



你
是
我
不被原谅的
坚强

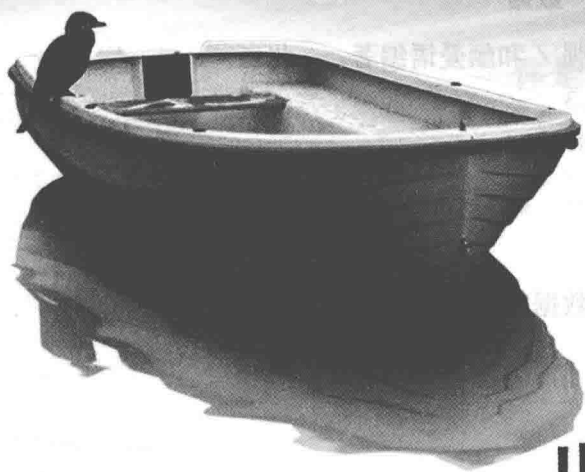
和颜
爱语

编著

心有多大，你的舞台就有多大。
生活会向自信而努力的你致敬。

没有什么可以打败你，你远比想象中坚强。

中國華僑出版社



你
是
我
不
被
原
谅
的
坚
强



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你是我不被原谅的坚强 / 和颜爱语编著. —北京:
中国华侨出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5113-5989-6

I. ①你… II. ①和… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 039795 号

你是我不被原谅的坚强

编 著 / 和颜爱语

策划编辑 / 邓学之

责任编辑 / 叶 子

责任校对 / 高晓华

封面设计 / 一个人·设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 182 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5989-6

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

自序

你是我不被原谅的坚强

当敲下最后一个字时，也意味着我的使命完成。在这本书里，我写了迷茫、裹足不前、自卑、热爱旅行、不再相信爱情的他们，也对有些人进行了采访，还对个别处在低迷期的他们进行安慰和精神鼓励。相亲很多次而备受打击的人们；因长相不佳而被单位拒绝的人们；领取了结婚证而未结成婚的人们；所有的薪水都投资在旅行上的人们……

这本书的主题到底是什么？

它要教你做一个勇敢、笃定、隐忍、坚强、静默的人。世事再无常，你也要学会淡然、放下，祝福别人也祝福自己，要拥有成就感和快乐。

每个人的身体里都隐藏着一种魔力，这种魔力就是自身的闪光点。你以为你的主要职责是生

存，其实，你最重要的职责就是让自己闪亮起来，像灯一样照耀自己所要走的路。有些路终究要你一个人去走，只有走过黑暗，才能迎来光明。

你值得拥有更好的东西，你配得上所有的优秀，你应该去过你想要的生活。你的梦想、你的信仰、你的温暖、你的坚定，你都不能遗弃。你要携带着它们走得更远，千山万水、天涯海角都要走遍。

你不属于任何人，你只属于你自己。当你足够好时，自然会遇到更好的东西。

你为了梦想，牺牲掉闲暇的时间，一点一滴地打基础。

你为了生活，兼职四五份工作，累死累活，双手浸满汗水。

你为了工作，加班加点，从不抱怨。

你为了想要的生活，把自己剁成三个自己在使用。你没有逛商场的时
间，你没有约会的时间，你没有聚餐的时间，你更没有睡懒觉的时间。

最后的最后，你终于成长起来。你拥有了想要的生活，你实现了年少的梦想，信仰一直跟随着你，工作视你为老伴。你在残酷无情的社会里给自己杀出一条血路，江湖上的各路英雄豪杰均向你看齐。

回想这些年的努力，回想这些年走过的路，回想这些年的记忆。你终于泪流不止，满心欢喜。你也相信，所有的努力终会取得回报，所有的失去，都会以另一种形式回归。

总会有个人心疼你的坚强，欣赏你的独立，你会成为他不被原谅的坚强。也许他的迟到令你吃了苦、受了累，今生今世他会记着你坚强的样子。

对不起，这些年你委屈了自己；对不起，这些年你一直努力向前从而忘记了好好爱自己。从现在开始，你要学着好好爱自己，温暖自己，鼓励自己，保护自己，像对待婴儿一样宠自己。

感谢你这些年的付出，感谢你这些年的拼搏，感谢你这些年的跌跌撞撞，感谢那些伤害你的人，感谢那些带给你温暖的人。因为有了这些年的付出、拼搏、跌跌撞撞，你才成为了今天最优秀的自己，拥有了最精致的生活和最喜爱的工作。因为有了那些伤害你的人，你才学会坚强，拥有了更强大的内心。

你热泪盈眶，你无比欢喜，你要感谢自己。没有你曾经的努力，没有你曾经的拼搏，你根本不会成为那个令你骄傲的自己，你活成了自己的传奇。

很荣幸，你邂逅了自己，你终究成为自己不被原谅的坚强。

和颜爱语 2015 年 11 月

第一章 世界那么大，总有一个舞台适合你

1. 有了坚强的信念，你必将能找到自己的舞台 / 002
2. 你的价值是独特的，任何人都无法替代 / 005
3. 只要肯努力，就没有干不成的事 / 007
4. 年轻，就是去拼搏的最大资本 / 009
5. 这个世界很精彩，你不要在最好的位置上睡觉 / 012
6. 你的心有多大，舞台就有多大 / 014

