

努力活成自己喜欢的模样

孙丽萍·编著

因为努力，未来值得拥有更多

人生，就是要活出自己的美丽
所有付出，都是为了让自己的不被辜负

南京出版传媒集团
南京出版社

努力活成自己喜欢
的模样

孙丽萍·编著

南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

努力活成自己喜欢的模样 / 孙丽萍编著. —南京:
南京出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5533-2180-6

I. ①努… II. ①孙… 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 (2018) 第060917号

书 名: 努力活成自己喜欢的模样

作 者: 孙丽萍

出版发行: 南京出版传媒集团

南 京 出 版 社

社址: 南京市太平门街53号

邮编: 210016

网址: <http://www.njpbs.cn>

电子信箱: njpbs1988@163.com

天猫1店: <https://njbcmjts.tmall.com> 天猫2店: <https://nanjingchubanshets.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)


出 版 人: 项晓宁

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 李雅凡

装帧设计: 蒋碧君

责任印制: 杨福彬

策 划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 160千字

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-2180-6

定 价: 49.00元

营销分类: 励志

前言

南宋理学家朱熹曾言：“少年易老学难成，一寸光阴不可轻。”这是朱熹劝人向学的箴言，而历经几百年之后的现在，这句话依然值得借鉴。朱熹用他的经验告诉我们——人生易老，学问难成，时光永远“不可轻”。

其实，人生无论哪个阶段都需要成长的过程。

成长，它并非单纯意义上的长大成人，而是指我们不断走向成熟、摆脱稚嫩的过程。简而言之，所谓成长就是让我们自身不断变得更好、更强、更成熟的一个蜕变过程。

也许当我们午夜梦回，检索生命的相册时，会发现原来自己为了成长而走过太长的路，而路上有着惶恐、踌躇、疑惑与迷茫，但更多的是来自冲破青春迷茫的美丽记忆，以及每一次顿悟后的喜悦心情。每个人的人生路都难免有波折，然而只要时有清风拂面的美好，偶尔可闻花开的声响，那么便不虚此生，青春的迷茫也终将随风而逝。

儿时，我们成长脚步走得很轻，周围陪伴我们的，是低声细语，

是家人给予我们的关爱与照顾；青年，老师的呵护与教导，像远处引航的灯塔，伴随着我们跌跌撞撞走过青春的脚步；中年，琐事纷杂，但所经历的一切皆可以成为我们的恩师，让我们表里澄澈，活出真正意义上的月白风清。

谁青春不迷茫，是坚持让我们成长。

行路难，成长亦难，长风破浪会有时，但只要我们坚持努力，一定会等到直挂云帆济沧海的那一天。“我想懂你的青春迷茫，我想化解每个人心中的迷茫。”这是这本书的所想，也期望走心的故事能让每个人重新认识自己，爱上自己的平凡，让努力的自己和当下不够优秀的自己和解，让每一个明天都可以对镜告白：我战胜了昨天的自己，今天是我更好的自己！我会努力活成自己喜欢的模样！

目 录

| 第一章 | 人生不迷茫，青春不落幕

- 别让拖延症拖延你的人生 / 2
- 世界上没有一条弯路是白走的 / 5
- 除了自己，没有人能否定你 / 9
- 习惯改变，你的人生跟着改变 / 14
- 没有什么是一成不变的 / 18
- 不是所有花都在春天盛开 / 22

