

活好每一天， 就是活好一辈子

人生就是一场旅行，在有限的生命中，
探索无限可能——我们一直在路上。

郝娜◎著

世界不断变化，我要把握当下

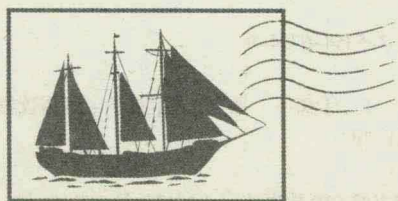


长江出版传媒

长江文艺出版社

活好每一天， 就是活好一辈子

郝娜◎著



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

活好每一天,就是活好一辈子/郝娜著.

-- 武汉:长江文艺出版社,2013.7

ISBN 978-7-5354-6724-9

I. ①活… II. ①郝… 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(2013)第102261号

选题策划:马志明

责任编辑:吴双 陶栋宇

封面设计:尚书堂

特约监制:王平 马志明

特约企宣:宋涛涛

出版:长江出版传媒
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话:010-83670231)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:北京东方宝隆印刷有限公司

开本:690毫米×980毫米 1/16

印张:17

版次:2013年7月第1版

2013年7月第1次印刷

字数:120千字

定价:38.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

Q: 爱上旅行的原因

A: 爱探索、看世界

Q: 旅行的意义

A: 在旅行中让心灵成长

Q: 会再次探访的目的地

A: 墨尔本

Q: 旅行必备物品

A: 墨镜、帽子、相机、书

Q: 旅行在外，最喜欢的是？

A: “在路上”的感觉

Q: 下一站定在哪里？

A: 旧金山

—— [旅行问卷 Q&A]

