

永远不要停下前进的脚步（李尚龙监制并作序，
古典、肖央、卢思浩诚挚推荐）百万粉丝教育名
师石雷鹏首部励志作品，关于成长、选择、情
感、学习、责任、交际.....写给所有不甘平庸、
怀抱梦想、乘风破浪的年轻人

作者：石雷鹏著

版权信息

书名：永远不要停下前进的脚步

作者：石雷鹏

出版社：天地出版社

出版时间：2020年11月

ISBN：9787545559347

版权所有 侵权必究

目录

[推荐序](#)

[自序](#)

[Chapter 01 你的一天怎么过，一生就怎么过](#)

[放纵与焦虑](#)

[你的一天怎么过，一生就怎么过](#)

[接受自己的不完美，但不接受自己的不努力](#)

[保持随时离开的能力](#)

[那些你所谓的不公平](#)

[放纵，正在毁掉一些年轻人](#)

[提前充电，早点儿认清自己](#)

[你不够努力，鸡毛蒜皮的破事都成了烦恼](#)

[有效的努力，不是傻傻的坚持](#)

[在崩溃的边缘，保持微笑](#)

[“不务正业”与“不务专业”](#)

[所有的成长，都来自舒适区之外](#)

[你很年轻，心却早早老了](#)

[Chapter 02 他们都活成了自己喜欢的样子](#)

[努力了，就是要得到结果](#)

[“5·21”，那个送花给我的男生](#)

[穷不可怕，可怕的是你一直坚守贫穷](#)

[致老白：致敬所有的创业者](#)

[成为更好的自己：从焊接专业、房产销售到中传硕士](#)

[努力做个好人，不再费心向别人证明什么](#)

[读名校，不是你成长唯一的出路](#)

[Chapter 03 给生活做减法，给精神做加法](#)

[给生活做减法，给精神做加法](#)

[如何对抗拖延症？](#)

[如何戒掉手机的瘾？](#)

[居家学习/工作时，如何保证效率？](#)

[战胜焦虑最有效的方法](#)

[方向对了，努力才有意义](#)

[你的无聊时光，用“主动式休闲”填充](#)

[克服人性的弱点，从戒掉“懒癌”开始](#)

[Chapter 04 有的人，爱着爱着就不爱了](#)

[不在精神世界共同成长，就在现实世界形同陌路](#)

[删了吧，那个“爱而不得”的人](#)

[有的人，爱着爱着就不爱了](#)

[好聚好散的分手，也很残忍](#)

[处女情结，怎么破？](#)

[不要和逼你结婚的人恋爱](#)

[稀里糊涂的爱，来得快，去得更快](#)

[那些没有答案的问题，不妨先交给时间](#)

[Chapter 05 你的眼界，决定你的世界](#)

[别把自己的眼界当作全世界](#)

[不成熟，不等于耿直](#)

[赢得争论最好的方法，就是避免争论](#)

[贬低别人抬高自己时，暴露了什么？](#)

[你呀，别一大把年纪了，还像个孩子](#)

[人生就像一盘红烧肉](#)

[当父母催婚时](#)

[家，有时候不是讲道理的地方](#)

[真正聪明的人，都懂得敬畏专业](#)

[给生活埋点儿“彩蛋”](#)

[Chapter 06 我曾经是个文艺青年](#)

[曾经引以为豪的事，差点儿毁了我自己](#)

[我曾经是个文艺青年](#)

[我在高校教书的日子](#)

[毕业后，为啥一定要去大城市？](#)

[多少无知罪愆，事过不境迁](#)

推荐序

李尚龙

其实我一直想写一个关于石雷鹏的故事，但一直不知道该怎么下笔。可能因为关系太好，怕写起来不客观。可能更怕我眼中的他跟他眼中的自己出入太大，于是脑子里时常会闪现出这样的场景：我正在打字，他忽然站在我身旁，说：“尚龙，我是这样的人吗？”

人总是不能对自己有客观的认识，但话说回来，别人对自己的认识又真的客观吗？于是我决定尝试一下。

如果真的只用一句话去形容他，我想这句话多半是我们上课时一直讲的话：他永远都没有停下前进的脚步。

他的身份，一直都是一名英语老师，桃李满天下。但谁也不知道，他的起点不过是河北邯郸的一个村庄，那里的人面朝黄土背朝天，而他一步步走到了今天。我甚至能预感到，今天，他的一切才刚刚开始。

