



河流

编著

将来的你， 一定会感谢 现在拼命的自己

生命是一个疗伤的过程
愿你的每一次努力都会有收获

有多少人总是在碰得鼻青脸肿时才幡然悔悟，

过去的自己，没有拼命的努力，

可岁月不会留给我们从头再来的机会，

不会让我们回到那个自己后悔没有努力的昨天，

如果你曾经错过了昨天，那么请不要再错过今天，

过去的事，交给岁月去处理，

将来的事，留给时间去证明。



吉林文史出版社
JILIN WENHUA CHUBANSHE

IN THE FUTURE, YOU WILL THANK YOURSELF
FOR WORKING HARD NOW

将来的你，一定会感谢现在 拼命的自己

河流 编著



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

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/河流编著.---
长春:吉林文史出版社,2018.9
ISBN 978-7-5472-5267-3

I. ①将… II. ①河… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第163172号

JIANGLAIDENI YIDINGHUIGANXIEXIANZAI PINMINGDEZIJ

书 名 将来的你,一定会感谢现在拼命的自己

编 著 河 流

责任编辑 于 涉 高冰若

封面设计 余 微

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号 邮编:130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 190千

版 次 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-5267-3

定 价 35.00元

无论走到哪里，都该喜欢那一段时光，给它画上圆满的句号。人生会经历三次成长，第一次是发现自己不是世界的中心，第二次是发现即使再怎么努力，终究还是有些事令人无能为力，第三次是在明知道有些事可能会无能为力但还是会竭尽全力。经历了你才知道，那些折磨你的，都是激励你的动机；你才知道，生活给我们留下的伤口一定会变成我们最强壮的地方。

有一次和几个朋友约好去爬衡山，因为是认识十多年来第一次一起旅行，所以去的路上，每个人都很兴奋，说一定要爬到山顶，一个都不能落。一路上，每每遇到奇松或怪石，大家都像个孩子一样叽叽喳喳地讨论，拍照留念。

爬了大概一半的时候，每个人的热情就像是煮沸以后静置在空气里的白开水，渐渐凉了下來，到了半山腰的一个寺庙，其中一个朋友一屁股坐在地上，说什么也不爬了，另外几个连劝带拉，就这样，大家又一起上路了。大约到了三分之二的时候，一转角，我们遇到一个凉亭，亭子旁边的空地上，有一位摆摊儿卖吃食和水的老

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

大爷。休息的空档，大家和大爷聊天，大爷说，到了这里，离山顶就不远了，说自己每天都会挑着担子上山来，一直吵着嚷着要下山的人，都不出声了。于是大家又互相鼓舞着，说一定要爬到山顶。走了一段时间，弯弯曲曲的小路不见了，出现在眼前的是整齐却一眼望不到尽头的台阶，沿着台阶爬了二十分钟，我坚持不住了，说什么也不走了，任谁说什么也不管用。这时候，一个下山路过的小伙儿说，翻过去，就是山头，山上的风沁人心脾的凉。

果然，翻过去，就是顶峰，风，也真的是沁人心脾的凉。绿色的田野，红色的房子，尽收眼底，最让人开心的是，即将落山的太阳，给一切景色都蒙上了一层神秘、安静而又温暖的黄色。朋友问我，如果刚才放弃的话，后悔吗？我说，后悔。

我想，如果说脚下的路是现在的话，也许可以将远处巍峨高山的顶峰比喻成将来，而接近这个顶峰所走的每一步，就是付出的每一种努力。当你把这种努力坚持下来，收获成功的时候，你一定会感谢过去那个拼了命也要走到最后的自己。虽然，过程是曲折的，虽然，也有想放弃的时候，但那份惊喜，千金难买，也刻骨铭心，是值得一辈子珍藏的美好记忆和宝贵经验。

如果你想实现自己的追求，就要在你的心中牢牢地记住“努力”这个可以改变你一生的词，因为只要你选对了方向，而且努力地去拼搏，那么在这个世界上就没有比脚更高的山。

当你想要放弃时，不妨想想，也许阳光就在不远的转弯处，如果此刻放弃就永远触不到成功的希望，挺住，成功源于坚持。

为自己选择的跑道去冲刺，即使有阻碍，但坚定的信念会一直伴你飞快奔跑。虽然非常辛苦，但只要有坚持下去的勇气，再深的

海都可以跨越，努力奔跑，天空那一边就不再遥远。

龙应台曾给安德烈写过一段话，“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。”而我们有多少人总是在碰得鼻青脸肿时才幡然悔悟，过去的自己，没有拼命的努力，可岁月不会留给我们从头再来的机会，不会让我们回到那个自己后悔没有努力的昨天。

