

# 将“长期主义”注入奋斗轨迹

罗振宇曾说：“任何一个人，不管你的能量强弱，放眼足够长的时间，你都可以  
通过长期主义这种行为，成为时间的朋友。”世间万物的变化，都离不开时间的蓄  
积。时间告诉我们，人生最大的奇迹，是长期主义。所以希望年轻人不要停留在  
晒“上学轨迹”上，要将“长期主义”注入奋斗轨迹。

胡杨

每逢开学季，一些社交平台出现了晒“上学轨迹”的玩法。去年网络上曾经流行过晒“大厂工牌”的热潮，网友们纷纷晒出腾讯、华为、阿里等各大公司的工牌，吸引不少网友或“艳羡”或“不屑”的目光。而今年开学季晒“上学轨迹”席卷网络，大家纷纷将自己从幼儿园到小学、中学、大学乃至更高学府的求学“地图”列表出来。某App上可以“一键成片”，一目了然莘莘学子来时路。回溯上学轨迹是对过往成长的一次梳理，字里行间充满了对过去的怀念，对未来的期望。尤其是在当下不确定的时代，年轻人试图用“上学轨迹”来提醒自己：别让过去遮望眼，更别让困难遮望眼。

年过半百“小镇做题家”，长期主义是“真经”

看到年轻人晒“上学轨迹”，年过半百的我也蠢蠢欲动。对号入座网上的三种分类，我应该属于不折不扣的“小镇做题家”型，“勤奋、努力、逆袭上扬”是这类型人的标签。

在大家眼里，能考人名校肯定是“学霸”，但我一直自认为是“学渣”。如果按照学习刻苦努力的程度以及持续学习的能力来论，我应该算是“学霸”。直到今天，我都没有停止过读书学习，可谓学海无涯“乐”作舟。

我的“上学轨迹”既简单又清晰。新疆农二师28团学校——新疆库尔勒华山中学——北京中国人民大学。“华山中学”其实我只待了一年，但是它却是我“梦开始的地方”。

1983年我上高二，文科生，当时高中还是两年制，而高考需要预选，大约只有三分之一的人可以参加高考。那年我预选都没通过，适逢高中学制改为三年，1984年上完高三的我第一次参加高考，那年只考了380多分，连中专分数线都不够。也就是那两年，知青返乡政策让我们学校的半壁江山“上海老师”们纷纷回沪，学校“青黄不接”到了找不到一个英语老师的地步。而此时相隔几十公里的库尔勒市华山中学，对我们这些农场子弟敞开了大门。记得当时我们有20多个同学都去了华山中学，而那一年我们这些“复读生”的高考成绩也刷新了华山中学的知名度。

说来也奇怪，我的学习成绩到了华山中学后突飞猛进，做梦都没想到，1985年我成功考上了中国人民大学新闻系。大学毕业我留校工作了两年，发现自己既不是“当老师”的料儿，也不是搞研究的“苗苗”，审时度势后我调到报社工作至今。

记得罗翔曾经对年轻人说：“希望多年以后的你，能够看得起现在的你。”这就是奋斗的意义。虽然至今我也没取得什么大的成绩，但是我对自己的努力是满意的。一直在做自己喜欢的事，乐此不疲。而随着年龄的增长，眼界更开阔，自我认知螺旋式上升。虽然口头上我经常说自己“没出息”，人生志业就“在一棵树上”，但那一棵开满鲜

花的幸福树。

被誉为“经营之神”的稻盛和夫今年8月24日去世，享年90岁。他一生将普通人的逆袭演绎得淋漓尽致，拿到一手烂牌，却成了世界上少有的创立了两家世界500强企业的人。他在《干法》里有这样一段话：“要想拥有一个充实的人生，只有两种选择：一种是‘从事自己喜欢的工作’，另一种则是‘让自己喜欢上工作’。即使你讨厌工作，但又不得不努力工作，那么在努力工作的过程中，你脆弱的心灵就能得到锤炼，你的人格就能得到提升，你就能抓住幸福人生的契机。所以，无论如何，必须得喜欢上自己的工作。”

总结我自己的过往，唯一的真金就是“长期主义”。而令人惊喜的是，如今我在孩子身上也看到了这颗种子。

长期主义，是唯一一难而正确的事情

晒“上学轨迹”的第一类是“小镇做题家”型，第二类是“一手好牌打得稀烂”型（主要强调自己的小学/初中/高中的卓越之处，但最终只考上了一个看似平平无奇的大学），而第三类是“起跑线就在终点”型，这类基本直指名校光环下走出的学霸们。比如一个女孩“亮剑”到：“从幼儿园到大学属于是清华一条龙服务了。有时会觉得在清华‘待腻了’，但在每一个岔路口还是选择留在园子里。这里承载了太多成长的回忆，跌跌撞撞，笑中带泪，且行且歌。”

