

风雨兼程， 磨砺前行。

只有启程，才会到达理想的目的地
只有拼搏，才会获得辉煌的成功



奋斗了就是成功的人生！

只有播种，才能有收获；

只有奋斗，才能品味幸福的人生。

FENGYU

JIANCHENG

MOLI

周淑华 \ 著 QIANXIANG

北京工艺美术出版社



风雨兼程
砥砺前行

▲ 2019年12月31日，习近平总书记在首都各界新年联欢会上发表新年贺词，勉励全党全军全国各族人民满怀信心，昂首挺胸，迈开大步，一往无前，在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进。

▲ 2019年12月31日，习近平总书记在首都各界新年联欢会上发表新年贺词，勉励全党全军全国各族人民满怀信心，昂首挺胸，迈开大步，一往无前，在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进。

▲ 2019年12月31日，习近平总书记在首都各界新年联欢会上发表新年贺词，勉励全党全军全国各族人民满怀信心，昂首挺胸，迈开大步，一往无前，在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进。

2020年1月1日



风雨兼程， 磨砺前行

周淑华 \ 著

北京工艺美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风雨兼程, 磨砺前行/周淑华著. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2018.3
(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1219-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第298400号

出版人: 陈高潮

责任编辑: 周 晖

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

风雨兼程, 磨砺前行

周淑华 著

出 版 北京工艺美术出版社
发 行 北京美联京工图书有限公司
地 址 北京市朝阳区化工路甲18号
中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编 100124
电 话 (010) 84255105 (总编室)
(010) 64283630 (编辑室)
(010) 64280045 (发 行)
传 真 (010) 64280045/84255105
网 址 www.gmcbs.cn
经 销 全国新华书店
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 18
版 次 2018年3月第1版
印 次 2018年3月第1次印刷
印 数 1~6000
书 号 ISBN 978-7-5140-1219-4
定 价 39.80元

认真而努力地生活



-
- 003 成年人的世界，从来不相信眼泪
 - 008 什么都可以没有，但不能没有自律
 - 012 每个人都有别人所羡慕的人生
 - 014 过好想要的生活很容易，难的是将不想要的生活也给过好了
 - 022 你想淋雨，就不要怪别人不给你伞
 - 026 让努力成为你的生活常态
 - 031 别让虚荣拉低了你的生活
 - 035 不妨与日常琐碎谈点情说点爱
 - 039 所有的得到都不是一蹴而就的
 - 044 你想要的和你不想要的，都是你自己带来的
 - 048 你都不去努力，凭什么拥有和别人一样的生活
 - 053 成不了主角，就不怪别人拿你当配角

CONTENTS



不负青春张扬起舞

- 059 我们所有的努力，是为了拥有掌控命运的权利
- 067 找准自己的位置，随音起舞
- 071 好的生活，从来不能怕麻烦
- 075 学会接纳“小矛盾”
- 080 在平凡生活中挖掘不平凡的美好
- 085 在不公平的世界里活出公平的姿态来
- 089 请收起你矫情的敏感
- 095 带着信念去生活
- 099 我们都会变成那个自己喜欢的人
- 103 把人生的标准定得高一点
- 106 与其羡慕别人的人生，不如去超越他
- 110 每一个不曾起舞的日子都是对生命的浪费

与世界优雅相处



-
- 115 坦然面对自己的情绪，从敢于表达愤怒开始
 - 121 请有尊严地活着
 - 124 别高估了你的力所能及
 - 126 我们是有可能活在云端
 - 129 在生活中勇敢前行
 - 132 花有重开日，人无再少年
 - 137 年龄不是优势，姿态才是
 - 142 你需要懂点儿人情世故
 - 146 把生活过得像样点儿
 - 150 不必把自己塑造得太清高
 - 154 找到你合适的位置
 - 158 别弄丢了你的小倔强
 - 163 在他人的眼里，找到更好的自己
 - 167 挥手告别那些遗失在时光里的朋友

CONTENTS



带上梦想风雨兼程



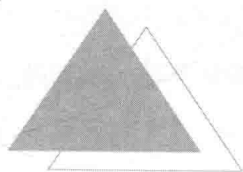
- 173 向着目标，全力以赴
- 177 带上梦想，风雨兼程
- 180 带着父母的梦想一起去旅行
- 185 聪明地利用好自己的聪明
- 189 为自己量身打造一个梦想
- 194 岁月慵懒漫长，别让未来枯燥无聊
- 198 追求梦想的道路上，我们都曾有过跌倒
- 202 我才不是好运气地就实现了自己的梦想
- 205 你贴在身上的标签是什么
- 211 别辜负了你的梦想
- 215 我才不甘在这个看脸的世界就此认输
- 219 只有你自己的经历才是最宝贵的
- 223 大声说出你想做的事，然后去做