如果你曾经错过了昨天，那么请不要再错过今天。过去的事，交给岁月去处理，将来的事，留给时间去证明。给自己一个机会，让自己重新开始，你的选择就是你的人生，你的决定就是你的今生。

CONTENTS

目 录

第一章

放下包袱，人生可以很阳光 // 1

喜悦能让心灵保持明亮 // 3

不要指望赢得所有的事 // 5

善良是颗稀有的珍珠 // 7

像个勇士一样，把缺点踩在脚下 // 8

冲破那条界限，你可能就是成功者 // 10

控制了自己，也就控制了自己的世界 // 12

不断给自己的生活画出新的起跑线 // 13

幸福，并非遥不可及 // 15

微不足道的小事，有时会影响你的心情 // 17

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 // 18

失去了，会以一种更美好的方式归来 // 20

努力，一定能带来真正有价值的东西 // 22

在笑声中寻找欢乐 // 24

带着一颗安定的心轻松行走 // 27

把快乐的标准，降到人人都拥有的境地 // 29

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

第二章

鼓足勇气，人因梦想而伟大 // 31

这个世界上，没有比脚更高的山 // 33

想法决定你的一生，甚至影响下一代 // 35

不忘梦想，赢得了另一个世界 // 37

我的成功，对别人是一种激励 // 40

自信是成功的第一秘诀 // 42

失去勇气，则一切都失掉了 // 44

苦难是所最好的学校 // 45

用乐观的情绪自救 // 47

人，不应失去对生活前景的信仰 // 48

千万别放弃，援助之手就在我们身边 // 52

让生命更有价值，这就是福报 // 55

多理解对方，不必顽固坚持 // 57

想尽一切办法“翻越栅栏” // 59

从不因某件事情难以办到，而失去自信 // 61

生存的机会是永远存在的 // 62

理想的实现，需要付诸行动 // 65

第三章

撸起袖子，阳光一直都在你背后 // 67

活在世上，你应抬起头来 // 69

这个世界上没有什么是不可以改变的 // 71

对于一颗坚定的心来讲，没有什么是不可能的 // 73

有一两个人赏识就足够了 // 75

- 专心致志下苦功，才能得正果 // 76
- 找寻自我，做自己的圣人 // 78
- 把握住现在，才能把握住未来 // 79
- 适时退出，也不失为明智的选择 // 80
- 选择自己的路，没人会对你负责 // 82
- 一句问候，挽救一条生命 // 84
- 不能在高傲的人面前低下头颅 // 85
- 不要害怕去做那些“做不了的事情” // 87
- 他凭着坚强的意志，跑出了最好的成绩 // 89

第四章

- 常怀感恩，幸福即在当下 // 91**
- 感恩，让我们的内心变得安静而又平和 // 93
- 羞辱，是人生的一门选修课 // 96
- 感他人之恩，责自身之过 // 98
- “心直”固然可嘉，“口快”却不值得称道 // 102
- 驻足片刻，请帮助不幸的人 // 104
- 感恩是一种良知，更是一种动力 // 107
- 给别人以尊重，就是莫大的施恩 // 109
- 真诚待人，及时行善 // 113
- 受恩应知恩，知恩应图报 // 116
- 滴水之恩，当以涌泉相报 // 118
- 心里装着别人的人，才会充实 // 119
- 对别人少一分挑剔，多一分欣赏 // 122
- 别斤斤计较，要付出便要心甘情愿 // 125

