

四十岁，别急着认输

写给 35 — 45 岁，还没放弃自己的人

一个在四十五岁装了支架、还在继续走的人

林博讲 著

关于那个写书的人

他是一个科技创业者，年轻，冲动，以为改变世界是一件很快的事。

他闪婚，闪离。他两度把公司撑到悬崖边上，又两度从悬崖边上拉了回来。他的妈妈生病了，他自己的血管堵了，装了一枚支架。

在那些最难的夜晚，他学会了一件事——

还在，就够了。

这本书，从他四十岁开始写。

不是一气呵成，是断断续续——写了一些，放下，没空改。再拿出来，心情不同了，感受又不一样了，于是又重写了一些。就这样写了五年，写到四十五岁。

那些一改再改的稿子里，藏着他这几年不同阶段的心情。最后删删减减，只留下了三十五篇。

不是最好的三十五篇，是最真实的三十五篇。

这本书，是他走过那些路之后，想说给你听的话。

不是成功学，不是教你赚钱。只是，在深夜里，陪你坐一会儿。

告诉你：你感受到的那些，都是真实的。你不是一个人。

「人生下半场，才是重头戏。」

序言：写给还没放弃的你

这本书，写给那些在深夜里睡不着的人。

不是因为有什么大事发生，而是那种莫名其妙的、说不清楚的心里不踏实。

写给那些白天撑得很好，晚上一个人的时候，突然不知道自己在撑什么的人。

写给那些在朋友问「最近怎么样」的时候，条件反射说「还好」，然后在转身的瞬间，眼眶有点热的人。



我不想写一本告诉你「怎么成功」的书。

市面上那类书已经够多了。它们告诉你要早起，要自律，要有目标，要复盘，要做五年计划。

那些都没有错。但你有没有想过，那些书假设了你还有力气。

可是有很多人，连站起来的力气都快没有了。

我想为那些人写一本书。

不教知识，不给答案，不喊口号。

只是，陪你坐一会儿。

三十岁的时候，我们还有梦想。

四十岁的时候，梦想有时候已经磨成了责任——房贷、孩子、父母、那家还没有盈利的公司、那段越来越安静的关系。

我们从「我想要什么」，活成了「我应该做什么」。

那个转变，是什么时候发生的？

我们有没有认真想过？

这本书，想帮你想一想。

我自己，在四十四岁装了一枚心血管支架。

躺在手术床上，盯着天花板的灯，脑子里出奇地安静。

那个安静，不是平静，是被掏空之后的安静。

那一刻，我想了很多事。想起那段走了又散的婚姻，想起那家差点倒掉的公司，想起我妈在养病房里的样子，想起那些我以为「等忙完这阵子」就会去做的事。

后来我活下来了。

不是要说什么「大难不死必有后福」。只是，经历了那些之后，我开始真正想写一些东西。

不是为了励志别人，是因为我知道，有很多人，正在经历和我一样的事，或者比我更难的事，却一个人扛着，没有地方说。

这本书，就是那个「可以说的地方」。

每一篇，都写给那个在深夜里还没睡着的你。

读完，希望你能觉得：

「原来，我不是一个人。」

✍️ 作者：林博讲 | 写于某个睡不着的夜晚

目录

关于那个写书的人	3
----------	---

序言：写给还没放弃的你	5
-------------	---

第一章 那些没人说出口的焦虑

01 四十岁，我还是不知道自己是谁	13
02 那种莫名其妙的疲惫，叫做「活着」	18
03 中年人的崩溃，都是悄悄的	22
04 你有多久没有认真想过自己想要什么了？	26
05 我们都在假装还好	29

第二章 关于选择，没有标准答案

06 当年那条没走的路，现在还在吗？	34
07 我辞职了，然后呢？	37
08 留下来，也是一种勇气	40
09 你选的每一条路，都不是白走的	43
10 后悔，是人生必要的学费	46

第三章 职场里，那些说不清楚的委屈

11 三十五岁，我被后浪拍在沙滩上	51
---------------------	----

12 当热情成了工具，你还爱这份工作吗？	54
13 不是每个人都能成为那个「别人家的谁」	57
14 混日子，有时候是因为没力气了	59
15 慢慢来，也是一种职业规划	62

