

别在成长的年纪选择平庸



[别在成长的年纪选择平庸_下载链接1](#)

著者:七天路过

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2020-2

装帧:平装

isbn:9787569933864

这是一本青春励志书，也是一本成长实战手册。本书分为七个主题：成长、选择、精进、努力、情绪、爱情。作者从这七个角度，通过自己或者他人的故事，来分享我们在人生各个阶段的成长经历中的困惑与喜悦。成长几乎是伴随我们一生的，书中说，眼中有光的人，也会身披光芒。的确，在你不害怕孤独和迷茫的时候，你成长得最迅速。

这本书写的不是假大空的鸡汤，而是可复制的成长路径，每一个不甘于当下的年轻人都可以在里面找到通向更好的自己之路。

作者简介:

七天路过，青年作者，
ONE·一个热门专栏作者。2018年当当影响力作家入围前十。人民日报、新华网、共青团中央、十点读书点赞励志九零后作者。文章被各大平台竞相转载，全网阅读量破亿次；文字温暖而熨帖，对爱情清醒却仍充满期待，被读者誉为正能量满满的“士力架女友”。已出版《大大的城市，小小的我》。

目录:致成长

最快的成长就是慢慢来 / 003

一个人的成长，是从与迷茫和解开始的 / 008

像董明珠一样尽兴地活 / 015

二十六岁之前我理解的三十件事 / 021

如果回到二十岁，我一定要学会的五件事 / 026

如何像张爱玲一样优雅过一生 / 030

致选择

我为什么鼓励你选择大城市？ / 041

那些实现了梦想的年轻人，都做了哪些关键选择？ / 048

如何比自己先天条件好的人混得更出色？ / 054

强大还是被爱，你选择哪个？ / 062

百分之九十的大学生都对这个问题焦虑过：工作还是考研？ / 070

致精进

不要让你的二十多岁被累累累累填满 / 079

别用跳槽升级你的职场 / 085

别让你的焦虑逼死自己 / 092

当你一无所有时，还可以做什么？ / 099

没有谁的工作是不委屈的 / 106

致努力

最有效的努力，是忽略努力 / 115

你二十岁偷的懒，是你三十岁掉的坑 / 121

二十五岁前，请逼自己成为这样的人 / 128

最怕你什么都没做，却想要撒娇求抱抱 / 133

为什么现在好多年轻人都这么丧？ / 139

致情绪

失去自我有多可怕？ / 149

你不是“作”，你只是还没有“被看见” / 155

别人在体验人生，而你越活越 / 162

百分之九十的人都在沟通时“伤害”了你 / 169

我从蔡康永身上学到的五个道理 / 175

致爱情

当代人情感现状：恋爱前，一百分；恋爱后，零分 / 183

这个四十岁才结婚的女人教会了我什么？ / 188

如何对待那些追完就跑的人 / 193

《请回答1988》中为什么是阿泽跟德善在一起了？ / 200

爱而不得的人，还要不要去追逐？ / 208
致女孩
像男人一样思考，像女人一样行动 / 215
那些还没结婚的高学历女孩儿们 / 222
如何优雅地过好“没钱”的生活 / 230
长得不好看，人生还有戏吗？ / 236
先把自己活优秀了再说别的 / 242
我们并不总是坚强，也并不一味地软弱 / 247
后记 / 255

• • • • • ([收起](#))

[别在成长的年纪选择平庸_下载链接1](#)

标签

励志

成长

好书，值得一读

青春

想读，一定很精彩！

我想读这本书

个人成长

我的想读书单

评论

关于成长，关于努力，这本书有作者的故事和看法，很适合年轻人读

比较适合大学生和初入职场的小白阅读，有很多建议值得思考和参考。

很温暖的书，对于年轻人的迷茫、无助都有深刻的思考和感悟，给我们提供了很多新的思路，特别是对于女孩子的忠告，值得一看。

认识作者还是在2014年，培训结束后一起去昙华林的咖啡店，那时就觉得这是个宝藏女孩！！好几年过去了，事实证明她的确很宝藏，并且越来越宝藏。七天第一本书在798做签售会时我刚好在北京出差，所以去了发布会现场，听完分享后发现去北京的她成长速度太惊人了。这两年看她的动态知道她去了杭州，换了公司，也越来越丰富。怎么说呢？努力的女孩生活都不会差，更何况是又努力又自律又可爱的女孩。读完这本书也有很多共鸣之处，作为30岁转行创业的中年少女（拒绝承认自己是妇女）真的好想对20岁的自己说：莫问前程，只需多读书、多尝试、多积累。如果你处在迷茫、停滞期，建议看看这本书，会让你电量满格的迎接下一程风雨。

