

你如何过一天，就怎样过一生

整理“时间碎片”，每天“多过1小时”

管理自我、提升效率

A4纸上看人生

900格人生时间管理术

刘建梅 / 著

人生不过900个月，请珍惜眼前时光

A4腰？过好你的“A4纸人生”才是正经事

充分利用一天24小时，做有价值的事

管理有限的时间，成就最好的自己

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

A4 纸上看人生： 900 格人生时间管理术

管理有限的时间，成就最好的自己

A4 腰？别闹了！你更需要 A4 的人生！

中国法制出版社

前言

每个人的生命中拥有的时间都是有限的，这一点毋庸置疑。但是在很长一段时间里，我们对这样的概念只有一个定性的理解。我们从小就被教育要珍惜时间，但是从来没有人告诉过我们，生命的时间究竟有多长，我们究竟应该怎么做才是珍惜时间。于是我们就在时间里慢慢悠悠地晃着，好像永远都看不到边界，在一定的阶段内完成一定的事情，以为真正的人生、真正的时间也许就是这样。

但是突然有一天，一张用A4纸呈现的人生走进了我们的生活。按照权威统计，中国人现在的平均寿命是75岁，也就是平均一个人一生有900个月。如果在一张A4纸上画上 30×30 的900个小格子，用其中的每一个小格代表生命当中的一个月，那么这张A4纸其实就涵盖了我们的一生。

很多人都在这样一张简单的纸上开始做文章。有的人将自己已经过去的时间用笔填满，才震惊地发现，原来自己的生命已经过去了很多，并不像想象当中那样没有尽头。有的人用彩色笔将自己人生当中重要的经历都标注出来，发现这些事情在生命中真的具有不可取代的重要作用。有的人试图对自己的人生重新进行规划，却发现自己所剩的时间其实并没有多少，而

且随着年龄的增长，能做的事情可能也会有所限制，不禁发出轻轻的叹息。

有人认为这样将生命的时间定量分析实在太过残忍，将时间就这么清晰地放在每个人面前，实在有些令人难以承受。但是，实际上，生命确实是有限的，我们的人生本来就只有这么多时间，难道我们不应该尽早面对这样的现实，接受这样的现实，并且为这样的现实做出自己的改变和调整吗？如果我们只是一味地按自己的理解来度过时间，结果恐怕只会是到老的时候两手空空对着这么一张纸后悔。

人生就是这样残酷的存在，我们一旦松懈，没有合理利用自己的时间，时间的格子就这样被悄悄填满。令人伤心的是，当这些时间都过去之后，你发现在这些时间格中并未留下什么有意义的事情，你的人生好像只是没有意义的重复和蹉跎。这样的人生一定不是你想要的。

每个人都有自己想要的生活，有自己的梦想，有自己的规划，也有自己的人生态度，可总是被现实中的一些情况牵制，但是心里始终对这种生活有着向往。其实我们只要有这样的向往，就可以通过自己的努力去实现各种目标。每个人的生都是由自己创造的，能够珍惜时间，用正确的方法努力，并不断坚持下去，人生就一定会离我们的梦想越来越近。

这本书就是一本指引人们行动的书，它帮助大家处理好自己与时间之间的关系，让我们人生中的每个格子都充满意义。

首先，这本书让我们明白生命的时间是有限的，让我们强烈地意识到时间的紧迫性。这就好像每个高中在高考之前都会为高考生准备的倒计时牌一样，倒计时牌上的时间一点点减少，会不断催促学生们在有限的时间里完成自己应该完成的学业目标。这本书也是这样，不断提醒我们人生的时间其实很短，而如果不珍惜的话，它们会流逝得更快。

其次，书里不仅会讲一些道理，还会穿插一些方法和事例。很多方法都是在生活中切实可行的，每个人都可以在看完之后跟着做。书中的事例也大多选取读者非常了解的名人的，通过这些名人的事例，人们能看到更多生命的色彩。

最后，想和所有读者说的是，可能很多文章都会告诉你应该怎么做或者去做什么，但是这些都不重要，重要的是你怎么认为怎么做，只有你自己的行动才能让你的人生有所改变。

- 第1章 A4纸上看人生，你的时间很有限
 - 一生只有900个月，你还剩下多少时间
 - 在A4纸上标注你最有效的时间段
 - 时间不被利用，就会被浪费
 - 善于运用零碎时间
 - 时间不会停住，但是可以被延长
 - 挥洒汗水，不给人生留空白格
 - 抛弃时间的人也会被时间抛弃
 - 一切想法都不晚，永远来得及
- 第2章 落笔之前，先选好笔
 - 你有没有想过，要如何书写此生
 - 急于开始，不如先找方向
 - A4纸人生中每一个时间格都无法复制
 - 将人生的A4纸画成梦想的艺术
 - 坚定的梦想让人生的色彩愈加浓郁
 - 人生的信仰就是最美丽的彩虹
 - A4腰？过好你的A4纸人生才是正经事
 - 把梦想填进人生一格一格的时光
- 第3章 在恰当的格子里做最适合的事情
 - 用格子计划好你的每一段人生
 - 每个阶段的格子都代表不同的路
 - 你的人生，要有自己的立场
 - 填满的格子永远无法重新来过
 - 每一格人生都值得你付出最大的努力
 - 用自己的书写成就自己的可能

- 每个格子中都可能遇到人生的坎坷
- 磨难会陪着你走到成功的那一格
- 愿你不辜负每一个格子
- 第4章 将每一个格子都认真填满
 - 用匠人精神认真对待每个格子
 - 每个人都该学会A4纸工作法
 - 失意的时光，也会给你很大的力量
 - 恪守本心，郑重地书写人生
 - 尊重他人的时间格，也是在成就自己
 - 你可能没有A4腰，但你可以拍出“A4腰”
 - A4纸的人生，可以是纸飞机也可以是千纸鹤
- 第5章 每一笔都能收获色彩斑斓的自己
 - 真实的精彩不是被量化的剧本
 - 五彩斑斓的未来属于行动派
 - 向着你希望的方向，每天前进一小步
 - 行动是给懒惰者最响亮的耳光
 - 荒废的时间格是你前进的最大阻碍
 - 在纸上写一千次，不如实际去做一次
 - 人生没有捷径，只能一笔一画地填满
- 第6章 人生没有橡皮，只有不断书写的笔
 - A4纸可以规划人生，也可以划伤手指
 - 不必为一小格的内容耿耿于怀
 - 落笔不轻易，涂抹不后悔
 - 想努力书写人生时，先反思一下过去
 - 后悔是比错误本身更大的错误
 - 放不下过去，就一定和现在过不去

- 莫要留下满纸的碌碌无为
- 不同的现在造就不同的未来
- 第7章 带着爱和希望执笔人生
 - 总会有灯光照亮你书写的过程
 - 希望是人生最有力量的一支笔
 - 一边书写绝望，一边书写坚强
 - 人生需要大写的意志力
 - 每一次失败，都是成功的伏笔
 - 真正能让你倒下的，只有你的内心
 - 书写未知，探索新奇
 - 珍惜每一格，才能得到丰满的人生
- 第8章 回首过往，没有遗憾就是好结局
 - 写下一封信，遇见未来更好的自己
 - 未来是对过去最好的验证
 - 过去的每一个格子都是人生的财富
 - 你的每一格人生都是现场直播
 - 总有一天，你会感谢过去努力的自己
 - 把逝去的岁月写成一首诗
 - 被填满的A4纸才是人生最好的答卷

第1章 A4纸上看人生，你的时间很有限

时间对每个人来说都是公平的，时间对每个人来说也是重要无比的。只有珍惜时间，在有限的时间里做更多的事情，才能够真正创造自己生命的价值。

一生只有900个月，你还剩下多少时间

人生到底有多少时光？我们度过了多少？还剩余多少？在那些过去的时光里你都做了些什么？未来的时间你又打算如何去过？

可能很多人在看到A4纸人生的模式之前，都未曾想过这个问题。但是A4纸人生模式一出现，这个问题立刻就摆在每个人的面前。

我们能够清晰地看到，如果你能够活到75岁，那么你的人生就有900个月。把一张A4纸划分成 30×30 的小格子，每个格子就代表一个月的时间。如果将已经过去的时间格子用笔涂上颜色，你就会发现，其实空白的格子本来也不多，而且还在不断地减少。

很多人在看到这样的表格时，会被吓一跳。首先，他们在生活中并未认真审视过时间的流逝，他们总感觉时间一天一天过去，就好像永远都不会有尽头一样。但是当这900个小格子呈现在他们面前的时候，他们才更清晰地意识到，所谓漫长的人生其实也很短。我们并不是不知道这个事实，只是不愿意以这样一种残忍的方式面对自己的时间。其次，以前他们可能总觉得自己年轻，自己的时间还有很多，但是这样的时间格子用非常直接的方式就让人能看出，人生已经过了多少，还有多少时间剩余。

如果你是一个20多岁的人，那你的人生也应该度过了将近三分之一。也许你刚刚完成自己的学业，走向社会。回首你的过去，你只知道那些路是所有人都要走的，而未来的那些空白格，才是真正属于你自己独特的道路。可能你会为了自己的某种理想而心中激动，也可能会因为现实的困境而止步不前，也许你根本不知道什么是生活，根本不知道现在应该做什么。但是请你一定要大胆迈出自己的脚步，朝着自己想去的方向走。因为你只有努力尝试过，才能够将今后的人生过得充实。

如果你是一个将近40岁的上班族，你的人生应该已经过半。你能够清晰地明白，自己的人生已经基本走上正轨，你应该已经有了一份稳定而让自己不断进步的工作，有了让自己感觉温暖的家庭，也有了让自己振奋精神的兴趣爱好，这样的生活你应该珍惜。当然，如果你还没有达到这样的标准，就还需要继续努力。但即便你已经拥有了这些，你也应该明白，这些只是你人生的一半，并不是你人生的全部。如果你还有什么样的人生遗憾，还有什么想去做的事情，就一定要赶快用自己的行动去实践，那样你才会在剩余的人生中创造更大的价值。

如果你已经年近60岁，你可以看到表格上的大多数时间都已经被填满了。这时的你可能已经不再工作了，因为你已经在年轻的时候经过努力得到了自己想要的生活。所以你可能常常会想到自己过去的的生活，想到自己的某些成就而感到欣喜，想到自己的某些伤心事而感到遗憾。但是你要知道那些或好或坏、或悲或喜的事情都已经过去了，现在你应该做的就是，在自己剩余不多的空白时间格中，重新找回自己年轻时的那种感觉，让那种年轻和奋斗的品质再回到你的身上。

相信不论是处在哪个阶段的人，看到自己的A4纸人生格，都会由衷地产生对过去的反思和对未来的憧憬，这种心情是可以理解的，因为这是在格子当中能够最直观地看到的。但是我们在某个特定时间段审视自己生活的时候，不妨用更加深刻的态度。

过去的时间已经逝去，很多成就和沮丧也许会随着生命继续延续下去，但是这些都是我们自己努力的结果。也许你在过去的努力已经得到了一个很好的结果，那么你在今后可能就可以稍微轻松一些，只要维持原来的面貌，并时刻保持进步就可以了。如果你并没有在过去取得好的成绩，那也不必灰心，因为你还有未来的空白格。

我们不要忘了生活是由我们自己创造的，我们也是完全有能力改变现状的。这时，最好的方法就是对自己的未来有一个良好的规划。因为只有将未来的时光好好度过，我们才能够真正让生活有意义。其实生命还剩余多少时间并不是最重要的事情，最重要的是我们面对剩余时间的态度。

我们不要总是以为当下的改变是来不及的，掌控人生的，是我们自己。汪涵最初只是湖南台的一个剧务，因为在工作中十分拼命，最终成为湖南卫视中颇有分量的男主持人。然而在36岁之前，他经常每天工作十几个小时，精神处在高度紧张的状态，最终他的身体和精力都被透支。在36岁的时候，他突然意识到自己的人生应该有不是一样的过法，于是他来到一个叫靖港的地方休养，并且拜虞逸夫老先生为师，开始研习中国古典文化，也重新开始了自己的人生修行。现在的他生活非常规律，每天早上读书两小时，然后去台里工作，工作不忙的时候就练书法，研究收藏、印章，等等。

而观众现在也能够看到他逐渐深厚的涵养。当《天天向上》节目的原制片人将要离开的时候，他临危受命做制片人，才保住了这个品牌。在《我是歌手3》的总决赛现场，孙楠临时退赛，又是汪涵在现场用自己的反应和语言安抚了所有参赛选手和观众的心情，他的七分钟发言被称作中国电视史上最精彩的主持发言之一。在真人秀节目《偶像来了》当中，他充分展现了自己在生活中的才华，既能下厨做饭，在生活中照顾人，又能出口成章，下笔有神采，被称为真正的儒雅男人。

一生的时光既短暂又漫长，我们用任何语言都难以形容它带给我们的真实感受。我们能做的就是将这张时间格子里涂上颜色的A4纸在自己的面前铺开，但是既不要计较过去，也不要贪恋未来，只要过好剩余的时光，就会得到自己想要的生活。

在A4纸上标注你最有效的时间段

陶行知先生曾经在一篇演讲中说过一段话，概括而言是“每天四问”。陶行知先生认为大家每天都应该问自己四个问题，第一个问题是：我的身体有没有进步？第二个问题是：我的学问有没有进步？第三个问题是：我的工作有没有进步？第四个问题是：我的道德有没有进步？他把每个人在生命中应该关注的问题都罗列了出来。这些问题看似很简单，但实际上将这些问题都解决好是非常难的事情。

如果每天都问自己这四个问题，真的不确定自己是不是能够做好。其实陶行知先生为大家提供的是一种具体的方法，但是大家很容易就发现，在生活当中，我们想做的事情总是很多，而拥有的时间却太少。好多事情总是因为我们时间太少而不能完成。事实上真的是这样吗？

一位刚刚进入哈佛大学的学生，在第一年就感到生活倍加紧张，学校里每天安排的任务已经快要超过他的承载量了。这时，好在有人告知，其实哈佛大学是故意将时间设计得这么紧张的，这样就能够从一开始就锻炼学生对于时间的管理能力。如果一开始就不能够承受这样的安排，做好这样的时间管理，那么在以后的工作中面对的阻碍只会越来越大。不过，这位学生每周工作时间在80到90个小时，面临这样的时间安排，还是感到很有挑战性。

但是他也发现，哈佛大学真的是一个群英荟萃的地方，永远能够看到各种各样的能人。有的同学是楷模型的学霸，在学校负责组织各种学习活动，每次在课堂上的发言都非常有质量，从不错过任何一个商学院的派对。有的同学具有多重身份，同时在

伦敦做融资，又在每一个课堂扮演优秀的角色。还有的同学是美国人气歌手的乐队鼓手，一直在参加各种演出，也并没有因此而落下自己的功课。

他看到自己身边的这些人，明明只是学校里的普通人，却让他觉得自己好像置身于各种励志的传奇故事当中。于是他就在学校里进行了采访，询问这些学生是如何安排自己的时间的。

在他的采访报告当中，他总结出了几个非常重要、非常实用和有效的原则。

首先，时间管理最重要的是效率，所谓高效就是在最短的时间内做最多的事情。比如说，有的同学完成一件事情需要一个小时，但是有的同学就需要三个小时，这就是效率的不同。而保持高效最重要的是维持能量，也就是保证睡眠。晚上的觉一定要好好睡，如果白天觉得自己的工作效率有所下降，就应该及时放松和调整，这样效率就会马上回升。此外要提高自身的体力，脑力工作也是非常消耗体力的，所以一定要有去健身房的时间，这是对效率的投资。然后就是集中精神，只要是动脑的工作，就应该尽量在精神集中的状态下完成，一次只做一件事情。

其次，时间管理还要注意优先级。因为每个人每天要处理的事情是很多的，很多事情会出现冲突，这个时候就只能将自己要完成的任务进行优化分级。容易贪心的平凡人常常觉得很多事情都是必须做的，其实正是这样的想法阻碍了人们对时间的安排。很多优秀的人，都是非常有策略地对自己的生活进行选择。比如说，学霸不会在意很多细小的任务，这样看起来好像有些不注重

细节，但是后来才发现其实他完全能够从课后的思考当中掌握这些细节的知识。还有前面提到的那位乐队鼓手，虽然是学校里的名人，但从来不出席学校组织的各种主流大型派对，因为他认为那样的活动非常吵闹和浅薄，他用自己的方式交朋友，得到的也是非常深厚的情谊。所以，生活中并没有那么多不能放弃的事情。

时间管理还有一个重要的原则是要提前计划。这能够让人收到很好的效益。如果一个人不提前计划自己这一天或者这一周要做什么事情，很容易在时间过后发现，自己好像一直都处在一种手忙脚乱的状态当中，而时间却不知道被用在哪里了。如果清晰地知道自己想要做什么、有什么样的目标，那么在确定的时间段里就将这件事情当作一个重点要完成的任务，这样会很有成就感。在计划的时候，不能只写出大的计划，而是应该将大的事情都分解成小的具体的任务，这样才能够在完成的时候更加得心应手。（免费书享分更多搜索@雅书.）

最后一个原则是时间管理的成就感。比如说，当完成一项任务的时候，就能够将这个任务从列表中划去，他们非常享受这样的过程，认为这样很有成就感。这样的成就感也成为他们去管理时间的强大动力。

虽然说每个人的人生都是由自己选择的，一个人可以选择高效的生活方式，也可以选择慢速的生活方式。可如果想要缓慢的生活，是一件再简单不过的事情。但如果想要高效的生活，就非常有必要学习相关的策略和方法了。

时间不被利用，就会被浪费

小的时候，在我们学过的文章里总是会出现类似“光阴似箭，日月如梭”的话语。那个时候的我们还太小，还不懂得那些话的真正含义，只知道跟着老师还有同学们一遍一遍地重复，却不知道为什么要珍惜时间。但现在，我们已经长大了，就真的懂得了安排时间、合理利用时间了吗？其实也未必。

小时候和现在最大的区别可能就在于，小的时候我们不懂时间的重要性，而现在我们懂了，但我们中间的大多数人仍然学不会如何才能让有限的时间得到充分的利用。

简单算一下，其实我们每个人的生只有约900个月。你可以用一张A4纸画一个30×30的表格，每过一个月你就在小格子里打钩或涂色，你的全部人生就会展示在这张白纸上。随着时间的流逝，岁月的增长，你就会发现空格越来越少，这就意味着你所剩的时间越来越少。时间是个无形的东西，当它像画满格子的A4纸一样具体地呈现在你面前的时候，你就会感觉到时间的紧迫。你不好好地利用它，它就会悄悄地溜走。

富兰克林曾经说过：“你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”时间就是生命，假使现在告诉你，你的生命只剩下三天的时间了，你是不是就会开始紧张？你是不是就会开始去想如何利用这三天的时间去完成那些还未完成的事情？既然如此，我们为什么不把每一天的时间都利用得像这最后的三天一样呢？未来对于我们来说是一个未知数，所以我们应该

好好珍惜每一天的时光，做一些有意义的事情，让自己可以在最后笑着对自己说：我好好地活过了这一生。



时间不等人，它常常会在我们的指缝间不经意地溜走，我们只有牢牢抓紧它，才不会错失机会。我们时常会向别人抱怨，抱

怨自己一事无成，抱怨自己有想做的事情但是最后因为没有时间而无奈放弃。我们为什么会抱怨，会生活在悔恨和遗憾中呢？原因就在于我们总是停留在想象中，却很少花时间去付诸行动。你不待见时间，时间自然也不待见你。所以我们要像朗费罗说的那样，不要总叹息过去，它是不会再回来的；要明智地改善现在。要以不忧不惧的坚定意志投入扑朔迷离的未来，把握现在的每一分每一秒，向未来出发。

之前学过的一篇讲鲁迅在桌子上刻“早”字的文章，相信大家都印象深刻。在鲁迅还小的时候，因为帮病重的父亲买药而迟到的他被老师责罚，他却没有向老师辩解，而是在第二天，早早来到学校，在书桌右上角用刀刻了一个“早”字，心里暗暗地许下诺言：以后一定要早起，不能再迟到了。此后的他便再也没有迟到过，并且更加努力学习，桌子上的“早”字一直激励着鲁迅不断向前。

在桌子上写下一个“早”字并不是很难的事情，但是像鲁迅一样把“早”字深深地刻在心里，并在以后的生活中付诸实践，就很少有人能够做到了。

鲁迅在文学史上的地位毋庸置疑，他的成就可以说是得力于他自己不懈的努力和他对于梦想和抱负的不断追求。在年幼的时候他就懂得时间的宝贵，也知道了利用有限的时间去完成想做的事情，时间对于他真的如生命那般重要，所以他成功了，创作出很多杰出的作品。

而我们呢，八点的早课七点起床，然后匆匆忙忙洗漱，吃饭去上课，上完课后吃吃喝喝玩玩继续睡觉，一天就这样过去了。终于熬到不用上课的周末，一觉睡到中午，下午还会继续睡，周末也就这样过去了。晚上十一点睡觉的你可能因为早上七点起床而闷闷不乐，殊不知别人都是晚上熬夜学习、工作，而你却在永无止境地睡觉。日复一日，光阴就这样悄然而去了。当有一天我们回首过去的时候，发现我们什么也没学到，什么也没有得到，只是空虚地度过了一段时光。

试想如果我们把无端消耗掉的时光利用起来，去做一些有意义的事情，去完成一些我们曾经想完成却未完成的事情，是不是就会有意想不到的收获？是不是会活得更加快乐一点呢？

“门前老树长新芽，院里枯木又开花，半生存了好多话，藏进了满头白发”，这是歌曲《时间都去哪儿了》中的歌词，朴实无华，却道出了很多人的心声。像这首歌的歌词中写的那样，我们应该思考一下时间都去哪儿了，在逝去的时间里我们究竟做了些什么，当然更重要的是活在当下，憧憬未来。

善于运用零碎时间

每个人都曾经被这样的问题困扰过，那就是，时间为什么不够用？为什么总是要在确定的时间内完成一项工作，这样艰难的工作根本完成不了？为什么总是有很多事情想做，但是在实际生活中根本抽不出时间来？为什么总是有很多没有意义的事情要浪费我们原本就稀少和宝贵的时间？

然而时间就是这样残酷。它本来就是公平的，给所有人的都一样。它还是无情的，不会因为你正在经历的事情，就将你的时间拨快或者拨慢。所有的时间都是这样，在钟表的催促下，一点一点往前赶。

就在这样的时间当中，我们还必须去做一些我们原本就不太愿意做的事情。比如说，很多人的工作只是为了赚钱，很多人的吃饭只是为了应酬，很多人的社交只是逢场作戏。无形之中时间就被消耗掉很多很多。

而在这之外的时间，就更少了！我们仅剩的一点点时间，既需要休息，又需要调整，甚至还需要进步和提高。可是如何才能在这样的零碎时间当中充分提升自己的价值呢？

在豆瓣和微博上有一个红人，她叫“一直特立独行的猫”。她的本职工作是公关公司的在职员工，但同时她又拥有另外一重身份——畅销书作家。她利用自己的业余时间坚持写作，最终出版了《不要让未来的你，讨厌现在的自己》《从北京到台湾，这么近那么远》《挺住，意味着一切》《当你的才华还撑不起你的梦想时》等书。

这在外人看来是不可能的，一个人是如何既正常工作，又能够在下班时间潜心写作，同时这些作品还能成为畅销书呢？她说从工作以来，她一直都在坚持写作，每天下班之后都要强迫自己写2500字，即便有时候需要加班，回到家之后不管多累、多辛苦，她也要坚持写完。她一直认为，写作就是自己的爱好，所以她喜欢写，想要写，只是这么简单。在写的过程当中，她一点点

看到了自己的成就，看到自己的文章被网站推送，被网友转载，这就让她更加坚定地写了下去。

她认为，其实写作只是一件小事。她只是在坚持做一件小事而已。只不过非常幸运地坚持了下来，也非常幸运地得到了很多读者的肯定。

但是对于普通人来讲，如何才能充分利用自己的零碎时间呢？

首先，应该做自己力所能及的事情。每个人在做自己的时间计划时，总是希望自己一口就吃成一个胖子，希望自己能够在短时间内一下子完成很多事情。其实不应该这样，而应先从自己力所能及的事情上努力。因为零碎时间本来就非常分散，如果你指望用这些时间来每天读一本书，那是不可能实现的。但是如果你说要利用每天睡前的十五分钟读二十页书，这样的目标是能够实现的。同时，设定这种容易实现的目标，在最开始就让自己没什么压力，对完成这项任务非常有信心，对以后的坚持也会有所帮助。

其次，重要的事情就是专心致志。当你决定去做一件事情的时候，即便这件事情只花费短短的一点时间，也不能对它不重视。因为你花费时间少的原因是你时间有限，而不是这件事情不重要。你可以每天都只用很短的时间做一些事情，但是在短时间内，也一定要保持高效率。很多人会在潜意识中有这样的想法：这些额外的事情可能是不重要的。其实这种想法是错误的，因为你生命中发生的所有事情都会对你今后的人生产生影响，而你只

有在当下将这些事情都做得尽善尽美，它们才会在将来发挥巨大的价值。

最后，重要的一点就是要坚持。任何事情都是需要坚持的，三天打鱼，两天晒网的道理大家都懂，但是怎样才能真正做到坚持呢？这就需要对零碎的时间有一个宏观的统筹。你要大致了解自己每天的零碎时间是怎样分布的，并且先要习惯在这些零碎时间之内做一些简单的事情。在习惯了利用零碎时间之后，你可以进一步提升自己的标准，适当扩大自己的零碎时间，利用自己的兴趣爱好吸引自己更好地完成零碎时间内的任务。在这过程当中一定要有自制力，一定要明白只有能够控制自己的人，才能够控制自己的时间。这样，随着时间的推移，你才能够慢慢养成善于利用零碎时间的习惯。而当你从中受益之后，一定会对这样高效的生活更加着迷。

有些人不禁要问，究竟要用这些零碎时间做什么呢？可能之前只是觉得时间被网络白白浪费了，但是好像也没有什么真正要做的事情。其实这个问题最好回答了，首先要从自己感兴趣的、有意义的事情着手挑选，要选取最能够让自己投入其中，也最能够让自己获得快乐的事情。当然，它也要对自己有提升和进步的意义。最简单的一些事情，例如，天天去跑步，这样能够塑型，也对自己身体健康有帮助；利用零碎的时间读书，每天只读四十页，这样一周的时间差不多也能够读完一本；还可以每天都给父母打电话，跟他们谈谈心，这样能够表达自己的孝心，也能让父母心情舒畅。

总之，在这个世界上，其实有很多时间都藏在生活的角落里，等着我们去发现。也有很多小事在我们看不见的地方等着我们。我们应该利用好这样的时间，做这些小事，让自己成为一个更加丰富的人。

时间不会停住，但是可以被延长

我们总会面临这样的时刻：完全不会利用时间，也完全不知道时间的意义在何处，好像只有钟表的转动在提醒我们时间的流逝，除此之外，再没有别的。这个时候，我们多希望时间能够停住，哪怕只停留一会儿，也足以让我们满足。

但是其实我们都知道，时间是不会停住的，没有任何方法能让时间停住。所以我们能够做的，就是珍惜自己拥有的每一秒，为自己的时间赋予更大的意义，不让时间在我们的手中白白溜走。

时间对每个人来说都是公平的，时间对每个人来说也是重要无比的。只有珍惜时间，在有限的时间里做更多的事情，才能够真正创造自己生命的价值。

虽然我们在做任何事的时候，时间都在流失。但是当我们读书的时候，我们将时间变成了我们需要的知识；当我们工作的时候，将时间变成了我们需要的经验；当我们运动的时候，将时间变成了自己的健康或者美丽；当我们与父母相处的时候，将时间变成了亲情……时间都是一样的流逝，但是当我们耗费时间做有

意义的事情时，时间其实也就变得有意义了。这样的时间虽然没有停住，但实际上也拥有了得以延长的价值。因为这样的意义不仅对我们现在有益，还会对我们未来的生活产生极大的帮助。

同理，当我们花费时间去做没有意义的事情时，时间也就变得没有意义了。这样你不仅在时间的流逝当中没有得到任何益处，而且在以后面临一些难以处理的问题的时候，你会发现原本浪费的那些时间，其实可以做更多重要的事情。

《我们始终牵手旅行》这本书让很多人在其中看到了时间真正的意义。在爱情当中，时间恐怕也是最大的考验因素了。很多人都说，爱情会随着时间的流逝一点点褪去，最终变得没有意义。但是这本书中记录的旅行却让时间的意义更加深刻。这本书是由左手和张千里共同完成的，左手写文字，张千里拍摄照片。他们已经认识27年，恋爱11年，自助旅行10年，走过23个国家，拍下了十几万张照片，写下了几十万的文字。

这本书的内容其实很简单，讲的就是两个人一直共同旅行的故事。但这本书并不是普通的旅行书，书里并没有旅行景点攻略或者美景感受。这本书也不是爱情小说，因为他们的爱情和天底下许多平凡小夫妻的是一样的。这本书可以说是他们的人生记忆，也可以说是对他们时间的见证。这本书里用非常朴实的文字和精美的图片，真实地记录了他们的时间是怎样流逝的，对时间这样的理解才是真正打动读者的地方。

左手是穷游网的签约作家，曾经是杂志编辑，现在就以图片编辑和写作为生，业余时间也会自己撰稿。张千里是人文地理摄

影师，曾经出版过《旅行摄影圣经》。他们一直都有着相似的价值观，他们认为时间的意义就在于要为世界创造新的奇迹，如果只是庸庸碌碌地度过时间，那就是一种浪费。正确对待时间的态度，应该是在自己有限的时间里尽量做自己想做的事情，并且始终能够将自己对生命和梦想的执着记录下来。这样的时间才是真正有意义的。

他们也知道，时间是不可能停止的，但是他们希望能够一直对时间怀揣敬畏，这样其实时间就能够一直被延长。左手说：“人生非常短暂，对我们来说，旅行不是人生的全部。对其他人来说，也并不一定是这种方式，任何方式都可以成就坚持并热爱着的人生。”他们这样的人生态度让千千万万的读者感动。

其实每个人对时间的理解都各有不同。像左手和张千里这样的人，觉得时间太短，时间太珍贵，所以对自己手边的时间，对两个人在一起的时间，都非常珍惜。这是因为他们知道，只有成为自己时间的主人，才能够让自己的人生更有意义。但是在生活当中，也有很多人对生活不停地抱怨，他们总是认为时间过得很没有意义，很无聊，这样下去他们就只能把手中的时间都浪费掉了。

其实当我们出生的时候，就被赋予了时间，也被告知了时间的游戏规则，这些都是我们不能够改变的事实。我们真正要做的，就是将自己的时间控制在自己的手里，不浪费，不拖延，用最有效的时间创造出最大的意义。这样，时间虽然没有停止下来，但却在无形当中被延长了。

挥洒汗水，不给人生留空白格

前几年，一本叫《乱时候，穷时候》的书一经上市就成为人们关注的对象。这本书里讲述了作者亲身感受到的中国近百年来的历史，作者用过来人的语调，讲述了那个时代的乡土故事，她写的文字被评价为：“每个字都钉在纸上，每个字都戳到心里！”除了她在文字当中透露出的时代精神和时代文化，更令人印象深刻的是她身上的某种精神，她在不到一年的时间里，累计创作了十万余字。

这样的事情如果放在一个年轻人的身上，可能并不稀奇，但是这本书的作者姜淑梅却是一个年过七旬的老人。而且她在六十岁之前，还是一个目不识丁的老人。但她却在这夕阳红的年纪为自己扫盲，甚至还成了一个作家，这样的经历不得不让人瞠目结舌。

十几年前，在一场车祸当中，姜淑梅的老伴不幸去世。此时她的女儿艾苓正在北京的鲁迅文学院学习，她就一路来到北京看望自己的女儿。年迈的姜淑梅在与女儿艾苓相处的时间里，也曾经去鲁迅文学院听过课，也听女儿说起过很多有关文学创作的事情。

后来姜淑梅回到家乡，女儿艾苓担心母亲的生活无聊，就提出要教母亲识字。没想到姜淑梅真的就开始一点点学习认字和书写。后来她已经能够自己在家里看书了，遇到不认识的生僻字就问自己的女儿。看书多了之后，姜淑梅也有了自己的想法，她想起曾经听女儿说过，写书要写别人没有写过的东西，于是就给女

儿讲了很多自己小时候听到的故事。女儿觉得这些故事都很有趣，就鼓励母亲自己动笔写。姜淑梅开始写的时候每天都写不了几行字，写的也大多是从别人那里听到的故事，后来她发现自己人生中经历的很多事情其实都值得去写。于是她就将自己早年经历的事情都写了出来，再加上她用一种浅白的语言进行表述，就好像是在跟人话家常，也好像是真的在听家里的长辈讲故事。

后来，她写的作品被收录到《读库》《新青年》《北方文学》当中，这些作品让姜淑梅有了很大的自信。更让她惊喜的是，她的作品最终被磨铁图书公司相中，结集成一本《乱时候，穷时候》的书，交由浙江人民出版社出版。

在一次和大学生的交流会上，姜淑梅说，别人都觉得她的人生是励志传奇，但是她自己并不这么认为，她认为这只是她自己的一种活法，跟别人不一样并且有意义的活法。她觉得人生就应该这样，就应该不断地在自己的人生中辛勤播撒，才能够收获自己想要的人生。

辛勤是人生中最重要的一笔财富。在人生的路途当中，很多事情都可能会面临失去的风险，你会失去自己宝贵的青春，也会失去自己珍贵的时间，甚至有一天，你爱的亲人也会离你而去。但是在任何时候，你的辛勤都可以陪伴你成长。只要你努力了，你仍然可以获得自己想要的生活，仍然可以让青春重新来一遍，让自己的时间更有深度和厚度，让自己的生活变得更有意义。

懂得辛勤付出的人，一定会给自己的生活带来改变。因为辛勤的付出，是最有力量的，这种力量胜过一切语言和想象，它能

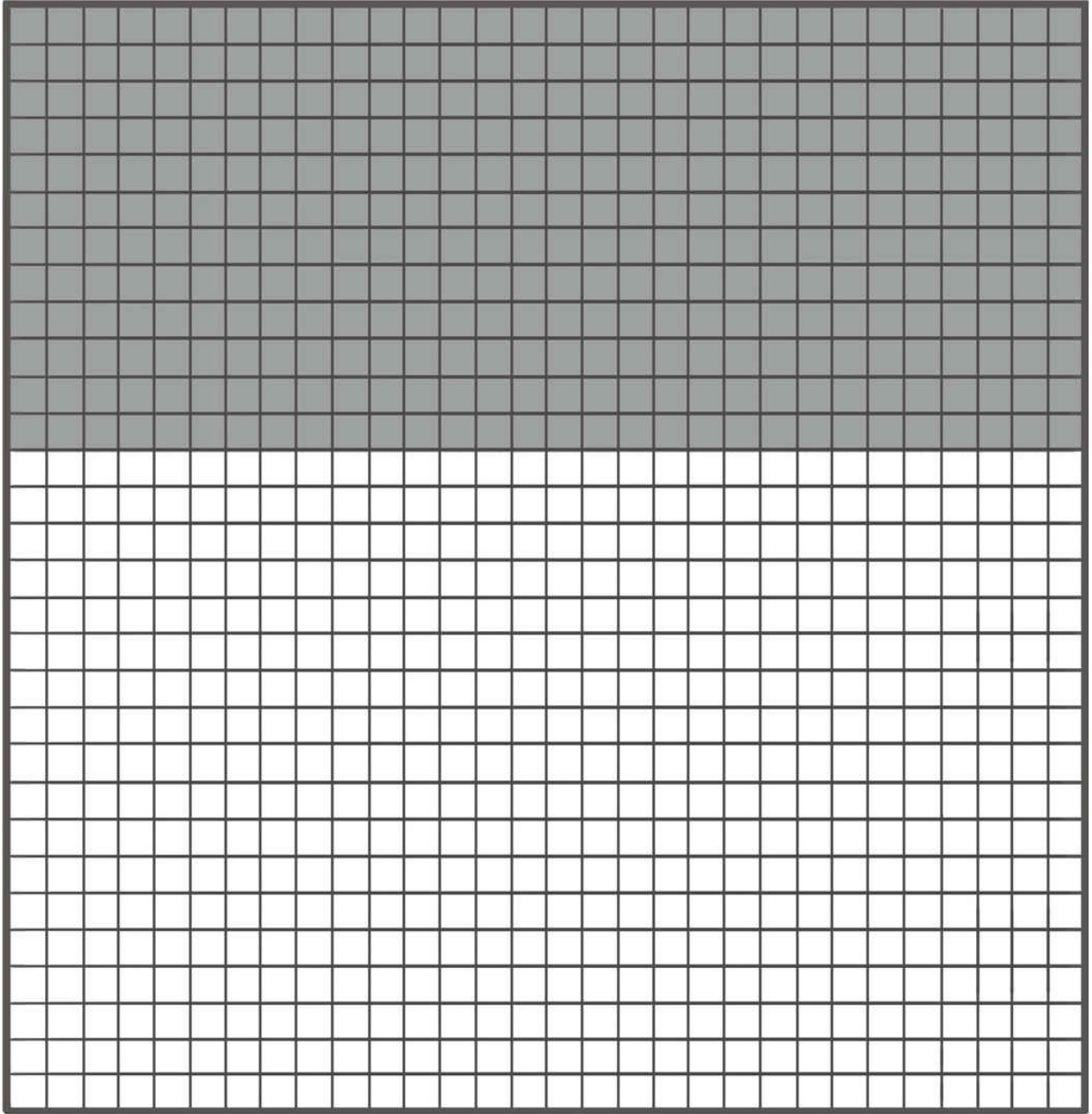
够将人的所有计划都变成现实，也能够将人的愿望变成通向更好生活的路途。只要辛勤付出，生活的某些方面就一定会有变化，这些变化会慢慢让自己体会到这样的付出是多么值得的，从而付出更多。如此循环往复，辛勤就真能创造一个新的世界。

