

年轻不怕一无所有， 你知道 自己终将闪耀

汤木 —— 著

现象级励志畅销书作家汤木

重。新。出。发

写给努力奋斗
却依然年轻困惑的你。

你要相信，所有磨难都是成就未来的朋友，
不认输，才会赢。

人这一辈子，年轻时所受的苦不是苦，
不过是一块跳板。

趁年轻 不辜负 不虚度

汤木 著 北京联合出版公司



年轻不怕一无所有，
你知道自己终将闪耀

汤木
著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻不怕一无所有，你知道自己终将闪耀 / 汤木著. —北京：
北京联合出版公司，2016.6

ISBN 978-7-5502-7857-8

I . ①年… II . ①汤… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 128141 号

年轻不怕一无所有，你知道自己终将闪耀

作 者：汤 木

责任编辑：崔保华

产品经理：周乔蒙

特约编辑：程彦卿

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京文昌阁彩色印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数：159 千字 880mm × 1230mm 1/32 印张：7.5

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7857-8

定价：36.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-68210805



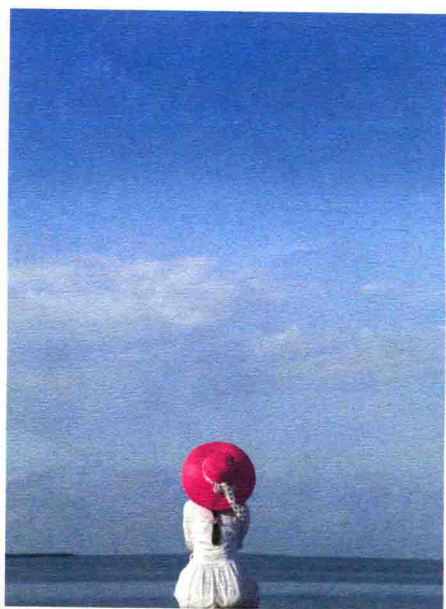
最好的爱情，是共享明月清风，迎风浪而立，携手看世间风景。
无须取悦，也无须俯就，
因为，只有自在平等、“势均力敌”的感情，才最长久。



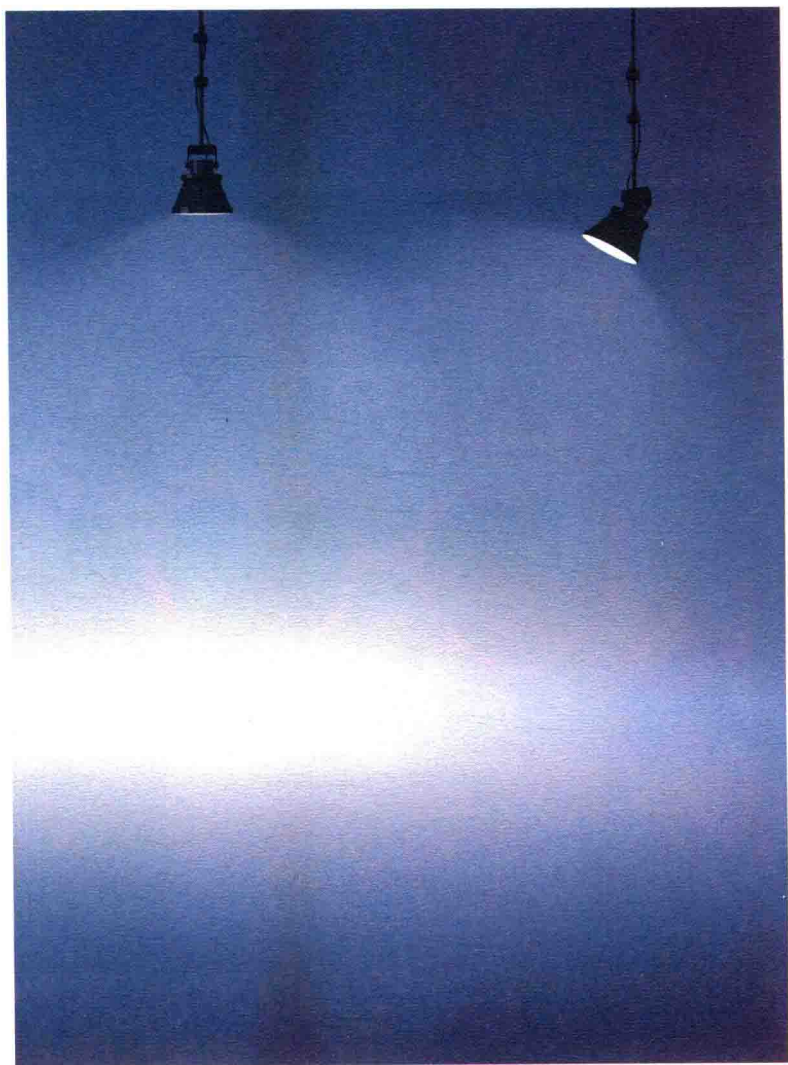
可是，亲爱的，所有的爱仅靠一方付出，就有弊端，单方面的付出总不会有太完美的结局。总有一天他会厌烦这一切，总有一天他会想要逃离，想去遇见更好的更新鲜的世界。所以，爱别人之前，请先爱自己，让自己变得丰富有趣，让你们彼此相互吸引。