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

帮助别人是一种莫大的幸福 // 127

许多看似平常的东西，却往往是无价的 // 130

能给予的人，不会贫穷 // 134

施恩其实是增加资产 // 136

改变命运的简单的武器，“日行一善” // 140

第五章

穿过黑夜，便能自由飞翔 // 143

约束，是帮助我们进步的动力之源 // 145

感谢生命的美好 // 146

谢谢你，让我又找回了自己 // 149

保持不屈不挠的生活态度 // 151

帮助别人，不祈求回报 // 153

一句不经意的赞赏，带给他人莫大的改变 // 155

活在当下，珍惜眼前的一切 // 156

仅想着自己的人，伤心的事情一定多 // 157

不再为已经过去的那些事悲伤 // 158

积极地思考，努力寻求解决的办法 // 160

为了赶走忧虑的情绪，不妨让自己忙碌起来 // 161

艰苦的日子一旦来临，做个深呼吸 // 163

保持坚定的信念去实现梦想 // 164

再强大的力量，也是由这些细微的力量组成 // 166

家，永远是心灵的港湾 // 168

有些黑夜，注定要一个人行走 // 170

第六章

总有一种力量，让你泪流满面 // 175

再陪你半小时，就是一辈子 // 177

什么会比妻儿更让人感到幸福呢 // 179

丁丁当，丁丁当，幸福在歌唱 // 182

你是我人生最后的玫瑰 // 186

患难之中见真情 // 188

不要因为一句话的不慎，伤害了一颗真诚的心 // 193

奶奶和爷爷的情人节 // 196

因为一个梦想，便有了别样的美丽 // 199

感情的天使不死，爱就不会泯灭 // 200

窗外的每个星斗，都是为了爱而点亮 // 202

傻瓜，别哭了，我会永远陪着你的 // 204

我爱你，这句话在她心头搁了几年 // 207

爱一个人，不能阻碍他自由飞翔 // 208

第七章

即使遍体鳞伤，也要活出一份岁月静好 // 211

在他的字典里，没有“失败”两个字 // 213

他用那颗赤诚的心，去影响了别人 // 215

沉着冷静，临危不惧 // 217

生命是用来创造的，过去是这样，未来也是这样 // 219

恕，是宽容的至高境界 // 221

重要的是，全心全意地尽力为之 // 222

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

倾听灵魂深处的声音，不随波逐流 // 225

认准的事情，一定坚持到底 // 226

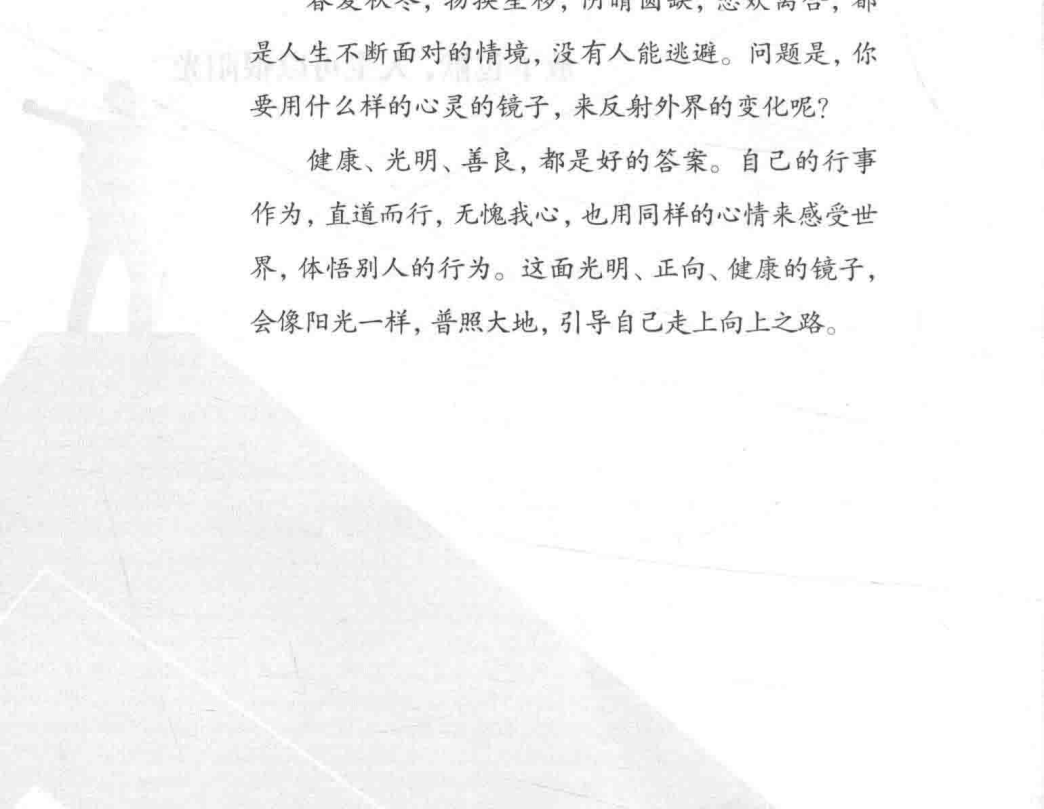
默默地开花，以花来证明自己的存在 // 228

比金子还贵重的东西 // 229

不犹豫，不后悔 // 231

承担责任，是每个人的必修课 // 233

她发掘了自己以前从不知道的真实自我 // 235



同样的夕阳，有人感受到美丽绚烂，是人间绝色美景，是一天最精彩的结束；有人则感受到夕阳无限好，只是近黄昏，带着遗憾与凄凉。

同样的雨中漫步，有人把它当难得的体验，感受细雨飘在脸上的诗意，享受雨中的迷蒙，那是人间浪漫的极致；有人则抱怨那是上天的折磨，破坏了出外踏青的情境，细雨变成恼人的元凶。

