

往往打败我们的，

不是人生的残酷，

而是我们面对残酷时的软弱！

唯有不退缩不害怕不放弃，

才能成就更好的自己！

Qing Ni Jian Qiang,
Wu Lun Shi Jie Duo Can Ren



请你坚强， 无论世界多残忍



千万别让自己配不上所经历的残忍，
历经苦难和伤痛的洗礼，才能完成你人生的蜕变！

写给生活还未刚刚好的你
愿你的生活是你想要的样子

晚空\著

北京工艺美术出版社

请你坚强，
无论
世界多残忍

晚空\著

北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

请你坚强，无论世界多残忍/晚空著. — 北京：北京工艺美术出版社，
2018.3

(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1202-6

I. ①请… II. ①晚… 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030002号

出版人：陈高潮

责任编辑：杨世君 冯淑泰

封面设计：天下装帧设计

责任印制：宋朝晖

请你坚强，无论世界多残忍

晚空著

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 978-7-5140-1202-6
定 价	39.80元

给坚强多一些筹码

- 003 站得越高，风景才会越美
- 007 不断克服困难的试试看，才能叫真正尝试过
- 010 不管现实有多残酷，请始终坚持
- 013 暂时摔落低处是为更高的反弹积蓄能量
- 017 你可以努力喜欢你自己
- 023 找到喂养你的那片草原
- 027 别把力气浪费在无用事上
- 030 放心，一切忧伤难过都不会长久
- 034 别让你的独立太委屈
- 039 所有没能杀死你的东西都会让你变得更强大
- 044 最大的浪费就是半途而废
- 049 少对他人施行价值绑架
- 054 内心有光，前行的路就不会黑暗

CONTENTS

坚强会让你收获更多

- 059 别的都能将就，梦想不能
- 066 未来就是因为它的未知和各种可能才不让人害怕
- 069 比起倾听你的困惑与烦恼，我更希望听到你的成长和改变
- 074 那些不曾放弃的努力，一定会成就你
- 077 直面挑战的人才配拥有精彩的人生
- 082 阴霾总会过去，一切终会安好
- 085 不要将自己的人生困在别人的误解里
- 088 有些好，是永远都不会有回报的
- 090 其实你一个人也是可以的
- 092 别在百无聊赖的生活里丢了一切
- 096 生活没有胜利可言，你需挺着
- 102 给我们的心换上快乐的外套
- 105 可以微笑，但别无原则的傻笑
- 109 生活的意义，常常在你的眼界之外

目录

愿你被世界温柔以待

- 113 愿你过得更像自己当初努力想要成为的样子
- 117 好好把握每一分快乐
- 121 你要去学会主宰自己的人生
- 125 就这样，在温柔中不慌不忙的坚强
- 128 如何才能活得安详
- 131 从平凡起步，活出超值的动感
- 137 生活中走得远的，都是自愈能力很强的人
- 141 有时你需要允许自己不如他人强大
- 146 有些人，不再见是最好的结局
- 150 值得笑的事很多，流泪的事很少
- 152 学会将自己慢下来
- 155 做对一点点事情就足够胜出
- 159 生活并不会待我们太薄
- 164 做到比别人强大就够了

CONTENTS

在疼痛中学会成长

- 171 你控制不了未来，但你可以掌控当下
- 176 没有不能离开的人，过不去的坎
- 180 你都不勇敢，还想谁来替你坚强
- 183 哭泣并不是一件丢脸的事
- 188 别怕，难过一下下就好了
- 193 有些朋友不值得深交
- 198 不吃点亏，你也无法成为更好的自己
- 202 保持纯真，方能快乐
- 208 事情糟到极点就是转机
- 211 请深情地爱这个世界并始终爱自己
- 214 不经岁月的打磨怎叫成长
- 218 看似一无所有的人其实都是百万富翁

