

ACHIEVEMENT IS IRREPLACEABLE

成就不可替代的自己

文/谢翀



送给每一个还未成功却始终保持努力的同行者

都曾迷惘，都曾彷徨，

可是只要内心足够强大，

任何一条道路终能走向成

功。

路，

的事情，就坚

大都是人生道

路——一篇篇章，

不为过去哭泣，

不强颜欢笑去隐藏伤痛，

怀抱美好，朝着梦想前进。

每一粒种子都有适宜自己的土壤，

不改初衷，深耕不辍，

成就不可替代的自己！

民主与建设出版社



Cheng Jiu Bu Ke Ti Dai
De Zi Ji



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

成就不可替代的自己 / 谢翀著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5139-1307-2

I. ①成… II. ①谢… 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249050号

© 民主与建设出版社, 2016

成就不可替代的自己

出 版 人 许久文

著 者 谢 翀

责任编辑 刘树民

装帧设计 风爱水

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

版 次 2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

字 数 170千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1307-2

定 价 36.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

心灵篇 CHAPTER 01

别让眼光局限了你的境界

过好自己的每一天	003
做一个幸福的人	005
找到自己的白马	008
什么事就在今天	011
智慧和度量	014
送出礼物，收获智慧	016
明白自己想要的	019
让你的生活充满喜悦	023
去上海吃一个包子	026
一个富裕的人	029
外面的世界	032

漫步人生路	035
鲁迅的咖啡	038
没有谁的人生很完美	041
做一个环保的人	044
人生的沉潜	047
先煎好一块牛排	050
别让眼光局限了你的境界	053
丑女就该乖乖去死吗	056
在孤独中独舞	059
谁也赢不了时间	062
做一个极品 Man	065
多想想自己拥有的	068
幸福的高潮	071

幸福的泪点和笑点	074
坦然面对失去	077

情感篇 CHAPTER 02

但愿你的世界都好

我在时光深处倾听你的呢喃	083
松鼠好像又恋爱了	090
渴望爱情的小兽	096
月夜微凉情犹在	099
但愿你的世界都好	105
时光会将你遗忘	112
爱你的心从未走远	115

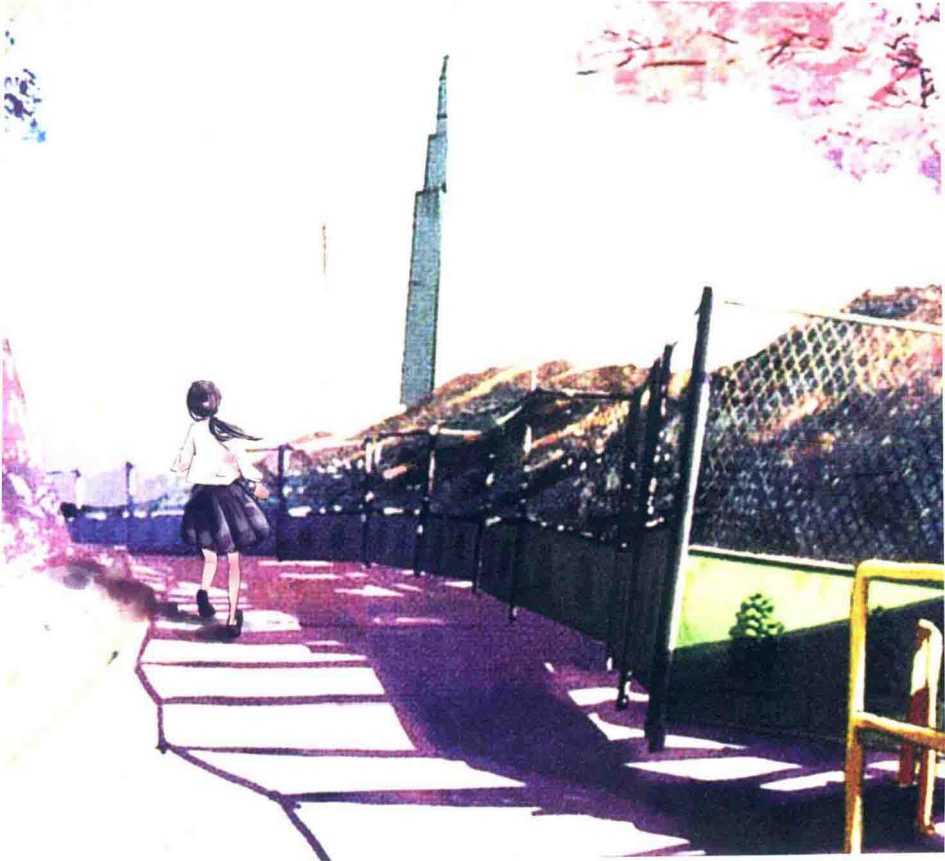
梅花鹿一样的女孩	118
隔着花瓣的吻	125
回到过去的摩天轮	132
开往雪国的列车	135
再见了，我的向日葵	140
来生再见	143
失恋三十天	146
一场最好的爱恋	154
我只想被你一直牵着手	157
逆袭吧，胆小鬼	162
梦想地图背后的秘密	168