辛勤的人，不会荒废自己的人生。因为他们懂得，人生的意义，其实就在于不断地耕耘。一个辛勤的人，永远能够找到新的目标，也永远会在努力的道路上前进，没有什么能够让他们的人生停止努力。辛勤的人从来不会懒惰，从来不会偷奸耍滑，因为他们知道自己的人生始终都是掌握在自己的手里，只要自己能够好好利用时间，好好把握自己，人生就不会荒废，生命就会变得更有意义。

辛勤努力，也应该最大程度追求效率。即便我们懂得要辛勤努力，也不能将所有的事情都归结到一句辛勤上。在辛勤的同时，我们还应该努力寻找方法，努力追求效率，在自己的人生当中不断用高效的方法实现自己的人生理想。这样的辛勤，更有效果。

任何时候，辛勤努力都不晚。就像姜淑梅老奶奶一样，即便是从六十多岁才开始认字，也丝毫不影响她在写作方面有所成就，只要有灵性，有想法，再加上能够对自己有高的要求，就能够成为一个独特的作家。

人生有时候其实也很简单，只要愿意挥洒自己的热血，散播自己的辛勤，那些所谓的繁花似锦或者所谓的功成名就，也会不经意间悄然而至。



（一个三十岁的人，他的人生是这样的。在他过去的岁月当中，所有的时间都是满满的，这就是充实的人生。每个人在自己的人生当中，都不能虚度自己的时光，所有时光都应该被填满。）

抛弃时间的人也会被时间抛弃

在最近一段时间大火的男明星当中，王凯可以说是其中的佼佼者。他凭借在《琅琊榜》《伪装者》和《欢乐颂》中的出色表演，一跃而成备受追捧的男演员。

现在的王凯，可以说是迎来了自己事业的高峰，尤其是在《琅琊榜》中饰演的靖王萧景琰，是他塑造得最成功的一个角色。他曾经在采访的时候说过，当时他看完剧本之后，就深深被萧景琰和林殊之间的兄弟情义打动了，他还说没有一部戏的剧本曾让他哭了这么多次，但《琅琊榜》却总是让他感动。他认为靖王就是他理想中的人格，他能够扮演这样的角色，也有一种梦想实现的感觉。所以为了塑造好靖王的角色，王凯也从外形上不断改变自己，他拼命健身，从最简单的慢跑开始，到立定跳远、俯卧撑，以及很多重量训练，逐渐塑造出一个完美的硬汉形象。

其实，在这之前的很长一段时间，王凯一直以为自己的演员生涯可能不会再有突破了。几年之前，在一部偶像剧《丑女无敌》当中，王凯饰演了娘娘腔陈家明，在剧中他穿着配色夸张的衣服，翘着兰花指，说话总是妖媚无比，尽管他本人并不喜欢这样的角色，但是为了自己的演员生涯还是咬牙演了四季。

结果，娘娘腔的标签反而成为王凯演员路上的阻碍。因为当时他将陈家明的形象塑造得非常好，所以就有很多同类型的片约不断而来。但是他本身希望自己的演员生涯能够有所变化，并不想再继续演娘娘腔这样的角色，于是就把这种类型的角色全部推

掉了。这样做的结果是，有八个月左右的时间，王凯始终处于没有戏拍的状态。

但是王凯并没有就这样放弃自己的演艺之路，他始终都在等待机会。终于在2010年的时候，他被导演张建新大胆起用，参演了《知青》，因此结识了人生中的贵人侯鸿亮，演艺生涯也慢慢有了起色。后来他又进入了《北平无战事》剧组，终于迎来了事业的高峰，成就了他现在的实力派和偶像派的双重身份。

当王凯处于人生低谷的时候，即便自己很长时间没有戏拍，即便他发现自己的收入已经无法满足作为演员的正常开支，即便他在演艺道路上走得都开始有些怀疑人生，他还是站在时间的风口浪尖，跟那些来来回回的挫折做斗争。他从来没有想过，因为自己暂时的不走运就放弃自己热爱的演员事业，从来没有想过要抛弃时间，就是在这样一点点的等待和积累当中，他才最终得到了自己想要的事业高峰。

每个人都经历过人生的艰难时刻。可能在最艰难的时候连吃饭和生活都变得很困难，身体也感觉支撑不住，甚至没有朋友家人可以倾诉，觉得自己的人生已经完全没有希望了。但真正成功的人都是这样的：他们都曾经历过时间的猛烈拍打，在这样的打击之下，他们可能完全没有成功的机会，或者直接被打入谷底好像再也无法重生，但是他们并不害怕，因为他们知道，在人生当中，只要自己还拥有时间，一切都有转机，他们就不会真正被打败。

有的时候，人生可能就是喜欢跟你开个小小的玩笑，喜欢让你感受一下时间的浮沉，然后在历经艰险之后再给你一个好的未来。这时，你就需要将这些时间的玩笑都看轻，不去计较小小的得失，要始终让自己的心情和情绪处于平稳的状态。只有自己的心理状态是好的，才能够在人生中获得自己想要的结果。

你要好好利用时间，只有对时间始终不抛弃、不放弃，才能够真正拥有完美的人生。我们总是埋怨时间不够，但又不好好利用时间。运用时间也是一门艺术。法国著名的科幻作家凡尔纳，每天早晨五点钟起床，一直在桌子前写到晚上八点，在这期间，只有中午的时候会吃妻子送来的饭菜，别的时间都一直在写作。他一生中写了104部科幻小说。能够取得这样的成就就是因为他始终充分利用时间。

有的时候，时间好像对人们很无情，但是我们只有通过自己的力量，才能够让岁月有所改变。永远都不要依赖别的人或者别的事，不要指望时间会无端地给你一块蛋糕，也不要指望别人能够来拯救你，真正能将自己从时间之渊中解救出来的，只有你自己的力量。你需要紧紧把握住手里的时间，然后将这些时间都用在有用的事情上。

有的时候，时间又好像温柔如水，在我们抵达时间的另一端时，会给予我们胜利的狂欢。但能够享受时间带来的喜悦的人，一定都是没有放弃时间的人。他们始终明白时间是最重要的，时间也是最珍贵的。只要能够利用好时间，相信我们都能够成为时间的宠儿。

一切想法都不晚，永远来得及

人生苦短，生命有限。如果将人一生的时间都画在A4纸上，大约也就只有900个格子。30×30的小格子，就将人生完全包含在内。我们的人生总是走得特别快，一不小心，可能就走过了一大半，或者会突然发现，人生的格子在自己的虚度当中已所剩无几。

很多时候，我们总是会突然记起自己曾经的梦想。曾经想要像一个侠客一样仗剑走天涯，在这个世界上用自己的义气书写人生；曾经想要成为导演，将自己的人生拍成一部伟大的电影；曾经想要成为一个作家，用自己的语言刻画和揭示这个世界的本质，并在自己的小说中预言未来；曾经想要成为一个诗人，终身只和自己的诗意做伴。

但现实总是很容易让人改变，时间好像总能够将过去那个充满理想的人完全打败，让人变得平庸无比。那些理想慢慢变得遥不可及。要么是自己早早就远离了那样的兴趣和爱好，要么是现在的自己根本没有时间能够实现那样的理想。我们就总是这样，任由现实摆布，在这样或者那样的理由当中，错失了自己人生中最美丽的风景。

如果我跟你说，假如你现在还怀有理想或梦想，就马上行动吧，一切想法都还不晚，你可能会觉得没有什么说服力，但是如果摩西奶奶这样跟你说，你一定会受到很大的鼓舞。事实上，这样的事情真实地发生在摩西奶奶和一个年轻人的身上。

一位叫春水上行的年轻人从小就非常喜欢文学，但是大学毕业之后，他一直都在医院工作。当时的他已经30岁了，不知道自己还能不能追求自己喜欢的文学，就给摩西奶奶写信寻求指点。摩西奶奶后来给这位年轻人寄了一张明信片，并且在上面写道：“做你喜欢做的事，上帝会高兴地帮你打开成功之门，哪怕你现在已经80岁了。”这给了当时的春水上行很大的鼓舞，他便弃医从文，后来他成为世界文坛上享有盛誉的作家，他就是渡边淳一。

渡边淳一就是在摩西奶奶这样的鼓励之下，坚持了自己的理想，成为一位伟大的作家。实现自己的理想，永远都不晚。只要现在还有这样的想法，就应该按照自己的想法努力去做，永远都来得及。而摩西奶奶本人就是一个非常励志的例子。

摩西奶奶并不是出身于绘画家庭，从小也没有接触过绘画。她在77岁之前一直都只是一个农妇，生活在一个贫困的农村家庭，她生命中的大部分时间都是在辛苦劳作、照顾儿女。后来，她患上了关节炎，不能再劳作了，于是在闲暇之余，就开始创作绘画。她将自己在农村劳作的场景、农民们其乐融融的生活场景都放在了自己的作品当中，有一种非凡的魅力。（免费书享分更多搜索@雅书.）

有一次，她的女儿将她的画作带到了杂货铺里，这些作品立刻把收藏家吸引住了，他们将摩西奶奶的作品带到了纽约的画廊，从此之后，摩西奶奶就真正成为一个画家。后来，94岁的摩西奶奶还登上了《时代》《生活》杂志的封面，一度成为美国人心目中的偶像。

摩西奶奶的故事让人们相信，任何人都能够努力去实现自己的理想，而且在任何时候开始都不晚。人的潜能的确是无法限量的，每个人可能在生命中只发挥了一点点，至于人的潜能到底有多大，如果你不去行动和努力，你永远都不会知道答案。

一定要在自己的有生之年去做自己喜欢做的、想要做的事情。这个世界上有太多事情，即便是我们不喜欢、不愿意做的，也在各种压力之下去做了。当自己面对自己喜欢做的事情的时候，为什么反而缺少了勇气呢？想想自己在年少的时候，曾经为这样的事情多么疯狂，做出多么出格的事来，有过多么激情的体验，现在却为什么不愿意为自己想做的事情付出努力呢？我们畏手畏脚，害怕生活有所改变，认为那样的事情可能会给自己的生活带来不确定性。但是真正自己喜爱的生活一定要靠自己去努力争取，只有有勇气和信心走自己的道路，才能够真正获得自己想要的人生。



人们总是说自己的时间不够，而且要做改变太晚了，其实想要去做一件事，永远都来得及。摩西奶奶在她77岁的时候，没有去想太多未来的事情。如果她想到自己生命可能并不长久了，生活可能没有那么随心所欲了，那这些想法一定会阻碍她的绘画道路。很可能她就会像一个普通老太太一样，在家里享受着家人的照顾，安详地度过晚年。但是她并没有这样想，她认为自己现在身体很好，只是不能去田地里劳动而已，所以她还是应该去做自己喜欢的事情，于是努力去画画。正是因为有这样的想法，摩西奶奶才有了伟大的成就。

现实有时候就是这么简单，只要你开始去做了，所有的问题都会迎刃而解，只要能够迈出第一步，剩下所有的路途都会变得不那么艰难。但是如果一直不敢迈出第一步，那人生就只会停留在原先的位置上，没有任何进步。事实上，一切想法都是可行的，只要你勇敢迈出去，便能体会到人生的很多种可能。一切想法都不晚，永远来得及。

第2章 落笔之前，先选好笔

梦想的实现，还需要行动的力量。任何空谈，都是对生活的亵渎。只有在生活中付出行动，才能够真正让自己的生活充满意义。在人生的过程中，最浪费时间的事情是等待，最有效的方法就是行动。只有行动起来，所有的事情才会变成有可能实现的事情。

你有没有想过，要如何书写此生

每个人都应该想过，自己的一生究竟要如何度过。在漫长的人生旅程中，究竟要认识多少的人，要经历多少的磨难，要经过多长的时间，才能够享受到真正的幸福。可能有时会对自己的人生有非常具体的要求：要在哪些方面不断学习和努力，要在哪些方面培养自己的兴趣和爱好，要在闲暇的时候如何消磨时光。可能有时会有一些宏大的想法，比如说想为这个世界的改变做出一些什么样的努力，或者对人性的认识有什么更独到的见解，或者是想要用另类的方式完全表达自己的某些观点。各种各样的想法都是自己对于人生的向往和追求，每个人都在某种程度上有过这些想法。

但是当人真正有能力书写自己人生的时候，是不是真的又会按照自己的那些想法进行呢？很多人记得自己曾经对未来的大大小小的期许，所以会在此时按照自己曾经设下的目标前进。也有很多人在行走的过程当中见到了更大的世界，于是在更大的世界更清楚地看到自己，为自己设定了更加合理的目标。还有的人，却在行走的过程当中被周围的花花草草不断吸引，忘记了自己的初衷，也忘记了自己在路上有什么样的目标。

人生总是有各种各样的活法，你一定要想清楚自己要如何书写人生。这样才能始终不忘记本心，才能始终坚持自己想要做的事情，成为自己想要成为的人。

在人生道路上，最先要做到的是了解自己，看清自己，有自知之明。在这个过程中，既要看到自己的优点，也要看到自己的不足，了解自己在具体的事务当中擅长什么、欠缺什么，只有将自己认识清楚了，才可能不断进步。但是很多人实际上总是过分地自大或自轻。自大的人认为自己拥有很高的水平和能力，但是在实际处理事情的过程中，却始终无法达到预期的目标，这样的人常常有高的目标设定，但可能会摔得很惨。自轻的人却总是对自己信心不足，认为自己的能力没有达到一定的水平，不敢表现自己，不敢发挥自己的水平，最终个人的能力就会淹没在这样的自轻当中。

所以，如果不能清醒地认识自己，那么在成功路上总是会被自己绊倒。《论语》中有句话说：“吾日三省吾身。”这讲的就是有自知之明的人总是善于反省自己。自省其实就是一种自制和自律，每当做完一件事情之后，都应该反思自己，看看自己在这

件事上究竟有没有尽全力，有没有充分发挥自己的能力，有没有达到自己想要达到的目标。只有不断反省自己，认识到自己的缺点和不足，并不断改进，人生才会有提高和进步。这样的自省和反思也会渐渐成为你生命中重要的习惯，让你远离自大或自轻，成为一个了解自己的人。

当然，认识自己是一件看起来很简单、行动起来却很难的事情。“巴纳姆效应”说的就是这个道理，它是指人很容易受到外界信息的暗示，出现自我知觉的偏差，认为一种笼统的、一般性的人格描述是自己的真实写照。曾经有学者做过实验来证明“巴纳姆效应”，他先为一群人做个人人格分析，然后将个人的人格分析和普遍人群的人格分析放在一起让人们选择，结果大多数人都认为普遍人群的人格分析是符合自己的。可见，虽然人们总觉得自己是最了解自己的，还是不免受到一些外界因素的干扰，这些因素会让人们不自觉地对自己的认识产生偏差，并对自己的发展产生不良的影响。

所以，在认清自己的过程当中，对周围环境及人群的认识和把握也是非常重要的。我们要认清自己所处的社会，明白在这个社会上大多数人是怎样的，将这些共性的因素综合到自己的身上，然后寻找自己身上的个性闪光点。此外，还应该多听从身边人的建议和忠告，将这些建议和忠告都转化成对自己认识的信息，通过这些角度来了解自己真正的面貌。

在众多演员当中，黄渤无疑是一个对自己看得很清的人。

黄渤从最开始就明白自己不是那种靠颜值吃饭的人，作为一个演员，他在外表方面有很大的限制，所以他就干脆完全不在意自己的外表，全心投入扮演的角色当中。在《疯狂的石头》这部电影里，他饰演一个土里土气的小人物大获成功，以至于他走到大街上还会有人跟他对戏里的台词。在他表演的大部分作品中，他总会笑到露出自己的牙龈，并且毫不掩饰自己脸上的皱纹，更是经常将自己的面部表情扭作一团来表达自己的情绪，有时候还加上活泼和接地气的语言和动作。这样的本色表演成功地为他演艺圈奠定了基础。

黄渤在年轻的时候也喜欢唱歌跳舞，也以歌手的身份出道，却一直默默无闻，相比同时出道的毛宁、杨钰莹实在是逊色很多。但他始终相信自己在唱歌跳舞方面是有自己的想法和能力的。在后来的电影当中，他也将自己的这份歌舞特长发挥了出来。在《西游·降魔篇》当中，他教舒淇跳舞；在《厨子戏子痞子》中，他扭着屁股跳艳舞；在《锋刃》当中，他和袁泉进退自如的交谊舞，为表演添加了很多色彩。

其实每个人都会在人生中面临不清醒的时刻，不知道自己的方向在哪里，不知道自己究竟是怎样的人。但只要停下来，在生活中多一些反思，多听取一些建议，多了解一些他人的观点，总能够真正看清自己。

急于开始，不如先找方向

一壶先生曾在书坛画界很有名气，但是现在他70岁了，反而成为一个不为人所知的人。这是因为在年过50之后，他就躲进四川乐山闹市中的一座百年小楼里，过起了只属于自己的半隐居的生活。他大多数时间都是在画室里翻翻书、喝喝茶，有时候还会去附近的山林里云游、写生，很多朋友也经常不知道他在哪里。但是他在形容自己的生活状态时说：“我的艺术和人生标准就是漫无目的。”

在如今这样一个快速消费的时代，像一壶先生这样的书画家很少见了。大多数书画家都将自己的创作变成一种表演，成为在众人面前博取眼球的工具。但是在一壶先生看来并不是这样，他认为书画本来就是文人的日常。在生活中有闲暇的时候，或者是心情畅快的时候，都会有心情创作，也就是所谓的兴之所至。这也正是他所崇尚的像魏晋时期的闲散风格。但在早年的时候，他其实也并没有现在这样洒脱。

一壶先生原名周德华，年轻的时候就很喜欢书法，经常临摹字帖，还成为部队的文艺骨干。尽管他在23岁的时候就成为工厂里的干部，有着光明的前景，但是他始终对这一切保持着警惕。他并不想置身于喧嚣的环境当中，只想拿起笔来写字而已。于是有一次写书法被批判之后，他选择离开。

随后，他成为一名普通的书法老师，在这期间，他不仅思考了自己的人生意义，还拜汪济时为师。汪济时告诉他，治学的方法，只有一个字，就是“磨”。在慢慢的领悟和对过往经历的思考中，他才明白，其实人生也是这样，需要不间断地磨炼，才能够不断成长。

后来他就回到自己的老家乐山，每天在自己的房间里写写画画，因为他觉得这才是他人生的方向，这样做才是真正遵循自己内心的想法。从此以后，他概不接受外界对他的邀请或者评价，甚至连很多来求字求画的朋友也被拒之门外。他有自己的规矩，只书写自己的诗文，画自己想画的东西，他认为真正能够打动人的作品，是在生活中自然而然就发生的，并不需要复杂的加工和雕琢。

一壶先生就是这样，在自己的人生中找到了自己的方向，并且不断践行着自己追求的品格和风尚。这样的人生态度是我们每个人都应该学习的。

无论如何，人生一定要有自己的方向，任何人都不能缺失自己的目标。人生中自己所朝的方向，往往比所处的位置还重要。正确的方向就是标杆，只有朝着正确的方向去，之后的努力才不会白费，人们才有可能真正到达想要到达的地方。如果方向是错误的，那就不会得到自己想要得到的东西。更多的人则是在行走的过程中渐渐被路上的风景所迷惑，忘记了自己的初衷，鬼使神差地走上了完全违背初衷的道路。我们应该时刻谨记自己人生的方向，并在其指引之下，到达我们想要去的地方。

可是，到底如何才能找到自己的人生方向？很小的时候，每个人都被老师和家长灌输：小孩子一定要有自己的远大的理想，因为所有伟大的人都是这样的。但当时还处于一个懵懂无知的状态，对世界的了解也停留在教科书上，这时的理想都是浅显的，也可能是无法实现的。只有等长大之后，自己接触和了解了社会，读了更多的书，更清楚地认识自己了，才是真正确定人生方

向的时候。人生方向就是在这样不断成长的过程中慢慢浮现的，而这也是成长给予我们的最大礼物。

比如，你会慢慢了解到自己的性格，发现自己是擅长做案头工作还是与人交际。你会慢慢了解到自己的强项，也许是容易被人信任，也许是能够高效率完成工作。你还会了解到，身边很多的事情其实并不简单，不少工作或者任务都需要一个人的综合能力，并不是简简单单就能做好的。你会慢慢看到人生的艰难，但是在挫折与曲折中还是要寻求自己的生存之道，这样的人生，才是真正了解自己的独立的人生。

当然，人难免会走到错误的方向上，因为每个人的能力是有限的，世界却是无限的，所以即便我们认清了自己，也不可能完全认清这个世界。不过，这样的偏差是可以改变的，每个人只需要时刻警醒着，一旦有所偏离就立刻改正，便能回到正确的方向。

人生方向找好之后，更重要的事情就是要为了这个目标不断付出自己的努力。要尽力将自己需要做的事情都做到极致，用一种认真努力的态度对待自己的生活，全力以赴。不要为自己的错误或失败寻找借口，要在努力的过程中不断让自己得到提升。只有将自己的努力都奉献给自己的人生方向，才会真正得到收获。因为方向再正确，也需要一步一步的努力，否则它永远只是一个抵达不了的目标。

认清自己的方向，可以先有大的方向，再有小的方向，即便在过程当中出错也无须害怕。只要自己踏实坚定地一步一步地朝

着这个方向努力，你就一定会慢慢抵达属于自己的终点。

A4纸人生中每一个时间格都无法复制

在当下，重返青春、重走青春路、重新回到过去的岁月，似乎成为一个热议的话题。很多人都在这样一种潮流的引领下，不自觉地说出同样的话：“真想回到青春”“真想回到自己十八岁的时光”“真希望现在的自己仍然年轻”。

这还要说到前些年一部热播的《北京青年》。电视剧中的主人公四个兄弟都是土生土长的北京人。一个拥有稳定的公务员身份，一个拥有硬气的海归身份，一个做着医生，一个拥有万贯家财。但是他们似乎每个人都对自己的生活不太满意，于是他们一起重新走上了青春之路。因为他们觉得自己的青春在当初好像并没有什么刺激，没有什么意义，如今想到要按照现在的生活方式过一辈子实在是有些沮丧。于是他们抛弃了在北京原有的生活，踏上了自己的青春之路。在路途中，他们遇到了新的朋友，有了新的工作，对生活有了全新的目标。最终他们感觉又重新拥有了青春。

但这样的生活毕竟是出现在电视剧中的，如果将这样的设定放在现实当中，恐怕很少有人能那样洒脱地说走就走。现实总是残酷的，我们无法再重新做选择，因为人生的每一个时间格都是无法复制的。想要回到过去的某个时光，或者寻求某种过去的感觉，都是一种奢望。

后来，同样主题的一档真人秀节目再次进入观众的视野，那就是《我去上学啦》。这档真人秀是将很多当红的明星嘉宾重新带入高中校园，让他们重新成为一名高中生，跟同学们一起学习，一起寄宿，一起吃饭，一起玩耍。在节目的宣传过程中，“重返十七岁”的标题赫然面向所有观众。

但是，在节目中我们能够看到，这些明星嘉宾根本没有办法像高中生一样专心投入学习，不少人在课堂上哗众取宠、开小差、睡觉，甚至捣乱。

很多明星嘉宾会在节目中做一些演讲或者报告，告诉年轻人要珍惜当下的时间，要好好过现在。想必这个节目的真正含义也就在此了。

世事就是这样，想要回到过去是不可能实现的，即便努力创造出过去的某种环境和氛围，人的心态也早就变得不如往常。“重新来过”永远只能是一句口号，而不可能成为一种现实。

所以在当下想要做什么事情的时候，一定不要犹豫和怀疑，尽自己的努力去做就好。假如你一直没有做，你便总会将这件事挂在心上。当有一天，你觉得自己能够做这样的事情了，你的心态却早就不一样了。

很多人在大学期间都是最热血的时候，甚至有人曾放言要在大学期间将整个中国走遍。其实倒未必真的走遍全国，但大学几年确实是有时间也有兴致去周游很多地方的时候。等大学毕业很多年之后，可能有了钱和能力，却发现，再也没有那样的心情周

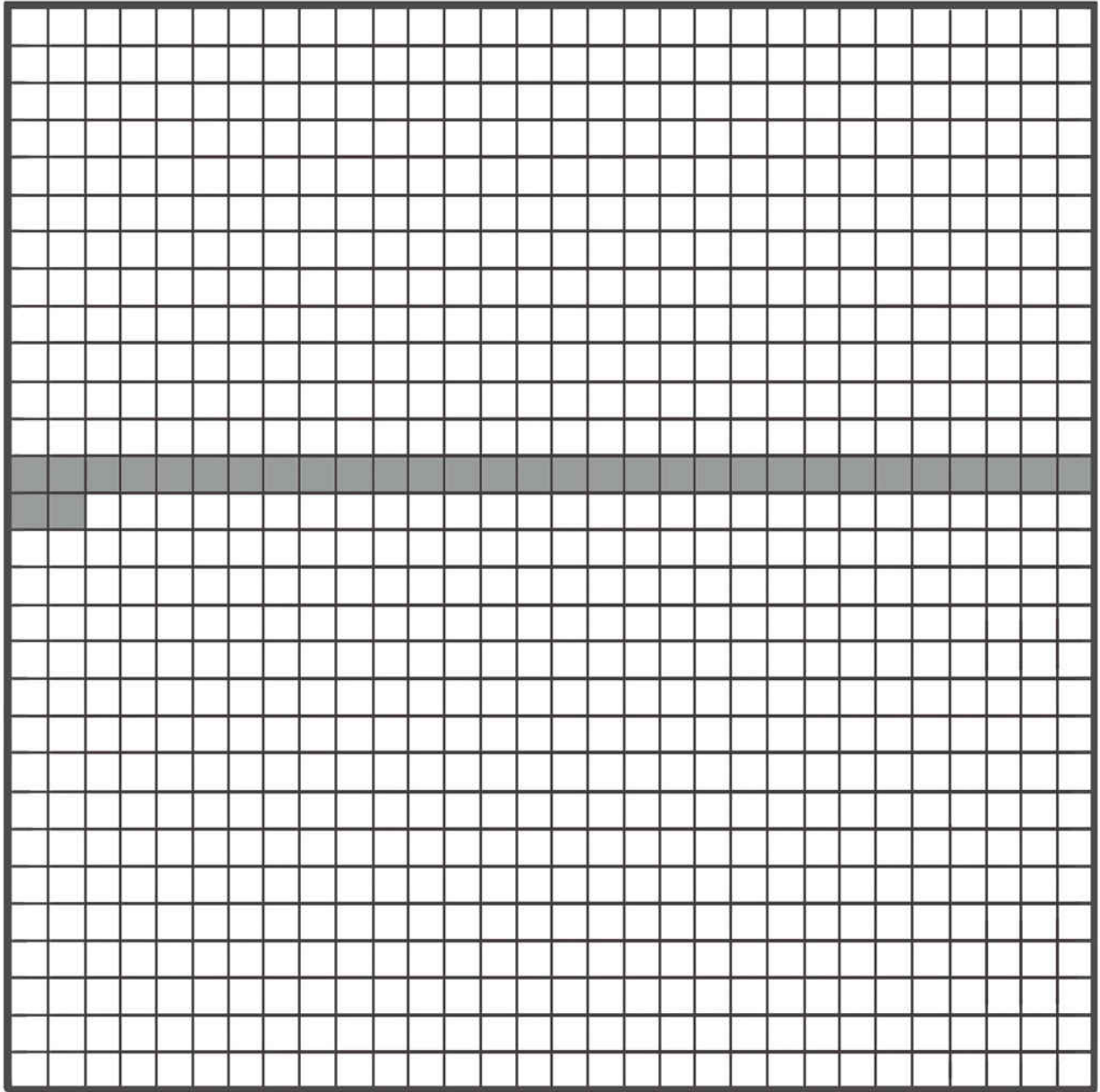
游了。生活又被新的问题所困扰，可能来自工作，可能来自家庭，这些都一一摆在人们的面前，让人们疲于应对。

所以这时，那句感叹就又来了：“真想回到青春！”只是，青春真的不可能回去了。

所以对待自己的生活，永远都要以一种活在当下的状态。如果现在有什么想做的事情，那就赶快去做，即便你有能力上的缺失，也可以在学习的过程中弥补。千万不要让自己在未来说出“好想回到过去”的话，那样的话是最没有意义的。

当然，对未来做出一个合理、具体的规划也是非常有必要的。这样你就能够看到自己的任务和要做的事情，会有更加强烈的责任感，从而把握好自己的每一格时间，一步步走好自己的人生。

当你老去的时候，希望你能够说出这样的话：我的人生没有什么可悔恨的，每一格时光都充实度过，我在恰当的时间里做了最应该做的事情，我为此感到非常自豪。



（从生命当中随意截取一段时间格。在这段时间当中，你可能能够做很多事情，可以做一份工作，可以来一次远途旅行，可以谈一场恋爱。你可以去做很多很多的事情，但是这样的时光你只能度过一次，所有的时间过去之后就无法再回来。）

将人生的A4纸画成梦想的艺术

每个人的人生都需要梦想。梦想并不是我们在跟别人交流时的话题，也不是我们可以在人前炫耀的资本，更不是我们在闲暇时才能想到、为我们填补生活空缺的内容。梦想是每天都陪伴在我们生活周围的，每天叫醒我们，让我们为之付出努力的东西，是我们生活当中不可缺失的一部分。

如果说人生是一张A4纸，我们能够将人生的900个格子都铺在上面；我们也可以将各种颜色涂在A4纸上，完成一幅美丽的人生画作；我们还可以将A4纸折叠起来，做成纸质的艺术；也可以只是简单地折成一个纸飞机，哈一口气，让它飞到很远的地方去……人生是由自己的梦想来决定的，人有什么样的梦想，就会有什么样的人生。

梦想能够让我们的生活变得有希望。人们总说“哀莫大于心死”，如果一个人的生活没有梦想，也就如同心死。心死的人，会完全失去生活的动力，在做任何事时都打不起精神，没有积极性，也不懂进取。有梦想的人，即便经历了艰难困苦也会迎难而上，即便没有取得傲人的成就也能做到矢志不渝，因为他们有生活的希望。梦想就好像一个人的内在精神气儿，有梦想的人，总是会精神饱满、奋勇向前。

梦想也总是能够让我们生活变得有意义。它带给我们无限的正能量，当我们的人生面临失意的时候，它总是能够站出来为我们指引方向，告诉我们应该朝正确的方向前去。

不同的梦想能够造就不同的人生。如果你的梦想是非常简单的，那你最终也会得到一个普通的人生，过着简单的生活；如果你的梦想非常远大、有意义，就算你在实现梦想的道路上会有很多挫折，你也最终会收获非常丰富的人生。人生就是这样，在梦想的指引之下，会有各自不同的色彩。

陈丹青是当代著名的画家、作家和文艺评论家。他在农村插队期间就自习绘画，在当时是非常有名的知青画家。其实他还在很小的时候就有这样的梦想。

他认为，人就是要做自己喜欢做的事情，在很小的时候他就非常喜欢画画，而且想要成为一个画家。在他长大之后，这个理想一直都没有改变。

陈丹青在很小的时候就爱上画画，而且他的父亲陈兆炽在文艺方面也给他很大的引导，这使得他之后更加坚定地走上了艺术的道路。在他四岁的时候，父亲被打成右派，又因为爷爷出身黄埔军校，家里的所有画册和书籍都被一扫而光。当时年幼的陈丹青非常难过，就临摹爸爸从路边捡来的一张扑克牌，临摹得栩栩如生。十四岁的时候，他跟着学校的美术老师到处画毛主席像，两年内他画了一百二十多张。当时他白天画毛主席像，晚上临摹达·芬奇和米开朗琪罗的素描。二十岁的时候，他就被调到江西出版社画连环画，当时的他就希望自己能做个连环画画家。再后来他开始创作革命油画，创作了《老将和小将》《青石堡》《给毛主席写信》等大量的绘画作品。

当说起自己理想的时候，他讲过一个故事：他曾经怀揣着几十美元去美国，为的只是一件事情，就是在美术馆中能够看到艺术作品的原作。他在美术馆里，一泡就是一整天，对着那些艺术作品沉思。有时候则是不停地在美术馆里临摹作品。或者等闭馆的时候，他就从美术馆里出来，怔怔地站在美术馆门口，观察来来往往的人群，将这些人物的细微表情和动作都放到自己的艺术作品当中。他还说，因为自己的艺术梦想，他始终热爱美术馆，一直都钟情于收集美术馆的各种门票，他说这些美术馆就是艺术家永远都不能忘记的梦。

陈丹青就是这样的人，他从小就拥有自己的理想，并且很多年来一直都为此坚持和付出。即便是在今天，他的梦想已经实现，已经成为非常有名的画家，他还是在艺术这条道路上努力前行。他不断研究艺术教育，并且出版了很多艺术随笔，传播美学知识，这样的梦想，实在是太有重量了。

坚定的梦想让人生的色彩愈加浓郁

梦想，是每个人都有的。人们有过各种各样的梦想，但是真正能够坚持下来的梦想，却很少。有的梦想，会在行走的路上变得越来越小，会被各种各样的社会现实打击和挫败，最终剩下的可能就只是一个小小的愿望。有的梦想，会在人生路途中渐渐被遗忘，不知道被我们丢弃在哪个黑暗的角落里，再也没有见到过，等到真正需要的那一天，却怎么也想不起来。有的梦想，一直都被铭记着，但是却一直都成为空谈，没有任何行动和努力的付出，这样的梦想也就根本没有实现的可能。

每个人在年幼的时候都会有一些梦想，比如说一定要考上清华北大，一定要成为科学家，一定要成为了不起的人物，一定要开一家大公司。然而那时的梦想可能大多是空想，因为当时自己还是个孩子，对现实并没有深刻的理解，对自己也没有全面的认识，所以这些所谓的梦想可能只是随口一说。

于是随着年龄的增长，我们那些大大的梦想就都开始变小了。有可能是因为我们对自己的认识越来越全面，也可能是开始越来越害怕这个世界的一些缘故。我们就这样，一点点看着自己的梦想变得更小、更简单，比如说只是找一个知心朋友，只是得到一份合适的工作，只是组建一个家庭。



