

哪有不 辛苦的人生

征服生命中的种种辛苦，成为真正的人生之王！

童路◎著

没有随随便便的成功，
也没有轻轻松松的人生。

可是人生有无数种可能，
谁也不知道下一秒会发生什么。

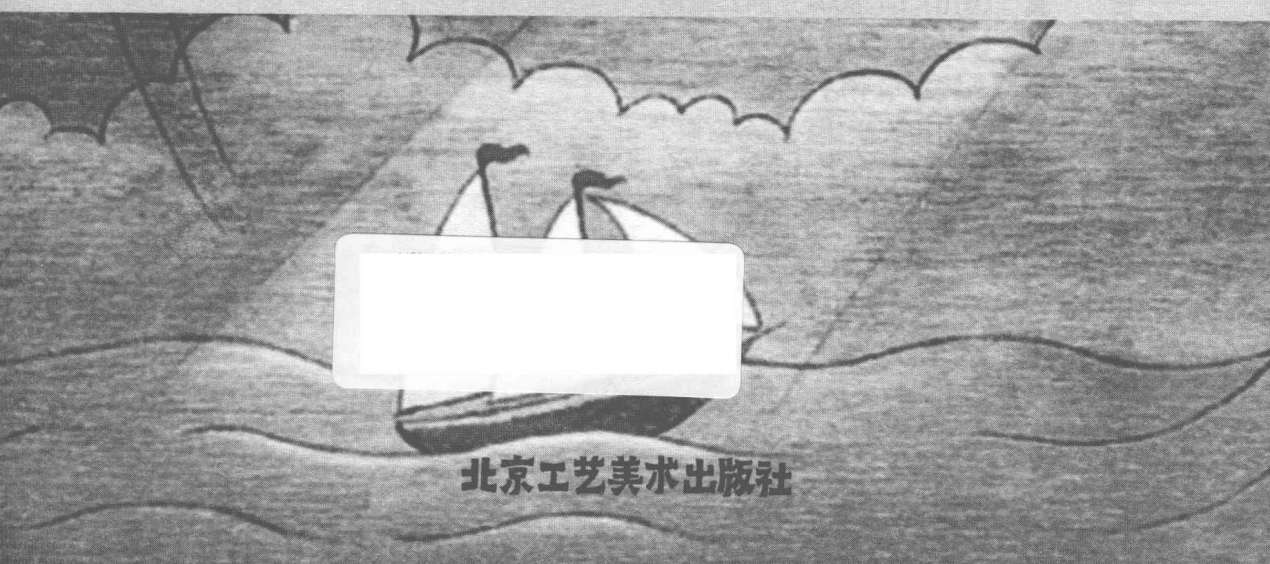
唯有熬过了眼前的辛苦，
才能让以后不辛苦。

北京工艺美术出版社

哪有不 辛苦的人生

童路◎著

常州大学图书馆
藏书章



北京工艺美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哪有不辛苦的人生/童路著. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2018.3
(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1205-7

I. ①哪… II. ①童… 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030005号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 张怀林

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

哪有不辛苦的人生

童 路 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 978-7-5140-1205-7
定 价	39.80元



谁的人生不是负重前行

- 003 每一个努力的人都值得被大声赞扬
- 009 最美的东西往往不是眼睛所看到的
- 014 只有当你足够好，才能遇见更好
- 017 你现在的安逸，未来会买单
- 021 在认清生活真相之后，更要热爱生活
- 025 没有什么比自强自立更让人有安全感了
- 030 其实，你努力得还远远不够
- 033 所谓的岁月静好哪有那么容易
- 038 在一无所有的年纪里，努力奋斗才是正道
- 041 随遇而安别下得过早
- 044 为你的幸福储存多一些能量
- 047 谁的人生还没有过一些挑战呢
- 050 适合拼的年龄，就别过早选择了安逸
- 054 接受现状，但不要屈于现状

