

有时候，上天没有给你想要的，不是因为你不配，而是你值得拥有更好的

生活总会厚待努力的人

®

GENEROUS TREATMENT



张超凡 作品

成长有时候就是一个孤立无援的过程。你只有努力强大起来，才能得到生活的厚待

人民日报出版社

生活总会
厚待
努力的人

张超凡
作品

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活总会厚待努力的人 / 张超凡著. — 北京: 人民日报出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5115-4437-7

I. ①生… II. ①张… III. ①张超凡—传记 IV. ①K825.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 319710 号

书 名: 生活总会厚待努力的人
著 者: 张超凡

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 林 薇 张炜煜
封面设计: 张龙梅

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369514

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 180 千

印 张: 9.25

印 次: 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4437-7

定 价: 38.00 元

序言

即使翅膀断了，心也要飞翔

还记得读小学的时候，我们在课堂上总能频繁地听到一位优秀女性的名字。她5岁时因患脊髓血管瘤导致高位截瘫，但她靠自学完成了小学、中学和大学的课程，并学习针灸，在当地行医救人。后来她开始从事文学创作，先后翻译了数十万字的英语小说，并出版了长篇小说《轮椅上的梦》以及散文集《生命的追问》等文学作品。她的故事感动和激励了整整几代人。

我相信很多80后依然能够马上说出她的名字，这位杰出女性就是现任中国残疾人联合会主席——张海迪。我至今还记得她的一句名言：“即使翅膀断了，心也要飞翔。”而认识的张超凡，就是一个折翼的天使。

认识超凡是在2015年我和李好主持的《一站到底》节目上。节目录制前一天晚上，当编导跟我们主持人对台本的时候，说有一位非常特别的女孩要来参加节目。说实话真的让

我有点惊讶，这个女孩真的太特别了，因为她只有一只手臂。所以一上台，我就主动给了她一个拥抱。而我本能的同情与怜悯在见到她那一刻便烟消云散，因为她的漂亮与自信，因为她的谈吐自如，也因为她的才华横溢，她所取得的成绩已经远远超过现场的每一个人。那一期节目她以挑战者的身份登场，也毫无悬念地成为了该期节目当之无愧的女战神和新一期的播主。

从一开始我就特别想知道，究竟是怎样的家庭环境 with 教育让超凡变得如此与众不同。那天当超凡成功站到最后，我们也在现场见到了超凡的母亲。这位美丽的母亲身上同样透着温婉动人的沉静与一股不服输的劲头，如果不是因为时间有限，我很想让这位母亲能好好分享一下是怎么培养出如此优秀的女儿的。

超凡在现场说：“爸爸妈妈本可以要弟弟妹妹，他们有这个机会也有这个权利，而我却是父母二十几年来唯一的女儿。今天站在一站到底的舞台上，如果说我是女战神，那么妈妈就是我心目中永远的女神。”

当看到超凡牵着妈妈的手走向胜利之门的那一刻，相信电视机前的观众和我一样都流下了幸福又温暖的泪水。

电视节目无法呈现的全部，只能通过其他形式来展现了。很荣幸能够第一时间读到超凡的这本书，至此我才算真正了解了一个完整的张超凡，这个名字在我心中也有了更深刻的

含义。

正如书名所说“生活总会厚待努力的人”，这位年轻的90后小姑娘，不仅在学习上奋力争先，在生活上更是独立自强，挑战了很多常人以为的“不可能”，她用勤奋与拼搏赢得了太多的荣誉，不仅考取了国画专业的研究生，还创办了自己的国学书画院。她第一次来《一站到底》送给我们的国画，叫《喜上眉梢》，我也一直珍藏着，这也是这么多年来我收到的最有意义的礼物，从中我感受到画作背后不为人知的艰辛努力和苦尽甘来的温暖与执着。

不仅仅是画作，从她的文字中，我还真切地感受到她小小的身体所蕴藏着的无限能量。而作为母亲，我更关注的是她所经历的教育。因为她生来不同于平常人，所以其所受的教育也注定跟平常人不一样。超凡是幸运的，她有同样“超凡”的父母，他们对女儿的爱让我动容。她的父亲为了能让她有一个健全的人生，毅然下海从商，攒钱求医，做女儿和这个家庭最坚强的后盾。她的母亲经历了女儿出生那一刻的悲痛与内疚，看到女儿受到嘲笑与委屈时难免心痛与无奈，她只能选择比超凡更加坚强，只能给予孩子更多的关爱与鼓励，给她更多的自由与空间，任她飞翔。