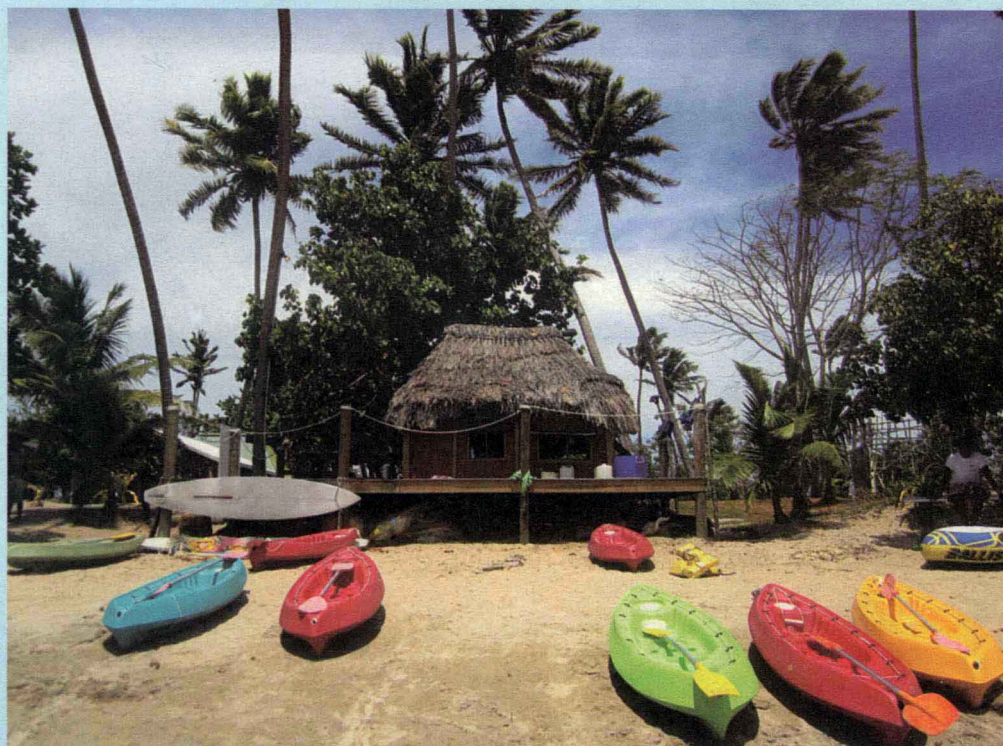




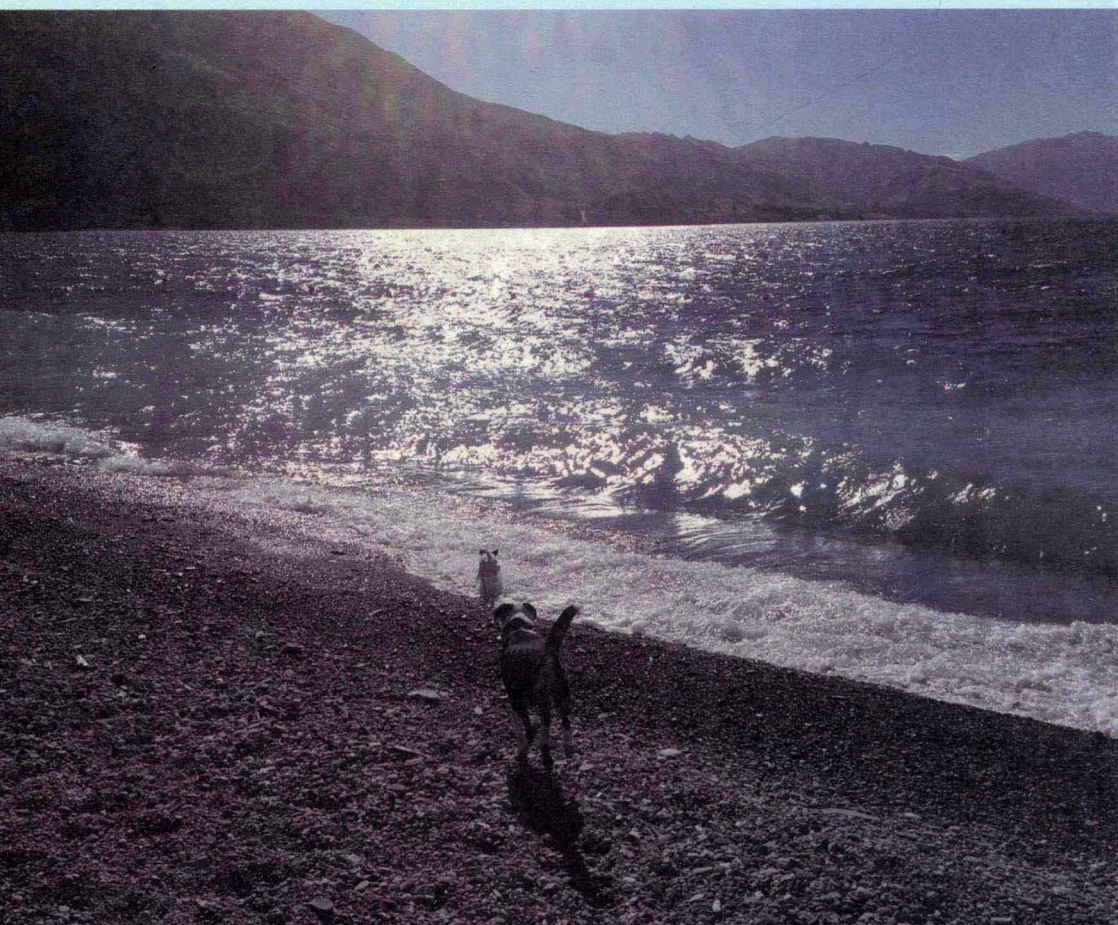


生命狂野，女王官之春 @ 柬埔寨

天堂色彩，罗宾逊·克鲁索岛之夏 @ 斐济

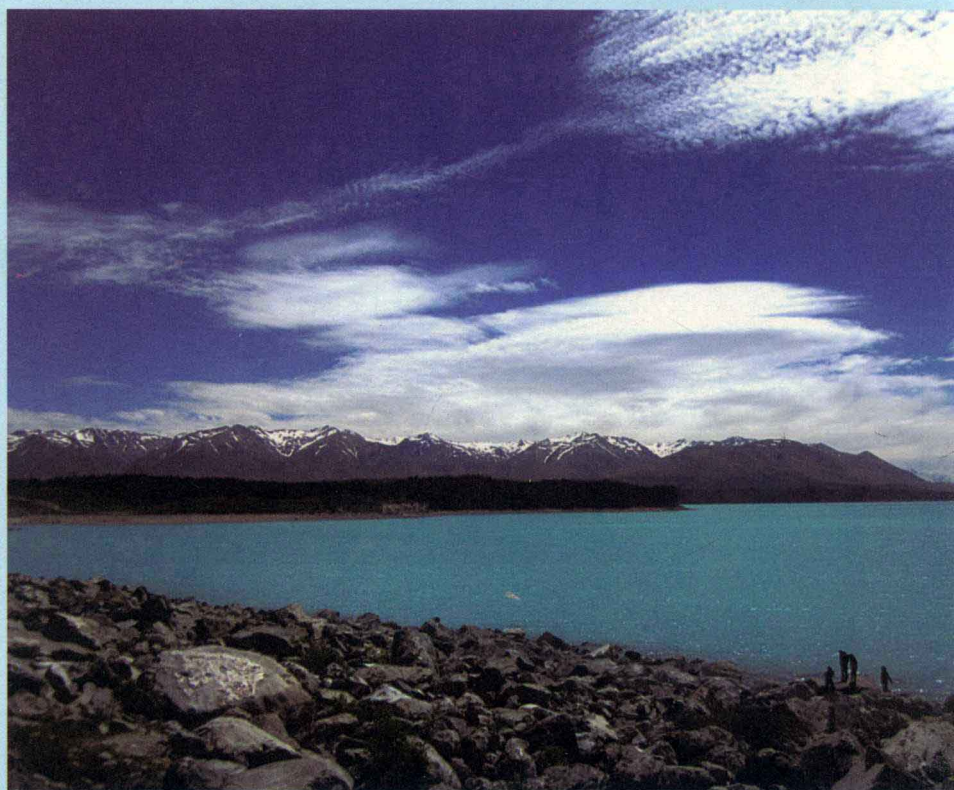


夕阳凄清，浪涌之秋 @ 新西兰

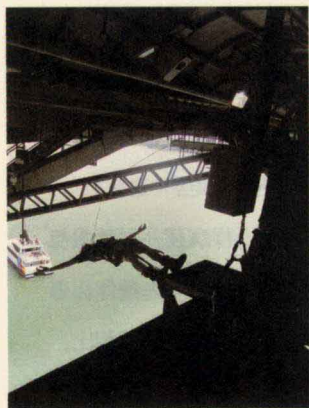




收获肥年，江原道之冬 @ 韩国



如梦境般纯净的 Pukaki 湖 @ 新西兰

地不
好遗
好余
活力

从世界 500 强企业设计师到浪迹天涯的游子，从背包客到职业旅行家……作为全国唯一的首席旅游体验师，我被身边很多人贴上了“成功”的标签，甚至有人把我比作当代的三毛。我不晓成功为何物，也无法企及三毛的人生智慧。我的生活不是为了成功，写这本书谈的也不是成功，恰恰是除了成功以外的事情，比如梦想，比如人生态度。

“生活就是体验”是我的人生格言，用英文表达则更有一番韵味：Fear nothing, experience everything！我经常会在行走中细细品味这句话。曾有一个同事帮别人替考，让考官抓住了，回来后跟我讲，当时他脑海里不断闪现的就是我的格言“Fear nothing, experience everything”。我笑了，并跟他讲，你可以这样运用，让自己无惧。但对于这句话，我更想解释为：用大无畏的精神挑战自己，活在当下！