

国民励志团队

改变千万青年的疗愈经典

写尽亲情、友情、爱情和职场

写给所有怀揣梦想、逆风奔跑的你

激励内心浮躁、内心迷茫的你

元杰 梁博 马华兴 常思危 /
之桃 顾嘉 陈志刚 周淑君 / 主编

李易 邹学勇 / 顾问



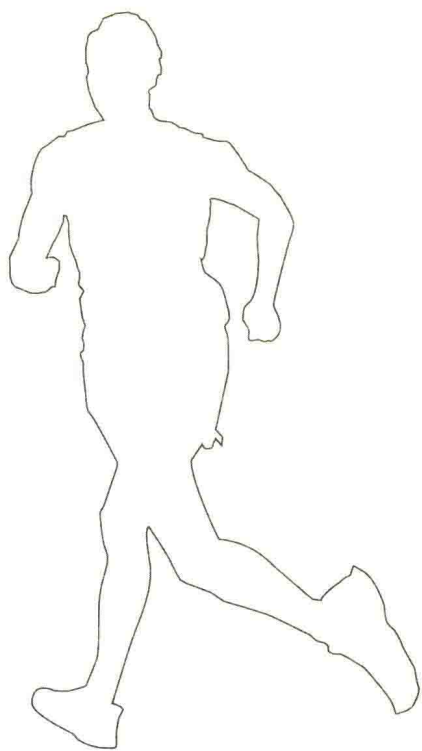
努力奔跑， 只为遇见更好的自己

知名情感主播、网络人气美女主播 **Sandy双双** 资深情感主播、百万大号签约主播 **傅小米**
畅销书作家、知名专栏作者 **李月亮** 畅销书作家，心理咨询师、情感专家 **冷爱** 知名新媒体大咖 **王玉君**

联袂推荐

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



努力奔跑， 只为遇见更好的自己

元杰 梁博 马华兴 常思危
之桃 顾嘉 陈志刚 周淑君 / 主编

李易 邹学勇 / 顾问

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

努力奔跑, 只为遇见更好的自己 / 元杰等主编. —
北京: 人民邮电出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-115-44996-2

I. ①努… II. ①元… 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(2017)第067912号

内 容 提 要

本书是以元杰为首的励志团队写给所有怀揣梦想、逆风奔跑的年轻人的激励之书。团队成员在全国有一定的知名度, 其中不仅有暖心大叔、知心大哥, 也有贴心美女、邻家萌妹, 整体颜值高; 职业涵盖空姐、畅销书作家、公益讲师、职业规划师、警察、政府工作人员等。

全书收录 54 篇文章, 写尽梦想、亲情、爱情、友情和职场、生活。书中所有的故事均源自作者的亲身经历、自身的成长感悟, 务实而不矫情、励志而不做作。十几万字的肺腑之言, 激励内心浮躁和迷茫的人; 人间三千事, 淡然一笑间, 在合适的时间做该做的事, 努力奔跑, 只为遇见更好的自己, 为将来的自己赢得更辽阔的天空!

◆ 主 编 元 杰 梁 博 马华兴 常思危
 之 桃 顾 嘉 陈志刚 周淑君
顾 问 李 易 邹学勇
责任编辑 乔永真
责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 8 2017年4月第1版
字数: 178千字 2017年4月北京第1次印刷

定价: 48.00 元

读者服务热线: (010) 81055488 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

| 编委会 |

顾 问

李易



知名互联网学者，首届世界互联网大会官方会刊卷首语署名作者，现任中国互联网协会“互联网+”研究咨询中心副主任、上海社科院互联网研究中心首席研究员、《互联网+》丛书主编，号百控股、传化股份、硕贝德等多家上市公司独立董事，春秋航空、依米康等多家上市公司“互联网+”首席顾问，多个部委及地方政府特聘专家，多所知名院校客座教授。

多次受邀日本、意大利、马来西亚等国为政界、商界以及学术界高层人士讲解中国“互联网+”策略与实践。

长期受邀做客中央电视台、中央人民广播电台、东方卫视、第一财经担任特约评论员。

邹学勇

从事互联网和通信行业将近 20 年，致力于移动互联网流量经营，自 2013 年 6 月起在全国宣传虚拟运营商达 400 多场，现任中国虚拟运营商产业联盟秘书长、若为口粮流量创始人、西北大学商学院兼职教授、中国移动互联网天使投资人、互联网金融千人会夜话联合创始人、中关村大数据产业联盟副秘书长。



主 编

元杰

一个有思想、有爱心、懂技术、爱文学、倡导正能量的励志大哥，毕业于南京邮电大学，就职于世界 500 强公司，曾获 3 项国家级荣誉、5 项省部级荣誉、其他荣誉 30 余项，参与出版《一本书读懂 TCP/IP》《电信网分组传送技术 /PRAN/PTN》《智能家居与网关新技术》《反电信网络诈骗全民指南》等 8 本著作，其中最后一本曾被 CCTV、新华网、人民网、搜狐、腾讯网、上海电视台、东方网、《劳动报》等多家电视台和媒体报道过。