梳理自己的“上学轨迹”，再看清华学霸



的“亮剑”，我很自然地开始检索儿子的“上学轨迹”。从学校名目上看他也属于起点低、逆袭上扬的“小镇做题家”型。

在教育上，我一直遵循“企者不立，跨者不行”的自然成长法则。儿子幼儿园离家只隔一条马路，学龄前兴趣班只选了绘画；小学就在幼儿园旁边的实验小学，离家距离更近了，我在窗台处就能看到他背着书包放学回家的身影；中学也在小区内解决了，由于中考失利，高中被迫转入小区里的育新分校。儿子是育新分校的第一批学生，我将它看作是因祸得福。因为新学校更符合我的教育理念。记得同住一小区的育新分校教导主任吴老师对我说：“刚建校时，都是从主校抽调骨干力量过来的，两年后老师他们都回去了。”闫老师就是儿子的数学老师，

也是副校长。她对孩子的肯定、鼓励以及帮助，一直让我感念万分。

2016年高考，儿子没有像老师们期望的那样成为一匹“黑马”，最后进入北京建筑大学。大学前两年他都郁郁寡欢，到大二决定考研时内驱力爆发，最后考入北京交通大学软件学院。

去年在晒“大厂工牌”的热潮中，我也凑热闹晒了儿子在腾讯实习的工牌。当我们满心欢喜听到他拿到工作Offer的时候，他却另寻他枝了，最后去了一家央企工作。

记得当时他说：“我不想天天加班，可能28岁就得另谋出路，现在这家公司，我可以干一辈子，而且有上升空间！”

“我可以干一辈子！”实话我都被他这句话深深震动了。想想我自己，基本在一个单位“耗”了



一辈子，这种稳定在有的人看来是舒适圈，但在在我看来，恰恰是在稳定中求发展的成长空间。

的确，不属于自己的活法，不值得羡慕。那天看到尼采的这段话：“你要搞清楚自己人生的剧本——不是你父母的续集，不是你子女的前传，更不是你朋友的外篇。如果这世界上真有奇迹，那只是努力的另一个名字。生命中最难的阶段不是没有人懂你，而是你不懂你自己。”令人欣慰的是，我发现如今的年轻人比我们那一代人更早地“懂自己”，更欣慰的是孩子也能成为一个“长期主义者”。

记得罗振宇曾说过：“任何一个人，不管你的能量强弱，放眼足够长的时间，你都可以通过长期主义这种行为，成为时间的朋友。”世间万物的变化，都离不开时间的蓄



积。时间似乎在告诉我们，人生最大的奇迹，是长期主义。

尤其在如今这个浮躁时代，坚持“长期主义”也许是唯一一难而正确的事情。正如亚马逊创始人贝佐斯曾说：“如果你做一件事，把眼光放到未来三年，和你同台竞技的人很多；但如果你的目光能放到未来七年，那么可以和你竞争的人就很少了。”

最近看俞敏洪访谈心理学家陈海贤那期节目，主题是《给自己的人生写个好故事》。“什么样的人生更有意义呢？不是一帆风顺、平平淡淡，而是有‘故事情节’，有人生起伏。”

希望每一个年轻人都写好自己的人生故事，不要停留在晒“上学轨迹”上，而是将“长期主义”注入奋斗轨迹。

经营好健康、感情、善良这三个复利的人，起点再低，第一份工作再不如意，都会越升越高，越走越如意，比起满脑子想着轻松赚大钱的人，他们将幸福得多。

连岳

有年轻人问：“现在有没有轻松、收入又越来越高(复利增长)的工作？”我的回复是，没有这样的工作，人生越早死了这条心，越好。想轻松，就得接受相对低的收入。”

当然，可以举出个例子反对这条规律。比如巴菲特，每天看看书，偶尔做些投资决策，复利推动之下，他50岁以后财富增长越来越快。在别人担心收入下降的老年，他成了世界前几名的富翁。

“复利”这个概念深入人心，也和巴菲特有关。他口中的“财富滚雪球”，就是“复利效应”——做正确的事，时间会带来奇迹。巴菲特是个智慧的人，有很多值得学习的地方。但他的财富故事是不可复制的，他有保险公司，能给他提供源源不断的低成本资金。而我们普通人就是靠点工资过日子，胆子大的刷几张信用卡，既没他聪明，又没他有钱，如果一门心思靠复利发财，就会丢掉主业与当下，进入“负复利”状况，穷得越来越快。

社会规律允许例外存在，无法复制的个例推翻不了“轻松则钱少”这条规律。不过不必沮丧，人这一生确实是有复利存在的，只不过，不是体现在成为大富翁上。

第一个复利是健康。即使现在身体有些毛病，但年轻人复原能力强大，只要遵循科学，一定会越来越好的。一个人维护好健康，意味着他能更好地工作，付出更少的医疗费用，享受更高的生活质量。有些老人，去世前一天、前一小时，身体还很好，这样的幸福，多少钱也买不到。