真正的梦想，是那种能够陪伴我们一生的。它可能会随着周围环境和境遇的变化进行一定的调整，但是初衷始终不会改变。我们也只有一直坚持这样的梦想，才能够在人生的旅途中更好地认识自己，让自己的人生变得更加丰满和有意义。

真正属于内心的梦想，是不应该被放弃的。因为那是我们内心的渴望、内心的诉求，是能够让心灵真正感到充实和满足的。如果我们放弃了梦想，其实就等同于让自己的现实生活变得一成不变。真正的人生会在追求梦想的过程中不断实现，这样的人生才会有进步，这样的人生才会有意义。

不得不说，我们总是不太会捍卫自己的梦想。其实前路从来没有迷茫过，只是你在行走的道路上忘记了自己的初衷；其实生活从来也没有变化过，没有给你加重过砝码，是你自己慢慢想要偷懒，想要放弃；这个世界也从来没有对人不公平，那些所谓的不公平其实都是你的努力不够。

很多人的梦想，都是在行走的过程中不小心遗失的。拥有一个梦想是很容易的，但是坚持一个梦想却很难。最初拥有这个梦想的时候，我们小心翼翼地守护着它，将它视为人生的珍宝。但是如果我们不曾为这份梦想制订详细的计划并实行，这些梦想就会慢慢与生活脱节。我们就会将自己的关注力一点点转移，转而去关心那些与梦想无关的琐碎的事情。就这样，我们的梦想就慢慢失去了。

真正具有坚定内心的人，能够始终保持自己的梦想。因为他们始终都记得自己的初衷，始终明白自己的内心是没有任何变化

的，变化的只是这个旁边的人，只是周围的环境。只要我们能够坚守自己的内心，坚守自己对于梦想的那份执着，所有的困难都会在坚持的过程中被战胜。

澳大利亚有一位帅气男模哈勒姆·奇蒂，他的不同之处在于，他的下半身瘫痪了，不能够像普通的模特一样直立或者行走，而是只能坐在轮椅上。但他还是坚定自己想要成为一名模特的梦想，成为澳大利亚第一位轮椅模特。

在几个月前，他怀揣着自己的模特梦想，参加完模特训练课程，顺利毕业。当时的他想要爬上15米高的大树享受放松，结果却不慎从大树上摔落下来，直接导致他脊椎受损，双腿瘫痪。受伤之后的奇蒂一度非常消沉，因为感到自己无法再继续从事模特事业，自己的梦想在还没有开始的时候就要画上句号，一想到这些他就觉得自己的人生好像没有希望了。

但是他很快就调整好了自己的心态。他认为，自己一定要成为模特，即便已经无法站立，他还是能够用自己的身体展示服装，更重要的是他要向这个世界展示他的梦想，他想告诉世界没有什么困难是能够阻碍一个人去追求梦想的。

于是他开始积极复健，因为自己非常努力，他的恢复速度远远超出了一般人，仅仅用了两个月就出院了。在出院之后，他始终都在积极争取各种当模特的机会。最终有一位摄影师为他拍摄了一组坐在轮椅上的模特照片，令所有的人再次看到他身上作为模特的闪光点。在照片中，虽然他一直都坐在轮椅上，但是他面

带微笑，有时手捧鲜花，有时目光凌厉。坐在轮椅上的他在表情和肢体方面仍然有很强的表现力。

他说，自己的受伤并不会成为他生活的终点，而是更加激发他迎难而上的勇气，这样的勇气能够帮助他一点一点战胜挫折，让自己坚持自己的梦想，成为自己想要成为的人。

我们每个人的梦想都是非常珍贵的，曾经陪伴我们度过生命中很多艰难的岁月。因此我们也应该像奇蒂一样始终守护着自己的梦想，让自己的梦想活跃着、兴奋着，这样才能够让自己的人生更加精彩，让自己的生命更加充实。

人生的信仰就是最美丽的彩虹

从字面上来讲，信仰是指某种主张、主义或者宗教。而在我们日常生活当中，信仰指的其实就是我们信奉的个人行为准则，我们将这种信仰看作对我们人生的指导。这样来看，信仰其实包含了我们内心的思想状态，也包含了我们对世界的看法和判断，在我们的生活当中起到了非常重要的作用。

信仰是人生中非常重要的力量。它的意义是超出人的生命。很多人都是为了信仰而活，甚至愿意为了信仰献身。我们在生活中做的很多事情，都是因为我们的信仰。它看似是我们生活中的一部分，其实它远远超出了生活本身，而是以一种非常高超和智慧的态度在俯视我们的人生。虽然我们并不会每天都将信仰这两个字挂在嘴边，但是我们每天在做任何事情的时候，内心都

会被其占据。它会一直对我们的人生进行引导，让我们做出最能够满足自己内心的选择。

很多名人之所以能够取得成就，也是跟他们内心秉持的信仰分不开的。王宝强出身于一个普通的农民家庭，在年幼的时候看了一部电影叫《少林寺》，当时他就毅然决然地说，他要去少林寺学武，不想一辈子在家种田。家里人都以为他是在开玩笑，没想到，之后他真的去了少林寺。

他后来说，因为他心里一直都有这样的信念，要成为一个跟周围的人不一样的人，所以他一直都在努力改变自己的生活状态。在少林寺的时间是他一生当中最快乐的时间，他在少林寺不仅学习武术，而且还得到了快速的成长。

后来，他就来到北京。他当时想到电影《少林寺》，就希望自己能够成为一名成功的演员。于是，他就天天蹲活儿，天天都在那样艰难的环境当中等待。最终他被李杨看中，在《盲井》当中原生态地出演了电影。在这之后，他的独特性受到了更多人的关注。《天下无贼》中的角色可以说是为王宝强量身打造的，他用他纯天然的质朴演技，演绎了一个在商业社会中显得有些格格不入的农村青年，他的表演得到了所有观众的认可。在后来的《士兵突击》当中，许三多的角色更是将王宝强的表演才能展现得淋漓尽致。王宝强后来也说，许三多可以说就是他人生的一个映照，“不抛弃、不放弃”也是他人生当中始终坚持的信仰。

王宝强真正成名后，还参加了《跑男》，在这个节目当中更是用自己的淳朴和功夫赚足了观众的眼球。但他转而放弃了这个

能够让他一直火的节目，又去参加《真正男子汉》。很多观众都很疑惑为什么他会做出这样的选择，但是当节目播出之后，质疑声就不再有了。因为在这个节目当中，观众能够看到，他并没有因为自己的出名而发生心态的改变，他一直都坚持自己内心的信仰，明白自己应该在什么时候做什么样的事情。在节目中他始终都保持自己的勇气，直面各种挑战，这样的王宝强，才是真正的王宝强。他的身上一直都有着像许三多一样的灵魂，他是一个真正的男子汉。

现在，王宝强已经功成名就，但是他仍然会经常回到家乡看望自己的父母。他还是会光着膀子在地里干活，帮父母做农务。这也是他身上的一种信仰，是一种质朴和执着，也是一种一定能够逆袭的气质。

信仰可以说是一种精神寄托。很多时候，人的信仰就相当于人的精神力量。如果一个人拥有崇高的信仰，那么这个信仰就会支撑他不断去追求高尚的思想和品德，不断追求自己的理想。相反，如果一个人的信仰没有那么崇高，那么他的追求和行为的境界，也不会高，甚至有可能对自己身边的人和事造成危害。

信仰可以说是一种理想追求。一个人的信仰和价值观有着密不可分的关系，一个人的信仰能够决定这个人对很多事情的看法和理解，也就是说在无形当中就决定他做事的准则。在当今这个多元文化和多元思潮的背景下，很多人的人生追求和理想信念都产生了很大的混乱和偏移。如果从个人角度出发去寻找原因，就会发现其实是因为我们没有坚定自己的信仰，所以我们才会对这

个世界始终产生一种怀疑。要想真正成为一个有理想、有追求的人，信仰是非常重要的。

信仰也可以说是一种崇高的境界。这个世界上有太多诱惑，而信仰就是能够直面这些诱惑的。拥有信仰，生命就有了定力，这样的人能够始终忠于自己的内心，而不去追随那些诱惑。有了信仰，人才能够学会坚定信念、矢志不渝，因为信仰正是能够不断照亮我们前行之路的那座灯塔。

坚守信仰是一件很难的事情。因为信仰是个很概括的东西，人在不同的阶段又有着不同的目标和不同的困难。所以在人生的过程当中，真正要坚守信仰、实现信仰，就要克服各种各样的挫折、失败和磨难。为了实现自己的人生理想，一定要坚守自己的信仰，它一定会给你的人生一个最美好的答案，一定会让你的人生色彩斑斓。

A4腰？过好你的A4纸人生才是正经事

继“马甲线”“反手摸肚脐”“锁骨放硬币”“酒窝放笔”等一系列晒身材的潮流之后，网络上兴起一股奇怪的新热潮——晒“A4腰”，就是用A4纸去比腰，看看女孩们腰的宽度是否小于或等于一张A4纸的宽度，于是广大网友包括娱乐圈的女明星们都纷纷加入这个行列。

某天上午，女星张俪手拿一张A4纸测量腰部并在微博上晒图，“验一发110斤A4腰，你们怎么看？越练越重也是醉

了。”一时间，全民争晒A4腰！随着A4腰的风行，可谓“几人欢喜几人愁”，没有人想过为什么要有A4腰，而这也无形之中为女性施加了很大的压力。对于普通身材的女孩子来说，如果没有经过刻意的训练，这样的腰实际上是很难达到的。

“楚王好细腰，宫中多饿死”，现代的A4腰和楚王喜好的细腰其实有相同之处，那就是女性审美被打上了强烈的男权色彩。几千年过去了，现代社会的女性摆脱了种种束缚，却还是让自己不自觉地进入另一个枷锁，这让人不得不感到悲哀。难怪有国外媒体认为，这种比拼A4腰的做法是“荒诞不经且令人忧虑”的。当然，追求美是可以理解的，但像这样追求过分极致的瘦，就难免陷入一种病态的状况。

“没有A4腰，就连夏天都不敢过了？”还是别去考虑腰的事了。在这个喧嚣的时代，过好自己的人生才是最重要的。一张A4纸，除了用于测腰，用来测量你人生的长度才是更有意义的。自己拿一张A4纸，画上30×30的表格，用笔涂画一下已经走过的人生。好好审视一下，你的人生到底还有多少时间。

希望你能从涂画的表格中获得领悟，人生短暂，时光不再重来，A4腰不过是浮云，请过好你的A4纸人生。

把梦想填进人生一格一格的时光

人生，是一步一步实现梦想的过程。每个人的梦想不同，有的是胸怀天下的远大理想，有的是让自己愉悦的小理想，这些理

想始终都伴随着我们的人生。如果说A4纸将人生分成一格一格的时光，那么梦想就是在这其中最有力的力量，我们需要把它一点点地填入人生的时光格当中。

将人生当作一个实现的过程，最重要的就是始终牢记和坚持自己的梦想。人们都说，不忘初心，方得始终，就是说如果我们没有自己最初的梦想作为信念的支撑，就很有可能会在人生的漫长路中变得没有目标，让自己的人生走上弯路。所以，任何时候，都应该坚守自我，在取得小小的成功的时候，可以告诉自己又离自己的梦想近了一步；即便在生活中遇到了挫折，也可以告诉自己在实现梦想的道路上还需要继续努力。这样坚持下去，人生一定会闪耀出亮丽的色彩。

在实现梦想的过程中，最需要的是勇气。这里的勇气不仅仅包括需要投入时间和精力，还有放弃的勇气。每个人的时间都是有限的，一天二十四个小时，一周七天，一个月三十天左右，没有人能够改变时间的有限性。如果我们想要在有限的时间内做无限的事情，那是绝对不可能实现的。很多人都希望自己既能够实现梦想，又能够有轻松悠闲的生活；既想让自己成为工作上的狂人，又想让自己能够享受生活的慢节奏。但是什么都是有时间成本的，所以一定需要有放弃的勇气，将那些意义不大、不太重要的事情舍弃掉，而在重要的事情上投入更多的时间和精力。

梦想的实现，还需要行动的力量。任何空谈，都是对生活的亵渎。只有在生活中付出行动，才能够真正让自己的生活充满意义。在人生的过程中，最浪费时间的事情是等待，最有效的方法

就是行动。只有行动起来，所有的事情才会变成有可能实现的事情。

用对方法，才能够让自己的梦想离自己越来越近。实现梦想的方法有很多，但是在选取的时候，一定要选择最大程度契合自己的。有的成功人士有独到的方法，但是那些方法在自己的身上却完全行不通，这时就应该果断摒弃，选择一些与自己更适合的。适合自己的方法一定是能够让自己长期坚持的，既不能让自己停滞不前，也不能让自己因为负荷太重而直接倒下，而是能让自己在不断的努力当中一点点进步，并最终看到成功的轨迹。当然，在使用方法的过程中也要学会不断改进。因为不会有什么方法是十全十美的，就算方法本身没有任何问题，我们自身也总是处在变化当中。所以，我们应该随着自己的变化调整方法，始终让自己处在平衡的状态。

说到实现人生，可以提及一个人，那就是郝景芳。她是一个同时具有双重身份的人，她既是中国发展研究基金会的项目主任，也是入围雨果奖的科幻作家。第一个入围雨果奖的中国人是刘慈欣，第二个就是郝景芳。

郝景芳说她在九岁的时候看了《十万个为什么》之后，就开始梦想做一个宇航员或者天文学家。这个梦想在她成长的时期一直缠绕着她，直到高考之后，她的这个愿望才算是有了突破，她当时的第一志愿填报的就是清华大学的物理系。

她怀着一颗热爱科学的心来到了清华，但在最开始的一段时间她却患上了焦虑症。她的内心产生一种所谓的“学渣感”，大

一的成绩并不理想，于是在大二的时候就开始奋起直追，努力自习，直到考完大二的数学物理方法之后，她哭了。因为她当时的处境非常糟糕，学习需要投入相当大的时间和精力，但是身体却开始慢慢承受不住，她开始对自己进行反思。

最终她明白了，她之所以产生这样的“学渣感”，首先是因为在清华有太多牛人，这些牛人都有各自厉害的地方；其次，就是她迷失了自己心中的理想。

郝景芳在认识到这些之后，就开始自己的写作之路。她在写科幻小说的过程当中，也不断充实自我，进入经管学院攻读博士学位，拥有了理科和社会科学的双重学术背景。在这种背景下，她的科幻小说创作进一步获得了升华。

最终入围雨果奖的《北京折叠》正是来自这样一颗追逐梦想的心。在她的小说当中，她将自己对北京的所见所思都收集起来，并且用科幻的方式隐喻了当前社会的不同阶层，描绘了未来人类社会发展的组织构架。

如今她的生活不仅仅是写小说，还有很多丰富的内容，她计划着出国旅游，同时也不断写作，虽然她的生活非常忙碌，但是他认为这样的忙碌其实也是她的快乐的一部分。真正的梦想一定是与人生的充实相对应的，只有把握好每一格时光，提升自己的能力，才能够配得上自己的梦想。

第3章 在恰当的格子里做最适合的事情

时间匆匆，一生短暂。所以，要多一些对未来的思考和努力，少一些对过去的追忆和悔恨。没有过不去的坎儿，只有不想过去的人。A4纸上那些已经被填涂过的格子，就代表过去，我们无法更改，只能在那些还未填涂的空格上继续书写我们的人生。

用格子计划好你的每一段人生

一路走来，你会发现自己走过的人生道路并不是一帆风顺的，总会遇到些磕磕绊绊的事儿，你预料不到的事儿。对于未来，你的大脑可能是一片空白，你甚至都没有想过未来的你会是什么样子。

我们时常会感叹时间和岁月的流逝，以至于我们总在叹息和遗憾中度过。



时间对于我们来说是一个抽象的概念，它看不清，摸不透，但当它被一张画有 30×30 个空格的A4纸具体化以后，我们是不是就可以在这张A4纸上勾画我们只有900个月的人生蓝图呢？过去的时光我们无法改变，但在那还未被填满的空格上，我们可以做

一个好的规划，让那张A4纸不是简单地被填满，而是让它有意义地被充实。想要活得精彩，就要有计划地走好人生的每一段路。

用格子计划每一段人生，就要对未来有一个明确的规划，也就是要有一个明确的目标，这样才能让自己不断前行。

央视原著名主持人杨澜出现在大众视野里已经很长一段时间了，一直给人留下极好的印象。她从最初的电视栏目主持人转型到制片人，从传媒界转型到商界，她的转型是成功的，她不仅自己主持优秀电视节目，并且能够制作许多优秀的节目，这是与她对自己的人生有着明确的规划息息相关的。她是这样说自己的：“一次幸运并不可能带给一个人一辈子好运，人生还需要你自己来规划。”

她在学生时代就有了当主持人的坚定信念，并且她认为自己有成为优秀主持人的潜质。当时的她就已经很明确自己想做什么，并且也为自己的梦想不断努力。《正大综艺》全国选拔的时候，她在众多学生中并不算漂亮，但她跟导演说自己是有气质的，并用实力打动了导演，最后成为著名节目《正大综艺》的主持人。

杨澜的故事告诉我们在选择自己人生道路之前就要有所思考，自己到底适不适合，自己会在这条路上走多远，做事之前计划好总是好的，不会让自己在最后才发现自己一无所有，一事无成。

从小开始，父母就为我们计划人生，他们用他们的人生阅历告诉我们怎么走下去才是对的。我们可能从小学到初中再到高

中，确实会按着他们的想法走。但走着走着，我们就会发现，父母要我们走的路可能并不是我们想要的。

所以，在面临人生重大选择的时候，我们不应该随波逐流，那样的结果不是我们想要的，因为别人的人生始终是别人的，我们无法复制，我们的人生要我们自己主宰。

在设定好你的人生道路之前，你需要做的是认真思考，你的兴趣点是什么，你可以在什么领域继续做下去，在哪个方面可以得到长足的发展，切忌盲目。

《辛德勒的名单》《侏罗纪公园》这两部经典电影我们中的大多数人应该都看过，它们是由有着犹太人血统的美国人斯皮尔伯格导演的。当然，他还导演过很多其他成功的影片，获得过无数奖项和荣誉。

在斯皮尔伯格13岁的时候，他的第一部电影《无处容身》就在“峡谷影展”中获奖。13岁的我们可能什么都还不懂，只知道读书和玩，但他就已经知道了自己的兴趣爱好，并付诸实施。

17岁的他在一次去电影制片厂参观后，心中就暗暗设定好了一个目标，要拍出最好的电影。第二天，他成功混进了电影制片厂，在一辆废弃的手推车上用塑胶字母拼出“史蒂文·斯皮尔伯格导演”这几个字，后来他利用闲暇时间去和导演、编剧打交道，从他们那里学习一些知识，这为他后来成为名导演打下了基础。

斯皮尔伯格在用他的人生经历告诉我们规划人生的重要性，如果没有从小开始就有当导演的坚定信念，没有计划好自己的人生道路，那么现在的他根本不会成为名导演。

《天堂电影院》里面的男主人公多多和斯皮尔伯格的人生经历十分相似，都是从小就开始对电影有着极大的兴趣，并在后来的道路上不断努力，不断拼搏，最后成为名导演。

他们两个人最大的区别可能就在于多多是在老电影放映员也是他的人生导师的鼓励和支持下最后实现了自己的梦想，而斯皮尔伯格是凭借自己坚定的信念走下去的。

不管是电影，还是真实的人生经历，都在向我们传达一个思想，明确自己要做什么，才能帮助自己成长，不要无所事事，盲目追随别人的脚步。

从现在开始，就在你的那张A4纸上好好思考，好好计划，未来十年，二十年，以至于到年老，你会变成什么样子。相信你想变成的样子会在你的计划和努力下变成现实。

每个阶段的格子都代表不同的路

人生是如歌的行板，不同的阶段，唱着不同的曲调。

古人对于人生的每个阶段有这样的说法：二十弱冠，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十花甲，七十古来稀……

它的大致意思是说一个人二十岁算是刚刚出头，而到了三十岁的时候就应该确定自己的人生目标与发展方向，人到了四十岁就没有什么可以顾虑、疑惑的了，五十岁就不得不认命了，六十在阴历来算，已经天干地支一个轮回，要认老了，七十就已经是糟老头了，人生快到头了……

古人这是在感叹时间的短暂，告诫后人要珍惜宝贵的时间，在合适的时间里做合适的事情，趁着年轻去做一些规划，去实现一些梦想，否则老了就无力改变了。

那么我们怎样才能和时间赛跑，在A4纸上圆满地将所有的格子填涂好呢？

人们常说，态度决定一切。所以我们想要走好人生的每一段路，就要以认真务实的态度去对待它。一路走来，认真地看，认真地欣赏，你就会看到沿途别样的风景。

曾经有两个年轻人同时在一个建筑工地上工作，他们休息的时候在一起聊天。

其中一个年轻人说：“天天搬砖，我真是干不下去了，还有这鬼天气，也热死我了。要不是为了养家糊口，我才不搬砖呢。”

另一个年轻人看了看他，笑着说：“我们确实是在搬砖，但是房子盖好以后就会出现一个又一个幸福的家了，这不是挺好的吗？”

两个做着同样工作的年轻人，对待工作却有着截然相反的态度和看法。

不热爱自己所从事的工作，没有很好的工作态度，就会活得很累，很难成功。相反，那个说会出现一个又一个幸福的家的年轻人，在未来他或许会建造出一栋属于自己的大楼。

“态度决定人生的高度”是尼克·胡哲一直坚信的一句话，身患残疾的他并没有被现实打败，而是用认真生活的态度一步一步走了下来。

他说：“人生最可悲的并非失去四肢，而是没有生存希望及目标！人们经常埋怨什么也做不来，但如果我们只记挂着想拥有或欠缺的东西，而不去珍惜所拥有的，那根本改变不了问题！真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度。”

尼克·胡哲，1982年出生于澳大利亚的墨尔本。墨尔本是个美丽的城市，然而在这个城市诞生的他却是不美丽的。父母第一次见到他的时候，着实被吓了一跳，因为他是一个一生下来就没有四肢的孩子。

他小的时候，因为和别人不一样，所以总是被欺负。终于有一次，他给了一直欺负他的小孩一个教训，之后便再也没有孩子敢欺负他了。

有了这样的一次经历以后，他知道人不能软弱，要变得坚强，才不会被欺负，正是这样的态度才让他顽强地活了下来。

长大以后，他看见别人游泳，觉得很有意思，他想要挑战自己，于是他央求父亲教他游泳。虽然一开始只是简单地在水上漂浮，但是后来他认真地探索游泳的奥秘，最终学会了游泳。不仅仅是游泳，普通人可以做的事情，他都想要尝试一遍，因为他觉得自己完全可以做到。所以在后来他陆续学会了打字，学会了冲浪，等等。

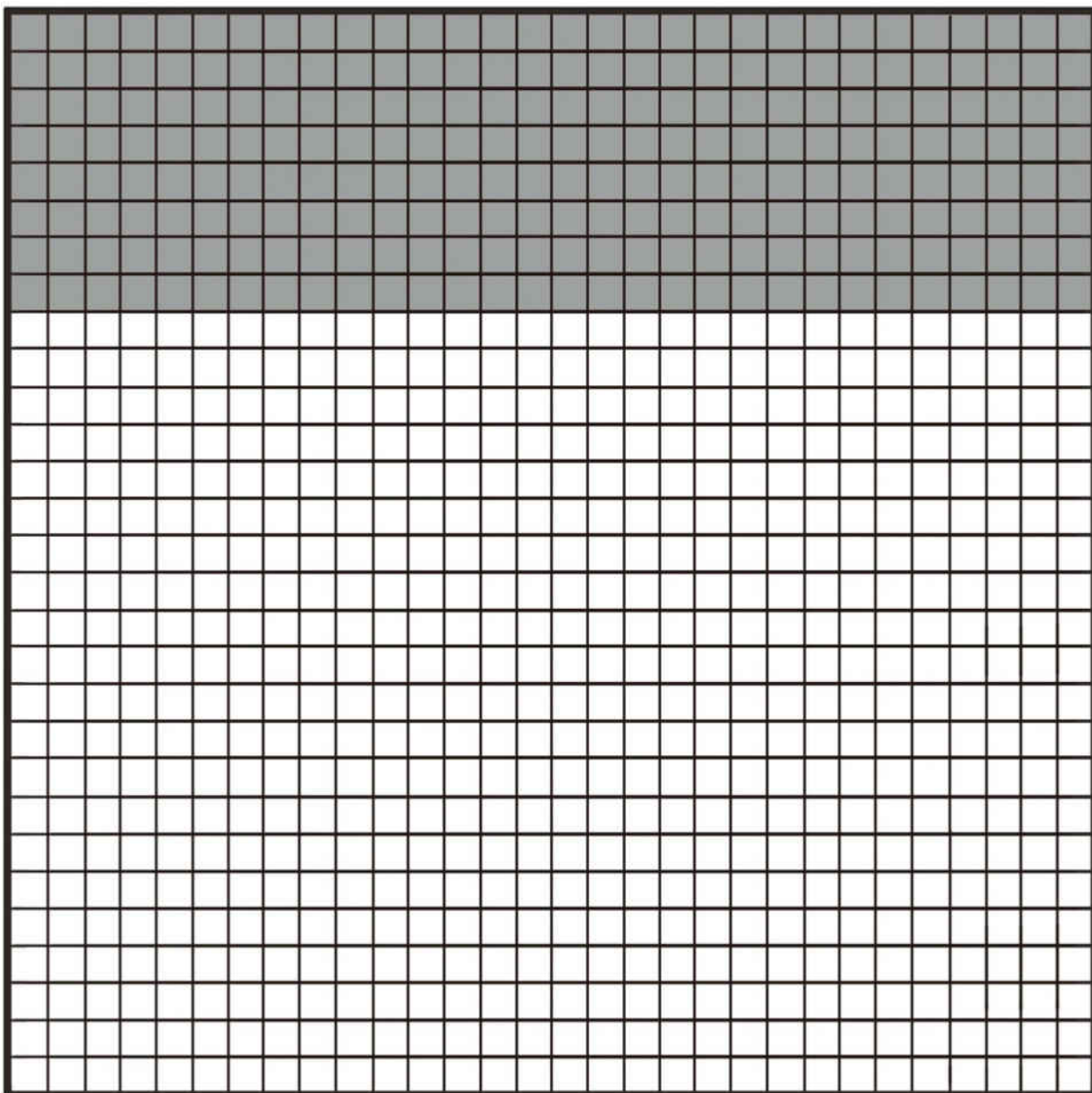
你如何对待生活，生活就会如何对待你。尼克·胡哲在后来的生活经历中发现自己有好的口才，于是他开始到处推销自己的演讲。当然一开始的时候并不顺利，但是他没有放弃，在一次又一次地被拒绝之后，他终于获得了一个5分钟的演讲机会和50美元的薪水。

从此，他开启了他的演讲生涯。他的演讲总是能够吸引很多人，因为他那富有磁性的嗓音和幽默的语言。更为重要的是，他能够和别人一起分享他那与众不同的人生经历，从他的人生经历中可以感受到坚强的力量。

后来，他成了一名全球励志演说家，也相继出版了各种励志书籍，在收获事业的同时也收获了爱情，他通过自己的努力最后成了人生的大赢家。他对于生活认真的态度，值得我们每一个普通人学习。也正是这种生活态度帮助他在人生道路上一步一步地前行，克服种种阻碍。

我们没有像尼克·胡哲那样生来悲惨，却可以像尼克·胡哲一样认真地对待人生的每一段路，不认真你就永远无法体会到人生真正的精彩。

人生的每一个阶段，都是上天赐予我们的宝贵财富。但财富不是永远归你所有，它会有一定的期限。在这有限的时间里，你努力工作，努力学习，努力成长，认认真真的生活，这一段财富才会真正地属于你。



（如果一个人刚刚二十岁，这就是他的人生，这个时候可能他刚刚上大学，可能从来没有谈过恋爱。但是在这个阶段的人生就是这样的，每个人都会在不同的阶段做不一样的事情。）

你的人生，要有自己的立场

你是否有过这样的经历：一件衣服，明明你很喜欢，想买却又有些犹豫，担心穿上去不好看，这时你会喜欢询问其他人的意见，当其他人对这件衣服不太认同的时候，你的内心就开始动摇了，本来要买的打算突然就没有了，这件衣服最终也没能被你拥有。或许，当你在街上看到别人穿上这件衣服的时候，你的心里又会想，当时怎么没买，多好看的一件衣服。

不仅仅是买衣服这件事，我们在面临生活中其他很多事情的抉择时都会犹豫，因为自己总是没有坚定的立场而轻言放弃。可是人生是你自己的啊，没有自己的立场，总是被外在所左右，你的人生还有什么意义呢？人生路终究还是要你自己走下去。

从小到大，我们一直都在被灌输这样的思想：要做一个听话的好孩子。

读书是为了上大学，上了大学以后才会有前途，才会过上人上人的生活；上完大学就应该去考公务员，那样以后的生活才会有保障；工作找好了就应该考虑结婚生孩子，不然晚了就会被别人说三道四。

这些想法终究是上一辈人的想法，他们希望我们能安安稳稳地度过一生，但我们不能简单地按照套路来，我们要有自己的立场，做自己想做的事情，活出自己的人生。

“听话”这个词在现在这个时代貌似已不算一个褒义词，它在一定程度上会被视为墨守成规和死板。所以这个时代我们“听话”可能要吃亏，我们要有自己的想法和自己的立场。

有一个故事，叫《倒立的老鼠》。它讲的是一位名字叫作拉本的87岁老人捉老鼠的故事，当然这不是一个简单的教人捉老鼠的故事。

拉本一直生活得很安逸，直到有一天，老鼠闯进了他的世界。并且不是一只，是很多只，这让他感到非常苦恼，他开始想办法去捉老鼠。终于他想到了一个非常好的办法，那就是把奶酪放在捕鼠器上，然后把它粘在天花板上。老鼠们夜晚出来活动时看见了天花板上的捕鼠器，它们笑这个屋子的主人愚笨。等到第二天，拉本把家里的家具通通倒过来粘在天花板上，老鼠们像昨天晚上一样，抬头看天花板，发现景象全都颠倒了，这时它们突然怀疑其实自己是倒立着的，于是它们一个一个地将自己的头朝下，脚朝上，没多久它们都晕倒在地了，最后拉本用他的智慧将老鼠全部消灭了。

这只是一个虚构且略显浮夸的故事，不过是想告诉我们无论如何应有坚定的立场。人和老鼠其实一样，很容易被外界的环境影响，很容易就改变自己的立场，很容易就迷失人生的方向，只有那些坚持自己立场的人才能成功。

凯文·斯特罗姆这个名字可能知道的人并不多，但是提到Instagram，相信知道的人就很多了，Instagram 是一款最初运行在iOS平台上的移动应用，以一种快速、美妙和有趣的方式将你随时抓拍下的图片分享给彼此的应用软件，此软件被众多用户使用，凯文·斯特罗姆就是这款软件的创始人。

Facebook的创始人马克·扎克伯格，我们应该都很了解。凯文·斯特罗姆在斯坦福大学就读时就曾经受到过扎克伯格的邀约，扎克伯格想让他放弃学业，去Facebook工作。这种邀约对于我们中的大多数人而言是可遇而不可求的，因为Facebook在当时已经颇有影响，在里面工作意味着有好的薪水和前途。

可是，凯文·斯特罗姆并没有接受扎克伯格的邀约，因为他是一个以学业为重的人，他想要继续完成自己的大学学业。并且他认为他的价值并不只是简单地成为Facebook的员工，他还有更长远的计划。

他除了学习外，更多的时间是在钻研开发应用程序。他利用晚上的时间和暑假实习的机会，学会了更多的知识和技术。最后，他研发出了一款可以将社交游戏、摄影技术、地理方位结合起来的新兴网站，它就是后来的Instagram。扎克伯格得知这一应用的诞生以后，花了高价将其收购，凯文·斯特罗姆的身价也达到了四亿美元。

凯文·斯特罗姆是一个不随波逐流，能够坚定自己立场的人。如果他在当初接受了扎克伯格的邀约，可能也就没有后来

Instagram的问世。当他回首过去的时候，他会觉得很有成就感，属于自己的东西总比别人给的要好很多。

羊群是一种很散乱的组织，平时在一起也是盲目地左冲右突，一旦有一只头羊动起来，其他的羊也会不假思索地一哄而上，全然不顾前面可能有狼或者不远处有更好的草，这就是“羊群效应”。

我们不会希望自己的人生活得像“羊群效应”一样，当面临选择时，我们需要坚定自己的信念和立场，不要做那一群羊。

人这一生其实只有短短的900个月，算算你已经走过的岁月，剩下的岁月还有多少呢？所以在这短暂的人生里你要为自己而活，活出属于自己的人生。A4纸上看人生，人生没有多少个十年，坚定自己的立场，不要让未来的自己后悔，你的人生应该由你自己来主宰。

填满的格子永远无法重新来过

有一天，苏格拉底的学生们向他请教人生的真谛。

苏格拉底想了想，就把他们带到了一片结满果实的林子边。苏格拉底看到一脸疑惑的他们，于是就对他们说：“你们沿着这片果林一直向前走，不可以往回走，直到走到林子的尽头，你们每一个人都要在这一路上摘一颗你们认为最大最好的果实。”

听完苏格拉底的话，他们都向着果林出发了。他们走走停停，看着满林子的果实觉得特别新奇，摘下了他们认为最好的果实走出了林子，这时苏格拉底已经在林子尽头处等他们了。

“你们确定你们手中的果实是最大最好的吗？”苏格拉底问。学生们并没有立即回答，而是互相看了看手中的果实。（免费书享分更多搜索@雅书.）

“怎么不回答呢，难道你们手中的果实并非最好的？”苏格拉底再次问。

“老师，让我们再重新选一次吧。”一个学生说，“刚开始走进林子的时候，我就看见了一个最大的果实，但是我认为还有更大、更好的，所以没有去摘，等到我走出来我才发现最初的那一颗就是最好的。”另一个学生紧接着说：“老师，我和他刚好相反。我刚进林子的时候就摘下了一颗我认为最大的果实，但当我再往前走的时候，我发现前面的果实比之前看到的那颗果实都要大。”

其他学生一起请求：“老师，让我们再进林子里重新选择一次吧！”

“孩子们，选择只有一次，没法重新来过，人生就是如此。”苏格拉底坚定地摇了摇头。

人生没有第二次选择，它是一条没有回程的单行道，我们要用一生的时间去前行。

在这条路上，我们会遇到不一样的风景，但我们不能回头，只能往前走，直到生命的尽头。无论过去的风景是美好的还是痛苦的，我们都要笑着和它挥手。如果你总是陷在过去的回忆里无法自拔，那么你的一生终将被毁。要学会放弃，学会成长。

韩国前总统朴槿惠就是一个没有活在过去，勇敢接受未来的人。

9岁的朴槿惠以“第一女儿”的身份入住青瓦台，作为总统的女儿并没有给她带来许多的光环，她只是以一个普通女孩的身份活在这个世界上。这一段时光或许是她最为幸福的一段时光，有父亲母亲，还有弟弟妹妹的陪伴。

童年时光并不算糟糕，只是偶尔会从父亲母亲那里听到一些关于政治的事情，这个时候的她并不懂，也不需要懂，她只要负责扮演好一个小女孩的身份就好。朴槿惠像我们每个普通人一样度过了自己的童年时光。

22岁，母亲希望她可以学习历史，为以后从政做准备，但是她的梦想却是当教授，所以她在最后选择了理工科，远赴法国深造。本来一切都是如愿进行的，可是她在留学期间，收到了大使馆的通知，让她停止学业立刻回国。回国的原因令她悲痛万分，母亲被刺杀了。得知这一消息后，她深知自己不能继续自己的梦想了，只能无奈放弃。因为母亲的离去，她必须担当起职责，去协助父亲。可以说这个时候的她已经长大了。