CONTENTS



辛苦时更要学会爱自己

- 061 竭尽全力做好力所能及的就是成功
- 065 请收起你的诉苦
- 069 爱自己就要不将就
- 072 你有感知幸福的能力吗
- 076 冬天来了，春天还会远吗
- 079 你需要适当给自己放放假
- 081 别让你的生命超负荷运行
- 083 女人的美无关年岁
- 088 怎么样才算是爱自己
- 092 内心深处，也别忘了撒点阳光
- 097 我们都要学会互相体谅
- 100 生活中的小事，也值得你干杯庆祝
- 104 谨慎的背后其实带着成熟
- 109 别让你的言语给别人造成不能弥补的伤害

目录



勇敢踢掉人生的绊脚石

- 113 成功路上，需要你不断突破
- 118 别让你的成功败在了焦虑上
- 122 让你的善良有些锋芒
- 126 你的脸上写满了焦虑，可真难看
- 131 计较的越多，失去的也会越多
- 134 无须在意他人的指指点点
- 138 离那些负能量远一点
- 143 别让你的人生负重太多
- 146 其实，你没有你想象中那么痛苦
- 151 别敷衍了你的生活，让它有些品质
- 155 学会独处，方能不孤独
- 159 我们原谅的不是他人，而是自己
- 163 那些槽点满满的朋友不交也罢
- 167 远离那些阻挡你前行的人

CONTENTS



选择合适的方式去生活

- 171 生命有限，何不选择自己的方式
- 177 成就最终的独一无二的自我
- 184 我们每个人都是独立的个体
- 188 一个人的时光也是不可辜负的
- 193 越努力你会越幸运
- 197 找到适合自己的速度
- 200 每个人的生活都很精彩
- 203 难道因为平凡，所以努力就不可贵了吗
- 208 你的每一个时光都值得回味
- 213 请珍惜那个愿意听你好好说话的人
- 217 珍惜你的每一个当下
- 219 朋友面前，就收起你所谓的指导
- 222 乐此不疲的就是你所喜欢的

目录



坚强而深情地对待人生

- 227 想要解读生活，你需要这些
- 232 对别人的成功多一些尊重
- 235 让你的人生有趣一些
- 238 世界这么美，早点去看看吧
- 243 我们都是值得让人羡慕的对象
- 247 乐观一点，没什么过不去的坎
- 252 愿你的成长带着自己的快乐
- 257 在信仰的支撑下自由飞翔
- 263 千锤百炼，也终成铠甲
- 270 你的情况是不是欠费了呢
- 273 所有的未到来都值得你去深情期待
- 275 等等看，时间会给你最好的答案

“

谁的人生 不是负重前行

爱拼才会赢，
噙着眼泪笑，
总比悔恨痛哭好。

{ 每一个努力的人都值得被大声赞扬 }

[1]

毕业第二年，我离开生活多年的小镇。只身一人来到陌生城市。

我想，当我们真正脱离父母庇佑的时候，才明白那些曾经的美好，不过是他们在替你负重前行。而独立的生活，靠自己是有有多艰难。

几乎是同一时间，所有的房子、水电、包括你的肚子都向你伸出双手，可你只能一人承受。一份工资，对你来说何其重要，你靠它有地可住，有饭可吃。

所以你情愿加班加点，拼了命地干，不过是想累积经验，得到认可。

很多人不愿离开父母身边，大概是害怕承担这份自我买单的责任。

可是，真正的成长，是需要独自去历练的，既然选择了，就要坚定地走下去，只有这样才会收获更多。

[2]

因为工作拼命，身边渐渐有朋友对我说：“你也太拼了，凌晨一两点睡觉，早上六七点就起来，还要命吗？”

也有人说：“一个女孩子，不要那么拼，干事业是男人的事。”

好像所有的人都在质疑你，女孩子那么拼干吗？值得吗？

只有你一个人，在漆黑的夜里，用低到自己都心碎的声音，说一句：值得。

所以，我想告诉你，我为什么要拼。

[3]