第二个复利是感情。和相爱的人成家，经营这一生。孩子出生了，好好爱他们。爱是越用越多的，陪伴越久越难分开。你年轻时的爱，延续到年老，就是对你这一生的肯定、安慰、成就，将会产生巨大的满足感。

第三个复利是善良。人生生活在真实的关系中，那些真正了解你的人，构成了你。近到你的家人、你的同事，远到那些与你有一面之缘的人。要善良地对待他们，多数人将回报你以善良。天长日久，就有一张善意的安全网保护你。贪小利就坑人，见贫弱就欺人，仗宠溺就咬人，得信任就骗人，这样失去了善良，路就会越走越窄，走到绝路，众叛亲离。

经营好上面三个复利的人，起点再低，第一份工作再不如意，都会越升越高，越走越如意，比起满脑子想着轻松赚大钱的人，他们将幸福得多。

## 牢牢把握人生三个复利

### 乐活日子

结婚超过20年的我们，如今就如同两个本来在各自轨道运转的齿轮，经过长时间的磨合，终于合拍、同频——爱动的我早起跑步、遛狗；尚静的先生或打坐或打太极。早餐后，他向左我向右，一起为我们的生活打拼……

## 家有跑妻，夫是“陪练”

母德勤

那天，重庆的最高气温还在40°以上，一直坚持晨跑的我在朋友圈晒出了11111公里的跑步记录，立刻就有一个不太熟悉的微信好友私信我道：“看你天天早起跑步，你不给人家煮早饭吗？你老公没意见吗？”话尾连用了三个问号和惊叹号。我仔细看着微信头像，分辨不出男女。心想大概是在这种人的潜意识里，女人的角色就该是围着锅边灶台伺候一家老小，不应该拥有自己的兴趣爱好吧。于是直接将她拉黑，然后穿上跑鞋迎着朝霞去晨跑了。

我坚持跑步整整8年了，我先生从来没有说过一个“不”字。网上常常调侃重庆男人是“耙耳朵”，除了怕老婆，什么都不怕。这是重庆女人的福气，更是重庆男

人的格局。作为重庆人，我觉得重庆大多数男人的确都迁就、照顾和尊重女人。

记得2015年春节，我刚开始跑步没多久，我们一家人自驾去云南抚仙湖旅行，当时住在临湖的客栈里。清晨5:30起床，我独自沿环湖路晨跑。高原明珠抚仙湖像大海一样静默着，清冽的风轻柔地拂过脸颊，心像被熨帖过一般舒坦自在。我能感受到肺叶中清新的空气随着呼吸一出一入——我就像一棵枝叶繁茂、生机盎然的树，与自然进行着交流。那天在深蓝色的苍穹上，我居然一眼就找到了“北斗七星”。

此时，环湖路仿佛成了我的专属跑道，心也仿佛生出自由的翅膀。一辆摩托车闪着雪亮的灯光迎面驶来，戴头盔的骑手发出尖锐的口哨声，我毫不在意，自顾自往前跑，但心还是“咚咚咚”直跳。继续

往前跑，此时身后有车灯晃过，马达声越来越接近，我的心开始狂跳起来……只听一个熟悉的男声说：“美女，要不要载你一段？”转头一看，居然是我先生！原来，他终究是放心不下在“荒山野岭”独自跑步的我，驱车护卫来了。

就这样，先生看着我从一个跑400米就累得跟狗一样的“菜鸟”，越跑越欢，居然跑完了以前想都不敢想的半程马拉松、全程马拉松。他干脆也开始跑步，用他的话说：“家有跑妻，我的使命就是陪跑。”

他陪着我四处参加比赛：张掖100公里戈壁徒步、乌海50公里沙漠穿越、嵩山50公里越野、三亚海边168公里接力……只要我想去的地方，他都二话不说，欣然陪同。他的角色经常变换：有时是我的队友，在赛道上并肩战斗；有时是我的后勤

补给，给我备好粮水；有时是我的御用摄影师，为我留下珍贵瞬间；更多的时候，是我的啦啦队，站在路边为我鼓掌，等在终点迎接我冲线……

结婚超过20年的我们，如今就如同两个本来在各自轨道运转的齿轮，经过长时间的磨合，终于合拍、同频——爱动的我早起跑步、遛狗；尚静的先生或打坐或打太极。早餐后，他向左我向右，一起为我们的生活打拼……

如今我还深深记得2019年，当我们牵手完嵩山50公里越野跑，虽然我们并列男子、女子最后一名，但是牵手的幸福超越了最好的名次。在黑黢黢的大山里，我对先生说：“谢谢你陪我。有你在，生命中就没有过不去的坎儿，此生也没有什么能打败我们的……”

