

Keep walking

别怕!你可以的, 看不到未来更要挺自己

[泰]童格拉·奈娜◎著
李敏怡◎译



摆脱挫折人生,
激发自信、乐观的17件事

重庆出版集团 重庆出版社

5. 你可以的， 看不到未来更要挺自己

[泰]童格拉·奈娜◎著
李敏怡◎译



摆脱挫折人生，激发自信、乐观打拼的17件事

版贸核渝字2014年第45号

Keep Walking

Copyright © 2012 by Akara Publishing

Simplified Chinese language version of this book is granted by Akara Publishing through Sichuan Yilan Culture Promulgation and Advertising Co., Ltd.

Simplified Chinese language © 2013 by Chongqing Mind-Wings Cultural Media Co., Ltd.

本书经由四川一览文化传播广告有限公司获Akara Publishing授权中文简体版权。

图书在版编目 (C I P) 数据

别怕! 你可以的, 看不到未来更要挺自己 / (泰) 奈娜著; 李敏怡译. -- 重庆: 重庆出版社, 2014.8

书名原文: Keep walking

ISBN 978-7-229-07999-4

I. ①别… II. ①奈… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第099302号

别怕! 你可以的, 看不到未来更要挺自己

BIEPA! NI KEYI DE, KANBUDAO WEILAI GENG YAO TING ZIJI

[泰]童格拉·奈娜著 李敏怡译

出版人: 罗小卫

责任编辑: 罗玉平 郭莹莹

责任校对: 刘小燕



重庆出版集团

出版

重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店

cqpbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 880mm X 1230mm 1/32 印张: 6 字数: 95千

2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07999-4

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

编序

“相信自己”，
也许自己并非最优秀的，
但一定要相信自己有能力完成任何想做的事。
如果对自己没信心，
无论做任何事情、前往任何方向，
“踌躇不定”的感觉将如影随形，
进而影响自己，无法尽情发挥潜力。

.....
必须“相信自己的心”，
也许无法做到不害怕任何失望，但至少应该勇敢去爱，
并且做好心理准备，万一被对方拒绝也能欣然接受。
无论是选择恋爱对象或是做出任何决定，
只要能诚心去爱、尽可能将一切做到最好，
不管得到哪种答案或结果，
即使未能如你所愿，也可以坦然接受，
能做到这样，表示我们已了解“爱”的真谛。

人生只有一次，人人皆如此。
差别在于每个人拥有的时间长短不尽相同，
而且，没有人能预知生命的终点，
所以更应该好好把握时间，尽情运用每分每秒，
依循自己的心性，尽力做好每一件事情。
美好的人生，就从内心充满“自信”开始。

.....
《别怕！你可以的，看不到未来更要挺自己》

这本书在泰国一出版就登上畅销排行榜，
是童格拉·奈娜出道时的成名之作，
如今她已是拥有众多读者粉丝的资深作家，
出版著作六十余本，可见其作品深受读者欢迎。
我们毫无疑问地确信，这样的好成绩，
必然来自她对自己满满的“自信”，
让她在经历人生每个不同阶段时，
能够勇敢迈开步伐，毫不犹豫地向前行。

好好享受自己独一无二的人生吧！
千万别小看勇敢的力量！

Akara编辑 通达·唐丘旺



作者序

请相信，唯有让心先走出去，
我们才能走到目的地；
请相信，必须让心先动起来，
我们才能克服任何阻碍。

让“爱情”先在自己的心中萌芽，
才会懂得如何爱人；
让“了解”先在自己的心中滋长，
才能体贴家人、伴侣与世上的其他人。

一切都由自己先开始，
从自己的心灵出发。

用心向前行，环顾周遭的世界，
甚至转身回顾过去，汲取各种经验，
无论曾经跌倒、失误和犯错，
或是任何受创的大、小伤口，
将它时刻放在心里，随时提醒自己。

想要拥有没有遗憾的人生，别无他法，那就是：
对任何下定决心事——坚定不移。

董格拉·奈娜



CONTENTS 目录



002 花点时间重新认识自己

个人与生俱来的独特气质是无法抄袭的，
不管多么努力模仿成为别人的样子，你终究不可能成为别人。

012 给勇敢做梦者的奖励

最幸运的人不一定最伟大或最有成就，也许只是简单平凡的普通人，
但他每一天都过着自己想过的日子。

022 现在，好想回家

以满满的爱来打造“家”，让家成为每颗心的避风港，无论在
最快乐或最悲伤的时刻，都会想回家。

朋友在人生中的重要意义

无论在人际关系上难过失望上百次、上千次，
只要能拥有“一个”真心朋友就值得了。

032

042 照顾自己的身心灵

任何人对我们的伤害，远比自己所造成的；
只要心里不愿屈服，没有任何人能伤害我们。

正面看世界

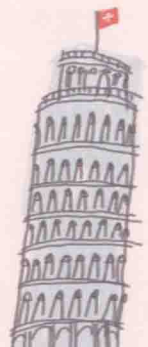
以正面的态度看待世界，务必成为解决问题的一分子，
不要做麻烦的制造者。

052

容易被忽略的美好事物

就算是时间管理达人，
如果一点时间都没留给自己，
仍然没拿到生活管理的学分。

066



Pisa tower.

