

千万别让自己配不上所经历的残忍，
历经苦难和伤痛的洗礼，才能完成你人生的蜕变！

童路\著

BU JING LI TENG TONG ,
NA YOU CHENG GONG DE TUI BIAN

拼劲全力，才能凤凰涅槃。►

请你一定要坚信：走过那些至为艰辛的岁月，你终将与荣耀并肩！

哪 有 成 功 的 蜕 变 ， 不 经 历 疼 痛



北京工艺美术出版社

哪 有成功的蜕变， 不经历疼痛，

童路\著



北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不经历疼痛,哪有成功的蜕变/童路著. — 北京:北京工艺美术出版社,
2018.3

(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1220-0

I. ①不… II. ①童… 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(2017)第041338号

出版人:陈高潮

责任编辑:张怀林

封面设计:天下装帧设计

责任印制:宋朝晖

不经历疼痛,哪有成功的蜕变

童路著

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区化工路甲18号 中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283630 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
版 次	2018年3月第1版
印 次	2018年3月第1次印刷
印 数	1~6000
书 号	ISBN 978-7-5140-1220-0
定 价	39.80元

拼尽全力才能凤凰涅槃

- 003 你都没有去积累，拿什么谈蜕变
- 010 所有的美好都会在你努力之后主动靠近
- 017 努力是正常的生活状态
- 019 好的人生，上不封顶
- 023 你都没熬过，怎么可能过上想要的生活
- 027 唯有拼尽全力，才能脱胎换骨
- 031 你努力的样子可真好看
- 035 我们都曾不堪一击，我们终将刀枪不入
- 039 未知才是生命中的精彩
- 042 是那些不曾打倒你的让你变得更强
- 046 想要任性，那你得更拼更努力才行
- 051 你的年龄和你想要的实力无关

CONTENTS

疼痛是成功的必经之路

- 057 谁的成功之路不是荆棘密布
- 062 过好不想过的人生也是一种成功
- 070 转折路上，收获反而更多
- 073 哪怕被人踩在脚下，也会面带微笑地昂起头
- 076 谁走了没关系，重要的是谁留下了
- 080 我们要亲身经历苦难，然后才懂安慰他人
- 087 谁的体面都不是来得轻轻松松的
- 090 学会与你的疼痛和平共处
- 092 不忘初心，方能始终
- 097 从容一点，人生没你想得那么困难
- 100 不辛苦，拿什么换你的自由生活
- 104 拼搏路上，你要无畏
- 109 可不可以不要孤独打拼

目录

别让成功坏死在安逸上

- 115 那些比你厉害的人，你比他更努力就好了
- 120 未来有无数惊喜，你得去追才行啊
- 123 你的人生不会因为朋友圈的点赞而有不同
- 127 一个人也能快速地成长
- 131 你自身有光，才有人前来停靠
- 136 成为一个有独立人格的人
- 141 别在岁月的长河中把自己丢了
- 145 你的幸福无须他人的陪衬
- 153 你穷你还有理了吗
- 157 该做的事都没有做好，谈什么想做的事
- 161 舒适区很好，可你也要走出来
- 165 人生没有投机取巧的路，你得一步一脚印
- 168 别让自己闲下来了

