

激励千万心灵的暖心故事
张嘉佳、毕淑敏等倡导的心灵法则

张玉翠◎著

写给无数次跌倒

依旧默默努力的年轻人

写给为了心中梦想

决不放弃的年轻人

将来的你，
一定会感谢
现在拼命的自己



 华龄出版社



将来的你，
一定会感谢
现在拼命的自己

张玉翠◎著



華齡出版社

责任编辑：程 扬

封面设计：颜 森

责任印制：李未圻

图书在版编目(CIP)数据

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己 / 张玉翠著. —北京：
华龄出版社，2017.2

ISBN 978-7-5169-0847-1

I. ①将… II. ①张… 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(2016)第323269号

书 名：将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

作 者：张玉翠 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京佳顺印刷有限公司

版 次：2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：7

字 数：150千字

定 价：28.00元

地 址：北京市朝阳区东大桥斜街4号 邮编：100020

网 址：<http://www.hualingpress.com>

电 话：58124218（发行部） 传真：58124204

（如出现印装质量问题，调换联系电话：010-82865588）

版权所有，侵权必究



序言

奔跑啊，梦想

人活着，或多或少都有所追求，都有自己想要实现的想法，有许许多多想要去做的事情，但是，随着时光的推移，随着世俗经验的累积，很多人渐渐忘却了曾经的万丈豪情，忘记了曾经许下的那些诺言，只是执着于眼前的苟且。在逼仄的格子间里，空耗自己的青春年华，不知不觉，迷茫代替了坚定，理想变成了无助，笑容扭成了愁容。

我们常说，我们怎样对生活，生活就会怎样对我们。假如我们颓废而不知跃进，悲苦而不知坚强，苍白而不知光耀，又怎么能要求生活给予我们雨露与阳光？如果遇到荆棘和泥泞就轻易退却，遭受挫折和伤痛就选择放弃，那么我们再怎么歌唱诗和远方，生活本身依然会是一潭死水。

生而为人，都希望自己的人生夺目光彩，而不是庸庸碌碌，无所作为。只是，想要实现自己心中对美好生活的期许，不是在朋友圈发发鸡汤文，或是喊几声口号那么简单，只有我们比别人多付出百倍、多努力百倍，甚至是多忍受折磨百倍，才可能拥有。

梦寐以求的生活状态令人着迷，那是我们最为笃定的“诗和远方”。既然我们选定了目标，哪怕前路横着刀山火海，也要尽力奔赴。因为这是一场艰苦的抵达，是关于脱胎换骨的修行。

我们之所以全力以赴地向前奔跑，是为了不辜负曾经对自己许下的诺言，是为了以更快的速度接近我们心中的目标，是为了提醒自己前方的路途还很漫长。

身处如今这样一个现实的世界，谈起什么梦想与目标，在很多人眼里是那样的不合时宜，那么的不切实际。在很多人的日常生活中，抱怨、吐槽是重要的组成部分，但这不是真正的人生。每个人都需要一场酣畅淋漓的改变，变得更好。

人的一生，会面临很多选择，我们唯一要做的，就是选择适合自己的，选择自己想做的，选择不会让自己后悔的，选择那个正向的终点。在人生的舞台剧里，做自己人生的主角，演绎自己的人生，不为他人的眼光而活，更不要因畏惧现实而逃避。

人生没有后悔药，也没有回头路，因此人生的道路虽然漫长，但关键的地方只有那么几步。我们不能等满头白发之时，再去纠结当年自己为什么一事无成，再去后悔当年自己为什么不去冲，不去拼。

成功不会从天而降，它需要我们每天不断地努力、积累。现在拼命努力的自己，一定会找到正确的人生方向，改变将来的命运。



目 录

A

心中有了方向，人生终将抵达

哪怕一个人，也要让生命精彩 003

纵使一败涂地，至少不留遗憾 008

人生有主见，青春不迷茫 013

从来没有糟糕的生活 019

有了希望，就有勇气咬牙蜕变 023

梦想会反哺你的人生 028

B

把每一天，当作梦想的练习

你要做的，就是变成更好的自己 035

从来没有“唾手可得”这回事 039

和你喜欢的一切在一起 044

去做让你义无反顾的事 048

不紧不慢，永远走下去 054

C

不拼一把，你不会知道结局

- 别害怕，果断迈出脚步 064
你想要成为什么样的人 069
运气也是实力的一部分 074
义无反顾才能拨云见日 078
你的努力，时间都会兑现 083
去做一切放肆的事 089

