

你现在受的苦  
未来都会照亮你的路

THE SUFFERING WILL LIGHT UP YOUR WAY

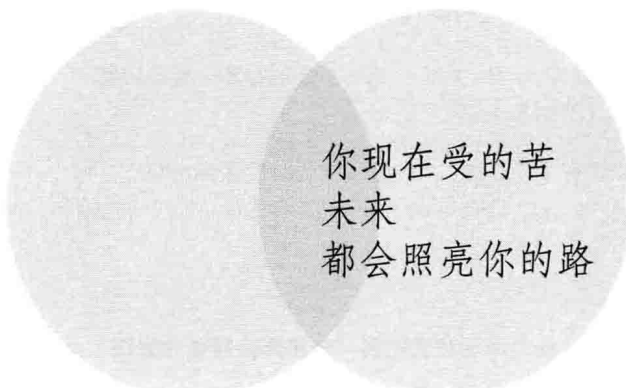
豆瓣网 人人网

温暖励志  
人气作者

海猫小樽——著

写给独自在都市中奋斗的你

人民日报出版社



你现在受的苦  
未来  
都会照亮你的路

海猫小樽 —— 著

人民日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你现在受的苦, 未来都会照亮你的路 / 海猫小樽著.

—北京: 人民日报出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5115-3090-5

I. ①你… II. ①海… 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(2015)第046876号

书 名: 你现在受的苦, 未来都会照亮你的路

作 者: 海猫小樽

---

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 程文静

封面设计: 繁体字设计工作室

---

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 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010)65369530 65363527

编辑热线: (010)65363530

网 址: [www.peopledaily.com](http://www.peopledaily.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市庆全新光印刷有限公司

---

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 120千字

印 张: 6

印 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5115-3090-5

定 价: 32.80元

有时候，上天没有给你想要的，  
不是因为你配，  
而是你值得拥有更好的。

## 不要因为走得太远，而忘记了为什么出发

不知从什么时候开始，我喜欢上了一个人旅行，独自背上背包，漫无目的地行走在各个城市的角落，独自欣赏着美丽的风景，想着自己关心或曾假装不关心的事。

年龄的增长让我们开始变得越来越现实，也让我们逐渐失去了追逐曾经的梦想的勇气。但可曾想过，其实梦想从未与我们背道而驰，它依然是我们人生旅途上最美丽的指引点，如彩虹般，照亮我们的生活。

通往梦想的那条路，一定不是平坦的大道，如果没有荆棘的装点，唾手可成的成功就不会让你那么欣喜与自豪。也许在努力的道路上会遇到困难，让我们疲惫不堪；也许沿途如画的风景区会让人心有旁骛。但是从另一个角度来看，这何尝不是生命给予我们的试炼。能够通过这个试炼的过程，我们就会完成蜕变。

越是纷乱的时候，越是需要反思；越是迷茫的时刻，越是需要沉淀。每一次对自己心灵的叩问，都会让自身的认知变得愈加深刻。

钱钟书曾说：“我们对采摘不到的葡萄，不但想象它酸，也很可能想象它分外地甜。”只是太多太多的人，习惯了吃不到葡萄说葡萄酸，慢慢地，我们更偏向于去嘲讽、去讥笑那些放手一搏却头破血流的人，却忘记了该如何踏出自己那方窄小狭隘的天地，去真真正正地为自己好好活一次。

