



媛媛



姜姐姐



东晶



Candia (迪雅)



宗煜珈



张炜



古月

真希望你 像我一样 只取悦自己



达因达姐



星诺



梦莹



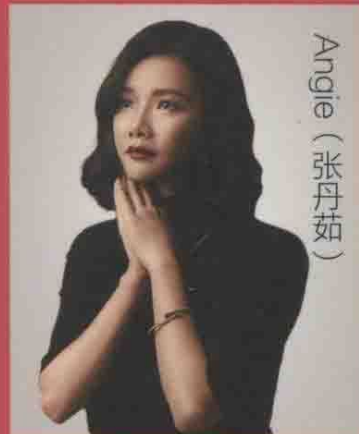
海婕



E姐 (李悦婷)



陈晶晶



Angie (张丹茹)



思林



皓妈 (刘香菇)



品乔



星玥 (陈丽君)



黄艺霞



言蹊



刘姗姗



美好



乐高



Max (黄杰荣)



元哥

Angie (张丹茹) 陈晶晶 思林 主编




华中科技大学出版社

<http://press.hust.edu.cn>

真希望你 像我一样 只取悦自己

Angie (张丹茹) 陈晶晶 思林 主编

 华中科技大学出版社
<http://press.hust.edu.cn>
中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

真希望你像我一样只取悦自己/Angie, 陈晶晶, 思林主编. —武汉:
华中科技大学出版社, 2024. 1
ISBN 978-7-5772-0317-1

I. ①真… II. ①A… ②陈… ③思… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 235884 号

真希望你像我一样只取悦自己

Zhen Xiwang Ni Xiang Wo Yiyang Zhi Quyue Ziji

Angie(张丹茹) 陈晶晶 思林 主编

策划编辑: 沈 柳

责任编辑: 沈 柳

封面设计: 琥珀视觉

责任校对: 王亚钦

责任监印: 朱 玢

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)
武汉市东湖新技术开发区华工科技园

电话:(027)81321913

邮编: 430223

录 排: 武汉蓝色匠心图文设计有限公司

印 刷: 湖北新华印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 168 千字

版 次: 2024 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 55.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



序言

带着我的学生一起出一本合集,是我一直以来的梦想,尤其是在我一次次和私董官聊天时,发现几乎每一位我的伙伴都有出书的梦想,这更加坚定了我要做这件事情的决心。

我们决心要做一件事情,最好的方法不是去找做这件事情的方法,而是激发做这件事情的动机。我在我的个人新商业课程里面反复提到,当一个人有了人生动机之后,成功概率会大幅度提升。

我们发自内心地想做好一件事情,你就会不怕困难,并且积极地寻找方法,即使遇到挫折,也会继续寻找可以克服困难的方法和新的出路。

你看到这本书,意味着带领我的伙伴们成为作家的梦想成真了,我希望你能暂时停下阅读这本书的步伐,在这本书的空白处写下自己今年或者此生一定要实现的三个梦想,然后拍下来,分享到朋友圈。

I 真希望你像我一样只取悦自己

写完了吗？邀请你继续来听我们的故事。如果你有我们这本书里任何一位作者的微信，请你在接下来的时间里务必要关注其朋友圈，也可以来添加我的微信。为什么一定要关注呢？因为我会联合我的作家们一起办线下签售会，你会一次性见到我们这一群做着自己热爱的事业，并且拥有梦想的闪闪发亮的人。

接下来，我想和你分享我的写书故事。

有一天，我在公众号后台收到了一条留言：“我是出版社的编辑，我想联系您出一本书。”

看到这条留言的时候，我的第一反应是懵的，我告诉自己要抓住这一次机会。

第一本书上市之后，我获得了“当当网年度十大新锐作家”的殊荣。

然后出了畅销全网的《副业赚钱》这本书，数十万人读过这本书。

紧接着，我又收到了中国顶尖出版社——中信出版社的邀请，写完了第三本书。

我的第四本书的编辑是在浏览知乎的时候发现我的，于是邀请我写了一本女性成长书《向前》，鼓励每一位女性向前一步，去拥抱自己人生的更多可能性。

我的第五本书《高效变现》和第六本书《个人新商业》，都是聚焦于带领中国新青年去开拓人生的新事业，许许多多的优秀青年跟着我们，拥有了开拓事业的更多可能性。

II

2023年3月,我写完了自己的第七本书,写书的过程既治愈了自己,也让阅读过我的书的读者开阔了视野、获得了力量,用新商业改变自己的人生轨迹。

去认真生活和深度思考,去为自己和这个世界持续发声,每个人都都要有一部作品。

著书立说,这是助人达己最好的方式。

看到这里,你可能会觉得,这也太精彩了吧,但这仅仅是我人生精彩片段的1%。

这本书的其他作者都是我的学生,他们来自不同的行业,年龄从二十多岁到五十多岁不等。他们都在做着自己热爱的事业,并且无条件地取悦自己和爱自己,他们的故事可以给你带来无尽的力量和爱。

