在用你看不见的方式努力，每个人都在为自己理想中的生活而努力打拼。刚开始看见这本书时还担心会不会像其他书那样完全纯粹的心灵鸡汤，幸好在网上看过沈善书写的几篇文章，很喜欢，于是买了两本，一本送给另外一个在为自己绘画梦想努力的同学。作者沈善书在这一本书中写的人物都发生在我们身边，很普通，却又让人感动。这些感动都是因为大家不愿意继续窘迫苦逼，继续过不喜欢的生活，因为大家都受过苦日子，所以都在咬紧牙关努力，只为有朝一日过上自己喜欢的生活，以自己喜欢的方式过一生。不同之处之三，适合我们迷茫，努力奋斗中的学生阅读。好吧，这一本书真的我很喜欢，和朋友聚会时就书中内容讨论了一些我们90后的问题，有机会好想作者来我们学校做活动。这本书很鼓舞人，看了书中的故事会觉得原来不只是你一个人孤单一人奋斗，还有很多人都在为梦想打拼。孤独彷徨迷茫时，阅读这本书激励自己。找不到房子或者懈怠时，读这本书打鸡血。感谢遇见这样一本温暖梦想的书，是的，大学四年生活我会好好努力用心过！不后悔自己的努力！作者从亲情，成长，励志，梦想，奋斗这些方面入手，当然也有冰释前嫌的感情。好吧，我承认自己是一个泪点很低的人，尤其是看完了沈善书写的这本书《我不要在庸碌中老去》更是戳泪，这种是感慨作者本身的奋斗努力，用自己真实故事写出来激励我们年轻的学生一代，努力总会有阳光。

5、成功不会是一朝一夕就能做到的，每一个优秀的人，都得经历一段苦逼破碎的时光。比起作者沈善书的前一本书（我也有买来看），这本书更能看得出用心，这种用心体现在书的封面设计，目录安排，装帧以及赠送的小礼物，当然还有萌萌哒作者善书一直以来不像其他作家耍大牌，对粉丝爱理不理，作者一直把自己的粉丝当小伙伴关系对待，每次去他微博评论和他交流他都会回复，我很喜欢这样的真诚，为你的努力鼓掌鲜花。我今年读大二，是一个迷糊姑娘，学习上迷糊，爱情上也迷糊。我读高中时期非常非常喜欢买很多书阅读，也是通过这些年来保持不变的阅读习惯，才有了语文成绩特别好，英语成绩一般，数学糟糕，于是大学勉强读了三本，因为知道是高费，也知道父母挣钱不容易，所以我从进入大学第一天就告诉自己，必须努力，必须UPUP朝前看，要不然父母话费那么多钱让我读大学，如果辜负了，岂不是很糟糕吗？于是，我的大学生活像作者一样，也是毛遂自荐的申请当了班长，每天虽然忙忙碌碌要做的事情很多，但总是功夫不负有心人，付出的很多还是得到了收获。比如我坚持不懈的看书，去图书馆学习新知识，写的一些小散文发表在了学校报纸上，虽然是内部刊物，但我们文学院很多老师都很喜欢我，都鼓励我让我加油，我妈妈爸爸也很骄傲，这非常地鼓励了我。而且，也是大学里组织同学参加活动，自己策划活动或者参与其他学校里的活动，锻炼了我多方



## 《我不要在庸碌中老去》

面的能力，比如我的交际口才能力，执行力，也改变了我以前有一点害羞内向的性格，也因为还交上了男朋友哈哈哈哈哈。大学里，通过自己的努力，获得了院级奖学金，参加演讲比赛运动会也拿到了荣誉证书，还获得了优秀学生称号。当然，你为自己想要的结果所作出的努力没有人关心，即使你和别人说自己努力多么辛苦都没人关心，别人都只看结果，所以，我会阅读这样的励志书找到慰藉，发现还是有很多人都在打拼自己喜欢的生活，还有很多人都经历过辛苦的努力。耐得住寂寞，守得住繁华。这是我很喜欢的一句话，的确如这句话所说，如果没有自己的努力，又怎么能得到收获呢？作者在这本书里也列举了自己的例子之外，还有身边朋友努力的例子，他们都在与这个不公平的情况对抗，都在努力拼搏，因为他们知道，这是一个竞争激烈的社会，如果自己不努力的话，那么想要的美好未来如何得到？那么自己永远都只是给优秀的人铺路。每个人都遭遇过困难，都抗不下去都被嘲讽打击，但总有人能过挺过来，是的，挺过来后，照样昂首挺胸骄傲微笑。别害怕周围没有光亮掌声，一直往前走，总会出现光芒。