翻开书本享受阅读

阅读可以打开视野，无须强迫自己尽信书中的内容，
选择适合的题材，才能真正提升自己。

078

关怀身边的每个人

如果对世界残酷，世界也将对我们无情。
学会在团队中分工合作，人生将会事半功倍。

088

抬头挺胸，就是生命最美的模样

证明自己最好的方法就是身体力行；
保护自己最好的方式就是不在背后道人长短。

098

爱情其实没那么复杂

爱情其实很简单，是人把它变得复杂。
爱情的伟大就藏在两人相处的点点滴滴里。

108

不要困在过去的悲伤回忆里

记住痛苦的经验，是为了不再犯同样的错，
请将那些悲伤失败的经验转换成教导我们的良师。

126

勇敢说出心里的话

想要进步，必须先把自己变得勇敢。
丢开自我恐惧的包袱，未来的旅途将不再沉重。

136

谈论私人话题

这世界上并非只有善与恶，黑与白两种，
别忘了还有属于中间的灰色地带。

146

价值观与责任

不需要劳碌奔波地到处寻求完美世界，
因为快乐就住在我们心中。

156

感恩回馈

报恩并不困难，只要选择自己有能力做到的事，
然后做到最好。

166

继续向前行

不要害怕困难的事，反而要注意表面看起来简单的事，
因为魔鬼往往藏在细节里。

176



Thailand



Jao Phraya River





Keep walking
002

花点时间 重新认识自己

做自己的主人

能够坚强勇敢、毫无畏惧向前行的先决条件，
就是“做自己”。

对自己充满信心与信念，相信并接受自己，
只要拥有自信，想要实现梦想或完成任何事情，
就会变得简单许多。

当然，无论再怎么简单，
通往梦想的道路也不可能是铺满玫瑰花瓣的华丽大道，
而是布满荆棘的崎岖曲径。



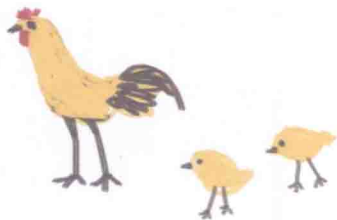


Keep walking

003

不过，一旦对自己有信心，以信念为基础，
无论再大的困难，都无法阻碍你达成目标的决心。

认识自己的梦想，了解自己的天赋，
尊重自己的价值，知道自己的权益，
保有自己的尊严，发展自己的能力，
做好自己的情绪管理，
不放纵也不偏袒自己，
不被周遭的表象所迷惑，
勇于尝试新事物，但不迷恋或崇拜虚幻的世界。
我们不见得每件事情都正确，
每天与自己谈话五分钟，
不要沉溺在日常琐事中，以至于迷失了方向；
还要懂得学习关心身旁的人，
而不是只顾着自己。





Keep walking
004

无论事情简单或困难，不管能力所及与否，
首先都要对自己有信心，
并且知道如何不断地培养自信。

自信从何而来？

其实，自信从哪里产生并不重要。
人生可以勇往直前，正是因为充满了自信。

如果人生是依靠别人而生活，
是否曾想过当靠山倒下或不再坚固时，
你将依凭什么才能独立生存？
所以，最好的自信当然来自自己本身。





Keep walking

005

不要怀疑自己是否有坚定的毅力，
不要犹豫“我还不是很了解自己”或
“我还找不到想要做的事”等问题，
如果有疑问又找不到答案，
请从这一秒钟开始询问自己，
试着与内心沟通，找出真正的自己，
了解自己的想象力，尽量多和自己聊天，
给予自己一个重新开始的机会，
修正以往曾犯的错误，
一切就从懂得尊重自己开始，
慢慢学习肯定自我的价值。





Keep walking
006

一旦发掘与了解自己后，
再进一步探讨自己的梦想与计划，
人生将因为感到踏实而产生更多支撑，
生命也会开始朝着光明迈进，梦想不再遥不可及。

相信自己，
不要被带不走的虚名与近利所迷惑。
思考哪些是想做的事，然后努力落实。
做你喜爱的事，并且喜爱你所做的事。
随时检视自己的生活，可以让你不至迷失方向。
并且对自己诚实，做个脚踏实地的人。





Keep walking

007

有些人曾因为陷入自我欺骗与模仿他人的谎言中而迷惘，
在不断随着时代改变的物质浪潮里随波逐流。

改变自己只为了“跟得上流行”，
然后流于盲目地“追赶流行”，
最后导致自我价值“迷失于流行中”。

事实上，“跟得上流行”、
“追赶流行”与“迷失于流行中”，
三者意思相差甚远，
千万要谨慎行事，不要盲目跟从。





Keep walking
008

对于“做自己”这件事究竟是简单还是困难，
其实很难有定论，
有些人可以完完全全做自己的主人，
有些人则还没找到自我，
至于已找到的人，恭喜你！
但也别因为太过自我
因而听不进其他人的意见或者不信任别人，
只顾着向前行却从不回头检视，
太过自我感觉良好，排斥其他人的想法，
会令你变得刚愎自用。





Keep walking

009

要能真正成功地做自己，
必须透过不断学习、吸收许多经验，
才能够以理性、平衡与明确的方式，
成为自己的主人。

是否已找到真实的自己，看清自己真正的模样？

这个问题是每个人自己的功课，
没有人可以代为达成，
因为，个人与生俱来的独特气质是无法抄袭的，
不管多么努力模仿成为别人的样子，
你终究不可能成为别人。