看到这里,你可能会心生疑问,是不是他们本来就很优秀,所以才会上融入我们的圈子里,答案既是,又不是。

每个人都本自具足,当你对此深信不疑,并且坚定不移地去探索自己的人生时,一定会拥有无与伦比的美妙人生。

在这充满不确定性的世界里,几乎所有人都经历过被否定和自我否定,于是有人不相信自己 and 否定自己,原本发光的人生开始暗淡无光。书中的作者也是如此,经历过抑郁症、有过被骗的经历,有在深夜里痛哭的人生经历,是人生的常态。

这些作者都没有放弃,这有限的人生值得他们用心用力地去体验、去拥抱。

I 真希望你像我一样只取悦自己

如果你也是一位原本就很优秀的朋友,我希望你看完这本书后,可以大胆地绽放自己。

如果你的过往人生经历很普通,我鼓励你像我和我的伙伴们一样,去大胆创造自己人生的可能性。

如果你正在经历人生的低谷期,我们一个又一个的故事,会让你更快地度过这个周期。当你在人生低谷时,踏出去的任何一步都是在往上走。

我立志要终身做教育,让每一位靠近我和进入到我们圈子里的人,都一定会被看见、被肯定、被爱和能量包围。

最后,我要谢谢我的成为畅销书作家班里每一位勇于挑战自己的作者,其中特别要感谢我的2位编辑和本书的22位作者。

Angie(张丹茹)

2023年12月1日



第一章 凤凰涅槃

- 从职场妈妈到畅销书作者，她用阅读点亮无限可能 / 陈晶晶 / 2
- 从社恐到千人团队长，从0粉讲师到畅销书作家 / 思林 / 9
- 全职妈妈用热爱点亮自己的人生 / 皓妈（刘香茹） / 28
- 活出热气腾腾的人生 / 达因达姐 / 37
- 从低谷走向全球荣誉殿堂，是什么让平凡人逆袭？ / Ivan（黄杰荣） / 46

第二章 看见价值

- 培训师花一份时间可以获得多份收入 / 张炜 / 59
- 当你对起来，全世界都会对起来 / 宗煜珈 / 68
- 大胆做梦，你也可以 / 海婕 / 78
- 没有人生而平凡，除非你甘于平庸 / 黄艺霞 / 86
- 美妙的相遇 / 刘姗姗 / 99
- 发挥天赋专长，放大自己的价值 / 美好 / 107

I 真希望你像我一样只取悦自己

第三章 做最好的自己

- 会说话是天生的吗? / 东晶 / 119
- 姜姐姐的松弛经 / 姜姐姐 / 129
- 职场二宝妈妈的副业成功之路 / 品乔 / 141
- 我是梦莹，我只是我自己 / 梦莹 / 153
- 做自己人生的设计师，活出最高版本的自己 / 媛媛 / 160
- 此生，让自己成为最美好的作品 / E姐（李悦婷） / 172

第四章 抵达人生巅峰

- 由退到不休，由创业到建立自己喜欢的芳香事业 / Candia（迪雅） / 184
- 一个你没有听过的关于家庭教育的真实故事 / 星诺 / 194
- 从乖乖女到中年叛逆，我经历了什么? / 星玥（陈丽君） / 204
- 6个要素，助你探索人生 / 言蹊 / 218
- 从一无所有到财富自由，普通人也可以逆天改命、重获新生! / 元哥 / 227
- 一生钟情易学 / 乐高 / 238
- 门槛最高的一个赛道，做好了就是人上人 / 古月 / 242