第四章 跌倒了，再爬起来的那些事

16 那一年，我什么都没了	66
17 失败没有让我更强，但让我更真实	69
18 四十岁重新开始，不丢人	71
19 反思不是自责，是给自己一次公平的审判	74
20 转折点，往往不是你选的	77

第五章 自律这件事，没你想的那么高尚

21 我也想自律，但我好累	81
22 坚持的人，不是意志力强，是找到了理由	83
23 从「每天进步一点点」开始，不嫌晚	85
24 放弃一次，不代表你就是那种人	87
25 慢慢变好，也是变好	89

第六章 爸妈老了，朋友散了

26 有一天，我突然发现父母在变老	93
27 你上一次打电话给妈妈，是什么时候？	96
28 那些渐渐不联系的朋友	98
29 成年人的友情，是越来越贵的东西	100

30 | 家，是你最后退守的地方 102

第七章 人生下半场，才是重头戏

31 | 四十岁，我终于不再讨好所有人 106

32 | 与那个没成为的自己，握手言和 108

33 | 你不是输了，你只是还没到 110

34 | 重头戏，从来不在最年轻的时候 112

35 | 此刻，就是最好的开始 114

后记：我还在走 117

作者简介 121



第一章

那些没人说出口的焦虑

这一章，写给那些表面还好、内心其实很乱的人。写给那些在别人眼里「挺过来了」、自己却还没过那道坎的人。你的焦虑，不是脆弱，是你还没放弃感受自己的证明。

01 | 四十岁，我还是不知道自己是谁

有人问我，你最怕什么？

我想了很久。

不是失败，不是生病，不是没有钱。

我最怕的，是有一天早上醒来，照着镜子，突然认不出那个人是谁。

不是字面意义上的认不出。是那种感觉——你看着他，知道他叫什么名字，知道他今天要开什么会、要接什么电话、要扮演什么角色。但你就是觉得，那个人，和你，不太一样。

你不知道那个「你」，到底在哪里。

三十岁的时候，我们还敢说「我不知道自己是谁，但我在找」。

那时候迷茫是一种资本，是青春的标配，是别人眼里「这个人有深度」的证明。

但四十岁再说这句话，就不一样了。

四十岁说「我不知道自己是谁」，你会先把这句话吞回去。因为你觉得，到了这个年纪，你应该知道了。你应该活明白了。你应该有一套稳定的人生答案，可以拿出来示人。

所以你不说。

你继续扮演那个别人认识的你。

我认识一个男人，四十二岁，在一家公司做了十几年的中层。

他每天早上七点出门，晚上九点回家，周末偶尔加班。他的同事说他「靠谱」，他的老板说他「稳定」，他的家人说他「辛苦了」。

有一次我们喝酒，喝到一半，他突然说：「我有时候觉得，我活得像一台机器。不是抱怨，就是……突然有这个感觉。」

我问他：「那你想要什么？」

他沉默了很久。

然后说：「我不知道。我真的不知道。」

他说这句话的时候，眼神里有一种东西，我看了很难受。

不是悲伤，是茫然。是一个人站在旷野里，四面都是路，但不知道该往哪里走的那种茫然。

我们这一代人，从小被教会的是「目标」。

要考好成绩，要进好学校，要找好工作，要结婚生子，要买房买车，要升职加薪。人生像一条铺好的轨道，你只需要沿着走，不要脱轨，不要停下来。

但没有人告诉我们，当这些目标一个个完成，或者一个个落空之后，你该怎么办。

没有人告诉我们，当你终于有一天停下来，你会发现，你不认识自己了。

四十岁，是一个很奇怪的年纪。

你已经活得够久，够看清楚一些事情。但同时，你又发现，越看清楚，越不确定。

年轻的时候，你觉得世界是有答案的，只是你还没找到。

四十岁之后，你开始怀疑：也许根本没有答案。也许那些看起来活得明白的人，不过是把疑问藏得更深。

这个发现，不是绝望。但确实，有一点点孤独。

我不想骗你说，四十岁之后你会突然想通。

不会的。

你还是会有那些认不出镜子里自己的时刻。还是会有那些不知道自己在为什么而活的夜晚。

但我想告诉你一件事：

那种「不知道自己是谁」的感觉，不是你的失败。

那是你还没有放弃寻找的证明。

一个真正麻木的人，不会有这个疑问。他已经不在乎了。