励志篇 CHAPTER 03

照亮人生的梦想

把握最重要的时刻	175
一句话的力量	178
17 岁的千万富翁	183
谁会放弃 5000 万	186
清洁工的改变	189
人与人之间最大的差别	192
照亮人生的梦想	195
凤凰男的奋斗	198
放飞理想的翅膀	203
把嘲笑踩在脚底下	206

技多未必不压身	209
圈子的力量	212
影响全局的是心态	215
找准自己的定位	217
悄然逝去的“最美新娘”	220
把勇敢当作翅膀	223
给敌人一个机会	226
为对手祈祷	228
时光也不会记得	231
痛苦是通往成功的阶梯	234
选择退出的艺术	238
给自己树一个假想敌	241
斗士是怎样炼成的	244



心灵篇

别让眼光局限了 你的境界

提升你的境界，
就是开阔了你的眼界，
延展了你的世界。

过好自己的每一天

握清欢在手，掬淡泊于心。忙累了，就歇一歇，随清风漫舞，看绿植摇曳；心烦了，就静一静，与花草凝眸，与山水对视；走急了，就缓一缓，和自然对话，和自己微笑。生活有序，心自无忧。生活没有绝望，只有想不通；人生没有尽头，只有看不透。

为自己设置最可心的起床闹钟铃声，醒来后会心情舒畅。

外套要挺括，贴身衣物要尽量松软；鞋子要有款有型，袜子要柔若无物。

吃顿营养早餐，微笑着出门，微笑着踏进办公室。微笑是天然的电磁波，能够消灭周围潜在的冷漠和敌意。

不要持续伏案工作超过两个钟头。有事没事都找机会暂停一下手头事务，让眼睛休息片刻，伸伸懒腰，或者什么都不做，放松一会儿。

晴天时，一定记得去晒晒太阳，你的心灵也需要光合作用。

无论多忙，都要午睡，20分钟或者半个小时便足够。

亲近绿色。欣赏案头盆栽或室外绿化物，借此唤醒生命意识，提醒自己活着多好。

看爱情剧，但不要拿剧情来比照自己的婚恋状态。

与人通话时，第一时间奉上“你好”，可熨帖自己、打动对方，温

暖身边人。

非正式场合，遇有人争执，保持中立。不批评不在现场的人，会让你身心保持宁静，这一点是道德要求，也是生活智慧。

光顾顾客多的店铺。回头客多，自有其中的道理。

每次外出和回家尽量走同一条路线，那些熟悉的街景和相对熟识的面孔会增添世俗生活的亲切感。

包里一定要有零钱。这样可以节约好多时间，少费好多口舌。

别人帮了你，记得当面道谢，然后发条短信或电子邮件致谢；拒绝了别人的求助，也这样去做。

除了购物、泡吧、聚餐、K歌，还有更简约的消遣方式：晴天运动，阴天散步，雨天宅在家里看自己喜爱的电影。

除非迫不得已，拒绝夜生活。

每天都要给自己最好的交代。每天不只图乐和，更要图平和；每天不只求精彩，更要求精致。

生活就是这样，在每天给自己一个交代，在匆忙中活出一份超越的智慧，在那平凡中去走出一条人生的轨迹，动也是好，静也是好，宠辱不惊。拿也好，放也好，去留无意。纷繁的喧闹中，活出一份内心的宁静、沉淀，或者是一分安详，让命运在平和中运转。

做一个幸福的人

有人说，幸福不能用语言描写，只能用心体会，体会越深就越难以描写。幸福不是给别人看的，与别人怎样说都无关，它只掌握在自己手中。人们都在说，要做一个幸福的人，那么，幸福到底是什么？

很早之前有个豆友说我一定能出书，到时要送他一本。我当时满口就答应了。

新书即将上市，我想起当初自己的承诺，于是发豆邮去问他的邮寄地址。小伙子很快就回了信：“能把出书的想法这么快实现，这样的行动力是我的榜样啊！现在是您鼓励我了，兑现了约定，感动之余也感受到了正能量！一定会继续支持的！”看完这几句话，我不禁脸红，因为里面的“榜样”和“您”这样的字眼。我觉得自己其实也没有那么正能量。我会因为冬天赖被窝而不去晨跑，会因为一点小事和男朋友发脾气，我只是一个最普通的姑娘，一路走来，我觉得自己很幸运，追求的梦想一点点实现，欲望清单上打上一个个钩。

