

一本写给

“不容易喜欢自己”

的人看的书

讲述时间与爱

如何重塑一个人

如果你知道自己要去哪儿，
全世界都会为你让路

因为你对自己要求有点高
因为你想去的地方太远
因为你常常期待与完美的自己相遇却求之不得
因为你对自己太严苛，太挑剔
纵然你感到无力、倦怠也不敢停下脚步放弃追逐……

张梦璐
著

古吴轩出版社
中国·苏州

张梦璐

著

如果你知道自己要去哪儿，
全世界都会为你让路

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

如果你知道自己要去哪儿, 全世界都会为你让路 /
张梦璐著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5546-0265-2

I. ①如… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 119020 号

责任编辑: 徐小良
见习编辑: 邢 琦
策 划: 王 超
封面设计: 嫁衣工舍

书 名: 如果你知道自己要去哪儿, 全世界都会为你让路
著 者: 张梦璐
出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号 邮编: 215006
Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcs@126.com
电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬
经 销: 新华书店
印 刷: 三河兴达印务有限公司
开 本: 900×1280 1/32
印 张: 7.5
版 次: 2014年7月第1版 第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5546-0265-2
定 价: 32.80元

有一天，你会羡慕你自己

我从朋友口中听到的最多的关于“生活悲苦”的抱怨是——他们不喜欢现在的自己。

不喜欢自己的身材，不喜欢自己的长相，不喜欢自己的过去，也不喜欢可预见的将来。所有现实中的不顺利、坎坷通过一个个“不喜欢”投射到了自己心上，像一盏盏亮得刺眼的探照灯，把自己映成了一个又细又小的黑色影子——卑微又渺小。

喜欢自己，是件不容易的事。

你要读懂自己，相信自己是不同于别人、这个世界上独一无二的存在；要发现得了自己的长处，还要应付得了和别人比来比去的“车轮战”；最重要的是，你要能坦然地接受自己的短处。

人非圣贤，孰能无过，柴米油盐入世间，十全十美的人大概不存在。可

是要带着自己的缺陷过活，忍受缺陷日日在自己眼皮子底下晃来晃去而不愠不怒，也未必是件简单的事情。忍受残缺的修养，我们或许要向那些肢体有缺陷的朋友学习。他们或曾经历过一个异常艰难的心路历程，才磨砺出了一颗无恻无忧的心，能够心平气和地接受自己的不完美，并且与自己成为朋友。

我曾听到过一则关于“残疾勇士”的小故事。一个德国的品牌想要改善人们对于“残疾”的理解与接受度，他们期望改变玻璃橱窗后面那些拥有黄金身材比例的塑胶模特，让他们以残疾者的姿态出现在人们面前，向大家展现“有残缺”并不意味着“不美丽”。为了打造这些特别的“残缺模特”，制作者寻找了几位肢体残疾的志愿模特。制作者在和他们的闲聊中发现，几个人谈起自己的断臂、残体不像是在谈论让人唏嘘的残缺，倒像是在谈论一位不成器的亲友，虽然并不情愿拥有这残缺，可如今也已经亲昵得不可分割。他记得其中一位年轻人曾对他说过：“人们曾担心我因为残缺而厌世厌己，可我正是因为残缺才体会到爱自己的重要。我坦诚地接受了自己的残疾，我才能在其他地方弥补这个残缺的自己。我会打轮椅篮球、排球，并且打得不错。如果不是这个残缺的我，可能我也未必会发现自己这样的天赋。”

我们大概都会经历这样一个阶段，察觉到自己在某一方面不如别人，揪着自己那个弱点委屈得好像全世界都在嘲笑自己。那个小小的缺点被我们小心翼翼地窝在心里，生怕一不留神泄露出来带给自己无限难堪。

可是障眼法有用么？越是害怕才越会出错；越是想要隐藏，缺陷才越会成为你的短板。

那个“不喜欢自己”的我们不知道，眼下最需要做的，不是立即把缺陷藏起来，抹杀它的存在，而是要先接受自己，平静而宽容地接受这个短板，然后拿出最好的精神状态，把它一点一点地补上。

就像我的一位朋友教我的：“不要害怕直视镜子里那个真实的自己，总有一天，你会羡慕那个镜子里的自己。”曾经她也是个“不容易喜欢自己”的人，现在，她的故事和身边许许多多已经接受自己、改善了自己的人的故事一起，都躺在了这本小书里。

这是一本写给“不容易喜欢自己”的人的书。因为你对自己要求有点高，所以你看上去显得缺少些自信，有时候还有点迷茫，常常向往与期待中的自己相遇，却求而不得……这本书里的故事将告诉你：那些患有严重的“喜欢自己困难症”的人，他是怎样磕破头摸着路一步一步往上爬的，直到有一天，得以与更好的自己相处。坐一起，聊聊天。

感谢所有出现在故事里的人，你们是我的太阳，在我彷徨失措的任何天色里，施予我光明。

TIME 时间

关键词：漂泊 冲撞 梦想家 赶时间的人

- 前仆后继、横冲直撞才是梦想应有的模样，002
- 但凡你有了一丁点的梦想，就会遭到悲观主义者的质疑，009
- 很多机会，只留给特定的、那天的你，012
- 懂嫉妒的人最懂成功，014
- 你还年轻，随时可以重新出发，017
- 是否承认时间走得快，是人年轻与否的分水岭，020
- 你不放过的，时间终将放过，024
- 在所有抵达梦想的路线里，急于求成是最远的一条，026
- 你要很努力，才能活得丰盛，029