可是就在她27岁的时候，一个噩耗再次传来。父亲也被暗杀，总统一夜之间就要另换他人，朴槿惠也不再是总统的女儿。

了。因为父亲的缘故，朴槿惠和弟弟、妹妹被隔绝于政治之外。于是朴槿惠在大众的视野里消失了长达十几年的时间。

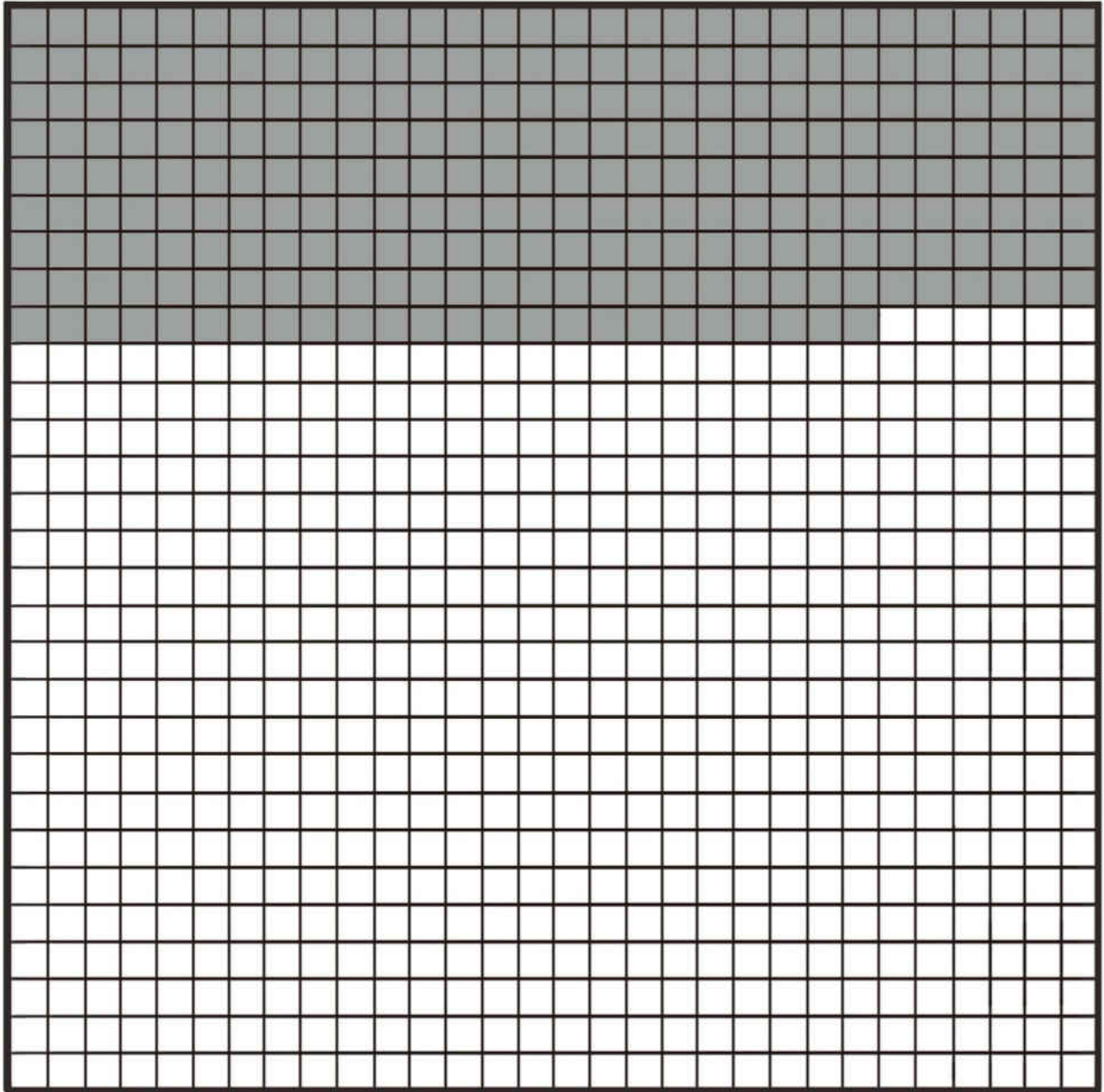
这段隐退的时光可以说是无比痛苦的，朴槿惠每每回忆起自己的童年、自己的父母，都满含泪水，曾经幸福的家庭支离破碎，如今只能孤独地带着弟弟妹妹成长。但这段痛苦的时光很快就被她内心的另一个想法所掩盖，她要积淀自己，让自己保持从容淡定，只待东山再起的日子。

于是她开始潜心研究中国哲学，“在我最困难的时期，使我重新找回内心平静的生命灯塔，是中国著名学者冯友兰的著作《中国哲学史》”。对于朴槿惠来说，遇见这本书，是无比珍贵的缘分。在哲学名著中蕴含着做人的道理和战胜人生磨难的智慧，让她领悟到了如何自正其身，如何善良、正直地活着。

一直隐居修炼的朴槿惠，瞅准机会顺势而出，竞选国会议员，此后一路过关斩将，直至2012年竞选总统之位。

朴槿惠用她人生的经历告诉我们，过去的事情都过去了，再痛苦，再美好，那也只是过去，人这一生最重要的是往前看，勇敢地接受未来的挑战。

时间匆匆，一生短暂。所以，要多一些对未来的思考 and 努力，少一些对过去的追忆和悔恨。没有过不去的坎儿，只有不想过去的人。A4纸上那些已经被填涂过的格子，就代表过去，我们无法更改，只能在那些还未填涂的空格上继续书写我们的人生。



（如果你二十二岁刚刚读完大学，你的人生画在A4纸上就是这样。过去的格子已经填满了，但是未来的格子还是空白。那些过去的格子，就让它过去，应该好好把握那些还是空白的人生。）

每一格人生都值得你付出最大的努力

在同一个班级学习，有的人成绩好，有的人成绩差；在同一家公司上班，有的人工资高，有的人工资却很低；在同一时间结的婚，有的人幸福，有的人却痛苦。同样情况下的两个人为什么会产生差距呢？不要找其他外在的借口，归根结底在于我们对待同一件事情时努力的程度不一样。

很多刚毕业的大学生，在走向工作岗位之前踌躇满志，但真正开始工作的时候总会因为一些小小的阻碍就放弃，不愿意努力工作、克服困难。他们总以为自己有了很高的学历，在学校学到了很多知识，就能轻松地应付工作，总以为理所当然就可以取得成功。

可是，不论什么事情，只有尽最大的努力才会有希望。

人们常说，越努力越幸运，这句话一点也不假。无论现在的你处于什么样的境地，成功与否，都要以百分之百的努力去对待生活，不要在本该努力的年纪选择安逸，选择平庸，不要做什么事情都抱着只有三分钟热度的心态，要付出最大的努力去对待你热爱的事情，你所从事的工作，把你所有的潜能发挥出来，因为你永远不知道全力以赴的你会收到怎样的惊喜。

“国民闺女”关晓彤我们并不陌生，她从很小的时候就开始活跃在电视荧屏上。最近她以北京电影学院专业课第一、文化课达到二本线分数的优异成绩结束了她的高中生涯，并在多部电视剧中以精湛的演技征服了观众的心。

因为是童星，所以很多人把幸运和天分的帽子扣在了她的头上，可是所谓的幸运和天分也不是生来就有的，是要靠努力去争取的。

四岁的时候，她便听从母亲的建议开始拍戏，到处试镜。她说她童年一半的时间都花在了拍戏上，所以就少了很多和小伙伴们一起玩耍的时光。正是牺牲了童年的一些宝贵时间才换来一些演戏经验，所谓的天分也是通过努力换来的。

现在，“国民闺女”长大了。因为小时候打下的扎实演戏功底，所以总会接到很多剧组的拍戏邀请。可是在高中阶段，学习是最重要的，所以她把重心放在了学习上。虽然平时也会接拍一些电视剧，但是她尽量把拍戏的时间压缩。高中的时候她并不像其他同学那样有充沛的时间，但是只要有时间她都会好好地利用起来去学习。她对数学感兴趣，就努力地学习数学，最终高考考了130多分的好成绩。

高考完的那一天，就有记者采访她，问她考得怎么样。她在镜头面前很自信地说题目不难，觉得考得挺好的，算是正常发挥。她很自信，当然最后的结果也印证了她的自信。

关晓彤没有因为自己是个童星，就止步不前，而是在人生路上一直奋斗。演艺事业蒸蒸日上的同时，学业也没有荒废。关晓彤的故事也告诉我们，生命不止，奋斗不息，要努力成为更好的自己。

有一句话是这样说的：世界上最恐怖的事情是，比你优秀的人比你努力；但更恐怖的是，你明明知道自己不如别人，却

还不努力。所以，与其在难过和失望中度过，不如从现在开始，尽自己最大努力完成每一件事，做好每一份工作。

你的努力，源于你有一个目标，你有想变得越来越好的心。努力，是一种正能量。它能让你积极向上，指引你更好地走过每一天。

《蒙娜丽莎的微笑》是一部女性励志电影，其中女主人公这个角色刻画得尤为生动。女主人公作为一个乡村老师，来到著名的卫斯理学院教学是她很大的荣幸，她想有所作为，成为一名优秀的教师。

在她第一天上课的时候，她就发现这里的学生很不一样，她们可以在上课之前就将所有的内容预习一遍，她们的知识面已经广到让她不知道该去教些什么，但她发现这些学生读书的目的是为了结婚，找个好的归宿，这让她极其困惑和不解。

但困惑和不解并没有阻挡她继续教学，改变这些学生的心。在她的努力下，她开创了全新的教学方法，让学生们感受到创新的思维方式，也在后来改变了她认为的最优秀的一个学生的命运。她教的学生最后也都明白了读书并不是为了结婚，读书是为了更有智慧地面对生活。

虽然最后她没能待在卫斯理学院，但是她通过自己不懈的努力改变了很多学生的思维，为学生指引了一个更加光明的未来，达到了她当初来这所学校的目的。

你的心中是否也有一个理想亟待实现？如果有，那趁着你还年轻，尽自己最大的努力去实现吧！不要害怕，不要退缩，无论结果成功与否，努力了就不后悔，未来的你一定会感谢现在拼命努力的自己。

用自己的书写成就自己的可能

每个人都一定想做自己，用自己的方式思考，用自己的方式做事，并最终成为自己想要成为的模样。这应该是每个人的梦想，但是在梦想实现的过程中，这些看似简单无比的事情，却需要我们付出很大的努力。

在实现自己的过程中，遇到的阻碍是非常多的。首先，非常重要的就是他人的看法和社会的期待。这些看似别人的观点却总是在潜移默化地影响着我们，最容易让我们在现实当中迷失自己。可能我们原本对事情有着自己的想法，习惯按照自己的想法去做事。但是别人会走过来说：“你怎么能这样做呢？这样做是不对的！”“你应该换一种方式去想。”“为什么你不像普通人那样呢？”这时的你可能会动摇，从潜意识里产生一种怀疑自己的态度，好像自己的思考和行为真的存在瑕疵。

我们还会在现实中遇到很多问题，这些问题其实是每个人都无法避免的。只要生活在这个世界上，就难免会有一些错误和失败。但是很多人却认识不到这种情况出现的必然性，以为这就是对自己的否定。从怀疑到否定，逐渐让自己对自己失去信心，最终没有办法再按照自己设定的方向走下去。

到最后，你会发现，你好像根本不了解自己。自己为什么在听到别人的想法之后就会动摇？为什么遇到现实的问题就会退缩？是因为自己原本就不够坚定，还是因为对自己的了解本身就是不合理的？

你会发现，自己掌握自己的人生，自己书写自己的可能，这些说起来那么平常的话，在实际的操作过程中却是那么困难。

杰夫·贝佐斯是全球最大的网上书店亚马逊的创办人，被称为“全球电子商务的第一象征”。然而当初他在创立亚马逊的时候，其实也遇到了非常大的困境。当时他已经过了而立之年，结婚已经一年，生活美满。但是当时的网络使用量正在以每年23倍的速度增长，所以，他非常迫切地想要建立一个拥有百万图书的网上书店。可如果这样做了，他就一定要付出很多。他可能需要牺牲自己照顾家庭的时间，也要放弃自己现在拥有的工作，才能够完成这样一个疯狂的设想。

他对很多人表达了自己的这个想法，可大家都说曾经有人做过这样的尝试，但是并没有成功。他也很不确定，不过最终他还是选择离开自己原来的公司，因为他想，与其像现在这样怀揣着想法不敢向前，还不如破釜沉舟，勇往直前，这样能够让自己不后悔。

他曾经在一次演讲当中问道，如果你的人生能够真正由自己书写，你会为自己做出怎样的选择？是循规蹈矩还是追随内心？是墨守成规还是勇于创新？是选择安逸生活还是选择冒险奋进？

是选择屈从现实还是义无反顾？不论你做怎样的选择，这些都是属于你自己的独特的人生。

要想用自己的书写成就自己的可能，每个人都需要做很多的努力。而首要的一点，就是认清自己。在杰夫·贝佐斯的例子当中，他清楚，自己当时可以沉溺于家庭的美好，沉溺于轻松的工作当中，但这一定不是他想要的，他想要的就是在潮流中创造自己想要的网上书店。他知道自己对此有着非常大的热情，也将会付出很大的努力，所以他才会毫不犹疑地走上这条道路。

在生活中，了解自己是一件非常难的事情，很多人可能终其一生都不知道自己想要的究竟是什么。所以，在没有产生心动的感觉之前，就多做尝试，在各种人生的可能性当中寻找自己想要的。一旦发现了能够令自己渴望的事情，你也愿意为了这件事情付出大部分的时间和努力，那么，这时你就应该放下手头的杂事，专心为这件事情努力。

了解了自己想要做的事情之后，你还需要有坚定的想法和积极的态度。你要明白你的想法是最能够让自己投入精力，也是最能够让自己实现人生价值的想法，只有在这样的想法当中你才能够真正得到内心的快乐。你一定要相信自己的选择，相信自己能够在这样的选择中获得成功。

人总会听到别人对自己的一些看法或者意见，甚至是批评。但是你应该明白，别人的这些说法都只是一种意见，你并没有必要按照他们的想法去做。你可以从这些信息当中选取对自己有价

值、有意义的，来指导自己的生活。没有意义的说法，你完全可以不去理会。

属于自己的人生只能够由自己来书写，自己寻找自己的目标、创造自己的方法，最终你一定能够实现自己想要的生活。

每个格子中都可能遇到人生的坎坷

坎坷是人生的必修课，我们总会在不经意间与坎坷相遇，有时甚至避之不及。

小的时候，遇到坎坷，会找爸爸妈妈，因为我们知道他们是我们的保护伞，会帮我们抵挡一切。长大了，没有了保护伞，我们该如何应对呢？

在面临坎坷的时候，我们可能会抱怨生活的不易，感到难过甚至沮丧。但情绪只是一时的，苦难也只是暂时的，只要调整好心态，积极地面对生活中的一切挫折，你就会发现其中的美好。

在面临坎坷的时候，我们可能都有过这样的思考：是迎难而上还是就此放弃呢？迎难而上不一定会成功，但放弃肯定就意味着失败，所以不要轻易言弃。其实，坎坷蕴含了许多的哲学智慧。网络上有这样一种说法：坎坷可以说既是成功的铺路石，又是意志的试金石，更是能力的磨刀石，笑对坎坷，把坎坷当作动力，坎坷则成为一种跨越，一种体验，一种收获，一种享受，它会让我们的劲头更足，热情更高，信心更强。



在面临坎坷的时候，我们可能会有这样的意识：正是因为坎坷，我们才经历了人生路上不一样的风景，才品尝到了人生的酸甜苦辣，我们的生活才更加丰富多彩。它让我们在生活中得到了磨炼，也让我们积累了经验，从而让我们更好地成长。可以这样说，坎坷是人生一笔不可多得的财富，我们在其中得到了历练。

沉寂了十年的歌手薛之谦在2016年突然火了，他的歌曲《演员》《丑八怪》等位于各大音乐榜的前列。连何炅都调侃说：“现在的综艺节目上如果没有薛之谦的名字，那就基本过不了关。”

他曾经默默无闻地帮助过一个老奶奶的事情在网络上曝光，网友们这样描述他，说他不曾被这个世界温柔以待，却仍然能够善良地对待这个世界。

十年前，他的一首《认真的雪》被人们所熟知，可是因为后来的歌曲没能满足大众的口味，他的音乐人生路遇到了瓶颈。没人为他的歌曲买单，也就意味着他没有了经济来源，没有钱他就没有办法继续推出他的音乐作品。

这个时候，很多人劝他放弃，另寻他路。如果放弃了，也就没有今天的薛之谦。他不仅没有放弃，而且在音乐的道路上越走越远。

没有钱，他就想法子去赚钱，开火锅店，卖服装，这些经历都让他获得了一些财富，支撑他的生活。这些钱并不多，他却用其中的一大笔钱去制作MV。他想红，但是之前唱歌并没有让他红

起来，他就在微博上写段子，最后他也确实因为自己是个段子手红了起来，慢慢地，他的歌曲也随之红了起来。

《你还要我怎样》牵动了很多人的心，但这首歌其实他在2013年就创作出来了，只是因为当时的他没有名气，这首歌没有得到广泛的流传，直到现在，他的那些歌才真正地被大众所喜欢。

薛之谦不仅会唱歌，而且情商很高。在音乐路上遇到的种种坎坷，他都知道如何机智地应对。他懂得要想继续走下去，就要有积极向上和永不言弃的心态。并且他的人生经历也会成为他永远的财富，可以让他在日后的生活中愈加坚强。

年轻人因为没有多少人生经历，在生活中屡屡碰壁，就觉得前途渺茫，人生没有了希望。有些人甚至因为情场失意、职场失意等挫折选择结束自己年轻的生命，这是一种怯懦的表现。生命结束，你的坎坷是没有了，可是你却给那些爱你的人留下了更大的痛苦。

没有迈不过去的坎儿，只有不想迈过去的人。

坎坷那么多，有时它在你面前是个巨人，你会害怕，会惶恐。可是你越害怕，它就会越强大。相反地，如果你勇敢地 and 它拼搏，和它战斗，它就会越变越小，甚至消失。当你在其中的一次战斗中胜利以后，你会发现自己越来越强大，足以迎接接下来的每一次挑战。在这循环往复中，你就会成为生活的巨人。

A4纸上的空格是单调的，需要你去填涂，可是怎样才能让它变得丰富有趣呢？这就要靠你自己的力量了。不想自己的人生如一张白纸那样简单，那你就背起行囊，和人生会遇到的每一次坎坷战斗吧！积极向上，永不言弃是最好的生活态度。

磨难会陪着你走到成功的那一格

因为眼睛底下长了一颗痣，称为泪痣，所以就被判定面相不好，这一生会遇到很多磨难，会过得比较辛苦。因为手心上的纹路错综复杂，交叉在一起，就被说这是一双劳碌的手，这一生会遇到很多挫折，会有一个操心的命。

且不说信命，就是信了，那又能怎样？难道因为这些所谓注定的东西在生活还没拉开序幕的时候就决定自己的一生吗？难道因为知道自己要受苦受难就消极度日了吗？当然是不可能的。

命运是个虚无缥缈的东西，它只是一些人为了逃避现实、逃避生活而找的借口。因为胆小和懦弱，他们害怕面对前进路上的磨难，他们永远只想着走平坦大道，殊不知曲折的道路会有更加美丽的风景。他们自己不敢和命运抗争，会劝你要相信命运，顺着命运走。这是胆小者的墓志铭。生活的强者从来不屈服于命运，不畏惧命运中出现的所有磨难，向磨难发起勇敢的挑战。

你知道吗？鹿从它们出生的那一刻开始，为了避免危险，就要学会奔跑。

一只可爱的小鹿在一片美丽的大草原上出生了，它跌跌撞撞，鹿妈妈顾不上小宝贝出生的喜悦，就开始用角拱它，催促它爬起来学会奔跑，小鹿有些不情愿。可是就在这个时候，一只老虎出现在了远方，逃生的本能告诉小鹿此刻要快点奔跑。因此小鹿跟着妈妈拼命地奔跑，最终逃脱了危险。小鹿正是克服了磨难，学会了奔跑，才战胜了死神。

动物尚且如此，何况我们人呢？我们大多数情况下是可以做到和磨难抗争的，关键在于我们想不想去抗争。

挪威剧作家易卜生说过，不因幸运而故步自封，不因厄运而一蹶不振。真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时调整自己前进的方向。

古往今来，但凡功成名就者都是经历了一些磨难，才渐渐走向成功的。所以，即使知道前进的道路上不会一帆风顺，也要笑着走下去，因为你不走下去就永远不知道这个世界会为你呈现怎样的精彩。

劳伦·瓦塞尔作为一个模特，每天都生活在聚光灯下，可以说她的人生是光鲜亮丽的。

她继承了母亲的良好基因，个子长得很高，身材也很好，所以她决定从事母亲的职业，当一名模特。在她24岁以前一切都顺风顺水，有一个大好的前途。

可是命运就在这一刻发生了转折，因为使用了一根卫生棉条受到了感染，她患上了急性中毒休克综合征。经过长时间的治

疗，她也跟命运进行了多次抗争，但还是因腿部坏死，最后不得不选择对右腿进行截肢。

她是一个模特，可以说是靠双腿生存的，就这样没了一条腿，她的内心是崩溃的，这让她一度感到绝望。

不过后来，在摄影师的支持和鼓舞下，她拍了无数张照片，重新找回了自信。她开始慢慢适应现在的身体，即使觉得痛苦和艰难，她也没有放弃，脸上的笑容也变得越来越多，再后来，甚至可以拿那段遭遇当玩笑来讲。

在模特的舞台上她开始重新定义自己，她发现自己与众不同的风格，也可以很美。后来她不断活跃在公众的视野中，她还从自身的不幸出发，创立了一个公益组织，呼吁大家关注中毒休克症（TSS）的危险，帮助其他被TSS破坏生活的人。

失去一条腿对于模特劳伦·瓦塞尔来说是她这一生中最大的磨难，命运无情地阻挡了她前进的道路。可是现在一条腿的她依旧是个模特，甚至比以前还要更加光鲜动人。

现实生活中，我们很少会遇到像劳伦·瓦塞尔这样失去一条腿的不幸。我们通常只是会遇到一点小的磨难，比如失业、情感受挫等。劳伦·瓦塞尔比我们要艰难得多，她都能够顽强地应对磨难，那我们为什么不可以呢？

其实你大可以回头看看自己走过的人生路，是不是已经应对了不少的磨难？是不是在经历了那些磨难以后你收获了不少的东西呢？一定是这样的。

磨难会帮助我们成长，会让我们愈加坚强。

所以，我们在遇见人生路上每一个磨难的时候都要始终保持一颗从容淡定、积极向上的心，始终保持一颗顽强战斗的心，只有这样磨难才会变得风轻云淡。

人这一生只有短短900个月，磨难只是生活的一部分，不要让磨难阻挡了这900个月的大好前程。

愿你不辜负每一个格子

不辜负每一个格子的时刻就是我们要对自己的人生负责，让我们回首过去的时候可以不留遗憾，展望未来的时候充满希望。

那么怎样才能做到负责呢？去做自己喜欢做、想要做的事情吧！你有那么多的想法，不去付诸实践多可惜。以前有一位中学生向世界首富比尔·盖茨请教成功的秘诀，盖茨说：“做你所爱，爱你所做。”把时间花在你不感兴趣的事情上，是不值得的。

兴趣是最好的老师，它会为我们指引前进的方向。无论是在学习上还是在工作上，但凡感兴趣的事情，我们都会有想要去做的动力，会有坚持下去的决心。相反，如果你现在的工作并不是你感兴趣的，你就会整日生活在抱怨和烦恼中。与其活得这样痛苦，为什么不选择做自己喜欢做的事情呢？

人这一生就只有900个月左右，为什么不活得开心一点呢？

有些人终其一生也没有找到自己所喜爱的事情，这是很可悲的，或许不是找不到，而是不愿意付出时间去寻找。还有一些人，确实自己的生活中找到了自己的兴趣所在，可是仍然没有成功，这是为什么呢？因为遇到了阻碍，所以最后放弃了，这是很可惜的。

说到股神巴菲特，相信大家都不陌生。他凭借股票获得丰富的财富，2016年福布斯全球富豪榜单中，他以个人财富608亿美元排名第三。他的成功源于他从小对股票、对投资的兴趣。

一般情况下，一个家族中有人做了一份比较成功的事业，这个家族的其他人都会选择从事相同的行业，可是巴菲特一家却不是这样的。巴菲特有三个儿女，但是他们都不像父亲那样从事金融行业，而是分别在各自的领域内有所建树。这得益于巴菲特从小对他们的教育，巴菲特告诉自己的儿女们，兴趣是最好的老师，做自己想做的事情会更容易获得成功，更容易获得幸福感。

巴菲特的大儿子霍华德在某一天的学习中突然发现自己目前所学的知识很枯燥，自己一点儿也不感兴趣。他想要是再这样继续下去的话，人生就会被自己荒废了。他发现自己真正感兴趣和向往的是田野生活，在田野上可以自由自在地呼吸和驰骋，在田野上他感受到了生命的意义。所以他就收拾书包，回家把退学的想法告诉了自己的母亲。母亲起初是十分震惊的，赶紧把这件事告诉了巴菲特。

巴菲特得知儿子的这个想法以后，告诉儿子要三思，决定事情之前一定要想明白，自己是否真的对农场感兴趣，并且有没有

信心将这份兴趣一直坚持下去。霍华德坚定地点了点头，巴菲特看到了儿子眼睛里的希望，便放手让他去做了。

于是霍华德开始了自己的人生之旅，他为自己的田野做出了一个详细的规划，很快他就有了一个属于自己的农场。虽然在这中间他也遇到了一些困难和阻碍，但是坚定做下去的他并没有被打败。后来，他的农场被他建设得越来越好，他还远赴非洲，致力于一场对抗贫穷与饥饿的战争。并且他还有一个更雄心勃勃的想法，就是让非洲农民能够免费使用抗旱玉米生物科技。

巴菲特的小儿子彼得曾经说过这样一句话：“在那短暂的行车旅途中，通过土褐色的二手本田扬声器，我听到了自己的未来。”这句话听出了他对未来的自信，他的自信源于他对自己兴趣爱好不懈地坚持，使得他在音乐的道路上越走越远，没有像父亲那样成为亿万富翁，却成了一个优雅的音乐家。

从另一个层面上来讲巴菲特的两个儿子和他一样都是成功的，都是幸福的，做了自己喜欢做的事情，并将其发展成自己的事业，让自己的一生都按照自己的想法过活。

所以，当我们在面临职业选择的时候，我们不要简单地抱着为了工作而工作的想法，不要被一些外在的名和利所迷惑，不要因为别人做什么你就去做什么，而是要问一问自己内心的想法，是否真的对所做的工作感兴趣，是否能在自己选择的工作上发挥自己的特长和潜能。

当然，做自己喜欢做的事情说起来容易，做起来并不简单，我们得有一个长远的规划。

首先，我们得确定自己的兴趣爱好能否帮助我们在未来的人生道路上走得更远，让我们更长久地坚持，这一点尤为重要。不是任何我们想做的事情都能做成，也要考虑现实情况。

其次，我们可能得抛弃一些我们现在所拥有的东西，这一点就有很多人做不到。例如，现在的你是一个知名演员，受到千万粉丝的追捧，但你发现这种生活并不是你想要的，你曾经的梦想是当个安安静静的作家，可是你又害怕当个作家你就没有了那么多粉丝的关注，于是，你依旧还是个活得并不开心的演员。



最后，一旦选择了做你喜欢做的事情，就一定要坚持下去。不到最后，你永远不会知道坚持下去的你会达到怎样的高度，实现怎样的梦想。

把自己喜欢做的事情变成现实，每个人都可以有一个不被辜负的人生。

第4章 将每一个格子都认真填满

用匠人精神对待生活，首先要有乐趣和热情。《论语》中有这样的话：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这就是告诉我们对生活中的事情我们都要有乐趣，认为这些事情是有趣的，这样才能够在生活的过程中得到快乐，也能够向生活投入更多的心力。

用匠人精神认真对待每个格子

近些年，匠人精神在社会中形成一股潮流。虽然快时尚仍然在市场中占据着主导地位，但是“手工制作”“私人定制”“匠人品质”这些词汇也渐渐在市场中受到重视。其实这并不是一种偶然现象。因为在市场经济利益的推动下，很多产品都是以流水线的方式生产出来的，每个城市的门店卖的都是同样的商品，忽略了产品的品质和个性。更为严重的是，有的厂家为了谋求自己的经济利益，置消费者的利益于不顾，粗制滥造、以次充好。再加上现在人们对生活的要求越来越高，不仅需要质量好的商品，更需要有个性、有内涵、有情怀、有特色的商品，这样才能够展现个人的审美和情怀。

当然，匠人精神不仅仅存在于商品和物质的层面，还存在于精神和品格的层面。市面上也有很多商品打着匠人精神的旗号，其实只是拙劣的仿制品或者滥造品，完全没有原创或高质量可言，这就涉及匠人精神的内涵。匠人精神不仅是注重产品质量，更重要的是推崇一种认真、坚定的工作态度。匠人要遵守各种各样的规定和准则，一个人必须经过重重考核才可能成为一个匠人。首先，在人品上他一定是可靠、诚信的。其次，在工作中他应该认真、敬业。最后，他还应该在自己的工作中有新的发现或者创造，为这个行业贡献更大的价值。

众所周知，日本是一个非常注重匠人精神的国家。从明治维新以来，日本就非常推崇匠人文化。当时的匠人文化不仅帮助日本走向了繁荣，更重要的是为当时的日本留下了一份厚重的积淀。1955年，日本建立了“人间国宝”认定制度，政府会 from 全国范围内甄选出大师级别的艺人和工匠保护起来，防止这些优秀的手工艺流失。好的匠人，一定对自己的手艺有非常高的要求，他们将自己的每一件作品都看作艺术品一般，在创作或制作的过程当中力求尽善尽美。这些匠人所具有的敬业和认真的品质，也成为日本文化中最为重要的品质。

我们大家熟知李宗盛是因为他的一首首歌，他的每首歌好像都能够展现出人的某种状态。“许多的电话在响，许多的事要备忘，许多的门与抽屉开了又关关了又开，如此的慌张”，道出了每个人的忙乱节奏。“我们都是和自己赛跑的人，为了更好的未来拼命努力，争取一种意义非凡的胜利”，告诉你生活真正的意义。“来不及抹去昨日尘埃，时间它不让我等待，就这样迎面而来”，让我们看到时间的匆匆逝去。“越过山丘，才发现无人等

候。为何记不得上一次是谁给的拥抱，在什么时候”，他唱这首歌的时候好像什么都没有说，却又好似说尽了人生。

我们之所以能够从李宗盛的歌当中感受到这么多，正是因为他在写这些歌的时候不仅付出了时间和心血，还将他自己的人生体验毫无保留地奉献给了听众，这想必就是音乐上的匠人精神。

后来，李宗盛又热衷于做琴，并且创立了一个“李吉他”的品牌。他曾经说过，在五十年后人们可能会忘了他写的歌，但是他希望那时的年轻人能够拿着他做的琴，写出更好的歌。他认为，乐器其实是音乐的灵魂，所以吉他一定是情怀、信念、态度的体现。匠人在制作乐器的过程中，一定要坚守自己内心的宁静，然后还应该在专注中追求完美的技艺，这样才能够让自己制作的乐器真正具有力量。

由此，我们知道，匠人精神其实不仅仅是属于生产领域的一个词语，当我们把这个词放在生活当中时，同样合适。所以，我们应该用匠人的态度对待自己的生活。

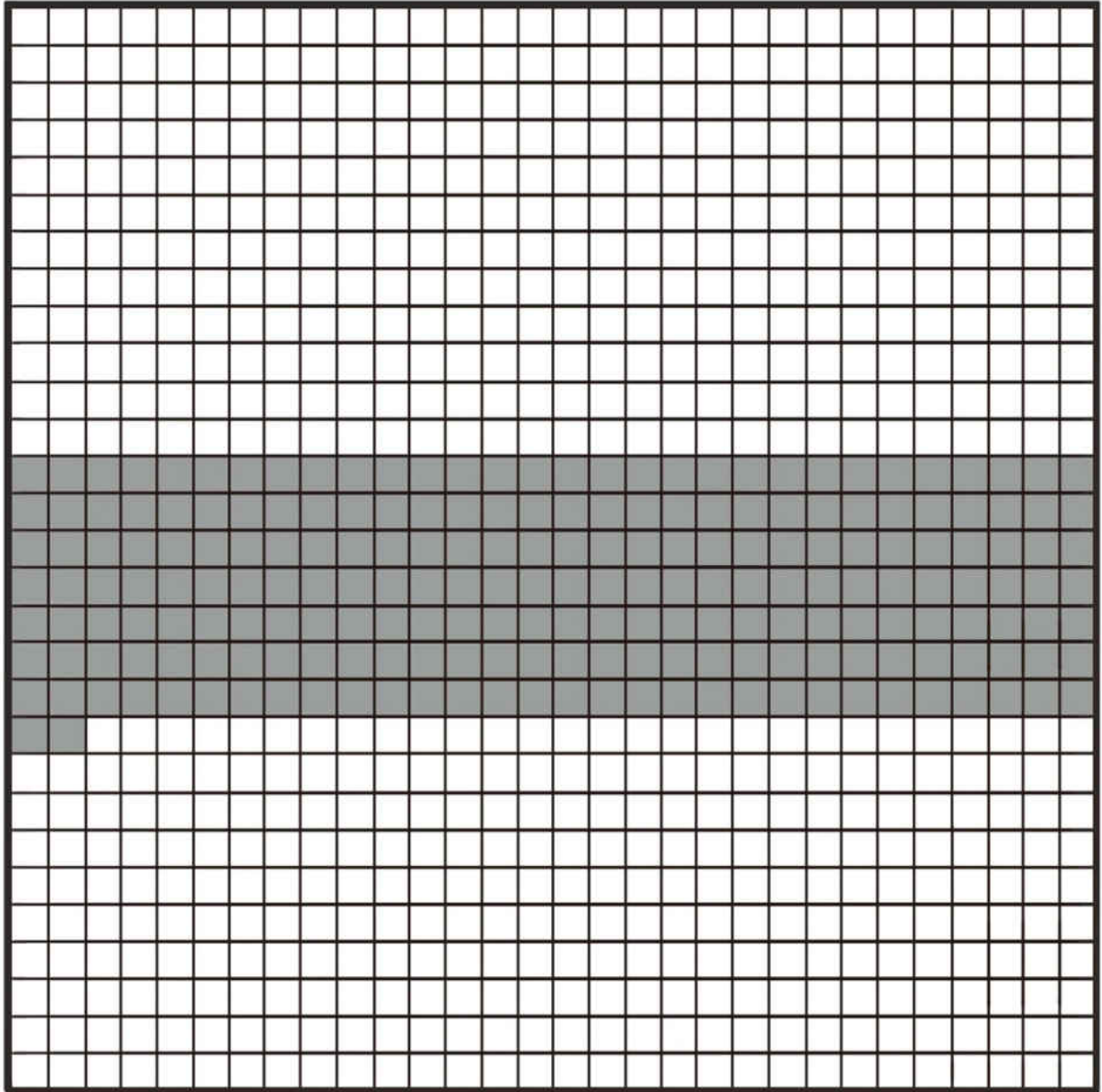
用匠人精神对待生活，首先要有乐趣和热情。《论语》中有这样的话：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这就是告诉我们对生活中的事情都要有乐趣，认为这些事情是有趣的，这样才能够在生活的过程中得到快乐，也才能够为生活投入更多的心力。

用匠人精神对待生活，还需要做到的是高要求和高标准。我们都知道匠人对自己的生产技艺是有非常严格的标准的，所以我们对生活也应该有这样高的标准。我们不仅应该注重物质层面的

