

# 《你只是还未全力以赴》

## 图书基本信息

书名：《你只是还未全力以赴》

13位ISBN编号：9787539987502

出版时间：2015-11

作者：温言

页数：272

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)

# 《你只是还未全力以赴》

## 内容概要

为什么我光脚穿了很多年球鞋，也没能现世安稳、岁月静好？

为什么我读了许多言情小说，也没能遇上霸道总裁爱助理？

为什么我阅遍了鸡汤文，自己的人生还是不能变为别人的鸡精？

为什么我读了许多年书，生活还是一筹莫展？

如果不在开始努力之前就设定一个目标，你的努力就很容易陷入“我这么努力有什么用”的自怨自艾中。

如果你的努力不和结果挂钩，那么就只能沉浸在“我已经很努力了”的幻想当中，并错把受苦的体验当成努力的过程。

比不努力更可怕的，是你自以为“已经很努力了”，却“没有任何实质的进展”，导致你反过头来质疑“应不应该努力”这件事。

娓娓道来却醍醐灌顶的人生经验术，分享给前行道路上不停行走、心怀梦想的你。

一部可以让你少在黑暗中摸索十年的白皮书！

# 《你只是还未全力以赴》

## 作者简介

温言  
北京大学毕业，伦敦政治经济学院硕士研究生，GRE近满分得主，先后供职于埃森哲咨询公司、IBM等500强企业，英国外交机构资深职业经理人。  
与朋友共创播客“彩色斑马”，荣获Apple iTunes 最佳2014播客大奖，荔枝电台亲子类播客新媒体排行榜第一。  
著有小说《第二份工作》，豆瓣评分8.6。  
微信公众号：温言，ID：wenyanhello，多篇热文被逻辑思维、清华南都等转发，全网传播逾千万。

# 《你只是还未全力以赴》

## 书籍目录

### 第一章

其实你羡慕的，世界终将给你

1. 不要用战术的勤奋，掩饰战略的懒惰
2. 看似比你幸福的人，往往经历过更大的苦难
3. 起点不高，又很迷茫怎么办
4. 没有哪次选择不重要，也没有哪次能决定你的一生
5. 为啥你喜欢的人，总是他人的自留地
6. 老盯着别人的人，过不好自己的人生
7. “稳定的工作”属于高风险职业
8. 治愈失恋，最难的其实是原谅自己

### 第二章

未来回报的从来不是加法，而是复利

1. 谈梦想之前，麻烦先自立起来
2. 为什么你读了许多年书，生活还是一筹莫展
3. 梦想与现实，我们该如何权衡
4. 你最差的一面不能定义你
5. 最大的荣耀不是成功，而是完成
6. 你所等的那个“合适时机”永远都不会来
7. 哈佛女校长的“车位启示录”
8. 把你能做的做到极致，剩下的老天会帮你完成

# 《你只是还未全力以赴》

## 精彩短评

- 1、因为一篇文章买下这本书，却发现根本没收入那篇文章。我只能说这是一本看着不累的鸡汤文，两天完成。
- 2、人生做不到的事其实并不多，只是你没有竭尽全力而已！
- 3、看到第三章，提到5次踏出自己的舒适区……迷茫、没有方向的时候值得一看，里面有很多经验值得我们学习借鉴！
- 4、20160531
- 5、值得一读，这本书并不是一味的讲大道理，而是举与作者想要表达的观点相契合的例子说明，阅读后如何思考在读者身上。书里的观点除了我就是让我眼前一亮，如何生活还是要靠自己的想法和执行。生活是自己的，你只能成为你自己。
- 6、不要被鸡汤的名字欺骗，值得一读的书，提到很多有用的方法论，稍加变通就能用于自己的生活
- 7、还可以。买了一本给老公看。一小部分还好，其他一部分篇章有注水嫌疑。
- 8、最好能看看
- 9、最开心莫过于作者所想与自己所想完美契合
- 10、靠谱的人生见证
- 11、偶然间看到这个书中摘出的一段话 感觉好有感触 果断买下来看！有些还是挺不错的吧 我想我自己可能就当时看到 时候是嗯嗯嗯的 就是酱紫 但是估计过段时间就不知道书里写的是怎么了 感觉还是没有很用心的样子 是时候买一本对付拖延症的书看看了
- 12、这确实是分享，不是鸡汤，我也不想把它定义为鸡汤。印象比较深刻的是“你卖的不仅仅是蛋糕”那篇文章，我自己用做菜来形容，做菜不仅仅是炒菜，前期的准备，中期的摆盘，后期的刷盘，附带扫地拖地，眼光不能盯在仅知道一道菜怎么做上面，需要更多的发散性思维。能读出感悟，不是一阅而过，值得一看。
- 13、人生最大的遗憾莫过于拥有巨大的潜能却选择了草率度过一生。
- 14、很多地方触到了我的点。这些人生中细微而真实的痛苦而烦恼，和他们人生中出现在公众视线中的风光和精彩一样真实。特别炫目的东西背后，往往有着不为人知的隐情，那些隐情才是那些我们所羡慕的更为真实和全面的人生。那些在照片中冲我们微笑的人，没有必要同时展示他们哭泣时的照片。
- 15、确实写得非常好，精彩的片段有醍醐灌顶的感觉，简单的道理，让你明白一些事情，是鸡汤又跟一般的鸡汤不一样，这个鸡汤让你想让它伴随你一辈子。
- 16、有内涵的鸡汤~
- 17、职业困惑的我最终在多看打折上买了鸡汤，然后居然还觉得不错
- 18、1.为什么要取听起来像馊鸡汤的名字？2.这本书章节分类、排列的逻辑是什么，我没看出来有什么逻辑。3.第一篇最有感触。4.作者的核心理念理念，在好几篇中反复演绎。5.8.7分太高了。
- 19、是本干货集
- 20、不是鸡汤文，能为在职场拼搏的我们提供一些很棒的建议
- 21、有的观点真的醍醐灌顶
- 22、此书于我而言就像生活中的白开水，慢慢品尝下来，各有滋味，思考和行动的最好印证。
- 23、想不通时就会拿出来看看，每次看，感觉都不一样，会给你很实用的建议
- 24、每每不开心，受伤，气馁的时候，都可以翻出来再读一读！
- 25、这书真的三观正吗，，，没看完，第一章就一直在教人不要只羡慕别人的完美生活，其实每个完美生活都有缺憾，可是，但可是可但是，我不去羡慕别人的生活就必须要去假定或者肯定人人都有不如意？这不就是见不得人好吗，，，我过活我的，他人幸福美满事业成功，以健康正面的心态去看待就好，没事总揣测别人的不如意，，，真是，，，三观不正，无法直视！好鸡汤，不过作者从根子上就没有摆平自己的心态啊！不见得书不好，可能真的是我不适合看鸡汤吧
- 26、看完之后，感觉真的对生活更有信心了。还想重读一遍。
- 27、平实的方法论才是我们需要的
- 28、想要更好地生活，那就从中寻找你想要的真言
- 29、看完给我的感觉就是现在励志鸡汤书什么人都能写了，作者既然工作还算可以为什么不好好把本

## 《你只是还未全力以赴》

职工作做好要写什么书呢？不理解。

30、只能说等我几十年以后也许不会再出这类书，虽然文稿里面全是这样的东西。

31、每篇都挺好，可真的是读完就忘。

32、正能量的鸡汤

33、鸡汤文，就那么回事吧，看完也就完了，干活不多

34、很少买鸡汤文，很难喜欢上鸡汤文。但我就是喜欢这本书。

35、独立的思想，足够的判断力，踏入未知的勇气。太多的共鸣，更多的是，将我尚模糊的一些观点梳理得更为清晰，用文字呈现——“当你把经验写出来的时候，这个经验就融入了你的血液”。共勉。

36、前半部分还行后面没有让人想要看下去的欲望

37、我个人还是不愿意把这本书的文字归类于鸡汤文的。作者不讲大道理，而是着力于分享她的见闻，经验和个人想法。而从这些细节当中，我们依然可以汲取温暖的力量。作者的文字比较着力于实际问题，还是值得一读的！

38、用了一个周末的闲暇时间读完。所以亲切的像同一个朋友促膝长谈了整个周末。我打三星，不是因为不好，而是因为这本书在我的舒适区。

39、这本书有其营养价值，但含量不高，与平常的励志书籍又有些许不同，或许作者是从北大毕业，有过不一样的视野，能帮到我一点点吧

40、勉强三星。1、内容分明很职场，标题却分明很鸡汤。2、有些章节重复再重复，有些理念一讲再讲。3、有几分干货

41、对于现在我来说确实是需要这碗鸡汤。第一张里的内容全都在很认真的看，很不错，也是我现在需要的，触到我身上的点了。最喜欢的一段话

在理想的状况下如果你从事的职业刚好是你喜欢并且擅长的工作，简直是老天给你的幸运，绝大多数的情况下，我们都是喜爱着某样东西，却无法从事与之相关的工作。

42、这本书又是那种一遍讲故事，一遍讲道理。不是鸡汤，也不会给你打鸡血。不管是学习，工作，生活都能从中看到适合自己的故事，也能体会到一些道理，但是很多东西还是需要自己去思考。这本书在很多方面只是给你点播了一些，至于怎么做，还需要自己去思考！

43、很一般的鸡汤

44、偶尔喝碗鸡汤，看看小故事。一本书几十万字，总归有几句话，几个字能入你的法眼

45、相比第二份工作这本明显实用性下降虽然前者是单篇集锦后者是小说。

46、我需要被励志一下

47、16年12月

48、人总要迷茫的时候，人总会遇到站在转折口不知所措的时候，这时候来碗鸡汤无可厚非，实属本能。不可多读。

49、第四章太多鸡汤

50、总算读完。书里的学习方法论对于18-22岁的孩子应该很有用，但是作者一副人生赢家的口吻真的让人尴尬。再也不买鸡汤了。债见。

# 《你只是还未全力以赴》

## 精彩书评

1、幸福的秘诀很简单，问问自己，如果没有内心的恐惧，你会想要什么，然后放手去做这个让我再次呼唤起了想为自己做什么，单纯的为自己，为快乐，为成就感，却不为成功人这一辈子，最重要的是自己知道自己想干什么，应该干什么，想过什么样的生活，想成为什么样子的人，诱惑太多，机会太多，指责太多，意见太多，信息爆炸，如果不能安定自己的内心，那么势必会摇摆不定，总被生活牵着鼻子走心安定，不关乎任何事情，不寄生于任何人，事，物一步一个脚印，生活迷茫的时候，空虚的时候，不知所措的时候问问自己，如果没有内心的恐惧，你会想要什么，然后放手去做另外其他章节感觉有些各自矛盾，可能看的太快，没有看懂有空闲的时间可以再拾起来看一遍了解自己，比什么都重要从自己这里获得力量，比什么都可靠

