

我们总要 一个人 沉默着努力



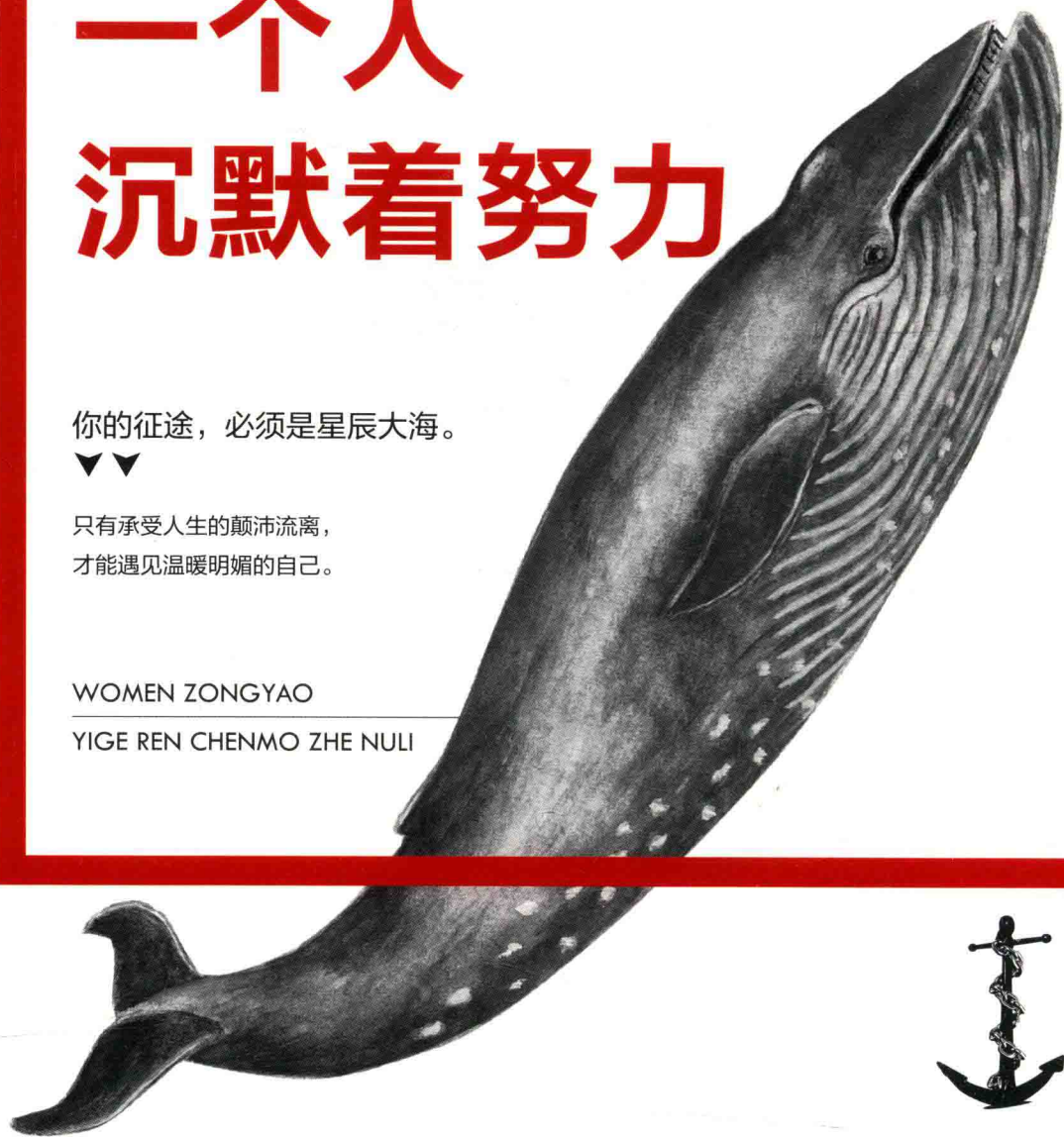
你的征途，必须是星辰大海。



只有承受人生的颠沛流离，
才能遇见温暖明媚的自己。

WOMEN ZONGYAO

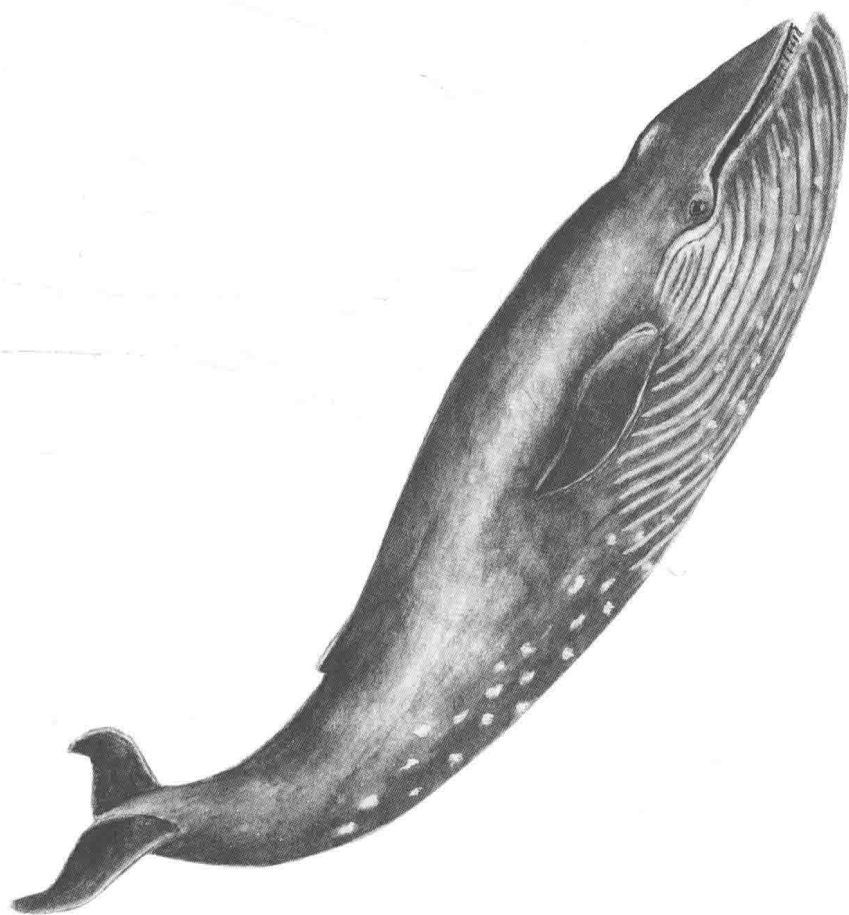
YIGE REN CHENMO ZHE NULI



中国华侨出版社

我们总要 一个人 沉默着努力

梦马 著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们总要一个人沉默着努力 / 梦马著 .—北京:
中国华侨出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5113-6293-3

I . ①我… II . ①梦… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 215964 号

我们总要一个人沉默着努力

著 者 / 梦 马

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 179 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6293-3

