

人生没有彩排， 每天都是现场直播



许多人都在后悔，如果一切可以重来；

然而往事已成尘埃，人生没有彩排；

愿你能看破生命的真相，把握当下的精彩。

未来，
执地，
温柔，
而又
相又
信固

乔子青——著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

人生没有彩排， 每天都是现场直播

乔子青 著



吉林文化出版社
JILIN WENHUA CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

人生没有彩排, 每天都是现场直播/ 乔子青著. --

长春: 吉林文史出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5472-6055-5

I. ①人… II. ①乔… 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(2019)第047701号

人生没有彩排, 每天都是现场直播

出版人 孙建军

著者 乔子青

责任编辑 弭兰 崔月新

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司

地址 长春市福祉大路出版集团A座

网址 www.jlws.com.cn

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

字数 140千

印张 8

书号 ISBN 978-7-5472-6055-5

定价 38.00元

简介

我们总是忽略现在，把希望放在遥远的未来。其实努力在当下才是最重要的，因为人生没有彩排，每时每刻都是现场直播，辜负了当下，未来只会越来越远。本书针对大家在成长中的困惑、情感上的纠结、工作中的费解一一给出独到的见解，激励大家不要安于现状、碌碌无为，学会活在当下。

前 言

如果人生可以重来，你还会选择现在的生活吗？

这一问题一经抛出，我们就收到了无数个答案。

“大学时期，我浑浑噩噩地混日子。面试时，看到对手内容丰富的简历，我后悔自己当初为什么不努力，从而错失拥有好工作的机会。如果人生可以重来，我一定好好学习……”

“当时年纪小，我崇拜英勇的警察、博学的教师，但从未为此付出过行动。现在的我，每天起早贪黑、风吹日晒，苦累只能自己一一吞下。如果人生可以重来，我一定努力追梦……”

类似这样的遗憾，总是不断地在我们的生活中上演。我们不断地错过，不断地后悔，又不断地长叹：假如人生有彩排，哪怕只一次，那该有多好……现实却是，人生没有彩排，每一天的每一分钟都是现场直播。无论我们经历过怎样的事情，好也罢，坏也罢，永远不可能再来一次。

人生之路，只有去路，没有回路。那么，我们应该如何度过这一生呢？不同的人会有不同的答案，毕竟每个人有不同的活法，有不同的理想和志向，有不同的人生价值和追求。不过，在这本书里，我们将全面而详细地解析，究竟一生应该怎么过才不留遗憾，不枉此生。

你要每天有意识地生活，让世界因为你的演绎而精彩；你要不断地尝试，充实自己，不管好与坏，在丰富的经历中编织人生；你脚

下走过的每一步，都要谨慎小心，甚至庄重地去衡量；你要全心全意地对待每一天，把每天都活成最精彩的；有些事如果我们决定不了结果，就努力改变过程，至少能给自己一个交代；你要向前走，向前看，以不断出发的姿势得到重生……

就像世界著名表演艺术家们每一次上台都如履薄冰，务求在观众面前呈现最完美的一面。那是因为他们深知，每一场演出都是全新的一次，也是关键甚至是唯一的一次。

不要感慨岁月的流逝，不要抱怨光阴的荏苒，不要等到青春逝去时才想起努力，不要等到走投无路时才想起奋斗。努力认真地过好每一天、每一分钟，以积极进取的精神、扎实细致的作风，演好人生的每一场戏，这样才能赢来生命的价值与精彩、人生的平安与幸福。

是的，虽然人生没有排练的机会，每天都是现场直播，但我们可以清楚、有条理地去规划。有计划、有步骤地度过每一天，现场直播就会有亮点。无数的亮点穿成无数条线，由线连成面，人生就变得立体丰富起来。愿你不浪费时光，不挥霍岁月，不模糊现在，不恐惧未来，此生无怨、无悔、无憾。

目 录

Chapter 1 人生来就活这一回，要做就做自己的主角	1
01/ 你就是你，这世上独一无二	2
02/ 别看低自己，没人喜欢尘埃中的你	5
03/ 越长大越要明白，你是自己唯一的主宰	9
04/ 带上足够的自信——所向披靡	13
05/ 尽力走自己的路，人生就会无怨无悔	16
06/ 勇敢者从不畏惧他人的反对	20
07/ 上帝只拯救能够自救的人	24
08/ 不要放纵自己，否则你将一无是处	28
09/ 你真正败给的，只有自己	31
10/ 做自己喜欢的事最幸福	34
Chapter 2 我们都是别人眼中的风景，一言一行总关情	37
01/ 千万别将“火种”带在身上	38
02/ 尊重他人，就是尊重自己	42
03/ 自命不凡的人，都活成了什么样	45
04/ 生而为人，贵在自知之明	49
05/ 不惊慌，不失措，越危急，越冷静	52