要求，还应该注重精神方面的要求。我们不仅应该明白要在别人面前保持自己的良好形象，更要在面对自己的时候也有善良的内心。只有时刻对自己的生活有高的标准和要求，才能够让生活达到更高的水平。

用匠人精神对待生活，还需要做到的是坚持不懈。很多匠人就是因为他们在某一项工艺上投入了毕生的精力，才在这个行业取得了非常杰出的成就。生活也是如此，如果只是短期的一种尝试，可能会有一定的效果，但是如果中断了，这样的效果也就不在了。真正的匠人精神，应该贯穿一个人的一生，或者说应该陪着我们走完整个人生。

每个时间格都是那么重要，我们完全没有理由忽略任何一个时间格。匠人精神是这样的严谨和令人受益，这样对待生活，真的是一种值得尝试的态度。相信每个人都会从匠人精神当中学到些什么，请把这种精神实质运用到生活当中吧！



（图中选取的格子，是一个人正值壮年（30 ~ 47岁零8个月）的时候。在这样的时候，最应该好好对待自己的人生，应该用最好的态度和最高的效率完成这段时间的使命。）

每个人都该学会A4纸工作法

现代人每天都处在高负荷的运行当中，这个世界为我们派了很多很多工作，甚至还有工作之外的事情让人心力交瘁。置身于这样的环境当中，你是不是常常手忙脚乱还做不好自己的本职工作？你是不是总无法达到自己想要达到的目标？是不是总觉得在工作与生活当中找不到平衡点？

在这种紧张忙碌的工作状态当中，效率可以说是最为关键的一个要素。效率指的就是在有限的时间之内对社会资源最大限度地利用，从而达到某种目的或完成某种任务。所以在这里，最关键的就是两点，第一点是最终获得的价值总量，第二点是所消耗的时间。我们在提高工作效率的时候，就是要增加最终获得的价值总量，减少我们为此所消耗的时间。可能在工作和学习当中，我们也知道要运用一些方法，比如说节约时间、养成良好的工作习惯、做合理的规划和计划、注重工作质量等，来提高效率，但是当所有的问题都集中到一起的时候，我们好像总是欠缺能合理兼顾与安排的方法和能力。

很多人似乎不太相信高效的方法，但是事实上，世界上很多顶级企业和最优秀的人都会使用高效的工作方法，帮助提高自己的工作能力和效率。

世界著名的麦肯锡公司正是如此，麦肯锡公司是在1926年在美国创建的全球著名的管理咨询公司，在全球44个国家和地区开设了84家分公司或办事处。在麦肯锡工作一年就相当于拥有了一份MBA 的学历，这一切并不是空穴来风，而是因为麦肯锡公司，不仅仅需要有非常聪明的才智，还需要养成科学的工作方法和高效率的工作方式。

著名的“麦肯锡方法”就是产生于这样的环境当中，该方法不仅仅在企业内部能够得到良好应用，在社会上也被广泛关注和流传。这种工作方法不仅涉及企业的管理问题、推销问题、具体工作的解决问题，甚至对员工的自我总结、离职之后的一些生活问题都有非常深刻的揭示。正是这种非常高效和有秩序的工作方法，才成就了这样一家伟大的公司和这些杰出的员工。

其实在每一份工作面前，员工都好像面对一个完全陌生的人。更何况置身于麦肯锡这样的企业当中，每个人都是不进则退，必须用一定的方法来提高自己的效率，所以每个人都会乐于使用这些高效的方法。

而在现实生活当中，可能我们的工作并没有复杂到需要一整个完整的体系来支撑，但是我们也是需要一些简单易行的工作方法来提高自己的工作效率的。其实这些问题都能够用A4纸来解决。小小的一张A4纸，不仅能够帮助我们看到整个人生的进程，也能够帮助我们对每天、每周、每月的时间做一个很好的规划。

首先，我们要学会用A4纸管理自己的日程。这里所讲的日程，不仅仅是每一天的工作安排，更重要的是要将每周和每月的事情都规划出来。这样的表单最少也应该分为每月表和每周表。在每月表上，写清楚自己要完成的概括性目标和任务。然后再将详细的事情列到每周表当中，包括具体的日期、具体的事件安排。这样才不会漏掉每一件重要的事情。

其次，是用A4纸做重要工作的简要流程图表。当有复杂或棘手的工作出现时，这时整个工作重心都会放在这里，但还是可能

会出现一些疏漏的地方，这时就需要有简要流程图来帮助。简要流程图需要将这件工作涉及的程序或流程直接做成图示，用简单的符号衔接起来，并且在规划的时候直接将负责的部门和人员都写在其中。这样整件工作就会处于一种非常有秩序的状态当中，当所有的人看到这样的流程图表时，既能够明白自己要做的事情，也能够明白别人要做的事情，更有助于工作之间的协调。

最后，是用A4纸完成脑力风暴表单。脑力风暴在这几年来可以说是非常流行的，因为在当下创新和创意越来越成为工作的关键因素。而想要有一个高效的脑力风暴也是非常不容易的。这时就应该运用团队的力量，每个人可以首先写出自己的初步想法和观点，积累多了之后将类似的观点放在一起形成新的观点，再将这些观点反复讨论和修改，不断形成新的观点和最优的意见，最终将这些意见转化成具体的方法。

当你为了一份工作需要熬夜、需要周末加班的时候，你不妨利用短暂休息的几分钟时间用A4纸整理一下自己的工作思路。除了上文中提到的管理日程、工作流程、头脑风暴外，A4纸工作法其实还有很多的作用。它可以应用于演讲、报告、计划、总结等方面，令你的工作逐步形成一种良好、有序的态势。

这样简单易懂的方式不仅让自己的工作和生活变得有条理，还有助于与身边的人交流和沟通。当工作中遇到阻碍的时候，将这样一张有条理的A4纸放在同事或领导的面前，很多事情的解决都会变得容易。

以往工作繁忙的时候，可能闲暇的时间本来也不多，又因为工作繁重，很可能所有的休息时间都用来睡觉和吃东西。但是当你能够精神饱满地完成工作之后，你就会对自己的生活有更高的期许。当然，A4纸工作法其实也是能够延伸到生活当中的。日常生活中，除了工作，每天需要什么样的活动，每周需要怎么安排运动和锻炼，每年有怎样的旅行计划，如果我们将生活中的这些事情也放在A4纸上进行计划和管理，生活就会越来越充实和丰富。

所以说，只要养成一个高效的习惯，你的整个生活都会高效起来。A4纸工作法，正是能够让你生活高效的一个可行的方法。

失意的时光，也会给你很大的力量

在每个人的生命中，一定会有这样的时期——人生低谷、意志消沉、瓶颈期，这些说法其实都代表着同样的含义，那就是失意。

人生失意其实是常事，没有哪个人的人生没有任何失意，也没有哪个人可以选择跳过这样的失意。自古以来，诗人们用自己的语言来描述自己的失意：“曾经沧海难为水，除却巫山不是云。”“多情自古伤离别，更哪堪，冷落清秋节。”“十年生死两茫茫，不思量，自难忘。”

即使已经过去了千百年，这些诗句仍然很容易契合很多人失意的心理。失意固然是痛苦的，是难过的，但是每个人的人生都

会经历这样的痛苦。可能是情感挫折，可能是思乡愁绪，可能是理想抱负难以实现，可能是人生目标尽毁。虽然每个人在当下都会有非常糟糕的状态，但是我们必须明白，不能一直沉溺于这样失意的时光中，否则只会一蹶不振。

失意其实不仅仅普通人能够感受到，很多名人也经历过人生的失意。但是最终，他们将自己的失意化作强大的动力，在前进的路上走得更好。

Selina是陪伴很多人长大的青春组合的成员，当时充满青春活力的SHE元气满满的歌声、活力四射的舞蹈成为许多人心中珍贵的记忆。然而，正当Selina的演艺事业如日中天的时候，突如其来的意外袭入她的生命。当时她正在拍摄电视剧，结果片场发生意外，因为一场爆破戏导致严重烧伤。事后经纪人证实Selina全身54%严重烧伤，近八成是三度烧伤。这场意外成为她人生当中最失意的时光，皮肤的恢复，心态的调整，因为住院疗养带来的身体和容貌的变化，都成为当时她极大的阻碍。这样的挫折恐怕都不能仅仅用失意来形容。

看似绝对会带来人生打击的一个意外，在Selina的处理下，却没有出现那样的结果。先是SHE以公开的方式声明绝对不会解散，然后就是Selina自己在亲人和友人的帮助下，积极完成了复健。在她的身体回到正常状态之后，我们看到她又像之前一样，就像万众瞩目之下的甜美公主，出席各种活动和节目。同时她也丝毫不掩饰自己的伤疤，对待过去的受伤也落落大方。

这样一场意外之后，Selina一定在心理上和身体上承受了很大的压力和负担，但也许她在独自一人的时候，已将苦痛的感觉全都尝尽了，所以重新回到舞台上之后，才会显得更有力量。

相信正是那段失意的时光，让她更有力量能够面对生活和工作中的种种困难；正是那段失意的时光，让她如今变得有自信；正是那段失意的时光，让她有了强大的动力，克服了前进路上更多的困难。



没有失意，就没有人生，人生本来就是在起起落落之间度过的。

面对失意，首先应该摆正自己的态度。失意是人生中不可避免的一部分，所以不能逃避，只能面对。人人都说得意不可忘形，其实失意也不能忘形。身处失意中，可能效率和心情都会受到很大的影响，但是即便这样也应该先稳定自己的心态。要从内心深处让自己了解，这样的失意最终都会过去。也许过程会很复杂，时间会比较长，但只要最终有一个好的结局，就一定能够走出这样的失意。

失意的过程中，最重要的就是要学会积极应对的方法。

失意的过程，其实是一个重新认识和分析的过程。首先要认识和分析具体事情的起因和经过，看看造成自己失意的事情究竟是如何发展成现在这样的，自己又能否在现在还在进行的某些环节中通过努力做一些改变。其次还要分析自己在这些事件当中究竟扮演了怎样的角色，犯了怎样的错误，是如何使事情一步一步发展成这样的。最重要的是在认清错误之后，随时都要将这些问题记牢，这样才能够避免在以后再次遇到类似的问题。

理清这些问题之后，就应该着手行动了。首先应该坚定自己的信念，让自己明白任何时候都不应该因为一些小小的失意中断了自己前进的道路。在前行的路上，所有的阻碍都不应该让自己停下脚步。

其次就是要寻求新的行动的动力。既是因为这段时间的失意造成的损失，需要用自己的努力弥补；也是因为在此之后为自己

调整了新的方向、确立了新的目标，就要付出全新的努力。

最终，你会发现，其实失意的人生和有力量的人生也就一步之遥，只要你能成功跨过失意的坎儿，就一定能以坚定、有力的方式一直走下去。也许你的人生还有十次、一百次，甚至是一千次的失意，但是只要你学会如何应对失意，这样的时光最终也只会成为你精彩人生当中的插曲。

恪守本心，郑重地书写人生

梁漱溟先生曾经将人生态度分为三类。第一类人生态度是逐求，指的是现实生活中对声、色、名、利等方面的追求，一方面受到趣味的诱惑，一方面又忍受其带来的困惑。第二类人生态度是厌离，指的是当人回头冷静观察自己过去的的生活的时候，就会感觉到人生其实有很多痛苦，有人本身欲念纠缠的痛苦，也有社会上种种不可避免的痛苦，于是就产生了厌世的想法。第三类人生态度是郑重，从浅层来讲，郑重就好像是儿童对生活天然的一种态度，指的是自觉地听命于生命的自然流行，能够全副精神地照顾自己的当下，就像孩童一般，一心一意，绝不会回头看；从深层来讲，郑重指的是反过头来看生活，在了解了生活的一切意义之后，对生活产生的一种严肃认真、自觉主动的态度，就是自觉地尽力量去生活，不仰仗外力的逼催，也不受他物的引诱，是充分尊重自己内心的一种生活态度。

在这里，最重要的就是第三种态度——郑重。梁漱溟先生已经将这种态度解释得非常清楚。其实用今天通俗易懂的话来讲，

就是看清世事、遵从内心、专注当下、尽力生活。但是要想做到这样，其实并不容易。

看清世事其实可以分为很多个层次。首先，要能够看清自己的存在。了解自己的优劣、自己的价值和自己的人生方向之后，就能够在很多时候避免受到干扰，只朝着自己适合的、想要的方向去努力。其次，要能够看清身边的人和事物。很多具体事物都是千差万别的，表现出来的样子不一定就是它真实的面目，我们需要能够分清真假、了解规律。尤其重要的是，在看清这些之后，还应该适当看轻，不能因为这个世界上存在那么多不合理、不正义的事情我们就每天愤怒嘲笑、义愤填膺，因为我们可能真的没有能力改变这个世界，能够改变的只有自己。

其实在看清自己之后，就应该做到遵从自己的内心。了解自己的想法可能是比较容易的事情，但是真正做到按照自己的意愿做事其实是非常困难的。我们生活在社会上、家庭里、公司里，每一个角色都对我们有着要求，却没有什么样的要求是限定自我的，因此我们常常会忘记自己对自己的要求和期许。在每个寂静的时刻，都可以跟自己讲讲话，让自己的内心发出光来，那样你才能够时刻都记住自己内心的样子，并在生活中时刻要求自己遵从内心。

其实想要做好事情，最重要的也最容易做到的就是专注当下。我们每个人都知道，过去和未来其实都是不可控制的，过去的岁月已经成形，我们无法再做改变，未来的事情虽然我们能去做计划，但是也只能有个大致方向，很多事情都会随着时间发生改变。我们唯一能够很大程度控制的就是当下的事情，我们在当

下付出的努力和心血，都是由现在的自己决定的，随时去努力，或者随时抽离出来，都是我们对自己负责的表现，这些表现最终都会让自己朝着自己想要的方向去努力。

其实当我们把这些事情都做好之后，尽力生活就会变成一件简单的事情。之前的所有努力都是在为尽力生活做铺垫和准备，当我们真正了解这个世界的样子，并且了解自己想要变成的样子时，尽力生活就成为一件非常容易的事情，因为世界本来的面目都已经呈现出来，我们有了自己的选择，也有了自己努力的方向，自然会对自己的生活负责，自然会全力以赴。

吴秀波可以说是当今中国极其受欢迎的暖男大叔型演员。在众多影视剧当中，他成功塑造了让观众暖心和舒适的角色，备受大家的欢迎。而在荧幕之外，他也是一个非常值得每个人学习的榜样，他对待生活和演戏的态度让我们深深为之触动。

吴秀波在演戏的过程中，从来都是抱着一种非常严肃、认真的态度。他自己就非常坦然地说，他认为演戏其实就是一种修行。虽然最初他选择重新演戏是因为自己的生活遇到了困境，不得不用这种方式养家糊口。但是当自己的作品和角色受到欢迎之后，他就开始明白，自己应该对自己的这份工作重新审视，于是他开始对演戏有新的想法。他开始将演戏当作自己的恩人，觉得自己一定不能够有愧于自己的表演和角色，同时他也在认真思考演戏是不是真的就是他所想的那样。慢慢地，他在演戏的过程中常常出现自我怀疑，感到自己就像一个骗子一样在表演，这样的困扰让他很长时间难以轻松。经过长时间的跑步和思考，他终于明白，自己在演戏的过程中常常运用自己的情绪和气场，所以才

总觉得自己好像在扮演骗子的角色。事实上，他应该做的是打碎自己，放下自己，这样才能够把戏中的角色塑造好。

之后他接了那部让自己走红的剧《黎明之前》，进剧组之前他就为自己定下了新的目标。于是他进组之后，就呈现一种封闭的状态，只跟大家聊拍戏的部分，其他时候都在离众人很远的地方坐着。他认为这样能够将自己沉浸在剧集的情景和思维当中，不让自己有生活的意识和自我的思维，这样才是对演戏最大的尊重。他说，正是那部戏的拍摄让他明白，原来表演就是两个字——活着。

吴秀波的人生就是这样，用自己的本心和态度坚持自己想做的事，并且用郑重的态度将事情完成好，这样的人生既是一种修行，更是一种历练。每个人的人生都应该如他一般，才能够实现自己的人生价值。

尊重他人的时间格，也是在成就自己

大多数人都是以己为重，认为最重要的事情一定是自己的事情。尤其是现在这个社会，每个人都非常重视个人的得失成就，即便是关系再亲密的人，似乎也无法分享这样的成就。所以每个人更加艰难、更加自闭，总是处在一个人发展的道路上。这样的道路非常艰难。

但即便如此，我们也还是保持着这样的想法，认为只有自己得到的才是自己的，别人的东西就是属于别人的，与自己无关。

在这种思想的引导下，很多人都越来越自私，逐渐走上了只在乎自己、不尊重他人的一条路。

其实，真正有智慧的人是不会这样想的。因为真正懂得奉献的人，会愿意尊重他人、理解他人，让别人的生活更为自在。也许很多人都不愿意相信，其实这样的方式，也是在间接成就我们自己。我们这里要讲的杨绛和钱锺书就都是这样的人。

一提到杨绛，恐怕大多数人脑海中闪过的第一个印象就是钱锺书。没错，杨绛和钱锺书之间的爱情和婚姻可以说是一段佳话。他们在清华大学相识，又因为有着共同的文学追求，一见钟情。见面之后，他们就迅速进入热恋状态，在热恋期间，他们大多时候都会通信。钱锺书文采斐然，所以写的很多信都是动人的情书。杨绛的信却不是这样，有一次钱锺书的父亲突发好奇想要看看杨绛的信，发现信上说：“现在吾两人快乐无用，须两家父母兄弟皆大欢喜，吾两人之快乐乃彻始彻终不受障碍。”钱锺书的父亲看后非常开心，因为能说出这样的话的杨绛，一定是一个心思缜密、懂得尊重他人和照顾他人的女孩儿，这样的女孩儿实在是不可多得。

他们顺利迈入婚姻的殿堂，之后，杨绛便陪同钱锺书一同去牛津大学。他们最初去英国的时候，租住在别人家里，房间伙食也不好，杨绛看着丈夫因为学业日渐消瘦，心疼不已，就每次都将自己的饭省一半给钱锺书。后来，他们一起搬进了一个大一些的房间。第一个早晨，钱锺书看着还在梦乡中的杨绛，感到妻子实在是非常辛劳，于是就亲自给妻子做早餐。后来，钱锺书为妻子做早餐的习惯就一直延续下来，一直到老。在学业上，他们

还展开读书竞赛，比谁读书多。两人在读完书之后还会交流读书心得。这样的比赛和交流使两个人在学业上也有了更多的收获。他们之间的生活就是这样，互相帮助、互相尊重、互相进步，这样的生活真是令所有人都羡慕。

后来，杨绛创作的剧本《称心如意》一鸣惊人，也让钱锺书有了想要创作的欲望。于是本来非常有才的杨绛就放弃了自己的创作，专心支持丈夫的事业。杨绛也是有钱人家的小姐，但是为了支持丈夫、节省开支，辞退了女佣，自己包揽了所有的家务。就是在杨绛这样的帮助之下，钱锺书创作出了《围城》。

其实杨绛依靠自己的才华，也能够闯出自己的天地。她在晚年，就凭借自己的文字打动了亿万读者的心，她的作品《我们仨》就是非常杰出的散文作品。但是她在年轻的时候，并没有过分展露自己的才华，因为对当时的她来说，更重要的是要成就自己的丈夫，所以她就暂时收起了自己的光芒。她曾经说过这样的话：“我原是父母生命中的女儿，只为我出嫁了，就成了钱锺书生命中的杨绛。”所以，她愿意用自己一生的时间来经营这段婚姻，虽然她消耗了很多时间和精力，但是她认为在这样的过程中让钱锺书的创作有了非常大的成就，钱锺书也始终保持着他自己的天真和纯真，这才是最难能可贵的。

这样的感情真的是让人唏嘘不已。杨绛为了自己的丈夫，始终将自己放在一个靠后的位置。但是她这样对丈夫并不是古代所谓的三从四德，而是以一种平等的态度对待，同时愿意牺牲自己，愿意用自己的时间和精力换取丈夫更大的成就。而在丈夫进

行创作的同时，她也始终在学习、在写作，从来没有停下自己在文学路上的脚步。这样的杨绛，真的是让每个人都钦佩和尊敬。

他们这样的伉俪，是令我们羡慕不已的，可能在生活当中，我们总觉得好像没有人值得我们这样去付出。其实这样想就错了，因为任何人都值得我们尊重，只不过是尊重的方式和程度不一样，那就需要我们来把握了。

自私虽然是一种近乎本能的欲望，在每个人的心灵深处都有这样的感受，但是自私也应该是恰当的、适宜的。可以有自己的追求，可以有自己的理想，也可以将自己看得非常重要，但是绝对不能因为自己的事情而损害别人的利益，不能因为自己的追求而不择手段。这是人应该保持的底线。

此外，我们还应该做到的就是自爱。自爱就是珍爱自己，为自己创造一个好的条件和环境，更重要的就是要建立一个好的人际关系网。这就需要在做好自己的事情的同时，也兼顾别人的感受，一定要用包容和耐心来对待别人，这样别人也会用同样的态度对待你。如果一个人能够长期处于这样和谐、友好的环境当中，生活也就自然会变得好起来。

当然，最重要的还是要学会尊重别人。尊重别人不仅仅是语言上的尊重，还有行动中，更重要的是要真心实意。尊重别人就是用自己的一颗真心关心和照顾对方，让对方能够在你的尊重下得到快乐。其实这样的快乐不仅仅是别人的，更是你们一起得到的快乐。

这就是尊重，既能够成就别人，也能够成就自己。

你可能没有A4腰，但你可以拍出“A4腰”

当A4腰一下风靡整个网络的时候，有的人就在研究如何才能练成A4腰，但是按照A4腰的实际标准，一个女孩子如果真的想要练成A4腰绝对是异常艰难的。

于是很多人就开始“另辟蹊径”。有的人想办法将自己身上的肉裹紧实了，再在前面放一张A4纸，这样就完全看不出来实际的腰围。有的人将A4纸放在离腰远一些的地方，这样就能够借助透视的原理实现在照片当中呈现真的是A4腰的效果。更有一些搞笑的人，将A4纸横过来放，这样的尺寸很多人应该都能够满足了。

虽然这些方法不免有些戏谑，还夹杂着一些自嘲，但是不得不说，当真的面临一些难以解决的事情的时候，用一些新奇的角度去看待这个世界，真的能够得到不一样的效果。

说起刘谦，大家一定都很熟悉。在2009年春晚的舞台上，他凭借帅气的外形、熟练的表演，倾倒了所有的观众，并且直接将近景魔术拉到了大众的视野之内。他青春帅气、风光无限，是活跃在世界各地的著名魔术师，他的人生其实就像魔术一样新奇。

谁都想象不到，刘谦现在大师级的魔术本领，竟然是自学而成的。很小的时候，他就像所有的孩子一样，特别喜欢看动画片，而且特别向往其中的各种超能力。有一天，他在逛街的时候，看到百货公司门口有人在表演魔术，立刻就被这种神奇的能力吸引了，暗自下定决心要学习魔术。

但是当买下魔术道具的时候，他才发现魔术其实并没有想象的那么简单。他的第一个魔术就是有关硬币的，但是当时他一直琢磨都没有成功，甚至有一次还在上课的时候因为玩硬币被老师责备。他并没有因此泄气，而是一直坚持琢磨和练习，终于有一天，他当着全班老师和同学的面，表演了这个魔术。之后，刘谦在一位朋友的鼓励下参加了台湾儿童魔术大赛，没想到竟然获得了一等奖。在上大学之前，他一直都穿梭于各种魔术酒吧中表演，演绎手法也越来越纯熟。

不过他自己也觉得魔术并不能够成为终生的职业，所以他在找工作的时候还是希望能够成为一名普通的白领。不料他在找工作的过程中却处处碰壁，后来还遇到了诈骗。

好在刘谦是个懂得及时变通的人，感到自己可能离上班族越来越远时，他还是想要表演魔术。没想到看似很复杂的魔术在刘谦的手指之间变得容易起来，他不仅靠魔术表演养活了自己，而且还在很多赛事当中得到奖项，最后他终于确定要将魔术作为自己一生的职业。后来，他加入了一档魔术节目《魔星高照》，在这档节目当中，他走上街头，为普通民众变魔术，让自己的魔术技能在与观众的贴身表演中得到了非常好的锻炼。

他认为他的人生其实总是新奇的，而对观众来讲，也是这样，只有在魔术当中看到的事物总是新奇的，才最能够感到快乐。

人经常都需要换个角度看问题。因为如果总是从固定的、僵化的角度看，这个世界可能就会变得很无趣。而且在解决很多

问题的时候，如果不换个角度去思考的话，可能会陷入死循环，无法解决。

面对得失，最需要换一个角度来看待。所谓的得失，其实都只是暂时的。有时候，同样的一件事情，可能会带来烦恼和苦闷，但如果换个角度看待问题，很可能就会得到积极、向上的动力。这样的事情并不在少数，生活中的很多事情都可以通过转换角度的方法来看待，让人生更加轻松。

对过往的事情，尤其是那些印象特别深刻的事情，一定要在事后进行思考。不仅要从自己的角度去思考，也应该多站在别人的角度去思考，这样才能够从多个方面了解这件事情真正的发展脉络。因为有时候我们身处其中，所以才会看不清楚。及时从中抽身出来，能够很好地看到很多问题的实质。

有一个关于登山的小故事，讲的就是这样的道理。一个人在登山的途中，他先是看到一个人，就问他，山上怎么样。于是那个人满脸失望地说，山上什么都没有，只有一座破庙，而且上山的台阶实在是太陡峭了，感觉特别疲惫。告别之后，这个人继续登山。他又遇到了一个人，又问他山上的感觉怎么样。第二个人说，山上的风景很清幽、很安静，是不可多得的安静之处，而且登高望远能看到很多风景。登山的人又继续问他，登上山顶会不会很疲惫？那个人又说，出来登山就是要锻炼身体，这样的锻炼才能够达到他想要的效果。

在这个故事当中，山间的风景是一样的，上山的台阶是一样的，但是不同的人在面对一样的事情时，却因为不同的角度有了

不同的感受，有着截然不同的体验。所以说，只要换个角度去思考，这个世界上可能没有什么是想不通的事情。

换个角度思考，其实就是换个心情生活。因为生活中有太多事情是不能够顺遂我们心意的，我们不能因为不开心的事情就让自己的内心时刻充满忧伤。而是应该主动从这些问题当中抽离出来，这样才能够看到自己生活中闪光的地方，感受生活的美好。

A4纸的人生，可以是纸飞机也可以是千纸鹤

现在大家只要说起张曼玉，就一定会觉得她是个非常性感和美丽的女明星。不仅仅是因为她在很多电影中有非常出色的表演，更是因为她本身就散发着一股与众不同的东方神韵，这种气质是很多人模仿不来的。她说，现在她之所以能够有这样的成就，就是因为妈妈对她的人生进行了很大的指引和鼓励，这才让她拥有了更多的勇气。

大家可能都不知道，其实张曼玉很小的时候，对自己的容貌并不自信，她一直都觉得自己颧骨太高，有两颗兔牙，眼睛也不够大，从来都不觉得自己是什么美女，更没想过会进入娱乐圈。所以在中学毕业之后，她就在伦敦的一家书店做收银员。

有一年，张曼玉和妈妈回香港旅游，被一名星探发现，她才拍了人生当中的第一个广告。后来，朋友又劝说她应该去参加香港小姐选美比赛，这样一定能够一举成名。但是当时的张曼玉又有一些不自信了。于是她的妈妈对她说，女人的漂亮并不只是外

在，更重要的是内在的气质和修养。如果你对自己充满自信，就能够把这种感觉传递给大家，大家都会觉得你是美丽的。张曼玉听了妈妈的话之后，非常自信地参加了香港小姐比赛，最后夺得亚军。

香港小姐比赛之后，张曼玉片约不断，在《缘分》《警察故事》《阮玲玉》等电影当中都有非常出色的表演，她对自己也越来越有信心。

但是随着年龄的增长，张曼玉又面临新的问题。她发现自己的身材总是难以控制，稍微不注意就会猛然发胖，导致很多衣服都穿不下了。她发现自己的皮肤也开始慢慢变差，没有年轻的时候那样有光泽、有弹性。而且，在影视圈里出现了越来越多年轻漂亮的女孩儿。这时的张曼玉开始害怕，怕自己的演员生涯就此结束了。她的妈妈再次站出来对她说，年龄的确是女人的天敌，但是真正的美女一定是经过时间雕凿的。只有阅历的增加，才会使女人的气质更加高贵。听了这番话之后，张曼玉又对自己的年龄有了新的认识，开始每天加强锻炼、保养皮肤，慢慢身体状态变年轻了。而且对自己的事业，她也有了新的认识。她早期出道虽然拍了不少电影，但由于并不是科班出身，表演受限，只演一些清纯可爱的小女孩儿的形象。但是随着她年龄的增长，她的演技和气质越发成熟，展现出独特的韵味，在这之后，她的戏路更广，拍摄的电影风格也不再受限制了。

拥有了这样良好的心态，张曼玉在演艺道路上走得非常顺利，以至于后来她虽然出演的电影不如以往多了，但是观众还是能够记住她的身影。《花样年华》中身穿几十款旗袍的她演绎了

风情万种的少妇，将中国旗袍演绎到了极致，让世界看到最美丽的中国女人。而在天命之年，她更是走向乐坛，想用自己的歌声来抒发对世界的看法。

人生的美妙之处就在于，它有无限的可能性。假如张曼玉一生甘于平庸，很可能到老她都只是一个默默无闻的书店店员；如果她在最初参加香港小姐竞选的时候没有妈妈的鼓励和那样的自信，她可能也不会成功进入演艺圈；如果她在人到中年之后，慢慢荒废了自己的身材、皮肤和演艺生涯，那么她也不会真正得到自己在演艺领域的巅峰时刻；如果她在息影之后完全没有建树，恐怕今天的影迷们也会忘了她。但是她没有，她在每一个人生的重要时刻都选择了恰到好处的可能性，才让她的人生如此辉煌。

能够明白自己想要的是什么，并且勇于追求，其实并不是一件很容易的事情。我们生活在纷繁复杂的环境当中，每个人多多少少都会有从众心理，让我们的内心尽量和周围的人保持一致。而与别人保持一致似乎也总能够令自己的生活更加简单，避免了更多的思考和判断。



这样从众的生活在每个人的人生当中应该都存在过，如果人生能够就这样一直走下去倒也没什么大碍。但是有一天，你可能会突然发现，原来自己是有选择的，生活其实是有很多可能性的。

当我们在想，人生究竟会有什么样的可能性的时候，其实我们在思考的是生命的价值。我们面临各种各样的选择，但是最终我们只能够选择一种，那就是最能够体现我们生命价值的生活方式。生命的价值总是在我们思考当中才显得更有意义，所以我们只有不断剖析内心、不断思考人生才能够得到自己真正想要的答案。

如果说将人生比作一张A4纸，自由自在的人可能会将这张纸直接折成一架纸飞机，在天空中自由飞翔。浪漫的人可能会折成一只千纸鹤，因为只有这样才能表达自己的心意。由此看来，人生的任何一种可能都是自己的选择，也只有真正让自己有所选择，才会有所成就。

第5章 每一笔都能收获色彩斑斓的自己

人生真正的精彩，其实并不在于你住什么样的房子，有什么样的家庭，有多少存款，而是你能不能真正掌握自己的人生。如果将人生比作一个剧本，好的剧本不一定是卖座的、最赚钱的，或者是最受欢迎的，好的剧本就是唯一一个适合自己的剧本，并且是自己创作的。

真实的精彩不是被量化的剧本

我们每个人的生活似乎都早已被安排好，在一定的时期都需要做一定的事情。比如在年幼的时候，我们需要学会说话、走路、表达。在少年的时候，我们需要好好学习、懂得礼貌。在成人的时候，我们需要认真工作、组建家庭。在年长之后，需要照顾身边的人、承担起自己的责任。（免费书享分更多搜索@雅书。）

每个人好像都被迫有了计划，这些计划并不是我们自己为自己制订的，而是这个社会对我们的期待。我们的每一步都好像已经在我们的日程上，没有什么办法可以改变。这样的人生计划会让每个人都产生一种有用强迫症，就是在生活当中只注重那

些对自己的人生计划有用的事情。当然，这样的人生在一定程度上是能够令人获得成就的，但有时想想未免也有些无聊。

真实的生活其实永远都掌握在自己的手里，我们所认为的那些有意义的事情，可能并不能够带给我们真正的快乐。所以我们并不需要这样的剧本指导我们一直走下去，我们需要的是真正精彩的人生。

陈道明是一位非常成功的演员，曾经在荧幕上塑造过很多经典的、让人难忘的角色。他就认为，如果人生中很多事情都是被计划、被确定好的，都去做一些所谓有用的事情，那最终这个世界会变得越来越功利和浮躁。他认为，恰恰是那些看起来无用的东西，才能够给人生带来一种丰富和精彩的感觉。

他从小就学习弹钢琴，长大之后也依然保持着这个好习惯。在家里只要有时间，他就会弹琴，有时候并没有什么特别的练习或者计划，仅仅是为了让自己的时间过得从容一些、轻松一些。有时候在外地拍戏，他也会带着自己珍藏版的电子钢琴，在剧组也能够随时放松自己的身心。在中年之后，他又迷上了画画，但是也没有什么门派和章法，只是回想自己拍戏的地方，想象自己曾经置身于那样的地方，就将这些全都画出来，他认为这样的绘画其实也是让人放松的事情。除此之外，他对书法、棋艺、手工都很有兴趣，有时候还会在家里写写文章。

相信很多人都说过，生活太过忙碌，时间却太少，所以根本没有工夫去做那些看似无用的事情。但是陈道明在忙碌的生活当中，时常都能够为自己的生活找到兴趣点。他虽然是个演员，每

年都会有很多演出的工作，但是他尽量不去娱乐场所，也很少去应酬，而是把大部分时间都交给自己的家庭和兴趣。正是这种不被量化的兴趣，让他的生活呈现出一种丰富多彩的姿态。

每个人都想拥有一份独特的、与别人不同的、有个人色彩的人生。很多人都觉得这样的人生一定是很难实现的，其实不然，如果能够将自己的人生态度摆在一个正确的方向，这样的人生也是能够拥有的。

这样的人生首先应该确保自己完成好最基础的目标。比如说，一个人一定要保持自己的经济独立，在任何情况下都能够负担得起自己的日常开支。同时，也应该经营好自己的社交关系，因为拥有稳定友好的社交关系，才能够在生活中少去很多麻烦。但是这些事情一定是有限度的，物质条件并不用追求太多，只要能够满足自己的需求就好；朋友也不用太频繁见面和活动，有几个能够交心的，并且能够互相帮助的就可以。这样的要求并不需要耗费大量的时间，也能够让自己的生活从容不迫。

然后就应该做到摒弃自己内心的功利，保持自己的纯净。功利心总是会带来很多贪欲，这样的欲念可能会让你得到很多，但是也会让你的身心陷入一种无止境的疲劳当中。所以一定要从这样的贪婪当中抽身，不被那些表面的现象所迷惑，要明白自己在内心深处还有什么真正想要的东西。要将自己的时间合理分配，将更多精力花费在更能够让自己的人生变得精彩的事情上。

同时也要学会在人生中追求一种随性和安然。这样的人生态度是最为重要的，也是很多人都难以拥有的。一个人如果能够拥

有这样的人生态度，往往是已经经历了很多，或者是已经懂得了很多的道理。拥有这样的人生态度，生活中就不会再有什么事情能够打扰到这个人的生活。这样的人非常明白自己应该做什么，明白自己的时间应该张弛有度，明白自己的心情应该不断变换和调节，这样才能够真正掌控自己的人生，并且能够在人生中创造更多精彩的瞬间。

人生真正的精彩，其实并不在于你住什么样的房子，有什么样的家庭，有多少存款，而是你能不能真正掌握自己的人生。如果将人生比作一个剧本，好的剧本不一定是卖座的、最赚钱的，或者是最受欢迎的，好的剧本就是唯一一个适合自己的剧本，并且是自己创作的。