我很普通，就像这个世上千千万万普通家庭孩子一样。念初中时，家道中落。父母因为工厂改制，双双下岗，一下子就断了经济来源。

那段时间，我爸天天抽烟，心里急躁，我妈催促他找个工作，而自己也起早贪黑，做起小摊生意。

可我爸妈大概是做不成商人的那类人，商人啊，无商不奸。他们总是明码标价，货真价实。记得当时，妈为了保证质量，都是最好的原料，再用紫砂锅熬煮，所以粥熬得很好，成本高，价格也不低。可这些在当时还闭塞的小城，不被待见。

久之，我妈的铺子因为经营不善，草草收场。

那时，我每个月生活费两百，面对很多喜欢的东西，望而却步。校园里，大家都穿着校服，可还是攀比着鞋子、包包，这些闪亮的logo，无时无刻不在刺伤了我的双眼。

我买不起，这些是远超过我生活费的物品。父母已经在艰难地筹集我的学费，我没脸去要。

我自卑，甚至不敢跟别人正眼相对。也是从那一刻起，我决心要努力，不光是为了以后能有购买力，更多的是，要改变家境。

在那段跨越几近十年的艰难岁月里，我妈十年没买过一件新衣裳，我爸

永远抽着廉价的香烟。可即使是这样，还是把仅剩的一切都给我了。

我爸曾说，砸锅卖铁，也要让你读书读好。时至今日，想起来，这样简单的话还是无比痛心。

穷人家的孩子早当家，是岁月催促我觉醒与成长。

所以，我要拼。

[4]

后来，让你失望了，并没有惊喜。我家条件依然糟糕。那一年，我上大学。

也是同一时间，我爸的好友，给他介绍了一份工作，离乡背井，他也去。

生活有时候喜欢跟你开玩笑，我爸曾说，如果没有这份工作，我大学的学费他都急红了眼。

放暑假，我第一次找爸爸，那天，我们一起吃饭。

我爸像是莫名有种负罪感地说：

“孩子，我对不起你。我没能力，知道你喜欢画画，却在你最重要的成长年里，无力负担和培养。也给不了除了吃以外的其他物品，甚至连吃，都是那么拮据……”

不知道怎么了，我就落泪了，眼泪流到嘴角，咸涩不堪。

我说：“爸，都过去了，我怎么能怪你。”

那一顿饭，我吃到心痛。

而后来，我想起那些在现实面前折翼的梦想，想起看到小侄女想画画去报班，想学琴去买钢琴，她嘟囔着嘴说：“我不想那么累，我想玩。”的时

候，我的眼里只是涌入无边黑暗的落寞。

那一刻我才明白，家庭和出生我们从来不能选择。父母已经在尽全力让我们衣食无忧了。

可我们长大了，还能选择自己的人生，靠自己去勇敢拼搏啊。

“成为不了富二代，就成为富一代吧。”我总是给自己鼓劲。

[5]

家里的改观，我的大学好了一些。

马克思主义的书里，写着“人人平等”，但我明白，人人生而不平等。是外在给我们每个人贴上太多标签。

那时候，我们宿舍六个人，其中一个家境殷实，而我跟Z处得好。

有一次，我俩吃完饭，散步到湖边。

Z低着头，看着平静的湖水，长时间地沉默，就像跨越了一个世纪。

她说：“你知道吗，我有多羡慕她就有多恨现在的自己。”

“她啊，从来不用用功学习，不用担心手头的钱，穿着都是我叫不出名字的奢侈品牌，提着我孤陋寡闻的高档包包，她每天只要睡睡觉，看看剧，化个妆，开心出去约会就好。我呢，要毕业了，努力投简历，焦头烂额跑面试。”

“她啊，踩着两万一双的皮鞋，我只穿三十块的布鞋，她轻言浅笑，我却用借来的西装故作镇定地对着HR逞强。”

Z转过头，说了句我心疼了好久的话：

“我们什么都没有，有的就只剩自己了。”