这种言传身教式的教育才是超凡这辈子最大的幸运与财富。在她的成长经历中，她总能碰到和她同样努力、给她启迪与帮助的良好益友。这是何等的幸运。

当《一站到底》特别节目《英雄联盟》第三季录制的时候，她再次以“精灵游侠”的蒙面身份出乎意料地站在这个舞台上。揭面那一刻，我相信所有的观众都被她惊艳到了。她真的就像夜空中的精灵，才华横溢、光芒四射，照亮了整个舞台。

我们那个年代的榜样是张海迪，那超凡就是这个时代的张海迪。真心希望更多人能够读到她的故事，感受到她强大的内心小宇宙，在命运的低潮时，勇敢站起来，朝着梦想，砥砺前行，坚持到底。

我坚信，“自助者天助之”。

李好 郭晓敏
著名主持人

想想你自己，没有不可能

上帝关闭一扇门的同时，也为你打开了一扇窗。

看上去，张超凡就是这样的姑娘。

2015 年央视《惊喜连连》节目，选手张超凡和她的父母一同出现在舞台上，瞬间吸引了我的注意力：这个漂亮的小姑娘没有左小臂。

她明眸善睐、亭亭玉立，在节目中一直绽放着灿烂的微笑，如果不是因为短袖连衣裙，看上去和其他女孩毫无差异，而且显得更有精神。

面对电视机前数千万的观众，她带着一点儿俏皮，向大家介绍自己：“我出生的时候，老天爷就把我的左臂留在了天堂，我成了大家眼中的折翼天使，但是我觉得很幸福，我可以和在座的一样优秀。”

这番话打动了，我是一个乐观又开朗的姑娘，对自己

的不幸经历轻描淡写。随后，她展示了两幅自己的国画作品，浑然天成的画风让主持人连连赞叹，再次赢得了现场观众阵阵掌声。正如她的名字一般，带着一种傲骨之感，要超凡于一切。

这个姑娘果真打开了上帝为她准备的窗户，而且不止一扇。

超凡在大学时不但一直保持成绩全系第一，还包揽了国家奖学金、北京市三好学生等所有学生时代的最高荣誉，是位名副其实的学霸，也正如人民网所报道的那样，是一位“美女学霸”。

她从小受到热爱书法的爸爸的影响，曾在“中华魂”全国书画摄影大赛中获得国画、书法两枚金牌。除了对艺术执着的追求，在体育项目上她也不输他人。你或许想不到，这位看起来文文静静的姑娘还曾获得过吉林省速滑大赛（少儿组）冠军。

这是一个典型的“别人家的孩子”，让很多父母羡慕不已。

我从事电视制作 20 多年，见识过各路奇人，也算是阅人无数，这个女孩，给我留下了独特的印象。

乐观、坚强、拼搏，从她身上我看到了生命的希望。她就像天使，为我们带来了生机和活力。她的灿烂笑容让我觉得再苦再难，世界也一定都是美好的。

后来，超凡一封名为《写给 1500 位折翼天使妈妈的信》在微博上掀起了一番热潮，经很多有着百万粉丝的大号转发，

感动了无数人。在信中我们了解到：其实，小时候的超凡也曾有过很痛苦的经历，害怕同学歧视她，害怕很多事做不好。但是她选择勇敢地去面对，积极地去争取做到最好。因为她相信，人生的路很长，每一段旅程都可以过得很漂亮。

有人说这个孩子非常幸运，虽然身体有些不完美，但在她人生的每一个阶段都遇到了很好的机会，得到了很多人的帮助，她才获得了这么多的成绩。

可是，张超凡的成功真的是幸运而已吗？

很明显不是。生活总会厚待努力的人。因为努力，机遇才会找上门来，贵人才会出手相助。

超凡曾告诉我，我是第一个邀请她参加节目的导演，接到栏目组电话的时候，她一度不敢相信自己所听到的。第一次参加录制的时候，她站在聚光灯前，仿佛被困在电梯里一般，茫然不知所措。是我的一句话，让她找到了自信，因而对我特别感激。当时我对她说，小姑娘，你知道吗？你在镜头前笑的样子好美。

