

雅南 著

Yanana

你配得上这世间 所有的好

You Deserve All the Best in the World



让自己变得闪闪发亮，
站在人生的最高处，
就会与更好的人、更好的风景相遇。

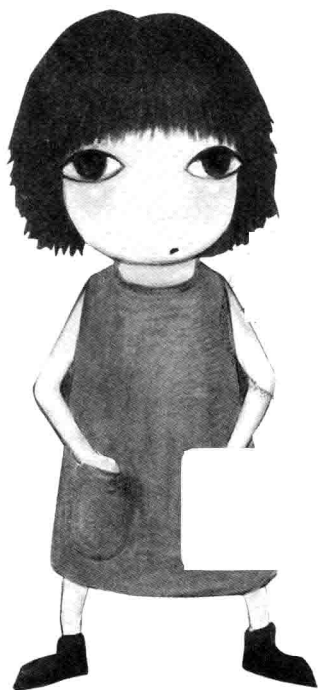
这个温暖故事，242页真情呈现。
你是什么样的人，就会遇见什么样的人。

台海出版社

你配得上这世间 所有的好

You Deserve All the Best in the World

雅南 著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你配得上这世间所有的好 / 雅南著. — 北京 : 台海出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5168-0680-7

I. ①你… II. ①雅… 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 (2015) 第 164097 号

你配得上这世间所有的好

著 者: 雅 南

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: 尚世视觉

版式设计: 刘 朋

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210

1/32

字 数: 142 千字

印 张: 8

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5168-0680-7

定 价: 32.80 元

版权所有 翻版必究



经典语录

- 1/ 没有生来孤独的人，你只是没有遇到合适的伴儿。
- 2/ 不管你是男人，还是女人，都要懂得爱惜自己。越是没有
人爱，就越要爱自己。
- 3/ 你是什么样的人，就会遇见什么样的人，让自己变得闪闪
发亮，站在人生的最高处，就会与更好的人、更好的风景
相遇。
- 4/ 我希望的生活，是自己不用依靠任何人的支援，也不用受
谁的制约，喜欢的衣服自己掏钱买，出去旅行不用担忧透
支家用；我向往的明天，是有奋斗的目标，有足够的信心
掌控生活。
- 5/ 人生真正的胜利是什么？是自我的胜利。当你不再跟别人
较劲，把所有的精力放在与自己一决高下时，你就离成功
不远了。当你成功地战胜了自己，你就是最后的赢家。
- 6/ 没有理想的生活不可怕，反正就是过一天算一天。真正可
怕的是心里有理想、生活有追求，可怎么努力到头来都觉
得是镜花水月。这种感觉是最失落的。
- 7/ 人生真正的痛苦，不是物质上的贫穷，不是身体上的残缺，
而是被不良的情绪剥夺了生存的勇气和快乐的能力。

- 8/ 当你感觉周围阴冷潮湿的时候，不妨笑一笑，或许太阳就会出来了。没有什么烦恼是过不去的，今天愁，明天愁，一辈子都是愁。不如做自己喜欢的事情，不去想那些烦恼的事。你若走快乐的路，悲伤就会从你身上逃离。
- 9/ 选择单身女青年做闺蜜，有一个绝佳的好处，那就是可以在感情上受了委屈的时候，直接找闺蜜来倾诉，或是跑到她家借宿，不必担心她的爱人、孩子或公婆有意见。
- 10/ 爱情有运气的成分，你不知道会在什么地方遇见什么人，跟他产生什么样的瓜葛，可是感情的状态、能否幸福的生活，靠的却是一种经营的能力。
- 11/ 幸运和幸福仅一字之差，却有着两种完全不同的含义。幸运可能是幸福的开端，却不一定是幸福的结尾。因为幸运是偶然的，若不懂得抓住幸运的机会经营幸福，最初的幸运可能就会变成最终的不幸。
- 12/ 复杂的从来不是职场，而是人心。在不经意间遭受他人的排挤、伤害时，不必过分计较，更不必以牙还牙。宽容一点，把精力放在提高自己的专业技能上，放在值得做的事情上，外界的纷扰任他去，跳出是非，你就能摆脱各种纠缠，活得安稳自在。
- 13/ 水再浑浊，只要经过长时间的沉淀，依然会有澄清的时候；人再卑微，只要坚持不懈地努力上进，一样可以改写命运。

前言

也许在很久以前，你我都听过有关生活的各种美好的描述；也许就在昨天，你还希冀着梦想在现实中开出最绚丽的花朵。可是，岁月的变迁，年龄的增长，环境的改变，仿佛就在一瞬间浇熄了你所有的梦想，现实像一堵坚不可摧的墙，横亘在你面前。

原来，世间总会有些事情，不像我们所想的那样。

世间有时是荒诞离奇的，你付出了努力却未得到回报，令人鸣冤叫屈，心有不甘；世间有时是纷繁杂乱的，你满腔热忱地对待身边的每一个人，换来的却不是微笑和友好；世间有时是粗暴无礼的，充满了太多的不公平，叫人讨厌而又无奈……

