



你好， 不愿辜负的青春

韩悦娇
著

一个正能量的姑娘，用对生活的热情，
诠释存在的意义在于前行。
一个爱折腾的姑娘，把生活点滴收集起来，
拼成青春。
25岁，不惧挑战，站在人生舞台中央，
像烟花般绽放。

中国广播影视出版社

你好，

不愿辜负的青春

韩悦娇 著

中国广播影视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你好, 不愿辜负的青春 / 韩悦娇著. — 北京: 中国广播影视出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5043-7390-8

I. ①你… II. ①韩… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第049951号

你好, 不愿辜负的青春

韩悦娇 著

责任编辑 黄月蛟

装帧设计 嘉信一丁

出版发行 中国广播影视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 廊坊市金虹宇印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 190(千)字

印 张 8.875

版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7390-8

定 价 39.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

你好，不愿辜负的青春

献给父亲、母亲和朋友们

序

恩宠与勇气

2014年9月，我遇见了小C，她是我的英语老师。

在她第四节课下课时，我觉得自己已经被她吸引住了，我决定走上前去打个招呼，希望认识一下。晚上下课后，我驱车送小C去地铁的路上，不知哪个话题成为导火索，与她聊起了自己的一些往事。神奇的事情出现了，小C的话语里仿佛带着一种魔力，那些埋藏在我心底的痛苦，在她面前竟可以轻松笑谈。短短二十分钟的路程竟可以让两个陌生女子一下子走近彼此内心，把最隐秘的信息拿出来分享，我想这就是缘！她即将下车，打开车门，真挚地说：“有一天，你尝试把自己的故事写出来，写你的成长经历，写你的感情经历，写你身处绝境中的感受，写你如何回归，写你还不放弃爱的原因，一定会打动很多人。” Good idea! 是谁说过，写作是情感治疗史上效果最好的方法之一。我想我一定会写，在未来的某一天。

2014年底，我和小C相识的第四个月，传来了她的处女作即将问世的好消息。某日，她再次提起：“给我一篇你的故事吧，很想把它和我的作品放在一起，作为咱俩相识的纪念。”我想，任何人都无法拒绝这个灵魂带着香气的女

子，以及她那个打动人心的理由。

在我 25 岁那年，一边做硕士毕业论文，一边将自己关于职业规划的学习与实践集结成册，完成了一部十五万字的书稿。令我没想到的是，毕业前夕，竟有一家出版社的编辑找上门来邀约出版，我因此赚到了人生第一笔像样的稿费。这本书偶然间还成了市场上的畅销书，登上了《职业》杂志的“好书排行榜”。也因为自己的努力和幸运，找工作时没费太多力气，在别的同学还没拿出一份像样的简历时，我已经拿到了世界五百强的 offer。从小到大，在他人眼中，我是被上帝恩宠的女孩，在各种遥不可及的美好机会面前总是能够得到垂青。然而，这样的成长经历使我成为了一个既坚强又脆弱，既聪明又愚蠢的人。从学校的“象牙塔”里走出来，我还未来得及给自己补上关于社会的课程，也未能给自己修补思维的漏洞，更还没有懂得什么是爱情、什么是婚姻，就误打误撞地走进了一段历史的悲剧，一个年轻舵手的梦想还没来得及绽放就枯萎凋谢、落入尘埃。

回首 2012 年的我，孤独、绝望、极度虚弱，整个人处在崩溃的边缘，被一段历时五年的不幸婚姻折磨得体无完肤，同一年，我的工作也遇到很大挑战。人生中第一次感到自己彻底迷失了。如果对于一个女人来说，事业与家庭不可兼得，在那个时候，我都失去了，一无所有。我独自承受着一个女人无声辩驳的委屈，体会到男性政治中粗鄙无礼的暴力。我开始求助于外援，从家人到朋友甚至陌生人，在一种从未有过的无力与无助的煎熬中度过。怀抱着爱情童话而走进婚姻的年轻女子无异于作茧自缚，多少个重大关口彷徨无助，多少次绝望中的凤凰涅槃，有些记忆可以随风而去，有些人可以相忘于江湖。想起一句话：“凡永恒