五彩斑斓的未来属于行动派

人生就是一场重大的战役，在这场战役中，很多人都会把握一些重要的因素。有人认为重要的是时间，有人认为重要的是梦想，也有人认为重要的是努力，还有人认为重要的是创新。但是在所有这些因素的背后，都离不开行动。

行动具有力量。如果在对待很多事情的时候，都只站在一种设想的角度，或者只是空想，对事情的发展永远不会起到太大作用。只是口头上或是心里的想法并不能够直接推动事情的发展，只有行动，才能够真正带来你想要的结局。

人生不是一个规划的过程，而是一个重在实践的过程，是一步一步踏踏实实走出来的。只要你有目标，就应该按照这个目标赶快行动。也许你在最开始的时候并没有什么明确的目标，很难决定要做什么，容易对现实有所懈怠，容易在所谓的思考的过程当中变得懒惰，那就赶快行动。不论是什么事情，先赶快去做，只有在做的过程当中不断思考，才能够发现问题，才能够明白自己要的究竟是什么。

行动能够带来改变。很多人对自己的生活和工作都有非常好的想法，却总是只将这一切停留在空想的阶段，其实在行动之前，这一切都是没有意义的，只有行动能将所谓的理想变成现实，生命才会开始变得有意义。



行动也总能解决问题。曾经听到过一种告诫，是说要让问题止于自己的行动。因为每个人都会在实际生活当中遇到一些问题，但大多数人在遇到问题时第一反应就是抱怨，抱怨自己的命运，抱怨自己的环境，甚至抱怨自己本身，人们总是忘了，其实自己有能力改变这一切。只要付出行动，就能够明白目前出现的问题究竟是在哪里，就能够明白怎样会对事情的解决产生有益的影响。

所以，只有懂得要马上行动的人，才有可能拥有一个美好的未来。每个人的时间都是有限的，经不起浪费和蹉跎。如果在想做一件事的时候没有马上去做，那么即便以后你再有机会去做同样的事情，你的心境和得到的收获也会截然不同。只有在最为迫切的时候去行动，才能够取得最好的效果。这样的行动，才能够拥有最大的力量。

在行动的过程中，一定不要等待。等待和抱怨一样都是没有用的。如果你选择了等待，就是在原地不动，将永远看不到事情的发展，也不会了解行动的力量，反而会在等待的过程中变得越来越消极，并渐渐失去斗志。等待的人常常会面临这样的悲剧：一方面他在幻想明天会走到一个美丽的地方，一方面他又错过了今天窗外的风景，这样的等待完全没有意义。在瑞士的一家钟表博物馆里，有这样一句话：“如果你跟得上时间的步伐，你就不会默默无闻。”这样一句话送给正在原地等待的人，最合适不过了。

卡莉·克劳斯（Karlie Kloss）是在国际超模舞台上非常抢眼的一位，她十三岁就被公司挖掘，十五岁正式签约模特公司出

道。出道的第一年，她就走上了纽约时装周上Calvin Klein的舞台。在她的超模生涯中，她是VOGUE杂志出现率第一的名模，一度成为全球最吸金的模特之一，而最近，更是曝出了她以学习为理由退出让众多模特都向往的维密舞台的新闻。

在这之前，她的人生已经非常成功。在超模的行业中，她做到了全球顶级，成为这个行业的佼佼者。在工作方面，她一直都大量承接各种类型的广告和代言，这些代言都能充分展现她的个人魅力。在投资方面，她也有独到的眼光，投资了很多公益和环保的品牌。在生活方面，她的男朋友也是非常典型的高富帅，是著名的风险投资家，曾经是Instagram的创始人之一，毕业于哈佛大学。在工作之余，她每天都坚持运动，即便是在最忙碌的时装周也每天坚持跑一个半程马拉松，这样的坚持实在让人钦佩。

在常人看来，这样的人生已经非常辉煌了，但她一直都还用行动诠释自己人生的可能性。她准备去哈佛深造，并且说这是读书学习的一个非常好的时机。更棒的是她现在才二十多岁。

的确，一个女孩子能够在二十多岁的时候就做到这样很不容易。也许很多人都觉得模特们就应该趁着青春的时候在这一行多做几年，才能够最大化地实现自己的价值。但是她并没有这样想，她认为她的人生应该有很多选择，现在这一阶段的人生才刚刚开始。模特的生活让她处于一种非常忙碌的状态，但是她并不想就在这个工作上消耗一生，她希望有新的事情能够让她的生活达到一种平衡。有了这样的想法之后，她就马上去做，她先是报名了短期的学习班，对一些领域进行了了解，然后在选择课程的

时候，选择了计算机科学、烹饪和商业管理，她认为这些课程都将会成为她今后人生中新的路径。

由此来看，所有的现实都是靠行动创造出来的。只有在想做的时候就去做，在行动的时候毫不犹豫，才可能拥有五彩斑斓的未来。

向着你希望的方向，每天前进一小步

如果说到努力的作家，那么海明威一定是不能不说的一位。海明威的一生都在勤奋创作，他几乎每天都要写作，而且值得一提的是，海明威还有很多好的习惯，帮助他在写作的过程当中每天都有进步。

海明威的作息时间非常规律。他每天天一亮就开始动笔，那时整个世界都是安静的，完全没有人打扰他。他曾经写过这样一句话：“清凉的早晨，有时会冷，写着写着就暖和起来。”这样的状态就是他每天的写作状态，而能够让他暖和起来的不仅是渐渐变暖的天气，更是他写作的力量。他几乎每天都是这样，早晨起来一写就是五六个小时，写到中午再休息。

他在写作的时候还有一个非常有意思的习惯，就是要站着。很多人对这样的习惯表示不理解，但是他在接受记者采访的时候曾经说，站着写作的姿势，能够使他始终处于一种紧张的状态，并且迫使他用尽可能简短的语言来表达他的思想，这样就能够在创作的过程中减少很多不必要的表达。

他还用圆梦计划的笔记本不断督促自己。他每天都把自己的写作进程记录在一张大表格上，表格上每天都记录着他一天的文字产出量，这样他就时刻能够看到自己的工作量完成得如何。如果他在第二天有出门钓鱼的计划，那么在前一天他就一定会加班，先完成第二天会落下的工作，这样的习惯让他每天都能够有所进步。

海明威对自己作品的修改也是非常严格的，每部作品都要不停地修改，有时候作品已经出版了，他还要继续修改。他不断删去自己作品中不必要的废话，最终才形成了他非常具有代表性的简洁语言。在1929年出版的《永别了，武器》当中，收录了海明威修改的不同的结尾，以及各种段落在定稿之前的修改稿。经过收集和整理，在海明威的书稿中发现了47个结尾，这样的程度，不仅令人吃惊，更让人佩服。

所以说，那些伟大的人其实都是有伟大的力量的，这些力量不是说他们能够像超人一样拯救世界，而是他们将这些小小的事情分散在生活中的每个角落，慢慢将这些力量都集聚起来，最终形成摧枯拉朽之势。

努力一定是非常重要的事情，却绝对不是可以操之过急的事情。我们不能因为任务的艰巨、事情的急迫，就一点计划都没有，直接上手去做。比如说你想健身，在还没有了解自己的身体状况之前，最好还是只进行一些简单的训练，比如简单的慢跑或者操课的练习。当然，你可能有大的目标，想要成为一个健美先生或者健美小姐，就急于进行各种各样的练习，这样只会让自己的身体承受不了过重的压力。最终，你的健身计划可能在几天之

后就直接破灭了。失败的原因并不是你不努力，也不是你没有方向，而是你在努力的时候太过着急，以至于方法不得当。这样只会得到事倍功半的效果。

真正的努力，不能不符合自己的实际情况；真正的努力，应该是在前行的过程中一点点战胜自己，让自己每天都有一点进步。虽然人在设定目标的时候，都希望自己能够在这个社会上取得很大的进步或者成就，但是在实际努力的过程当中，我们并不需要一味地跟别人去竞争、去比较。真正的较量是自己跟自己竞争。如果你今天比昨天看书的时间多了半个小时，收获也更多了一些，那你今天就是进步的；如果你今天运动持续的时间比昨天更长一点，那你今天也是进步的。真正的进步就是从这些小小的事情当中折射出来的，并不需要你一口气就变成一个伟大的人，而是需要你在成长的过程中始终学会进步。

所以，努力的方法其实很简单。不要去想结果，每天都为自己设定一个小小的目标，你每天用一部分时间专门去实现它。比如说当你在工作的时候，你就可以这样想，其实这份工作并不算难，如果自己能够全神贯注地完成，大约只需要两个小时。这时你就应该用这样的小目标激励自己，在这两个小时之内，尽量不要去玩手机、不要和同事闲聊，这样坚持两个小时，原本可能要做半天的任务你短时间就可以完成。比如你觉得自己最近玩手机玩得太多了，总是在需要专心致志做别的事情时拿起手机来玩个不停，这时你也可以为自己设定一个小目标，就是今天在看书的时候一定不能玩手机。于是你就将手机的网络都关掉，放在一旁静静地充电，开始专心看书，只想着看书这件事。这样你会发现，没有手机的干扰，你连看书的速度都会变得很快。

这些小小的习惯非常简单，做起来也不难。多做几次你会发现，这些小的习惯总能让你的生活更加高效，也就是说，这样的努力才是真正的努力。在认识到这样的事实之后，你可能就会真的对自己的努力方法产生认可，并且在生活当中不断战胜自己，不断将这些行为习惯渗透到日常生活当中。

不断努力是我们每个人都应该做的事情，但并不是所有的努力都会取得成效。我们要尽可能地战胜自己，尽可能高效地完成自己的任务，这样的努力才是真正对我们有意义的努力，我们才会在这样的努力过程中，向着自己想要的方向，每天都进步。

行动是给懒惰者最响亮的耳光

在当今的华语流行乐坛，说起周董可以说是无人不知。现在很多的“80后”和“90后”都是听着他的歌长大的，他甚至可以说是承包了21世纪以来的情歌和浪漫。现在的“00后”，也都听过这个如雷贯耳的名字，戏称他为小公主，在他的中国风世界中沉醉。就连一些家中的长辈，也对这个咬字不清，但是还能够上春晚的年轻人有很深的印象。的确，周杰伦凭借他自己的努力，在流行乐坛掀起了非常强大的风潮，不管是浪漫悲伤的情歌，还是曲风欢快的励志歌，不管是对家人的深情，还是对古典文化的热爱，这些方面都在周杰伦的歌曲中有所体现。

然而忽略他闪耀的明星光环，我们会发现其实他只是一个有些沉默、家世平平、不爱说话甚至有些胆怯的人而已。他出身于一个教师家庭，但是他的学习成绩却一直都不尽如人意，反而是

在音乐上面表现出很高的天赋，但是这样的天赋在当时看来并不是那么重要。因为大部分孩子都需要靠自己的学习成绩进入大学，然后才能够拥有一份体面的工作。周杰伦的学习成绩实在太差，于是就只好专注于自己的音乐学习，最终进入了淡江中学第一届音乐班。在当时，他一来在学习成绩上低人一等，再加上他对音乐有着超凡的兴趣，所以他将音乐当作他生活的全部，每天都用大量时间练习钢琴，学习音乐，比起身边很多所谓的差生，他在音乐上的努力可以说是巨大的。

他由于偏科严重，最终没能够考上大学。于是他只能选择先养活自己。他的梦想是成为一名歌手，但是以他的水平却屡屡碰壁，最终他只能在餐厅打工，做一个送餐员。但是在餐厅打工的过程中，他始终提醒自己首先要独立，然后是要在工作的过程中锻炼心态，让自己逐渐适应社会，同时也不能停止音乐梦想。慢慢地，他开始在打工的餐厅里面弹琴，也慢慢积累了一些听众。

后来有一次，他的表妹偷偷地帮他报名参加吴宗宪的娱乐节目。当时的周杰伦非常害羞，甚至都不敢上台唱自己的歌，而是找了一位朋友来唱，自己用钢琴伴奏，他们当时的演出是很惨的。但是当吴宗宪恰巧路过的时候，突然发现面前这个小伙子正在谱一曲非常复杂的谱子，而且作曲的整个过程非常用心，他立刻意识到这是一个对音乐非常认真的人。于是周杰伦就成为吴宗宪音乐公司的一名音乐制作助理。

做一名音乐助理，其实要处理很多杂七杂八的事情，但是他始终坚持每天都写歌。半年之内，他写了很多的歌曲，不过曲风都有一些奇怪，没有歌手愿意接受。在这之后，吴宗宪甚至故意

想要给他一些打击，将他的音乐作品都揉成废纸扔进纸篓里。但是这些并没有阻碍周杰伦继续写歌，之后他还是每天都将自己写的新歌放在吴宗宪的办公桌上。到最后，吴宗宪也被周杰伦这样的努力打动了，于是就让他自己演唱自己的歌曲。当时的周杰伦在十年之内写出了五十首新歌，并推出了他的第一张专辑《JAY》，从此一举成名。

其实在周杰伦的奋斗历程当中，最重要的应该也就是他的行动和努力了。虽然当时的他没有任何成就，他却始终对音乐抱有一种尊敬和认真的态度，并且一直坚持下来。吴宗宪也正是被他的这种行动力打动了，才最终为他推出了专辑。可以说，周杰伦的成功不是靠什么运气，而是实实在在凭借自己的努力和行动。

行动的力量就是这样大。只要为自己的目标不断付出行动，就能够将自己的理想变成现实。不管是人生中的大目标，还是小目标，只要愿意付出行动，并且将这样的行动一直坚持下来，从实现小目标开始，逐渐实现大的目标，这样就能够不断让自己的人生实现超越。总有一天，你终将实现自己生命中的大理想。

行动还能够决定自己的命运。一个人的命运永远都由自己决定，只有自己的努力才能让命运朝着自己想要的方向走去。很多人会对命运进行抱怨，但是这种抱怨真的非常不明智。真正明智的人知道，所有的抱怨都是没用的，所有的行动都应该靠自己。

如果需要去做一件事情，在有这个想法的时候就应该马上去做。曾经有一句名言说：最佳的任务完成日期永远是昨天。这就是告诉我们在完成任务的时候，永远应该提前而不能够拖延。所

以在意识到这个事情应该去做的时候，就应该马上去做，这样才能够高效、快速，这样的及时才能够让自己的行动更有效果。

永远不要成为一个懒惰的人。我们不停地说行动的力量有多大，行动能够创造怎样的可能性，就是要告诉大家要摆脱懒惰。懒惰可能一时是非常舒适的，你可以一天在家睡懒觉，也可以一天不做饭让自己饿着，但是这样的懒惰只能是暂时的，你永远不可能将懒惰变为一种你生活中的常态。因为懒惰一定会给人带来非常麻烦和复杂的后果，最终人们也只能再次用行动来解决这些事情。

真正能够将懒惰者喊醒的，恐怕只有行动。懒惰的人也应该明白，所有的懒惰都是一时的，只有行动才是永远不变的。

荒废的时间格是你前进的最大阻碍

现在大家只要说起刘同，立刻就能够想到他既是一名青年作家，又是光线影业副总裁。他的作品《谁的青春不迷茫》《你的孤独，虽败犹荣》《向着光亮那方》，一经出版都能够收获如潮的好评。

虽然刘同现在看起来是非常成功的，但是在前几年的时候，他也和大多数“80后”一样，在自己的生活、工作、学习当中有很多困惑和迷惘，总觉得和这个世界格格不入。提起自己的高中时光，他觉得那是人生当中最为低谷的一段时间。当时他几乎没有朋友，跟同学之间也没有什么可以交流的。男同学都有阿迪、

耐克的运动鞋，但是他没有。除此之外，他与父亲之间也没有什么沟通。当时他觉得自己简直是世界上最惨的人，永远没有零花钱，永远穿一样的衣服，永远得不到老师、同学、父母的关注。当时他看着自己列出来的这些问题怔怔地发呆，突然他意识到，正是因为自己学习成绩差，所以才得不到大家的关注，自己才有了这样的孤单和荒废的感觉。

那样的结论好像是醍醐灌顶。对刘同来说，他好像在一刹那看清了这个世界的本质，也一下就明白了，之前的人生之所以那么失败，就是因为自己将时间荒废了，只是把它耗费在一些鸡毛蒜皮的小事上面，却没有真正为自己的处境做出改变。

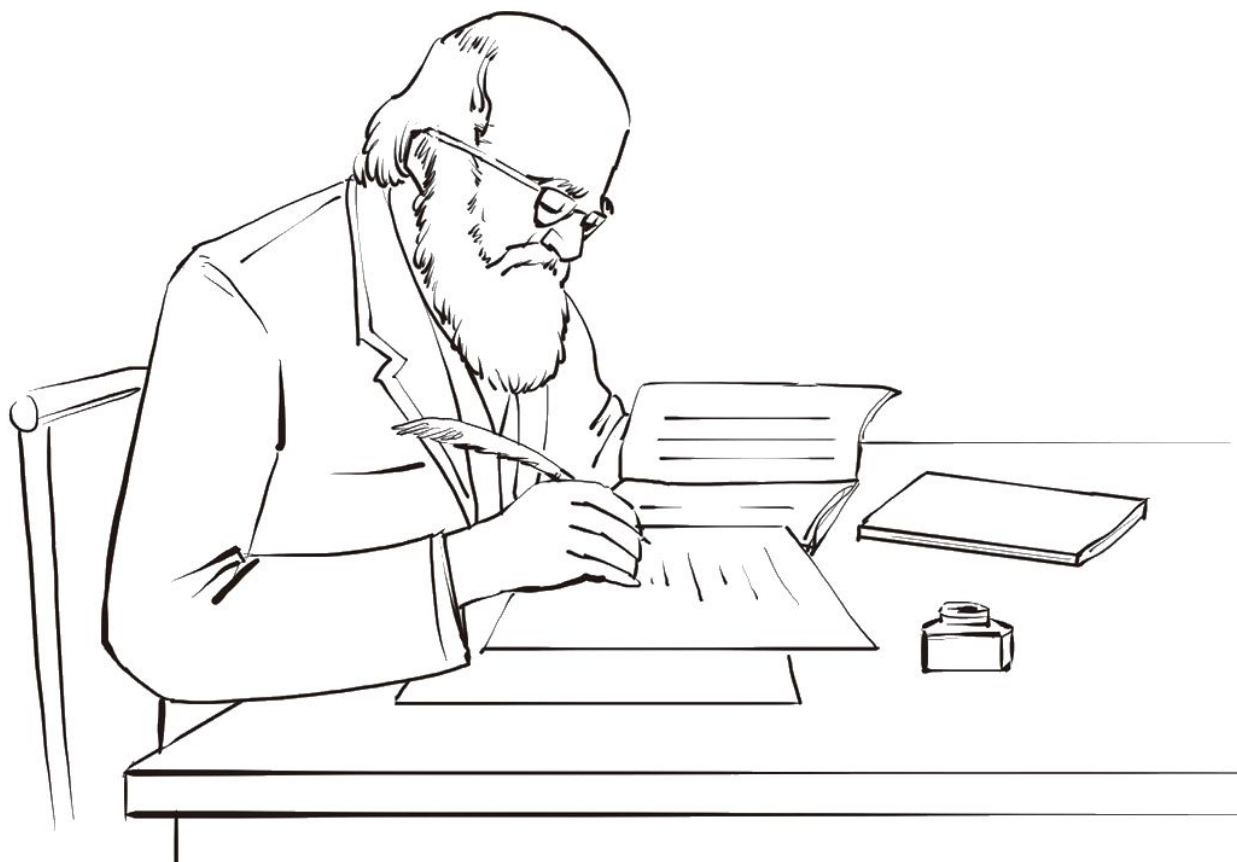
在这之后，他开始尝试改变自己的学习态度。当时他已经高三，好多学习的内容都落下了，但是他自己很努力地跟着老师的复习节奏，而且每次老师讲完之后就将对应的习题全部做完。后来他的各科成绩都有了显著的提高。老师也跟他说，有任何问题都可以直接问老师。在那一瞬间，他才感觉到，是自己的努力为自己赢得了被尊重的机会。

上了大学之后，他仍然告诉自己，时间是绝对不能被荒废的，而且要像以前，对事物的认知有自己独特的方法，这样才能够让自己的人生始终前进。大学四年，他每天都会写一篇日志，在日志里会讨论一个自己想不通的问题，当把这些问题都进行了整理之后，也就慢慢在思考中形成了结论。以后遇到这样的事情，就能很好地解决了。因为毕竟大学生面临的人生困惑其实并没有那么多，只要能够将这些困惑都想清楚，再加上之后两次、三次的巩固，很多问题就都慢慢解决了。

后来，随着阅历的增加，他才明白其实面对生活中的很多困境，只要我们能够将时间利用好、不荒废，很多事情就能够达到我们想要的效果。

每个人都应该听过温水煮青蛙的故事。如果我们在人生中总是荒废自己的时间，其实就好像是温水煮青蛙。刚开始的时候，我们完全意识不到荒废时间是多么不好的一件事，只是在一点点享受这种轻松和懒惰。但是慢慢地，即便我们感受到荒废时间对我们的伤害，好像也不愿意改变现状。因为我们已经养成了懒惰的习惯。最终，青蛙要被热水烧死的时候才意识到自己应该逃出来，但是已经来不及了。不过，我们的时间也有不一样的地方，就算之前荒废了时间，只要我们能够及时清醒，及时将自己的时间合理规划起来，一切都是不晚的。

过去的时间不会再来，无论如何也不能再回到过去了。都知道这句话很有道理，但是说这句话的人常常还是沉浸在对过去的一种失望当中。当你现在的生活不满意的时候，你确实应该反思一下是不是在过去荒废了太多时间。但在此之后，你就应该立刻停止再去想过去的事情。每个人的未来都在前方，对未知的旅程进行展望，才是我们人生最迫切的事情。



其实每个人在生命的某个阶段都会迷茫，迷茫的日子都是一点点熬过去的，没有什么别的办法。这个时候，你可能做什么都觉得自己的努力没有意义，自己的奋斗不会得到回报，所以就干脆直接放弃。这样是不对的。如果真的没有什么大的目标，去寻找一些简单易行的小目标一点点实现，也是很好的。比如说每天读多少书，或者每天运动多长时间，这些简单的事情虽然不会对你当前的处境产生大的影响，却对你的生活没有任何害处，而且还会让你不断取得不错的效果，这样的小事，何乐而不为。

等待和荒废没有任何用处，只有一步一步的努力能让你的生活有所改变。当意识到自己的工作或者生活真的出现问题的时候，绝对不要坐以待毙。不要以为所谓的等待能够将那些问题解

决，也不要以为荒废时间之后这段时间就真的不存在了。等待和荒废，只会让你人生中能够有效利用的时间更少，这样对待时间，其实就是在浪费自己的人生。

真正有智慧的人，一定明白这样的道理：没有什么事情能够阻碍时间的前进，所以也没有什么能够阻碍我们有效利用时间。时间就在那里，它自己就会流逝。如果你对它不理不睬，你自己什么也得不到。如果你紧紧抓住它，那么你就一定能够得到一些回报。

在纸上写一千次，不如实际去做一次

很多人都期待世界上能够有一本成功的秘籍，将走向成功的所有方法都写出来，人们可以按照上面写的方法一点一点去做，这样每个人都能够获得成功。然而真正的成功，真的能够这样得到吗？我们能够看到，市面上关于成功的书籍琳琅满目，但是真正成功的人却寥寥无几。

其实，真正重要的并不是这些所谓的成功方法，而是实践的能力。这些书的作者都是明白这样的道理的，但是他们为什么还是停留在写书撰稿的程度呢？想必真正能够看清的人也应该明白，将理论付诸实践是一门更为高深和艰难的学问。

想要将一件事情付诸实践，首先应该做到的是在内心深处对这件事有非常深入和独到的理解。想要理解一件事，应该学会从不同的角度去看这件事情。比如说，这件事情的好处、坏处、可

行性、回报率等，都是应该提前考虑的事情。除此之外，还应该就个人能力、知识、技能与事情的完成程度做一定的匹配，看看自己大概能将这件事情完成到什么程度。

在实践之前，还应该就这件事情做出详细的计划。做计划的过程中，首先要把自己的想法清晰化，明白自己要做的事情究竟是什么，在实际操作的过程中自己需要付出怎样的努力，要将这些都落实到非常小的事情上。然后将这些小的事情都细细规划，最好是将每件事情都规划到每天当中，而且要标注最后期限，这样才能够真正有效率地完成。

之后的步骤，就是实际去做了。而在实践的过程当中，也要时刻调整自己的心态，心态健康，人在做事的时候才会更加努力。首先，对目标要有非常真诚的态度。可能是这件事情在你心目中占的比重实在是太大了，也可能是内心有一种成功的渴望，或者说是因为受到了某个特殊的人的期待，这些都会使人对事情的态度非常真诚，态度真诚才会让事情有可能成功。其次，要充分信任自己和自己的能力。其实很多人在实践的过程中，都可能会遇到一些艰难险阻，但是自信的人只会将这样的事情看作一段小小的插曲，在把这个困难克服之后就赶快朝下一个目标走去。如果此时的你是不自信的，很可能就没办法继续走下去了。最重要的是，一定要有把计划践行到底的决心。下定这样的决心是很难的一件事情，但是如果真的下定决心之后，就不会再理会别人是怎么想的，只会始终关注自己眼前的任务。拥有这样的好心态，就一定能够敢于出击，能够牢牢抓住机会，这样的努力，才是真正有效果的努力。

所以真正的成功是不讲求秘诀的，只要能够努力实践，就是最好的方法。雷军的故事就告诉了我们这样的道理。雷军是小米科技的创始人、董事长兼首席执行官，是金山软件公司的董事长，也是著名的天使投资人。在国产手机的行列中，小米手机一经推出就获得了很大的关注，如今小米的产品更是非常丰富，而且以质优和价低的优势吸引着很多人的关注。

而雷军的个人经历，其实就是一个很好的勇于实践的例子。在雷军的人生当中，“看五年，想三年，认真做好一两年”，是最基本的人生信条。

在十八岁的时候，他在图书馆偶然看到一本书《硅谷之火》，这本书讲述的是七八十年代英雄的故事。他在看完这本书之后，自己也想在中国创办一家世界一流的公司，认为这样才能无愧于自己的人生。于是他在武汉大学的操场上走了一圈又一圈，一直都在思索如何才能实现这样的目标。

但是他并没有在一开始就将实践的目标定得过高，而是踏实地先从目前的学业开始规划。他给自己设定了一个目标，要在两年内完成所有的大学课程。于是他真的就在两年之内修完了所有的课程。之后，他就按照自己设想的步骤，一点一点实现自己的梦想。

就这样，雷军一直都以这种“看五年，想三年，认真做好一两年”的方法走着。每隔五年，他都会为自己的人生重新设定一个切实可行的规划，并且想好这样的事情应该如何去做，并最终用自己的努力完成这样的事情。

在真正的实践当中，一个人能够将自己的智慧全部派上用场。在真正的实践当中，一个人能够解决在理论中难以解决的问题。在真正的实践当中，一个人能够发现一个最真实的自己。在真正的实践当中，一个人才有可能接近成功。做一个这样的人吧！这样的人始终能够经受住时间的考验，最终成为一个优秀的人。

人生没有捷径，只能一笔一画地填满

打开这张人生的A4纸，看到这一格一格的时间，不禁想起小时候玩的跳棋。于是就想，如果人生像跳棋一样就好了，当遇到让自己不愉快的时间格，就走捷径，像跳棋一样直接跳过去，这样就可以避开那些不愿意面对的事实了。

每个人都有过这样的想法，都试图找到人生的捷径，或许是想逃避那些原本应该属于自己的责任和担当，或许是想逃避那些困难和迷茫，或许是对自己的生活有过分的期待和要求，想要一步登天。每个人应该都这样想过，既然这个世界上存在那么多工作和学习的方法，一定也有什么捷径，能够让人避开那些不愿理会的事实，直接走到成功和辉煌的时刻。

然而事实上是没有的。虽然生命中的时间能够用格子的形式呈现出来，但是这些格子都是紧紧挨着的，都是需要人们一格一格度过的。所有人都需要看着自己脚下的路，一步一步走完，一天一天充实度过，才能够迎来圆满的人生。

陈欧现在可以说是大家都认识的一位明星人物了，他是聚美优品的创始人兼CEO，在那个广告之后，他成了比很多明星还要耀眼的一个人物。

在陈欧为自己创办的聚美优品做代言的广告中，他塑造了一个艰辛的创业者。刚开始他受到了各种来自社会的质疑、攻击、猜忌，仅仅是因为他太过年轻。但是他丝毫没有因此就退缩，而是最终挥起自己的拳头，将眼前的玻璃击得粉碎，在简单的爆炸之后又继续向着前方走去。他在广告中说的那些话令人深深感动：“哪怕遍体鳞伤，也要活得漂亮。”“我是陈欧，我为自己代言。”

相信每个看到这则广告的人都会被广告中的场景和台词所感动，尤其是得知这样的语言并不是角色安排，而是陈欧自己的亲身经历之后，观众的这种感觉就更加强烈了。大学毕业之后的陈欧，在天使投资基金的支持下创办了Reemake游戏公司，但不幸的是，几个月之后公司账面资金就所剩无几。经过和几个合伙人的激烈争论，最终陈欧等人决定一边继续维持游戏公司的业务，一边用账面上的一部分钱开始接触化妆品网购的行业。结果出乎他们的意料，平台一上线就受到了用户的关注，这也就是后来的聚美优品的前身。

陈欧在自己的故事当中也曾经找寻过捷径，试图在自己熟悉的领域创造大的价值，但是无奈现实总是那样不如人意，他虽然自信能够将游戏产业做得很好，但在当时的环境下却没有什么成就。相反，他最终选中的很多男人都不好意思去做的化妆品网购行业，却成为让他身价飞起的重要因素。

陈欧在低谷和失意的时候，既没有逃避自己的责任，也没有逃避自己面对的困难，而是在这样一个试错的过程当中始终寻求新的发展路径，并最终找到了新的发展点。我们每个人也只有这样才能够实现自己的价值，找到真正适合自己的东西。

人生的路其实是无比漫长的，尤其是当自己置身于困境当中，时间就好像被拉得更长了。似乎那样的日子没有尽头，睁眼都看不到什么光明。但越是在这个时候，越是考验人，如果还是努力奋进，寻求自己的进步和发展，就会有成功的那一天。如果一旦置身于困难当中，就急于逃跑，急于寻找捷径，这样的人只会永远停留在黑暗当中。

所以说，人生其实是公平的。正是因为那些人善于坚持，始终坚定，一步一个脚印，他们的人生才最终得到某种成就。而总是企图寻找捷径、投机取巧的人，最终只会败给自己的那点小聪明。

让我们再看看蝴蝶破茧的故事。从前有一个人看到一只茧裂开一个小口，蝴蝶艰难地向外挣扎。几个小时之后，蝴蝶仍然没有任何进展，而且似乎已经筋疲力尽了，于是这个人就拿来了剪刀，将茧破开。结果，蝴蝶虽然出来了，但是身体臃肿，翅膀展不开，无法飞行。原来，蝴蝶在破茧的过程中，正是要通过挤压的方式将体液压到翅膀上，翅膀才能够获得力量，才能够展翅飞翔。

这样看来，正是那些困难和阻碍，才让我们成长和坚强起来。如果我们一面对这些困难和阻碍，就想寻找捷径的话，最终

只会像这只蝴蝶一样变得懦弱，永远没有飞起来的可能。相反，在这种时刻，只要我们还能坚持下去，就始终要用自己的力量挣扎着、努力着，总能够度过这些痛苦的时光。

人生的路途需要我们坚定不移地走下去。希望走到最后的时候，这一格一格的时光都是满载着光芒和温暖的回忆，都是充实而美好的过去。

第6章 人生没有橡皮，只有不断书写的笔

时间在一点点流逝，我们经历过的事情也在慢慢逝去。我们不必感伤，因为这是一个自然的过程。过去不会再来，我们要坦然接受，学会放下。放不下，你将永远停滞不前，无法享受现在的美好，也看不见未来的光明和希望。

A4纸可以规划人生，也可以划伤手指

黄晓明在2004年拍《龙票》的时候，自己开车去剧组。在沙漠中开车，他本来觉得十分兴奋，结果开着开着就直接冲进沙漠中的一个坑里，汽车直接翻到里面了。之后，医生做了检查，说脖子裂了，第五节和第六节脊椎骨折，要打上石膏，三个月不能动。但是他坚持要拍戏，因为当时所有的工作人员都已经到达了拍摄地，如果他停下来去治疗，所有工作人员都要原地待命。最终他就在没有任何保护措施的环境当中，用衣领固定自己的脖子，在沙漠当中拍了一个多月戏。后来，这就成为他的一个老毛病，睡觉都要枕柱状的枕头，坐车也需要颈椎枕，否则就不能睡觉。

他更年轻的时候，拍一部《网虫日记》，每天晚上收工都很晚。有一天在开车回家的路上，他被一辆大卡车撞了，当场昏迷。半个小时之后，他被人叫醒，然后自己打车去找了大夫。那个年轻的大夫只缝了六针，缝合得不完整。四年之后他又去医院检查，才从下巴里重新取出了一块小玻璃片儿，它在里面一直待了四年。

在拍戏的过程当中，各种艰难困苦真的是数不胜数。在拍《白发魔女》的过程中，有一场吊威亚的打戏，需要从桥的这边跳到桥的中间，落到一个人的肩膀上再落到桥对岸。这样的剧情设计原本就非常难拍，最后导演说已经差不多了，但他对自己要求非常严格，还是认为需要多拍几次。最后在第33次拍的时候，他直接从威亚上掉了下来。后来，经过全面的检查和治疗，情况才稳定了下来。

他说他印象最深的一次，是在拍《神雕侠侣》的过程中，正是12月份，天气寒冷，他却每天都在水里。有一天，他在水边光着上半身拿着很重的铁剑，他觉得自己实在受不了，就跟导演说太冷了，可不可以不下水。武术导演说了一句让他一直难忘的话：“谁让你要演杨过呢？”这句话惊醒了在寒冷中的他。因为他选择了演员这个行业，而且选择了这样重要的角色，所以他只能用自己的努力去诠释这个角色。更何况他认为自己的演技也还不够完美，所以只能够用这样的努力来弥补自己的不足。

人生其实就是这样，我们看到的那些光鲜亮丽只是表面的现象。我们羡慕明星们拥有的光环，也羡慕那些网红具有的超高人气，更羡慕身边人得到的好机会，但是我们有没有想过，其实任

何一种收获都是需要付出代价的。我们只看到这些人的A4纸人生被填充得很满，还有各种各样亮丽的色彩，但是我们却没有看到其实A4纸的边缘也曾经划伤过他们的手指。这些演员在拍戏和上节目的过程中，都非常辛苦，甚至很多人在拍戏中还面临过生命危险。那些网红虽然在网络上都是毒舌，但是在每次制作网络视频、想段子的时候，也要熬上好几宿。身边的那些人也一样，都是经过自己的各种努力，才得到了更好的工作机会。

在人生中，所谓的艰辛，所谓的受伤，其实都是常事。每个人都曾经坚持过自己的梦想，也都被自己的梦想绊倒过，但是有的人在被绊倒之后会马上重新站起来，再被绊倒再站起来，人生就在一次次的绊倒和站起来的过程中成长起来，也有很多人在被梦想绊倒一次之后就再也不起来了，倒在原地或者直接被拖走。

前者就是真正能够坚守自己梦想的人，这种人其实也不是真的不害怕受伤。他们最初受伤的时候，也曾经哭泣过，也曾经想要放弃，但是凭着意志力还是站了起来。第二次再摔倒的时候，又像第一次那样挣扎着。等到第三次摔倒，他们已经明白，原来在人生的过程中，受伤是再平常不过的事情。真正能够让自己勇往直前的，只有未来的方向。