梁博

“90 后”，22 岁读完硕士研究生，毕业后一直处于一言不合拿起护照就去旅行的状态。走过很多路，见过很多人，经历过很多事，这些经历一点点雕刻成了现在的她。



韦娜

西南交通大学广告系毕业，自媒体“二更食堂”专栏作者、《意林》公益演讲师。著有畅销书《世界不曾亏欠每一个努力的人》《不认命，就拼命》。她用感性的笔触描写了理性的世界，温暖而不失冷静，文艺又不失优雅。



马华兴



毕业于北京邮电大学，曾在某通信国企工作 12 年至国企总监。连续创业者、转机科技有限公司联合创始人。现任新精英生涯资深生涯咨询师、咨询师督导，北京师范大学生涯规划课特聘讲师，清华大学生涯规划特聘讲师。咨询案例数百，有丰富的咨询经验，曾为 SK、磨铁图书、复星医药等多家机构、企业的员工进行生涯规划培训。畅销书作家，出版了畅销书《现在的泪，都是当年脑子进的水》《老马的职业“鬼”话》，并进入分类排行榜前十。系中央人民广播电台“都市之声”、北京城市广播电台职场节目特邀嘉宾。

常思危

曾在深圳某新媒体传播公司任运营总监，擅长营销号话题制造、“吸粉”导流量、内容运营。曾就职于广东移动深圳 10086 团队管理，有 15 年的移动客服经历。中国客服行业自媒体“常思危”（公众平台：csr1000）创始人。现任课程咨询培训师，曾为山东泰盈、当当网、上海联通、武汉移动、贵州电信、鸿联九五、深圳天威视讯、深圳卓玛泉等企业提供培训及咨询服务。



之桃

籍贯上海，建筑系毕业，却放弃工科，执着于设计以外的文学创作。曾为国内某航空公司乘务员。已取得国家级培训师资格认证。已发表的作品有《逆光也是种向阳》《半颗糖的世界》。



顾嘉

北京邮电大学理学学士，重庆邮电大学工程硕士，中国移动大数据中心市场运营总监，通信业自媒体“故事书”创始人，中国移动研究院 LABS 顾问，中国移动新闻宣传智库成员，百度百家、搜狐 IT、今日头条、钛媒体、虎嗅、界面等多家行业媒体专栏作者，ICT 产业变革的观察者、思考者、参与者。



陈志刚

毕业于重庆大学和中国人民大学，分别获得工学硕士学位和公共管理学硕士学位；知名科技工作者，在 TMT 行业有超过 10 年的工作经验。目前就职于中国移动通信研究院，从事运营商业务的研究。参与编著《微信思维》一书。



周淑君

毕业于北京理工大学，在电信行业世界 500 强公司工作 10 年。做过全职妈妈及自由职业者，现就职于某外企咨询公司。兴趣广泛，乐于思考，喜欢探索未知的事物、分享新鲜观点，在茶艺、摄影、旅行、育儿等方面有自己独特的见解和心得，被朋友们称为“分享达人”。



| 编 委 |

- | | | | |
|-----|--------------------|-----|--------------|
| 方冠玉 | 联想集团 | 杨柳 | 惠普企业集团 |
| 裴小燕 | 中国联通集团公司 | 丁文杰 | 杭州优艺文化创意有限公司 |
| 杨宏博 | 中国联通集团公司 | 吕鹏 | 中国移动北京公司 |
| 张贺 | 中国联通网络技术研究院 | 董月华 | 中国联通江西省分公司 |
| 杨吉焕 | 联通支付有限公司 | 孙轶 | 中国联通云南省分公司 |
| 赵扬 | 中国联通山东省分公司 | 汤琼 | 中国电信山东省分公司 |
| 柳杰 | 中国联通青岛市分公司 | 赵丹 | 中国电信江苏省分公司 |
| 谢鹰 | 深圳航空互联技术有限公司 | 冯华 | 中国联通北京市分公司 |
| 杨波 | 北京灵州网络技术有限公司 | 王虎成 | 中国联通庆阳市分公司 |
| 计波 | 中国联通五常市分公司 | 王保华 | 中国联通广东省分公司 |
| 李鑫翔 | 湖南省公安厅交警总队高速公路交警支队 | 陈力 | 中国移动吉林公司 |
| 林少鑫 | 某乡镇人民政府 | 傅敏 | 中国移动广东清远分公司 |
| 谷伟 | 中国移动通信研究院 | 顾毅 | 中国电信福州分公司 |
| 郭亮 | 中国信息通信研究院 | 王珊 | 山东传媒职业学院 |
| 陶海 | 中兴通讯股份有限公司 | 予墨 | 专业自媒体人 |
| 余翀 | 英特尔亚太研发有限公司 | | |

| 推荐 1 |

每个人来到这世上，手里的牌都不一样，有的好的有的烂，谁都没得选。你若摊上了一手烂牌，愿意不愿意，也得拿着它打，怨天尤人是没用的。

有人拿着一手烂牌，打出了一个明媚的春天。也有人守着一副好牌，苟且于现状，以为世上根本没有寒冬。更多的人，一边混沌随意地打着，一边责怪自己的牌太平庸，遗憾没得到更好的部分。