06/ 所有成长的秘诀在于自我克制	56
07/ 有修养的人，看起来就很美	59
08/ 爱笑的人，运气肯定差不了	62
09/ 一颗心，因感恩而高贵	65
10/ 世事无常，留一份童心爱自己	69
Chapter 3 一切都是最好的安排，一切都刚刚好	73
01/ 福也好，祸也罢，有得有失	74
02/ 大声地为生活唱一首欢乐的歌	78
03/ 生命是缓慢的过程，急不得	82
04/ 那些不美好，都只是故事还没散场	85
05/ 所谓的幸运，都是你吸引来的	89
06/ 生命必经的过程，谁也绕不开、躲不过	92
07/ 在这个贪心的世界，只要刚刚好	95
08/ 静静等待，守护那一场花开	99
09/ 人生与事，当有所为，也有所不为	102
10/ 那些琐碎的时光都是享受	105
11/ 接受一切，我命自改	109
Chapter 4 我那么努力，不过是想 把每一天都活成经典	113
01/ “讲究”和“将就”是努力的差别	114
02/ 不在舞台中心，更要努力争取	117
03/ 把每件事做到极致，想要的都会有	119
04/ 有远见的人，才能有大作为	122

05/ 善于自省的人，终会把自己变成“钻石”	126
06/ 人生就像天秤，越付出，越得到	130
07/ 该奋斗的年纪，千万不要选择安逸	133
08/ 没人能一步登天，唯有一点点地向前	137
09/ 生活就是不断“归零+出发”	139
Chapter 5 一个人最大的体面，是倒下了， 依旧保持优雅	143
01/ 抱怨是失败者常打的牌	144
02/ 任何改错都是进步的开始	148
03/ 精神上的胜利者，往往笑到最后	152
04/ 假装快乐，也能变成真正的快乐	155
05/ 纵然颠沛流离，也要活得高贵	158
06/ 只要跨出一步，便是广阔天地	161
07/ 越不幸的人，越要坚强	164
08/ 以苦为乐，苦中求乐，其乐无穷	167
09/ 你可以穷，但不能认输	170
10/ 英雄也曾输过，只是他们不肯放弃	173
11/ 困顿了，加点希望做燃料	176
12/ 活着，才是最生猛的反击	180
Chapter 6 真正局限你的，不是其他，而是思维方式 ...	183
01/ 这个世界上，唯一不变的就是改变	184
02/ 换一个角度，“难题”不再难	189
03/ 你的问题在于，一切都想当然	192

04/ 拆掉思维的栅栏，人与人的差别就出来了	196
05/ 没有人敢走的路，未必是绝路	200
06/ 比坚持更难，是懂得及时止损	203
07/ 对于成功者来说，方法就是新世界	207
08/ 一滴水只有放入大海，才不会干涸	211

Chapter 7 余生没有那么长，往事不回头，

今后不将就	215
01/ 哪有什么未来，此刻就是未来	216
02/ 也许你所需要的，只是一个规划	219
03/ 真正的强者，敢于狠狠地逼自己	223
04/ 一旦选择了一条路，就不要摇摆	227
05/ 学习如逆水行舟，不进则退	231
06/ 任何时候，都不要拒绝成长	234
07/ 活好每一天，就是活好一辈子	238
08/ 管他努力有没有回报，拼过才是人生	241
09/ 反正都是死，不如痛快去活，才不虚此行	245

Chapter 1 / 人生来就活这一回， 要做就做自己的主角

人生如戏，每个人都想着如何做好一个演员，却忘了自己其实也是编剧和导演。生命最珍贵的意义，就是你要每天有意识地生活，让世界因为你的演绎而精彩。

01/ 你就是你，这世上独一无二

在日本，流传着这样一个小故事：

一个男孩从小练习书法，也特别喜欢书法，先后创作出不少作品。9岁时，他参加日本青少年书法展，四幅作品以1400万日元的高价被人收购。当时日本最著名的书法家小田村夫对小男孩的作品也赞叹连连，并预言“这将是日本书法界的一颗璀璨新星”。谁知，这位“小神童”并没有成为“璀璨新星”，而是渐渐地销声匿迹了。这是怎么回事呢？