正处于25岁，大概和作者一般大，看书的过程中感觉也与七天有了交流，过程有喜、有悲、更有争执

一本很治愈的书，不是单纯的心灵鸡汤，从七个方面讲了一个人在二十几岁的年龄会有的迷茫以及做出的选择等等，最后还给了女孩很好的建议，在二十几岁的年龄该做的不应该是迷茫、徘徊；是努力向前、成为更好的自己。

鸡汤不浓不毒，是鲜的。干货是可执行、易执行的。非常适合迷茫的年轻人！尤其适合女性！七天也有迷茫，但是她会告诉你如何去对抗迷茫，如何与对抗不了的迷茫和解。这本书里还有成长的战略、有钱的愉悦、写作的美妙，尝试的重要性、情绪与理性，也告诉我们寻找自己的节奏，并忽略努力。而对待爱情，她真诚“我独独只喜欢那一种，那种堂堂正正、清清爽爽，在一起恩恩义义，分开了潇潇洒洒的爱。”，也理性“想想你想被他怎样对待”。

书的包装很好，没有磕磕碰碰，已经翻开看了，感觉是我喜欢的类型。

这本青春励志书籍不是那种心灵鸡汤一样的空洞书籍，给人一种实实在在的能量满满的感觉。

愿每个人都能够眼中有光，身披光芒的迎接生活的困难坎坷。

书中有的是可复制的成长路径，能让我们找到更好的成长之路。

最快的成长就是慢慢来，慢慢的吸取经验，找到更好的成长之路。

最近需要被迫着学习，看点励志的成长书

这本书看图片我一眼就喜欢上了，看了目录，就对这本书更感兴趣。因为，目录标题和我在工作中的某个阶段的心路历程有重合，比如“你二十岁偷的懒，是你三十岁掉的坑”，比如“比让你的焦虑逼死自己”，又比如“别用跳槽升级你的职场”。很遗憾我当年没能早些明白这些道理，非要等吃了亏才懂得珍惜。本书作者“七天路过”是一位曾经供职于网易，一路做过她做过营销，市场，抖音，之后又去了阿里做电商的年轻人。我身在网络科技公司，对她的成长非常感兴趣。真希望能快点拿到这本书，看看“七天路过”的成长之路。

现在做事、做人，都应该多多思考，不要给未来的自己留下太多的坑。从现在起，学会成为一个会列清单的人，至少你每天做事都有计划；当别人问你：“你会吗？”时，学会回答：“我可以学。”虽力不能及，但毫不怀疑自己的潜力，也别让自己错过一个可以成长的机会；在爱情里，学会去区分“好人”与“对你好的人”；学会去先爱自己……

越长大越能明白，什么年纪就该做什么事，生命那么短暂时间一晃就过去了，如果不充实自己那就是在一点点消耗自己，与其嫉妒别人的成功，不如和自己来场比拼。

“我要成为我注定要成为的人”，选择一个目标，坚持比努力更重要。努力不过是最基

础的东西，只有优秀才可以让别人注意到你。

我一直都喜欢看这种类型的书，里面的故事很不错，读着就是一种享受。

终于收到书本了，里面的内容很丰富，文字也很优美。

这本书和那些假大空的鸡汤不一样，里面的很多方法可以复制，很实用。

[别在成长的年纪选择平庸_下载链接1](#)

书评

我不努力，我认识一个女生努力。
她每天早上5点半准时起床，晚上11点准时睡觉，早上坚持跑步，一周去三次健身房，上课时好好学习，空闲的时间会用kindle看看书。
她没有顶尖漂亮但因为良好的作息和规律保养，皮肤光华白皙，有着这个年纪最好的状态，偶尔出门化个淡妆，喷上并不...

《别在成长的年纪选择平庸》看完后记，仍有点意犹未尽的感觉。
这本书的目录部分有这样几个板块：致成长，致选择，致精进，致努力，致情绪，致爱情，致女孩。01. 致成长 “一个人最快的成长就是慢慢来。”
有时候我们总会被外界影响自己的内心，人与人之间的相互比较和你追我...

要读懂一本书，如果能对其写作者有一定的了解，那自然最好。

七天路过是本书作者的笔名，我们都叫她七天。我对七天不算很了解。我对她的认识是从2019年3月30日开始的。那天是尚龙老师的新书《人设》的签售会，七天是尚龙老师的邀请嘉宾，这是我第一次见到她。签完之后对这个...