6、沈善书清瘦白衣，声音干净温和，就像他的文字。不过分用力的故事情节，不油腻娴熟的写作技巧，只有温暖亲切。一直搜集书单只关注名家和名作，豆瓣的文章只作空闲翻阅。碰巧看见他在朋友圈说搜集照片，于是我第一次买了年轻作家的书。起初我以为这是一本纯鸡汤，写自一个二十出头的少年，说些不痛不痒的话。但读完一半我可以看到写这些清晰文字的他内心的笃定和坚守。“懂得咽下往事，而不是总与过去针锋相对。”是我最喜欢的一句。家庭无从选择，贫困富裕在一念之间。他学会长大，咬紧牙想把自己所有的一切给母亲和两位父亲，倾其所有给自己能给的爱。这是二十出头的人少有的理想而非欲望，我很欣赏。“那时你嘲笑我一无所有，但是现在，我用发表的文章向你证明我并不是你口中所说的一无是处的人。”他告诉自己必须用实际成果证明所有的看不起和不相信，我懂。目标有很多，不理解的更多。还有两个月我即将二十岁，我有许多想做的事，但我并没有告诉很多人。我更喜欢在达到某个目标的时候再宣扬，好让人认为我轻而易举。算是小心机吧，毕竟只有加倍努力，才能看起来毫不费力。我不确定五年后的我会有怎样的成就，但我坚信如书，如他，不要在庸碌中老去。我接触形形色色的朋友，过我忙碌却不平庸的日子，做一个不对自己服输的人。希望更多的人尊重文字，不浮躁浅薄去关注身边的喜怒哀乐。当然我客观地评价，这本书不如许多经典名作。但是正如你说的时刻提醒自己，我还年轻，心有猛虎，加油写，支持你，共同努力。

7、读完这本现在流行的治愈励志书后，给我最大的感慨就是不像身边同学朋友说的那样，心灵汤，这还是有一点点营养。快递打我电话的时候，心情正差，不过还好，有了这样一本书晚上又时间可以好好读一读。这本书其实很讨巧，比如目录很美，一句话适合做签名，也用了时下流行的插画封面还有文艺的书名，装帧方面也看得出很用心，确实是我喜欢的文艺唯美书。拿到这本书下午的时候就读了一些，晚上又读了些，一天时间便解决了。可能是懂事成熟了吧，也可能是我很少需要再靠励志书激励自己了，因为我认为，我们最好的老师，其实是自己。最能帮助自己解决问题的，依然是自己。时下，书店里网上各种排行榜上面打鸡血的励志书，说走就走的旅行书，精致文艺的文学情感类的书简直书多如牛毛，现在大学即将毕业的我，对这样的书很难说去喜欢，也不能说不喜欢，不好不坏吧，现在的自己更喜欢看一些名家作品，一些传统的以前的文学类的书，或者心理学方面的书籍。“生活不只是眼前的苟且，还有诗和远方”书中写旅行的哪一篇，也是比较印象深刻。因为作者说了，有了保障资本就有任性的机会说走就走的可能，没资本的话那么就累积资本。其实我是很认同这一句话，毕竟以前的我也没资本，但也是看过一些鸡汤励志书后，慢慢地努力，才有了现在一点点收获，才能够很好的进行自我管理，偶尔让励志书来安慰自己。当别人都说世界那么大，我想去看看时，作者沈善书说，累积了资本，你想要的旅行随时都有，时间少工作忙要上学这些根本不是阻挡自己的理由，因为你有了任性的资本。我很喜欢龙应台写的这样一句话：“有些事，只能一个人做。有些关，只能一个人过。有些路啊，只能一个人走。”作者说自己出身不好经历过苦痛，所以他现在所做的努力就是改变不好出身的现状。是啊，我们很多人喜欢抱怨，我也喜欢抱怨，但我一直都相信，只有做了才有几回成功，或者失败，做都没做，怎么能有机会呢？作为同龄人，我很羡慕像沈善书这样的人。胆大，但又不冒冒失失的做决定。努力，因为他知道平凡的孩子奔跑的意义。自己身边也有很多男生，有家庭条件好的，也有不好的。可是他们只知道玩游戏，虚耗度日。也许每个人的想法都不一样吧，每个人都有每个人的人生航向，但是我很佩服也欣赏沈善书这种奋不顾身为生活变好努力的勇气与精神。总之，这本书还是有可圈可点之处，但很多东西也是看个人吧，反正我已经不需要励志书治愈我的迷茫了。