目录

直面你的恐惧和胆怯

- 225 孤独不可怕，可怕的是惧怕孤独
- 229 换一个角度，结果截然不同
- 232 别哭，谁都会经历人生的低谷
- 236 内心强大，学会拒绝
- 240 走在时间的前头
- 243 不要怕，谁都会有弱点
- 247 别慌张，不急不慢过好你的人生
- 251 坦然面对人生的各种诱惑
- 254 没事，想哭就哭一会儿吧
- 257 别放任了你的坏情绪
- 261 你不努力，凭什么要求生活对你和颜悦色
- 266 勇敢点，想做就去做吧
- 271 谁都曾不动声色地哭过
- 275 有胆当地去爱自己和这个世界



[给坚强 多一些筹码]

真的不要再拿现实当借口了，

所有被现实打败的东西，

都是因为你不够坚持。

站得越高， 风景才会越美

研究生的时候，美女如云的商学院，有个校花级别学姐Z。

她非常美，高挑有气质，第一天开学典礼的时候，就被做主持人的她一口流利而正宗的英式英语给征服了，当下觉得她简直是美女与才女结合的典范。

可开学不久，食堂里吃饭教室里课间，总能听到很多关于Z的闲言碎语。Z是艺术生啦，当年能进北大就是靠她在重庆当官的老爸有钱有权有势；Z本科成绩又不是特别好，能保到这里还不是靠校长喜欢她挺她，关系户后门户；Z住单人间啦，我们都是四人间，她肯定跟院长有一腿；Z的眼睛大得离谱，鼻子挺的离谱，怎么可能是天生的啊，肯定是整容的；Z这身材还能当舞蹈团团长，还去参加什么比利时的舞蹈比赛，肯定又是靠关系……

风言风语窸窣窸窣，多到我都不忍心听下去。

过了大概大半学期，食堂门口举行了一场声势浩大的个人摄影展。

去吃午饭时经过，熙熙攘攘的人群中，看到赫然写着Z学姐的名字，她美丽的脸，出现在第一张大幅海报上。后面是几大排她拍的照片，基本是她环游欧洲的纪录片。

这回风言风语可就不再是窃窃私语了，围着的人群里，清晰地可以听到各种不屑的声音，“拍这么一般，也好意思办个人摄影展？”“还不是靠着和校长关系好，才能办影展。”

“一天到晚在欧洲玩，还不是仗着自己家里有钱，白富美有什么好嘚瑟

的……”

我连照片也没看完，挤出人群。

说句心里话，照片的主题立意或者特色，并不能够和其他专业影展相比，但是光从摄影技术本身和后期效果来看，绝对算是在中上水平。

吃饭的时候心情不是很美丽，吃完回去的路上路过瑜伽房，里面有很动感的音乐传出来，瞥见里面几个身影在跳街舞，停下脚步看了眼。领头的是Z学姐。她穿着红色的紧身上衣和黑色的宽腿裤，竖着高高的马尾，帅气逼人，她一边喊着提示的话语，一边卖力地跳着。

她的动作是所有人当中最到位，也是最拼命的，终于在做一个单手撑地旋转的动作时，她手一软没撑住，重重摔在地上。

Z学姐疼地蜷曲起来，女孩子们慌忙围上前去，我在外面也能看到镜子里她脸上痛苦的表情。过了一会儿，她摆摆手说：“没事没事，估计是没吃饭，有点虚，你们继续继续，我去歇会儿，一会儿就好。”

其中一个女孩一脸心疼又嗔怪，“Z你别再那么拼命好不好！你身上伤够多的了！每次吃力还不讨好！还要被别人说是靠关系拿的奖！真是气死人！”

她笑笑，平静地说：“管人家怎么说干吗，自己做得更好点就行了。”

我隔着一扇玻璃门，看到她的汗珠沾湿了头发，黏在脸上，没有化妆的脸清水芙蓉般的美丽，手上到处都是伤痕和纱布。

我看到她深呼吸，吁一口气，揉着手腕，对着镜子微笑。

我也跟着笑了。

后来一学期，听说Z学姐拿了全国高校舞蹈冠军。她把影展办去了北京、上海、香港，她依旧是很多杂志和媒体的宠儿，但是对她的形容不再是“北大美女”，而是“摄影师”。闲言碎语依旧多，“哟，家族势力都扩展到海峡对岸了！”