我不知道怎么去评价他，因为这些年的生活，让我学会不去评价朋友，只去欣赏朋友。但这既然是石雷鹏老师第一本书的序，我一定绕不开评价他，更绕不开对他的欣赏。

所以，我开始了。

如果一定要说他是个什么样的人，我想最直接的评价肯定是：他很怪。

他怪到让人不能理解这一路是怎么走来的。

我去过一次他的老家，离着老远，我们的合伙人之一尹延就笑嘻嘻地跟我说：“尚龙，他们家竟然有拖拉机！”然后傻了吧唧地坐上去，喊了声：“驾！”

那是我第一次意识到，一个跟我们这么近的朋友，其实是从这个村庄里，通过自己的努力，一步步走出来的。他就是从这片土地开始，一步步通过知识改变命运，一步步从农村来到北京，去一所大学当了老师，又辞职出来跟我们一起创业，每天跟打了鸡血一样奔波在课堂和书本间，然后恍然在这繁华中立足了。

除此之外，他更怪的是，明明十分励志，却非要把自己伪装成“二货”的模样。

每次下了课，学生拥入我的微博说：“彦祖又调侃你了。”这时候我就知道，他又调侃彦祖了。

他天天说自己长得像彦祖，学生一边上课，一边开怀大笑，说：“你像宋小宝！”

2015年，我们从老东家新东方辞职，杀入在线教育，创立了考虫网，都成了所谓的名师，生活都发生了改变。我开始专心写作，尹延开始研究管理，石雷鹏却开始疯狂发微博，一天几十条甚至上百条，全是各种搞怪照片。一般人恶搞别人，他恶搞自己。

他就是这么怪，总把自己放得很轻，以至于很少有人知道他也有生命之重。那些沉重，似乎一直被他埋藏在心里，不被人知。他就这么看起来轻飘飘，一步一步，走到今天。只是现在看来，他从未停下前进的脚步，所以他走得不快，但很稳；走得不壮观，甚至有些幽默。

我是在一年前正式邀请他写作的，我帮他跟出版社谈了合同，出版人董曦阳是我多年好友，他们团队竟然早就听说过他，我们谈得很顺，几天后就定下了出版计划。

石雷鹏老师拿到合同时，冷静又焦虑地看着我，说：“我能写得出来吗？”然后一边问着，一边签了合同。

接下来的几个月里，他一边上课，一边发着微博，还更新着自己的微信公众号，然后在一个夜晚，他在酒桌上喝得人仰马翻，忽然说：“尚龙，我写到7万字了。”

我说：“加油，还有3万字就结稿了。”

第二天，他就去了医院，医生说他的胃溃疡，几个月不能再喝酒了。他只给我说了一句话：“做胃镜的滋味真不好受。”我才知道，每次他动笔时，都喝着酒，先把自己喝到情绪上，才开始动笔。也就是那次，我隐约感受到，他写不动了。我那天对董曦阳说，这3万字肯定要等到几个月后了。

可怪人永远就是怪，才过了一个月，他就跟我说：“尚龙，我写完了。”

就在那一天，我们和出版社的朋友吃了顿大餐。他拿起杯子倒满酒，又把杯子放下，然后忽然说：“等我的新书出版时，我的胃应该就好了，那时我就能喝酒了。”

我没说话，因为我知道他怪，很多事情不符合逻辑，但他有自己的处世哲学，那套处世哲学，或许只有他自己知道，那套轻飘的生活方式，恐怕只有他自己明白，谁也不会知晓。但我能知道的，是他从未停下前进的脚步。他就像那种好学生一样，总是偷偷努力，却装作一副不用功的样子。

他的怪，直到有一天，我才意识到了点儿什么。那是我们第二次创业的一天，公司账户上忽然就缺了钱，投资迟迟不到位。他看我有些焦虑，于是问我怎么了，我说，我让助理过两天给我的微信公众号接条广告，要不然第二个月工资发不下来了。

他愣了一会儿说，那我接个广告来支援一下公司吧，我的用户黏性高，平时维护得好，他们能理解。

我也是在那天回家的路上，忽然明白他的那些怪，都是有自己的原因的，那些看起来的轻，其实是重的。

他不想标榜自己励志，是因为自己不愿把生命描述得苦大仇深。

他说自己是吴彦祖，是不想把课堂弄得太枯燥。

他喝酒，是因为只有喝酒才能写出动情的文字。

他忽然不喝酒，是因为他知道，只有不停地变动，人才能走得更远。

他能在一年里写完这本书，是因为他终于可以去面对自己，用一笔一画书写这些年自己走到今天的轨迹。我相信，这一切刚刚开始。而这一切正好是本书的书名，也是我对他的评价，以及我要对每一个读者说的话：永远不要停下前进的脚步。

谁叫他这么怪呢。

希望他一直怪下去吧。

这本书，我花了一天读完，也希望你能看看，茶余饭后，总能有些收获。

自序

今年的我，已走过了自己百岁人生的三分之一还多几年的时光。

前几天，我跟肖央、尹延和尚龙一起喝酒。肖央谈起表演时，不无感叹地说：“男人20多岁时，或许还能扮可爱，卖卖萌，可是30多岁时，还能吗？”