那一天，我看着从来骄傲的Z啜泣着流泪，一边哭一边笑。

“我不是比谁惨啊，我只是相信我一定可以靠自己拥有想要的未来。”

我，一定可以的。”

不知道该安慰还是心疼，我只是用力地抱抱她。

我也一样，我也要拼。

[6]

所以，想告诉你，我为什么拼啊。

为自己，既然没有家财万贯，就要靠拼搏和勇敢去创造可能的未来

我们工作，不仅是为了那付出精力和时间得到的工资，更是收获在这个过程中的成长，拥有属于自己的成就感以及来自社会的信任和肯定。

有朝一日，说出那一句再也不看别人眼神的：“我买得起。”因为天生已经不丽质，所以天生要励志。

为父母，我很穷，但我没有贫穷的思维

读书是我唯一可以抓住的藤蔓，而事实上，通过读书，我学会了很多道理，因为更加懂得自己的需要，所以能更好地选择人生。

婚姻诚然能成为向上流动的渠道，是一个女孩的重生。但，如果你本不是个优秀的女孩，又怎能进入一个优秀的圈子，结实更多有趣的人呢？一个女孩子的一生，不可阻挡的有两个坎——婚姻和生育。可我依然希望，能不放弃事业，保持你的独立性，回报原生家庭的关爱。

因为啊，我要对父母负责，成为一个小棉袄，更是一个发热的小太阳。

为孩子，面对喜爱之物，能够有所选择

我见过吃一碗牛肉面因为肉少了而跟老板争吵的女孩，她的贫穷让她无力反驳。

我记起看过的书，书上说：“我要我的孩子，无论贫穷富贵，百万家资

或颠沛流离，都要一样地从容豁达。”

这让我想到曾经年少受过的不甘，不希望自己的孩子，去面对他所爱之物必割舍、所想之事必抛弃的无奈。

我不愿让他走上我背负的道路，也不愿看到他噙着泪花在汹涌的人潮几近崩塌的脸庞。

所以，我要拼，创造条件，为了让他能够拥有选择的权利。

为社会，做一个新时代的女性，完成一次人生的逆袭。

激发自己的潜力，为社会的发展贡献力量，女性，不再是“弱势群体”，社会不因你是女生而怜香惜玉。所以，不要变成一个年纪轻轻就亲手杀死自己的人。

[7]

这就是我想告诉你的，我这么拼的全部理由。

爱拼才会赢，噙着眼泪笑，总比悔恨痛哭好。一个人一生就一次，总要拼点什么让自己不至于活得那么平庸。你说呢？

我相信，每一个努力的女孩都值得被大声赞扬。

{ 最美的东西往往 不是眼睛所看到的 }

[1]

老胡说，于一个姑娘而言，你永远无法用金钱换来她最宝贵的东西，你也别想用眼睛看到她最美的样子。她若爱你，愿用无价青春陪你度过艰难岁月，她最美的模样，永远不是那定格在脸上的容颜，而是你用心感触的美好。

虽然，老胡现在还没有女朋友，那我还是挺认同他这句话，说起来蛮有道理。

当网红越来越多，当微整容越来越普遍，当各种神效化妆品被热捧，你会发现身边的“美女”越来越多，超市里、地铁上、公园内……那么多貌美如花的姑娘，总是让我们的视线流连忘返。

随着年龄的增长，当我们逐渐踏入社会里，发现在这个看脸的世界里，没有好的颜值该是有多吃亏。同一场面试里，在能力相近的情况下，颜值高的那个总能得到青睐；在超市推销同类型的商品时，颜值高的那家总是会吸引更多的顾客；就连相亲的时候，没有心仪的颜值也不想久坐长谈……

相比于男生，女生在这方面的影响会更大。于是越来越多的姑娘尝试着做出改变，有的则是坚持锻炼，控制饮食来改变自身，有的则是通过现代技术或药物来弥补不足，也会有坚持自己的生活态度，相信自己就是最好的，过着