2、by 温言一本书背后的故事，往往比书本本身还要有意思，我来讲讲这书背后的故事。（1）当编辑第一次找到我的时候，我想都没想就直接拒绝了，理由是“我没有时间”。一个月后，同一个编辑再次找到了我，我也再次婉拒了她。这次我给出了两个理由：一、我很忙，无法在她期望的时间内交付足够数量的作品；二、我没有信心去完成这本书。但我的编辑非常执着，花了大量时间和我沟通，启发我、说服我，当她第三次找我的时候，我纯粹因为礼貌上过意不去，答应先写个提纲看看。而转折就发生在写提纲的时候。当我把一项一项过去的思考所得罗列出来的时候，才惊讶地发现：原来自己想说的、可以说的东西居然有这么多！在交付提纲到真正签约之间的那段时间里，脑子里随时都有两个“我”，在进行着激烈的斗争。其中一个跳出来提醒我：“不要答应她呀！你哪儿有时间啊？你已经出过一本书，有过不错的反响了，干吗还要为了可有可无的第二本打乱自己的生活节奏呢？”而另一个我跳出来质问自己：“你真的就一点儿时间都挤不出来吗？还是你只是希望留在自己的舒适区内？如果这段时间你不用来创作，那么你会拿它来做其他什么更有意义的事情吗？如果写作是你的爱好，你难道不应该在工作之余，为它做点儿什么吗？”其实我自己的心里很清楚，虽然“忙”是事实，但如果这段时间我不写东西的话，其实也不会再有其他更积极的产出。我日复一日的工作和生活也不会有任何差别，只会继续规律地进行下去。而一旦开始动笔，势必给自己增添极大的额外压力，挤压仅剩的业余时间。虽然这个压力可能会带来高效的吸收、反省、进步和产出。经过一番思想斗争后，我还是决定迎接这个挑战。理由很简单：我需要突破舒适区去做一些事——这些事得是我真正喜爱、却需要踮脚够一够的。---（2）动笔以后，写的始终不太顺利。我一直在反问自己：我有什么资格写这种类型的书？我凭什么让别人认同我的观点？我根本不了解图书行业和出版市场，如果大家不喜欢我写的东西怎么办？思想斗争了一段时间后，我请教了一些比我年长、看起来也更“成功”的朋友。他们给我的建议非常一致：今天的人们对成功其实已经有了更广泛的定义，而我们人生的追求也理应更加多元化。他们说，一个人之所以要写作，并不是为了在研究市场趋势、大众心理后，让自己钻营得更加迎合市场流行心理，而应用其思考后的见解和真正的洞察力发出自己的声音，再借助一些手段把声音传播开来。有需要的人们听到真正有价值的声音，自然会聚拢过来，参与讨论和传播。我们的这个时代，并不仅仅需要明星名流、巨匠鸿儒的单一声音，也欢迎那些未曾停止学习、并认真思考的人发出声音，而它的价值即便在已经碎片化的时间里也能长久留存。不止一个朋友告诉我：“不要因为自己现在的渺小而停止展示、不敢发声。”因为真正的前进，一定是要在开阔场地中才能完成的——全面展示、自我批判、和他人进行讨论和争论.....这些都会带来与闭门造车不同的体验，也可以让你更好地行进。---（3）在本书快要完成时，我又进入了一轮关于作品的焦灼期：——大家不喜欢怎么办？——会被归类为我自己厌恶的鸡汤文吗？——这样一本深度有限的书会不会让那些还在严谨治学、从事社科研究的昔日同学好友们笑话？当这些问题困扰我的时候，一位从事教育的长辈启发了我。这位长辈在创业前是教育界颇有威望的教研人员，开发的教案屡获教育部大奖，结果在五十五岁退休后下海开始办培训学校。她说创业前，最困扰她的问题其实不是财务上的失败，而是精神上可能面对的打击：她最担心昔日的同事、朋友和学生指责她从一个教育工作者转变为一个商人，前同事一句玩笑话“连您也下海了”，就让她连续失眠了一个礼拜。后来她终于想通了：教育的阵地如果不让那些怀有正确价值观的教育者去占领，就会被以金钱为目标的功利主义者占领。开办自己的学校并不可耻，但要提供有价值、对他人负责的教育，如果能做到无愧于自己的内心，那么别人如何评论这件事的目标和价值，都是过眼云烟而已。与这种情况类似，一本书、一个作品一旦完成，作为创作者，其实就已经把评论的权利交给了他人。只要自己输出的是有价值的东西，对于各种评价，正面的、负面的都应该泰然对待。-----（4）尽管我们身处爱打标签的社会，但你做了什么和那些短期成败，其实都不

## 《你只是还未全力以赴》

能真正地定义你；你怎样去做，和你怎样面对成败才是真正地定义你自己。我们经常会遇到这样的情境：机会来敲门的时候，你会不敢接，因为它将会突破你的舒适区，带来未知的压力和挑战。通过出这本书，我的感受是：如果你想再前进的时候，就是需要打破自己的规律和舒适区，踮起脚够一够。如果一件事不令你紧张害怕，那么很有可能它根本不值得去做。而对于任何创作者而言，这是最坏的时代，每个人都可以打着旗号用标签，鼓吹和蒙蔽；这又是最好的时代，想法是最通行的货币，怀璧者得以发言，哪怕微小。这本书更多的是对经验、思考过程的分享，而非居高临下的教导和结论。希望读过书的人都能从我已止步的路口继续前行，以自己的方式行走，只有这样，一本书才算成功，它的生命就能被继续延续下去。

3、虽然作者在书中明确写说，自己很焦灼，怕书会被归类为鸡汤文，但是没办法，书名就透露着这样的讯息，而我作为读者，也第一时间就将此书定义为用力的励志。然而全书读下来，明显感觉到不一样的气息。虽然也是励志，也是鼓舞人的话，温言说出来的话，讲出来的故事，指出来的方向，还有给出来的方法和策略，都不一样，是让人心头一亮的不同。首先是作者的见识不同，她上过北京大学，在伦敦念了硕士，在大使馆和一些500强的国际公司里工作过，写过小说，讲过儿童童话故事……经历造就，书中呈现的，是不一样的见识，作者的世界很广大，人和事都更丰富些，所以作者文章的呈现，更容易吸引读者，故事可能是身边不一定能碰到的故事，也就显得更新奇有趣，也更容易投入情绪。书里最响应书名的故事，要算Louis的故事。Louis是作者在伦敦学习时才熟稔起来的朋友，她是已经工作了十几年后重返校园，不仅要读书，还有自己找房、租房、实习、打工、锻炼身体……半年后还把孩子带到身边，每天的日程安排得紧凑而充实。而重点是，Louis是AS（强直性脊髓炎）患者，是需要用尽全力与疼痛朝夕相处的病人。这样的人生斗士，才配得上“全力以赴”这个形容词。其实这样的故事并不遥远，稍作留意，就会发现即使身边的普通人，也可能有与命运斗争的经历，人生平淡顺遂也许是很大的福气，但是被这样的福气磨平棱角，沉迷安逸，就成了最大的辜负了。手里并不都是在说故事，讲道理，非常有意思的是，还有一段是提醒读者警惕鸡汤了。这是此书另外一个亮点，就是反复强调走出舒适区的重要性。知道要努力容易，求安慰，找治愈，寻方法……这些都容易，但是有勇气走出自己的舒适区，奋起打拼的，却是少数。关键的就是这一步，挑战比自己的水平再高一点的难度，心理上想象出来的压力，也许会比实际可能遇到的难度，更大一些。所以，分清楚舒适区的限制，并鼓起勇气开始行动，才有进步的可能。作者在后记中坦诚自己出书过程的纠结心情，我觉得更真实地呼应了书名。找到心中的方向，并全力以赴去实现它，真的没有什么能比这更更好了。

4、无论以哪种姿势去追求梦想，你首先要分清梦想和兴趣爱好的区别，更要分清楚那究竟是真的梦想，还是你为了逃避辛苦工作编造的幻想，或是为了贴上让自己更好看的一种镀金标签。在不同的阶段，你会拥有不同的愿景、目标和理想，现实则会促使我们根据现实条件，把这些愿景和理想进行优先级的排序。但如果是真的梦想，你就会发现，无论怎么排序，你总会有意无意地触碰到它，向着它前进和努力。真梦想会自己从现实的缝隙中冒出头来，用迷你小芽招呼着你、向你挥手，即使它和完整版相差甚远。在现实生活里，即刻就能放下一切、全身心投入梦想的只是很小的一部分人；更多的人则是在现实的制约下创造条件，在有限的时间和空间内实践梦想。真正的梦想不会像忽南忽北的大风，吹来吹去；真正的梦想，会像大地，无论你怎么走、向什么方向走，都身处其中。你最差的一面不能定义你。当我刚起步时，我拒绝过很多机会，因为当时我想‘我这个水平还胜任不了这项工作’或是‘我对这个领域还不了解’。现在回想起来，在某个特定时期，迅速学习并做出成绩的能力才是最重要的。如今我常跟人提到，当你寻找你的下一个目标时，其实并没有所谓的完全合适的时机。你得主动抓住机会，创造一个适合自己的机会，而不是一味地拒绝。学习能力是一个领导者必须具备的最重要的特质。机会并不来自于你的选择在未来包含了多少风险，而来自于一个人对某件事的全情投入和你愿意为之付出的努力。我们需要清楚的事实是，生命中永远不会存在一个“完全合适的时机”，让你去做某件事情。如果你打算做某件事情，不要等待，从现在开始着手去改变。尽管你并不自知，但其实你已经有了足够的能力和力量去实现这个你希望拥有的改变。而放弃自己力量最常见的方式，就是认为自己毫无力量。

5、老盯着别人，过不好自己的人生——评《你只是还未全力以赴》从小喝着各种鸡汤长大，一路和无数人比较，就这样没有自我的长大；因为邻居孩子学了画画和书法，所以我们抱着不能输在起跑线上的理由，用课余参加我们并不感兴趣的兴趣班；我们花三年不断的重复复习同样的内容，不断研究考试的必胜公式，挤过独木桥为了上大学；上了大学考研，考研之后工作，然后结婚生子，然后把自

## 《你只是还未全力以赴》

己青春中的后悔与梦想压在孩子身上。我们以别人的人生当模版，也不知自己是否合适就循着自认为正确的道路前行；或者我们连前行都不敢，踟躇不前，患得患失；人生那么长，我们却还未上路就认定自己会输了。作者文中有一篇叫《没有哪一次选择不重要，也没有哪一次选择能决定你的一生》，这一句话我想给我自己，也想给依然在迷茫，对未来带着深深忧虑的人。活在当下，遵循自己的内心，羡慕的模板那么多，但是那都不是你的。我是个挺讨厌鸡汤的人，大概是学生时期被必须阳光向上却并无实际作用的鸡汤范文给倒了胃口，但是这本书中我却觉得，并没有语重心长与你秉烛谈大道理，教你那些反反复复被提起的人生格言。反而是写很有实际意义的意见与作者所见所闻，自己颇有感想的一些事情。关于那个努力的幻想，更是戳中我的内心。永远不要试图用战术上的勤奋，去掩饰你战略上的懒惰。我想这句话很适合很多人，那些营造一个“苦苦努力”的假象以此来使自己的心灵慰藉和无法成功借口的人。我们总是喜欢把成功归结于自身把失败归结于外部环境，这样在战术上努力，却无战略而导致的失败，这样的人希望用外在环境的确实和不足，来解释自己为何努力却达不到相应的目标。苦难就是苦难，苦难不会带来成功。努力也只是努力，努力并不会以为着一定成功。努力的幻象会消磨我们的时间和精力，以换取少得可怜的成果。而确定目标，明白自己的所求，那样的努力才有意义。每个人都应该过自己独特的一生，我们的人生应该是什么样的，这应该问我们自己。就像作者她写下那些故事，却还是需要我们自己思考，我们自己应该如何生活。

6、今年是我工作的第十年，回头看念大学，找工作，换工作，找对象，年轻时候的事情，那些疑惑，那些纠结，那些不知道该怎么办的束手无策还都摆在眼前。人生就是选择题，为什么有这么多的纠结和困惑，是因为我们希望能过的更好，希望在每个人生的十字路口都能选择一条阳关大路。这本书里面讲的故事，看起来都是那么的生动，相信每个人的身边多多少少都有这样的事，这些不是简单书本上的励志故事，而且切切实实发生在我们身边的，所以读起来就更加有共鸣，不自觉的就要点头说，就是这么回事啊！如果我年轻的时候就读到这本书，相信很多时候不坚定的心也会更加坚定，纠结的时候也可以有力量来做选择，人生就是这么走下去，坚定的人总是能走出一条让大家敬佩的路。

7、温言在她的新书《你只是还未全力以赴》的第172页，和我们谈论了她关于“小确幸”的看法，言辞十分中肯客观，不鸡汤不励志不煽情，感性的描绘与理性的分析融合的恰到好处，不论是胸怀天下志还是安作平凡人，读起这段，心都会变得虔诚而柔软。有人说一本书、一部剧好不好看，值不值得看，只要看开头就能知晓，如果过了三分钟你仍在看下去，那它就值得你看完，但若以此来评判《你只是还未全力以赴》，可能就会和一本诚心之作擦肩而过了。这并非指责本书开头很无趣，只是书的封面也好，简介也好，甚至是开篇故事，都和鸡汤书的感觉很像，容易引起误解，幸好我随手翻到了《我们的生活可以只有小确幸吗》，带着对小确幸的喜爱看完这篇，于是有了本文开头那些看法。虽然在大多数平凡如我的人看来，温言已算生活多姿，小有所得，但她仍是谦逊有礼，如同她在书中所表达的——不讲大道理，不摆成功者的姿态，不煽情不洗脑，用自己直接或间接的经验，深思熟虑的剖析和总结，将案例和感悟糅合起来陈述那些不管我们在不在意，都一直存在的世间法则。这样温和、友善且又带着生活智慧的书，也成为我生活中的小确幸，即使我在读它的时候，并没有身处春风和煦的午后，旁边也没有一杯冒着热气的咖啡。再回过头来看整本书，温言一直没有过度发力的去呐喊、斥责或是指教，从始至终都是平淡且理性的叙述、分析、作结。那些一手和二手的真实案例富有生活气息，读来多少都有些代入感，真实的故事让真实的法则变得易于理解和接受。印象最深的是温言提到在大使馆工作时为宣传失效发愁的事，换了一份工作换了一个角度，从前的难题轻易被破解了，简简单单的故事，平平淡淡的陈述，硬是能读出很多心情，付出一切努力都无法达成目标，不一定是伪努力，也许只是角度和层次限制了你的思想。还有很多的例子，职场里的，生活中的，假如道理你都懂，那它们就是好看的故事；假如道理你不懂，它们就是增长情商与智慧的密匙。如果以为这是本单纯传递感性思绪的书，那你就又错了，看到后面，有几篇文章对拖延症、纠结症、迷糊症……等现代病患者颇有帮助。行之有效的时间管理方法，接地气的“弱者”战胜拖延症妙招，还有轻重缓急的分类方法，都让人眼前一亮。《你只是还未全力以赴》是一本写的很认真的书，对于历经沧桑的人来说可能显得稚嫩，对于懵懂的年轻人来说可能太过平淡，但是无需介怀，没有一本书是能够征服所有读者的。能够帮助到渴望解答的人，能够启发到正在思考的人，能够影响到期待改变的人，让读者体会到作者的认真和用心，并因为这些文字有了生活中的改变，已是不易。文/团团花咲 2016.01.03