小田村夫带着疑问专门前往拜访，在看了这位天才书法家的作品之后，他唏嘘不已。原来，随着中日两国文化的频繁交流，东汉书法家王羲之的书法作品被日本人熟知。王羲之典雅的笔风，受到许多日本人的喜爱，也包括这位男孩。男孩带着仰慕之情开始临摹王羲之的书帖，甚至达到以假乱真的水平，结果他本身的特色被消磨得一无所有，完全没有一点儿创造性，也没有任何特色和创意。

一个天才因模仿另一个天才而成了庸才，多么令人惋惜。

那么，你是否正在做着类似的蠢事呢？反观我们的生活，有多少人渴望成为别人，因羡慕别人的天赋、成功等，亦步亦趋地效仿他人的样子，就连言谈举止、说话腔调都要模仿别人。结果呢？自我的价值被否定了，又没有任何过人之处，这正是人们庸庸碌碌、平平凡凡的根源所在。

生命只有一次，人生没有彩排，一个人只有活出自我，才算真

正地活过。自我代表个性，而个性是一个人比较固定的特性，可以从言谈举止、为人处世、思想品格等方面表现出来，是与别人不同的地方。“这个人”绝非“那个人”，是一个人的记号或标志。

美国人奥格·曼狄诺是世界上最受追捧的演讲家之一，他在《世界上最伟大的推销员》一书中写道：“我是自然界最伟大的奇迹。自从上帝创造了天地万物以来，没有一个人和我一样，我的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的。言谈举止和我完全一样的人以前没有，现在没有，以后也不会有。虽然四海之内皆兄弟，然而人人各异。我是独一无二的造化。”

被誉为20世纪最伟大心灵导师的戴尔·卡耐基也曾这样告诫我们：“发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一模一样的人……在这个世界上，你是一种独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传所造就的。不论好坏与否，你只能耕耘自己的小园地；不论好坏与否，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。”

拥有与众不同的个性，才能创造独一无二的自我。综观古今内外，凡是成就一番事业的人，也都是用个性创造自己的人。

玛丽·玛格丽第一次上台主持节目的时候，她尝试着模仿一位爱尔兰笑星。当时她的想法是，这位爱尔兰笑星很受欢迎，有很好的听众基础，如果自己能集中他的优点于一身，这便是通往成功的捷径。当时，她还窃喜自己想出这么绝妙的主意，却惨遭失败，因为她的滑稽显得很刻板。

后来，玛丽·玛格丽勇敢地面对自己的不同，认同自己的不同，并决定表现出真正的自我——一位来自密苏里州乡下的纯真挚朴的姑娘。她的性格直率单纯，语言生动活泼，具有一种独特的个性美，不

少听众一下子就喜欢上了她。最终，她成为纽约市最受欢迎的广播主持，甚至许多主持人开始效仿她。

· 做盗版的别人，还是正版的自己？

当你羡慕别人的天赋、成功时，当你感到迷茫、困顿时，也许是因为你暂时还没有发现自己的个性，不确定自己到底要追求什么。那么，现在你不妨拿出一张纸，问问自己，“我的个性是怎样的？”“我是否有与众不同的地方？”“我的天赋是什么？”把你的答案写下来，多多益善。

· 当你的心中已经有了答案，不要浪费一分一秒，保持自我本色吧！人生是一个现场直播，我们不该浪费任何一秒钟，忧虑与其他人的不同，试图模仿别人的风格，而应该尽量利用大自然所赋予自己的一切，把自己最真实的一面展现给别人。不要辜负这种幸运，你越早发现自己，就会越早创造精彩。

02/ 别看低自己，没人喜欢尘埃中的你

古语云：“自重者，人恒重之；自轻者，人亦轻之。”

那么，什么是自重呢？简单地说，自重就是自我珍重，尊重自己的人格，肯定自我价值，注重自己的言行。具体表现为，待人处事端庄厚重、不卑不亢、不仰不俯、不流俗、不浅薄。一个人只有尊重自己，别人也会尊重你。若连你都不尊重自己，还有谁会尊重你呢？

王坤从西北一个小县城考到上海的一所大学。开学第一天，他身边的一个女同学问道：“你是从什么地方来的？”