| 第二章 | 无惧这一生，就算是一场艰辛修行

- 用力爱自己，直到全世界都爱上你 / 28
- 不要放手，就这么牵着向前走 / 34
- 勇敢地散播爱，才能享受爱的喜悦 / 42

你给爱什么养分，它就给你什么惊喜 / 47

只是一个眼神，却得到整个春天 / 53

有一座桥，承载着世界的温度 / 57

既是有缘，便不会被了断 / 61

把芬芳给别人，像花儿一样 / 67

第三章 | 唯有心清，方能发现一个新的自己

发现新的自己，成为最好的自己 / 74

一念美意，福田自然无量 / 79

只要有快乐的勇气，伤害怕什么 / 85

温柔地战胜这个世界 / 89

每一天，都是一次挑战 / 93

不抛弃梦想也是一种勇敢 / 97

勇敢地爱自己，才能爱生活 / 101

第四章 | 谁的青春不迷茫，是坚持让我们成长

当别人都放弃时，再坚持一秒 / 106

人生的态度决定人生的高度 / 111

什么样的工作能成为事业 / 116

心有多大，成功就有多大 / 120

怎样确定自己走上了一条正确的路 / 125

只要开始，永远都不算晚 / 130

专注做一件事，坚持下去就一定成功 / 134

坚持是恒久忍耐的爱 / 139

遗憾不过是生命中掉落的一粒沙 / 144

梦想永远都不晚 / 148

坚持自己，对的机会总会来 / 152

坚持梦想，何来丢人一说 / 156

挨过严冬，必将收获春天 / 160

挺住，谁的人生不起伏跌宕 / 164

你没有理由让别人为你而改变 / 168

第五章 | 情商素养，为成长助力加分

没有谁是天生的“情商王” / 172

穷养富养，都不如有教养 / 176

不修边幅是一种礼仪的缺失 / 179

教养是你最华丽的一件外套 / 182

别把贪婪粉饰为心动 / 186

学会说话，让所有人为你的情商点赞 / 190

倾听比说话更重要 / 194

谦虚低调，才是成长中最应该拥有的智慧 / 197

第六章 | 踏踏实实规划美满人生，打破迷茫魔咒

每一个成功的人，都是合理规划时间的天才 / 202

只要努力，小格局也能成就大人生 / 206

发展有益的兴趣，用它来为成长加持 / 210

不惧逆境，做坚强的追梦人 / 214

真正的精英只想将人生遗憾最小化 / 218

最丰盛的资源在心中 / 222

所有的苦难，都有过去的一天 / 225

换个姿势，生活也许更美丽 / 230

再没有好办法，也不要耍坏主意 / 235

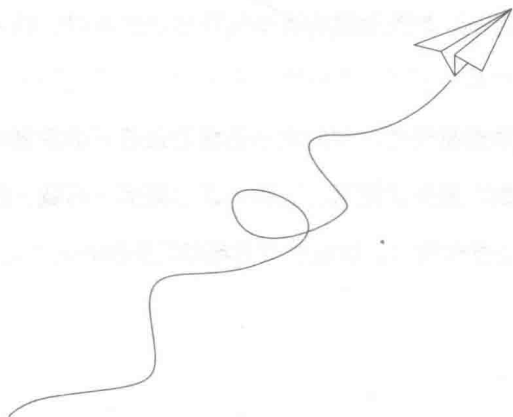
不做月光族，用积蓄给未来一份保障 / 239

真正的不幸是从未认清过自己 / 243

— · —
第一章
— · —

人生不迷茫，
青春不落幕

年少时期，我们总会一次次不自觉望向远方，对远方的道路充满憧憬，尽管忽隐忽现，充满迷茫。有时候那种迷茫和无助只有自己能懂。尽管有点孤独，尽管带着迷茫和无奈，但我们依然可以选择勇敢面对，因为这就是只属于我们自己的青春。



别让拖延症拖延你的人生

你是否有过这样的经历，明明今天可以做完的事情，非要拖到明天甚至后天去做。如果你经常这样，那么就能算是一名拖延症患者。时光如白驹过隙，青春稍纵即逝，千万不要让拖延症拖延了你的人生。

拖延症存在的普遍性可能会让你吃惊。曾经有一位记者随机采访了十多位来自各行各业的年轻人，可没想到90%的人承认自己有拖延症。人人都知道拖拉不是什么好习惯，它到底会造成什么影响呢？

达·芬奇是意大利文艺复兴时期著名的艺术家，也是历史上最著名的画家之一，然而每当有人举例拖延症患者时，他总是会被作为例子提到。

达·芬奇是天才，同时也是历史上最著名的多领域博学者，他的成就涉足建筑、解剖、艺术、工程、数学等多个领域，而且在每个领域里他都称得上是佼佼者，这在全世界都是绝无仅有的。

达·芬奇有一个习惯，无论做什么事都喜欢记笔记，他一生写了大量笔记。据估算，传世的六千多页写得密密麻麻的书稿只是他笔记的一小部分。由此可见，如果他的笔记全部流传下来，几乎都能赶超司马迁的《史记》。