8、我不知道作者是男是女，感觉上是女性，特别是封面还很女性化。我很喜欢这类书，特别和努力啊，幸福啊沾边的这类书。我大概就是豆瓣上写的那种‘读了很多，仍过不好自己的人生’的那种人吧。我喜欢这本书，因为它很好地抚慰了我，激励了我，但并不空洞。比如它告诉我：这么做对，那

## 《你只是还未全力以赴》

么做不对，为什么，还告诉我怎么做可以效率更高，怎么做就可以让努力不再是无用功，而是一点一点，离目标更近。所以说，人生遇到挫折，遇到很大困难阻碍的时候就看一看鸡汤励志文，还是有帮助的。我觉得写书的这位作者，不是那种愣头青，也不是初出茅庐的小作者，是有很多生活阅历，并且有良好教育背景的那种人，也就是我很羡慕的那类人。以前我只是觉得那是光环，通过书里的文章，我觉得原来大家的思维方式就不一样，这就是差距，同时也是窍门，看完书我觉得开窍了，感觉作者把思考的方法教给了我。希望有机会可以实践一下。我喜欢这本书娓娓道来的语气，和很多这类的书不一样，这本书是一种娓娓道来的讲述，只是摆事实，掰开讲透说清楚，没有盛气凌人，也没有高高在上的优越感。而且不像我看过的很多书，标题吸引人，开头也好，后面突然没了。这本书的每片文章都是有始有终，非常完整，一口气读完，感觉还要停下来想想，可能作为局外人，背景又那么优秀，很容易看出来我们这些普通人的弱点到底在哪，写东西容易让人醍醐灌顶。

9、在离2015年结束还有两天的时候，我焦灼、忧虑、瞻前顾后，面对未知不知道该如何选择。纠结了一周后，2016年的第一周还没过完，我做了一个至少对我目前的状态来说是个挺重大的决定。是的，我辞职了。一份不温不火的工作，一座生活了将近8年，弥漫着火锅的红汤与青的红的的花椒混在一起的热气腾腾的城市。我要去北漂了。这不是一个很果断的决定。我也不是一个干脆的人。优柔寡断、拖泥带水、瞻前顾后，悔恨昨天，忧虑明天。这是一直以来的我。如今我平静又内心笃定的交接工作、整理行囊。成都市我生活了将近八年的地方，有我熟悉且喜欢的生活节奏，有熟悉的朋友圈，周末喝喝茶打打麻将，白云苍狗，生活悠然。稳定的工作还算过得去的薪水，较低的生活成本，地铁三站的交通距离。离开成都去北京，我将面临的是不确定的未来，辛苦找工作的压力，较高的生活成本和较大的交通压力。要离开成都么，要离开熟悉的生活环境么？我整整列了两页纸来分析利弊。当这些利与弊一项项浮在纸上的时候，一个问题在我脑海里清晰了。我想离开成都的根本原因是什么？也就是，我最想要什么？我想要更好的工作机会，个人价值能够得到更好的发挥。我想要体验新的环境，获得新的生活趣味以及更加多彩的经历。我想离开成都，是因为我对现状的不满。我厌倦了这样日复一日的生活，我不甘于这样的平台。世界这么大，我想去看看。我每天痛恨这样的安逸却又沉溺于这样的安逸，缺少跳出来的勇气。温言在书中说，“稳定的工作”属于高风险的职业。这个世界上只有一种安全，那就是你的技能和在任何环境下迅速适应崛起的能力。这给我当头棒喝。我想我一直以来的问题就是，很多道理明明内心清楚，只是缺少行动的勇气。纠结一星期后，我开始修改简历，投北京的职位，并向部门总监递交了辞呈。总监是个温柔却有力量的四十岁女性。她听了我的辞职缘由后，表示理解，并提议让我转到北京总部去，好有个稳妥的过渡。经过慎重考虑，我给她发了一条很长的微信：对我来说换城市的未知大于换工作的未知，我想换一家公司，换一个平台。至于这其中的风险，我做好了预期。同时，在我看来时间成本优于其他，我愿意更早的做出新的选择。半小时后，收到她的回复：完全理解。并分享了逻辑思维的一条微信：所有的成长，都是因为站对了地方。温言在书中说，如果你还年轻，那就不要在最有能力奋斗的阶段选择安逸，否则你就会把自己至于不可知的未来洪流中。纵身一跃，将来的选择也许很精彩也许很无奈。至少，我拥有了这跃下去的勇气。在适当的时候适时读到这本书，我想我收获的是改变的勇气。未来尚是未知数，就像书中所说“没有哪次选择不重要，也没有哪次能决定你的一生”。不管怎样，我都做好了面对的准备。

10、这不能算传统意义的鸡汤励志书，不仅阐述了道理，还提供了方法，如果碰巧自己遇到相关方面的问题，遵循书中指导的方法，比如学英语、克服拖延症、融入职场新环境等等，说不定可以解决自身的大麻烦。我相信作者是在很用心、很认真的分享她的个人经验。我很佩服她。对于我自身，当然在很多方面也都很有感触。（一）舒适区书中在很多篇目都提到这个问题了，如果想取得进步，离自己的梦想再更近一点，那就要突破自己的舒适区，不要总是在自己熟悉的领域，做自己熟悉的事情，看自己熟悉的书，这样自己就总还是在原来自己的圈子里原地打转，可能会更娴熟，但没有质的飞跃。去做一些自己还没有准备好的、感到害怕的事情，在不断的努力中，让自己再次变得游刃有余，就表示自己有了进步了。我自己在做选择的时候，说好听点就是谨慎，说难听了就是过于保守。在高考填报志愿时候是，在后面决定保研保校内还是校外的时候也是。此书中有一句话说“人生的道路如此漫长，总有时间去实时备选方案，不要一开始就退而求其次”。刚看的时候觉得有点好笑，会有人开始就退而求其次吗？可当我回顾自己的选择时才发现，我就是倾向于“退而求其次”的那种人，或许也和自己内心深处的不自信、缺乏安全感有关系吧。比如在选择保研时，明明按照成绩是可以冲一冲保校外专业更强的学校的，同宿舍的舍友也都那么做了，而我害怕去不断地找校外老师推销自己、害怕自己付出了努力却没能保上，在一开始，就放弃了保研校外，转而找了校内的老师读研。有的时候一

## 《你只是还未全力以赴》

条道路的选择可以说是能决定今后很长一段时间的人生的。在读研后，我好像就慢慢的越来越懈怠了，而在校外的那些同学似乎都挺好的。不能说完全是那一个选择的结果，不过从这件事我知道自己的性格就是这样，这是一直以来通过一个个选择的结果。从这也体会到了书中的另一句话很正确“其实无论你走哪条路，努力之后，都是差不多的结果——得到你拼命争取的，失去你不曾努力保有的。”现在，我想要有所改变，就要试着去做一些看起来有点风险的选择，突破自己感觉舒适的那个区域，尝试一下自己进步的感觉。（二）行动力突破舒适区，首先就是要动起来。不管你的目标是什么，到底能不能最终达到，或者是不是是自己真正想要的，动起来，才能更接近最终的成功。我有好多存在于自己内心的想法，而且，大部分就只是存在在自己内心，一直都没有变成现实。我总是缺乏第一步开始做的勇气。不知道怎么开始、不知道设定什么样的目标。想法就只是想法，不管它在脑海里被我描绘的有多细致、多逼真，不行动起来，那也只是个想法。比如我想了多次，要在特殊的纪念日给老公惊喜，让我们的纪念日更有仪式感、更能长久的存在我们记忆里，可现实呢，在他的生日、我们的结婚纪念日，我都没有切实的行动。我想去创造浪漫的氛围，想了好多种方法，却总是在脑海里转转就不了了之。过去之后又觉得后悔，怎么就没有开始做。又比如我现在的工作比较清闲，有空闲的时间，总想去学习点什么，去提高自己，可是很多时候，想到了却做不到，或者本需要长期坚持的事情，总是坚持不到最后。想着不要浪费的时间，总是在自己不知不觉中浪费掉了。用书中的一句话自勉：“最终能够带你抵达成功的，不是存在于你想法中的目标，而是不断积累的脚步。”（三）“稳定”的工作书中有一个篇目是“稳定的工作属于高风险职业”。我觉着整篇都说的挺对的，因为我在毕业后，就选择了个超稳定的职业，比书中写的还要稳定。而最近，我就快要离开这个超稳定的工作了。其实本来没想到自己会换工作，我的这个工作，往往一开始就是一辈子。而我在这个小地方、这个稳定的工作的熏陶下，一直都觉得，虽然没啥意思，但稳定，也没啥不好。但自从去年受朋友邀请去了大城市，又重新体会了下大城市生活，和在大城市打拼的朋友聊天。我突然就觉得现在的工作好像完全限制了我的思维，在这里我关心的不再是自己的进步（反正这个工作自己做不了主），而是家长里短、没营养的东西，好像提前进入了退休生活！我和老公重新审视了下自己的工作和生活，发现已经落后于别人太多了，而且长期这样下去，我们会越来越难以跳出来，越来越有失落感。我们决定逃离“稳定”。幸运女神真的很眷顾我们，马上我们就能如愿离开这个“稳定的工作”了。虽然我的新工作也没有那么有上升空间，但还是比现在的好很多。如果说以后感到新工作也限制了我的话，我也要当机立断。（四）幸福感书中有一个篇目是“看似比你幸福的人，往往经历过更大的苦难”。在我更小的时候，可能还不能理解这句话，但是看得多了，听得多了，才发现这句话真的无比正确。我也特别庆幸自己现在能够拥有这么平凡、却又这么顺遂的生活。对于大多数人来说，没有谁比谁更容易，每条道路都是崎岖的，你的这里有个坑，他的那里有个坎，不同的是我们经历的是不同的历练，面对困难也都有不同的选择，这也决定了我们活成了不同的人生。所以，我不去羡慕他人的生活，也不希望去过别人的人生。最后，摘取普鲁斯特在《追寻逝去的时光》的一段话结尾：“远远看去优美而神秘的人和事，只要拉近了看，就会明白它们原来既不神秘又不优美。这不失为解决人生问题的一种办法。在众多的生活态度中，这是可供选择的一种。这种生活态度或许并不值得称道，但它能让我们抱着比较平静的心情来度过这一生。”以此共勉吧！

11、经常慕名去听一些大师级的讲座，听多了之后感觉大师也都不是脱口秀专家，一场讲座能有一句或几句能发人深省、引人共鸣的话就已然没有白去。其实这一句或几句话则是这些大师多年萃取出来的精华。这本书好比是作者人生经历萃取出来的精华总结，也是作者过往曾听过资深讲座的精华总结。不可多得。一口气读完之后感觉反而觉得这本书不应该这么读。其实它应该作为枕边书每天只读1-2个章节。就好像一杯咖啡，需要小口细品，慢慢回味。每个章节都值得给自己留一些读后消化的时间，争取将作者的智慧变成自己的。

12、看完这本书深有感触，其实我觉得这本书的标题起的不是特别好。因为这本书通篇其实在说一件事：努力并不是忍受痛苦，而是智慧地选择方向后，高效地前进。自己就像文里提到的某一类人，想去做一件事，又怕有各种难度，会让决定后的我陷入紧张与害怕中，想想后又放弃，放弃后又后悔，经常也会反问自己，这个决定对不对，做不好怎么办，这本书终结了我纠结的心理。作者有一句话送到了我的心坎里：当你起点不高的时候，困住你的并不是迷茫，而是患得患失。对我而言，这本书给了我一个真正有用的建议，那就是：在你觉得迷茫时，不管好坏，先设一个目标，哪怕后期再调整也没关系，先朝着这个目标行动起来。在后面的努力过程中，你可以不断回顾、修正最初的目标，你会发现你自己正慢慢朝着正确的方向行驶，哪怕走的是一条当初根本无法预料的航道。因为当你觉得迷茫