而最重要的，是在受伤之后的反思。一定要仔细想想是什么原因造成自己受伤，是自己的无心之失？是自己的方法有误？还是自己在选择目标的时候就没有考虑清楚？经过这样的思考，并且一步步改正，受伤就不会那么频繁了，人生也会一步步得到改进。

人们都希望自己的人生是一帆风顺的，不会受伤，也不会有挫折。按照既定的轨迹走过一生，生活中既没有什么新鲜感，也不会遇到什么大的伤害。

然而，还是希望每个人在面临选择的时候，能够为自己的未来做一份良好的规划。这样的规划不仅仅要包括你要实现的目标，还应该包括你可能受到的伤害。

不必为一小格的内容耿耿于怀

面对生命中很多细小的事情，我们都会耿耿于怀，尤其是面对那些错误的事情，我们总是会浪费太多时间。

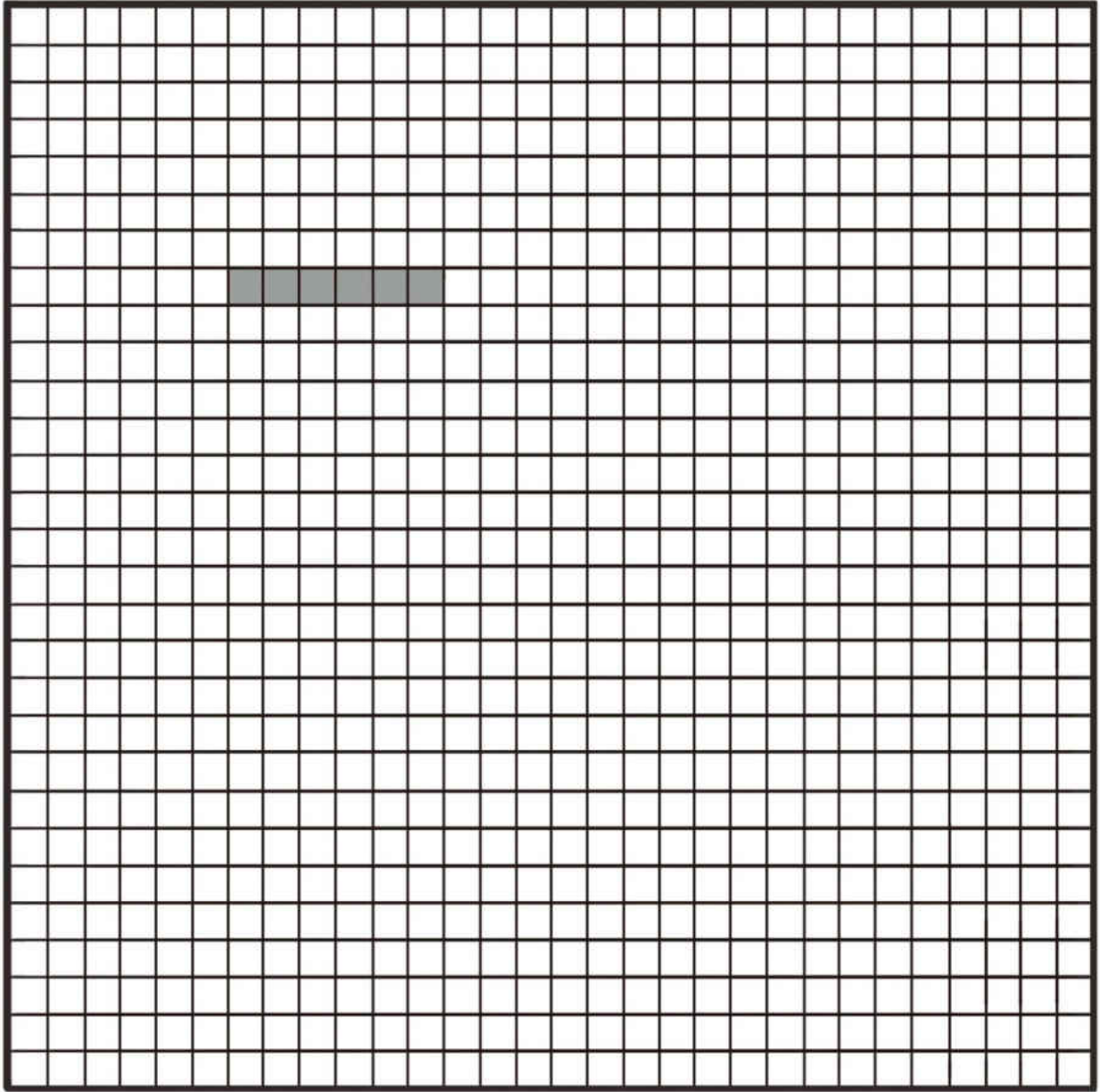
曾经谈了一段一个月的恋爱，双方很契合，也很投机，但是因为契合的点相同所以固执的点也相同，最终因为一件小小的事情就分手了。在一个部门实习了一个月，即将转正的时候，突然因为自己的过失给公司带来一笔损失，最终错失了一个好的工作机会……

我们对这些事情耿耿于怀，其实并不是我们承受不了这样的后果，而是因为我们的态度受到了一定程度的干扰。生活中本来就有很多不尽如人意的事情，如果只是感慨，或者发发牢骚，其实都是可以的，但是如果一直对这些事情耿耿于怀，可能就会产生很多负面的效果。我们的情绪会受到影响，会因为这样的事件对相关的事情也采取一种消极的态度。耿耿于怀还会阻挡人们再次前进的步伐，让人始终陷在烦恼当中无法抽身。

耿耿于怀，是一种不自信的表现。耿耿于怀，是一种没有意义的方法。耿耿于怀，是前进路上的障碍。耿耿于怀，是弱者行动力差和能力差的表现。

耿耿于怀归根结底还是内心的一种悔恨。这种悔恨可能是源于自己当时的错误，也可能是源于对这件事情的重视。由于自己使得这件事情产生了无法挽回的后果，面对这样的情况，心里可能就会产生悔恨，产生一种无法排解的情绪，最终可能就会像祥林嫂一样，终日将这样的事情絮絮叨叨。

但是对事情耿耿于怀真的是一件很让人烦心的事情。如果一个人一整天都张口说同一件事情，不停地埋怨，却不去做出什么努力和改变，不仅会被周围的人看不起，也会离成功越来越远。所以要克服这种耿耿于怀的毛病。



（假设你和你的女朋友/男朋友谈了一场六个月的恋爱，它在人生的A4纸上是这样的。其实能够看到，这样的时间在你的生命当中，只占了非常小的一部分。所以对这样的事情是不需要耿耿于怀的，应该尽快从这种经历当中解脱出来，并且积极投入新的生活当中。）

首先应该让自己停止悔恨，因为长时间的悔恨除了浪费时间，还会滋生很多消极的心理因素，会让人变得敏感和软弱，让自己没有心力去解决好更重要的问题。应该学会调整自己的心态，让自己拥有一种宽容和大度的胸怀。面对生活中的失误时，始终应该明白，失误是无法避免的，还有更多条件和因素是我们无法控制的，所以我们在生活当中，应该用一种平常的心态面对。我们也应该明白，再严重的错误也只是暂时的，我们不能沉迷于过去的错误无法自拔，因为真正的人生永远都在前方。

其次要让自己学会应对类似的情况。俗话说，吃一堑，长一智。通过一个小小的挫折，让自己产生这方面的应对能力，下次就不会再这样慌乱，也会有积极的调整措施。这样的挫折，其实对人生来讲，是件很好的事情。

其实每个人的人生中都会有让人耿耿于怀、难以忘记的事情，只是不一样的人有不一样的处理方法。

俞敏洪在北大上学的时候，曾经中途休学了一年，实际上就相当于留了一级。他发现，无论是他的同届同学还是下一届同学似乎都不认可他们的同学关系。当时他是非常心酸的，突然有一种似乎被世界遗弃了的感觉。后来他还说，他当时真的非常痛苦，非常悲愤，非常难过，甚至自己在房间里咬牙切齿地恨着这两届同学。

但是后来他发现，这样的耿耿于怀是无济于事的。如果他一直这样，只会让自己的性格越来越孤僻，和同学之间的情谊越来越疏远。用一个比喻来讲，如果一个人就像是大地上的棵小

草，他凭什么要求别人从远远的地方就看到？又凭什么要求别人走到近旁的时候低下头来欣赏？如果想要被别人注意，一定要成为一棵大树，或者是一朵漂亮的花，或者是成为围绕在别人身边的小鸟，这样别人才会注意到。

于是他就不再责怪那些同学了，而是更加努力地提升自己。同时，他觉得自己也许不能一下子就成为一棵参天大树或者一株娇艳的花朵，所以就希望自己能用勤奋的劳动来引起老师和同学们的注意。之后，他每天都为宿舍打扫卫生，每天都帮同学打水。到后来，宿舍的同学都觉得这件事理所应当是俞敏洪做的。他自己也乐在其中，觉得同学们之间就应该互相帮助。

正是这样，他在大学期间没有将自己的得失耿耿于怀，最终，他在创办新东方时，在找到自己的大学舍友之后，他们都说愿意回到中国和他创业。这样，俞敏洪从过去的那些小小付出中得到了很大的回报。

每一个小小的事件，都能够让人学到成长的智慧，而不是耿耿于怀，这样的人生，才会在无悔当中走得更远，才能不负每一格的时光。

落笔不轻易，涂抹不后悔

你知道病人临终前告诉护士这一生最后悔的五件事情是什么吗？

第一件事情是没有勇气过自己想要的生活，而是按别人的想法过了一生。仔细想想，真正活出自己人生的人又有多少呢？因为所处的社会环境，因为各个方面的因素，我们中的大多数人会选择在现实面前妥协。复制着别人的人生，单纯地以为也会像别人的人生一样成功。可到头来才发现别人的人生永远不属于我们，我们在各种各样的阻碍里活得越来越累，越来越世俗。我们后悔自己没有打造属于自己的人生。

第二件事情是没有勇气表达自己的感受。人活在一个大的社会环境里，需要考虑的东西比较多，因此顾虑也就比较多。常常为了迎合别人，不敢说出自己内心真实的想法。压抑自己的个性是不明智的做法，因为这样会活得很累。你这一生都是为自己而活，所以为什么要过于在乎别人的感受而忽略自己的感受呢？你自己的感受和想法在某种程度上也会帮助你获得成长，所以不要活在别人的眼里，勇敢做自己。

第三件事情是没能让自己活得开心点。说到开心，一般都会想到孩子，谁也没有办法和孩子比开心。其实大人也可以活得很开心，只是人们总会自寻烦恼。为了名和利在这人世间苦苦挣扎，把时间都放在了一些无意义的事情上，所以人们才会活得不开心。

第四件事情是没能和朋友们经常保持联系。时间和空间会拉远一个人和另一个人的距离，朋友和朋友之间的感情会因此而慢慢变淡。你最好的朋友现在在做什么，你知道吗？你想知道吗？曾经的无话不谈，到如今的有事才联系，你没发现你们之间已经不如以前那般亲密了吗？在你有时间的情况下，多给几个朋友打

打电话，聊一聊最近发生的事，倾诉一下自己的心情，你会发现这个世界上并不是只有你一个人在孤军奋斗，还有很多爱你的人在一路陪伴着你。

第五件事情是在工作上投入了太多的时间和精力，忽略了身边的人和事。工作只是生活的一部分。工作之余可以做的事情很多，可以把时间放在家庭上或是选择出去游玩，放松放松心情。现代社会，工作狂是不值得提倡的。等到有一天，身体累垮了，别人都渐渐疏远你，你就会后悔为什么当初把时间都给了工作呢。

当然，日常生活中让我们后悔的事情不仅仅是上面所说的那五件。不过，不管什么事，让我们后悔的理由大致都是把时间花在了不值得的事情上，没有勇敢做自己，没能拥有一个真正开心的人生。所以，我们要过无悔的人生。

说到无悔，我们会想到那个勇敢做自己的金星。金星一贯以率真、爱憎分明的形象示人，这一点在《金星脱口秀》上表现得最为明显。她说过她只会邀请喜欢的明星上自己的节目，不会因为受到别人的阻拦而妥协，并在节目里直言不讳地对现实生活中的人和事情进行评判。

她的个性太鲜明，不喜欢她的人自然是有的，但喜欢她的人也很多。

我们都知道她经历过变性，从“男人”变成了“女人”。她曾经接受过凤凰台《名人面对面》的采访，主持人问她会不会后悔对自己人生的选择，她毅然决然地说自己不后悔。

金星6岁的时候就觉得自己是个女孩，于是想变成女性，到28岁，她终于将这个想法变成了现实。“变性”在现在这个时代，还有很多人觉得不可思议，在20世纪90年代，就更不能为人所接受了。但金星就觉得自己应该成为一个女人，而不是作为一个男人痛苦地活下去，所以她选择去做变性手术。别人都用异样的眼光看她，但她觉得并没有什么，她说她唯一在乎的就是父母的看法，还好，她的父母一直都很支持她。

现在的她收获了爱情，和老公汉斯一起组建了幸福的家庭，还收养了三个孩子，可以说金星很好地承担一个女人的使命。所以现在的她一点也不后悔当初的选择。而如果没有当初坚定的信念，可能她一辈子都会活在痛苦中。（免费书享分更多搜索@雅书。）

金星的故事告诉我们，勇敢做自己比什么都重要，如果我们的心中有一个亟待完成的事情，那就努力去完成。无论最后的结果是成功还是失败，都不重要，重要的是我们有勇气做出自己的选择，过着属于自己的人生。

人生这条路说长不长，说短不短，一路走向终点其实是不容易的，我们会遇到很多的阻碍。但是在阻碍中我们坚持自我，坚持做自己喜欢的事情，就会收获不一样的东西。不要把时间浪费在自己不感兴趣的事情上，否则你的一生都将活在后悔中。

想努力书写人生时，先反思一下过去

人们往往在犯了错误以后，才会开始反思错误产生的原因。但是人生这条路啊，不会允许你犯太多的错误，所以要尽量在错误发生之前尽力避免。那如何才能更好地书写我们的人生呢？反思过去或许是最好的办法。

从过去走向未来，人生是一个漫长的过程。在这个过程中，有些人埋着头一股脑地往前走，以为有了一个目标后就可以全然不顾身后的东西。可是走着走着就会遇到阻碍无法前行，这个时候才想到要看看到底哪里错了。而有些人会在思考中前行，会在一路上走走停停，反思过去的种种。然后以最充实的状态前进，即使走得比别人慢，也是最先走到终点的。所以，有的时候，我们需要给自己一点时间反思过去，常回头看看，才能收获我们意想不到的东西。

反思过去，就是要认真审视自己的缺点和不足。金无足赤，人无完人。每个人都会有性格上的缺陷，这些缺陷可能会阻碍你的发展。所以我们需要时常自我反省一下，在待人接物、为人处世这些方面是不是做得还不够好。

反思过去，就是一个总结经验，吸取教训的过程。过去犯了这样那样的错误，但是这些错误会不会再犯，就取决于你是不是认真地对待错误。错误是教训，更是一笔宝贵的财富。所以，反思是必要的。它能够让我们用充满智慧的大脑去思考接下来的人生道路，让我们变得更理智。

反思过去，就是在帮助我们不断学习，不断成长。我们可以对过去的事情进行反思，找到问题产生的根源，然后想办法解决

它、改变它，之后我们会慢慢变得成熟，会在经历这些事情以后获得成长。反思过去，是为了未来能够更美好。

“创业会把一个人之前的缺点无限放大，你不改它就会一直逼着你。你害羞，不善于沟通，不善于公开演讲，不善于辞退人，对数字不关注，对销售不关注，所有这些缺点，如果你不改正，总有一天它会绕回来狠狠抽你。”这是原58赶集集团联席CEO杨浩涌在接受一家媒体专访时说的一段话。

杨浩涌，本来是赶集网的创始人。由于58网和赶集网合并，后来就担任58赶集集团联席CEO。现在的他，不满足于现状，从58赶集网辞职，担任瓜子二手车直卖网的CEO。杨浩涌在创业的道路上越走越远，用他的话说是不断地反思过去才让自己获得一步步的成功。

赶集网创立之初，就遇到了58网这个强大的对手。这让杨浩涌很困惑，他开始想办法和对手竞争。在竞争的过程中，赶集网曾犯了两个错误，第一个错误是58网因为在广告上的投入收到了很大的经济效益，于是赶集网开始了用双倍广告的战略去和58竞争。但是结果却是58网一直在赚钱，赶集网却在最后把广告全部撤了。第二个错误是赶集网没有在自己主营的业务上赢利就急于进入别的领域。因为这两个错误，赶集网在一段时间里并没有做到像58网一样成功。

可能一般的创业者在面临这样的状况时都会选择放弃，但是赶集网却越挫越勇，最后和58网合并成立58赶集集团。这得益于杨浩涌对赶集网过去存在的错误进行了深刻的反思，他意识到了

早点获得收益才是和对手竞争的最大资本，中层团队才是整个团队的核心竞争力。他知道如果放任错误，错误就会愈演愈烈，最后导致失败。反思过后，就是改变，正是这样，赶集网才有了今天的成功。

创业是一个艰难的过程，需要我们不断地进行反思，才能获得最后的成功。其实，我们的人生也是这样，反思过去是一个必要的过程。

你知道活着的价值是什么吗？是不断地追求和超越。追求和超越在一定程度上指的就是在过去的基礎上创造出不一样的现在和未来，让现在和未来比过去更好。那么，反思过去，就显得尤为重要了。总有人告诉你，不要活在过去，所以你才不愿意回首过去。但反思过去，并不是让你活在过去，而是让你更好地从过去中脱离出来。

反思过去，是一个人不断提升自己的过程。改变自己的缺点，改变自己的处事方式，改变自己的心态，在这些改变中成长。

在A4纸上填涂空格的时候，偶尔需要回头看看。看看哪个格子是自己觉得不满意的，我们没有办法去更改，但是我们可以认真思考如何能让还未填涂的格子涂得更好。不断反思过去，回头看看，900个格子的A4纸才会变得更完美。

后悔是比错误本身更大的错误

我们都害怕犯错，我们却不知道比错误本身更大的错误是后悔。后悔是一种情绪，这种情绪时常会出现在我们的脑海里。

生活中，我们经常会听到有人这样说：“如果时间可以重来，再给我一次机会的话，我会重新选择。”可是我们都知道时间是不可能重新来过的，逝去了便再也回不来了。即使能够重来一次，一切也都变了味道。



后悔，是我们很难控制的一种情绪，一旦后悔来了，我们应该怎么办呢？我们每个人都要努力地往前看，向未来出发，既然过去有让你觉得痛苦的事情，那你就找出痛苦的根源，好让自己不会再次承受痛苦。

人生就是这样，不可能完全按着你的想法来。俗话说得好，有得必有失，有对就有错。失去也没有什么，大不了，从头再来。错了，更没有什么，想办法去改就好了。这些都不会成为我们人生道路上的阻碍，只要我们能够勇敢地去面对，一切都会迎刃而解。人生最害怕的事情不是过错和失去，而是你在遇到这些的时候不知道如何应对，一味地沉浸其中，满脑子后悔不已无法自拔。

所以，当后悔这种情绪来临的时候，心态就显得尤为重要。你若能积极乐观地对待生活，那么后悔对于你而言，就是小菜一碟，后悔的情绪只会在你的脑海里闪现一下。但是你若消极颓废，那么后悔就会整日停留在你的脑子里，让你越来越痛苦。

《夏洛特烦恼》这部电影没有做太多的前期宣传，也没有花很多的成本，却收获了很高的票房，这是很多人没有意料到的。不过看完这部电影的人都知道为什么票房会如此高，正是因为它带我们回到过去并打动了我们。

搞笑是这部电影成功的一个重要因素，但更重要的是它抓住了受众普遍喜欢追忆的心理，大做文章。如果将你的现在和过去都呈现在你面前，那么你会做何种选择？《夏洛特烦恼》就是以这种方式呈现给观众的。

女主角马冬梅是一个积极生活，每天努力工作的普通人。可是她的老公夏洛却不喜欢这样单调的生活，他厌倦了自己的老婆，可是又无力改变现状，整日活在无所事事、借酒浇愁的状态下。

在一次偶然的情况下，他获得了可以回到过去的机会。他想既然可以回到过去，那么就可以摆脱现在的一切。于是他开始做那些曾经想做却没有做的事情，他开始拼命地追求曾经暗恋的校花秋雅，想尽各种办法去讨她的欢心。刚开始，他怎么也没能打动秋雅。后来他发现现在那些好听的歌曲是过去的人所没有听过的，于是他走上了音乐的道路，唱起了现在的流行歌曲，果然被很多人喜欢，最终也因为歌曲收获了校花秋雅的心。因为唱歌火了，他成了一个大红大紫的歌手。钱有了，大房子也有了，就连曾经看不上他的校花现在也成了他的人。可以说他想拥有的一切都变成了现实，但是他并不开心。

他在一次拜访马冬梅家的时候，突然发现房子还是现在那个40多平米的房子，吃的面还是马冬梅做的那个茴香打卤面，可是老公已经变成了自己的朋友大春。他想起来曾经因为知道大春喜欢马冬梅，所以怂恿大春去追马冬梅。他开始有些后悔，渐渐地想起来马冬梅对自己的好，他想要回现在的一切，可是已经晚了。

夏洛后悔当年没有勇气追校花，没有在音乐的道路上执着下去，才会导致今天住着40平方米的房子，和马冬梅一起过着无比艰辛的日子。给他机会改变了一切以后，他又后悔没有马冬梅的陪伴。这只是电影中的情节，但却无比真实，真实到好像就在诉说着我们每一个人。

对于现状的不满会滋生我们脑子里后悔的情绪，但是后悔对我们来说一点用处都没有，反而会阻碍我们前进的道路。如果你

觉得现在的你过得一点也不好，那么回到过去，你就可以改变一切了吗？电影已经清楚地告诉你，这是不可能的。

给你一张A4纸和一支笔，却没有给你橡皮擦的时候，你就应该明白，已经填涂的格子是没有办法更改的。你不要试图去更改它，那样只是在做无用功，没有丝毫意义。剩下的格子还需要你去继续填涂，你能做的就是过去的一切当成经验教训，让后悔的情绪烟消云散，从而辅助你更好地走接下来的路。

放不下过去，就一定和现在过不去

两个和尚相约一起去山下化斋，他们走着走着，看见了一个妇人，只见这个妇人在一条河的前面犹豫不决，不敢向前。于是个子比较高的和尚就将这个妇人背了起来，帮助她过了这条河。妇人走后，两个和尚继续向前走。个子矮一点的和尚对个子高的和尚抱怨说：“你是一个和尚，怎么能背一个妇人呢？你这样做是不对的。”个子高的和尚想了一会儿说：“你为什么要一直纠结这个问题呢？我在放下这个妇人的时候就已经把这件事情放下了。而你，一直耿耿于怀，自寻烦恼，又何必呢？”

放下是一种人生智慧，放不下就会成为人生的阻碍。

桌子上那杯打翻的牛奶，我们无论如何也没有办法让它回到原来的模样，我们只能重新倒一杯来弥补这已经出现的遗憾。书架上那尘封已久的相册，承载了过去满满的回忆，但回忆再美好，我们也没有办法将这份美好重演一次。

你是不是时常陷在过去的回忆里无法自拔，觉得自己过得一点也不开心，整日活在忧虑和烦恼中。那是因为你放不下过去的一切，你总为过去的一切感伤，你总是怀念过去的美好，你总是为过去的痛苦而纠结。如果一直这样生活下去，你会发现自己活得很累，活得很痛苦。人生在世，短短的900个月，开心最重要。因为放不下过去而把开心快乐给剥夺了是不值得的，学会放下也是人生的必修课。

罗琦，90年代流行乐坛的风云人物。她的嗓音独特，声音具有很强的穿透力，一度被誉为“中国摇滚第一女声”。

13岁开始唱歌，16岁只身一人闯荡北京，17岁的她拥有了人生中的首张专辑《选择坚强》。可是人生并不总是顺风顺水，在18岁的时候她因为意外被戳瞎了一只眼。在22岁的时候，她因为吸毒，一度事业走向了低谷，她也成了娱乐圈第一个被公开的吸毒艺人。后来她前往德国进行戒毒治疗，在这段时间里，她努力戒毒，重新找到了生活的希望。

摔过跟头后她并没有一蹶不振，反而是愈加坚强，拥有了一个幸福美满的家庭。她没有活在过去的痛苦中，所以当机会再次来临的时候，她选择把握机会，勇敢地站在了《我是歌手》的舞台上。她不惧怕，因为她已经有了足够的自信可以重新来过。

她说：“我没有过去，不会怀旧，我只会朝前走，不习惯回头。”她也不害怕将自己的过往讲给儿子听，因为她是真的把过去全部放下了，所以现在的她才会如此坦然。感谢她的放下，才让我们可以在《我是歌手》的舞台上再一次感受她的音乐魅力。

罗琦已经把过去的那些不美好通通放下了，所以才有了时隔20年的再次回归。我们没有她那样的人生经历，但在生活中总会遇到类似的事情。我们在过去的岁月里遇到了我们一时难以排解的痛苦，我们不知道该如何去应对，这个时候就应该像罗琦那样，放下就是最明智的选择。

放下过去，意味着从现在这一刻开始努力生活。放下过去，我们才可以更快地成长。放下过去，我们才会有更加美好的未来。很多人嚷嚷着说放不下过去，那只是一些人不愿意面对现实的借口。哪有放不下的过去，只有不肯放下的人。不过，怎么才能很好地放下过去呢？

首先，与自己认真对话，认清现在的自己。你知道吗？大多数的放不下是因为心中还存有念想，那个念想是过去曾经有的，现在却已经无法拥有。我们怀念过去往往是因为现在过得不如意，可是，现在的你过得不好，原因是什么？这才是真正值得思考的问题。

其次，认真地对待现在所做的事情。当你整个人的思维处于高度集中的状态时，你就没有心思去想别的事情了。当你没空去胡思乱想的时候，其实一切就都随着时间悄然过去了，哪怕是那些曾经你以为怎么也过不去的经常跳出来折磨你的事情。

最后，可以适当地和别人沟通，从而帮助你排解一些情绪。你的难过，有人和你一起分担，你就会很容易对一些事情释怀。如果这些情绪全部堆积在一起，你就会产生越来越多的不快，以至于你生活得更加压抑，更想回到过去。

时间在一点点流逝，我们经历过的事情也在慢慢逝去。我们不必感伤，因为这是一个自然的过程。过去不会再来，我们要坦然接受，学会放下。放不下，你将永远停滞不前，无法享受现在的美好，也看不见未来的光明和希望。

莫要留下满纸的碌碌无为

有些人年纪轻轻却整日混迹赌场，有些人把所有的时间都花在打游戏上。或许是因为不知道该干什么，才会把时间都耗在这些事情上吧！可是这样的生活真的有意思吗？没有背后的经济支持，这些人还能继续下去吗？还有一些人，明明身体健全，却在公共场合乞讨，这是不能被理解的。四肢健全，为什么要靠别人的怜悯度日呢？这些人都有一个共同特征，那就是无所事事。

无所事事，或许不是真的没有事情可以做，而是不愿意花时间去。你本该奋斗的年纪选择安逸，所以才会碌碌无为。有人这样说过：最怕你碌碌无为，还安慰自己平凡可贵。其实我们每个人的心中都是有梦想的，都是不甘平庸的，只是有些人选择通过努力去实现自己的梦想，而有些人却因遇到了阻碍就选择了放弃梦想。

人们都说人生如戏，戏如人生，确实，现实生活中总有一些人像电影中那些角色一样，通过自己不断的努力奋斗最后实现了自己的梦想，从平凡一步一步走向不平凡。

周星驰因为在电视上看到李小龙拍的电影，被深深吸引住，因此有了一个成为演员的梦想。他准备考演员培训班，可惜最后的结果是失败了，于是他决定去剧组跑龙套。跑龙套是很多演员在成名前必经的一段路，所以周星驰想着在跑龙套的这段时间认真学习，打下扎实的底子，好为自己以后成为一名优秀的演员铺路。

这段经历像极了他在《喜剧之王》里跑龙套的那一段情节，或许这就是他人生的真实写照吧！电影里的他即使经历了种种坎坷，遭受了很多的挫折，也没有放弃，因为他知道放弃就意味着什么也没有，但坚持下来就可以看到希望。

影片里，周星驰饰演的角色对着大海大喊一声：“努力！奋斗！”让我们的心也揪了一把。影片中还有一句经典台词：“你用点心做啊，用心就能做好。”很多事情确实就是这样，不是事情本身有难度，而是我们不肯用心去做。他还曾在电影里说过，“人如果没有梦想，和咸鱼有什么区别”。周星驰把自己的人生、感情融进了他的电影里，所以他的电影才会如此地触动人心。

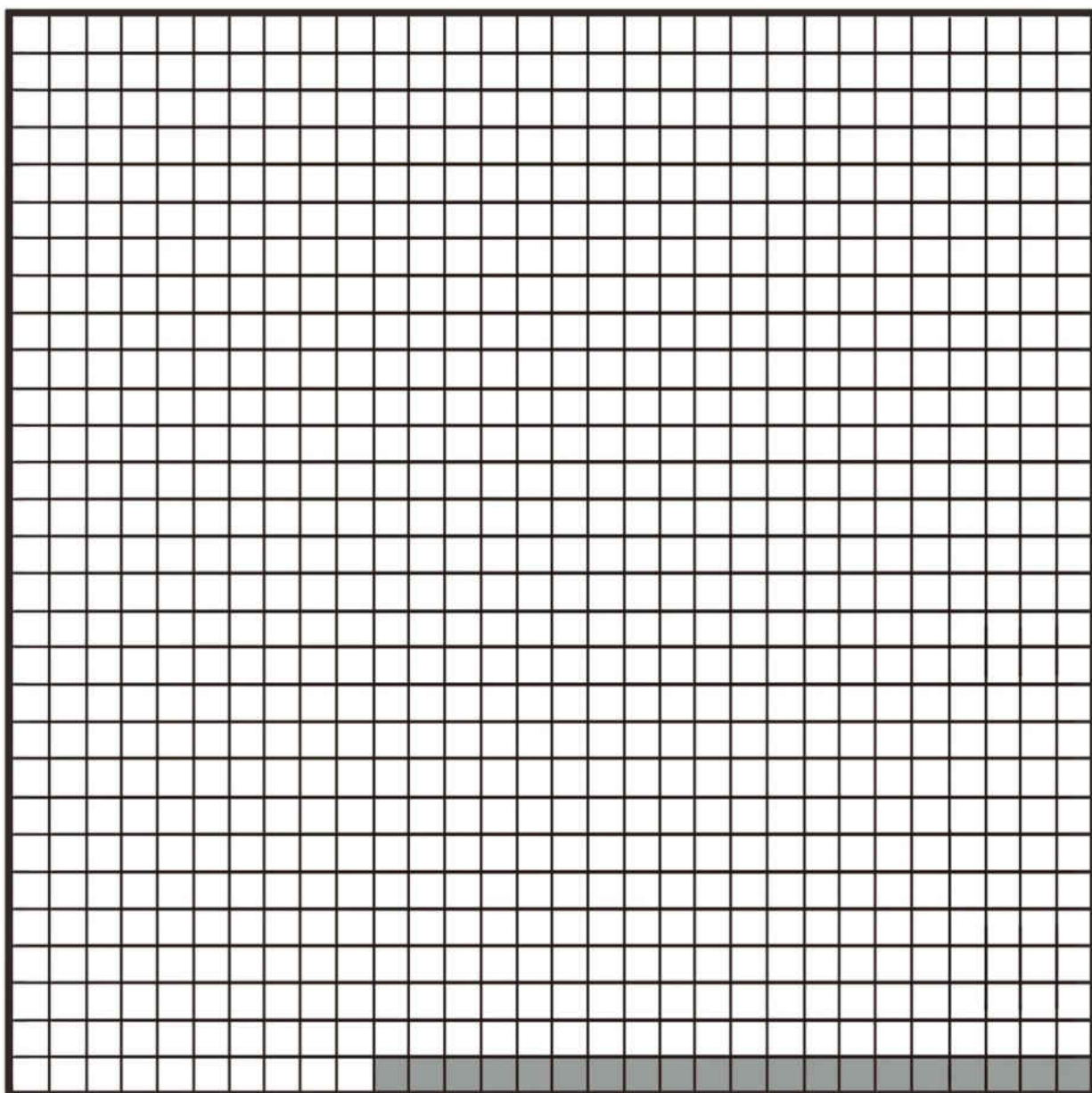
周星驰一开始也是处于社会底层的人物，但是他沿着自己的梦想一步一步地奋斗，不论奋斗的路上遇到怎样的艰难，他都不放弃，最后出类拔萃，成了一名出色的演员。

如果把我们的人生看作一场比赛，那么时间就是900个月左右，梦想就是终点。可能有些人终其一生也没法完成比赛，因为他们走走停停，因为累，因为各种原因选择放弃。而有些人看到

了终点，就奋力地奔跑，不管前面会遇到怎样的阻碍，他们都勇往直前，向终点发出冲刺。

梦想，对于我们每个人而言都是遥不可及的。但只要我们想去抓住梦想的尾巴，梦想就会离我们越来越近，只要我们再努力一点点，梦想就会出现在我们面前。

还记得小时候课本里教过你的不要碌碌无为地过一生吗？还记得你曾经的梦想吗？如果记得，就不要再犹豫了，用行动来实现你的梦想吧！



（图中的时间是你生命当中最后的一年零八个月。如果你的生命即将走到尽头，你一定会回望自己的人生。当你回望的时候，一定不希望自己的人生是碌碌无为的，所以那些之前的空白，都需要你一一填满。）

不同的现在造就不同的未来

最近一段时间，微博上流行这样一段话：你羡慕别人身材好，却放不下手中的高热量食物；你抱怨总没有机会垂青，却忘了自己的拖延、散漫；你向往别人看过的风景，却抱着手机在家宅过一个又一个周末。身材不好就去锻炼，没钱就努力去赚。别把窘境迁怒于人，唯一可以抱怨的，就是不够努力和不愿意改变的自己。

不努力改变自己，是因为你没有野心，没有改变世界的抱负，你只愿意沉浸在自己的世界里，甘愿做一个平平凡凡的你。可是，一生这么短暂，经历了人世间那么多的苦难，你就甘愿故步自封，不想着去做一番大事业，去实现一些梦想吗？

或许你有一份还算体面的工作，是一个白领，生活在大城市里，每天朝九晚五，拿着还算可以的工资，被很多人羡慕。但是你却住着租来的房子，每天挤公交和地铁，吃着不便宜的外卖。或许你觉得这一切都还好，没什么，因为周围的很多人都这样，你甚至比一部分人过得还好。或许是生活没有给你带来太多的压力，你才会甘于现状。可是当有一天压力接踵而来的时候，你会感到不知所措。

我们总会在某个时刻担心自己的前途和未来，但这个时刻却是很短暂的，我们总在脑子里面想，却很少会花时间去做。我们忧心未来，但当某一天真的来到我们身边的时候，我们已经无力改变，只能默默地承受。那么我们为什么不从现在的这一刻就开

始努力改变呢？改变了就会有不一样的收获，未来的自己也一定会感谢现在努力改变的自己。

说到改变，央视的两位名主持人白岩松和撒贝宁就是很典型的例子。先说白岩松吧，众所周知，他是央视新闻节目的当家主持。他主持过《新闻周刊》《感动中国》《新闻1+1》等节目，因其“轻松、快乐、富有趣味”的主持风格，深受观众喜爱。

白岩松主持节目的风格自成一派，即使是主持话题深刻的节目，也不会给人一种呆板的感觉，在语言表达上活泼又不会显得媚俗，我们总能被他眼镜底下的理性和睿智折服。

你应该很难想象就是这样一个能说会道的主持人此前会是一个不爱说话、极度自卑的人。

因为周围的同学都来自大城市，而他来自一个小城市，普通话说得还不够流利，所以他几乎不和班级里的同学说话。近一个学期过去了，班级里的人大都还不认识他。

后来有一天，他的老师在和他的一次面谈中点醒了他，让他深知作为一个学新闻、做传播的人不能再这样下去，如果继续沉默不如放弃。自那以后，他开始与同学们交流学习和生活上的东西，渐渐地他发现他总能用自己理性的智慧让同学们钦佩，慢慢也有了自信。