CONTENTS

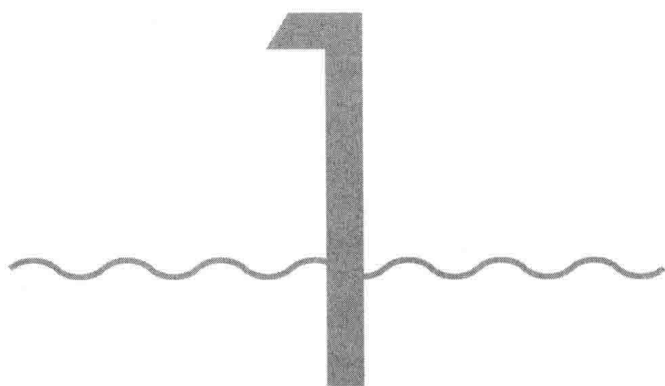
把时间花在美好的事上

- 173 愿你们坦诚相待温柔相爱
- 178 珍惜那个还能称为朋友的人
- 181 珍惜那个跟着你吃苦的女孩
- 185 请收起你的满心欲望
- 189 保留一个超越自己的机会
- 193 善待你的父母
- 196 温柔坚韧的女孩更受人喜欢
- 199 有时候浪费也是一种享受
- 203 何必被微信所束缚了整个世界
- 206 寻常的普通人也能过不寻常的人生
- 211 学会主动，方能改变
- 214 每个女孩儿都应该宠爱一下自己
- 217 朋友之间，请多一份付出，少一份计较
- 221 别忘了为你的友谊充充电

目录

不惧生命中的各种挑战

- 229 你心有不甘，却又不肯努力
- 237 战胜生活的琐碎，并成为它的主人
- 241 顶着难度去上，反而会柳暗花明
- 244 别让你的能力配不上你的眼光
- 247 越是对命运不甘就越要去拼
- 251 对自己狠一点，缺点才能少一点
- 255 你能不能让自己的今天比昨天更漂亮
- 261 机会都是留给吃过苦的人的
- 265 你不觉得艰难它便不会艰难
- 268 你胖难道就不去减了吗
- 271 你历经的苦难越多，走得才会越远
- 275 唯有努力才能为你赢得话语权



拼尽全力 才能凤凰涅槃

努力让自己变得美丽又温暖，

独立又坚强，

要相信，

所有的美好都会主动向我们靠近。

你都没有去积累， 拿什么谈蜕变

[1]

有人问我：感觉自己干什么都不行，哪方面能力都不强，怎么办呢？怎么找到自己擅长的地方，走向成功呢？

对于这个问题，我想说一下自己的故事。

我是个文科生，没有那些厉害的技术技能，大学学了个新闻学专业，从大学到刚参加工作，一度觉得没什么用，甚至延伸到了“上大学无用论”的那个层次。上大学的时候，我一度很自卑，身边的同学，要么是学霸要么是活动达人，我就介于这两者之间，平平静静地过了四年，有多少人跟我是一样的呢？

“感觉自己干什么都不行，哪方面能力都不强，怎么才能成功呢？怎么找到自己擅长的地方呢？”这些问题在我身上都出来了。

当然，我没有因为迷茫，就去否定大学需要努力学习、努力参加实践这件事情，我只是讨厌自己那么早就参透了这些，甚至我一度因为觉得自己纯粹是为了偷懒而什么都不想做，而感到自责，甚至极度痛苦。

直到今天，我开始释怀，如果找不到让你舒服的状态，或者找不到能引爆你动力的事情，那你做的那些事情没有任何意义。当然，有人说努力学习考上研究生有好工作挣大钱，这就是动力啊，参加社会实践找好工作挣钱，就是

动力啊，上班了多多努力多发点工资，就是动力啊，如果你是指通过物质化的回报，当作自己的动力，那么我不予置评。

我所强调的，是能够找到自己喜欢的状态，说大了就是延伸到一种使命感。

回归到现实，我们大多数都是普通人，我们需要做的是在自己的生活里，找到自己喜欢的那种状态。

[2]

我大学里就做了两件事：一是看书，二是写日记。每个夜晚熄灯后打着手电筒，一点点记录自己心里的烦恼，因为当时的自己完全没有那份耐力，去化解心里的忧伤。

甚至有段时间一度觉得自己得了抑郁症，很厌世，什么都不想做，但是我还是会泡图书馆，坚持写日记，或者说不需要坚持，我是必需每夜写上几张纸，才能睡去。

毕业后工作了，找到了跟专业有点沾边的传媒公司的一份工作，进去后发现干的事情，跟大学所学关系很小，其实我也是后来知道，原来大家都是一样的，只是我当时依旧不知道罢了。