但你在乎。你还在问。

这件事，比你以为的，更有力量。

你不需要在四十岁之前活明白。

你只需要，在四十岁的时候，还愿意继续问。

那就够了。

02 | 那种莫名其妙的疲惫，叫做「活着」

有时候，我会在下班后坐在车里，发动了引擎，却没有开走。

不是塞车，也不是在等人。就只是坐着，看着停车场昏黄的灯光，脑子里空空的，又好像塞满了什么。

那种感觉很难描述。不是悲伤，不是愤怒，也不是所谓的「抑郁」。只是一种……钝钝的沉。像身体里有一块石头，你搬不走它，也找不到它到底压在哪里。

我以为只有我这样。

直到有一次，一个朋友在深夜发来一条消息：「你有没有那种感觉，就是没发生什么大事，但不知道为什么，就是很累？」

我盯着那行字看了很久。然后回复了两个字：有的。

那一刻，有什么东西松动了。

三十五岁之后，我发现自己越来越怕那种「无来由」的情绪。

不是因为它让我难受，而是因为它让我无法解释。我们这一代人，从小被训练成「要理性，要找原因，要解决问题」。遇到事情，第一反应是分析：为什么会这样？下一步怎么办？

但那种莫名的疲惫，它不给你原因。

你没有失业，没有离婚，没有生病，家里也没出什么大事。你只是……在活着，活着活着，有一天发现自己好累。

然后你开始怀疑自己：我是不是太脆弱？是不是太矫情？别人不是也在撑着吗？

于是你把那块石头压进去，继续上班，继续接孩子，继续回复消息，继续在别人问「最近怎么样」时笑着说：「还好还好，就那样。」

我有一位 EMBA 女同学，四十岁出头，两个孩子，工作稳定，老公也算体贴。在外人眼里，她的生活几乎是「别人羡慕的那种」。

她跟我说，她最怕的时刻，是早上五点半的闹钟响起来的那一秒。

不是因为要上班。而是因为那一秒，她清楚地意识到：今天，和昨天，和明天，都一样。

「我也不知道我在等什么，」她说，「可能只是想有哪一天，醒来的时候，心里有点盼头。」

我没有给她答案。因为我也在等一样的东西。

后来我慢慢明白，那种疲惫，不是你不努力，也不是你不感恩。

它是一种叫做「积累」的东西。

是你多年没有睡好的夜晚。是那些藏在心里没说出口的委屈。是你为了别人妥协了一次又一次，久到自己都忘了当初想要什么。是你一边说「没关系」，一边其实很在意。

你没有崩溃，是因为你撑住了。

但撑住，不代表没有重量。

我想对你说的是：那种疲惫，不是你的错。

你不需要为它找一个宏大的理由，也不需要立刻站起来振作。

你只需要，先承认它。

「我累了。」

就这三个字。说出来，不必对任何人解释，不必立刻给自己找解法。

只是，先让自己知道：你感受到的，是真实的。

那块石头，你已经搬了很久了。

今晚，可以先放下来，坐一会儿。

然后你发现，市场不是这样算的。市场要的是快，是新，是便宜，是那种还没被磨损过的情。

你的经验，在某些人眼里，已经开始变成「思维固化」的代名词。

我有一个朋友，三十七岁，在一家互联网公司做了八年的产品经理。

去年公司裁员，他在名单里。

他跟我说，最难受的不是被裁，是裁员通知发下来之后，HR 跟他说：「我们需要更有活力的团队。」

活力。他重复了这个词两遍，然后笑了一下，那个笑很苦。

他说：「我不知道活力是什么意思。是我老了，还是我不够努力，还是我只是太贵了？」

我没有回答他。因为我知道，那三个选项，可能都不是真正的答案。真正的答案是：这个系统，在某一刻，不再需要你了。

被后浪拍在沙滩上，是一种很复杂的感受。

不是纯粹的愤怒，不是纯粹的悲伤。

是那种——你明明还在，明明还有东西可以给，却发现有人已经开始把你当成背景板的错愕。

这种委屈，很难说出口。因为没有一个人做错了什么，却有一种具体的伤，真实地落在你身上。

我想告诉你，被拍在沙滩上，不等于被淹没。

沙滩，也是一个地方。你可以在这里停一停，想一想，自己还有什么，还想要什么，还可以往哪里走。

后浪会继续涌来，这件事你改变不了。但你站在哪里，你决定成为什么，这件事，还是你说了算。

期待你购买我的书。。。。。。 😊