D

人生没有唾手可得的晚餐

- 努力让自己成为更好的人 097
你若不勇敢，谁替你坚强 103
心中有了方向，才不会一路迷茫 108
生活如此尽兴，何不始终闪光 111
不在别人身上寄托梦想 113
人生路，要习惯一个人走 118

你当竭尽全力，没有任何借口

- 人生路，我们只能不停地走 123
决不接受从未努力过的自己 127
随时推翻，随时竭尽全力 132
永远不要认为你可以逃避 136
谁的人生不是一路斩棘前行 140
睡醒后再重新开始 144



知道自己去哪里，世界为你让路

- 用心浇灌一颗种子，它总会发芽 153
迷茫本就是青春该有的样子 157
照自己的方式好好生活 163
破晓总是为了等待它的人来临 168
人生是慢慢做回自己的过程 171
不曾跋涉苦旅，不会见到微笑 177

G

用最好的姿态拥抱成长

每个人都是在活自己的人生 183

与你的软弱握手言和 188

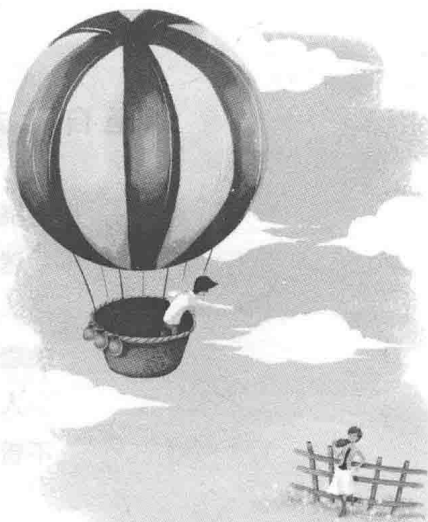
平凡是必然，不是选择 193

一步步接近更好的未来 197

让每个人都在自己的故事里绽放 202

时光不容许你讨价还价 209

找到位置，然后迈开步伐 212



眼前一个人，也要让生命精彩。

人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

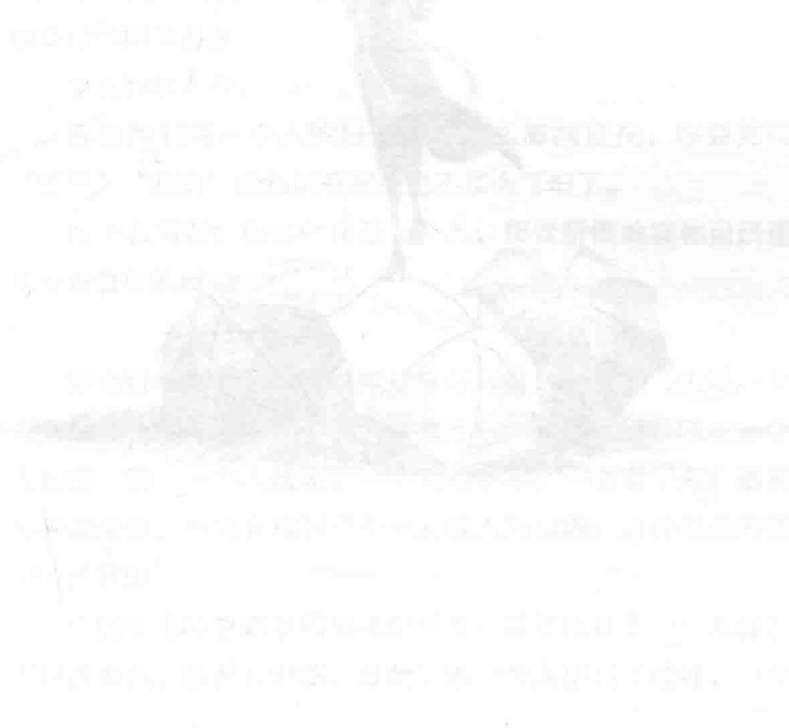
人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

