

# 你的焦虑，是急于过标配的人生

## 你的焦虑，是急于过标配的人生书籍信息

书名：你的焦虑，是急于过标配的人生

I S B N : 9 7 8 7 5 1 6 8 2 2 3 7 1

作者：轻小描 & n b s p ;

出版社：台海出版社

出版时间：2 0 1 9 - 0 4

页数：

价格：2 7 . 4 0

纸张：轻型纸

装帧：平装 - 胶订

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 成功 / 励志 & n b s p ; 人生哲学 & n b s p ; 人生规划 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：你的焦虑，是急于过标配的人生 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子

# 你的焦虑，是急于过标配的人生

你的焦虑，是急于过标配的人生寄语

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：你的焦虑，是急于过标配的人生 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电子](#)

# 你的焦虑，是急于过标配的人生

## 你的焦虑，是急于过标配的人生书籍简介

上学时，挤破头考名校，因为父母的嘴里，这样才有出息；

毕业求职，向往北上广，因为大家的眼里，这是出人头地；

“奔三”的年纪，追求房子和车，因为同事的眼里，这才叫成功。

这是一条标准的“成功之路”，很多人都会用自己的人生对照这些“标配”条件，然后陷入焦虑中，有深深的挫败感。

可是，你有没有想过，这些所谓“标配”的条件，应该是你人生的全部吗？人生不是一场考试，更没有标准答案，所谓的“人生赢家”和“人生输家”，只是走的路不同而已。每个本该从容走过的人生阶段，都在你跟别人的攀比中，因焦虑而迷失了。

《你的焦虑，是急于过标配的人生》是畅销书作者轻小描写给千万年轻人的醒悟之书。在这本书里，她用足够辛辣犀利的笔触试图拍醒你——别用嘴里的“佛系”掩饰心里的“焦虑”，能力配不上野心，就按照自己的节奏努力，别让自己困在“标配”的牢笼里，急功近利只会毁掉你人生的无限可能！

她也用有温度的观点给你感同身受的安慰和鼓励——别人可以成为你的参考答案，但人生没有标准答案，你决定的就是\*好的，你才是自己的过来人。

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。

信息来源：你的焦虑，是急于过标配的人生 txt epub kindle 下载 电子

# 你的焦虑，是急于过标配的人生

## 你的焦虑，是急于过标配的人生目录

### Part 1 你的焦虑，是急于过标配的人生

千万别着急，我们后都会成长

/ 002

不焦虑未来，过好当下就好 /

007

哪有稳定的工作，只不过有稳定的能力 / 013

你可以偶尔丧，但不能绝望 /

018

与其羡慕别人，不如活好自己

/ 023

怕你不服他人的嘲笑，却偷偷认了 / 028

这世上哪有随随便便的成功 /

034

能够打败你的，只有你自己 /

040

### Part 2 面对现实，接受生活的不完美

停止抱怨，你才能变得更优秀

/ 048

接纳自己的不完美，才可以拥有完美的人生 / 054

这一秒不失望，下一秒就有希望

/ 059

你对待挫折的态度，决定你能走多远 / 064

给心情放个假，为生活制造点小惊喜 / 069

不要抱怨奋斗的苦，那是你变得更好的路 / 075

在人生的谷，一定不要胡思乱想 / 080

对那段失败的感情说声“谢谢”

/ 087

Part 3 对未来不恐惧，人生不设限

敢于挑战困难，才能成就更好的自己 / 094

人生有无限可能，别给自己设限

/ 099

不管什么时候，请你保持危机感

/ 104

越是爱折腾的人，他的人生越精彩 / 110

为什么年龄越大的女性越努力

/ 115

在你困难的时候，请不要放弃自己 / 120

把每一个终点当作新的人生起点

/ 126

Part 4 放大格局，才能突破人生困境

当你越来越优秀，就会对优秀上瘾 / 132

努力不一定有用，但不努力一定没用 / 138

除了玩，什么都不好玩 / 143

当你焦虑的时候，只管行动起来

/ 148

所谓人生开挂，不过是厚积薄发

/ 154

世界不会同情弱者，你只有选择坚强 / 159

你只有摆脱对他人的依赖，才会变得更强大 / 164

拒绝学习，会让你失去更多东西

/ 170

Part 5 当你足够优秀，机会才会靠近你

你只有足够优秀，你想要的才会靠近你 / 176

连一项技能都没有，你拿什么生存 / 182

有远见的人，都懂得投资自己

/ 188

真正的高贵，是优于过去的自己

/ 193

生活从来不会亏待认真付出的人

/ 197

人生是一个“学无止境”的过程

/ 203

你的爱好，暴露了你的生活质量

/ 208

Part 6 你的坚持，终将美好

你给自己找的借口正在慢慢毁掉你 / 214

一个人能够走多远，就看他有没有坚持学习 / 219

你总说梦想遥不可及，却从来做不到早睡早起 / 225

你的未来，藏在你对时间的态度里 / 230

你什么都不做，才会来不及 /

235

付费不行动，你就永远停留在原地 / 2 4 1

坚持到别人放弃时，你就成功了

/ 2 4 6

现在的你，决定着十年后的样子 / 2 5 3

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：你的焦虑，是急于过标配的人生 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子

