

没有伞的孩子，
必须加倍努力奔跑！

NI RUO
BU YONGGAN
SHUI TI NI JIANQIANG

你若 不勇敢， 谁替你坚强

张笑恒 / 著

自己选择的路，
跪着也要把它走完。

我们什么都没有，
唯一的本钱就是不屈和奋斗。

宁愿跑起来被绊倒无数次，
也不愿懦弱地走一辈子。



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS



你若
不勇敢，
谁替你坚强

张笑恒 / 著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你若不勇敢，谁替你坚强 / 张笑恒著. — 南昌：百花洲文艺出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5500-1477-0

I.①你… II.①张… III.①散文集 - 中国 - 当代 IV.①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第191395号

你若不勇敢，谁替你坚强

张笑恒 著

出版人	姚雪雪
责任编辑	臧利娟
版式设计	张文艺
封面设计	尚世视觉
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座20楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	16.5
字 数	270千字
版 次	2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5500-1477-0
定 价	35.00元

赣版权登字：05-2015-334

版权所有，侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwjy.com>

图书若有印装错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

前言

PREFACE

伤心的时候，谁没偷偷哭泣过？疲惫的时候，谁不想找个肩膀来依靠？但在狠狠的脆弱之后，一定要坚强，因为你不够勇敢，没有人替你坚强。

成长的挫折，爱情的伤痛，生活的磨难，未来的困惑，谁没有遇到过？无论你摔成什么样，无论你身处什么境地，都没有人能真正懂得你的感受。你只能自己去面对，即便满脸是泪，心也要坚强。

痛苦就是生命的常态，只要有生命存在，痛苦就会戴着一副冰冷的面具不请自来，让你来不及躲避。在痛苦的折磨下，有的人会沮丧沉沦，会陷入悲伤之中不能自拔，一步步走向绝望。有的人就算心痛却不肯低头，终于在苦难中学会挺立自己坚强的灵魂。

电影《这个杀手不太冷》中12岁的女孩玛蒂达又被父母揍了一顿，站在家门前的走廊上鼻血直流，邻居里昂从外面回来，经过她身边，递给她一块手帕擦鼻血。

玛蒂达问：“人生总是这么痛苦的吗？或者只有童年痛苦？”

里昂说：“总是这么痛苦。”

当玛蒂达买牛奶回来，路过走廊时看见自己一家大小都被血洗，机灵的她忍着剧痛不动声色直接敲开了邻居里昂的房门，要求在他家暂避杀身之祸。

作家大卫·福斯特·华莱士说过：“忍受痛苦折磨是我们活在这个世界上无法逃脱的一项内容。”

每个人都有自己的伤痛，每个人都有自己内心的苦。我们总是羡慕郭晶晶，羡慕她从河北保定的一个普通家庭成长为中国跳水的领军人物。但我们没有看到她背后的苦，她7岁就开始了魔鬼式的跳水训练。由于郭晶晶的膝盖骨有些外突，会影响空中造型，她的父亲就坐在她的膝盖上强行压腿，疼痛使得她的汗珠子直往下掉。每次为女儿压腿，都是郭晶晶爸爸



妈妈的一次煎熬。尤其是郭妈妈一度想让女儿放弃跳水，但小小年纪的郭晶晶却硬是坚持了下来。为求在空中翻腾动作美妙，郭晶晶要保持双眼睁开，眼睛长期受到猛烈撞击，2001年，她的右眼视网膜破裂。她说：“这次经历很可怕，简直痛死我了！”手术后她右眼的视力仅有正常人的两成。在北京奥运前夕，郭晶晶的老毛病又再度出现，医生说她随时都有失明的危险。

诗人海子说：“我们最终都要远行，最终都要跟稚嫩的自己告别。也许路途有点艰辛，有点孤独，但熬过了痛苦，我们才能得以成长。”梅花经历了寒冬的洗礼，才有傲雪迎霜的芬芳；鹰隼经历了折翼的痛楚，才有了搏击长空的力量。经历了痛苦，我们的生命才能蓬勃挺拔，才能绽放出耀眼的光彩。