第二章 你远比自己想象的要优秀

1. 你要的安全感，只能自己给 / 018
2. 你所取悦的人，将激发你的无限潜能 / 020
3. 你要知道，爱笑的人运气永远不会差 / 022
4. 你努力的每一天，都是成功的前奏 / 025
5. 越努力越幸运，你只管专心做自己的事 / 027
6. 相信自己，你的努力正在创造奇迹 / 029

第三章 拥有梦想的你，将来必将了不起

1. 有梦想，才有动力 / 034
2. 你坚持做到简单专注，便可以创造奇迹 / 036
3. 没有颠簸的青春，你就体验不到成长的滋味 / 039
4. 你的梦想不是拿来炫耀的，是要靠行动去实现的 / 042
5. 为了才华撑得起野心，你得踏踏实实地去努力 / 045
6. 你拥抱了梦想，岁月终将回报你以美好 / 047

第四章 青春就是为你实现梦想准备的

1. 青春，就是你实现梦想的资本 / 052
2. 1% 的坚持，也可以换来 100% 的结果 / 055
3. 你不断地学习，一定能成就了了不起的自己 / 058
4. 你为梦想拼搏，是为了成就自己独特的人生 / 061
5. 灵魂不会起皱，心中有梦想就永远年轻 / 064
6. 你热爱生活，青春的逝去就没什么可怕 / 066

第五章 为了过想要的生活，你付出点努力算什么

1. 没为梦想而努力过，你的青春将一文不值 / 070
2. 有价值的喜悦，都是从勤劳中获得的 / 073
3. 成功是一种态度，你战胜了自己就不会输 / 075
4. 别寄希望于谁，你就是自己生活的创造者 / 078
5. 在该奋斗的年纪，你求稳定就是虚度光阴 / 080

第六章 你不放下所有负重，怎么能轻装上路

1. 所有焦虑都是浪费时间，你需要遇事从容淡定 / 084
2. 每个人都是天才，但自卑的人除外 / 086
3. 你能保持平常心，就能找到自己热情的原动力 / 088
4. 你把自己弄丢了，要记得捡回来 / 091
5. 趁年轻，你要去做自己想做的事 / 094
6. 你相信自己能做到，你就会做得到 / 096

第七章 和过去和解，你才有足够的空间去拥抱未来

1. 原谅他人，其实就是放过自己 / 100
2. 上天为你关了这扇门，必将为你打开另一扇窗 / 103
3. 就算全世界都抛弃了你，你也要追求自己的梦想 / 105
4. 你要学会面对，相信一切都是最好的安排 / 107
5. 记忆中的童年依旧美好如初，你一定要心存善念 / 110
6. 人生不是活给别人看的，做真实的自己才会幸福 / 112

第八章 你内心强大了，所有困难都会向你敬礼

1. 你足够强大时，所有苦难都将变成甜蜜的礼物 / 116
2. 你想要的，岁月终将都会给你 / 119
3. 你所面对的，一切都源于你自己 / 121
4. 你历经了风雨，才会看到彩虹 / 124
5. 你不战胜自己，就没资格去谈成功 / 126

第九章 你要坚信，每一天的太阳都是崭新的

1. 在拼搏的路上，幸运之神钟情于早起的人 / 130
2. 当下就是最好的时机，你要有足够的勇气抓住 / 131
3. 每天给自己一个希望，你的将来会越来越美好 / 134
4. 你想将来了不起，请拿起奋斗这个抵御碌碌无为的最好武器 / 136
5. 不要让别人的目光，成为你的地狱 / 140
6. 好好地工作，你的人生才能有声有色 / 143

第十章 你配得上拥有世界上的一切美好

1. 如果你是真正的智者，你该感谢那些曾经的伤痛 / 148
2. 有时上天没有给你想要的，是因为你值得拥有更好的 / 150
3. 你永远不知道下一秒会发生什么，每次结局都是新的开始 / 152
4. 你的努力，能让你成为被尊重的人 / 154
5. 努力爱你爱的人，你的甜蜜靠你自己 / 156

第十一章 你的坚持，必将敲破挡在成功面前的那堵墙

1. 人生是一场旅行，你不要错过沿途的风景 / 160
2. 没有掌声，你也应该全力以赴、坚持到底 / 162
3. 决定你未来的，是你发现自己能力的那颗心 / 166
4. 答应自己要做的事，你必须咬牙做下去 / 168
5. 你唯有一直努力，才会抓住相遇的机会 / 170
6. 最美好的东西，都是靠长期不懈地努力获得的 / 173