## 《你只是还未全力以赴》

的时候，迅速行动起来才是克服无力感的唯一方式，而只有行动，才有可能突破和超越。现在已经年末了，希望看完这本书可以让自己在明年开始的时候，有一个好的状态。毕竟书读懂了是一回事，更重要的是把书里面的道理，运用到实践中去！

13、《你只是还未全力以赴》你知道光和光怎么打招呼吗？他们说黑暗中见那些令人羡慕的幸福生活，其实不是一种际遇，而是一种能力。总会有一些感触，在恰当的时候降临，敲醒你。比如《你只是还未全力以赴》。最近本人的工作就是如此，不上不下，骤然“失宠”。往上走，希望渺茫。往下看，长江后浪推前浪，而且，工资薪金明显还比你低。愤愤然，又心有不甘，也不是没想过阴险狡诈之法。在夜深人静里脑演有过，临出门暗下决心变身暗物质坏人有过，出了门，看见太阳，随便和什么认识的不认识的打个招呼，阴邪之气立马散了大半。气势也良善了些。心底也不禁思量：“有什么过不去的，不称心，就借着这个时光，学学习，看看书，健健身，能怎么样呢？”这么想的时候，自己也觉得心口舒畅了很多。正如本书中所说：“当你起点不高的时候，困住你的并不是迷茫，而是患得患失。”去一个平级的，又明显没有之前舒适的岗位，不能否认有人为的因素，让自己愤愤不平，也应该看到机会的身影，上帝说，要有光，如果有光，那本书这句话对此时此刻的我来说就是光-----“你有没有技能和在任何环境下迅速适应崛起的能力。”自己患得患失的是崛起的能力，争取更多职场资源的技能和不断积累的脚步走出来的气势。自问，影响力不够，你开源了吗？所以，当年预见到米缸快没有米时，就要勇敢一点跳出去，趁着最后的机会抢吃几口米也行，要死，也别死在米缸里。顾城有一句诗，可以给这篇文章画上一个诗意的句点，他说，我想当一个诗人的时候，我就失去了诗，我想当一个人的时候，我就失去了我自己。在你什么都不想要的时候，一切如期而来。温言的《你只是还未全力以赴》，并不是一本职场小红书。正如封面的箴言：“为什么听过这么多道理，你依然过不好这一生？”它没什么大道理，会给你小小的勇气，陪你建造通往幸福的梯子。我们的语言能力似乎和直觉以及身体其他不可见的触角有着某种神秘的联系。这句话我是赞同的，在这个世界体系里，思想将是最通行无阻的世界货币。新的一年以此开篇：怀璧者得已发音，哪怕微小。（摘自《你只是还未全力以赴》）张小张（空港汇仁）2015.01

14、从名字到封面，我都曾以为这只是又一本鸡汤书。简单扫了几眼，被作者的一句话激起来阅读欲望，她在担心：这本书会被归类成我厌恶的鸡汤文吗？一句话，我感受到一个作者对读者的诚意。其实，我对“鸡汤”并不怎么反感。一直觉得，如果一句话一篇文章能在一个人的心里激起波澜，燃起些许暖意，都是一碗值得的“鸡汤”。这个社会越来越讲究效率，功利指向性越来越强，这个时候，我们更需要一点依依软语带来的柔软和小确幸。我不得不承认，我是一个喜欢读“鸡汤”文的人，市面上评价稍好的“鸡汤书”，我都愿意去读。阅读之下，这是一碗刻意煲出来的“心灵鸡汤”还是作者的用心之作很容易感受到。在“鸡汤”被污名话的今天，有些书，我很不愿意称之为“鸡汤文”（印象中奥威尔的《1984实行新语，新语占据生活后，除了用这个词再也不知道怎么合适地表达一件事，我现在就是这样），尽管它们不会给你的生活有实质上的指引，但是总有一些暖心之语，让人感到力量。这本《你只是还未全力以赴》更是让我不能把它称之为“鸡汤”，于是我想到这样一个名字叫做：生活工具书。这也并不是一个正确的诠释，我只是想表达，如果说大部分的“鸡汤”书只是表达了其作者在她际遇中的些许世界观以及背后的逻辑，这本书的不同之处就在于，它还提供了方法论。在这本书的第四章，作者从自己的亲身经历出发总结出了实用的几条经验，比如当圈子不同的时候，怎么快速融入；缺乏意志力又如何战胜拖延症，或者是怎么利用碎片时间提升自己等等。这也是我最喜欢这本书的地方。前面说到，我喜欢读“鸡汤”，喜欢里面的依偎软语的小感动，小励志。但是很长一段时间，我却在厌恶自己的这种喜欢。然而，我在这本书里找到了这种矛盾情绪的答案。一直以来，“比大部分同龄人多读了些书”的念头让我总有些小小的优越感。但是我在为人处事，或者是生活上也并没有什么长进，顶多是在某些通识知识上比一般人多出来一些谈资而已。书里的一篇文章毫不留情地拆穿我：我一直在读令我自己觉得舒服的东西，即使是有干货的东西，我也未去认真消化。很多时候，读书成为一个标签，用来自我安慰：哦，原来我还是有点可取之处的。这是我第二点喜欢这本书的地方，观点中正有犀利，犹如当头棒喝。自我感觉，作者的文风有些中性化，不偏不倚，之前一直觉得作者是男生。知道是同是女性之后，再回看这本书，好像是和一见识卓越，帮人解惑的姐姐对谈。一本书读之能解惑，一定算的上一本好书。我喜欢这本书的第三个地方就是：不失温柔。印象最深刻地的便是里面讲到小确幸的片段，那些每个人都想拥有的细小柔软的片刻，被没有被劈开，被批评为无病呻吟，而是被认可，被劝解，也被祝福。“我们的诉求应该是更长时间地留住这些小确幸，这背后仍要求你付出努力。小确幸不应该是你逃避的港湾，你需要脚踏坚实大地，手握技能之锤。

## 《你只是还未全力以赴》

”关于生活方方面面，这本书都多多少少有涉及，做到如此，称之为生活工具书也不为过。

15、为什么我听了那么多道理？仍然过不好这一生？看这本书仿佛看到了自己，还记得当初期末考试之前，数学一向好的我无视老师的忠告，上课老走神，作业也象征性的完成任务。本以为这样考试就会顺利了，结果到了临近考试的前一个星期的晚上，我却意外的失眠了。然后拿起作业本就这昏暗的台灯认认真真的做了几道题，看了一下书。考试之前，我用“临阵磨枪，不快也光”这句话一直安慰自己，心底却对考试不再抱有期望。看见那些数学题后我都傻了眼，脑子里一片空白。但考试过后，我仍然为自己一个星期前的复习而得意洋洋的告诉父母自己复习过了，努力过了，应该考得很好。结果我妈一下子就察觉到了我的情况，盯着我问：“我知道你复习了，不过你老实说，这次你的数学是不是考砸了？”我惊讶地问她为什么？她不以为然的笑道：“我就知道，你天天只知道玩，没有一个目标，学习也是糊弄别人，结果骗不了别人倒骗了自己！”这次经历让我明白：很多时候我们的失败恰恰源自不努力，即使是表面上做足功夫努力了，内里没有真正的动力没有实际的目标也是无用，只是自欺欺人罢了。这本书中，作者用他所讲述的故事一一告诉我们：“努力”这件事不仅仅需要迈出第一步的勇气，还需要切实可行的目标。这本书并没有什么大道理，简单易懂的文字一针见血的戳穿你的内心，令你不自觉的同意她的观点与见解。没有晦涩的人生哲学，有的只是她身边的故事以及她身为过来人的经验与看法。调整完目标后需要迅速行动。令我印象深刻的是温言一个学妹的故事。一开始她不喜欢自己的小语种专业，但她设立了一个目标：进大使馆工作。虽然最后因为发现自己性格不适合做翻译没有实现，但是因为这个目标，她一步一步地向前进，做到了很多其他年轻人难以想象的事，毕业后也获得了一份适合自己性格的工作。在我看来，没有实现不了的目标，只有不想为此而努力的人。很多大学生毕业后进入社会迷茫是为什么？因为没有目标。那就制定个目标。不管有多么难，看起来多么荒谬，只要你行动起来努力向前走，就会发现，那个目标也只是看起来那样，实际上在你日复一日的努力中渐渐接近，不再遥远。在你经历一段时间的努力后，会对自身和未来规划有更深的了解和想法，当初的目标完全可以作废，然后根据实际情况再度调整自己的方向，这样比呆在原地光是空想梦想然后痛苦迷茫要好得很多。一点一滴的行动永远比目标更为重要，就像一本小说里女主人公描述自己说的那样：我的人生路是不可能向前走的，因为别的姑娘都是行走中哭泣，只有我停在原地哭泣。不管遇到多么痛苦的事，不管遭遇怎样无法克服的苦难，只要你开始行动起来。不管是快乐喜悦还是流着眼泪，这都不重要，重要的是你开始行动了，一步一步地向前走，虽然笨拙，虽然惶然不知所措，虽然不知道未来会变得怎样。但只要你站起来，就算是在行走中哭泣，也终会迎来光辉灿烂的明天。毕竟，就像温言说的那样：最终能带领你抵达成功的，不是存在于你想法中的目标，而是不断积累的脚步。

16、最近一段时间一直觉得哪里不对劲，做什么都没精神，不想做，懒惰。平常非常热衷的事，做起来也没精打采的，总让我想起读书时那段灰暗的日子，手里捧着书，脑袋却是混沌的，漫无目的，迷茫中困惑。人总有这样的时刻，不知不觉就让自己滑落到低谷。前两天看到自己的小学同学去溜冰，同小孩一起滑冰车，还自拍，那开心劲就像几岁的孩子，我就想，我多久没这么开心过了。是什么让自己变得忧心忡忡呢？其实啥事也没有，都是自己给自己找的不开心。说家庭吧，幸福美满。说事业吧，也算是平平稳稳。说友情吧，说得来的朋友也有。那还有什么不开心的事呢？连我自己都不清楚，但是莫名其妙的就是快乐不起来。于是，开始翻书，想从书中找到答案。读温言的《你只是还未全力以赴》，其中一句话点醒了我，人生最大的遗憾，莫过于拥有巨大的潜能，却选择了草草度过一生。换句话说，你的不开心，其实就是没有了奋斗的目标。如今很多人已经不喜欢读鸡汤类书籍，因为人们都觉得鸡汤类书籍就如毒草，总会让一些人辨不清方向，让一些人自不量力，让一些人妄自菲薄，让一些人头脑发热，就像我们视频中经常看到的那些喊着口号，幻想做亿万富翁服务生，希望通过自己的打拼赚到第一桶金，然后利滚利成为人上人。就像失败了就在大街上爬，认为自己能够受得了别人歧视的目光，自己有无限潜能，还能做一个顶天立地的人。其实我不反对人有梦想，也不反对你为了目标负重前行，我是觉得任何一个人都要先看清自己，找到自己还欠缺的地方，然后逐一击破。如果你的努力不和结果挂钩，那么就只能沉浸在“我已经很努力了”的幻想中，并错把受苦的体验当成努力的过程。看不清自己，自然找不到方向，找不到方向，自然没有结果，没有结果，怎么能快乐得起来！当然比不努力更可怕的，是你自以为“已经很努力了”，却“没有任何实质的进展”，导致你反过头来质疑“应不应该努力”这件事。这真是一个很矛盾的事情，你没做过永远不知道自己能不能做成，你做了，没做成，或许你还不会惋惜，可是你连尝试都不敢，那么你就永远不会成功，这又回到了我之初的疑惑。如果你还没看清自己，却努力做着自己不知道会不会成功的事，算不算是做了

## 《你只是还未全力以赴》

无用功呢？会不会是做了没有结果的努力呢？很多人看了鸡汤类的书籍就迷失了自己，以为自己错过了大把时光，之所以自己没有成功，就是自己没有努力，其实不然，你不是没有努力，而是没有全力以赴，所以你不开心也就理所当然了。什么是全力以赴，其实就是将自己逼上绝路，不生则死。这是很残忍的事情，应该是年轻人热衷的，宁肯碰的头破血流，也在所不辞。为何？就是因为要看看自己是几斤几两，自己能不能成为人中龙凤，没有试过自然不知道，试过了没有成功又何妨，人生不是只有一个活法，而是要知道自己该怎么活。如果你觉得还是平平淡淡的好，那我奉劝你，千万别把自己投进无休止的争斗中，两败俱伤或许就是你的宿命。温言，北京大学毕业，伦敦政治经济学院硕士研究生，GRE近满分得主，也著有小说《第二份工作》。我还是很佩服这样的人，因为她们出色，所以说什么事都是顺理成章的。因为她们本身就是成功者，所以她们可以给你各种她们认为是正确的建议，而这些建议是否适合你，那就看你如何去分辨，如何去做了。温言也说了，只要你全力以赴，不管做到什么程度，都是成功的，你不必非得定一个够不着的目标，去实现一个无法实现的理想。其实目标与理想如果定的很具体，很实际，只要你全力以赴都可以实现的，你可以不相信温言，但你可以相信我，因为我不是名人，但是我可以像名人一样，写成一本书属于自己的书。