想去西藏旅行，我就去了；想去云南徒步，我出发并平安归来了；想一个人生活，我现在已经独自生活半年了；想出书，这个月我有两本新书上市。幸福是什么？电影《飞屋环游记》里说：幸福，不是长生不

老，不是锦衣华食，不是权倾朝野。幸福是每一个微小生活愿望的达成。如果按照这个标准衡量，我无疑是幸福的。

日本作家新井一二三在散文集《午后四时的啤酒》中讲自己多年前看郑念写的《上海生与死》，印象最深刻的一幕是她被捕当晚，平生第一次住在满是灰尘的监狱里，睡觉的时候把口袋里的面纸拿出来，一张一张贴在床边墙壁上。即使在牢中，郑念也要尽量把自己的居住环境弄干净、舒服。看到这里时，我感触很深，共鸣不已。前几日上海降温，我体质又畏寒，夜里冷得睡不着，躺在被窝里翻来覆去，若是换作以前的我估计对付着蜷缩一夜。可是那晚我没有这样对付过去，起床穿衣，用电水壶烧水，然后用微波炉给自己热了一杯牛奶。万籁俱寂的冬夜，我坐在床边一边舒舒服服地用热水泡脚，一边喝着热牛奶，然后全身热乎乎地睡着了。

新井说：“人之幸福、生命之充实，并不取决于物质环境的优劣，而取决于个人的自尊心和对生活细节的关注。只要是认真、细心地过日子，生活始终会充满着惊喜，永远是创作灵感的来源。”幸福，说到底是一种能力，没有幸福能力的人无论在哪里、和谁在一起都不会幸福，三毛在撒哈拉那样蛮荒的地方，也能用废弃的轮胎做一把漂亮的椅子，人人争抢着去坐它，这就是一种幸福的能力。这种能力能够让人热爱生活，充满创造力，获得改变。而行动力是一切改变和创造的开始，这么说来，幸福的能力是不是约等于行动力呢？我不确定。

我听过很多人的很多梦想，但是很多的梦想还没有出发上路就已经死亡。我特别想告诉那些有梦想的人，如果你有梦想的话，就要去捍卫

它；如果你有梦想的话，那现在就开始行动，梦想不会说说就自己成真。只有出发，才有到达的可能。永远不出发，永远无法梦想成真。如果你已经上路了，我会高兴地为你喊一声“加油”。在梦想之路上，我又多了一个同伴，这会让我更有继续走下去的勇气，我也喜欢看到越来越多的人梦想成真。

幸福是每一个微小的生活愿望的达成。慢慢地，通过自己的行动力，一步步地前进，当你达成的生活愿望越来越多时，你会获得幸福的能力。它让你自信，让你积极、充实，迸发出创造生活的热情，即便身处寒冷的冬夜，你也必将获得温暖。

幸福不是你房子有多大，而是房子里的笑声有多甜。幸福也不是你存了多少钱，而是天天身心自由，不停地干自己喜欢的事。幸福其实很简单，它只是一种感受，一种能体验到的感受，你愿意感受到幸福，那你就是幸福的。能实现自己的梦想，你无疑也是幸福的。



找到自己的白马

一匹高头大马，它企图寻找到适合自己的人生理想，但一直无果。终于有一天，它看到了一位取经人，正顶着烈日徒步赶向西方极乐世界。它走上前去，自我推荐道：“我愿意驮师父到达西方。”这个叫玄奘的师父闻之大喜，与这匹白龙马踏上了西去的道路，这匹白龙马不负众望，获得了佛家真身。

上大学时，有一位学姐让我记忆深刻。

大一时，北京的房价还低得离谱，大学旁边的一些住宅小区一平方米2000多元。那时买房也便利，付个几万块首付，每月按揭个千把块，也就买了。

那位学姐拼命打工攒了些钱，又问家里七拼八凑借了点，居然一口气签下了五间小户型的合同。付清首付，简单装修后就统统租了出去，每个月靠租金不但可以还掉月供，还能给自己剩下点零花钱。

十年后，她买下的房子增值到30000元一平方米，她卖出三间，另两间房子继续留作租用，一个月有近万的房租收入，堪比高薪阶层。

她并没停下脚步，这些年做基金、炒股、投资一些产业。早早跻身千万小富婆行列。

我曾问过她当初为什么那么有远见。她笑说其实她并不是一个擅长理财的人，只是她当时爱上了一个同样不是北京户口，家庭条件也不好