也许我们没有乔布斯那样的气魄，他仿佛生来就是为了改变世界，但我们生下来也不是只为了活着。生命有多种可能，谁能没想过这个问题：这辈子活着到底是为了什么？但想到了就该行动起来，做自己想做的事！阻碍我们实现梦想的往往不是我们的能力，而是勇气与魄力的缺乏，对失败以及不可能的过度夸大，对不重要因素的过分顾虑；太看重手中拥有的，太

畏惧可能失去的，太在意别人的眼光。

去追逐自己想做的事情，无论结果成败，本身就已经很幸福了。从现在开始，做好每一天的一点一滴，你会发现世界上的很多事情，并没有我们想象的那样困难天大。这就好比大学时代追女生的行为，单是尝试就已经成功了一半，暗恋不前只有一旁看的份儿。没错，生活确实没什么大不了。开心是一天，不开心也是一天。失败要继续，成功也会有新的挑战再来！人生很长，你可以有时间做很多事情，给梦想足够的时间去孕育、生根、发芽、开花、结果！

乔布斯改变了世界，却没有机会继续看这个世界；我的奶奶96岁，身体健康，家庭主妇一枚，却看尽世事变迁；而我，更希望的是寻求生命的平衡，尽量拉长有质量的生命长度，过好当下的每一天，为一辈子的幸福打下基础，这样，便可以在有限的生命中尽可能地体验生活。人生苦短，一转眼就过去了，不要像电影《遗愿清单》中的富翁男主角那样，发现自己即将离开人世才像赶家庭作业一样疯狂补习梦想与愿望。“活在当下”，这不是一个简单的口号。永远不要觉得现在着手去做什么事或者为梦想而改变已经太晚，迟做总比不做好，因为，和明天以及未来的日子相比，今天的你永远是最年轻的！