8、赶在一个人过七夕前收到这本书，真的好开心。男朋友不在身边，终于可以逼着自己转移注意力

## 《我不要在庸碌中老去》

，不去关注两天后就是七夕这件事。「我不要庸碌中老去」，这是我心底多少次的呐喊。表面波澜不惊，内心汹涌澎湃。也许有感触，也许幸运，管理员看到了我的留言，决定送给我阅读。人生第一次，中书。第一次，写书评。「我想总有一天，当家人都还在为你的未来担心时，你可以告诉家人，我有能力养活自己」看到这句话，是震惊的，上个星期父母来访，我是多么希望我能证明给他们看，女儿我，在外地，一个人也能好好养活自己。可惜我证据不足。「我有能力养活自己」是我想对家人说的。26、27岁，工资不上不下，工作和婚姻都没稳定，注定是个尴尬的年龄段。突然之间，有种错觉，这本书也许会是一根救命稻草，也许能敲醒我日渐沉闷的脑袋。这是一本真诚的，少年写的书。书中文笔有稚嫩之处，请忽略这点，毕竟我们看重的是真真实实的事，真真切切的情感。我看到青年稚嫩感性的一面，也看到他所承受的生活情感重担。作者很多话语，都是我的心声。我害怕和大多数人一样，淹没于人群中，所以我是不要在庸碌中老去的。「没有人像你想象中那么好，更多的是他们跟现实死磕到底」「\*\*岁出头的你 是不是急着想要更多」生活的重担压迫着我们屈服，但同时也成为了不肯服输的推动力。少年和你一样，懂你的感受，所以和他一起，调整脚步，不急不躁的向前。少年和你不一样，啃咽着骨感的现实，你已比他幸福，没有理由去怨天尤人。不要在庸碌中老去，高喊旗号是没用的，开始行动，不要在原地踏步，去做你想要做的事情，才能把生活过得精彩。愿我们都能过上自己想要的生活。

## 章节试读

### 1、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第1页

青春成长路上，并不是每个人都会对你笑脸迎接，有时候，我们难免会被别人轻蔑嘲笑，而那些打击挖苦我们的人，恰恰是想看我们失魂落魄、悲伤无助的样子，如果我们十分在意这些打击和嘲讽，那么就正中别人的下怀，因为他们知道你的弱点，以后只会对你越加放肆。微笑接受，但你得告诉自己我要努力和改变，到时候让你看看我的优秀和强大。我们如果往好处仔细想，有时候别人的嘲笑打击其实也是助推器，至少让我们知道自己有哪些地方不够完美。

被打击其实也是一件很好的事，它可以培养一个人坚韧不拔、敢于直面生活挫折的勇气。只要我们找到适合自己的方法，愿意改变，放过玻璃心的自己，不断给予自己力量和信心；只要一直努力奔跑在路上，那么我们一定会收到鲜花和掌声。遇见挫折与不公平的事不要埋怨，越是埋怨，只会越觉得糟糕。如果你能认真分析，调整好心态，做好计划，发挥自己擅长的东西，待到将来变优秀了，即使别人知道你有弱点，但你的优点会让对方刮目相看，因为，你的优秀是淡化弱点最有力的武器。

当我们陷入负能量情绪怎么办？只能靠自救，因为很多情绪都是一念之差。面对嘲笑、打击并不可怕，可怕的是内心对这些恐惧的倒戈。我们的成长还有一项很重要的必修课——懂得接纳创伤，学会丢弃坏情绪。每个人都受到过冷眼嘲笑，你嘲笑别人，或许比你强的人也会嘲笑你。不要嘲笑别人的疤，那只是你没有经历过的伤。人无完人，当我们面对他人嘲笑时不必在意，毕竟追梦是一个很辛苦的过程，挖苦打击都不重要，关键是你不要被外界的因素打垮就好。