有态度地去生活

- 229 承认平凡，拒绝平庸
- 234 请收起你所谓的高冷
- 237 谁都能拥有一段漂亮的人生
- 240 左手牛奶和面包，右手诗歌和远方
- 244 做好生活中每一件看似平凡的小事
- 247 善待每一个时候的你
- 251 时间会告诉你我们都做了些什么
- 255 对自己的不完美宽容一点
- 258 你赋予我的，我在时光里回报
- 261 我们是谁，就会遇见谁
- 264 不挖苦别人的成功，也不懈怠自己的努力
- 267 不甘平庸的人都要接受一些不被理解
- 272 热爱并且享受你的生活
- 277 你无须按着他人的节奏生活

认真而努力 地生活



成长从来都是一件很残酷的事情，
我们谁都无法逃脱。

我们要做的，

不是委屈，

不是哭泣，

而是打造一副坚硬的铠甲，

在残酷的世界里快乐地行走。

{ 成年人的世界， 从来不相信眼泪 }

[1]

一直很喜欢林特特的文字。

昨天看她的新书，她在书里讲了自己十年前的一次远行。

其实那是一次面试。

她穿着白衬衫，一字裙，踩着高跟鞋，恨不能展现自己所有的精致。

然而出了校门，一切都不一样了。

要去的地方很远，转了几趟车，像人鱼罐头一样被挤得喘不过气来。窗外的景色渐渐荒凉，路两边尘土飞扬。

整整坐了三个小时的车。

下车后，看到的是一片混乱，各种小吃摊低垂排列，装修散工蹲在路边。等辛苦地走进面试的学校，她的头发上衣服上鞋上全部都落满了灰尘。

那一路上每一个细节，都让她觉得受伤害，都一寸寸地磨平她的骄傲，昭示着现实的残酷。

那是她第一次找工作，也是第一次独自走那么远的路。

站在面试的楼房前时，她忽然就忍不住哭了。觉得特别委屈，特别不能接受。

前一秒还在校园绿草地上读书的女孩，后一秒已经在滚滚红尘里辗转，

为在这个城市留下来而独自打拼。

年少时所有的骄傲和金贵啊，在现实面前被碾得粉碎。

怎么能不委屈？怎么能不哭泣？

但哭过之后，她还是擦干眼泪，微笑着去接受面试。

在会议室里，等待面试的时刻，她无数次有拂袖离去的冲动，怀疑自己留在这个城市的意义。但当面试官推门而入时，她立即弹起来，绽开一个职业化的微笑。

是不是很心酸？但这就是成长。

[2]

看到这个故事，我就想起自己的第一份工作。

那时候我没有出过远门，没有和人打交道的经验，别人看一眼，就知道我是羞涩而没有见过世面的女孩。

因为我会在别人目光的注视下，低头垂目。

其实那份工作很普通，就是在超市里做导购。卖一个固定牌子的奶粉，有顾客来买，就推荐给他们。

那时候我脸皮很薄，不知道怎么开口。有时候好不容易鼓起勇气走到顾客身边，对方往往冷冰冰地来一句：不用介绍，我自己选。

于是我尴尬地退到一边。

“六一”儿童节时，奶粉的摊子前挂上了彩色的气球。有孩子一进门就嚷着要，我取下一个，微笑着递到他们手中。

等顾客前脚出门，店长的脸就冷了下来：气球是买奶粉才能送的，你就这样送了人，怎么卖奶粉？

那时候我真的很笨，一点都不圆滑世故。

但是我从来没有偷过懒，每天把奶粉擦得干干净净，帮忙超市盘点，重新摆货，忙到凌晨两点，又一个人骑单车回家。路上被莫名其妙的人追，我拼命地往前跑，居然摆脱了厄运。

一个年轻的女孩子，独自走在深夜的街头，会发生什么，我很清楚。

那一晚我失眠，虽然很累很累，但想起深夜追逃的那一幕，心有戚戚然，怎么都无法入睡。

第二天早上又装作什么都没有发生，按时上班。

但最终，我还是被辞退。从上班到离开，不过半个月的时间。

那一刻真的很委屈，很难过，眼泪不停地在眼眶里打转。等走出超市的时候，风一吹，眼泪就扑簌簌地掉了下来。

那是对自己最彻底的否定啊，所有的骄傲都被碾成了碎末，怎么能不哭呢？

但哭过之后，不得不打起精神重新上路。现实虽然残酷，却容不得我们停下来喘息。

[3]