这些笔记显示，达·芬奇成为西方第一个人形机器人的设计者、第一个绘制子宫中胎儿和阑尾构造的人，他的绘画创作方案更是不计其数。这个事实从侧面反映了在达·芬奇的一生中他的注意力是相当分散的。

由于追求完美和不断有新的灵感到来，达·芬奇成了一个典型的拖延症患者。只不过和大多数有拖延症的人一样，他也有冠冕堂皇的借口，那就是他在等待灵感，一切都还来得及。

众所周知，享誉全球的画作《蒙娜丽莎》是达·芬奇的代表作，可有谁知道，就这样一幅人像画，他足足画了4年。别说他自己，就连想买这幅画的人最后都不愿等待，最终放弃了。

《最后的晚餐》算是达·芬奇没有太拖延就完成的作品，因为完成这幅壁画仅用了3年时间。在当时，像达·芬奇这么有名气的画家，他的画作一般都会有人提前预订。也就是说，他还没开始画，就已经收取了一部分定金。结果可想而知，那些预订了达·芬奇画作的人望眼欲穿，可是收到的全是达·芬奇开出的空头支票。这严重影响了他与客户之间的关系，让达·芬奇的口碑变得极差。

因为达·芬奇的这种性格，导致他的画作极少问世，最终传世的画作不超过20幅，并且有五六幅到他去世时还压在手里没能交付。

直到达·芬奇去世200年后，他的绘画手稿才被后人整理成书，而更多科学方面的实践至今仍隐藏在那些草稿图中，成为遗憾。

达·芬奇本人其实亦为自己的拖延症苦恼，在一则笔记中他这样写道：“告诉我，告诉我，我可以用什么办法能快点儿把工作做完？”

有的人为了对付拖延症想出了自己独特的办法。据说喜欢游山玩水的法国著名文学家维克多·雨果会赤身裸体地写作，让管家把他的衣物藏起来，这样在应该写作的时候他就无法外出了。所以大家都笑谈，如果维克多·雨果在写作，最好不要去看他，因为很有可能与他“坦诚相见”。

心灵悟语

拖延症其实每个人都有，有些人之所以可以战胜拖延症，只因为他们不想让这种习惯荒废掉他们的人生。他们愿意挑战自我，并付诸行动。

世界上没有一条弯路是白走的

人的一生要走许多弯路，但每条路不一定会是我们心甘情愿选择的，有时难免误入歧途。弯路于我们来讲，不啻人生中的逆境，面对弯路，我们也许应该有“应无所住，而生其心”的中庸心态，也可选择积极入世的“儒家”素养，更可以用超然出世的“道家”理论来安抚自己。只要我们坚信每个人的人生都有一条弯路，谁也没法替谁走完，但要相信未来一直会在。

鲁迅出生于浙江绍兴的一个大户人家，家族显赫，名人辈出，他的祖父当年考中过进士，曾在京城做官，父亲也曾高中秀才，当地一提起他们家，无不纷纷竖起拇指，啧啧赞叹。

鲁迅13岁那一年，家里遭到一场很大的变故，鲁迅的祖父因贿赂乡试主考官，案发被捕入狱，鲁迅家自此家道衰落。祸不单行的是，鲁迅的父亲又得了肺病，经常吐血。因为当时医疗水平实在有限，始终也不

能确诊是什么病，再加上家道败落，不能拿出更多的钱来治病。于是就按照绍兴民间的土办法来止血，让病人喝陈年研磨出来的墨水。又请当地的中医来诊治，吃了不少中药，还用了一些稀奇古怪的药引，最终也没能挽回父亲的生命。