痛苦，人生路上的必修课程，痛苦成就了更为优秀的自己。严芷雪所著的《人生是一种承受》，封面上有这样一句话：“因为有伤，更懂坚强。长夜哭泣之后，你会感谢所有折磨过你的人或事，是它们成就了如今的你。”痛苦不是精神的枷锁，妥协和回避才是阻碍我们前进的绊脚石。

所以，不要祝我心想事成，对一个人来说，最残酷的遭遇是一帆风顺；
所以，不要抱怨贫穷，贫穷赠予你的风景远比你没有得到的要多；
所以，不要自暴自弃，能拯救你的只有你自己；
所以，不要怕，“勇敢”就是带着恐惧往前走；
所以，不要依赖，不要祈求，谁也不欠你什么；
所以，不要因为害怕受伤而不去爱；
所以，一定要坚强，因为没有人能替你承受痛苦。

一路行走，一路承受，一路学会面对，学会支撑。莫泊桑的作品《一生》中有这样一段话：“生活不可能像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。我觉得人的脆弱和坚强都超出我们的想象，有时，我可能脆弱得一句话就泪流满面，有时，我发现自己咬着牙走了很长一段路。”挺过去，就意味着一切。挺过去，一切苦难都会变成生命中的一道彩虹。

CONTENTS

目录

辑1

● 我不祝你一帆风顺

- 002 人生重要的不是鸡汤，是挫折
- 005 “心想事成”是对一个人最残酷的待遇
- 008 没有否定，比没有肯定更可怕
- 010 不公正的批评通常是一种伪装的恭维
- 013 “蘑菇经历”是人生的宝贵财富
- 016 失败的教训最值钱
- 019 受点诽谤也是福，免得骄傲
- 022 学会从痛苦中提炼“养分”

辑2

● 不只有你从贫穷中长大

- 026 贫穷不应该是平庸的借口
- 029 你以为只有你在贫穷中长大吗
- 032 贫穷不是错，错的是认命的姿态
- 035 光脚的穷人先立志
- 037 不抱怨，坦然面对穷出身
- 039 能吃苦就是最大的本钱
- 041 拼爹已过时，现在流行拼自己

辑3

● 你不抛弃自己，没有人能抛弃你

- 046 你没有想象中的那么脆弱
- 048 没有一棵小草自惭形秽
- 050 杀不死你的，只会让你更坚强
- 053 你不抛弃自己，没有人能抛弃你
- 055 能打败你的只能是你自己
- 057 即使在灰头土脸的日子里，也不轻易放弃梦想
- 060 困难的时候，多坚持一分钟
- 063 哪怕没有一个人给我鼓掌，我也要自己走下去
- 066 挺住，就意味着一切

辑4

● 上帝一直在找勇敢的孩子

- 070 去尝试，而不是猜想会发生什么
- 073 往前走，别站在远远的地方观望
- 076 勇敢说出你的想法，哪怕声音会颤抖
- 079 爱你，让我对全世界勇敢
- 082 未来越不确定，我们越需要勇气
- 085 认定的道路，要有走到底的勇气
- 088 勇气不是没有恐惧，而是带着恐惧依然前行

辑5

● 这个世界谁也不欠你什么

- 092 跪求怜悯，不如让自己强大起来
- 094 别人不帮你是天经地义，不必愤愤不平
- 097 你自己不想站起来，谁也扶不起
- 100 不要找别人要安全感
- 103 没有谁离开谁就活不下去
- 106 没有谁是你的救世主，唯一能拯救你的只有你自己
- 108 有些事，总要学会独自去面对

辑6

● 受苦的人没有悲观的权利

- 112 生活没有给你足够哭泣的理由
- 115 生命的千疮百孔是残忍的慈悲
- 118 不要老在别人面前倾诉你的困境袒露你的脆弱
- 121 生活不是等待暴风雨过去，而是要学会在雨中跳舞
- 124 如果最坏的情况你都能接受，那还怕什么
- 127 不要因一次挫败，就忘记你原先想到达的远方
- 130 面对阳光，你就会看不到阴影
- 133 过度的伤心证明智慧的欠缺
- 135 不要夸大遇到的困难