认识的一位姐姐，找到自己的爱人，甜蜜地做了新娘。那时以为生活就是无尽的甜蜜，直到一年后孩子出生，一切都变了。

尿布，奶粉，孩子的哭闹，没有一刻停歇。一晚上只能睡半宿，严重缺乏睡眠，让她脸色看上去很差，常常没有精力工作。

爸妈心疼女儿，想来给她带孩子。偏偏这个时候，父亲生病住院，妈妈不但走不了，她还时刻挂念父亲的病情。

那段时间真的特别难熬，有时候她甚至在心里责怪父亲，为什么偏偏在这个时候生病呢？

她没有经验带孩子，总是带不好，还有一大堆工作要做。父母心疼她，不让她往医院跑。

有天晚上孩子发烧，她半夜抱着孩子在街头拦车，好不容易坐上出租车，到了医院，发现挂号的人排起了长队。

她加入这队列中，一边担心孩子的病情，一边想着明天要做的工作，还有躺在医院里的父亲，忽然就觉得特别崩溃。

以前她是自由如风的女孩，被父母宠爱，被爱人捧在手心里，从来不知道忧愁为何物。为什么现在所有的事情都要她来承担，为什么现在觉得自己好像落入尘埃里，变得灰头土脸？

以前那人人宠爱的小公主呢？

她抱着孩子，蹲在医院里放声大哭，好像要把自己这段时间受到的委屈全部哭出来。

但哭过之后，看着怀里发着高烧的孩子，想着医院里的父亲，终究只能擦干眼泪，继续随着人群往前移动。

不管多委屈多崩溃，有些责任总是要承担，有些路总是要去走。你蹲在那里原地不动，只会更糟糕。

成年人的世界，从来不相信眼泪。

[4]

林特特在书里说：“中年后的每一次哭泣，我都感到羞耻，因为我哭，说明我无能。”

被这句话深深击中。

我觉得不光是中年，其实成年后的每一次哭泣，都应该感到羞耻。

我们哭，是因为我们受了委屈，而我们之所以受委屈，是因为我们能力有限，我们掌控不了生活的方向，从而充满了无力感。

无论是走出校园后的第一次面试，还是丢了第一份工作，或者失去了一个爱人，或者搞不定生活里的琐碎小事。都是因为我们能力不足啊。

我们恨自己的无能，所以才忍不住哭泣。

但是哭泣有什么用呢？哭泣不会让一切都变得好起来，哭泣不会有人给你糖吃，也不会有人弯下腰来哄你。

因为你已经是成年人了，已经过了用哭来获得关注的年龄。

成长从来都是一件很残酷的事情，我们谁都无法逃脱。我们要做的，不是委屈，不是哭泣，而是打造一副坚硬的铠甲，在残酷的世界里快乐地行走。

以前我不知道为什么林特特给这本书取了这么文艺的名字，直到看完她书中那些关于成长的故事，终于明白，不管这世界怎么以痛吻我们，我们都应该乐观地走下去，把那些不愉快抛在脑后，仅记住这一路上的所有快乐。

既然成长在所难免，不如只记住快乐。

{ 什么都可以没有， 但不能没有自律 }

自律能够带给我们自由，最终过上自己想过的生活：干净的圈子，规律的生活，有保障的经济基础，理智的身材和中意的人。

[1]

同事们发现L先生变了，从穿着风格到颜值状态，都不一样了。而且下班就回家，同事和朋友间的约饭能推就推，去了也是九点前要回家。原来他今年交了新女友，同事偶尔看到了他们俩手牵着手一起逛街，才恍然大悟L先生的变化来自于身后的这位女友。

可最近轮到L先生烦恼了，原来他女友是个超级吃货，不光会吃还会做。L先生有口福尝遍美食的同时，体重也飙升了十斤，看着女友一直窈窕的身材，L先生决定用跑步加节食的方式减肥。女友很支持，L先生还有家族高血压病史，她说：“你控制住体重不发胖，坚持运动跑步或是游泳两年以上，不靠药物也能控制住血压。”

L先生是大公司金领，工作并不轻松，他还是每天六点起床跑十公里，然后才洗澡换衣吃饭去公司。晚上如果回家早他还要再跑十公里，减肥期间的饮食大多是蔬菜和水果。两个月下来，L先生减重20斤成功回归标准体重之下，但他跑步并未停止，因为原本吃药也控制不佳的血压居然被运动