再后来，她的毕业论文拿了优秀毕业论文，在我们这个连普通毕业都人人自危的学院，拿到优秀毕业论文，简直是可以拿去敲锣打鼓大摆三天流水席。闲言碎语仍然有，“长得漂亮就是好啊，人家不怎么上课论文都能拿优秀，我们累死累活都还担心毕不了业。”

但是少了，因为这篇从选题到研究方法到论证论据到结论都完美到令人惊叹的论文，就挂在学校图书馆主页人人可以看到的方方。

再后来，她去了香港最好的投行工作，闲言碎语还是有，“她不是衍生品课才70分吗？这样都能去投行？长得漂亮又有关系吧！听说他男朋友是个香港的有钱人呢！”

但是比以前更少了，因为学校的新闻里赫然写着“同时获得××等八所顶尖投行券商offer的Z同学，为大家进行就业指导讲座”，男朋友再有钱，也不能管了八所世界各地的投行吧？

Z学姐去了香港后，我们却因为互相关注了微博和微信，开始熟悉起来。

我知道她每天工作到半夜，甚至几次就直接睡在办公室的沙发；我知道她每个周末都一定去各地采风学习摄影；我知道她还成立了自己的摄影工作室，专门记录美丽的姑娘和美好的生活；我知道她还学吉他，练弗朗明哥舞；我知道她还利用自己的个人影响力创办了慈善网站；我知道她男朋友不是传说中的高富帅，只是个很普通的男孩；我知道她每天健身，身材越来越好，再也不是那个有一阵子被嘲笑成肥婆的颓唐样子；我知道她结婚了，婚礼上笑靥如花满脸幸福。

Z学姐的名字越来越多地出现在时尚杂志，摄影杂志，名人榜。

直到这个时候，那些闲言碎语似乎才彻底消失了。没有人再去说她取得的这一些成就，是靠美貌是靠家庭是靠关系是靠男人。

因为他们知道，Z已经站得比他们高太多太多，再多闲言碎语，唾沫星子

都已经喷不到她了。

没有人会对比自己优秀太多的人表示嫉妒与不甘，如果有，只是因为你距离他们还不够远，你站得还不够高。

这是我从Z学姐身上得知的。

每一个稍微出色一些的人身边都不缺风言风语。因为这个世界上见不得别人比自己好的扭曲灵魂太多了。

在研究生后来的两年，我的身上也不缺闲言碎语。Project拿第一说是我去讨好教授，比赛拿奖说是我走歪门邪道，拿到好的实习offer说是我走狗屎运，自己创业说是我家里是大款……

我没有去难过，也没有去反驳，我只是更加默默地去努力。因为我理解了Z学姐的那句“管他们做什么，自己做得更好就好了。”

不要去难过，也不要反驳。你该做的，是做得更好。

有这样的声音，其实比没有要来的好，起码说明你比一部分人要优秀了。但同时也警醒着我们，那是因为我们还不够好，所以才会有人指指点点。

当你被完全胡编乱造的唾沫星子喷到，而觉得委屈和无辜的时候，不如用指责和无奈的时间，像Z学姐那样，让自己爬得更高，笑得更美些吧。

人有嫉妒，有不平，有不服，往往不是因为你做得足够好了，而正是因为你还不够好，站得不够高，不足以让人抬头仰望。

你可以试试，当你站在底下需要很使劲抬头才能仰望到别人时，是喷不出什么唾沫星子的。

喷了，也会掉回到自己脸上。

不断克服困难的试试看， 才能叫真正尝试过

几年前有家公司A来挖我加盟，对方高层老板很看重我，也开出了近乎三倍原来公司的薪水，这在很多人看来是求之不得甚至是天时地利人和的机会，我也很动心地准备去，后来突然发生了一些事情，我还是没有动身。之后的一年，我在原公司里过得很艰难，甚至是毕业工作以来最艰难的一年，有好多个晚上坐在床边上哭。我曾经后悔后，心里想着如果当时离开是不是这一切就都不会发生了？后来有一次跟A公司的朋友吃饭，说起我没有来，朋友说：“幸好你没来，那年客户大变动，来了个变态客户，气走了我们好几个同事。”