辑7

● 感谢那些“逼”过我们的人

- 138 羞辱中伤你的人，促你迅速崛起
- 140 批评你的人，让你看清自己的弱点
- 143 逼你加班，是在提升你的能力
- 146 向你“泼冷水”的朋友，给你最有价值的忠告
- 149 上司因为欣赏你，所以才折腾你
- 151 陷害你的人，唤醒你冷静明智的头脑
- 153 看你不顺眼的人，促使你不断完善自己

辑8

● 去爱吧，就像从不曾受过伤害那样

- 156 不要因为害怕受伤而害怕去爱
- 159 一个没有爱过的人没有资格谈论爱
- 162 分手的痛，33天就够了
- 165 相信，爱情会创造奇迹
- 168 永远相信爱情，无论失恋多少次
- 171 纵然时光老去，也相信婚姻
- 174 害怕失去的爱，多半会失去

辑9

● 没有翅膀，就拼命奔跑

- 178 等来的只是命运，拼出来的才是人生
- 181 不逼自己一把，永远不知道自己有多优秀
- 184 凌晨四点半的哈佛：不是不够幸运，而是不够努力
- 187 用力生活才算活过
- 190 不到无路可退，永远不知道自己有多强大
- 193 强者不是没有眼泪，而是含着泪拼命奔跑
- 196 努力传播幸运，一切真的不一样了
- 199 让未来的你，感谢现在的自己

辑10

● 你不知道这辈子能够走多远

- 204 世界那么大，为什么不能去看看
- 207 生命是一株长满无限可能的树
- 209 曾经全校倒数第一的优秀生
- 211 化蛹成蝶，打破宿命的传说
- 214 不要自我设限
- 217 只要你努力，就会有意外的惊喜
- 220 没有到不了的明天
- 223 你一定要相信自己，否则没人会相信你
- 226 许自己一个不那么屌丝的未来
- 228 太容易实现的，就不叫梦想

辑11

● 一定要坚强，因为没有人能替你承受痛苦

- 232 如果不坚强，懦弱给谁看
- 235 有些痛，总要慢慢学会去承受
- 238 总要配得上你所受的苦
- 241 记住，痛苦并不专属于你一个人
- 244 如果累了，就哭一会再上路
- 247 总有一天，你承受过的疼痛会有助于你
- 249 给自己一个坚强的理由

辑1

- 我不祝你一帆风顺

*I dont wish you
smooth sailing*

人生重要的不是鸡汤，是挫折

电影《后会无期》里有一句台词说：“听过很多道理，却依然过不好这一生。”这句话我一直念念不忘，有时候会想，喝了这么多年心灵鸡汤，都喝腻了，也没看到它在身上产生什么非凡的效果。甚至，鸡汤的感性思维在残酷的现实中不堪一击。

如果心灵鸡汤是温和的滋补，那么挫折就是一剂猛药，能让人瞬间成长，变得更加强大。

钢铁巨人奥斯特洛夫斯基曾说过：“人的生命似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。”歌德也说：“流水在碰到抵触的地方，才把它的活力解放。”挫折是一把刀，砍掉前进路上的荆棘，劈出一条路来。

2006年6月，《人民日报》《安徽日报》等多家媒体争相报道了一位书法家赵靖的事迹。在赵靖20岁的时候，他到矿井下做工，因排除哑炮被炸，失去了双臂。在人们为赵靖的作品而暗叹之时，不会有人知道这位双臂残缺的书法家是如何用嘴训练作书的。

在连续十几年的时间里，赵靖从不间断地衔笔作书，寒暑不憩。即使咬到牙酸嘴麻，赵靖也没有停止过创作。如今，赵靖在书法艺术方面的造诣俨然已经达到大师的级别，曾获诸多奖项，还开办了个人书法展。

“如果一个人没有任何阻碍，不曾经受任何挫折，他将永远保持平庸满足的状态，将会变得既糊涂又愚蠢。”有经济学家如是说道。人生路上的坎坷难倒的是害怕困难和挫折的人。对我们来说，只要不让自己的思维受到限制，不让行动被懒惰固封，挫折也是另一种领悟，总会找到人生路上的正确航向。