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

命运的精彩，并不在轰烈之间。

世人喜欢惊叹天空里一片掠过的痕迹，可是更值得尊重的，其实是那些努力扇动翅膀的日日夜夜。

成功的缘由千万种，没有一座独木桥。

但可以总结出共同的前提，那便是：优秀的人，一定拥有过一段默默努力的时光，只有自己懂得，不论孤独，不论艰苦，不论诱惑。

即使在没人看见的地方，也要努力成长，一路前行，直到让世界看到一个更好的自己。

我们总要一个人沉默着努力，才不会因为虚度光阴而悔恨；

我们总要一个人沉默着努力，因为只有足够强大，才能拥抱生活；

我们总要一个人沉默着努力，即使赶不上别人的步伐，也会超越昨天的自己；

我们总要一个人沉默着努力，今天，此时，就是起跑线；

努力，是最有力的飞行；沉默，是最有利的呐喊。

那是黎明前的暗战，也会是生命最珍贵的记忆。

目 录

Contents



第一章

所谓成长，就是越来越能接受自己本来的样子

愿我们都能带着微笑前行 \ \ 003

为之奋斗，便不会抱憾终身 \ \ 007

为自己的心灵立个坐标 \ \ 010

第二章

用抱怨的时间，做该做的事情

对自己的宽恕，是对人生的救赎 \ \ 017

面对痛苦不抱怨，不逃避 \ \ 023

第三章

与犹豫相比，出发永远是最正确的选择

受过伤，尝过苦，领悟的才是人生 \ \ 035

成功的人生需要你果断抉择，努力坚持 \ \ 039

第四章

忘记喧嚣，找到自己内心的节奏

理解世界的本来面目，并依旧热爱它 \ \ 053

要替别人着想，但为自己而活 \ \ 060

凡是你想控制的，其实都控制了你 \ \ 068

第五章

要想爬到山顶，必先挥洒汗水

不要用无数次的折腰，换一个漠然的低眉 \ \ 077

若要前行，就离开现在停留的地方 \ \ 083

有时刁难即是雕刻 \ \ 090

第六章

沉默不是逃避，只是安静下来努力

等待，不是得到机会而是失去一切 \ \ 101

用坚持和努力来回报青春 \ \ 109

第七章

假如末日没有到来，那就认真生活下去吧

在最需要奋斗的年华里勇敢前行 \ \ 117

不能靠心情活着，而要靠心态去生活 \ \ 122

成年之后并不等于成熟 \ \ 129

第八章

梦想很难实现，可我们仍要全力追逐

小道理可用文字说清楚，大道理只有伟大的沉默 \ \ 139

要学会适当的孤独 \ \ 144

后悔留给软弱的人，而梦想则留给有勇气的人 \ \ 147

第九章

现实不可怕，只要自己足够强大

越温柔，越坚强 \ \ 157

向外求胜，不如向内求安 \ \ 164

飞过沧海的，不是蝴蝶而是雄鹰 \ \ 171

第十章

未来是用来打造的，而不是空想

不把幼稚和狭隘当成个性 \ \ 179

放弃是命运最糟的堕落 \ \ 187

名誉是表现在外的良心 \ \ 194

第十一章

别人轨道上的火车，永远去不了你想去的地方

不靠别人的脑子思考自己的人生 \ \ 201

这世界有时美丽易碎，但请不必慌张 \ \ 208

以平静的心，对待你认为的不公 \ \ 214

第十二章

越努力越幸运，时间可以幻化为天分

不必羡慕别人的幸福，你没有的，可能正在来的路上 \ \ 223

时光磨去狂妄，磨出温润 \ \ 230

做欲望的主人，而不是欲望的奴隶 \ \ 236

第十三章

做喜欢的事，成为最好的自己

把自己开成花，你就走进了春天 \ \ 243

不要在该奋斗的年纪选择了安逸 \ \ 248

世界的每个角落都有人在奋斗 \ \ 252

后记 \ \ 259

第一章

所谓成长，
就是越来越能接受
自己本来的样子



愿我们都能带着微笑前行

生活是一面镜子，如果你对着它哭泣，它便泪雨纷纷，如果你对着它微笑，它便春花开遍。

微笑是一枚充满力量的种子，当它撒在我们的脸上，全身的忧愁都将一扫而空。有人大喊着“我要快乐”，却怎么也快乐不起来，也有人无欲无求，每天却都笑容满面。微笑是从灵魂里散发出来的味道，是恬淡，是美好，不是刻意的强颜欢笑。

就像我们试图在镜头下展现的美好，带着美好的憧憬，一切也会向着好的方向去前进。我们都愿意看见一个达观开朗的你，一个笑声朗朗的你。当你敞开了心扉，阳光也将扑面而来。

前不久流行起一种“美人鉴定法”，即用食指连接下巴和鼻尖，如果食指碰不到嘴唇，就证明是个标致美人，如果碰到了嘴唇则反之。有人发现，如果直接测量，自己的手指会碰到嘴唇，但是如果面带微笑，就不会碰到了。

或许，这也说明了微笑能使人美丽的道理。

我曾只身在海外游走，有过很多语言不通的时候。不过，微笑是最通用的语言，纵然我们来自海角天涯，纵然我们拥有着不同的国别与肤色，只要微微一笑，所有的距离感便都不复存在，虽是初见，却像是久别重逢。

微笑不仅仅是一种表情，更是一种态度，一种对待生活与生命的态度。

去年，我在玩蹦极的时候遇到一位年逾古稀的老人。老先生非要尝试一把蹦极，但是工作人员不允许，一群游客哄笑不止。老先生倒不介意，慢条斯理地和工作人员解释：“我就是想趁自己还走得动的时候感受一下，放心吧，万一老头子我真死在绳子上，也不怪你们，所有后果我自己承担。”