### 2、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第143页

学会爱自己，比等着别人来爱更重要。

### 3、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第33页

有些事，现在不做，会后悔一辈子，例如向父母表达爱意，例如向朋友道歉，例如向爱人做错的小事加以原谅。

有时我们真需要学学国外的文化，爱也好，恨也罢，都要地及时表达，及时解决，不要拖拖拉拉，天知道我们和我们身边的人还有多少时间去等！

一个转身，也许就真的错过了。

说不如做的来得实在，年纪轻轻的作者因为经历过，所以才更懂得去珍惜，他列举了好几个详细的例子，让我们懂得用细小的事情，去关爱父母。

我是很细心的，也挺懂得关心取悦他人，但作者有些建议，确实是挺让人惊喜的。

没想到还能有如此贴心的男孩。

如果父母对打牌没兴趣，可以给他们制造一些小兴趣，比如：妈妈会编织，就让她写编织心得晒在相关QQ群里，或发去论坛上展示她的成功；教爸爸在网上下棋，或者让他在与下棋、做菜、钓鱼相关的QQ群里讨论交流。如果爸爸关注新闻，可以在当地新闻论坛上给他注册账号，教他怎么玩。这点建议，真心觉得挺好的，让父母与时代接轨，也让他们有更广阔的天地去交新朋友，而不仅仅限于楼下小区。

药店，是没有后悔药卖的。（笑）

# 《我不要在庸碌中老去》

勇敢说爱，勇敢表达出来，错过了，你会懊恼一辈子。

## 4、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第174页

出现迷茫状态并不可怕，可怕的是我们陷入迷茫沼泽里无法自拔。我们迷茫，无非是因为缺少目标，梦想缥缈虚无。正因为我们抓不住未来，能抓住的只有当下，所以只能做好现在。然而，让人可怕的是迷茫时，不愿为了改变迷茫状态立马付出行动。

## 5、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第68页

梦想，是心中不灭的小火花，就是像作者说的那句{愿有生之年，我们能以自己喜欢的方式活一回}，那将是多么理想的生活状态。

喜欢这本书，因为这不是天花乱坠虚构的故事，是真真实实的记录。

真是，戏如人生，人生如戏。

愿有生之年，我们能以自己喜欢的方式活一回，在自己喜欢的城市，有一群可爱的朋友，做自己喜欢的工作，自己掌管自己的人生。

身边的很多女性朋友没有好好爱自己，要么混迹麻将馆，要么在家带娃当主妇，不注重打扮自己，忘了女性首先取悦的是自己，如此才能更好的取悦身边人。

自己都不爱，怎么懂得好好的爱别人，当然，不是叫你自私自利、以自我为中心，而是爱别人的同时，也要关爱自己。

女人如果有自己的职业，有自己的小天地，视野会宽广很多，你是愿做舒服的井底之蛙，还是做风吹雨打的小鸟去遨游天际？

如果你不甘平庸，如果你的梦想小火苗还在蠢蠢欲动，那要不列个梦想清单，一件一件去完成？

要知道，人，就活这么一次。

把每一天当成最后一天去度过，也许你会更有冲劲去完成事情。

## 6、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第216页

### 第六节{合理利用生活中的碎片时间}

有部香港电影叫《三分钟先生》，做事都是三分钟热度，而我的身上就有他的影子。

整天觉得疲惫没精神，做事情喜欢拖拉，喜欢耗时间，专注力很短，很容易就对事物失去兴趣。

出来工作多年，我已很懊恼当初读大学时为何没去考多几个证，为何没做暑期工，为何没去多几家单位实习，不然今天，也许我会离梦想更近一步。

我的时间很多，但经常都被我浪费掉。我在人生最青春的年华，都是耗过去的，看电影，逛淘宝，睡觉，谈恋爱``就是到现在，我也还在耗着我的青春，不够努力，或者说，不知道去珍惜，不知道去合理的利用时间。

# 《我不要在庸碌中老去》

作者年纪轻轻的，但心思很细腻，很多建议，都是作为女生的我没想到。

乘公交、地铁时：20分钟以上建议听书、听单词。

坐车够闷了吧，知道去听音乐，为何没想到去听书呢？现在很多网站都有免费的听书下载，还有英文的，可以顺带提升英语听力。别说英语不重要，就算出来工作多年，也要不断提升自己，不然当一份工资肥厚的工作出现时，你就只能和它说“Bye bye”。