伟大的爱，都要绝望一次，消失一次，一度死，才会重获爱，重新领悟生命的价值。”渐渐地，我学会了和这个世界谈判，和自己握手言欢。我开始懂得，人只得一世，要成为一个怎样的人，要如何度过短暂的一生，只能靠自己去经营。

于是，我开始读书，从亦舒、素黑、波伏娃到鲁迅、冯唐、王小波，从马尔克斯、卡夫卡、米兰·昆德拉到尼采、弗洛姆、克里希那穆提。文学、历史学、心理学、哲学、宗教、灵修，我如饥似渴地汲取着养分，在阅读中穿越时空与作者对话。一边读一边感觉到自己的内心亏空的太多太多，过去的生活让自己的能量持续流失。读书，让我在一瞬间拓展了内心世界的宽度和广度。一段时间以后，我做了一个大胆的决定——考博，重新系统学习，提升自己。但对于一个五年来一直伺候丈夫和孩子的半家庭妇女来说，即使之前有一些基础，也早已都还给老师了，这样的挑战可想而知。此后半年，我将除工作以外的全部时间和精力投入到了考试复习中，努力克服各种困难。功夫不负有心人，2013年5月，我以优异的成绩被中国人民大学录取为博士研究生，同年9月，我重新回到了校园，踏上梦寐以求的学术之路。

除了读书，我也开始旅行。第一站是南非——非洲大陆的最南端。我从北京飞到开普敦，从开普敦驱车48公里来到了好望角，好望角的英文是“Cape of Good Hope”，意思是“美好希望的海角”。这里也是大西洋和印度洋的交汇处，当我站在岩石岬角 Cape Point，望着一望无际的大西洋时，我第一次看见如此广阔的景色，分不清海天星月，只看见各种蓝的交汇，我向着大海尽情地呼喊，我奔跑，我用一整天寻找企鹅与海豹的踪迹，我看着陌生的非洲儿童在山径里打闹嬉戏。在非洲广袤的土地上，我体会到了

一种生物演化中所蕴含的巨大能量，这是大自然馈赠给人类最好的补给。第二站是西藏——世界上离天最近的地方。当我的双脚踏上拉萨那一方神奇的土地时，我无法抑制内心的激动，这里不同于我去过的任何一个地方，这里的山川、河流、人、动物、草木，都是那么洁净透彻，让你的内心不再有任何角落可以藏污纳垢。这里空气中弥漫着诵经的香雾，这里磕长头虔诚的信徒匍匐在山路上，这里是人类的精神家园。我想，每一个迷路的人，来到这里，都会领到神的旨意。要彻底地放下，让命定的事件顺利地穿越自己。

2014年，我回到了原点，这竟是一个我从未能企及的原点。我终于能够打开自己，回归一个固定安全的能量中心，让仁爱、满足、平静与神圣成为可能。我练习从关注一杯洁净的水开始，到关注居室的洁净绿化，关注三餐的营养均衡；我从管理自己的情绪与能量开始，避免不必要的消耗和浪费，关注自己对待他人的态度和语气是否舒适，在每天临睡前尽可能地去放空自己，迎接新的一天。蓦然间，我发现，许多年来，我竟从未在家中的浴缸里泡过一个澡，从未爱抚过自己，从未享受过午后洒在床上的阳光。这些年，我都在做什么？为什么自己的生活过得如此黑暗？回归平静后，我逐渐清醒，原来一切问题的根源竟是：我没有爱自己。

通过在灵修中不断地操练，我学会了关照自己的内心，学会了定心和自爱；通过冥想，我和过去的自己有了连接，我感受到那股源源不断的能量在体内循环，之前身体里的一些疾患竟也神奇的不治而愈了。我意识到，这是我与自己和解的开始。通过不断的学习与实践，我开始重新审视自己的生活，从关注外界转换为关注自我。我开始将身边