正是因为听从“活在当下”的内心召唤，2010年夏天，我卸掉世界500强企业设计师的光环，转身，走，背包看世界去！在走遍了大洋洲三十多个城市和岛屿之后，我经迪拜辗转，又将足迹延伸到非洲东部。走过千山万水之后，我发现现实中身体和心灵感知到的这个世界，远比我想象中的还要好。世界很大，我很小。只要拥有食物，一张睡觉的床，美景，不同肤色共有的欢乐，其他事，不重要。

花光三年工作的全部积蓄10万块后，上帝却为我准备了一份最好的礼物。回国后，我有幸成为了全球最大的在线旅游媒体TripAdvisor旗下酷讯旅游的首席旅游体验师，这是一份仿佛为我量身打造的职业，可以在工作中体验激情与实现梦想。是的，当一个人的付出够多、梦想够强时，上帝都会帮他。

这个世界有 20% 的富人，掌握了世界上 80% 的财富。80% 的人在财富数量的划分下，成为了 20% 成功人士以外的普通人。也许你我都在这 80% 的普通人群之中，但我想说的是，100% 的人都拥有导演自己生活的权利，都可以有属于自己的梦想脚本。最可怕的不是现实与梦想的距离，而是没有梦想或者在岁月中蹉跎了梦想。我和大家一样，只是千千万万普通人中的一员。稍有不同的是，我可以做我想做的事，演我自己想要的生活。我敢说这本书中关于我的所有故事，包括每一个转折，每一次选择，每一个小小愿望的达成，只要你愿意，也都可以做到。所需的只是一点点敢于梦想的勇气，以及活在当下的行动力。我们不能像大人物那样出演千万人共同参演并为之疯狂的成功故事，但我们一生至少可以导演一部哪怕只有一个演员的独特生活电影，前提是你自己愿意出演，演出你的精彩。

本书讲述的一是“故事”，我在人生路上的那些精彩的、疯狂的、温暖的、激动人心的、发人深思的故事；二为“玩”，在路上玩出生活、玩出见识、玩出勇气、玩出梦想。人生就是一场旅行，怎么走，怎么活是关键，活好每一天，就是活好一辈子！

梦想在延续，在执著的追寻中定会寻找到更有意义的生命价值。30 岁生日之前，写此书做为礼物送给自己，也希望与热爱生活有梦想的你分享。从今天开始，写下你的愿望清单，并一步步向它们靠近吧！

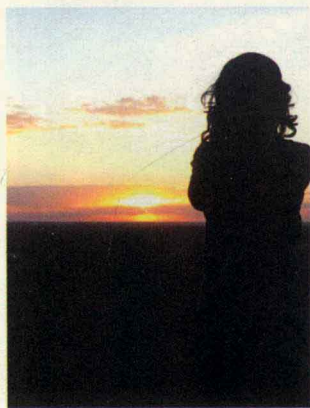
随着时间推移，人们开始对这种运动产生了浓厚的兴趣。人们开始尝试各种各样的技巧，比如在空中做出各种高难度的动作，或者在空中做出各种高难度的动作。人们开始尝试各种各样的技巧，比如在空中做出各种高难度的动作，或者在空中做出各种高难度的动作。



在很长一段时间里，人们都认为这是一种非常危险的运动。但是，随着时间的推移，人们开始意识到这种运动的乐趣。人们开始尝试各种各样的技巧，比如在空中做出各种高难度的动作，或者在空中做出各种高难度的动作。

在很长一段时间里，人们都认为这是一种非常危险的运动。但是，随着时间的推移，人们开始意识到这种运动的乐趣。人们开始尝试各种各样的技巧，比如在空中做出各种高难度的动作，或者在空中做出各种高难度的动作。

为什么要和别人一样？



她从上课睡觉，摇身一变为清华大学的高材生。

她看起来瘦弱，却是大学的五项全能冠军。

她是清华 2008 申报北京奥运火炬设计团队成員之一，也曾是全球顶尖 IT 行业的设计精英。

她只做自己，只活在当下。

她曾环游世界 5 个月，败光三年工作积蓄 10 万块。

她从未留过学，却经常被人误以为是 ABC。

她是谁？她就是我们中国唯一的首席旅游体验师——郝娜。

她有很多想做的事，于是就去做，然后都一一实现了。她有着北方女孩的爽朗和热情，生活就像她不停把玩的万花筒，让她在旅行途中不断地发现和创造乐趣，涌现一个又一个的想法。

让我们追随这位天生实践派的脚步，看看是什么造就了今天的她？她一路上创造了多少惊喜？