我喝了口酒，说：“能！”

肖央笑了笑，问：“那你还能卖萌几年？还是几十年？”

那一刻，我感觉自己被击中，有点儿凌乱。

说来惭愧，作为一个30多岁的在线教育行业的老师，我经常恬不知耻地声称自己是00后，在自媒体发照片或直播时，美颜开最大，嘟嘴卖萌，也是常态。甚至这些天，我还在研究学习“二次元”。

但这些只是陌生人看到的我，也不是我真实的全部。

一

我出生在中国北方一个在地图上连名字都没有的小村庄。

小时候，我能想到的未来，大概就是面朝黄土背朝天，日出而作，日入而息，周而复始地劳作。

第一个真正打开我的眼界和世界的人，是我的叔叔。童年时，他是我仰望的太阳、远处的高山和星辰大海。

叔叔是爷爷四个孩子中唯一的大学生，他的求学之路相当坎坷而艰辛。

由于家境贫寒，叔叔读了两年高中就辍学了，因为要生存。之后，他在自家的作坊里与磨面机的轰鸣声为伴。

就这样，一晃两年。

也不知是在历史上的某年某月某日，他骑自行车去市里买机器零件，幸运地遇到了曾经的高中班主任。

老师问：“你不上学，在家干啥？”

他说：“在家开磨面机。”

老师看了看他年轻稚嫩的面孔，说：“你成绩那么好，不考大学，可惜了。”

他挤出一丝苦笑，说：“可是，家里的情况……您知道的。”

那位老师接着说：“你知道吗？你的那个同学××，他成绩一直不如你，现在已经考上××大学了。”

那一刻，叔叔沉寂两年的心，再次像火一般燃烧起来。

这段往事，在爸爸的讲述中，陪伴我度过了小学和初中。初时，我只是静静听着、想着，却有很多不解。后来，年龄渐长，阅历渐多，再听爸爸讲述这段故事时，我的心会因激动而颤抖，我逐渐懂得：年轻的叔叔在那一刻，看到了生命中无限的可能。

那位老师也很伟大，据说那天，他还买了水果，跟着叔叔去到村里，说服了爷爷和奶奶，让他们最小的儿子重回学校、重回课堂、重新踏上读书改变命运的征途。

两年后，叔叔如愿以偿，拿到了大学录取通知书，成为我们村的骄傲，他是全村第一位大学生。

很多人，能忍受生活的各种苦，唯独受不了读书的苦。但他们不知道的是：生活的苦，是一种消耗；而读书的苦，是收获，是重塑。

而这个道理，在我很小时，就幸运地懂了。

这也得感谢我爸爸，他在我幼年时，曾无数次眉飞色舞地讲述他引以为傲的弟弟的求学之路，也让我这双小小的眼睛看到了远方大大的世界。

二

后来的我，追寻着叔叔的足迹，来到更大的城市，不仅读完了大学，还在机缘巧合下，幸运地被保送了研究生。

研究生毕业，在二三线城市找工作受挫的我，选择了只身闯荡北京。结果，又在机缘巧合下，被一所大学相中，当了英语老师。

在大学工作的日子，波澜不惊，是一段开心的时光。我曾经以为，此生大概就这样了：工作稳定安逸，闲暇时，挣点儿外快，在平淡的岁月流逝中终老。

时至今日，我也并未觉得这样的日子有什么不好，只是后来的人生际遇迫使我无法享受这种相对的安逸。

读研和在大学工作时，我曾在中国最好的培训机构兼职，且小有名气。后来，尹延老师拉着我一起投身在线教育的红海，杀出一片新的天地，让我看到了更大的世界。

尚龙老师还在教育领域之外，不断开疆拓土，先后冲进了文化圈和影视圈。蹭着尚龙老师的酒局，我聆听了中国一线作家、导演、制片人、表演艺术家，以及众多创业者的侃侃之谈。

他们各种新奇的思想、不安的灵魂和敢拼敢闯的精神，激励着我，改变着我，让我的眼界一次次被打开。

每次踏足新的知识盲区时的激动、紧张和兴奋，都刺激着我，让我眼界大开，一次次看到更多的可能。

这本书中，就记录着很多这样的故事。

当然，多年来，我一直是个老师，有缘见证了很多同学逆袭成长的故事。因此，这本书除了记录我自己故事外，还记录了一些朋友、同事、同学和很多学生的成长。他们之中，有专科毕业考上名校研究生的牛人，还有非名校出身、凭借永不放弃的坚持闯出一番天地的逆袭者。