人生如朝露，转瞬即逝。人生如朝露，转瞬即逝。

Ab

心中有了方向，人生终将抵达



陈晨：《陈晨的日记》

每个人都有自己的故事，每个人都有自己的秘密。

陈晨的日记，记录了她成长的点点滴滴。

陈晨的日记，记录了她成长的点点滴滴。

陈晨的日记，记录了她成长的点点滴滴。

陈晨的日记，记录了她成长的点点滴滴。

陈晨的日记，记录了她成长的点点滴滴。

陈晨的日记，记录了她成长的点点滴滴。



哪怕一个人，也要让生命精彩

一个人。

意味深长的三个字。

一个人的时光和生活，是好是坏，全在一念之间。

太多的人不知道怎么过好一个人的生活，所以日剧《孤独的美食家》、美食短篇《一人食》，人气高得令原创作者都始料未及。孤独的进食方式，不孤独的食物美学，似乎是形单影只的都市人最需要的正能量——一个人也要好好吃饭，一个人也要过得精致温暖。

多么治愈人心。

看着他们将一个人的日子过得那么滋润自在，你会觉得“孤独”“寂寞”这些词看起来也不那么可怕了。

为什么不呢？假如你真是一个人，那就骄傲地宣称自己正享受着奢侈的孤独。

网上曾有人将孤独的程度分成好几级，譬如第一级是一个人逛超市，第二级是一个人去快餐厅……直到最后几级：一个人去游乐园，一个人搬家，一个人动手术。一路看下来，感觉越来越凄惨，但结果也只是引来无数人的自嘲：这就是我的真实生活写照。

这自嘲背后透露出的意味似乎是：谁想孤零零一个人呢？可是没办法。既然没办法，那就只能一个人把日子过好，一个

人去做好所有的事。就算看起来凄凉，也好过为此悲观绝望。

无数人对孤独的自嘲，加起来就变成一场安慰孤独的狂欢。你看到这世上还有人和你一样，宁缺毋滥，仍然在等待着一个对的人走进自己的生命；你看到很多人都和你一样，独自坚强，独自脆弱，独自向往梦想，为未来而奋斗，会觉得孤单也没什么大不了。

骄傲也好，自嘲也罢，总算都是接纳。可惜这世上总有人将“一个人”视为洪水猛兽，避之唯恐不及。

某位同事，20岁出头的小姑娘，资深吃货一枚，最头疼的事情就是独自用餐时遇上熟人。原本，她喜欢四处寻觅美食，因为找不到和她口味喜好相同的人，大多数时候都是一个人。她自己不觉得有什么问题，但身边的朋友、同事总是大惊小怪，所以她总是尽量避开熟人常去的餐厅。

一次，朋友送了一张高级日本料理的优惠券给她，她加班后独自去吃，谁知却遇上了同事和同事的男友。两人吃完正要离开，看到她，过来打招呼，问她：“你的朋友还没到？”两人都理所当然地以为她是约了朋友一起过来的。

她不擅长撒谎，实话实说是一个人。

两人立刻睁圆了眼睛：“怎么一个人来吃呢？可惜我们已经吃完了，不然可以陪你一起的……”然后，他们一脸同情地走了。

小姑娘本来吃得很自在，此时面对一桌子美食，忽然就没了胃口。

一个人，有什么不好？

从来不觉得“一个人享受美食”“一个人享受时光”是件羞耻的事。

有人陪伴当然很好，两人或者多人在一起的乐趣，独自一人的时候无法体会。但独处的乐趣，也同样难得。

两年前的《少年派的奇幻漂流》上映时，我一个人去看夜场。在IMAX大影厅里，身边无人打扰，透过3D眼镜看着巨大荧幕上波澜壮阔的大海和在暴风雨中嘶吼的少年，我被深深震撼，几乎热泪盈眶。

从影院出来已过零点，打车回家。司机问我怎么这么晚了一个人在外面，我当时还沉浸在“少年派”的世界里，随口告诉他是去看电影了。他听了居然竖起大拇指：“一个人去看电影，姑娘，好样的！”分不清他是真心夸赞还是刻意调侃。

接下来，他开始絮絮叨叨：“一个女孩子，这么晚了不安全，以后不要这样了，看电影可以早点去嘛……”