就这样恍惚地过了两年，工作不咸不淡，没啥感觉，也没激情。

我开始觉得不对劲了，我又开始问那些纠结的终极问题了：我到底适合什么呢？我不会就这样过一辈子吧，万一找不到自己喜欢的生活方式怎么办？

我开始慌张了。

我只能自救了。

[3]

我细细地罗列一下那些生活中很不起眼的我。

在工作上，我现在所做的事情，就是写写文案整理一下表格，但是我写的专题推荐跟软文都不错，这些就得益于我平时就爱看有意思的广告文案，还有那些有意思的时事热点，直到我现在换了一份工作，专做策划。

我觉得那些脱口而出的创意点跟文案，在别人想来都是很难的东西，我说你们多看路边广告牌，多刷新闻，多听听别人讲故事，同事会觉得我做不来，但是，各有所长看来真的就是这样的，我这平时爱观察爱学以致用用的性格，还是蛮有用的。

在同事关系上，我是个爱憎分明的人，遇上很奇葩的同事，就会躲得远远的，遇上不错的同事，就会多多分享，一起吃喝玩乐，跟大家都搞好关系的那一套说辞，不适合我。

我一开始也很纠结，但是后来我发现，当你专心做自己的时候，反而是最轻松的。

后来，部门搞团建聚餐活动，活动安排交给我，我也乐意接受这一切，因为我擅长出点子并去执行，我喜欢操持这个吃喝拉撒的小事情，并且喜欢井井有条地处理好。

这样的结果是大家都很感激我，至于那些占了你便宜，最后一点反馈都没有，甚至还各种抱怨的同事，那这一次就当作教训，下次你再来参与，我就拒绝筹备这次活动，他也就自知之明地离开了。

在生活上，我是个吃货，更是个喜欢下厨的人，各种菜式包括拼盘还有烘焙甜点，都会尝试，以前我不觉得这有什么，直到现在我才渐渐发现，会有

人因为这个称赞我很厉害。

很厉害？以前我只会笑笑，我觉得这只是一种生活方式，直到现在我发现，正是这种叫“一种生活状态”的东西，就是让一个人获得内心平静的神丹妙药啊！

好比说有人喜欢登山、潜水、跑步，有人喜欢一个人独处思考，还有人喜欢呼朋唤友聚会，厉害的那些做研究实验，程序员们敲代码，还有一大堆90后小孩创业卖果汁卖肉夹馍卖手抓饼，以前看记者采访他们说，你为什么要选择这个，他们回答是为了开心，我总是不能理解，现在我明白了，“忠于自己的内心”是一件多么简单而又奢侈的事情。

多少人把自己囚禁在一个程序化的世界里，人来人往上班下班公车地铁，看到别人高喊这世界有很多种生活方式，然后想想就算了？

[4]

我也是一个普通的上班族，我也没有那么多的资本高喊旅行冒险，去见识外面的世界，我做了什么呢？

因为第一份工作是企业，安逸舒服的生活，不能让我内心平和，所以我跳槽到了一家互联网公司，每天写策划出方案，这一切工作要求，使得我每天刷微博逛知乎刷新闻网站，甚至开淘宝京东天猫，都成为了一种找创意点的方式。我一边干活，一边吸收在网上获得的知识，每天一点点，我有的是耐心。

我自己经营了一个微信公众号，叫“她在江湖漂”。一开始目的很简单，因为我找不到喜欢的质量高的微信阅读号，那些纯粹为了吸粉的标题党，一度绑架了我睡前的时间，最后一无所获让我气得胃疼，所以我就自己弄了这