# 你的焦虑，是急于过标配的人生

## 你的焦虑，是急于过标配的人生作者简介

轻小描，生于南方长于南方的九零后姑娘，的梦想是执笔走天下，去哪都不怕。喜欢听故事，喜欢写故事，喜欢写温暖的文字以治愈世间孤独的灵魂。

她说：“相比标配的‘高楼大厦’，我更喜欢私人定制的‘林间小路’。无趣的生活，不值得一过。”

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。

信息来源：你的焦虑，是急于过标配的人生 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电子

# 你的焦虑，是急于过标配的人生

## 你的焦虑，是急于过标配的人生其它

### 编辑推荐

1. 全民焦虑的时代，“焦虑”已经成为社会性话题，每次贩卖焦虑都能引起全社会的关注和讨论。

上学时，挤破头考名校，因为父母的嘴里，这样才有出息；毕业求职，向往北上广，因为大家的眼里，这是出人头地；“奔三”的年纪，追求房子和车，因为同事的眼里，这才叫成功。

这是一条标准的“成功之路”，很多人都会用自己的人生对照这些“标配”条件，然后陷入焦虑中，有深深的挫败感。可是，你有没有想过，这些所谓“标配”的条件，应该是你人生的全部吗？

2、本书是作者写给千万都市人的醒脑之书。

在本书中，作者面对“焦虑”这个社会性的话题，提出了自己独到的见解，她认为：“人生不是一场考试，更没有标准答案。所谓的人生赢家和人生输家，只是走的路不同而已。每个本该从容走过的人生阶段，都在你跟别人的攀比中，因焦虑而迷失了。”你决定的就是\*好的，你才是自己的过来人。

3、作者经典语录

关于选择：相比标配的“高楼大厦”，我更喜欢私人定制的“林间小路”。无趣的生活，不值得一过。

关于成长：有些人的成长是悄无声息的，它不会立刻将成果反馈出来，它就像种下的一株小树苗，一点一点地吸收土壤里的养分，在阳光雨露的浸润下，慢慢地长成一棵参天大树。

关于心态：别用嘴里的“佛系”掩饰心里的“焦虑”，能力配不上野心，就按照自己的节奏努力，别让自己困在“标配”的牢笼里，急功近利只会毁掉你人生的无限可能！

### 书摘插图

千万别着急，我们后都会成长

& n b s p ;

0 1

& n b s p ;

你有没有过这样一个时刻，忽然变得很关心自我，且十分在意自己够不够好，从身高体重、衣品、谈吐，到内在气质全部审视一遍，会因为没有艳压群芳的技艺或者令人耳目一新的特长而感到焦灼不安。

我就有过很多个这样的瞬间，好像被什么击中了一样，忽然觉得自己一无所长，站在人群中没有一点点优势。

特别是当我结识了一些优秀的女生，她们拥有非常丰富的人生阅历，有过人的能力，浑身散发出独特的气质，只莞尔一笑便能媚倒众生。

与她们一对比，简直是天壤之别，我因此不敢站在她们身边，因为害怕被比下去。明明以前的我从来不会这么在意自己是怎么样的，不会觉得自己不够好，不会因为一个比自己好的人出现在身边而感到焦虑。

我常常想自己为什么会如此普通，为何别人拥有那样不可阻挡的魅力，是什么导致了我们之间的差距？看到了差距之后，我变得很渴望改变自己，希望能够成为一个优秀的人。

想要通过努力成为一个优秀的人，不是为了证明给谁看，只是单纯地希望我可以变得更好，我认为我值得成为那样一个人。

我开始想办法改变自己，去尝试做一些可以让我接近优秀的事，就像《初恋这件小事》里的小水一样，为了阿亮学长不顾一切地努力，任何一件可以使她更优秀的事，她都要试一试，哪怕这些事会让她吃尽苦头。