17、文/绘夏“为什么听过那么多道理，你依然过不好一生？”会为这个问题驻步的，大多也是没过好到目前为止人生，或还未找寻到正确努力方向的人儿。我也是其中一员，所以会在书店里再次为这句诛心的老生常谈停留。温言用36篇主题文+1篇后记给了读者一个老套却走心的解释：《你只是还未全力以赴》。表面上看起来只是本时下流行的豆瓣鸡汤文体的跟风之作，充满温情与励志的文题与套路，连出版方给的上架建议都是“畅销、心灵励志”。还好这都只是表面，一旦开始阅读书中的文字，这样先入为主的观点就会立刻被驱散。读罢本书，没有空乏和泪水，没有煽动和呐喊，有的都是道出心里话的认同感和提醒解惑的恍悟感。大大的信息量和干货，需要细致整理和充分吸收。第一部分：感悟小结1. 永远不要怀疑努力的意义，如果没有收获回报，那应该检讨的是方向，而不是努力本身；2. 永远保有好奇和求知，终生学习，学无止境不是一个意象，是我们都应具有的生活态度；3. 不要惧怕改变，以喜悦之情笑对变，学会与恐惧相处，留一点时间倾听内心的声音；4. 找对方向，不要傻学蛮干，懂得运用战略指导战术，战术需结合个人差异进行制定；5. 分清爱好与梦想，不要失去梦想，愿为梦想吃苦坚持；6. 认真踏实工作，把工作做到极致，不要用不喜欢给自己的失败找借口，要不就找一份自己热爱的工作，别浪费生命；7. 行动大于空想，做到持之以恒、日积月累，成果自然会显现在你的人生道路中；8. 成功和幸福无必然关系，成功可以量化，需要运气；而幸福与成功无必然关联，要不任性地和自己喜欢的一切在一起；9. 不要在自己的技能、阅历尚浅时孤注一掷乱下决定，先小范围尝试一下，对成功有不可忽视的作用；10. 与人相处，不只是经营人脉，特别是与家人相处是必不可少，珍视每一次人与人的相遇，学会包容和理解。第二部分：工作学习指南1. 高效学习，不要时间长要高效专注，事半功倍；2. 跳出舒适区，扩大自己的可控范围，用阵痛迫使自己快速成长；3. 学习专业知识，成为工作行业的专业人才；4. 制定学习计划，中短期计划比长期有效，最好量化（比起“我要在十年内成为得到认可的作家”，“每周写3篇千字文”或“每天坚持500字以上日记”更有可操作性和可控性）；5. 管理自己，战胜拖延，分象限处理问题，规划“重要但不紧急”事务的每日时间分配，养成随手记录的习惯；6. 学习写作，锻炼沟通能力、思维能力，培养严谨逻辑思考方式，拓展个人影响力；7. 学习英语，明白英语是一种工具和技能，通过明确的学习目标习得，逐步实现用英语而不只是读读写写；8. 学习聪明人的思考方式：“元认知”，对一个问题进行深度思考，进行纵深和关联的梳理，建立自己的知识体系，避免碎片化的认知；9. 利用碎片时间学习，用自己适合的学习方法，分清使用“ Yes ”、“ No ”的场合；10. 完成你想做的，得到你想要的。还有不少信息点没有一一提炼，已经感觉是一次丰收的阅读之旅了。许多的内容并非首创，然而经过温言以“实例+阐述”的方式娓娓道来的语调依次解惑，不算力透纸背，却都正中靶心。标题的英文翻译是“ Try Your Best ”，换个说法可以是，最棒的我是拼尽全力的自己。

18、收到书的那天是个雾霾天。这么清新的封面让人眼前一亮。虽不太喜欢目录和文章标题的样子，但文字实在有如谆谆药方，十分对症我等懒疾、苦疾。奋斗和努力也是要讲究方法的。读罢全书，最大的感触就是作者真是学霸，勤奋、爱思考的高级学霸，不靠埋头苦干的牛劲，也未必是天赋过人的神童。她过人之处更是总结出的方法。开篇便被那句话戳中——不要用战术的勤奋，掩饰战略的懒惰。是的，我曾经百用的借口就这样被揭穿了。很多时候我就是用这种“高级的战略型懒惰，希望利用外在环境的缺失和不足，来解释（给）自己为何努力却达不到相应的目标”。我很努力地背单词来学英语啊，我很努力的遵守规则来表明工作努力啊，我很努力的做事到很晚来证明很辛苦的付出啊...

## 《你只是还未全力以赴》

...可实际的效果呢，这些艰苦的付出收效甚微，只是充当了自己掩耳盗铃的道具。所以，努力需要方向，行动需要目标。有了目的地，最大的胜利就是去完成。半途而废的经历相信你我都很多。也正因为这样，才珍视完成的重要性。与学校里完成任务的尽善尽美不同，工作中完成的重要性优先于完美。在开始到完成的期间里，会有困难、失败、痛苦和反复，作者都用事例教你一一化解，告诉你保持初心，全意为之，尽力得之。很多事想不到，遇到了又纠结，大多数时候这种情形可以叫做迷茫。大学期间，刚毕业，工作中遇到瓶颈，都会经历种种迷茫。如果早一点看到温言的一二三四，想必会省力很多。她用实例教你分析自己的情况，告诉你如何一步一步的走而不是想一步登天，化解目标，全力以赴。不必为过去的失败患得患失，不必为错误的选择痛苦不堪，过分的犹豫不前，才是最大的浪费。作者有着傲人的学习经历、奋斗成绩，并且在不同的领域做得风生水起。她善文，将各种成长经历讲故事般的娓娓道来，或教人吸取教训，或引人取得借鉴；又难得如此谦虚，思考并总结出一套实用方法更让人觉得这是前辈在跟你探讨：“你看我这样说对不对？”她在此之前已经出过一本书，还是人民文学出版社的。于是我自行脑补了她学霸的样子，也更加认定善于思考、讲究方法的重要性。全力以赴，把握好自己的人生。

19、还记得第一次见到温言的场景。她的上司自豪骄傲的介绍说，这是我们组新来的北大高材生...认识温言三五载，话不多却觉得可以投机。还没来得及一起深聊就开始各奔东西。拿起这本书读起来的时候，感觉就像和她在一个冬日暖阳照耀下的咖啡馆，舒服的聊了一个下午。我很幸运在人生迈入一个新台阶的时候拿起这本书。生活、工作和角色的改变会让人产生无比多对自我的质疑、对价值的重新审视和对选择的各种纠结。这本书没有回答我的问题也不会帮我做出选择，却给我重新看清楚自己重新面对各种选择的勇气和动力。没准儿，我所期待的自己的改变会因为温言的这本书提早发生那么几天几周或几个月。温言的温，是温润、温和但不温顺。她的鸡汤绝不是励志口号，因为她会告诉你，比起加入大军挣扎着拼命“入世”，“出世”也是需要你有胆量有学识有品位。她的鸡汤绝对不是传销安利，因为她会告诉我们有多平凡有多么不可能改变这个世界。然而你知道吗？我们其实可以勇敢的幸福的做个平凡的被自己喜欢的自己。如果你现在心里乱乱的，和温言聊聊呗，蛮好。

20、《你只是还未全力以赴》里面有干货，作者提取的鸡汤很有道理。北大才子讲明白的道理多半是很深刻也很有力量的道理，这些对于当下的年轻人，特别是大学生群体或者是还在迷茫阶段的职场年轻人都有很大的启发。在这些群体面前，这本书是有光辉的，是有功效的，是有指导性的。我必须说实的话，《你只是还未全力以赴》这本书对于我来说，很普通（但对于年轻人来说有有光辉的）。我后来再看这本书的封面和制作者们精心挑选的随送海报画面，扑面而来的小单纯小简单，也许用心是一片美好吧。一个小姑娘的背景，一枚小红帽，面前是暴风雪的世界。我瞬间有些开悟，也同时觉得这画面弱爆了，没有传递出太大的能量，那个小小背影有点适合童书的感觉。小单纯、小美好、小世界或者小安宁都不是我的菜了，当然我也不会因为这幅图画而估量作者书中的世界，我只所以觉得它普通，因为书中的道理，以及作者笔下的人物及事件启发，对于我这样的年纪，基本都是品尝过或者是看到过再或者是经历过。所以这本书之于我，启发性上的意义不太大，只当是再次品鉴一下生活的真实砥励。看一场华丽的 武林风 昆仑决 或是 中国真功夫，华丽背后的残酷争斗以及胜利者的喜悦、失败者的落魄基本上都能敏感体验得到，所以温言的文字基本与某些画面的力度持平，在我的温和世界里不再容易激起浪花。我选择这本书，是因为北大学生在我眼里的光环，以及书中几个问题对我的触动。其实那几个问题我还是很想思考一下并回答一下。“为什么我光脚穿了很多球鞋，也没能现世安稳、岁月静好？——球鞋穿了舒服吧。舒服会惯坏一双好脚。再说了，鞋子好坏无关痛痒，它并不能代替脚选择什么，还不是脚走到哪里，鞋就被带到哪里。其实光脚开始怕穿鞋的了，少了一层保护，并不能多增加一层暗示的力量，却更容易出血和出泪。为什么我读了许多言情小说，也没能遇上霸道总裁爱助理？——这道理基本20岁后人人都懂吧。因为不是遇上与遇不上的关系。没有实力，遇到了也抓不住。没有实力，抓住了也绑不住，绑住了也降服不了。为什么我阅遍了鸡汤文，自己的人生还是不能变为别人的鸡精？——说着容易做着难，写出来容易比说出来难。能写出来，又说出来，再做出来的人，难上加难。其实人人都有到达不了的梦想。只是有时候不做，不说，不写而已。为什么我读了许多年书，生活还是一筹莫展？”——读书也许有用，但压根起不到最重要的作用。温言有说出这本书背后的故事。她说原本不想写，想写的时候也特别不顺利，写了之后又特别害怕别人觉得不够好。你看，成功如她这样的人，也在惴惴不安，也在挣扎奔跑，也在努力向上。由此可见，作者和这本书，真真做到了人书合一。特真诚，特实在，特别为年轻人着想，这样的意义是非凡的。

## 《你只是还未全力以赴》

21、人生最大的遗憾，莫过于拥有巨大的潜能，却选择了草草度过一生。也许，大概，看到题目的瞬间，也知道大概讲什么内容，鸡汤类靠近些，却也不太像。我也猜测过也许是和以往的书籍一样，举一些例子换读者的感同身受。或者换句现今的流行语说：不要用战术上的忙碌，来掩饰你战略上的懒惰。而恰好作者所述的都是一些战术上的问题也说不定。读了几篇，现今大部分遇到的问题，书中都会有说明，说不好是对症下药，在接触这类文众多的情况下，说实话，并没有哪本书让我冲动的付诸了行动，从此走上了改变一生的道路。兴许来的三分钟热度，也只是一时的。“为什么听过这么多道理，你依然过不好这一生？”书的左上角，打上的标签，这不就应对好了此书题目吗？因为“你，只是还未全力以赴”。温言说：人生不应该是充满痛苦疲劳的拉锯战，而应该是有的放矢地走走停停。最近我过的很茫然，看了书更茫然。因为我没有既定的目标，我没有将之全力以赴的目标。没有目标比失去目标更难堪，浑浑噩噩的日子，分不清昼夜。但往往生活上的比较也会将我击溃。为什么比你幸福的人那么多，其实他们只是比你经历过更大的苦难。我很喜欢书里一段定义：work-life-balance（工作与生活平衡）年轻时若追求生活平衡，就会失去职业最快的上升期，所以应该先拼命达到别人难以企及的高度，再等行囊充裕时享受幸福。这让我想起经理和我的谈话，他问我：现在有什么想法？或者说你对职位有什么建设性的想法。我想了很久，说不出个所以然来。只是大概谈了下对以后工作的想法，想要上升到哪一个阶段，却无法具体说出怎么做，如何做。他笑，说：很多人都是有结果没过程。清楚自己要得到什么，但得到这个过程你付出了什么，或者你在茫然的选时，又客观的对症下药，找准方向吗？如果你连自己都不知道该怎么做，别人在怎么帮你，也只是道路上拉了一把，其他无能无力。最近很流行的一句话：明明有颜值，偏偏要靠才华；明明有颜值，偏偏要靠演技。没有所谓的赢家，挺住才意味着一切！经理说的话不无道理，就像温言举例说明了沙卡·桑戈尔的例子，“我们不会被最差的一面定义，因为人生并不会定格在你最失败的那一刻”。既没有做到全力以赴，为何要害怕失败，害怕过程。这本书给了我很多启示，读起来也很顺畅，书中的例子大多数是我们在生活里会面临到，可又有什么关系，很多人都是不撞南墙不回头，即便有人给你指出了明路，你却偏偏执拗的想要闯一闯，只要全力以赴，有何不可呢。雅虎总裁梅耶尔曾在一次演讲中提到，人们应该去做一些还没有准备好去做的事情。做一些你感到害怕的事，意味着你将向前迈进一步，你将会学习新的东西，你将会成长。所以啊，人生哪有所谓的赢家。PS：作品均为原创，如需转载，请联系豆邮或511184905@qq.com，谢谢。