有时候，我们活得很累，但并非是生活过于刻薄，而是我们太容易被外界的氛围所感染、被他人的情绪所左右。其实你是活给自己看的，没有多少人能够把你留在心上。

人生的进程就好像在走一座迷宫，无穷无尽，又精彩纷呈，让人无法预料。正如你永远不知道在下一个转弯处等待你的是什么，只有转过去，才会看见命运给我们安排的惊喜或挫折。

不忘初心，方得始终。谁又能保证接下来的人生不再绕弯，能够直线前行呢？但我相信，只要你记得你最初的目的地，终有到达的那天。

海猫小樽

上海

2015.3.25

# 目录

CONTENTS

## | 自序 |

不要因为走得太远，而忘记了为什么出发 / 001

## | 关于自己 |

每个人，都有自己的了不起，你的优秀，不需要任何人来证明。

你要活出自己本来的样子 / 005

当世界无法改变时，改变自己 / 008

你若不勇敢，谁替你坚强 / 011

与其期待别人，不如期待自己 / 015

今天的泪水，会是你明天的成长 / 018

不要光顾着看别人，走错了自己脚下的路 / 022

指引：坚持9件事，成就强大的自己 / 025

## | 关于信念 |

梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的家境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实。

每天告诉自己一次：我真的很不错 / 035

信念是人生中的太阳 / 038

可以被打倒，但绝不可以被打败 / 043

慢慢来，让灵魂跟上来 / 047

低头要有勇气，抬头要有底气 / 050

我走得很慢，但我从不后退 / 054

指引：培养自信的 10 个有效方法 / 057

## | 关于成功 |

在该努力的年岁，切莫选择安逸，让未来成功的你，感谢现在埋头苦干的你。

趁年轻，折腾吧 / 065

心中要有个明确的目标 / 070

别找借口了，你只是不够努力 / 072

成功便是站起比倒下多一次 / 076

若不是终点，请微笑一直向前 / 079

重要的不是知识，而是思路 / 084

你想成为什么样的人，你就与什么样的人在一起 / 087

你认识谁，比你是谁更重要 / 091

找到自己的习惯模式，学会利用习惯的力量 / 094

指引：15 种适合做生意的人 / 102



## | 关于工作 |

当许多人在一条路上徘徊不前时，他们不得不让开一条大路，让那些珍惜时间的人赶到他们的前面去。

- 请愉快地工作，哪怕是假装的 / 111
- 抓住机遇，立即行动 / 115
- 别让不会说话害了你 / 118
- 给你一个团队，你能怎么管 / 122
- 巧妙运用“二八法则” / 128
- 指引：如何掌控你的一天 24 小时 / 133

## | 关于生活 |

这个世界上，总是有人过着你摒弃了的生活，也有人过着你期盼着的生活，更有人过着和你现在一样的生活。

- 只有活得简单，才能活得自在 / 145
- 从容于心，淡定于行 / 148
- 给生活一个漂亮的转身 / 157
- 苏格拉底教你什么是爱情、婚姻、外遇、生活和幸福 / 160
- 好朋友其实就是下雨天愿意借给你伞的那位 / 164
- 人生永远没有太晚的开始 / 167
- 学会忘记，懂得舍得 / 170
- 健康的身体是灵魂的客厅 / 174
- 指引：人生中的 10 个“不要等” / 178

| 关于自己 |

每个人，都有自己的了不起，你的优秀，不需要任何人来证明。





## 「你要活出自己本来的样子」

随着年龄的增长、阅历的充实，人应该随着时间调整自己的生命点。人生无处不是在选择，既然无法拥有一切，那就学会有所取舍，否则，最后只能一无所得。失去是一种痛苦，也是一种幸福。因为失去了春夏的绿色，却得到了丰硕的金秋；失去了太阳，却换来了繁星满天。

生命中总有挫折，那不是尽头，不要让自己一直陷入痛苦的深渊中。学会放弃，将昨天埋在心底，留下最美的回忆，放手并不代表你的失败，放手只是让你再找一条更美好的道路去走。生活用理性来解读就是场喜剧。生活不可能像你想象的那么美好，但也不会像你想象的那么糟糕。人的脆弱和坚强都超乎自己的想象。有时，可能脆弱的一句话就泪流满面；有时，发现自己咬着牙也走了很长的路。

找到属于自己的轨迹，让它变得精彩。不管是在生活中，还是在职场上，人都应该有进取之心，不满足才会有动力。只不过，每一次当你跃跃欲试的时候，不妨先冷静下来，对生活进行个风险评估：这个“不满足”的背后，到底是不甘人后的虚荣，还是