只要一想到自己的坚持和努力，可以让自己成为更优秀的人，就会不顾一切地付出。

我一边为自己的改变付出努力，一边掰着手指头算时间，期望自己可以快一点完成蜕变。可是啊，心里越是期待，越是渴望，改变反而来得越慢。

改变是一件很痛苦的事，从以前对自己没有任何要求，到现在事事以严苛的标准来要求自己。在这个过程中，我有过无数次想要放弃的念头，但最后还是咬着牙坚持下来了，直

到某一天忽然发现，我其实一直在进步，只是速度比较缓慢，我无法察觉罢了。

有些人的成长是悄无声息的，它不会立刻将成果反馈出来，它就像种下的一株小树苗，一点一点地吸收土壤里的养分，在阳光雨露的浸润下，慢慢地长成一棵参天大树。

很多时候，成长这件事真的急不得，你只要默默地付出，静静地等待，它一定会在将来的某一天准时到来。

& n b s p ;

0 2

& n b s p ;

我很喜欢看《等风来》这部电影，里面有一个桥段我记忆特别深刻。

心思单纯的李热血向程羽蒙倾吐烦闷的心事，她有很多打不开的心结，关于爱情，关于职场。她刚和男友分手不久，怎么都想不明白他为什么要分手，明明自己对他那么好；在职场上，老板说她一根筋，同事们也不喜欢她，而她似乎从来没有得罪过他们。

对此，她一脸的无辜。从这里可以看出她是一个很单纯、还没有完全长大的 & l d q u o ; 孩子，不懂为人处世之道，也不明白职场规则，不知道怎么和男友相处才能让彼此更舒服，不懂怎么在职场交往中如何护自己周全。

她也曾极度渴望把工作做好，处理好人际关系，把生活过好，可总是把这一切弄得一团糟。她为此感到焦虑不安，不知道该怎么办才好。

程羽蒙想了想，只说了一句话安慰她：& l d q u o ; 别着急，后我们都会变成小心翼翼的人。我不知道李热血有没有听明白这句话的意思，我是听出了程羽蒙无处安置的无奈。她也曾经像李热血一样懵懂无知，她一路吃苦，一路成长，是时间让她长大，变得成熟，成为一个凡事都小心翼翼的人。

我们大多数人都曾是李热血，在成长路上都会遇到和她差不多的困惑，都想要努力地生活，想把日子过好，却总是受尽生活的欺负。

每一个人的成长过程中，一定会经历一些波折，然后才能从中悟出一些人生道理，在一次又一次的犯错中吸取经验和教训，这些过往的不堪让我们逐渐懂事，长成一个小心翼翼的人。

小心翼翼或许是长大的一个标志吧。为了让自己过得更从容，少受一点伤害，一切都变得小心翼翼，害怕自己犯错，害怕做不好，更怕得不到想要的机会，所以才会收起身上的锋芒。

& n b s p ;

0 3

& n b s p ;

我们都曾年少无知，敢爱敢恨，我们都会在某天忽然很渴望改变自己，渴望成长，渴望变得更好。

在成长的道路上，我们一定会有焦虑的时刻，会想不明白为什么自己的成长速度如此之慢，会拿自己与别人做比较，看到别人快速成长的时候自己就感到心慌，会因此怀疑自己的选择，甚至会想要放弃。

我很明白这种焦虑，也明白那份渴望变得更好的热切期盼，因为我也曾遇到过，在这样的迷惘里，我也曾不知所措，而我只能摸着石头过河，除此之外别无他法。

对于成长，我想说的是，没必要太着急，后我们都会成长。

只是在成长之前需要给我们更多的时间去努力，就像小时候学习走路，一开始总是跌跌撞撞，可后不也学会了走路吗？

摔跤了也不要害怕，爬起来多试几次，即使摔无数次跤那又如何？这些都是成长过程中必不可少的一部分，只有经历过这些，后才能成长。

在成长到来之前，我们只需要付出应付的努力，把剩下的交给时间，带着一份坚定的信仰前行，时光一定不会辜负我们的努力，它会给我们想要的。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：你的焦虑，是急于过标配的人生 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：你的焦虑，是急于过标配的人生 t x t e p u b k i n d l e

P 你的焦虑，是急于过标配的人生 p d f 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4

E 你的焦虑，是急于过标配的人生 e p u b 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4

A 你的焦虑，是急于过标配的人生 a z w 3 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4

M 你的焦虑，是急于过标配的人生 m o b i 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4

W 你的焦虑，是急于过标配的人生 w o r d 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4

T 你的焦虑，是急于过标配的人生 t x t 下载地址 网盘 在线 2 0 2 4