她知道自己留不住，便放开了手，对彼此都是一种成全。





没有人能说清楚友情的真谛，
姑且称之为付出关爱和真诚才能得到的东西。



我一生渴望被人收藏好，妥善安放，细心保存。
免我惊，免我苦，免我四下流离，免我无枝可依。



时间永恒但生命短暂，很多时候，爱经不起等待，更经不起伤害，
不要总是秉持着“熟不拘礼，无所顾忌”的原则，
将那些冷漠的态度、伤人的话语给了我们最亲近的人。

Part I

爱别人之前，先爱自己

- 2 爱别人之前，先爱自己
- 6 所有可以长久持续的努力，都源自真正的热爱
- 9 “势均力敌”的感情最长久
- 12 不要把最坏的态度留给最亲的人
- 17 苦苦挽留，不如漂亮地转身离开
- 24 愿我们与这个世界彼此温柔相待

爱别人之前，留一点点爱给自己，
这是自尊，是自信，是两个自由的灵魂平等对话的基础。



年轻不怕一无所有，
你
知
道
自
己
终
将
回
归



如果发现不能创造奇迹，那就努力让自己变成一个奇迹。

Part 2

有种就按自己想要的方式过一生

- 30 有种就按自己想要的方式过一生
- 33 年轻一定要奋斗
- 36 投资自己是最好的积累
- 39 相信自己的力量
- 42 保持饥饿，保持愚蠢
- 47 如果你知道自己想去哪儿，全世界都会为你让路
- 52 不要怕年轻时无所有一切
- 57 别让你的梦想成为一场梦
- 60 除了自己，没有人需要为你的人生负责

世界并非宿命的。拥有什么样的内心，
就会从这样的内心长出什么样的故事。



Part 3

不忘初心，方得始终

- 66 不忘初心，方得始终
- 71 所有毁不掉你的，都会使你坚强
- 75 优雅地拥抱这个充满苦难的世界
- 78 阅读让你摆脱个人困境
- 83 勇于冒险，带来非凡成就
- 86 成功往往来自又逼了自己一把
- 90 有时候错的不是你，是世界
- 94 所有的事到最后都是好事
- 99 感恩生命的不完美

年轻不怕一无所有，
你知道自己终将闪耀



停在港湾的船是安全的，但这不是船存在的意义。

Part 4

人生不止苟且，还有诗和远方

- 104 人生不止苟且，还有诗和远方
- 109 你世界的广度，取决于你心灵的宽度
- 114 不抱怨，不推诿，更高效
- 118 能包容他人的不足，是一种强大
- 122 比发现缺点更难，是发现优点
- 126 学会放下，才能赢得更广大的世界
- 131 事情越难办，笑得越大声
- 135 要敢于从你的舒适区走出去
- 140 忙着去飞的人是没有时间为摔跤而哭泣的
- 145 当时忍住就好了

Part 5

耐得住寂寞，守得住繁华

- 150 耐得住寂寞，守得住繁华
- 154 孤独是人生的必需品
- 159 学会与孤独做伴
- 163 有些路，最好一个人走
- 168 你的苦并不特殊
- 172 孤独不是不快乐
- 177 在安静中沉淀出力量
- 182 世界那么大，你要去看看
- 187 专注当下，享受独自一人的时光

成长的岁月里，若曾有过安静的体会，
将会成为一生的美好记忆和坚持下去的力量。



年轻不怕一无所有，
你相信自己终将因难



丢掉不舍和执着之后，才会有种前所未有的轻松，如沐春风。

Part 6

我们的征途是星辰和大海

- 192 我们的征途是星辰和大海
- 195 要想不被替代，就要不可取代
- 198 你最大的人脉，就是自己
- 202 每次失败都是离成功又近了一步
- 206 充分活着，不留一丝遗憾
- 210 接纳自我是改变的开始
- 213 你比自己以为的更优秀
- 217 每天比别人多努力一点点
- 220 学会“断舍离”，度过独特的一生

Part 1

爱别人之前，先爱自己



爱别人之前，留一点点爱给自己，
这是自尊，是自信，是两个自由的灵魂平等对话的基础。

爱别人之前，先爱自己

有一种感情不计较回报，你总希望倾尽所有把最好的给他；有一种情绪叫“他是否开心”，他笑你就笑，他哭你也会很难过；有一种心情是遇见所有美好的事物都会想到他，想象他也在时会有怎样的心情；有一种想念毫无缘由，因为那个人是他，因为你爱他。

你爱他，这爱是许久未见的朋友之间的心灵感应；这爱是父母对孩子的殷切希望和全部寄托；这爱是恋人之间的情牵意动、无法割舍。你爱他，世上仿佛没有比这更美好的事了，你给不了他全世界，但想把你的世界全部都给他。

可是，亲爱的，所有的爱只要仅靠一方付出，就有弊端，单方面的付出总不会有太完美的结局。总有一天他会厌烦这一切，总有一天他会想要逃离，想去遇见更好的更新鲜的世界。所以，爱别人之前，请先爱自己，让自己变得丰富有趣，让你们彼此相互吸引。

还记得那部经典的电影《被嫌弃的松子的一生》吗？面容姣好的