不过，工作人员担心出意外，终究没有答应这位老先生的请求。

虽然如此，我还是对那位老先生钦佩不已。或许年龄会决定你的身体，但是心态却决定了你的年龄。拥有达观的生活态度，如同点亮了一盏心灯，在温暖自己的同时，也照亮了别人。

不忌妒，不谄媚，不攀比，不卑微，将所有的美好，倾注于每一刻光阴，用一朵花开的时间，拂去心尘，淡然微笑。

愿你拥有一颗云水禅心，在时光的罅隙里听风声，看雨落，守望岁月的晴光。

有一次在拥挤的公交车上不小心踩到了一个人的脚，我赶紧连声道歉，但是那个女孩子什么都没说，只是冲我笑了一下，我也赶紧回以微笑。

在那以后，我们又遇见过几次，每一次都是互相报以微笑。我想，一个笑容，已经胜过千言万语。我不知道她的名字，不知道她住在哪里，不了解她的任何情况，但是微笑却让我们不再陌生，于无声中已经建立了友情。

后来在一个景区门口检票的时候，我又遇见了她。看到她在我前面，我情不自禁地打了声招呼，但是她似乎没有听见。她手里拿着一个证件，给检票人员看了一眼，就进去了。

我非常惊讶，不知道什么证件会有这么大的威力，可以不买票就进入景区，赶紧检了票，跟了过去。在她收起那个证件的前一秒，我赫然发现，那竟然是残疾人证。

后来我知道，那个女孩子是聋哑人。回想起每次见到她的情景，回想起那些无声的微笑，我不禁有些心疼，更多的则是敬佩。多少身体健全的人，整天抱怨这抱怨那，怪上天的不公，怪社会的复杂，却不知道，那些比他们还不幸的人正微笑着面对人生，一步一个脚印地追逐着心中的梦想。

在浩瀚的命运长河里，你用0℃的冰冷去前行，必将举步维艰，但是，如果你愿意温暖一些，生活的坚冰必将化作十里春风。

做一个温暖的人，有傲骨，但绝不傲气，有智慧，但绝不奸猾，有质朴，但绝不笨拙。

当你微笑着看这世界时，世界也将微笑着看你。愿你从骨子里开出优雅的花，做一个恬静的人，用灵魂的香气，熏染生命的芬芳。

为之奋斗，便不会抱憾终身

多少梦中的憧憬，指引着现实中跌跌撞撞的青春。你不断的努力，点燃了梧桐枝头的火焰，瞬息照彻生命，照彻寰宇。天总会亮，眼泪总会干，愿你能把最痛苦的时光熬成最美好的汤，一路笑着前行。

千里之行，始于足下。真正的成功，是经得起时间与空间的考验的。我们承认秦皇汉武的丰功伟绩，因为他们为泱泱华夏做出了真正的贡献。我们承认四大名著不朽的文学价值，因为在漫长的历史长河中，经过大浪淘沙的洗礼，它们已经是公认的文化瑰宝，无关时间，无关空间。

公司新来了职员 A。小姑娘长得很漂亮，看起来非常秀气，和我们说话也是甜甜的。然而没几天，我们就发现，这个漂亮的公主实在不适合工作。

她的一些习惯让我们咋舌不已。在她的办公桌里，除了大量的零食外，每天还会换着样地放上好几套衣服，每一套都是价值

不菲。几乎每一天，她都要换 2~4 套衣服。除了衣服，还有大量的奢侈化妆品也搬到了办公桌上。

每个人都有自己的生活习惯，我们当然没有资格去干涉这些。只不过，在公司里如此大张旗鼓地表现出自己与众不同的特色习惯，总是让人感觉怪怪的。她常常会问我们一些问题，比如打印机如何操作，怎么在 Excel 表格里自动求和，PPT 里怎么插入背景音乐……

问问题不重要，重要的是，她每天问我们的，常常是已经问过好几遍的问题。我们简直要怀疑，她是怎么通过面试应聘这个职位的。后来才知道，原来这个娇贵的“公主”是某领导的千金。

后来，那个女孩子被调到了其他部门，不知道情况有没有改善一些。

总有人轻而易举地跃进了龙门，但是却无法承受龙门中汹涌的波涛与风浪。世界是公平的，每一个成功的人，都要经历火海刀山的磨砺，才能坦然面对成功之巅的种种雨雪风霜。

不要抱怨某个能力不如你的人，却因为家里的背景而得到了什么职位，也不要抱怨那个托关系走后门的人升了职加了薪。不得不承认，有时候这世界的确会存在一些不公平的现象，不过，那或许会代表一时，但是却不会代表一世。时间久了，你就会发现，那个家里有背景的人做工作常常出错，除了拿到一点固定的工资以外，便一无所成。渐渐地你也会看到，那个托关系走后门