认识七天好几个年头了。她活得愈发肆意，也愈发克制。依稀记得，那年夏天，她身穿红色碎花连衣短裙，小跟鞋，红唇。她笑着说：素叔，再努力，咖啡杯上还是会留下唇印啊。当时我心里就在想，这个女孩真的好适合红色，热情、浓烈、真实、有劲，又不是那么厚重。她就像一颗果...

现如今越来越多的人都在关注女性成长，为女性成长在贡献自己的一份力量，这让身为女性的我感到很开心，说明我们的社会在进步，在变得越来越好。如今女性在社会上也发挥着越来越大的作用，支撑起了半边天。但还是有很多女性被压迫，思想还没有觉醒，所以，那些活跃在社会上的能...

《波西米亚狂想曲》中的佛莱迪·摩克瑞，有着突出的大门牙，怎么看都不像是会成为明星的样子，但就是他，从淹没在人群中的行李搬运工，凭着自己的努力和无所畏惧成了超级大明星，告别了往日的平庸无为。这个为梦想不顾一切的故事，被七天路过写进了她的新书《别在成长的年纪选...

《别再成长的年纪选择平庸》这是一本给你力量给你勇气的一本书，也许是2020年以来经历的事情太多了，突然发现自己迷茫了，在这个年纪里，我好像什么都做不了，没有一项属于自己的技能，真的是平庸的一个人。在这次疫情中，突然发现生命的脆弱，流逝的时间中，我好像失去了很多...

小的时候，我们的梦想总是很大很大。大到幻想着以后可以开飞机，可以周游世界。因为我们看到的世界很小，体会到的生活很容易。我们总以为一生很长，该来的总会来，想要的也总会得到。长大以后，猝不及防吃到许多生活的苦，慢慢意识到自己的平庸。于是开始惶恐，开始急于改变，...

小时候我们总盼望着长大，可是长大后才明白小时候的快乐是长大后的你用什么东西也换不回来的。长大后你会明白周围的环境和事物都在一步步地催着你变得更成熟、更稳重、更会为人处事，更不能如小时候一般受委屈了就大声哭喊寻求亲人的安慰，长大后的你要随时随地都想着你已经是...

话说这两天的天气阴阴的，空气中也有一股花草的味道，果然是春天啊，让人感觉就是很舒服。不像前几天，太阳晒得不行，还很闷热。再加上手里一本《别在成长的年纪选择平庸》，它的整个装帧色调又是蓝色，这整个过程感觉真的很疗愈。其实刚开始拿着这本书，我以为就是一本鸡...

其实收到七天的书已经有一段时间了，迟迟没有写书评，是因为我总希望我把它反复多看几遍，看到觉悟看到通透。似乎只有这样，才配得上，书中几行字就是她的好几年。这本书，我爱不释手。我在她的文字里得以进一步去打量她。看那20多岁的女孩一路走来的泥泞和艰辛，看她历经无...

年轻是不是资本，我们都应该抓住时光的尾巴。年轻对于我们现在来说好像有点奢侈。前段时间看到一句很搞笑的话说：“零零后已经踏上了社会，我们这些九零后应该回家生孩子啦。”嘿嘿，好像也是，现在有好多零零后的小萝莉选择了九零后的小哥哥，而我们这些九零后的老阿姨还在江...

我以为是恶俗的鸡汤书，结果还真不是。书名没有起好吧。因为这类的励志短文小品结集出的书者，多到泛滥成灾，大多没有深度，流于表面。但《别在成长的年纪选择平庸》这本书，却是有故事，有深度，还有作者本人的魅力特色。你经历过这样的时期吗？“因为担心比别人差，所以...

不知道其他读者有没有遇见这样的情况：
发誓第二天要早起读书练英语听力，结果刷完微博、刷完抖音已经半夜两三点了；
发誓要开始减肥，信心满满的办了健身卡，结果坚持了两天就不去了；
嚷嚷着要学习了，这局游戏打完就去，结果一局完了还有下一局；
终于要学习或是工作了，却...

人的一生说长也长，说短也短，可无论人生长短，活出自己才最重要，不是吗？成长路上多坎坷，我们是选择逃避还是面对？如何面对，怎样解决这些坎坷？就让我们来看看七天路过的这本《别在成长的年纪选择平庸》。本书通过“致成长、致选择、致精进、致努力、致情绪、致爱情、致女...

[别在成长的年纪选择平庸_下载链接1](#)