

成功背後 至少要花上十倍的寂寞時光

撰文・李尚龍

下班後怎麼過 決定你是不是魯蛇

不停變化的時代，只有不可替代的人，才能過安穩的日子；只有拚盡全力，才能過好的生活。所謂的人生勝利組，不過是比常人更耐得住寂寞，並且堅定不移而已。

昨天，我在家待了一天，盯著電腦，看著螢幕改教材。從早上八點到晚上十一點，一動沒動，除了喝一杯濃濃的咖啡，絲毫未進食。夜深人靜，忽然肚子餓，於是起身出門，開門的剎那，發現天早已黑透，熟悉的小店都關了門，我晃悠悠地走到便利商店買一個麵包，就在路邊吃起來。

編號，最後查閱大量資料引申資料來源。課上一個小時，背後至少要花十倍或者更長的寂寞時光。

我蹲在路邊，看著夜色，眼圈紅了，忽然明白，這世界上所有光鮮亮麗的背後，都透著無比的寂寞。但每次努力之後的平靜安詳，都映射著人生軌跡的跳躍。

我教了五年大學英語考試聽力課，學生的評價一直不錯，這次考題聽力部分大改革，我講了五年的課綱要打亂重排。這幾天，幾乎每天都在改題目，盯著電腦做投影片排版，接著剪音訊、

剛開始當老師時，我不知道如何備課，以為自己的應變能力很強，只要我保持精力充沛、邏輯清晰，僅僅是兩個小時的演講，對我來說都游刃有餘。

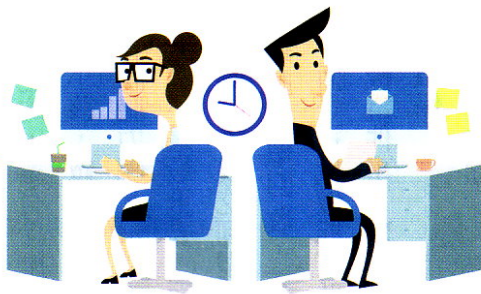
認真教師 花40小時備課

後來，我把每次課對著牆講十遍，用錄音筆錄下來反覆聽，每個重點查閱大量資訊，甚至把在教學中的每個段子都寫下逐字稿，連停幾秒都提前演練。終於，學生的評價明顯開始好起來。

第一堂課，我自信地走進教室，講完後，卻垂頭喪

一次在教師休息室，我看到一位非常受歡迎的前輩，他問我，看學生對你的評價很好，你兩小時的課一

世上最可怕的就是，
比你聰明的人還比你努力。





你要嘛出眾要嘛出局

作者 李尚龍

- 中國北京新東方英語學校，最年輕，也最受歡迎的講師。
- 曾拍攝電影《變質的選擇》、爆笑短劇《崩潰青春》、網劇《斷夢人》。
- 著有《你只是看起來很努力》。

出版 今周刊 出版日期 2017/10

般備課多久，我自豪地說：「至少二十個小時。」他笑了一下說：「我備四十個。」

這些正能量的人在我身邊給了我無窮的動力，這世上最可怕的就是，比你聰明的人還比你努力。我開始明白，只有偏執狂，才能創造卓越。你很難想像一個人，在夜深人靜時，喝著咖啡，四十個小時一遍又一遍地和自己死磕的寂寞。那些安靜的夜晚，只因他的心中有一顆照亮自己的太陽。

的確，只有耐住寂寞，

才能看到曙光。

上大學那幾年，我認識一位警校大學生，英文和口才一等一。在英語演講現場上，評審現場問的問題，他對答如流，彷彿準備很久。

演講天才花1年背托福

我問他是不是主修英語。他說他是學刑偵的。我問他：「你英語能力怎麼這麼好？」他告訴我，沒人教他怎麼練口語，更沒老師給他捷徑和方法，於是，他笨拙地把托福口語題庫裡面幾

千道題每一道都背一遍。

我聽呆了，於是問：「你花了多久時間？」

他說：「一年多吧，那段時間，我幾乎沒參加任何活動，沒有太多社交，平時休息的時間都在圖書館和沒人的角落裡度過。」

我很難想像他耐住了多少寂寞，直到這些年，我看到他橫掃很多電視節目，許多人誇他口才一等一，說他是演講天才。他總是不開心地回應，你才是天才。

我終於明白，這些寂寞的日子，終究會得到回報。

這是個速食的年代，快到明天考試今天才開始複習；快到你總覺得今天跑步，明天就能減肥成功。可是，就算是再快的年代，也需要平靜不計回報的寂寞時光積累，一步步安靜地隨著時間堆積，才能有明顯的改變。一個人堅持跑步一周不

難，堅持學英語幾天不難，難的是把優秀養成習慣，堅持一年，甚至堅持更久。

這世界其實可以很公平，你想一年減肥十公斤，最好的辦法就是少吃飯、多運動。可如果你想一天就減肥十公斤，恐怕除了節食之外，就要抽脂、動刀了。

學習也是這樣，為什麼我這兩天背單字了，英語還是沒有突破；為什麼我昨天準備了，考試還是沒過。

那些閃著光芒的人，誰知道他在陰暗的角落裡遭受過多少寂寞。那些在台上輝煌的人，誰知道他經歷了多少無人問津的努力。

這世上沒有毫無理由的人生勝利組，世間的美好，不過是耐住寂寞，堅定不移而已。你要相信，時光不會辜負每位平靜努力的人。今（本文摘自第二章，劉郁伶整理）