22、三个小时不间断的阅读，合上书的那一刻，想起了书籍封面的一段话：“没有什么大道理，但希望当你在面对无法抉择的人生岔口时，会给你小小的勇气，陪你建造通往幸福的梯子。”感谢在新一年起始遇见此书，感谢此书给予我的小小勇气，让我正能量饱满的开启新年的新征程。书中的每一篇文章我都很喜欢，因为它们区别于各种微信公众频道的“新瓶装旧酒”，《你只是还未全力以赴》是“旧瓶装新酒”。同样是写励志文，《你只是还未全力以赴》不仅仅在通过故事讲道理，还为读者提供了行之有效的具体行动建议。比如《以学英语为例，看你是否使上了劲了》一文，作者通过英语学习这个例子，论述了对于迫切提高英语的人而言，最终的不是什么天分、语言能力、耐力、动力、生理条件等等，最重要的其实是“目标”，再进一步阐释目标的分类，分析“看似艰苦的努力却收获甚微”的原因，最后告诉读者如何设立一个希望达到的目标。清晰而兼备实用性、实操性的文章，是此书最吸引我的地方，每读完这样的一篇文章，我都会想，若是我遇到这样的情况，我要跟着作者说的去做？或者是，我现在就遇到这样的问题，我是不是可以跟着作者所说的去做，或许会收到成效？与此同时，这本书有不少文字和观点令我豁然开朗，比如，“所以，很多时候你以为是你的个人品味，实际上是因为人家的品质”，作者认为当你在为自己所挑选的好事物自我感觉良好的时候，其实并非是你有品味，而是人家本来就有好的品质。这令我想起生活中的某些场景，当你认为是你的一个建议才令他人做成某件事情，期待别人对你感恩厚德的时候，其实别人的成功是别人付出努力的结果或者说是别人本来有成功的良好底子，你给的建议是你想给你的，因此你期待别人的感恩不是必须的。再比如，“我们的生活道路是方格架，而不是一家竖梯。”这是全书中，我最喜欢的一段文字。生活中，很多人认为要不是某人某事，自己就可以得到更多。其实这只是自己的思想在作怪，因为你潜意识中把别人当做你的竞争者，认为非他就你，但事实上，生活道路很宽，你的失败并非是因为别人的妨碍而导致，你的成败最大的决定因素是你自己。

23、老实说，这些年的鸡汤书，治愈文真无处不见。一开始看到这本书《你只是还未全办以赴》书名时，也只以为这不过就是一本鸡汤书而已，但封面的上的话“人生最大的遗憾，莫过于拥有巨大的潜能，却选择了草草度过了一生”还是让我决定一读。说句心里话，那些转发过来转发过去的空泛大道

## 《你只是还未全力以赴》

理真没少见少闻，但“为什么听过这么多道理，你依然过不好这一生？”我细想了一下，又细看了一下，其实作者已经在封面上给出了答案，就在这个问题的后面有一个约等号，后面便是本书的书名，你只是还未全力以赴。本书从学习、工作、恋爱、家庭等诸多个人生岔口，讲述如何面对，给予勇气和指导建议。读罢此书，我无法把它圈定为一本鸡汤书，更多感觉它是作者心路历程的经验分享。书中所举的案例分析都十分的切中要害，一针见血地言明问题所在，并给予的指导和建议，虽然作者说没有什么大道理，但小道理透澈明白，见解独到，不似一般市场趋势的鸡汤书那样味迎合大众心理，读完觉得鸡肋。小时候听到爸妈老师亲戚们说的最多便是“好好学习”，“努力学习”这样的话，尽管那时我买很多的课外书，花很多时间去做很多的题，背书背题，开始还好，后来成绩一直都只是中等，而我的表哥，我们两家住的近，我感觉他似乎学的很轻松，我总感觉自己比他花的时间多，睡得比他晚，起得比他早，可是却没有他学的好，最终也没有他考的好。很久以来我一直没有找到真正的原因所在，非常感谢温言此书，道解了我心中多年的困惑。一本书凡有一点能给人启发和深思的都应是值得一读的，但温言此书值得一读的地方却不止一点。在职场故事中，有两个故事最触动我，一个是那个“卖蛋糕的姑娘”，许多的职场故事文所讲述的道理告诉我们，只要把事情做漂亮就行了，就像那个卖蛋糕的姑娘，她的蛋糕做的非常美味，但却因无法提供更优质的服务（无法提供发票）而错失了机会。如果你是一个卖蛋糕的，千万不要认为自己只是一个卖蛋糕的。你需要从客户的角度去思考客户的“使用场景”，而不是从自己产品的角度出发，去考虑“配合产品还能提供什么服务。”这才是真实的现实的职场故事，而不是报纸书刊作者臆想出来的故事推出来的道理。另一个是“客服小甘”的故事。小甘是一家大企业的客服，上班时打字如飞，喝水只有几秒钟时间，上厕所需要轮流着小跑着去，这般辛苦的上班，下了班还拉着“我”进行各种销售战术讨论。面对面坐着喝饮料时，还要手捧一本《电话销售中的心理学》看，就连商场花车上买双袜子也要和卖袜子的交流下销信心得。聪明也许会问这有什么用？觉得这样做傻。但老天却从来都是喜欢眷顾这样的“傻”人，让她的傻和努力最终获得回报。此书语言一如作者其名温言，温文而言，没有华丽的辞藻，语言朴实，娓娓道来那些真正读之有益的道理，一本非常不错的好书。

24、“全力以赴”在我看来，不仅是一个状态，更是一个过程，一种心态，一种正能量。经历了忙忙碌碌的一天，坐在沙发上，身体疲惫，精神倦怠，两侧的太阳穴感觉紧紧的，看着电视屏幕里吵吵闹闹的画面，有时我们质疑生活、质疑自己。疲惫、沮丧、迷惑、压抑甚至挫败感会一股脑的袭来。在不同的场合中我们也常听到不同的人谈论着对别人的羡慕、对生活的不满、对社会的无奈，但我很想问对方：你又曾经做过什么？不要说什么“这是一个拼爹的时代”，也别谈什么“阶级固定化”，当我们静静的思考我们曾经走过的路，问问自己：我真的全力以赴了吗？之前就看过温言写的小说《第二份工作》，后又在微信中看了很多她写的文章。透过文字，温言给我的感觉是一个时尚、敏锐，骨子里还有坚强的阳光女生。是的，阳光女生。阳光在现在的社会里是多么重要。人人都在强调物质、速度、捷径、方法，等等——，但又有多少人在强调“全力以赴”？坐在沙发上，透过灯光，静静的读着温言的《你，只是还未全力以赴》。在故事里我看到了从前的自己、现在的自己；看到了身边的同事、朋友。有时我会会心一笑，有时会顿有所悟的点点头。平实又夹杂着理性思考的文字好像一杯牛奶——温婉、香醇、富含营养。整本书告诉我们，不要羡慕他人，放平心态、做好自己、理性看待生活。挑战、困难并不可怕，“当你战胜了苦难，它就是你的财富；当苦难战胜了你，它就是你的屈辱。”失败不是结果，而是一个转折点，通过失败我们要有所得到。一本不是很厚的书，读完了之后让我对未来的生活充满信心，因为我知道，我还没有“全力以赴”，只要我努力，我会更好。现在每当自己被生活的繁琐和工作的疲惫所纠缠，我会告诉自己：别急，我在全力以赴的过程中，我不知道我的结果，但重要的是我在感受过程、品味过程、享受过程。曾经的自己，很苦恼，想不明白为什么起点不低的自己却没有拥有自己理想的爱情、家庭和事业。我彷徨过、抱怨过。度过了盲目的自怨自艾的过程，我开始理性的去询问自己、了解自己、分析自己，并让自己的心找到自己真正想要的，而不是别人拥有的；分析自己的优势和缺点，为自己寻求心的归属。对，我没有打错字，是心的归属。在后面的日子里，虽有困难，但却快乐，因为我知道自己正在“全力以赴”。真的很喜欢这本书，也很感谢这本书。书里一个个剪短的小故事给了我安慰；给了我肯定；给了我鼓励；还给了我一盏灯，一盏充满力量的心灵之灯。

25、听书名，这应该是一本很励志的书对不对？事实上，这真的是一本很励志的书！我理解的励志，不是鼓舞大家都去为国捐躯或者战死职场，而是在每个人平淡又疲惫的生活里，是不是能在某个时候重新燃起对生活的热爱和渴望。很长一段时间了，我厌恶读一切心灵鸡汤，最怕读到那种看似深刻却

## 《你只是还未全力以赴》

言之无物的文字，只是言之无物也罢，还有那种每个字都认识，放在一块就不知道什么意思的东西充斥坊间，比如“自然是意识自我调节的生态系统”，鬼知道是什么意思。所以当这本书放在案头时，竟然有一段时间都没翻开，就怕一翻开就看见类似的文字。还好，这个写出让人欲罢不能的总惹事儿馆系列故事的小女子没让我们失望，看似一本正经的励志书，文字却一如既往的轻松幽默。通篇没有大道理，没有放了鸡精的鸡汤，但是自有一种能力，让你看完能够突然觉得有了一点小力量小勇气去改变或者去释然。《我们的生活可以只有小确幸吗》是其中一篇，就是这篇一下子就击中我，让我感觉到一直如鲠在喉的东西拿掉了一般释然。之前我辞职时，是没想到会不上班这么久的，一开始的理直气壮不知从什么时候起变成了心虚，辞职时间越久就越怕听到类似你平时在家都做什么啊？不上班不无聊吗？你准备什么时候找工作啊之类的问题？委婉一点的会说你是不是准备要孩子了？你积累了那么久的资源和人脉放弃了不可惜吗？当我开口欲分辨或解释时又往往不知从何说起，我该如何用三言两语向其实并不真正关心这个问题的他们说清我现在的状态呢？说我如何享受坐在午后洒满阳光的茶桌前悠闲的喝茶吗？说我怎样不刻苦的开始学习一门乐器吗？说我又为何下定决心参与小区的公益事业吗？。。。种种都是努力在事业上拼搏的他们所无法理解的吧，“不务正业”应该是很中肯的评价。可是，当我看到温言说“小确幸有什么不对？我们的人生可以只有小确幸吗？当然可以。我们没那么伟大，只想发掘并成为我们自己，这也没什么不好”时，我突然释然了，我在心虚什么？当我确定那份工作不是我喜欢并且追求的，我也不需要那份工资糊口时，我难道不应该去做自己更想做的事情吗？哪怕是吃完午饭后一个舒服的午觉。看，我又变得理直气壮起来。当他们再问我为什么还不去上班时，我可以回答：难道我们的生活中不能只有小确幸吗？