但，我们终究还是要活在这个爱恨纠缠的世间，谁都无法逃离。你不禁开始怀疑自己，怀疑人生，怀疑一切。在某个宁静的深夜，你甚至仰望着星空，质问过无边的夜色：“为何我所有的努力、所有的付出，都如逝水？为何我喜欢的、我想要的，总得不到？是现实残酷，还是我不配？”

亲爱的，千万别难过。很多时候，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。就如事业，不曾跌跌撞撞，又怎知究竟哪一条路适合自己？就如爱情，不曾错过和被辜负，又怎会懂得珍惜与陪伴的可贵？你要拿出勇气去面对所有，承受所有，深情地活着；你要坚信自己是璞玉，只需等待雕琢之后光彩照人、熠熠生辉。

因为经历，所以懂得。

这本温暖的作品，想送给与我一样，经历过挫折、坎坷，尝过艰辛、苦痛，却依然热爱生命、热情生活的人。我想你知道，你是什么样的人，就会遇见什么样的人，让自己变得闪闪发亮，站在人生的最高处，便会与更好的人、更好的风景相遇；我想你明白，你所梦想拥有的，一定是值得拥有的，你配得上这世间所有的好。

也许，此时此地距离你心中的那座殿堂还有一段遥远的路程，甚至你还不曾瞥见它那模糊的影子。可是，真的没关系，只要你不怀疑自己，每天用最真实的努力去提升、完善自己，去接近这个无限美好的愿景。终有一天，你会得到你想要的。

在这个漫长的过程中，当你的心情不那么美好时，请翻开这本书，让这些带着温度的文字，成为最懂你的朋友，在失魂落魄的白天、在孤枕难眠的夜里与你对话，抚平你起伏不定的情绪，帮你摆脱困惑和郁闷。当我们抱持与世间和谐相处的态度，我们便可温柔地与世间相拥。

目录

修炼自身

从零到一到无限，随时准备出发

Part 1

“女神”蜕变记 / 2

女人努力的意义 / 6

你珍惜自己，别人才会珍惜你 / 12

胜人者有力，自胜者强 / 16

放下输赢的那一刻，我赢了 / 20

曾经的我，现在的你 / 25

因为寂寞，所以叛逆 / 29

“快乐的精灵” / 34

不再穿高跟鞋 / 38

愿意吃亏的人不会吃亏 / 41

人生真正的胜利是什么？是自我的胜利。当你不再跟别人较劲，把所有的精力放在与自己一决高下时，你就离成功不远了。当你成功地战胜了自己，你就是最后的赢家。

生活的甘苦，全在于你的选择。你相信自己能成为一个快乐的人，你就可以神采奕奕地活着；你相信日子从此会暗淡下去，你就很难再见晴天。

生活如歌

悲喜苦乐，全在你的选择

Part 2

生活是打包来的 / 48

那一场义无反顾的青春 / 52

三枝花的人生 / 56

咖啡店里的三个女孩 / 60

谢谢你，陌生的女孩 / 64

世界以痛吻我，我要报之以歌 / 70

生命中的荆棘 / 74

儿子的大学录取通知书 / 78

抱怨无用，又何必抱怨 / 83

富翁的现身说法 / 88

女孩，你不该太忧伤 / 93

爱情路上

爱，就好好在一起；不爱，就请放手

Part 3

我当信仰一般爱过你 / 98

爱是一种付出 / 104

错过你为遇见谁 / 109

别问谁是你的 Mr. Right / 114

世界上最好的爱情 / 120

“的哥”的爱情 / 124

平平淡淡陪你到老 / 128

真爱不计前嫌 / 132

爱情与房子 / 136

握不住的感情，要趁早放手 / 142

替爱的人活下去 / 147

两个人的感情就像握在手中的沙，握不住了，就要适时地放手，只有这样，你才能重新投入到生活中去寻找真正属于自己的另一半。

在不经意间遭受他人的排挤、伤害时，不必过分计较，更不必以牙还牙。宽容一点，把精力放在提高自己的专业技能上，放在值得做的事情上，你就能摆脱各种纠缠，活得安稳自在。

职场世界

像玩游戏一样工作，像待家人一样待领导、同事

Part 4

劳力士背后的故事 / 154

不是弱者，不找借口 / 159

在不慌不忙中坚强 / 164

没有卑微的工作，只有卑微的态度 / 168

注意！前方转弯 / 172

人生是一场马拉松 / 176

最暗的夜，最亮的星 / 179

遇上他，遇上理想 / 184

身体有遗憾，事业无遗憾 / 189

没有上大学，一样可以精彩 / 193

点亮未来

当下所有的努力，只为将来有条件选择生活

Part 5

纯真的女人最有未来 / 198

谁是完美情人 / 203

一辈子做乡医 / 207

每天进步一点点 / 212

再小的梦想也值得灌溉 / 216

在孤独中茁壮成长 / 220

冲破心中的那座肖申克 / 226

在心里种下一轮太阳 / 229

男友在左，母亲在右 / 234

不败的蔷薇 / 239

无论眼前的处境多么不堪，请别忘记，你还拥有明天。
只是在明天到来时，请忘记今天的一切不快，让苦闷的心从
肖申克里走出来。精彩的人生，其实就是一次心灵的越狱。

修炼自身 从零到一到无限，随时准备出发

人生真正的胜利是什么？是自我的胜利。当你不再跟别人较劲，把所有的精力放在与自己一决高下时，你就离成功不远了。当你成功地战胜了自己，你就是最后的赢家。

“女神”蜕变记

雷蕾在我的朋友圈里，算得上是一个“女神”级别的人物：模样出众，才华横溢，事业有成，嫁给了高帅富，现在美国加州定居。从前关注她微博的只有我们一千人等，不知道从什么时候起，她从前的那些同学，包括小学同学，都成了她的粉丝。