第一章
凤凰涅槃



陈晶晶

养育星球创始人

《让孩子成为阅读高手》的作者
家庭阅读养育专家

从职场妈妈到畅销书作者，她用阅读 点亮无限可能

我是饼妈晶晶，在 35 岁、事业正值上升期时，我离开了职场，开始创业。5 年来，我在养育 2 个儿子的同时，坚持亲子阅读，读了 3000 余本书。

陪伴孩子成长的过程，也是自我成长的过程。我和朋友们写了第一本书《好父母是孩子一生的朋友》，在 2023 年又出版了《让孩子成为阅读高手》。为了帮助更多家庭提升幸福指数，我创办了一个共生圈——养育星球。

在创办养育星球后的 1 年里，我累计帮助 5000 多名学员成功进入体制内就业，帮助 3000 多名学员成为人民教师，帮助 10000

多个家庭的孩子成为小小阅读高手。

在不确定中探寻确定的人生

人生总有起落，没有人能预知明天，在迷茫的追寻中，我才能发现确定的人生之光。在我的故事里没有“鸡血”、没有逆袭，只有普通人一步一个脚印的突围。

上大学时，我是不断被推上学校舞台的闪耀的学生；2009年，我成为学院唯一受邀到台湾世新大学交流的学生。

然而，毕业工作后，我却遇到了瓶颈。于是，我开始准备研究生考试。备考了3年，才终于考上了云南大学图书馆学专业。幸运的是，我遇到了一位超厉害的导师。

毕业当年，我遇到了终身伴侣，他是一名海军军官、聪明绝顶的“才男”。我嫁给他，成了一名军嫂，随军去广东。于是，我走进了国内公考培训行业的头部教育集团。

在这个教育集团，想拿到一个科目的讲师资格，要经历一个半月的军事化封闭培训，通过考核的老师都会脱层皮。而我，入职半个月后，经过培训和各种淘汰制的PK赛，成功突围，成了华南地区精英师资队伍中的一员。随之而来的是高强度的集中式培训，每天10—14个小时的工作，一个接一个的讲课、比赛……半年后，我拿到了5门课程的授课资格。

1 真希望你像我一样只取悦自己

是金子总会发光。我的工作表现受到了领导的嘉奖、得到了同事的认可，于是，我获得了集团内参与教材编写与教研的机会。

2019年，我又走上了一段新的人生旅程，我成了妈妈。我们举家搬迁，回到了家乡——江苏泰州。我在当地找了一所职业院校，成了一名专职教师。在短短的一年时间内，我就作为优秀青年教师代表，站在了第36个教师节表彰大会的舞台上。

也许是上天的眷顾，在我以为遇到困境的时候，总能旗开得胜，找到确定的人生方向；也许是因为母亲的高标准、严要求，父亲的言传身教和老公的优秀才华，推动着我不断前行。

在确定的人生中，探索星辰大海

随着孩子的到来，我开始考虑孩子的未来。为了让孩子能在良好的环境里成长，我开始向外探索，学习、成长、破圈。

不管是线下还是线上的学习，从体验式到沉浸式，从公益讲座到收费课程，我都全力以赴。我先后认证了美国正面管教全科讲师、国际鼓励咨询师、高级阅读指导师、高级家庭教育指导师、亲子教育规划指导师等，同时在中科院心理所进修儿童教育与发展心理学博士学位。

考证不是目的，让自己在转型的路上越来越专业、给社会提

供价值才是目的。

从2020年5月开始，我每天坚持复盘，曾经一天写过4万5千字的总结。在不断精进的过程中，我和朋友们一起出了一本书《好父母是孩子一生的朋友》，用自己的亲身经历分享育儿的经验。

本想跟着团队一起共赴星辰大海，二宝的到来却让我放慢了脚步。在集团开展“我心飞扬”大学生培训项目的时候，我怀二宝已经7个月了。还记得，在一次培训课堂上，我差点摔倒在讲台上，惊呆了现场的300多人。

2022年，我不得不离开职场，拥抱家庭，做全职妈妈。

全职妈妈的生活并不能让我不安分的心沉静下来，于是，我想精进一下写作，把副业上升为主业。在老公并不完全支持的情况下，我走进了写书私房课的线下课堂，带着孩子的姥姥和6个月大的小宝，冒着因为疫情可能被隔离的风险，奔赴湖北武汉。课程结束，正准备踏上返程时，武汉疫情严重，我被隔离了，但我一点都不后悔。

学习结束不代表就能出成绩。刚开始，我投稿的选题是亲子沟通，想把多年以来学的育儿知识融入进去，但是关于亲子的书太多了，我写的内容不一定是对读者有价值的，因此经过反复多次打磨，我决定写亲子阅读方向的内容。