小王十分忌讳这个问题，因为在他的头脑里，他出生在一个人口不到20万的小城市，从来没有见过大世面，说出来肯定会被这些大城市里的同学所耻笑，所以，当时他的脸一下子就红了，然后不自然地站起来走了……

很长一段时间，这种想法一直左右着王坤，让他很自卑。他不敢和同学说话，开始自暴自弃，常常独自一人坐在教室的角落，成绩也是倒数第一。为此，有的同学常会取笑他，这让王坤更认定自己是个失败者，不求上进……

每个人都有优点，也有不足，但这并不妨碍我们演绎自己，也不影响我们的精彩人生。人怕就怕在看似不被尊重的日子里自暴自弃、不求上进，浪费人生的大好时光！人，最可怜的就是自卑。自卑意味着失去一切，因为别人看不起自己只是在与对方见面时，自己看不起自己却是一辈子。

如果将一块普通的木块放在老式蒸汽火车的轮子上，火车就无法启动，只有将它移走，火车才能正常启动，达到每小时100千米的速度。之所以讲这个小例子，就是为了说明人的自卑心理好比这块小木头，如果不将它移走，就很难创造出惊人的成绩。

别人不可能真正轻贱于你，真正轻贱于你的只能是你自己。正如美国前总统罗斯福的夫人艾莉诺·罗斯福所说：“没有你的同意，谁都无法使你自卑。”既然如此，何必跟自己过不去呢？还是那句话，要受尊重，必先自重。自重不仅会赢得别人的尊重，而且也会让你摆脱平庸的人生。

其实，上帝对每个人都是公平的，很多天才人物也有缺点和不足，他们会在某些方面表现得非常愚笨。那他们为什么能取得成功呢？这主要是因为，他们无论在什么境遇下都能珍重自己，克服自卑心理，掌握了化自卑为成功的催化剂，使他们离成功越来越近。

歌剧演员卡罗素拥有世界公认的美妙嗓音，但最初的时候，他的父母希望他能够成为一名工程师，他的老师则认为他的嗓音根本不适合唱歌。

达尔文更是在自传上透露：“小的时候，几乎所有的老师和同学都认为我的资质非常平庸，我这一辈子都和‘聪明’两个字没有任何关系。”

爱因斯坦是在4岁时才会开口说话，到了7岁时才开始认字的。他的老师给他的评语更为苛刻：“这是一个反应迟钝、孤僻，满脑子都是稀奇古怪、不切合实际想法的孩子。”他也曾遭受过被勒令退学的经历。

牛顿小时候成绩非常糟糕，曾经被老师和同学称为“傻子”。

伟人之所以拥有比他人更多的成功机会，是因为他一开始就得到尊重吗？不！可以说，上面提到的这些人都具备了“自卑的理由和条件”，他们中的很多人也被别人深深伤害过，但关键是他们不会自卑，而是自己尊重自己，沉下心来好好做事，厚积薄发，取得骄人的成绩自然是水到渠成的事。

“你之所以感到巨人高不可攀，那是因为你跪着。”记住这句话，如果你认为自己现在不被尊重，你就应该懂得站起来看世界。

高考是人生的一大转折点，但就在这时，刘同居然病倒了。为了看病，家里欠了债，所以刘同病好后就直接工作，在一家大型公司做保安。最初，刘同感到很沮丧，因为在很多人的心中，保安“素质低下”，也“没有文化”。

一次，有位工作人员没有带工作证，刘同把他挡在门外，不让他进去。对方却当着众人毫不客气地质问道：“你不就是个破保安吗？有什么资格查我证呀？”刘同感觉自尊心被人当众踩在脚下，但他没有自怨自艾，而是在心里发誓要努力缩小与这些人的差距。

之后，刘同利用所有闲暇时间充实自己，攻读了大学英语、经济管理、社会心理等课程。由于什么都是从头学起，他学得很拼命。有时看到同事们业余时间看电视、打篮球，他心里也痒痒的，但一想起别人说的“你不就是个保安吗”，他就会咬紧牙坚持学下去。三年时间，他先后攻读下大专、自考本科。当然，他也得到公司的重用和提拔，最终成为一名真正的白领。

通过刘同的事例，我们可以明白这样一个道理：出身贫困，没有学历，没有人脉，这些都没有关系。要想演绎好人生这出戏，我们要尊重自己，不卑不亢，不仰不俯，及时提升自己，做一些有价值的事情，将现实中令人不满意的成分降到最低，努力改变自身处境