对平淡生活的反抗，或者真的是找到了一条更适合自己的康庄大道？其实，人生的最高境界不是抓上一把好牌，也不是没完没了地洗牌重来，而是怎样把烂牌打出精彩。

有这样一个小故事：猎狗追逐兔子没有追上，被主人臭骂了一顿。脱险的兔子回到森林，得到其他动物的纷纷祝贺。兔子说：“这其实没什么，猎狗追不到我，只会被骂一顿，所以它是拼力飞奔。但我被它追上就会丢了性命，所以我是在拼命飞跑啊！”很多时候，我们不妨问问自己，是否去尝试做一条拼力飞奔的“猎狗”，甚至去做一只拼命飞跑的“兔子”呢？

正如诗人道格拉斯·马洛奇所说：“成败不在大小，只在乎你是否已竭尽所能。”每个人的能力不尽相同。我们都有自己擅长和不擅长的事情，那你是否在你所擅长的领域里做到了极致呢？

如果你不能成为大道，那就成为一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。决定成败的不是大小，而是在于做一个最好的你。

如今，越来越多的人正在尝试过“减法生活”。“减法生活”主张剔除生活中可有可无的累赘，不被物欲和贪欲所左右，还原生活的本真，真实体验生活中的自由、放松和属于生命自身的意义。“减法生活”的崇尚者们认为，给生活做减法，不是降低生活的质量，而是更加充实我们的精神生活，享受“活着”本身。

上班、开会、签字、写稿、看电视剧、读书、拜访……工作

和生活千头万绪，生存状态是各种事务的总和；家人、朋友、同学、亲戚、同事……交往和应酬林林总总，人是社会关系的总和。以前习惯于追求面面俱到，总怕疏漏了什么，现在学着做减法，把手头的急事处理掉，把脑子里多余的念头排空，把不愿意干的事情撇在一边。

桌上摆着一叠报纸、一摞杂志，是几天没时间进办公室积累下来的。以前的习惯做法是留着，等有空闲时翻阅；现在学着做减法，直接放在废报纸堆里。

做减法，减去的是浮躁，留下的是沉静；减去的是烦恼，留下的是从容。做减法，可以提高幸福指数；做减法，是在为生命做加法。

美国石油大亨默尔因心肌衰竭住进了医院。墨尔的心脏手术很成功，5个月后就出院了。出院后，他没有回美国，而是去了苏格兰乡下他10年前买的别墅，并卖掉了自己的公司。在他的这本传记中解释了原因：富裕和肥胖没什么两样，只不过是获得超过自己需要的东西罢了。对健康的生命而言，任何多余的东西就是负担。

朋友，你的生活从容吗？你经常会有烦恼吗？你有闲暇的时间仰望星空吗？学学给自己做减法，也许一切都会变得更加美好。



## 「当世界无法改变时，改变自己」

我的一个朋友在洛杉矶国际机场上飞机后上了一辆出租车，这辆车上铺了羊毛地毯，地毯边上缀着鲜艳的花边，玻璃隔板上镶着名画的复制品，车窗一尘不染。朋友惊讶地对司机说：“从没搭过这样漂亮的出租车。”

“谢谢你的夸奖。”司机笑着回答。

“你是怎样想到装饰你的出租车的？”朋友问道。

“车不是我的，是公司的。”他说，“多年前，我本来在公司做清洁工。每辆出租车晚上回来时，里面都像垃圾堆一样——地板上都是烟头和垃圾，座位和车门把手上甚至有口香糖之类的东西。我想，如果有一辆保持清洁的车给乘客坐，乘客也许会为别人着想一点。

“领到出租车牌照后，我就按照自己的想法把车收拾成了这样。每位乘客下车后，我都要查看一下，一定替下一位乘客把车收拾得干净整洁。因此，我的出租车回到公司时仍然一尘不染。从开车到现在，客人从来没让我失望过——没有一个烟头要我拾