当时鲁迅内心固执地认为“中医不过是一种有意或无意的骗子”。从此他立志学西医，准备学成后“救治像父亲一样被误的病人，万一要是战争需要，自己就去当军医”。

于是他便到日本仙台医学专门学校学医。鲁迅在仙台学习的第二年就已经发觉自己好像走了弯路，他发现自己好像并不适合学医。尤其一次上细菌学课，需要用幻灯片来显示细菌的形状和活动情况。教师讲完后，还没到下课时间，便放了几段时事幻灯片，映出的是不久前刚结束的日俄战争的故事：日军抓了一个中国人要枪毙，说他做了俄国间谍，刑场四周围了很多身强力壮的中国人在看热闹……这时，有的日本学生狂呼“万岁”，有的斜着眼睛看着鲁迅，议论说：“看看中国人这样子，中国一定会灭亡。”面对此情此景，鲁迅再也坐不住了，他猛地站起来，夹起书本愤然走出教室。鲁迅被这件事深深触动了，他想：人民不觉醒，是中国落后的根源。如果中国人思想不能觉醒，即使体格如何强壮，还不是被帝国主义者抓去杀头？病死多少人倒不是主要的，最主要的在于改变人们的精神，要唤醒人们，中国才能有希望。于是，鲁迅开始了自己最擅长的职业，以笔为刀，剖析人性，试图唤醒人们的热血与良知。

不过，也许有人会说，鲁迅那两年学医的过程真的可惜，走了那么大一圈弯路，还浪费了时间。而鲁迅却不那么想，他认为，正是这两年的弯路，才让他深刻领悟到自己适合做什么，不适合做什么，所以，弯路看似曲折，实际上却是人生中最重要转折。

有一个女孩从高职院校毕业后，作为仅被录取的三名女生之一，进了一家大型轴承厂。尽管那是外人羡慕的好单位，可进去了，她才知道，虽然收入不错，但那里的机床并不适合女孩子操作。

站在庞大的机床下，柔弱的她常背着人流泪。就这样，她足足硬撑了三年。后来她调到一家生产小型滚动轴承的工厂，做了一名工序抽检员。她惊喜地发现，自己似乎天生就是干抽检员的料，无论师傅教她什么，她都一点就通。家人劝她说：“你上班的时候找准机会，调到环境好些的工序上干抽检，固定一个岗位，不用杂七杂八学一大堆，省时省力，不走弯路。”看到好几位资深的抽检员都是一个岗位一千十几年，她也暗暗希望能稳定。可不知为什么，领导却让她一道接一道工序地轮着干。

就这样，她被分到噪音最大的冲压工序当抽检员。刚学会，她又被调到软磨工序，后来，又去当基面工序的抽检员……她的脑子几乎没有闲的时候，总是一样新工艺学会了，又被调到另一个工序。为此她气恼过，沮丧过，师傅开导她：“你走的路有点弯，但你学会的也比别人多啊。”几年后，公司传来报考技师的消息。她就想试试运气。可是听说技师考试范围很广，不仅限于她所熟悉的那类产品的工序抽检。为了顺

利通过考试，业余时间她便到其他单位拜师学习。别人都觉得她花费了那么多精力准备考试，实在不值。她也觉得自己是不是又走了弯路。

而令她惊喜的是，检查工大赛实践操作涉及的范围很广。以前她所羡慕的那些固定在一道工序上一干就是十几年的资深抽检员，在测量不熟悉工序的产品时面面相觑，而她却知道该怎么测量。拿起理论试卷，她也答得相当顺利：什么是轴向？什么是径向？桥尺如何使用？游隙如何测量？……这些知识在她报考技师时，都已经学到了。

那一天，她欣喜地发现，原来，之前走的“弯路”让她看到了更多的风景。原来，多一分经历，就多一些经验；多学一点技能，就多一分优势！她从来自全国机械行业的众多选手当中脱颖而出，以理论成绩第一、实作第二、总分第一的好成绩荣获全国机械行业首届轴承检查工技能竞赛“机械行业技能标兵”的称号，并被评为公司第一批“首席员工”。她就是——王慧丽，市级“优秀专家”称号第一人，并且成为公司第一位当选专家的女工。如今，她已是一位深受众人尊敬的技术权威，那些被她抱怨过的“弯路”，在她看来，都是一笔笔宝贵的财富。

心灵悟语

于绝境中懂得如何在乐苦顺逆之间寻找自处之道，这是我们无论走入哪种绝境都要首先学会的。原来，每一条弯路都是为了让我们看到更加开阔的景色，让我们历练出更开阔的胸怀和更有价值的人生。