个微信公众号，专注于跟我一样迷茫而又寻找出路的女生们。

一开始我就挑自己喜欢的文章推荐，心情好了还写点自己的感悟，一大堆赤裸裸的麻辣反鸡汤，看得我舒服也高兴，直到后来决定自己写东西，结果发现有好多姑娘跟我留言分享自己的难点，我开始觉得，干吗要去改变这个世界啊，你看我能够让这些女生每天后台给我留言，“找到了同类中人”，这种爱分享的性格与能量，也成了我快乐的一种源泉。

我一向爱折腾，各种手工尝试的蛋糕甜点，会带到办公室跟大家分享，同学同事隔三岔五来家里蹭饭。我认识公司里一个年长的姐姐，跟她出去吃饭会探讨这个菜式的做法，还有餐具的摆设、餐厅的装修风格，翻桌率、人力培训成本控制都慢慢地聊开了。我就是这么无聊而较真，吃个饭，也会用自己的想法去思考，这些能不能让生活变得更美好的手段。

直到今天，那个大姐每天都念叨着，你要哪天开餐厅了，我一定会跟你投资，不光是你爱好擅长这件事，我觉得你这个人就是有生活味道的。

我笑着，餐厅开不开得成另说，我这个人渐渐变成了别人觉得有意思的人，其实这一切的前提，是我自己过成这样的，而不是为了别人的期待或者愿望才要去做什么的。

[5]

啰唆了这么多，至今想来，自己所做的这些，貌似跟大学没啥关系，其实关系大了去了。

我现在遇上难题，就会翻大学的日记跟读书笔记，觉得那时的自己真是幼稚荒唐，想那么差的问题。但是想想要是没有那时的纠结，今天的我也不会懂得利用身上这些特质，去让自己的生活变得更好一些。

比如写作，分享，成为各种闺蜜情感问题的垃圾桶，遇上餐厅的美食回家动手实验一番，同事跟朋友的衣服搭配顾问，跟年长的人聊人生哲学，跟外向的人聊美食电影跑步健身，跟内向的人聊能量法则，聊一个人独处的舒服感。

也正是因为一个人把很多问题都纠结过了，所以当我现在意识到“感觉自己干什么都不行，哪方面能力都不强，怎么办呢？怎么才能成功呢？怎么找到自己擅长的地方呢？”这种状态时，我已经学会梳理自己的情绪，然后一点点自我分析，进行自救，也可以一点点敲下这些文字。

或许答不对题，我不能技巧性地告诉你要多读书、多参加聚会、多找厉害的人学习、多投资自己，因为一旦从这个角度回答，你就会有下一层问题，读什么书好？怎么才能找到聚会圈子？如何认识厉害之人？怎样投资自己比较好？甚至还会问，同样的价钱，同样的条件，去学管理技能课程好还是报一个PPT培训课程好？

我们这一生伴随着问题而来，我开始明白这一点，同时我明白自己的境界太低，但是这不妨碍让我在这条寻找自己喜欢的生活方式的路上，继续前进，我也需要牛奶面包，我更需要找到人生意义之所在。

很多人问我最喜欢的电影是什么，我从来都不会说是《三傻大闹宝莱坞》，这不是大片，却是最打动我的一部电影。

可笑的是，多年前在大学宿舍看这部歌舞印度片的时候，笑得前仰后翻，跟舍友各种吐槽，而现在，再拿出来看，大半夜哭到不行，兰彻的那一句“追求卓越，成功自然而然”让我一夜无眠，多少人是把这句话反过来过这一生，还要抱怨人生的意义找不到的，殊不知，我们要的卓越，其实是自己喜欢、擅长并且还能坚持的东西。

或许你已经知道了自己喜欢什么，擅长什么，但是你不愿意把它释放出

来，因为，不是所有人，都有勇气离开舒适区去做出改变的，也不是所有人都能意识到，即使现在还没有物化呈现的转折状态，但是已经开始慢慢去挖掘并默默积累的。

马云离开舒适期之前，默默做了六年英语老师，可是这个默默的过程，真的只是纯粹的上课下课而已吗？

时间看得见，愿你我共勉之。