而就在我们为自己的不够用心寻找过硬的借口时，那个一手烂牌的人，已经紧咬牙关扭转了局势，站上了更有利的位置。

困难太大的时候，就不能多想。好比你要爬一座特别高的山，绝不能在山脚下一直看山顶，那样你会觉得累死也上不去，就会泄气、会绝望。要是你非爬这山不可，就别去想它有多高，先把脚下这步迈出去再说，先把眼前的困难解决再说，向前走一步、困难就小一点。

畅销书作家，知名专栏作者 **李月亮**
(公众号 bymooneye)

2017年2月

| 推荐 2 |

有时候很奇怪，为什么大家总喜欢抱怨内心的悲愤和不满，这个世界上美好的东西有很多：努力完成工作项目后的成就感，梅雨天后久违的阳光，与三五好友相聚甚欢……你要知道在这个世界上，爱情不是你生活的全部，梦想和工作也固然不会是，你为什么永远只能看到消极和不快乐的一面呢？这个世界上愿意拯救你的人不多，除了真心爱你的人，而你却天天带着你的忧愁感染着每一个爱你的人。

解决问题的方式方法有很多种，但抱怨绝对是最差劲的一种，当然我并不是让你从此刻开始停止抱怨，我知道憋着该有多难受，但请记住，这世上绝大多数事情只有你自己可以解决，你只有努力奔跑，才能遇到更好的自己，而在你忍不住发泄的同时，记得也给身边的人分享一份快乐，你的笑容比你紧皱的眉头更容易让一切变得更好。



Sandy 双双（微信公众号：sandyss0911），知名情感主播，最温暖的好声音，全网节目播放量超过 5800 万，深夜 22:22 分，用声音陪你熬过每一个孤独的夜晚。

2017 年 2 月

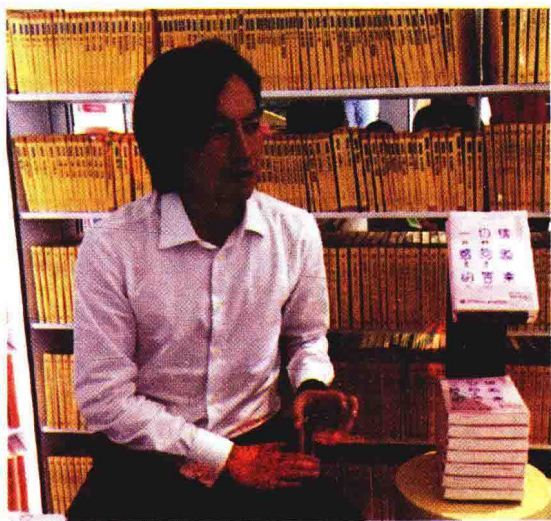
| 推荐 3 |

这些年，走过很多路，见过很多风景，也见过很多人。有的人没钱，大骂有钱的混蛋；有的人有钱，大骂没钱的穷鬼；有的人骑自行车，大骂飞驰而过的汽车；有的人开车，大骂影响速度的自行车；有的人没权，大骂有权的腐败，有的人一旦有了权，比前任更腐败。

这些年，走过很多路，见过很多风景，也读过很多书。很多文章的作者站在自己的角度，没有亲身经历和真实的感悟，却抛出一些惊世骇俗的只言片语来吸引大众的眼球，其实是在误导读者。

无论生活中还是畅销书中，很多人喜欢站在自己的角度片面地对他人评头论足、指手画脚，却忘记了“己所不欲，勿施于人”。如果你不能比人家做得更好，先反思一下自己吧。很多人的生活陷入两大误区，一是生活给别人看，二是看别人生活。要知道，你用不着一味向别人证明什么，千万不要光顾着看别人而走错了自己脚下的路。

《努力奔跑，只为遇见更好的自己》这本书让我眼睛一亮。它是一本有灵魂的书，主编不仅有“70后”的暖心大叔，更有“80后”“90后”的知心美女帅哥，无论是感情还是职场，或是交际等方面的内容，均务实、励志、有益；同时让我眼前一亮的还有书中高颜值的插图，这不禁让我想起了“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”这句话。各位如果不信，还是翻开书看看吧。



国家二级心理咨询师、国家二级婚姻家庭咨询师、花镇公司

联合创始人

冷爰

2017年3月

| 推荐 4 |

一个人若是对生活不满，必然不会是一日积累的，这就好比人与人之间的差距，也不是一日形成的。你可能看不出一两天的差距，但等你意识到的时候，可能就已经晚了。如果你真的看透了生活，想要做出改变，那么就从现在开始吧，无论前路有多困难。

不然，除了抱怨，你真的就是一无所有了。

希望你有一天也可以自豪地说，“我曾看过高山，也淌过流水。”



傅小米（微信公众号：mmzy1031），资深情感主播，
十点读书、有书、一星期一本书、每晚睡前故事等百万大号
签约主播。

2017年3月