不知道是否有人跟我一样喜欢张杰，他很低调，直到近几年才在少数节目中能看到他的身影，《开讲啦》就是其中之一。张杰讲述了许多不为人知的心酸过去：曾在酒吧驻唱赚取生活费，成为艺人后的两年时间里没有

稳定的收入，靠妈妈接济；签约的公司不重视，成名后依然要到处参加歌唱比赛……他在讲述这些的时候非常坦然，仿佛是在叙说别人的故事。今天，张杰已在音乐界占有一席之地，粉丝无数，但鲜少有人知道他的过去，他独自煎熬的曾经。对于自己的故事，张杰说：“我想告诉大家，一路上你们可以自己伤心，某些事情可以逃避，你也可以被打击，但是你必须要学会勇敢，大家应该感谢你现在遇到的这些不公平，遇到的这些挫折，因为其实这些挫折，真的会让你成长，这些挫折才会是你们人生当中最好的礼物。”

没有挫折就不可能成功，世界上没有不经过艰苦磨难而成就大业者，任何人的成长、成才、成就的过程都不可能一帆风顺，无论是学习、工作、生活还是事业、恋爱婚姻、人际关系等等都不会称心如意，一定会遇到困难和挫折，甚至失败，只不过是程度不同而已。

很喜欢黄渤的《101次求婚》，里面他是一个纯屌丝的形象，但在嬉笑逗乐的同时，黄渤锲而不舍的身影仍能在我遇到挫折时跃然脑海。事实上，他的亲身经历与电影剧情惊人的相似。当年，“甜歌皇后”杨钰莹正红，已凭借《斗牛》荣获金马奖最佳男主角的黄渤在影视公司里充当的只是她的伴舞，心里的落差可想而知。怀揣着对电影的热爱，黄渤决定报考北京电影学院，连续三年，结果竟被配音专业录取，虽然这不是一条直径，但对他来说是离梦想又近了一步。又三年，《疯狂的石头》热播，终于让蓄力已久的黄渤一举成名，深入人心。

每一种挫折或不利的突变，是带着同样或较大的有利的种子。正因为有挫折，才有勇士与懦夫之分。最近热播的电视剧《平凡的世界》，故事从孙少平在原西县高中的一顿午餐开始，出身于贫苦农家的他，上学时只能吃上丙餐；毕业后上大学的路被阻碍，就扒火车去黄原揽工，做苦力累得“皮开肉绽”；刚刚品尝到爱情的甘甜，就痛失恋人；在艰苦和危险的井底挖煤，为救人而毁容……孙少平在这些苦难和挫折中摸爬滚打，逐渐成长，并找到了自己的人生价值和目标。

在离开城市前往矿区时，面对这个给他带来无数心酸与苦难的矿区，孙少平居然满怀感激地说：“你用严酷的爱的火焰，用无情而有力的锤砧，烧炼和锻打了我的体魄和灵魂，给了我生活的力量和包容苦难而不屈服于命运的心脏！”

路遥写道：“他是在社会的最底层挣扎，为了几个钱受尽折磨，但他



不仅仅将此看做是谋生活命——职业的高低贵贱，不能说明一个人生活的价值，恰恰相反，他现在倒很‘热爱’自己的苦难……他相信，自己历经千心万苦而酿造出的生活之蜜，肯定比轻而易举拿来的更有滋味……他自嘲地把自己的这种认识，叫做‘关于苦难的学说’。”

水手只有经历过风吹雨打才能变得刚强，大树只有经历过风吹日晒才能长得高大。在成长的道路上，只有经历了挫折的历练，我们才能变得更加坚强、勇敢。

“心想事成”是对一个人最残酷的待遇

记得小时候，天真懵懂的最喜欢在明信片上写的一句祝福语就是“祝你心想事成！”但是柏拉图曾说：“对一个孩子最残酷的待遇，就是让他心想事成。”凡事能心想事成的孩子就像生长在树荫下的小树苗，雨露充足，无忧无虑，但一旦失去保护伞，很快就会因缺乏防御能力而死去。