我安然靠在车的后座上，一边听他唠叨，一边望着窗外微笑，那是一个滴水成冰的寒冷夜晚，我却觉得很温暖。

我常常和朋友、恋人一起去看电影，也常常一个人去看。如果有想看的电影，朋友、恋人却没有时间作陪，或者遇上更适合独自观看的电影，我都会果断地选择独自前往电影院。

《少年派的奇幻漂流》这部电影，我盼了一年多，当初是和男友约好上映后一起去看的，好不容易等到上映，我却已与男友分手。

我当时问自己，难道因为分手，就不去看我期待已久的电影了？

对电影的热爱，最终战胜了分手对我的打击。

我很庆幸。

这件事情让我真切地感受到，我是自己的主人，是自己情感、生活、心灵的主人，我为此感到安心、自足。

也许你觉得我小题大做。

但当你看到那么多人因找不到人陪伴而放弃自己想做的事时，就会明白，一个人迈出脚步，做出改变，是一件多么艰难又多么必要的事。

一次朋友聚会，我聊起不久前独自去旅行的事，说起在异地遇见的人，看到的风景，等等。一个女孩听完说：“好羡慕你。”又告诉我她想去哪些地方。

“既然想去，怎么不去？”我问她。

“你去的适合一个人去，可是我想去的那些地方，都比较适合两个人一起去啊。”她苦着脸，“谁让我单身，没有男朋友呢。”

言下之意，是要等交到男友再去。

这也无可厚非。但我很想问她：假若一直交不到男友，你就一直不去吗？再假设，男友不喜欢旅行，到时怎么办？且不说他不愿意陪你一起去，即使出于爱意，或者为了满足你的要求，他愿意陪你一起去，恐怕你们也不会玩得开心吧？

谁能说两个人一起漫步海边看到的夕阳，一定比一个人看到的更美？

有个女孩，被父母送去加拿大一个小镇读高中，那时她英语不够好，很难和当地人交上朋友，而学校的华人圈里又多是讲粤语的人，她融不进去，所以做什么事情都是一个人。用她

的话说就是：

一个人去中餐厅吃自助。

一个人看书，学习，看电影。

一个人去购物，然后把勒痛了左手的购物袋递给右手，嘴里说：“喏，给你。”

一个人去滑雪，摔伤了脚，强忍着疼痛把重心放在另一条腿上，勉强从山上滑下来。

一个人生病，把药和吃的沿着床头摆成一列，这样即便不能起床，也不会挨饿。

后来，她去另一个城市上大学，原本在假期之前就已经订好了住处，谁知房东临时变卦，在她抵达的第二天就让她搬走。于是，她一个人在异国的街头寻找住处，直到深夜。

终于找到了一间便宜的房子，可房间里什么也没有，她就一个人跑到宜家买了家具，叫了一辆车拖回来，再一个人按照说明书组装。结果在床铺组装到一半时，她发现床板竟然拿错了。她心疼打车的钱，于是把床板捆起来背着，一个人坐地铁去宜家换货。

地铁上有个白人老爷爷问她：“小姑娘，你是要回家给小狗搭房子吗？”她回答：“不，这是我的床板。”

到了新的学校，天性开朗的她终于交到了许多朋友，但她发现自己已经喜欢上一个人的感觉。一个人的生活，让她尝到寂寞的滋味，也让她意识到自己的坚强。

她说，离了任何人也能活下去的感觉挺好的。

过去，我有过许多次旅行，都是一个人出发，一个人回来，但中途总能遇到许多和我一样在路上的同伴，彼此萍水相

逢，结伴走一段路，然后分别。

旅途如此，人生也是这样。

我们都是孤零零地来到这个世界，孤零零地离开，中间也有大段大段的时间需要一个人度过，但在这个辽阔的世界上，同伴无处不在，我们不可能永远是一个人。

当然，也不可能永远有人相伴。

一个人也好，两个人也好，一群人也罢，都是生活的状态。

所有的状态，都不妨安然领受。

一个人时，就享受一个人的自由时光，也享受一个人的寂寞和坚强；有人相伴时，就享受陪伴的温暖和互动的快乐。

至少，不要在一个人的时候羡慕两个人的温暖，然后又在这两个人的世界里怀念一个人的轻松自在。

不要因为暂时是一个人，就放弃自己想做的事，放弃过更好的生活——

哪怕只是看一部电影，开始一段旅行。

纵使一败涂地，至少不留遗憾

工作中认识一个女孩，大学还没毕业，来公司做实习生。人乖巧又勤快，交代她做的事都做得很好，和同事也相处融洽。连平时十足挑剔的经理都夸她好，说她不像之前的实习生，事做不好，还总闹小孩脾气。

一次聚餐，路上和她聊天，聊到“五月天”近期来北京巡