26、读过《你只是还未全力以赴》：好，一直喜欢心灵读物，但能所幸碰到这种不绿茶婊流水账体且不审美疲劳的，很难。读书，书，亦为广度和深度，它都兼备了。于我，好书是在恰当的时候到来的，与个人命运情境匹配的书。每一本心动的书往往让人有摘抄的冲动，然而读完整本书之后，才发现它的意义存在于整体之内且大于形式。不是鸡汤，我也不想把他定义为鸡汤。在这个心灵读物横流当道的时候，我们都对所谓大道理恐惧厌烦。为什么听过这么多道理，你依然过不好这一生？你所谓的努力找对方向了吗？在这个体系里，思想将是最通行无阻的世界货币。很欣赏这位作者，豆瓣红人温言，作品正如她的名字——温婉的语气，温暖的语言。才翻开寥寥几页，内心就想怎么会有这么一个人把我现在的想法，以前未知的想法解读得那么透彻，字字珠玑，共鸣大到飞起。一直不喜欢那些通篇灌输鸡汤大道理，还故意把文字华丽化，把读者绕得云里雾里。但温言却从身边的人的倾诉，身边事的感悟加上自己的远见卓识得体的结合起来，观念明确层次清晰，出神入化得气贯长虹。在松懈时警醒，在犹豫时坚定，在迷糊时醍醐灌顶。特别赞同其中的永远不要用战术上的勤奋来掩盖战略上的懒惰。正如书里的举例，正如我们生活的周遭，那些苦读苦练，两耳不闻窗外事的人们到了人生的转折点时往往不如那些平时在玩，一到考试才复习的人，前者大多只漂浮在离自己理想不止一步之遥的地方，后者却顺风顺水成为了企业高管，等等等等。如果你一开始的目标是找到一份好工作，那为什么不一开始就按照这个路径寻找方向和方法呢？显然就不应该单是学习这么简单，还应该参与学生活动社会实践，补充学习课堂上学不到的技能，所以不要用勤奋学习为由，来掩饰不思考的懒惰。无论你身处何境，是体制内保守的教育还是别具一格的，如果真的思考了，就绝对不仅只是众人所掌握的知识堆积，而是批判性的思考能力，理性逻辑分析手段，去伪存真的辩识程度。所以在努力之前，每个人都应该问问自己：“我努力的目标是什么？我现在付出的努力和我的目的有因果关系吗？为了达成这个目标，真的需要我埋头学习八小时吗？这八小时里我已经全力以赴了吗？”总有些成功，要与世俗保持点距离。在高速新陈代谢的社会，想要做些不随波逐流的事情，不仅需要勇气还需要恒心。即使物欲横流，流行普遍，令人郁结，为大众做着正确的事，尽管寂寂无闻，却可以乐此不疲。一个人孤独地沿着自己认为有意义，值得的路线茕茕子立，不忘初心终会到达心中最尽善尽美的地方。自己就是这样，现在想想真的好天真。这些借口不断的在助长腐蚀着灵魂。所以，都要全力以赴才有资本，才有资格聊其他。“第一名”永远不是一个人一辈子存在于世的意义，因为什么事情而得到这个第一名才是一个人存在于世的意义。比努力更可怕的，是你自以为“已经很努力了”，却“没有任何实质的进展”，导致你反过头来质疑“应不应该努力”这件事。“人生最大的遗憾，莫过于拥有巨大的潜能，却选择草草度过一生。”

27、真没想到我也会真金白银地自己买一本鸡汤书，还居然一口气看完了。好吧，不能叫鸡汤书，换个说法，板蓝根书。会买这本书。是因为看了公众号奴隶社会还有金融八卦女都转载了这个作者的文章。关于努力的那篇让我印象深刻。虽然我觉得雷军这句话已经被媒体说烂了，但还是拿来做了标题

## 《你只是还未全力以赴》

。这篇文章之所以让我印象深刻，是因为它通篇讲的道理，恰恰是我刚经过自己多年摸索，思考出来的真理。真的别觉得吃苦受累就是在努力。之前微博上流传很广的那句话怎么说来着：千万不要动不动自己感动自己，如果吃苦受累就是在努力，那富士康流水线上任何一个工人都比你努力多了。有方向，有目标，动脑筋，有结果的努力才叫努力。蒙着眼睛满头大汗地原地踏步，那叫驴子拉磨。总之以下是作者总结的努力的道理，我很认同：1.如果不在开始努力之前就设定一个目标，你的努力就很容易陷入“我这么努力有什么用”的自怨自艾中；2.如果你的努力不和结果挂钩，那么你就只能沉浸在“我已经很努力了”的幻想当中，并错把受苦的体验当成努力的过程；3.比不努力更可怕的，是你自以为“已经很努力了”，却“没有任何实质的进展”，导致你反过头来质疑“应不应该努力”这件事，甚至把问题引向了拷问社会的公平性问题，这对你的人生其实没有任何意义。

28、时间真快，眨眼2016年就到来。年末和年初是一个很好的时间，可以总结一下一年的成绩与不足，可以兴致勃勃的做新一年的规划。所有不好的就留在上一年吧，这一年我要重新出发。可是年复一年的总结与实践告诉我们：新的开始并没有什么作用，如果你仍是不行动，仍没有全力以赴，那么无论多少个开始，都没有用。《你只是还未全力以赴》，书名就十分直白和明显：生活不如意、工作不理想、过得不开心，迷茫不甘等，都是因为你还未全力以赴，没有拼尽全力去奋斗和拼搏。本书作者温言，北京大学毕业、伦敦读的研究生，先后供职五百强企业，书中，作者分享自己和身边朋友的故事，列举小事例配合解说文字，从生活工作学习等方面入手，解答疑惑。你可以拥有更好的生活，你的成就可以比现在的大，只要你全力以赴。迷茫、没有目标、失去方向，是我们生活的常态，它们总是时不时的出现，惊扰我们一下，打击我们的自信心。“在三流的大学里如果你也没有出类拔萃，那么就不是环境的问题。”有些时候，我们喜欢把不好都归咎到外界的因素，出身不好、学校不是重点、单位小、领导不好，似乎所有不好的发生都是因为这些，自身一点问题也没有。如果出身优越大学排名靠前毕业就是世界五百强，那么自己一定是另外一番模样。外界给予的助力很小，归根结底得依靠自身。学校不好条件差等等，都可以依靠自己的努力得到改善改变，只有自己先全力以赴了，再有资格说其他。如果你能安居于目前所处的境况，那么你对生活还是满意的；如果你对处于的环境不甘、觉得屈才不开心，那你要么改变心态接纳环境，要么就得做出改变追求自己想要的。生活，有时就是缺少了全力以赴，境况便大不一样。全力以赴，可能带来翻天覆地的改变；全力以赴，即便没有达到想要的结果但心底对自己还是有交代，不后悔。“人生的遗憾，莫过于拥有巨大的能量，却选择了草草度过一生。”为自己的梦想，为自己想要的生活，全力以赴一下。不要说我不能，我不可以，你只是还未全力以赴去试一下。全力以赴，为自己。

29、写书评其实很忌讳说很多自己的事情，虽然作者在后记中说了，不想别人把书归为心灵鸡汤类，这种分享人生经历的事情，在传递正能量的同时，必然有着很强的鸡汤感。我想读这本书的缘起，在于这本书的书名，当我处于人生的一个焦虑期时，当我努力不够的时候，我内心所想的一切就是书名那句话：我只是还没有全力以赴。一直在思索的都是，我如今如此境遇，到底是差在哪里？很多事情过后想，差在了不够积极主动，差在了思虑太少，差在了人生目标不够清晰，规划不够合理。书中有一篇文章《没有哪次选择不重要，也没有哪次能决定你的一生》，高考不能，工作的选择也不能。人生不会因为一次选择就怎样，每一个选择导致的结果虽然千差万别，但就像朋友说的那样，只要不是傻子，这许多年过去了，我们的生活都不会特别差。这就是选择，没有任何一个选择能决定人的一生，也不要一尘不变的眼光来看待生命中会出现的任何一个人。最近的际遇告诉我，要学会敬畏，敬畏生命，尊敬他人，尊重他人，和每一个陌生人成为朋友，对每一个出现在生命中的人温柔相待。人生可能就是如此，很多你以为不会有成就的人后来很优秀，原本优秀的人却泯然众人矣，是什么导致了我们之间的千差万别。我希望我能有那样一种智慧，穿越岁月的迷惘和前路的大雾，去看清每个人身上值得珍惜的品质，去看看每个人未来的模样，成就彼此最好的自己。

回到我今天书评的题目上来，想的多一点，人生许会更顺遂。也不是想的不够多的人，只是点错了科技树，一颗心思全用在了悲春伤秋上，关于人生未来的规划，什么时候应该结婚，什么时候应该努力拼事业，竟是一点也没有去想，也难怪，现在看来不错，可事实上却全是一点虚无。或许，我现在，对自己评价有些过低！人生有意外之喜，才是上天最大的恩赐。不管这样的人生旅途里会遇见谁，都是因缘际会里的安排。朋友在谈到自己的人生时候说到，我一定要找一个自己真正喜欢的，这样才对得起这么多年来我对自己的严格管理。对自我的严格管理，未来会给我们回报的，而且就像作者说的那句话那样，未来回报的从来不是加法，而是复利。在日复一日的自我严格要求中，未来已经到来，只是我们还未察觉。所以，最近有点低潮的亲爱的自己，不要放弃对未来的期

## 《你只是还未全力以赴》

待，看不见远方，就努力珍惜当下吧！

30、每天励志一点点，哪怕你不曾全力以赴读《你，只是还未全力以赴》文/方木鱼励志是会上瘾的。读励志书是会上瘾的。假装励志也是会上瘾的。我们有时候会说三分钟热度，但有时候又会很悲观。古今多少事，到头来还不是一场空，仿佛看破红尘，甚至连“三分钟的热度”的激情都没有了。记不清在哪看了一个问答。问的人说，那些非富即贵，权利之巅，腰缠万贯的人又和我们有什么不同？还不是一样一日三餐？下面有个恶俗到打脸的回答：关键是人家拉出来的都比你吃进去的有营养。阿Q精神有时候不能少，但有时候，阿Q精神也害人。昨天和一个人到中年的人聊天，他说，过着过着，不知道这世界怎么就变了。电视上有个创业的人说，我们八零后要想着怎么去赚九零后的钱，而你不知道的是，人家九零后早想着怎么去赚零零后的钱了。时代就是这样，在你还未全力以赴的时候，忽拉拉把你甩在身后好远好远。其实这篇题目源自高中语文老师的一句话，那算得上是听过最早也最朴素的一篇励志文章：每天进步一点点。一步登天做不到，但一步一个脚印能做到；一鸣惊人不好做，但一股劲做好一件事，可以做；一下成为天才不可能，但每天进步一点点有可能……是的，每天进步一点点，我一直谨记着。后来看到一句话，遥相呼应：人生为棋，我愿为卒，行动虽慢，可谁曾见我后退一步。清晨读了一位文友的心曲，做写作培训。他说他有一次喝酒误了晚上讲课，对学员说改日再讲。学员只说，为了听课，冒着雪，从农村的家里到城里的网吧。文友羞愧，此后定下规矩，不喝酒，讲完课再吃饭。文友说，我不吃饭，有两点，一是饭后血液下供，思维不清晰，二是我要记着，学员才是我的饭碗。几年下来，口口相传，成绩一枝独秀。他说他这几年来，只喝过两次酒，一次是自己结婚，一次是自己当了爸爸。惭愧，我也做过培训，抱着分一杯羹，捞一笔就撤的念头，早早止步。说回到本书，作者在书封上引用了一句烂俗的话：为什么听过这么多道理，你依然过不好这一生？然后，这一句疑问，和下面本书的书名，《你，只是还未全力以赴》，偏偏就形成了完美的契合。换言之，你没有去做，没有倾尽全力去做。五百年前，明代大儒王阳明的心学里有个重要的观点叫做：知行合一。五百年后，吸收各家之长的伟人毛泽东，换了一个词来表达相同的意思：实事求是。我惊讶于作者的年纪和作者的见地。作者取了个名字叫温言，先后毕业于北大、伦敦政治经济学院，GRE近满分得主。温言，作者是有一番良苦用心的，世界残酷，我只用温和，温暖地语调去告诉你，想做就做吧。作者说：其实你无论走哪条路，努力之后，都是差不多的结果——得到你拼命争取的，失去你不曾努力保有的。世界上没有一份绝对安全绝对稳定的工作，这是我从小就学到的道理。如果你还年轻，那就不要在最有能力奋斗的阶段选择安逸，否则你就会把自己置于不可知的未来洪流当中。实际上，幸福的秘诀很简单，问问自己，如果没有内心的恐惧，你会想要什么，然后放手去做。做书摘也是会上瘾的。是惯性还是说的太有道理了呢？作者讲了很多生动的故事，作者在故事之中或之后说了以上的道理，作者在书的后半段给了很多具体的做法。我们是如此地不努力，以至于远未到拼天赋的程度。试着励志吧，哪怕是每天假装三分钟呢？有些假戏做着做着也许就成真了。&lt;img alt="A small decorative graphic element consisting of a square with a diagonal line." data-bbox="895 605 915 625"/>

# 《你只是还未全力以赴》

## 章节试读

### 1、《你只是还未全力以赴》的笔记-第3页

如果努力不和结果挂钩，那么你会只会沉浸在“我已经很努力了”的幻想中，错把受苦的体验当成努力的过程。我努力的目标是什么？我的努力和目标之间有因果关系吗？为了达成这个目标，真的需要我花费八小时学习吗？在这八小时的学习中，我全力以赴了吗？人生不应该是一场痛苦的拉锯战，而应该是一场有的放矢地走走停停。那些好坏参半的人生，被我们过得千差万别。那些令人羡慕的幸福生活，其实不是机遇，而是能力。每一点微小的努力和进步，都为她最终做出的选择增加了微小却关键的筹码。似乎只有建立了醍醐灌顶的目标，才值得全力以赴地去奋斗。人会在选择时由于，总是希望趋利避害，要么恰好选择一条上乘的捷径，能比别人更快、更少辛苦地搭乘目标；要么通过一次性的选择，可以规避另一条路上众所周知的坎坷和风险。他的问题，说穿了就是对未来不确定性的恐慌。得到你拼命争取的，失去你不曾努力抱有的。人生若有意外之喜，那才是上天最大的恩赐。在摘果子之前，最好能退让一步，试着让自己教官一棵树，经历一下春暖花开的喜悦，也经历一下除虫护果的烦恼。