我也是个人俗人，难免也会有松懈、偷懒，甚至放纵自己堕落的想法。每当这种想法偷偷冒出来的时候，我总会想到自己身边这些比我优秀还比我努力百倍的人。

听过考虫课程的很多学生都会注意到，我们的课件右下角有一行字：永远不要停下前进的脚步。这句话是写给学生的鼓励，也是各位老师对自己的鞭策。

很多时候，起点低并不可怕，因为决定我们人生高度的一定不是起点，而是玩命努力之后可以达到的终点。

我们要珍惜当下，因为我们的每一天，都是自己生命里最年轻、最美好的日子，我们没有理由停下前进的脚步。

三

最后，还是要假装谦虚，说几句自己的不足。

作为一个才华有限青年，我深知自己文字拙劣，看书也不过数百本，输入不足，产出能力自然有限，因此不敢奢望您能读完并喜欢每一篇文字。

但依然希望您能坚持多读几篇，如果有一篇或几篇能让您喜欢，我心甚慰；

如果还有几篇能让您有所启发，对您有所帮助，我的努力就没有白费；

如果还有几篇在您读完之后，还想分享给您在乎的人，那我就谢天谢地，也谢谢您了。

当然，我最希望的是：读过此书的您，不仅有想做点儿什么来改变自己的冲动，而且还会采取行动。或许，这将是本书最大的意义。

霍金曾说：“世界上最让人感动的是遥远的相似性。”

我们可能素未谋面，但希望您阅读中，找到与此书的灵魂契合点。

感谢尚龙老师，他是本书的监制，也是引领我创作的大咖；感谢天喜文化的曦阳老师、李博老师、吕晴老师、肖瑶老师，是他们的持续关注和推进，让本书得以面世。

爱你们！么么哒！

石雷鹏

2020年6月29日于北京

Chapter 01

你的一天怎么过，一生就怎么过

宜努力，忌焦虑

放纵与焦虑

一

越是优秀的人越自律。

比如我的好朋友——“中年滞销书作家”李尚龙，就是一个很自律很优秀的人。

这些年，他每天坚持读书写字，还通过读书会的形式把自己读过的书分享给像我一样读书不够多的人。

这些年，他坚持“喝酒只喝茅台，别人少喝自己多喝”的原则。因为这个原则，吃饭的次数虽然少了，但参加饭局的人层次高了，有效的社交多了。

这些年，他为了保持身材，坚持跑步，并遵守少吃主食、多吃蔬菜和肉的“轻断食”法则。虽然脸上的肉没用掉多少，但体重从160斤降至130斤，并保持到现在。

可见，专注和坚持，是一个人变优秀的必要条件。而自律，是培养这两项素质的根本。

当然，我身边也有不自律的人，比如我的一个同事，总把“立志”挂在嘴上。

有次跟我私下喝酒时，他说：“我想努力工作！我要升职加薪！我要找到漂亮的女朋友！”

我说：“干就是了。”

第二天，我走过他的工位时，瞥见他在忙碌——忙着“摸鱼”，在微博、抖音、淘宝、微信朋友圈流连忘返。

几个月后，他被公司开除了。

离职那天，我看到他发了一个朋友圈：“终点也是起点，努力向高处走。”

像这个被炒鱿鱼的哥们儿一样常立志不自律的人，可能不是少数。

很多人说提升自己，雅思、口语、职场提升的书和课买了一堆，但书买后没翻几页，课也只听了开头就没有然后了。

很多人说减肥塑身，制订了运动计划，办了全年的健身卡，发誓要戒奶茶，坚持完前两周，第三周就歇菜了。

很多人说要用idol（偶像）来激励自己，看到idol有学识、才艺、好身材，备受鼓舞。于是，买了idol推荐的所有装备，比画几下，最终也没有练成idol的模样。

很多大龄剩男、剩女说要找对象，以便过年时堵住父母、亲戚催婚的嘴，却懒得捋伤自己，更懒得去拓展社交圈子，好像对象会从天上掉下来似的。

嘴上说要做的事情那么多，到头来，升职、读书、才艺、健身、找对象，每件事都没有下文了。

如果说以上这些听上去像是在杜撰，请再看一下腾讯网搞过的一项权威的调查统计。

在2019年一年中，23—45岁的人当中：

70.7%的人买了书没看；69.5%的人报了健身课程后，去了不到10次。

79.3%的人学英语中途放弃；学短视频制作等职业技能的人中，放弃的有91.1%。

人与人之间的差距，就是被这看不见的自律拉开的。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《永远不要停下前进的脚步》石雷鹏著、李尚龙监制. epub

请登录 <https://shgis.com/post/3616.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