最早，我在一篇文章中看到超凡的故事，被这个姑娘的努力所感动，才决定邀请她上《惊喜连连》分享她的故事的。记得她第一次来公司，我正在开会，我当着在场的所有导演说，这个女孩将来一定会是一个传奇。超凡，现在可能没有人关注你，那是因为他们的眼光还配不上你的才华。

后来，她不论是在《一站到底》，还是在平时的生活中

都大放异彩，也印证了我当时的观点。

超凡没有因为天生的缺陷而纵容自己，降低要求，反而更加努力。

成为一名学霸，已经很不容易，更何况同时在国画、书法、速滑、游泳和武术方面，门门优秀。一个正常人都很难坚持下来的事情，她做到了。她付出了比常人更多的努力，洒下了更多的汗水，忍受了更多的痛苦，才收获了今天的成绩，漂亮地展现给我们看。

“超凡”这个名字取得名副其实：超凡脱俗，与众不同。

我认为，她的父母和家人也做得非常好，没有给她灌输她不如常人的想法，而是一直鼓励她：她没有什么不同，她一样可以非常优秀。

其实，上帝不只给人们打开一扇窗户，还准备了很多扇窗户。这些窗户代表着每个人的潜能，它们静静地待在那里，等待人们去寻找并打开。

也许超凡真的天生具有这些潜能，但是不经过努力挖掘，她也不可能获得成功。

很多人看不到那扇窗户，更看不到窗外的世界。

那些埋怨老天爷对自己不公平，没有打开窗户的人，看看自己吧，如果你四肢健全，老天爷已经善待了你，那你把握住这份幸运了吗？

问问自己，你有没有寻找过你的窗户，有没有曾经真正

努力地学习过某一项技能？如果你只是待在原地不断埋怨，那你是不可能看到窗外的世界的。

如果你说自己很努力，还是没打开那扇窗户，那也问问自己，你真的足够努力了吗？你打开的方式正确吗？

还有很多人说太忙了，没有时间去努力，难道超凡真的是超人，会分身术，比我们多出一倍的时间吗？

所以这些都是借口，同样是 24 小时，超凡可以做到的，我相信，你也可以。

因为，没有什么不可能。

谢孔忠

资深电视人、导演

凡之不凡

人生或本当平凡，一如艺术。

在平平静静的点画笔触中，在悠悠扬扬的色彩节奏里，或在常见无奇的造型布局内，一些悠远的深邃、依稀的温馨以及久违的感动竟然莫名地涌上心头。

记忆中的超凡

初识超凡已是遥远的记忆了。

依稀记得 1997 年，香港回归祖国前夕，那时超凡还在上幼儿园，来画室学习绘画的学生中超凡是最小的。冬天里，她瘦小的身材显得穿在身上的羽绒服特别大，剃着男同学一样的短短的小毛头，由奶奶陪同着，无论刮风下雨，超凡都会面带笑容地来上课。在第一排，她总是坐得很直，就像她画的竹子一样挺立。

超凡的作业完成得特别认真，每次拿来的时候都是厚厚一沓。作业只要往桌上一放，我就知道最高的那一沓一定是她的。这画卷在她小小的身体面前显得格外厚重，从一页页的变化中我看到了超凡在进步，在不断地超越自己。

不经意间，我发现了超凡与别的同学的不同，这也让我更加关注与关照她。后来得知超凡同时还在学校学习速滑，而且有时上课的时间是紧挨着的。东北的冬天特别寒冷，但我从未见到小超凡有过懈怠。

很多事，开始都是那么的平凡，或许我们以艺术的名义开始一条自己的漫漫长路，却因艺术的缘分守望和见证着一个生命中的不平凡。

冬去春来，光阴流转。

后来得知长大了的超凡身上的光环好多：全国演讲大赛冠军、“学霸女神”、中国大学生自强之星、全国向上向善好青年、中国青年代表……撒贝宁在《开讲啦》中称她为“东方维纳斯”，中国残联副主席盛赞她“超凡的气质，超凡的智慧，超凡的传奇”。录制完《惊喜连连》《一站到底》等节目后，好多观众们发现这个女孩不光生活经历激人励志，还博览群书、博学多才。现在，超凡自己的书《生活总会厚待努力的人》已经写了十多万字。她说“这是她每天疲惫生活中的英雄梦想”。每当夜深人静之时，灵感不时闪现，超凡打趣道：“每天写完了觉得睡觉都睡得特别香！”