所有“不需要、不适合、不舒服”的东西替换为“需要、适合、舒服”的东西，这样就能让环境变得清爽，也会由此改善心灵环境，从外在到内在，彻底焕然一新。

我想，一个女人，如果拥有的物质基础能为她带来自由而富足的生活，同时她还能拥有健康的体魄，那么，就没有任何理由抱怨，更不应虚度光阴。一个人，有机会在物质层面和精神层面都成为“富有者”是何其幸运。现在的我，把最多的时间用在读书和行走，整个人变得优雅、单纯、井然有序。遇到任何想不通的事，翻翻书，大体就会明白了。在如饥似渴的阅读中，我更加深刻的理解了人的本性、世界的现状，以及如何理性思考、如何过上一种正直、幸福、善良的生活。我相信，爱的本身就意味着足够的智慧和勇气。正如弗洛姆在《爱的艺术》一书中所表述的那样：成熟的爱，是真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人。

我相信，生命中每一个人与我们相识都是有目的的。一些人是在考验你，一些人是在利用你，一些人是在教导你。但是最重要的是，一些人挖掘了更完善的你。和小C的结缘，就让我意识到，她有足够的能量将我的梦想唤醒。

感谢自己，感谢小C，感谢生活，感谢所有的痛苦与快乐！

顾天安

2014年12月24日

自序

写给 25 岁的自己

完成这本书，给我带来初始力量的是我的爸爸。在我家的书房里，专门有一个柜子整整齐齐地码放着我们全家出行的相册，随便打开一本相册，在首页空白处，爸爸用文字记录了每次出行梗概，当时幼小的我还心里嘀咕：“写这个干吗呀？真麻烦。”爸爸一本正经地告诉我说：“每次回来花一两个小时写下出行经历，等再过五年、十年，这些美好瞬间就跟放电影般呈现在眼前，到时你就庆幸自己当时付出的那一两个小时了。”爸爸的这番话当时在我的心里种下了一颗种子。在我上学期间，爸爸为了培养我记录的习惯，但凡我们全家出行，他特意分配给我的“任务”就是：文字记录。

“这个世界，当你真正放眼望去，会觉得自己没有资格写任何事。但如果意识到之后再也不提笔，就永远没资格了。”从我毕业那年到现在，每当我出差、旅行的时候，都会用文字记录触及脑神经的经历，我有一个专门的文件夹就是保存每次出行路上发生的小故事，这个习惯到现在已经保持了三年，看着积累的文章越来越多，2013年突然有一天，我脑子里灵光一现：“要不出版自己的书吧？”其实

我也不知道自己为什么会突然迸发出若干闪念。或许应了这句：“努力做好眼前的事情，然后平静的等待一切的发生。”

有一次读书时，读到这样一段话——

我认为每个人都可以是作家，只要在你的生命里，因为你很认真地经历每分每秒，淬出一些独特的看法与收获时，你只需通过技术就可以把它写出来，它会变成很重要的分享点，这分享点会让你的生命版图变得很大。

正是这句话使我更加坚定完成人生中第一本书的想法。于是，我开始利用空闲时间按着类别重新整理这三年写的文章，并进行文字上的雕琢与修改，我从来没有想过我会出书，对于我，如果当初是为了写书而写书，等于在逼自己做着不情愿的事情，违背了对生活的期许。写作是个爱好，是生活中的调剂品，是为了记录工作和生活路上的或难忘或美好或精彩或苦逼或奇葩的点点滴滴，写出来的文字达到了自己的基准，这，才最重要。书的销量，评论的好坏，这些或许能成为成功与否的标志，但无法说明本质问题。别人大概怎么都可以搪塞，自己的心灵却无法蒙混过关。写到这我突然想起了一句真理：你要真的热爱并努力，而不是从一开始就想着要拿到怎样的结果。

有时我在博客和微信平台写些文章，很多人说读完我写的文字总能感觉到正能量，看不出烦心事儿。其实我努力在职场中发现乐趣，用心追求自己想要的生活，让自己活得认真充实些，并将自己的故事与思考记录下来。每个人都有自己的苦逼经历，一切取决于自己是否愿意放下。人生就这么几十年，与其总纠结这些令人不快的破事，不如多记住些快乐的事，留住那些乐活的美好瞬间，这样多好！

2013年底心里那句“要不出版自己的书吧？”如同多

米诺第一块骨牌一样倒下，行动加坚持，积跬步至千里，每天完成一点点，到最后一块多米诺骨牌的倒下，也意味着这本书现在出现在了你的手中。这本书是对我过去三年的总结，也是送给自己25岁的礼物。对于正在读这本书的你，会感到能量满满，然后趁着青春，努力用心追逐自己的梦想。我相信：人生选对方向后，越努力，越幸运。