那一刻我心里一颤，如果我跳槽走了，很可能我也被气走了，可我没走，也在原来公司郁闷的够呛。那么走和不走，其实并没有太大的分别。

前几天朋友给我看2015年的星盘，我顺手点回很艰难的这一年，发现正如星盘所说，那一年是我最艰难的一年。也就是说，不管我在哪里，在干什么，就算在家待着不出门，也会很艰难。虽然我平时不相信什么星盘，也就是看着玩玩，但事实与预测吻合的时候，总还是觉得有些道理。

每当有人问我如何选择最适合自己的工作或者人生道路的时候，我就想起这件事情来。这件事情让我明白，其实每个选择无所谓什么成功和失败，在一条路上失败，并不意味着当初选另一条路就一定能成功，不同的尝试看不同的风景而已。有时候运气好就顺利一些，运气不好就艰难一些，但并没有什么太大的差距。遇到困难可能意味着有一个好机会成长，一路顺风也并不一定就

表示成功。我最艰难的那一年，虽然难过，但回想起来也锤炼了自己很多，也得到了一些意外的收获。只是当自己总觉得艰难的时候，会自动屏蔽掉那些收获，视而不见而已。

又有很多人说，我感觉无论我选择什么，都特别失败，没有一个干得下去，但我也不知道什么适合自己，不知道该怎么选。有时候我也会觉得这样，因此我开始思考，适合的标准到底是什么，自己才会满意呢？

后来我发现，当我们觉得一个选择不适合自己的时候，其实通常就是遇到麻烦的时候。看多了成功故事访谈，总觉得那些人都是选择了适合自己的工作，所以肯定什么困难都没有，因此也会觉得适合的标准就是“飞黄腾达，几步登上人生巅峰，早日赢取白富美，成为人生大赢家”。而但凡遇到任何困难和阻力，那就说明这个行业不适合自己的。所以就感觉行行都不适合自己，无法做出人生选择，感觉做什么都难，所以总觉得自己找不到方向。

我们总会下意识地选择了路并遇到困难的时候想着也许选择另一条路就好了，但事实上，每条路都差不多，都要经历艰难险阻，都要遇到该有的困难，只是当我们看到别人好像很顺利并心生嫉妒的时候，是因为那些苦，我们并没有看到，或者会比较一下觉得好像自己更苦。

昨晚老公跟我分享一个成功人士的感言，成功对他来讲的三要素就是：热爱，勤奋以及不断地给自己找麻烦。热爱和勤奋不难做到，但难的是最后一条：“不断给自己找麻烦。”这句话和以前知道的一句话类似，意思就是，当你感到困难和麻烦的时候，才是你进步的时候。这点在我和G先生身上体现得就非常明显。我和G先生其实工作时间虽然相差没几年，但成就上相差甚远。他就是一个勤奋又真正不断给自己挑战，不断给自己找麻烦的人。而我和很多人一样，看上去勤奋也用功，但少不了在遇到困难的时候退缩和逃避，总觉得自己不合适干这个干那个。遇到困难就甩手不干了，看起来很洒脱又有帅气，

一路也没遇到什么大的挑战和困难，但几年后的成就完全不可同日而语。

我做公关七年了，回想起来，我也不知道自己是不是适合这条道路。但想想别的路，也好像没有特别的喜好和向往的东西。我在写作这条路上也没有什么特别的感受，但唯一不变的是能坚持下去。现在我慢慢明白，其实在自己没有特别偏好的时候，每条路都差不多，如果遇到困难就退缩，那哪条路都不适合自己；遇到困难能克服，让自己能力不断加强，哪条路都能走的还不错。只有极少数人从三岁就知道自己想要什么并最终从事了这样的事业，其他的，都要试试看，更要坚持、努力、不断克服困难地试试看，才能叫真正尝试过。