2022年8月，“让孩子成为阅读高手”的选题终于获得中国纺织出版社的青睐，于是，我开始了白天带娃时用手机语音写

I 真希望你像我一样只取悦自己

作、夜里娃睡了用键盘修改并持续赶稿的日子。

2023年2月8日，新书终于上架，4个社群同时进行线上发布会。这一天，我就像学生进考场一样紧张。得知获得了当当网八榜第一的成绩、新书上市两个月后就加印的消息后，我终于放下了一直悬着的心。

考试及格，但想要获得更好的成绩，还要更加努力。虽然成绩还在不断刷新，但保持成长还需要长期的行动，最关键的是要坚信，种下的种子一定会生根发芽。我默默耕耘，静待花开！

在星辰大海里发现真正热爱的东西

月饼（大宝）出生3天后，进入月子中心，月嫂就开始给他看黑白视觉卡。近5年来，我一直陪伴他阅读。阅读是我认为和孩子沟通的最简单的方式。

阅读，对孩子的成长非常有帮助。很多道理讲不通，可以通过阅读来传递；培养生活习惯，也可以通过阅读来训练。孩子会自动告诉你“我知道”，会用行动展示“我能行”。

第一，孩子的情绪表达到位，语言能力飙升。月饼很会表达自己的情绪，生气了，会跟你说“我生气了”；高兴了，会很乐意分享，“这件事让我很开心”。

第二，孩子的生活习惯良好，行为能力出色。很多父母会抱

怨孩子不起床、不愿意刷牙、不愿意吃饭等生活习惯问题，我没遇到过，因为绘本已经提前帮助我和他沟通过了。

第三，知识储备丰富，想象力和创造力很强。很多孩子在成长的过程当中，会惧怕一些鬼神之类的，但月饼知道这些是不存在的，会根据已有的知识来解释这些现象的由来。

和孩子共读了 3000 多本书，我似乎回到了自己的童年，更重要的是，我和孩子的沟通更加深入了，涉及天文地理、物理化学、地球生命等；不知不觉中，我们都拥有了较好的阅读习惯，到点不看书就会不舒服。最欣慰的是，我获得了一个学会表达爱的孩子、一个会影响弟弟阅读的哥哥。

显然，经过多年的理论学习和实践，我得出了一个结论：阅读养育法可以解决家庭教育中 90% 的问题。基于这个结论，我成了一个影响更多家长的成长导师。我致力于鼓励孩子自然发生的阅读行为和培养良好的阅读习惯，并通过《让孩子成为阅读高手》这本书不断推动更多的父母成为阅读能手、帮助更多的孩子成为阅读高手。未来，我期待在“养育星球”的影响下，能够为中国的每个家庭培养一位家庭阅读养育顾问。

我的合作伙伴之一是静心，她向我咨询有关孩子绘本阅读的需求。通过与我合作，静心取得了飞速的成长，并拥有了两个热爱阅读的宝宝，她从一个全职妈妈转变为一名专业的儿童阅读指导师和家庭阅读养育顾问。甚至孩子所在幼儿园的园长也加入了

1 真希望你像我一样只取悦自己

我们的项目，将静心视为孩子心中的榜样妈妈。

这个过程让我发现了自己的使命——赋能。通过阅读教育事业，我将总结出的经验传授给学员，与那些对我充满信任的伙伴分享。在这个过程中，我发现为他人创造价值的事情是不会让人感到疲惫的，相反，它充满了能量和价值感。

是的，阅读也许无法测量整个世界，但它能打开我们的视野，让我们看到更广阔、更有趣的世界。通过阅读，我们可以学习历史积淀下来的智慧，拥有真正适应人工智能时代的底气。

让我们一起对未来充满期待，一起通过阅读教育事业为更多人带来改变和帮助。我相信，通过我们的努力和奉献，能够共同创造一个更美好的未来，为下一代的成长和发展贡献力量。

结束语

从图书馆学毕业生到头部教育集团讲师、职业院校专职教师，再从全职妈妈到畅销书作者，我一直没有放弃教育，并一直坚信教育是用生命影响生命的事业。

未来，期待我和你可以通过文字进行深入交流，碰撞出更多有趣、有料、有价值的内容，为未来的世界贡献出一份美好。