成长中的超凡

有一年夏天，我与超凡的父亲印权先生谈及超凡高考的努力方向及状态，得知超凡状态精进且要继续她的艺术追求，看着超凡用的画夹，想起她上课画画的样子，心中甚是欣慰。

后来得知超凡以全国文化课总分第一的优异成绩考入北京工商大学。这是超凡的艺术持守，也是超凡的人生持守。她用坚韧和努力塑造了自己的青春，也用这份努力融入时代，感动和激励这时代的青春。

去年参加完《一站到底》节目之后，超凡被网友誉为“大满贯女战神”。她的知识储备以及大气的状态是艺术生中罕见的，一时间学院的很多老师都向我打听这是一个怎样的奇女子，我们学院的招生办接到了不少关于各大媒体想采访超凡的电话。也是从那时候起，她有了自己的一群粉丝。

同学开玩笑说，她也成了“网红”。人们赞叹超凡的美丽、漂亮、聪慧、阳光，超凡却对此有着清醒的认知：“一个女孩的颜值不等于她的价值，当一个女孩的颜值和她的气质再乘以她的读书、生活、阅历以及她生活中的爱和期待后，她的总分就很高。美的人太多了，但是可以用其他的系数去乘，这些都可以给你加分。而且，别人看到你的时候，会觉得这是一个熠熠闪光的人，而不是单纯地通过外在修饰而美丽的人。”

媒体中的超凡

一次偶然的机会，得知北京市高校联合演讲大赛的消息时，原本性格内向的张超凡，决定挑战一下自己。“第一次参加演讲比赛，我还记得题目是《我有一个梦想》，我讲的是自己从小到大的心路历程。”“那段日子，我几乎一下课就奔去书店，历史、科学、体坛风雨等相关书籍通通抱入怀中，直至高度超过了鼻子，才不死心地带到二楼的咖啡厅迅速阅读，看完就立刻换下一批。”张超凡回忆她参赛时的样子，“因为心中怀有一个高峰，就想拼尽全力到达战神的高度，而在实现的过程中知识就是奠基石。”此次成功的讲演，拓宽了视野也增长了见识，提升了认知也改变了超凡的命运。之后的大学期间超凡做了500场公益讲演，也开始了超凡大爱、阳光、青春、向上的新征程。

如果说《一站到底》让超凡走入了公众的视野，那么《开讲啦》就让大家认识到了一个有血有肉、温暖的女孩张超凡。在中央电视台《开讲啦》五一特别节目上，撒贝宁赞许她为“东方维纳斯”。

张超凡在节目中告诉大家：“生活不像我们想象的那么好，也绝不像我们想象的那么差。有时候我们的脆弱和我们的坚强，真的会超乎自己的想象，就看你有一颗多么强大的内心，能够推动着你，做到最好。”

研考中的超凡

难忘对艺术的初衷，超凡又一次以总分第一的优异成绩考入吉林艺术学院。从文化课到专业课，每一科都尽心竭力，这让我们真切感受到新一代青年的精诚与进取。除了美术，演讲、书法，内外兼修的超凡在多个领域都留下了自己的成长足迹。她说：“青春就是去奋斗，去拼搏的。我觉得青春就是要创造无限的可能，发现无限的可能，把各种可能做到一个自己认为的极致。”

我的学生超凡

2016年初夏，应印权先生和超凡之邀，我参观了超凡的学校——国学书画院。校舍地处喧嚣却遗世独立，中式大气的装修都出自于超凡的创想。

超凡从四岁开始习画，二十年的时光里她的专业不需要我过多的嘱咐：造型的严谨、画面的内容与情感的把控都非常不错。作为她的老师，我只希望她能够在快乐与幸福的生活里去追求自己所热爱的，因为热爱就是最好的老师。

如果事与愿违，

请相信上天一定另有安排。