### 2、《你只是还未全力以赴》的笔记-第78页

多年前有个姑娘写信问《读者》的主编：为什么我很努力地照着《读者》的方式做了，生活还是不好？

这个问题不好回答，但如果换一种方式回答，答案便不言自明：

为什么我光脚穿了很多年的球鞋，也没能现世安稳、岁月静好？

为什么我读了许多言情小说，也没能遇上霸道总裁爱助理？

为什么我阅遍了鸡汤文，自己的人生还是不能变为别人的鸡精？

再简单粗暴点儿，就是：为什么我读了这么多书，却仍然过不好自己的人生？

蔡康永有句话我特别认同：如果你总读一些让自己舒服的东西，那你永远是你已经知道的东西。

可是我们偏偏就爱读那些让我们舒服的东西：励志鸡汤、治愈文集、大佬名言、晚安故事……不能说你没有读书，但这些书更多的是消遣，你读了这些以后心灵得到了安慰，有了各种情绪，但它们却没有增加你的智识，也没有引发你太多的思考。

……

这大概就是读了很多很多的书、学习了很多很多的道理，但依旧过不好自己人生的原因。因为你沉醉于看了很多书的幻象中，其实你在实际生活中享受的是另一种形式的消遣。更糟的是，绝大多数的时候，你把哈哈一笑或者点头认同作为阅读的终点，难怪会没有提高。

### 3、《你只是还未全力以赴》的笔记-第16页

努力的幻象对已经进入社会的人而言，远比还处于校园中的学生们要大得多。因为成年人要用更加有限的精力和时间，去应付更为复杂熙攘的世界，而努力的幻象，会长时间地消磨我们的时间、精力，以换取少得可怜的结果。

### 4、《你只是还未全力以赴》的笔记-第184页

在微博上看到转发的《不要用战术的勤奋，掩盖战略的懒惰》，立即保存下来，生怕碎片阅读过后再也没有回味的机会。看完后还是觉得应该多看些，就来到了豆瓣看看评价，结果评分8.8，立马就去网上买了一本回来。

记得是一天下午拿到手就开始读，读到晚上23点，第二天早上坐车的时候继续阅读，方读完。感觉没有那么惊心动魄，而是如白开水一般平淡无味，解渴。

## 《你只是还未全力以赴》

第二遍阅读时，诸如万有青年烩等活动和我以前组织的活动及想法比较相近，就开始重点阅读，带着问题与思考的阅读，拿此书当作一面镜子来对照自己来读，方觉得内有乾坤。

对于为人父母而言，在此书中可以找到很多传递正能量的故事，给孩子们拨开迷雾，阳光中成长。

对于学生而言，在此书中可以找到很好的学习方法，排解忧虑，找准目标，做好选择，提升自己的心态和眼界。

对于恋爱中的人而言，可以找到感情的基石，找到感情的定位，找到自己的最能共同奋斗的另一半；在失恋时，迅速走出失恋的谷底。

对于职场人而言，可以找到如何融入新环境和新工作、新圈子，找到前进的动力和能力，可以明瞭自己唯一可以依赖的安全就是自己的既能和在任何环境下迅速适应崛起的能力。

对于不断超越的人而言，可以找到筹划和管理好自己的时间，做好舍与得，在碎片时间里充实自己，超越自己，拉开与别人的距离。

书已经被我圈了、折页了，现在成了我包里的工具书了，渐渐的有点常读常新的感觉了。

### 5、《你只是还未全力以赴》的笔记-第25页

许多美丽的故事背后，都有一段悲伤黑暗或者忧愁的版本，但正是因为那不是为人知的另一面，才让我们已知的那部分故事更加伟大、更加不可思议。

### 6、《你只是还未全力以赴》的笔记-第221页

我把这句话打印出来了，贴在我的床头。开始做起来，肯定比不做强吧？相信会慢慢渐入佳境的：

“不做的时候，怎么看都渺茫，一旦开始做起来，尽管困难很多，内心反而不再焦虑，而是想着眼于解决手头的困难；良心也不再处于无所作为的焦灼状态，而是安定下来，努力做着，此时不去想结果，不去追索成败，机会反倒会来了。”

### 7、《你只是还未全力以赴》的笔记-第16页

如果努力不和结果挂钩，那么你会只会沉浸在“我已经很努力了”的幻想中，错把受苦的体验当成努力的过程。我努力的目标是什么？我的努力和目标之间有因果关系吗？为了达成这个目标，真的需要我花费八小时学习吗？在这八小时的学习中，我全力以赴了吗？人生不应该是一场痛苦的拉锯战，而应该是一场有的放矢地走走停停。那些好坏参半的人生，被我们过得千差万别。那些令人羡慕的幸福生活，其实不是机遇，而是能力。

### 8、《你只是还未全力以赴》的笔记-第271页

1. 如果你真的勤奋钻研、静心思考过，那么你会从学习中获取的绝对不仅仅是知识点的堆积，而应该是批判性思考的能力、理性逻辑分析的能力，以及去伪存真的辨识能力。

2. 这些人生中细微而真实的痛苦而烦恼，和他们人生中出现在公众视线中的风光和精彩一样真实。特别炫目的东西背后，往往有着不为人知的隐情，那些隐情才是那些我们所羡慕的更为真实和全面的人生。那些在照片中冲我们微笑的人，没有必要同时展示他们哭泣时的照片。

3. 所以，很多时候你以为是你的个人品味，实际上是因为人家的品质。

4. 一个男人有多优秀其实不是感情的重点，平等才是感情稳定的基石，否则即使他成了你的自留地，也照样会被别人挖走。

## 《你只是还未全力以赴》

5. 我们的生活道路是方格架，而不是一家竖梯。
6. 这个世界不奖励完美的人，之奖励那些把事情做得更好的人。终究只有一种人会一事无成，那就是活在埋怨中，并且时时刻刻用眼睛盯着别人的人。
7. 一个人真正的进去和成长，是需要挑战自己的舒适区的。
8. 如果你总读一些让自己舒服的东西，那你不知道的永远是你已经知道的东西。
9. 无论以哪种姿势去追求梦想，你首先要辨清梦想和兴趣爱好的区别，更捨分清楚那究竟是真的梦想，还是你为了逃避辛苦工作编造的幻想，或是为了贴上让自己更好看的一种镀金标签。
10. 你最差的一面不能定义你。
11. 我们不会被最差的一面定义，因为人生并不会定格在你最失败的那一刻。
12. 当你寻找你的下一个目标时，其实并没有所谓的完全合适的时机。你得主动抓住机会，创造一个适合自己的机会，而不是一味地拒绝。学习能力是一个领导者必须具备的最重要的特质。
13. 机会并不来自你的选择在未来包含了多少风险，而来自一个人对某件事的全情投入和你愿意为之付出的努力。
14. 在最简单的道理上下最大的功夫，这便是设计专家所倡导的最基本的品质。
15. 阿里安娜·赫芬顿五十五岁时创办了互联网报纸《赫芬顿邮报》，在创办之初被称为“注定完蛋的公司”，六年后它已成了美国当今最具影响力的新闻博客网站，赫芬顿曾说：“我们应该同世俗意义上的成功保持一点距离，这样你才能真正找到自己。不要通过失去自我，来博取世俗意义上的成功，而要扪心自问，内心深处，我们真正想要的是什么——我们的成就，我们的梦想，以及我们是谁。”

### 9、《你只是还未全力以赴》的笔记-第75页

在没有得到什么的时候，那样东西总是熠熠发光，看上去是万能的，它或许会带来某些机遇和转折，却不会颠覆你原本的生活。你的人生不够成功也绝不是因为你尚未完成某一情节。

### 10、《你只是还未全力以赴》的笔记-第54页

许多鸡汤类的读物会教你要“放平心态”“平衡自己的内心”。看到别人比自己好会失落，是大部人的自然反应，真正的解决之道不是放平心态，而是明白一个现实：我们的生活道路是方格架，而不是一架竖梯。

竖梯只有一条道路，要么前进，要么后退，只要上面有人，就会挡住我们，攀比是唯的前进方式；而方格架不同，即便在开始的时候，人们三三两两地散落在不同的格子上，有的高，有的低，有的拥有的多些，有的拥有的少些，大家都还可以沿着不同轨迹到达顶端。

在竖梯上，怎样登顶和别人有关；而在方格架上，怎样到达顶端和自己有关，至于别人在哪个格里，看看就好。我们自己在方格架上可以走一条时上时下、迂回曲折甚至偶尔会误入死胡同的独特路线。到处都可以有宽广的视野，不是只有顶端的人才能看到最美的风景。

## 《你只是还未全力以赴》

### 11、《你只是还未全力以赴》的笔记-第11页

永远不要试图用战术的勤奋，去掩饰你战略上的懒惰。

### 12、《你只是还未全力以赴》的笔记-第112页

看到别人比自己好会失落，是大部分人的自然反应，真正的解决之道不是放平心态，而是明白一个现实：我们的生活道路是方格架，而不是一架竖梯。

竖梯只有一条道路，要么前进，要么后退，只要上面有人，就会挡住我们，攀比是唯一的前进方式；而方格架不同，即便在开始的时候，人们三三两两地散落在不同的格子上，有的高有的低、有的拥有的多些有的拥有的少些，大家都还可以沿着不同轨迹到达顶端。

在竖梯上，怎样登顶和别人有关；而在方格架上，怎样到达顶端和自己有关，至于别人在哪个格里，看看就好。我们自己在方格架上可以走一条时上时下、迂回曲折甚至偶尔会误入死胡同的独特路线。到处都可以有宽广的视野，不是只有顶端的人才能看到最美的风景。

### 13、《你只是还未全力以赴》的笔记-第32页

当你起点不高的时间，困住你的并不是迷茫，而是患得患失。

.....

最终能带领你抵达成功的，不是存在于你想法中的目标，而是不断积累的脚步。

### 14、《你只是还未全力以赴》的笔记-第13页

这是一种高级的战略型懒惰，希望利用外在环境的缺失和不足，来解释自己为何努力却达不到相应的目标。

### 15、《你只是还未全力以赴》的笔记-第269页

这个世界不仅仅需要明星名流、巨匠鸿儒的单一声音，也欢迎那些从未停止学习并在认真思考的人发出声音。不要因为你现在的渺小而停止展示、不敢发声。我们在潜意识里总是在追求尽可能的追求优秀，并惧怕被人指摘，可是真正的行进是要在开阔的场地中完成的---展示、自我批评和他人进行讨论和争论。这些都能带来与闭门造车不同的体验，也可以让你更好的行进。尽管我们身处爱打标签的社会，但你做了什么和那些短期成败并不能真正定义你；你怎样去做，和你怎样面对短期成败才是真正定义你自己。

### 16、《你只是还未全力以赴》的笔记-第23页

人生总是会有大段大段的空白期，无论你多么努力、多么急不可待，最后却不得不等待、不得不沉淀，甚至在看不到希望中奋斗，等待机遇降临。这些空窗期总是会不期而至，无论你多么不情愿，都不得不慢下来，甚至停下来，顺从老天给你的放空机会，奉行着看似毫无意义的坚持。

### 17、《你只是还未全力以赴》的笔记-第59页

人们追求“安全感”的原因是规避风险，害怕损失，可实际上，往往越担心损失，损失就越多。

## 《你只是还未全力以赴》

首先，行业的趋势是在不断变化的，今天的低风险行业，到了明天就可能变成高风险行业。

其次，低能力风险，一个人真正的进步和成长，是需要挑战自己的舒适区。许多人选择安全行业的原因恰恰是因为那里人浮于事，待着会比较“舒服”。舒服着、舒服着，就丧失了斗志，也丧失了快速度反应的学习能力，这种能力的丧失，造就了在就业市场上迁移能力的薄弱。

最后，是高退出成本。

.....

真正的危险就是把希望寄托在别人身上，自己却丧失了前进的能力。问题的核心在于，依靠别人的变数比依靠自己的变数要大得多；依靠家庭的，可能会因为家庭变故而重新背负重担；依靠单位的，可能会因为社会的变动而遭遇洗牌。

到那时候你才会明白：这个世界上只有一种安全，那就是你的技能在任何环境下迅速适应崛起的能力。只有具备了这种能力，才有可能拥有真正的安全。

.....

# 《你只是还未全力以赴》

## 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)