第十二章 你自己选择的路，跪着也要把它走完

1. 别怨天尤人，你的命运就掌握在你自己手里 / 178
2. 你要知道，每个人都有属于自己的美好 / 180
3. 感到绝望时，你再撑一下就能看到不远处的希望 / 183
4. 你最终会发现，其实并没有想象中那样艰难 / 185
5. 你看得起自己，就有快乐的原动力 / 187
6. 痛苦是走向成功的必经之路 / 189

第十三章 你不怕，才有资格去争夺成功的机会

1. 想要抓住机会，请开启你的准备模式 / 194
2. 好好把握当下的每一天，你期待的将来就不遥远 / 197
3. 在某个阶段，每个人都是孤独症患者 / 199
4. 为了梦想奋不顾身，你才有出人头地的机会 / 202
5. 帮助你渡过心理难关的，只有你自己 / 205
6. 点亮你心灵的灯，照耀你无所畏惧的人生 / 207

第十四章 尽管去行动，岁月最终会给你温柔的拥抱

1. 在最该奋斗的年纪里，感谢一直未曾放弃的自己 / 212
2. 你无法改变世界，但可以改变自己 / 214
3. 你怀有梦想，那就永远不会太迟 / 217
4. 如果你足够坚强，你就是史无前例的 / 219
5. 世界上最快乐的事，就是为自己的理想而奋斗 / 222
6. 岁月会告诉你，做最优秀的自己比什么都重要 / 224

第十五章 努力地过好每一天，你的梦想终将会实现

1. 跟随自己的内心走，你不需要太多的理由 / 228
2. 努力地过好每一天，你的梦想终将会实现 / 230
3. 在奋斗的路上，你无疑是最完美的 / 232
4. 热爱才会全力以赴，你要用心热爱生活 / 234
5. 你心怀感恩，幸福将俯拾皆是 / 238

第一章

世界那么大，总有一个舞台适合你

每个人都有自己的长处，每个人都能找到适合自己的岗位。三百六十行，行行出状元，你没必要因为某方面暂时不如人意就灰心丧气，你必须足够自信，相信自己能找到适合自己的位置，相信通过努力能彰显你独特的人生价值。



1. 有了坚强的信念，你必将能找到自己的舞台

生活，总有那么一段时间感觉全世界都在跟自己作对，越想好好做事实现理想，却越发被欺骗和戏弄。

小杜从小家境贫寒，但他有可贵的坚强和毅力。那年，他借了朋友八百块钱，准备南下跟另一个朋友合伙做一番事业。

满心期待，打算大干一场的时候，他才发现，自己被朋友忽悠进了传销组织，万万没想到的是，搭救自己出来的朋友却将自己送进了另一个传销组织。

终于逃出困境，可口袋却空空如也，还欠了几百块钱外债，那个年代，几百块可是一个月的工资呢！

他坚信，世界那么大，一定能找到适合自己的舞台，挫折不可能永远挥之不去，而坚强面对，是驱除坏运气的速效丸，从此，他戒掉浮躁和痴心妄想，开始踏踏实实地做事，积极努力地学习。

年轻人想要在大城市生存，必须得懂电脑，初中毕业的他，只能等攒够钱了再去学习。而当时最要紧的是维持生存，于是，他找了一份服务员的工作。没钱读学习班，那就先多看书，一有闲暇时光，他就跑书

店和图书馆，后来终于攒了一些钱的时候，他就报了电脑设计学习班。从此以后，他像着了魔一样爱上了做设计，别人玩游戏喝酒侃大山的时候，他只对着电脑乐此不疲；别人花前月下的时候，他还是对着电脑细细推敲。他说，学什么就得像什么，做什么就得尽全力做好，随着技术的日渐娴熟，他成功地应聘到了一家广告公司。

从服务员到广告设计，小杜终于找到了属于自己的舞台，接下来的几年时间里，他更是如饥似渴地徜徉在工作和知识的海洋，为了更好地呈现创意理念，他广泛涉猎天文地理各类知识，而对于有着坚强信念的他而言，这只是个开始。

几年后，小杜开始创办自己的广告公司，他要为自己打造一个实现理想的舞台。攀登理想的路途总是充满坎坷和挑战，特别是对自己身心的考验。第一年，公司一项业务也没有，小杜四处喝酒谈业务，却总是没有结果，而每个月和房租和工资成本照样得支出，万般无奈之下，他不得不辞退了所有员工，直到一年后，谈下第一项业务之后，公司才算步入了正轨。每一个客户的信任都来之不易，高度的责任感让小杜总是力求完美、精益求精，曾经为了一个宣传片的制作与剪辑，他连续5天不眠不休地加班，最后交片子的那天，他竟累得吐血了。

付出总会有回报，苦心经营总会换来硕果累累。一路走来，小杜始终抱着坚定的信念，相信通过坚持和努力，就能改变困境，改变命运，而他也确实通过自己的努力，从一个初中毕业的农村小伙发展到了一个文化影视界知名的制片人，他不仅为自己创造了一个舞台，还为他人提供了一个施展抱负的舞台。

每个人都有那么一段不为人知、默默无闻的日子，在那样的日子