如果可以，多学几门外语，我就很后悔没继续学日文，硬是错过了一份好工作。

早上起床洗脸刷牙时：可以提醒自己今天该做的事。公司上班乘电梯时，可记忆已完成和待完成的事项，如果电梯里没人，整理一下行装，尤其是刚好吃了东西，注意口腔卫生。

让自己变优秀，过程的确挺痛苦，就从小事做起，就从琐碎的时间利用起来。

是时候改变自己了，别说迟，别说不可能，永远不能小看自己，这才有可能让讥笑你的人，多年后看着光彩照人神话般的你。

## 7、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第59页

真正过着自己想要的生活就是把无数个今天过好，这些今天组合在一起便是自己想要生活的样子。

## 8、《我不要在庸碌中老去》的笔记-我不要在庸碌中老去！

## 9、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第127页

破茧成蝶前，都要经历一段煎熬时光

比如说，凤姐，我不支持她的炒作手段，也受不了她的言语，但无可否认，她真的是达到了自己的目标（目的），从毛毛虫变成了蝴蝶（或是飞蛾？），起码她拿着绿卡，在美国生活着，再差，也拿着iPhone6，提着MK包，从涂指甲油的工种变成了某某新闻主笔编辑（现实狠狠甩了我一巴掌，笑）

比如说，郭敬明，爱他的和骂他的人都有，但“有本事自己也做得像郭敬明一样出色”也说得对，以前我也被人说过这么一句话，“有本事就做得好一点，让别人骂不了你”。

责怪别人的同时，想想自己，有没有做好？有没有问心无愧？中国寓言说{五十步笑百步}，国外圣经说{你们当中无罪的人，可以向她扔第一块石头。}

范冰冰现在是女神级别，但想必也从煎熬的小毛孩到现在的内心强大。

抵得住流言蜚语，才能品尝到蜂窝里的蜂蜜。

你想要成为不一样的人，那么你就为这个不一样付出代价。

## 10、《我不要在庸碌中老去》的笔记-我不要在庸碌中老去

## 《我不要在庸碌中老去》

### 11、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第80页

没有人像你想象中那么好，更多的是他们跟现实死磕到底生活的重担压迫着我们屈服，但同时也成为了不肯服输的推动力。

吃得苦中苦，将来开路虎（笑）

当别人成功时，看着别人意气风发，你先别急着羡慕嫉妒恨，觉得为何别人如此幸运，也许你没看到他背后跟现实死磕到底、歇斯底里的模样。

靠自己白手起家、做得成功的人，背后都有一段辛酸血泪史。

不是说付出就一定有收获，有时运气，也很重要。天时地利人和。

心态要放好，也要懂得劳逸结合。

健康没有了，一切都扯淡。

不要在庸碌中老去，高喊旗号是没用的，开始行动，不要在原地踏步，去做你想要做的事情，才能把生活过得精彩。

愿我们都能过上自己想要的生活。

### 12、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第7页

我不会再对自己说：生命中的苦难会让自己成为更好的人。我想好坏与苦难无关，苦难只是提醒我，如果不向上攀爬，就会一直被困在深井里，不能出头。我们被打入悲恸，但并未失去奋斗的能力，我们在很小的时候当了孤儿，但不代表我们不会长大。以睥睨的眼神看着我们的人更弄错了一件事，他们以为我们注定被困在黑暗里，殊不知，我们并未打算在黑暗里待太久。

### 13、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第162页

能够原谅就不要选择记恨，能够开心就不要选择悲伤，没有谁会怜悯你的坏情绪，相反别人只会认为你是自找的。那些与你还有纠缠的回忆，你不用担心还有多长时间才会忘怀，你会忘记的，只是时候未到。如果现在的你能好好爱自己，也许遇见新的爱情时，有那么一个人走进你的世界，那个住在你心上的人，你自然会放下。

### 14、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第79页

未来生活有多美好，取决你现在有多努力。

### 15、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第16页

请你学会勇敢地忘记过去，为那个给你光和热的人，为那个愿意陪你颠沛流离的人，也为了你自己；请你学会坚强、温暖一点，因为，还有更美好的生活等着你去遇见。

## 《我不要在庸碌中老去》

16、《我不要在庸碌中老去》的笔记-只要不断努力

17、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第60页

如果你愿意，过上自己喜欢的生活，成为自己喜欢的样子，其实很简单，那就是好好对待今天。譬如你想成为让自己也赏心悦目的人，那就从今天开始锻炼身体，坚持好一项专场并发展其他辅助爱好，学技能，做某个领域的达人，学会养身，研究适合自己的穿衣搭配，努力朝着职业发展领域晋升，等到一段时间后，你想要生活的样子就会渐渐凸显。

18、《我不要在庸碌中老去》的笔记-第91页

勇敢接受这个世界带来的伤害，然后无所畏惧地成长。

# 《我不要在庸碌中老去》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)