第一本书的完成也意味着自己重新归零，忘记曾经的自己，重新再出发——姿态的降低，内心的谦逊，用孩子一样的眼睛去观察周围的世界，对新鲜事物的好奇心永不停止，因为这样才会永远年轻，永远热泪盈眶。

十年后的自己会变成怎样？

韩悦娇

2014年12月4日于北京

目 录

第一章



懵懂、羞涩与快乐

初入职场，我懵懂、羞涩，但却不曾退缩，我喜欢在接触过形形色色的人，遇到过各种各样的事后，只将快乐的事情拓印下来，而将其他一切统统还给往昔，我觉得，只有这样，我的人生才会越来越有意义。

1. 心给的选择 / 3
2. 职场首日，我们都是“小朋友” / 7
3. 受教于 CGN / 10
4. 盛装年会 / 14
5. 加班，加班 / 17
6. “世界末日”，和时间赛跑 / 21
7. 温馨出差武汉记 / 24
8. 冰火两重天 / 28
9. 西南山城里的元宵节 / 31
10. 走一条“快乐的路” / 34
11. 小 C，请往好处想 / 37

第二章

在浮躁现实中从容生活



我愿认真地过好每天，认真地对待生命。坚守我们真正想要追求的，找到自己内心的节奏，在浮躁现实中从容生活，活得真实而努力，并记录下这每一份幸福与快乐。

1. 租房“乌龙”记 / 43
2. 写作是灵魂的禅修 / 45
3. 谢谢你，爸爸 / 49
4. 我爱你，妈妈 / 52
5. 塑身 100 天，见证奇迹发生 / 54
6. 十公里跑，赢下过去的自己 / 58
7. 坚持多一点，收获多一点 / 61
8. 梦想清单的力量 / 68
9. 给自己一些独处的时间 / 73
10. 坚持爱好是职场坚持的一种方法 / 76

第三章 用旅行缝合人生



旅行并不在于你去了多远的国家，你甚至有时都不需要离开自己的城市。因为旅行是一种心境的新鲜和好奇，是一种开放和探索的心态，是一种能缝合人生的体验。

1. 旅行，其实是一件小事 / 84
2. 坐着火车去拉萨 / 85
3. 西藏最西 / 88
4. 珠穆朗玛属于我 / 101
5. 带着《边城》去凤凰 / 106
6. 黄土高原的故事 / 114
7. 明城墙上骑单车 / 118
8. 西哈努克城的异乡客 / 121
9. 我的第一次高空跳伞 / 128

第四章

你要知道，这个世界最不缺的就是美

我认同罗丹，他说：“这个世界不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”如果有一天，我们每个人都能敞开心扉，抛却包袱，带上愉悦去旅行，去游历，我们一定会发现，美——无处不在。

1. 日光倾城说拉萨 / 135
2. 如果有来生，唯愿长伴羊卓雍错 / 140
3. 纳木错的蓝，也是醉了 / 143
4. 倏忽日喀则 / 146
5. 活色生香磁器口 / 149
6. 天坑什么样儿 / 151
7. 宽窄巷子和锦里古街 / 155
8. 足迹·张家界 / 158
9. 雨后西塘，温婉水乡 / 168
10. 婺源“乌托邦” / 172
11. 庐山“恋” / 175
12. 水墨三清山 / 177
13. 古气江湾，瓷气景德镇 / 182
14. 滕王阁上 / 185



第五章

为什么不绽放青春？



不管我走到哪儿，我都会努力抓住心中的自己；不管我身在何处，我都会和这个世界温柔相处。因为我知道，青春的美丽，不在于容颜，而在于绽放的心灵。

1. 拉萨的味道 / 189
2. 苏蕊比萨屋 / 192
3. 至今犹记蹄汤香 / 195
4. 丝绸之路，青春的绽放 / 197
5. 大连，我会记得你的美好 / 210
6. 济南的美丽与痛苦 / 213
7. 武汉有种个性是亲切的 / 216
8. 哈尔滨印象 / 220
9. 金边，美得令人想哭 / 231
10. 小城暹粒，吴哥前哨 / 237
11. 柬埔寨灵魂 / 239