说到这里，我想起了我表姑的女儿，近段时间我妈老是提起她。她今年 23 岁，平时在家里娇生惯养，什么事都不做，要风得风要雨得雨，就连上大学都是表姑去陪读。去年她大学毕业，找了好久都没有找到合适的工作，整天在家发脾气。上个月刚找着工作，去了不到三天她就嚷嚷着不干了，上个星期重新找了份工作，结果还不到两天又说受不了。我很好奇，这是找的什么工作，会这么难以忍受？

“你表姑说呀，她因为经理批评她没有把工作做到位，心情很沉重，就不干了。”妈妈说着，给我夹菜，“这不听说你工作挺好的，让我问问你是怎么处理的。”

在回答妈妈的问题之前，我给她讲了一个故事，是关于明代宰相张居正的。

据史料记载，张白圭（张居正的原名）小的时候十分聪明，年仅 12 岁就考中了秀才。于是远近乡邻口口相传，盛赞不已。录取他的考官大人也对他赏识有加，预言他将来必然成为“国之大器”，并且给他改名为张居正。第二年，意气风发的张居正又去考举人。这次，湖广巡抚顾璘闻讯，亲自送给了他一条犀带，并对他说：“你的腰将来是要系玉带的，这条腰带委屈你了。”年轻的张居正洋洋得意，以为举人之衔必定是囊中之物。

但是让众人意想不到的是，顾璘竟向主考官下了一道命令：“不管张居正的卷子答得如何，一定不让他中。”于是，张居正落榜了。有人不解，顾璘说：“如果现在他中了，路走得太顺，不利于将来的发展。”后来，经过多年的磨砺，张居正成为了一代名相。当他知道了这件事情之后，不但



不责怪顾璘，还十分感激他：“自以童幼，岂敢妄意今日，让心感公之知，恩以死报，中心藏之，未尝敢忘。”

人在得意的时候很容易忘形。张居正的故事告诉我，人生成长之路，本就漫长，故一帆风顺不必喜，屡受挫折不必悲。现在的挫折焉知不是上天赐予的磨砺心智的财富呢？

回到表妹的问题上。其实，每一个刚步入职场的人，都会有一段痛苦的时期，这个时期你就像长在地上的小蘑菇，被轻视、被指责、被践踏，你只有熬过了这段时期，努力生长的更高的时候，你才会被人们关注，被人尊重。试想，一个一帆风顺没经风雨、伴着鲜花掌声长大的孩子，能否经得住这“蘑菇时期”的折磨呢？显然，落差太大，打击太重，结果不会理想。

不论是青少年还是成年人，都希望自己在生活中能够一帆风顺，期望时时幸运、事事顺利。但是纵观古今，没有谁能够不经过挫折就获得成功。不需要付出努力就得到，不一定是好事，凡事都心想事成的人，其实一直都生活在保护伞下，他们不管要什么都会得到，这就如同他们拥有“点石成金的手”，一切都能“心想事成”，但他们遭遇挫折时，面临的将是精神的崩溃，因为他们从来没有面对过这样的挫折和打击。

2008年8月18日，北京奥运会男子110米栏第一轮，卫冕冠军刘翔因伤无奈退出。主要媒体对此表示了理解和支持，鸟巢当天中午也用beyond的那首《海阔天空》送别。但是，我仍听到了许多网民尖酸刻薄的谩骂，说刘翔若不能比赛就该提前说退赛，或者是说就算受伤也应该走到终点之类的，甚至称刘翔是逃兵。

成功者总能被大家捧为英雄，却少有能为失败者真诚鼓掌的人。13亿人一人一口唾沫就可以使黄河决堤，那这些负面的舆论无疑是对伤痛中的刘翔的落井下石。可以想象，备受人们宠爱的刘翔一朝面对这样的现实是多么心痛。

幸而，尝到人情冷暖的刘翔，在面对别人落井下石的时候，选择了沉默、忍耐、发奋，把嘲讽和否定当成东山再起的动力。现在，经过三年的沉寂、忍耐、艰苦训练，5月刘翔以13秒00摘银，取得了他2008年以来的最好成绩；7月亚锦赛上刘翔缔造四冠王传奇；在最近的2011大邱世锦赛上，刘翔也获得了比赛银牌。而今，网上的谩骂之声渐消，赞誉刘翔的声音也越来越多。这些成就何尝不是刘翔对那些谩骂最好的回答呢？