或许吧，生活中太多决定不能只靠意义，因为未知可能就是最糟糕的意义，不过同时也是最好的借口。

拿出单相思者的勇气去追梦， 032

选哪一刻开始努力，也是件考验心智的事儿， 034

最美的风景，永远在路上， 037

时间不会解救一切，只会让原来在乎的变得不再在乎， 039

流离失所的异乡人， 042

何必急着赶路呢，我们都还这么年轻， 045

LOVE 爱

关键词：毒刺 捉迷藏 对的人 起初……然后……

爱是一起捉迷藏，048

爱你时为你挥剑斩棘，050

世界上所有的分离都是有原因的，052

一个节拍没踩对，多少深情也枉然，054

你决定你的爱情，057

“别人家的孩子”是世界上最讨厌的存在，059

再固若金汤的城池，城门也是它永久的弱点，062

姜太公与不知何时会上钩的鱼，065

吵架，是检验爱情的真理，068



没有哪个告别是突然发生毫无征兆的，那些看似没有理由的离去，其实背后都是你未曾察觉的失误。

有个肯陪你下棋的人比赢棋更重要，071

完美不重要，重要的是有一颗能装下你的心，074

别放弃一颗去爱人的心，077

只要你相信，就没有到不了的明天，079

结局早已写好，有些人你永远不必等，082

你终将嫁给现实，085

装在身上的刺与毒，087

你是真的真的爱我么，089

越是孤独，越要警惕爱情；越是迷茫，越要留意梦想，091

ATTITUDE 态度

关键词：真相 懂你 “我期待” 放过与和解

人生不能太功利，做点无用的事儿也无妨，094

没有态度的人生，097

世上没有一无可取的人，尝试着去欣赏你讨厌的人，099

“选的衣服也要配得上我的价值才行”，101

不结婚，因为“我还期待”，103

决定结果的不是输赢，而是一颗不放弃的心，106

你宽慰一点，你的世界就宽慰一点，108

承认贫穷，并不卑微，111

你远比你看到的自己更美丽，114



世界给你看血淋淋的现实，你就半眯起眼睛营造朦胧美；世界给你灌迷幻汤，你就拔出发夹狠狠地戳自己的大腿。

在故事开始之前，永远别问自己为了什么， 117

气场决定容颜， 120

如果你的心不能被控制，一切知识都是妄谈， 123

千金不换懂你的人， 127

人人都是视觉动物， 129

关于演员的自我修养， 132

你真的很好，可是不适合， 135

念念不忘，必有回响， 137

P R E S E N C E 存在感

关键词：无尿点 等得起 不操心 旧时光

心若有定所，何必去漂泊，140

幸福就是带着镣铐起舞，143

“不操心”那是你惯的，146

父母与孩子之间，永远都隔着一场战争，148

最该读的书长什么样子，150

对的人和对的自己，152

旧时光，请收好，155

你将来不要后悔才好，157

如果注定留不住，就淡然放入纪念簿，160



如果你要追梦，就不能揣着一颗太过现实的心，还没有出发，就预想着一路上需要面对的困难——爬山需要登山杖，越水需要皮筏艇……行囊太重的人，是走不远的。

越精明，越在“得不到”里焦灼，162

所谓神明，有时候就是你自己，164

承认你想要很丢脸吗，166

最初你不是只想要一张椅子而已吗，169

犹豫着的开始并不一定会有坏的结局，171

人生的两条路，174

重要的东西，往往迟来一步，176

如果你想要，那就要等得起，179

快到世界上最好的盘子里去，181

我们为生活所苦，那是因为我们尚不知活着的意义，184

很重的人生，要很轻快地活，186

CIRCLE OF FRIENDS 朋友圈

关键词：孤独 吃货 社交恐惧 关心世界

用力去关心世界，190

爱吃的人，心情总不会太差，193

每个人都不能是一座孤岛，196

关于社交恐惧症，199

找个贫嘴伴，生活无“尿点”，201

除了飞或坠落，你还可以择良木而栖，203

语言带不走的，眼泪或许可以，206

把大象放进冰箱里的人，209

保全别人的观点可好，211

人们说异乡的空气是冷的，是因为这座城市与你之间并无情感。你就像一座孤岛，孤单地漂泊在这一片大陆之外。

你不知道下一秒谁会爱上你的微笑，213

“杂先生”的故事，216

谈笑而别，挥手不再见，219

后记 关于这本“心灵鸡汤”的阅读指南，221

TIME

时 间

原名《查尔斯·曼宁的旅程》

作者：[美] 詹姆斯·P. 坎农

译者：[美] 詹姆斯·P. 坎农 著，[美] 詹姆斯·P. 坎农 译

ISBN 7-309-04111-1

《时间》是詹姆斯·P. 坎农的一部小说，讲述了一个关于时间、记忆和梦想的故事。

故事的主人公是一个名叫查尔斯·曼宁的男子，他是一个梦想家，总是想着去远方旅行。

在旅途中，他遇到了许多有趣的人和事，这些经历让他逐渐成长为一个成熟的人。

《时间》是一部充满哲理和想象力的小说，值得一读。

本书由上海译文出版社出版，定价为25.00元。

上海译文出版社

关键词：漂泊 冲撞 梦想家 赶时间的人

.....

或许吧，生活中太多决定不能只靠意义，因为未知可能就是最糟糕的意义，不过同时也是最好的借口。