春夏秋冬，物换星移，阴晴圆缺，悲欢离合，都是人生不断面对的情境，没有人能逃避。问题是，你要用什么样的心灵的镜子，来反射外界的变化呢？

健康、光明、善良，都是好的答案。自己的行事作为，直道而行，无愧我心，也用同样的心情来感受世界，体悟别人的行为。这面光明、正向、健康的镜子，会像阳光一样，普照大地，引导自己走上向上之路。

喜悦能让心灵保持明亮

一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

很多时候，我们需要给自己的生命留下一点儿空隙，就像两车之间的安全距离——留有缓冲的余地，可以随时调整自己，进退有余。

生活的空间，须借清理挪减而留出；心灵的空间，则经思考开悟而扩展。打桥牌时，我们手中所握有的这副牌不论好坏，都要把它打到淋漓尽致；人生亦然，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度。如果我们转身面向阳光，就不可能身陷在阴影里。

当我们拿花送给别人时，首先闻到花香的是我们自己；当我们抓起泥巴抛向别人时，首先弄脏的也是我们自己的手。一句温暖的话，就像往别人身上洒香水，自己也会沾到两三滴。因此，要时时心存好意。脚走好路，身行好事。

光明使我们看见许多东西，也使我们看不见许多东西。假如没有黑夜，我们便看不到闪亮的星辰。因此，即使是曾经一度使我们难以承受的痛苦磨难，也不会是完全没有价值的，它可以使我们的意志更坚定，思想更成熟。因此，当困难与挫折到来时，应平静地面对、乐观地处理。

不要在人我是非中彼此摩擦。有些话语“称”起来不重，但稍

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己

一不慎，便会重重地压到别人心上；同时，也要训练自己，不要轻易被别人的话所伤害。

你不能决定生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容；你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；你不能全然预知明天，但你可以充分利用今天；你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽心。

在生活中，首先要让自己豁达些，因为豁达的自己才不至于钻入牛角尖，也才能乐观进取。其次要让自己开朗些，因为开朗的自己才有可能把快乐带给别人，让生活中的气氛显得更加愉悦。

心情要常常保持快乐，就必须不把人与人之间的琐事当成是非；有些人常常在烦恼，就仅仅为别人一句无心的话，他却有意地接受，并堆积在心中。

一个人的快乐，不是因为他拥有得多，而是因为他计较得少。多是负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余；舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

美好的生活应该是时时拥有一颗轻松自在的心，不管外在的世界如何变化，自己都能有一片清静的天地。清静不在热闹繁杂中，更不在一颗所求太多的心中，放下挂碍，开阔心胸，心里自然清静无忧。

喜悦能让心灵保持明亮，并且保持着一种永恒的宁静。我们的心念意境，如能时常保持清明开朗，则展现于周围的环境，都是美好而良善的。

不要指望赢得所有的事

有太多人信奉“胜者为王，败者为寇”的人生信念，其实输赢只不过是一种心理状态，真正的成功者大多能放下输赢，最终获取完美人生。

失言是芭芭拉经常会遇到的困境。她曾在《今天秀》的几百万观众前触犯了一些美好善良的东西。曾经有一位嘉宾谈到了阿尔伯特·史怀哲（1952年诺贝尔和平奖获得者），芭芭拉快活地问对方史怀哲现在过得咋样，这位客人诧异地盯着她说：“可是，他已经去世了。”当时，芭芭拉准备用一个老生常谈的俏皮话来弥补这个疏忽：“我甚至不知道他生病了。”这句话在她的脑海里一闪而过，最后芭芭拉还是坦白地承认：“我太窘了，我真是笨头笨脑。当然，我应该记得前些时候，他去世了。”

这之后，她问了下一个问题。

芭芭拉估计嘲弄的信件会像雪崩一样涌来，但事实上没有一封信提及她的这个大错误。她想大部分观众是宽容的，能谅解人的过失，或许他们也曾犯过类似的错误，或许是他们欣赏她的诚实。

有一点芭芭拉想指出：不要去欺骗，要马上承认自己做了错事。这并不丢脸，反而能赢得一些尊敬——现今能说“我错了”的人是非常难得的。

另一种可能的麻烦是社交中的辩论，芭芭拉认为一场好的辩论对辩论者和观众都是够刺激的。在《今天秀》节目中常常安排辩论。