是啊，当你身边有了“神一样的人物”出现时，好奇心驱使着你总想去瞧上一瞧。雷蕾的微博每天充满了新奇，一段时间不看她的动态，再看的时候，定会大吃一惊。关系不太熟的人，时常会留下一点客套的祝福；关系一般的，说说自己的佩服之情；关系熟稔的，得半调侃似的说“羡慕嫉妒恨”。

有一次，我开玩笑地跟雷蕾说：“花蕾啊，你现在都已经晋升成‘女神’，让我们这群平头百姓好生羡慕啊！”雷蕾白了我一眼，说：“别人不知道我，你还知道吗？瞎起哄！”

其实我知道，“女神”不是那么好当的。

我跟雷蕾是大学的室友，上下铺，关系好得不得了。那时，雷蕾不止一次地说，毕业若有机会一定要出国。周围的人都以为，雷蕾不过是说说而已，毕竟她的家境一般，想去留学不是那么简单的事。

大一那年，周围的人都在学英语，为的是通过四级。雷蕾每天抱着一本雅思的书，说学英语就得给自己“拔高”一点，这样才更有通过的把握。有人说她是三分钟热度，自以为是，雷蕾不管不顾，大二那年果然通过了雅思。

业余时间，雷蕾一直都在打工，目的是为了体验生活。凭借自己出众的外表和口才，她在一家公司做兼职的会场活动主持，这份工作一直持续到她大学毕业。之后，雷蕾去了上海，那几年我们一直没有见面，只靠网络 and 手机联系。雷蕾的生活似乎一直处在变化之中，偶尔我忙了几天，再联系的时候，她的举动就让我大吃一惊。

读大学时，身边不少的同学条件优于雷蕾，底子也不错，可大学四年平平淡淡地过去了，没什么可喜的成绩，也没有值得回味的辉煌。毕业后，依靠着家里的关系，找了一份相对稳定的工作，谈不上喜欢或不喜欢，只是养活自己的一份差事罢了。谈及未来，有点迷茫，望着周围越来越多穿着婚纱步入结婚殿堂的姑娘，就想着下一段路可能就是找个好人嫁了。

雷蕾，从来不甘向生活低头。直到有一天，她打电话给我，

语气中透着一股子欣喜若狂，她问：“嘿，知道我现在在哪儿吗？”我说：“小姐，我可不是侦探，哪儿知道你的行踪，咱俩隔着十万八千里呢！”

“哈，我现在离你近了。我在加利福尼亚呢！”雷蕾激动地说。我才想起，接电话的时间是上午九点（美国的太平洋时间），按照时差来算，这会儿应当是国内的凌晨一点呢！呵，她果然实现了自己的梦想。

当她把加州大学的照片上传到微博上时，一时间，评论留言如雨后春笋。

对此，雷蕾摇头一笑，说：“他们净看见贼吃肉，没见贼挨打！”说完她又觉得哪儿不对，“我怎么会是贼呢？”

刚到美国时，无助感深深地笼罩着她。陌生的环境，陌生的人群，让雷蕾有点难以适应。可现实不顾她的“慢热”，一直在逼迫着她融入新的生活圈。她说：“那段日子，我要熟悉周围的环境，要知道搭乘什么车去商场买东西，还要独自到银行去办理一系列的業務，我做梦都想有人帮帮我。可是，梦醒了，还得一个人硬着头皮去做该做的事。从那时开始，我才知道，有些路只能一个人走，就算是有亲人朋友在身边，也不能保证他们随时随地出现在你眼前；就算是在你身边，也不能够处处替你去做事。没有依靠的时候，我学会了独立，也变得越来越坚强。”

研究生毕业后，她留在了美国，并遇见了自己的真命天子，

结婚定居。再后来，就是所有人看到的，她在微博上发表的美食、风景和爱情。大家都觉得，这些都是从天而降的一样，可雷蕾知道，我也知道，那是风雨过后的另一片天空了。

这个世界上，从来就没有从天而降的幸运，幸运背后的种种艰辛、泪水、汗水，旁人不会知道，也未必会理解，个中滋味只有自己才懂。当你羡慕他人的光芒时，试着问问他们都经历了什么。有句话说得好：“每个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动的日子。”

不要责备命运赐予你的太少，生活对你过于吝啬。你若想成为理想中的自己，那就用汗水去交换吧！借用一句经典的话说：你必须非常努力，才能看起来毫不费力。