一直到现在，电视机里的他，面对全国那么多的观众讲解新闻的时候都可以做到沉稳、自信和从容。这些都得益于他对自己清醒的认识。不改变自己，就不会有所突破。

撒贝宁，主持了十几年的《今日说法》，留给我们的一直是严肃、沉稳的印象。然而之后他不断活跃在电视荧屏上，却是以风趣、幽默的形象展现在我们面前，让我们耳目一新。

电视娱乐化的大趋势下，他选择以一个全新的形象出现在大众面前，是睿智的。因为我们已经习惯了他的主持风格，甚至有些人可能已经厌倦了他一成不变的风格。正是他选择与时俱进，适时改变自己，才让他的事业顺风顺水，更上一层楼。

白岩松和撒贝宁的故事告诉我们，有的时候需要改变一下自己，才有可能收获全新的自己和未来。

不过，我们如何才能做到改变自己，走向新的成功呢？

首先，你得有想要改变的信念。如果你只想维持原样，不想再有进一步发展的话，那谁也帮不了你。这种信念是建立在你足够自信的基础上，你必须已经有足够的底气去改变，才不会害怕最后的结局。

其次，你得有一个长远的安排。做什么事情，目标都是很重要的，按目标一步一步做好规划也是必不可少的。如果盲目改变的话我们可能会迷失本来的方向，也会丢掉我们的初心。

最后，你得静下心来慢慢等待，慢慢成长。因为改变不是一件很简单的事，需要你在时间的打磨下慢慢蜕变，就像破茧成蝶，不会是一天的时间就完成的。你要在每一个过程中都坚持下去，才能收获最后的成功。

A4纸上的那900个空格都是一样的，已经填涂的空格我们没有办法再去更改，但是剩下的空格我们还可以自由发挥。若我们不希望剩下的空格如白纸一样枯燥，就要尽力去改变。终有一天，你会发现，世界因为你的改变而变得更加美好，你的未来因为你的改变而一片光明。

第7章 带着爱和希望执笔人生

成功的人，往往败绩累累。只是他们在一次次的失败之后，并没有被打倒，每次都能够以更加坚强的姿势重新站起来。在走向成功的路上，正是那些失败一次次陪伴着他们，让他们学会更加努力和勤奋，也学会坚强。

总会有灯光照亮你书写的过程

当我们还是个孩童的时候，每天都和爸爸妈妈生活在一起。早上起来的时候，就能享受到丰盛的早餐，晚上一回到家，家人就会嘘寒问暖。有时候，深夜爸爸妈妈还会来房间，看看你是不是睡得安稳，有没有盖好被子。我们就这样，理所当然地做一个孩子，在家庭的关照中长大。

后来我们从家庭步入学校，在学校里遇到老师和同学。可能因为在家总是没有伙伴，学校里的伙伴就尤为重要。大家每天都在一起读书、学习，休息的时候一起吃零食、做运动，甚至连上厕所都要一起去。在学校遇到什么事情的时候，通常的解决方法就是和同学商量一下应该怎么办。如果心情不好了，第一个发现的也是同学。

我们渐渐长大，开始慢慢走向社会。最开始的尝试可能都是很简单，做一些志愿者或者义工的活动。之前我们可能都没怎么接触过陌生人，但是那些活动让自己真正认识到人都是需要帮助的。我们去帮助那些贫困的人，帮助那些年迈的人，或者只是跟他们说几句话，做一些最简单的事情，他们就变得尤为开心，我们逐步找到自己的价值。

后来，我们也拥有了自己的工作，有了自己的岗位。我们可能总是在工作的岗位上拼尽全力，但是每次回到自己的小公寓，还是有一只可爱的小宠物狗等着自己。再后来，我们有了自己的爱人、自己的家庭，在这样的小格局里，我们好像又回到小时候那样温暖的环境中，时时有人记挂着，时时被人照顾着，感到幸福。

人们都说，这些交叉在人生轨迹中的各种感情，是最为深刻和重要的，也是最为隐秘的。我们在设定自己的人生目标的时候，可能总在想要完成什么样的任务，要取得什么样的成绩，却似乎总是没有计划过要有什么样的感情。但实际上，这些感情却无处不在。在我们辛苦的时候，他们会送来一杯热茶；在我们落魄的时候，他们会陪着大醉一场；在我们挫败的时候，他们一定会给予鼓励和勇气。

龙应台曾经在她的书《目送》当中，这样说过亲情：“所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追。”相信父母子女之间的感情在这段话中得到了很深刻的诠释。

释，但是我相信每个人在生活当中对亲情都有自己独特的解读。我们爱着自己的父母和自己的子女，我们知道父母和子女其实是这个世界上最为长久和亲密的关系，从我们出生之前就开始，一直会延续到我们去世之后。这样的感情是任何感情都无法比拟的。互相的支撑和付出，不仅仅是因为所谓的血脉相连，更是因为我们是这个世界上最为亲密的人，我们都在互相陪伴中成为更好的人。

很少有人知道，网文大神唐家三少在十几年前还是一个不如意的少年，他从IT公司离职之后，一直都找不到工作。于是他产生自我怀疑，开始对身边的很多事情感到无力。但是他最爱的木子却始终陪在他的身边，给他鼓励和帮助，让他度过了那段黑暗的岁月。于是他开始了自己的创作生涯，在最艰苦的岁月中，他依靠着爱人的鼓励，一直坚持写作，他的一本本网络小说也逐步受到了大众的欢迎。在十几年后，他成为身价过亿的作家富豪。而在成功之后，他也始终没有忘记自己与木子相爱的故事，也没有忘记自己曾经承诺过要给木子写情书的事情，于是他创作了原创小说《为了你，我愿意热爱整个世界》，书中不仅讲述了他获得成功的坎坷历程，更重要的是刻画了他和木子之间的爱情故事，尤其是其中的137封情书受到了很多人的关注和喜爱。

这种情感就像灯光一样，温暖迷人。当你自己会发光发亮的时候，可能常常会忽略这样的灯光，但是它们却一直都在默默地付出。当你自己有些暗淡的时候，就能够意识到这样的灯光是多么温暖，它能够给你一些希望，将你的生活一点点照亮。尤其是在你身处黑暗的时候，你更能够感受到，这样的灯光是生命中不可或缺的，如果没有这点灯光，可能你的整个世界都会处在黑暗

当中。正是靠着这样的光亮，你才能重新振奋起精神，重新拥有自己的光和热。

这些深刻的感情，都是生命中不可或缺的光，会在我们书写人生的过程中，时刻为我们照亮，时刻给我们希望。

希望是人生最有力量的一支笔

美国作家欧·亨利曾经写过一篇很短的小说《最后一片叶子》，讲述了一个生命垂危的病人在窗前看着叶子在秋风中一片片落下，感到非常绝望，就说当树上的叶子全部掉光了，他也就死了。一位老画家得知之后，就用彩笔画了一片绿色的树叶挂在树枝上。这片叶子当然不会掉落，因此，那位病人就从中看到了生命的希望，于是坚强地活了下来。



在一个人的生命当中，应该时时刻刻都有希望的陪伴，应该一直都活在希望当中。人生来就是有欲望的，并且这种欲望会随着环境的变化和人的成长而变化。人对于物质和精神的追求都是理所应当的，很多人的希望也是从此而来。如果有恰到好处的希望，并在人生路上不断为这样的希望努力，整个人会非常积极奋进，生活就会变得丰富多彩。

希望并不是心存侥幸的贪婪，它是充满正能量的。虽说希望是建立在人欲望的基础上的，但是它不是无穷无尽、无止无休的欲望。欲望是没有穷尽的，如果人不停地追求这些层面的享受，忘记了自己应该适时感到满足，那就是贪婪而不是希望了。希望

就像远方的光，虽然我们看不清是什么，但却指引我们到自己想要去的地方。

坚持希望，就要克服消极。消极的人总是习惯拖拖拉拉，不会立刻解决好面前的问题；消极的人总是对自己没有信心，认为自己非常无用；消极的人不知道应该向他人学习、虚心跟人请教；消极的人似乎永远没有乐观积极的心态，永远处在抱怨和挫折当中。只有克服了消极，人们才能够坚持自己的希望，在人生路上越走越远。

心存希望这样的词，用在一个人身上最合适不过了，这个人就是胡歌。

胡歌在出演了《仙剑奇侠传》之后一夜成名，他在剧中饰演的是男一号李逍遥，这个角色是很多年轻人非常喜欢和推崇的游戏中的虚构角色，在胡歌的演绎下，活灵活现、调皮可爱，仿佛真的李逍遥就长成他这个样子。

但是没想到，噩梦突然降临。在2006年8月29日晚，胡歌与助手一同乘坐的旅行车与一辆厢式货车发生追尾。他的助手因抢救无效死亡，他自己也在那段时间经历了黑暗。当时他身体的所有感官几乎都丧失了功能，在四天之内连续两次做了全身麻醉手术，脖子和右眼一共缝合了一百多针。在疗养期间，他将自己的心路变化都记录了下来，出了一本书叫《幸福的拾荒者》，书中他说道：“我幸运地最先找回了生命，却看着另一个生命逐渐远去；我感谢上天保全了我的眼睛，却无法在感受光明的同时去认

领残破的容颜……然而这些碎片都是我所熟悉的，因为它们都是我原本的一部分。”

最后他虽然捡回了一条命，但在脸上仍然留下了非常明显的伤痕。刚开始他很拒绝面对镜头，甚至觉得自己可能无法再做一个成功的演员了，因为自己的容貌已经被破坏。后来他虽然复出出演各种电视剧，但始终还是对自己脸上的伤疤有顾虑。有时候会用黑框眼镜遮住，有时候会用刘海挡住，在拍摄的时候也大量拍右脸。也许是因为当时他给自己的定位还是一个偶像派。慢慢地，他开始接受自己的伤疤，不断在演艺事业上追求转型。

胡歌调整了自己的定位之后，就不再在意脸上的伤疤了。他首先是拓宽戏路，除了武侠剧，还出演了谍战、家庭、生活剧等。其次他对剧本的要求越来越高，只挑最适合他、最能够让他有突破的角色。大火的电视剧《琅琊榜》，胡歌之所以接，就是因为梅长苏在剧中浴火重生的经历跟他本身非常相似。也正是这样的角色，让观众能够完全体会他在车祸、整容之后的一系列心路历程。

胡歌正是带着他的希望，在人生的这条路上不断前行，在困难面前实现了人生的蜕变。每个人其实心底都有这样的希望，只要我们勇敢上路，就能够抵达远方。

一边书写绝望，一边书写坚强

每个人都曾经历过绝望的时刻。在那样的漆黑岁月中，感觉自己整个人都沉入黑暗当中，一不小心就会被这个世界的黑暗覆盖，甚至一不小心就会失去自我，所有的事情在这一刻仿佛失去了意义。

但其实你忘记了自己是一颗星星，是一个发光体，不论是在世界的尽头还是在宇宙的中心，自己的光芒始终是能够照亮自己的，并能引导自己走出绝望。

所谓的绝望，所谓的坚强，其实都是人生当中必由之路，我们既不会在绝望中死去，也不可能在坚强中获得重生。但是，我们却需要这样的人生经历和人生财富，让我们的人生变得丰富多彩。而在经历了这些之后，人会产生巨大的改变和质的飞跃。

史铁生的人生就是这样的。他十八岁的时候下乡插队，有一次在山里放牛的时候遭遇了暴雨和冰雹，当时就出现了腰腿疼痛的症状。后来在二十一岁的时候，他再次因为腿疾住进了医院，当时医生告诉他，他的病如果是肿瘤，可能还有的救，否则就只能一辈子都在轮椅上度过了。当时的史铁生正处在年少轻狂、风华正茂的年龄，没想到却突然之间遭受这样的打击，于是他就每天在病床上看着天花板发呆，想着自己如果真的瘫痪了，可能也活不下去了。

在瘫痪之后的一段时间里，他一直都处于非常沮丧的状态，每天都要思考死亡。但他非常有韧性。在家人的陪伴下，他一点点坚强起来，也成长起来。后来，他再一次经受了人生的打击，他的母亲因为过度操劳也离他而去，去世的时候还不到五十岁。

结果在母亲去世之后，他反而真的想开了。他觉得母亲在这个世界上陪伴他实在是太痛苦了，所以上帝是为了终结她的苦难，将她召唤回去了。他自己内心也不希望母亲为了他受更多苦，也就慢慢接受了这样的事实。更重要的是，他看清自己，应该因为这样的爱的付出，继续活在这个世上。

后来史铁生看到了一部卓别林的电影，叫《城市之光》，在电影中女主人公要自杀，卓别林救了她。她问卓别林为什么救她，问他为什么不让她死去。卓别林回答说：“急什么？我们早晚都得死。”听完这句话之后史铁生好像被唤醒一样，突然就想通了，在这个世界上，人早晚都是要死的，所以死并不是一件非常着急的事情。他应该在死之前做更多的事情。

于是他开始探索自己的人生之路。当时医院的一位老夫夫就对他讲，其实他现在在病床上待着的时间是很长的，这也许是他一生当中最闲的时间了，为何不用这样的时间来多读书和整理自己的思绪呢？受到这样的启发，史铁生开始了自己的阅读和写作之路，他希望能够用自己的笔杆代替自己的双腿，继续自己的人生之路。结果他的人生果然就用这样的方式一直走了下去。

许多人在现实中遇到一些困难就喜欢说自己绝望了，其实这样对生活并不算公平。很多时候，我们都过分在意自己的感受，会在表述的时候将自己的很多感受都任意夸大。其实在现实中，我们遇到的很多问题都只是小问题，不是大的挫折，更到不了绝望的程度。所以我们在生活中应该摆正自己的心态。面对小的困难，就应该及时解决。如果真的走到绝境了，再去寻求绝境的解脱方法。

当然，人生也有真正面临绝境的时候。真的面临绝境，首先应该做到的是调整自己的心态。世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。其实生活中遇到的困难我们都是能够克服的，但是最难的是克服我们心中对于绝境的不安。

但真正度过这段所谓的绝望之后，你就会发现，其实生活并没有那么难。可能当时的苦难给你留下了一生中难以抹去的遗憾，但是这些也都同时转变为你人生中最宝贵的财富。你的眼泪可能流尽了，但是你却为自己的生命留下了坚强。你的生活可能遭受了重创，但是你也为自己赢得了重新来过的机会。你可能失去了自己爱的人，但是你在这个过程中真切体会到了他们对你的爱，并且将会带着这样的爱一直走下去。

真正有意义的人生，就应该是这样度过的，经历了绝望，又在绝望当中不断坚强。如果一个人能够从这种绝境当中重新站起来，他一定能够书写非凡的人生。

人生需要大写的意志力

说起意志力，很多人都知道，但是具体解释起来却又会感觉有一些困难。在《传习录》中，有一段对于意志力解读的话：“善念发而知之，而充之；恶念发而知之，而遏之。知与充与遏者，志也，天聪明也。圣人只有此，学者当存此。”这句话就是说，一个人在产生好的想法和念头的时候，一定应对这种想法进行肯定，而且要让这种想法扩充开来，在人生中发挥重大的作用；当人产生不好的念头和想法时，似乎马上就要被诱惑，让

自己偏离正轨，这个时候就一定要赶快提醒自己，对这种不好的念头及时制止。这即是意志力，是上天赋予人的独一无二的智慧和能力。所有成为圣贤的人都是靠这样的意志力，不断修养身心，才能够成为圣贤。作为一个普通人，如果想要不断提高自己，也应该让自己时常都保有意志力，这样才能够真正获得进步。

在我们日常生活中，意志力大多数时候指的是能够坚定不移地去做一件事情的精神。在现代社会，我们每天面对的事情实在太多，各种各样纷繁复杂的事总是让人分心，让人无法专心致志。这时，意志力的作用便非常重要了。

赵普曾经是中央电视台的新闻主播，但是很少有人知道，在二十年以前，他其实只是一名普通的保安。

赵普在初中毕业之后就参军了，退伍之后就成了一名保安。但是他的内心一直都希望成为一名像样的电视节目主持人。虽然这样的想法在当时看来有些不切实际，但是他一直都靠着自己的意志力不断践行着这样的想法。

在最初做保安的时候，他的工资只有每个月几百元，这些工资本来就不多，大多还被他用作买与主持相关的书籍。在这期间，为了练好自己的普通话，咬准自己的发音，他每天下班之后，都会将字典上的字和拼音抄满几张纸，然后一页一页地练习。经过半年左右的练习，他的普通话就说得非常好了。同时，为了能有好的外在表情，他还每天不断对着镜子模仿电视节目主持人的形象。

就这样，他真的遇到了自己的机会。当时安徽省气象台正在向全社会公开招聘临时气象播报员，他非常兴奋地报名了。虽然他的学历并不符合标准，但是为了自己始终坚持的信念，他跟领导解释自己尽管没有专门学习过，但业余时间自学了很多与主持相关的知识。最后，领导听了他的吐字清晰、标准的普通话之后，决定将这个岗位交给他。他终于有了一份与自己理想接近的工作。

但在这之后的很长一段时间，他始终都面临生活的困难。他的父亲因为癌症不幸去世，让他经受了人生当中最为严重的打击。那段时间里，他连生活都变得艰难，为了谋生，只好加盟了一个服装店，也不得不放弃他自学主持的道路。虽然他在生意上慢慢取得了一些成就，但是他的内心却非常失落，因为他的内心始终有一个做主持的理想在呼唤着他，让他不断朝着那个方向努力。

最终，凭借着自己的意志力，他再次走上了主持人的学习道路。当时北京广播学院播音系干部专修班正在全国招生，他一听到这个消息就立刻决定报考。虽然当时他的时间非常紧张，还需要同时面对文化课和专业课的压力，但他还是在短短的时间里将这些困难全部克服，最终进入了北京广播学院播音系。在这之后，靠着自己意志力的支撑，他又一路过关斩将，进入北京电视台、中央电视台。

只有具有强大意志力的人，才能够真正获得成功。如果赵普没有强大的意志力，很可能在最初退伍之后，就忘记了自己曾经想要成为一名主持人的梦想；如果他没有强大的意志力，很可能

在他父亲去世之后，面临生活的困境，他就不会再继续学习主持；如果没有强大的意志力，很可能在自己的服装店有了起色，生活平稳之后，就不再想做主持人。但是他没有，做主持人这样的念头始终都在他的脑海当中，没有困难、生活平静的时候，他就为做主持人这个理想不断努力；当生活出现困难，让他无法兼顾这样的理想时，他也只是暂时将这个想法搁置，而不是完全忘记，等到他有能力的时候，又重新回到做主持人的道路上来。



很多人都有意志力，只是意志力没有这么强大。在现实生活当中，有太多事情在侵蚀着我们的意志力：社会的困境，他人的期待和评价，甚至是自己对自己的某种不合理的想法，都有可能让我们在坚持自己的时候，面临不小的困境。

真正的意志力一定要非常强大，强大到足以抵抗任何生活中的困难。即便暂时被生活中的困难压倒，在这些困难都过去的时候，我们的意志力又能茁壮成长。这样的意志力，才是我们人生路途中需要的，大写的意志力。

每一次失败，都是成功的伏笔

在这个世界上，成功的人是极少数的，失败的人却是大多数的。然而无可置疑的是，每个人都一定经历过失败。成功的人也一定是从一次次的失败当中走过来的。

成功的人，往往败绩累累。只是他们在一次次的失败之后，并没有被打倒，反而以更加坚强的姿态重新站起来。在走向成功的路上，正是那些失败一次次陪伴着他们，让他们学会更加努力和勤奋，也学会坚强。

说起这样的人，真的有很多，岳云鹏就是非常具有代表性的一个。岳云鹏在成名之前，经历了漫长的蛰伏期。岳云鹏14岁就只身一人来到北京打工，因为家里交不起学费，他没有完成学业，只能做一些最底层的工作。他待过保安队，刷过厕所，做过电焊工，在餐厅做过服务员，经历了非常艰难的岁月。

后来，他拜郭德纲为师。郭德纲就收下了这位徒弟。后来郭德纲红起来了，德云社的演出也开始多了起来。2005年的时候，郭德纲让岳云鹏上台说一段《杂学唱》，但是岳云鹏只在台上待了三分钟，头脑一片空白，而且因为极度紧张还引发了胃痉挛。

之后的很长时间，岳云鹏都没有任何表演的机会，工作就只有检场和扫地，看着身边的同伴孔云龙、何云伟等人都有所成就，他还是那个躲在角落里的人。在这期间，甚至有人跟郭德纲提议说开除岳云鹏，但是郭德纲始终都没有答应。

李云杰后来说：“正是因为他当时摔得很深，所以爬起来，往上蹦得很高。”有一次，大家一起在郭德纲家看电视，看到一个二人转演员与观众的互动时，郭德纲说，岳云鹏也许可以利用自己唱歌的这个特点吸引观众。从此之后，岳云鹏每次开场的时候，就用这种唱歌的方式与观众做互动，这样的演出还真的很有成效。更重要的是岳云鹏在这种肯定当中找到了自信。

 图像

在这之后，岳云鹏已经一点点开始有人气了。他的歌曲《五环之歌》风靡大街小巷。他也在很多真人秀的节目上频频出现，展露自己的才华。而在《欢乐喜剧人》的比赛过程中，他更是用自己的实力和水平征服了大众。

岳云鹏之前面对的失败真的是很多，但所幸的是，他并没有在失败中一蹶不振，而是静静地说：“为了生活，为了养家糊口。”于是，他面对那么多失败，仍然坚守着，并最终取得了成功。

所以，失败其实并不可怕，一些小小的失败绝不会成为前进路上的阻碍。要学会宽容失败，才有可能得到成功。每个人都会在人生路上碰到失败，但这些失败其实是有用的，我们有了这些失败的教训，才能在往前走的过程中更加小心谨慎。

所有的成功和失败都是自己努力的结果。没有经过努力的失败可能是真正的失败，会让你在前行的路上感到寸步难行。但是经过努力的失败很可能就是成功的伏笔，会带着你离成功的道路越来越近。所以，看清这些事实，并且在成功来临之前不断享受失败，你的人生就不会太差。

真正能让你倒下的，只有你的内心

最近一段时间，大张伟又以一种段子手和综艺大咖的角色回到人们的视线当中。前几年，他还是花儿乐队的主唱，乐队在最初几年经历了自己的天才时代，被称为“中国第三代摇滚”。后来，走出学校之后，他们的曲风又有所改变，像《嘻唎唎》这类脍炙人口的歌曲在全国范围内都得到了传唱。

后来乐队的发展遇到了瓶颈。首先是被指责抄袭，然后是成员的离队，让这个乐队经受了很大的打击。最终花儿乐队解散了。大张伟说，后来很长一段时间，就只有他自己在做音乐，那种感觉真的就好像是一个人在战斗。很多努力似乎都得不到回报，很多歌曲也不再像原来那么受欢迎。当时他实在缓不过来的时候，就觉得自己应该好好躺着。但是躺着又觉得非常不甘心，

非要站起来，不过起来一下，接着还是会被打击，使他一度觉得没有必要再站起来了，因为总会被打倒。

但是后来他发现真正能够让自己倒下的，其实只有自己的内心。如果自己的内心已经死掉了，那么无论如何都解救不了；相反，如果能够及时将自己的内心解救出来，那么自己就还能真正站起来。

之后有段时间，大张伟成为很多综艺节目的座上宾。因为他在舞台上诙谐幽默而且善于说段子，为很多节目增色不少。但是他却说在这个过程中，自己常常并没有那么感动。比如说《百变大咖秀》录到最后，他没有任何惋惜。相反，在那段时间他对自己唱歌的生涯有了更深的思考。有一次录完节目之后，他将自己以前的歌全都听了一遍，终于明白，在舞台上讲段子、搞笑并不是他内心真正的诉求，真正能够让他心潮澎湃的还是音乐。无论什么时候，只要他的音乐梦想还在，他的内心就不会倒下，他就还是那个活蹦乱跳的大张伟。

他说他现在做综艺节目，就好像是在暗度陈仓。一方面不能扫了观众的兴，另一方面需要这样的经济来源支撑自己的音乐。他一直都在等待那一天，等待他的音乐能够真正厚积薄发。

海明威曾经说过一句非常震撼人心的话：“人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能被打败。”也就是说，在人生当中，一个人必要抱着即便是被毁灭都不认输的心态，才能够将人生之路好好走完。人生可能会遇到许多挫折，但是这些挫折都只是暂时的，一个人不可能永远都处在这种状态当中。在经受挫

折的时候，总是能够唤起一个人更大的勇气和力量，来更加勇敢地面对人生中的这些阻碍。这样，虽然表面上经历了失败，但是从内心深处来看，却始终充满了自信和勇气，这样的经历，才能够让人真正有所成长。

其实很多所谓的失败，可能并不是来源于自己的内心，而是来自他人的评价。这个世界上很多人都很“擅长”评价别人，以一种有身份、有智慧的人自居，但其实这样的人最不懂什么是成功，什么是失败。真正意义上的成功和失败，人们都会在内心深处有所权衡。每个人都会有自己特定的目标，只要能够在实现这个目标的道路上没有偏离，这样的人生就不是失败的。所谓的成功可能很艰难，但是只要一直在自己理想的道路上努力，总有一天能够到达胜利的彼岸。真正能够实现自己目标的人，也绝对不会因为别人的评价就认为自己是失败的，这样的人也不配成功。

要想真正成为一个不被打败的人，要学会和自己竞争。因为在这个世界上，只有自己能够打败自己，所以我们要做的事情，就是不断战胜自己和超越自己。我们貌似生活在一个与社会、与他人激烈竞争的环境当中，看似在克服很多外在环境中的困难，但是我们总能够发现，其实在自己的人生当中，最顽强的敌人是自己的意志。如果自己有坚定的意志力，在做任何事的时候都能够完全控制自己，说到做到，这样的人其实就已经非常厉害了。

要想成为一个不被打败的人，要时刻保持自己内心的强大。在这个复杂的世界里，人会面临很多欲望、诱惑和危机，表面上我们需要各种各样的能力和技巧来应对这些困难，实际上我们只需要一颗强大的内心。拥有一颗强大的内心，我们就能够在生活

中时刻体验到一种淡然和幸福。拥有一颗强大的内心，无论身处怎样的困境，我们也不会垂头丧气，因为我们的内心就是我们强大的支撑，这种支撑会一直跟着我们前进。拥有强大的内心，我们在任何时候都能够从容自若地面对生活，因为根本没有什么东西能够把我们压垮。

要想成为一个不被打败的人，也要在努力当中不断提高自己。很多人会因为自己天赋不够而感到自卑，也有很多人会因为自己不够聪明而灰心丧气，但是我们应该知道，人生就是一个不断进步和不断前行的过程。如果我们一味沉迷在对自己的自卑和灰心丧气中，我们只会停滞不前。其实人的潜力是无限的，人努力的意义也是无限的，一个人只要还有勇气好好努力，他的智慧和才能就会不断成长，他的人生就会始终处于进步的状态。这样懂得努力、不断进步的人，几乎是没有理由被打败的。

所以当你真正心灰意冷的时候，想象这个世界上只有自己一个人。在这个时候最应该做的事情就是将挫败的自己扶起来，让自己重新站在人生路上，在前行的道路上勇往直前。当有一天能够在前行的路上慢慢看到别人的身影时，你就真正战胜了自己的内心。

书写未知，探索新奇

人生，总是一个可能接着另一个可能。所有未知的交叉错杂都集中在一份答卷当中。可能每个人都曾经为未知的领域感到过

慌张或迷茫，但是谁又不是这样呢？真正美好的未来，就是在这样未知的书写中，走上一条新奇的探索之路。

风靡全球的《秘密花园》涂色书，其实就最好地诠释了这样的道理。这本书和普通的成人书或插画书都是不同的。在这本书当中，并没有多余的文字，也没有对读者刻意的引导，只有不同图案的黑白线条画成的复杂图案。读者可以在这样的图案当中按照自己的想法为绘画填色。也许这本书刚买来的时候，你发现书里好像什么都没有。但是当你将这本书都绘完之后，你会发现，每一页的填色都渗透了你的创造力和想象力，每一页都好像是你创造的一个伟大作品。很多网友纷纷在网络上秀出自己的成果，一时之间便将这本书的价值提升了不少。

很多人都说，这本书在现实中具有极强的治愈力。我们安安静静地待在一处，任由自己的想法蔓延，最终自己简单的想法会通过整体的构造，呈现一种非常新奇的效果。

创作这本书的插画师乔安娜·巴斯福德正是这样一个充满新奇和创造力的人。当时，她将自己绘制的插画放在个人网站上供人们下载。有一次，一位编辑联络到她说希望能够将她的作品出版成儿童涂色书。乔安娜转念一想，还不如就这样的体裁出一本成人涂色书。但是就当时的情况分析，出版社认为成人涂色书可能会显得很简单，担心不会有什么市场潜力。而乔安娜也对这样的想法没底，因为这只是她很随机的一个简单想法而已。

值得庆幸的是，出版社在看了乔安娜的绘画稿之后，就决定出版这本书了。虽然当时作者和编辑都没有想到这本书会在全世

界范围内有这么大的需求，但是这种新奇的创作方法确实给当时的图书市场吹来了一阵清风。紧接着，乔安娜又陆续推出了《魔法森林》《迷失海洋》，在全球范围内仍然备受欢迎。

正是因为当时乔安娜对自己的插画有这样新奇的想法，才最终使成人涂色的插画书取得如此巨大的成功。在这个过程中，她日复一日地努力绘图固然非常重要，但更重要的是她当初的新奇想法。只有这个想法才将她的作品以成人填色插画的形式呈现在世人的面前，她的插画才会成为亿万读者笔下更具有生命力的作品。

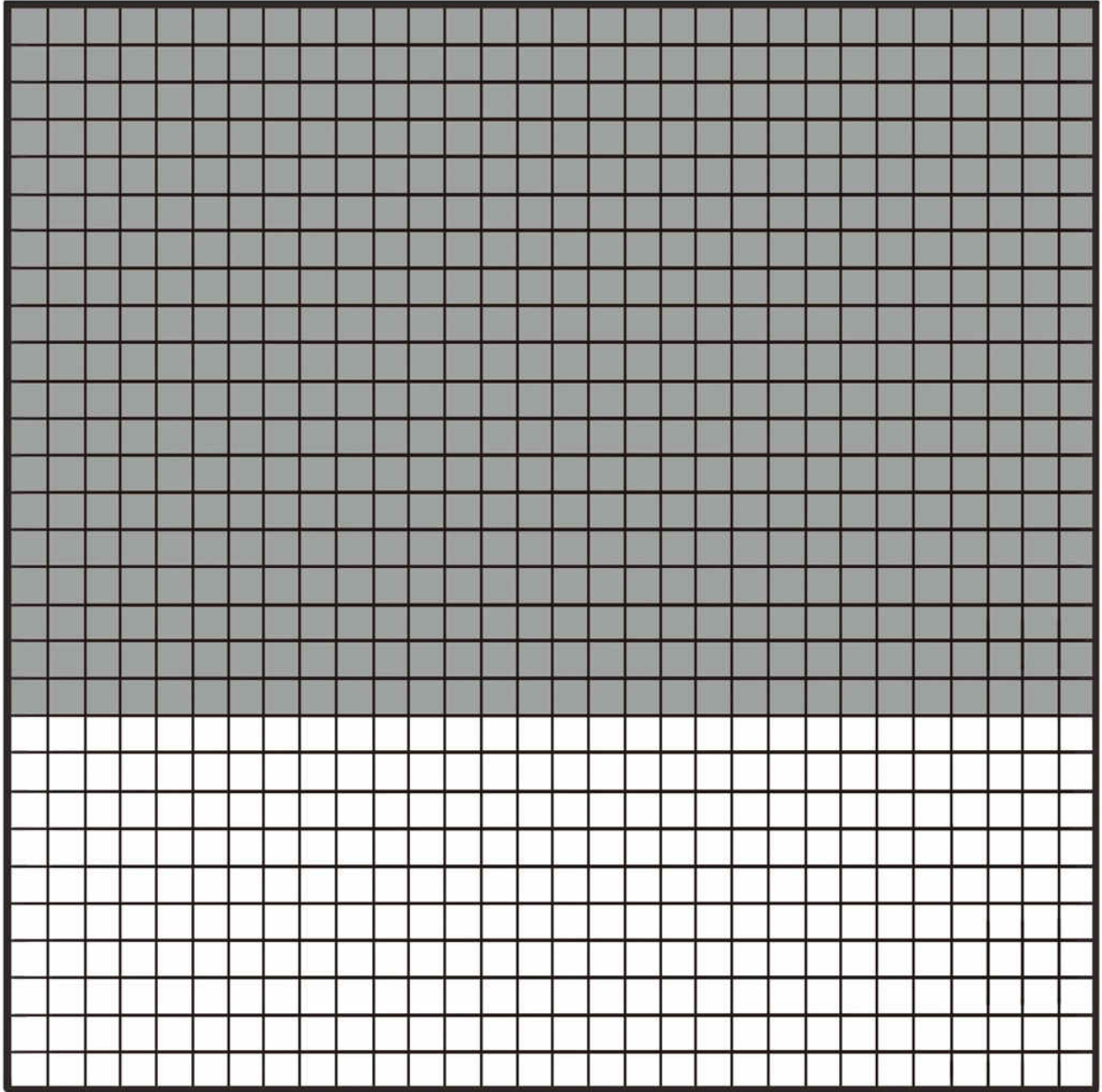
在当今这个社会，生活节奏越来越快，人们也越来越期待新奇和有新意的事物。这种新奇不仅仅是个人追求那么简单，更是人们在世界上为自己选择一种冒险和体验的方式。很多人的生活可能平淡如水，朝九晚五，可能一辈子只生活在同一个地方，但是这并不代表他们没有一颗新奇和探索的心。这就是为什么在淘宝上，很多贩卖新奇玩意儿的淘宝店每月销量都很高，在微信上，很多角度新奇的公众号都有很大的点击量。这些新奇事物的成功，可能正是反映了人们对这种新奇事物的极大好奇心。

可是，一个事物的新奇总是短暂的，如何才能在未来创造出更多新奇呢？首先要做的就是从不停止新奇的创造。只有不停创造出层出不穷的新奇事物，这个世界才会更加丰富多彩。然后最重要的是把握新奇事物的内在生命力。很多新奇的事物其实只是形式和角度上的新奇，在核心内容上总是回归最简单的命题。例如曾经在网上风靡的可以吃的巧克力照片，是采用了特殊技术将照片用可食用的材料打印出来。这就是一种形式的创

新，实质上还是人们对情感的表达和珍惜。例如在微信公众号上非常受欢迎的公路商店，他们选取的都是世界各地犄角旮旯里不为人知的故事，这些故事都有一些共同特点，就是小众和神秘，甚至都无从去探究它们的真实性。但是这些内在的核心都是非常明确的，它们只要始终保持这些特点，就会受到消费者或者读者的喜欢。

就个人而言，每个人在走向未来的道路上，都是在走一条全新的路。在这条路上可能会有很多前辈给我们经验，也会有很多社会上的反馈和建议，但是最终我们只能选择自己的道路。不论生活给我们什么样的难题，我们都应该始终保持自己的好奇心，因为在这个世界上属于自己的生命只有一次，我们只有用自己独一无二的方式存在着，这个世界才有可能记住我们。

人生就像旅行，本质上是在体验未曾体验过的事情，在寻找新奇的事物和未知的领域。每个人都不想去看别人看过的风景，而是希望在陌生的土地上进行冒险，在新奇的环境中成就自己的梦想。所以，就始终带着一颗新奇的心，去开拓一个丰富多彩的未来吧。



（假如你已经活到了五十岁，你的人生应该是这样的。虽然逝去的时光很多，但是空白的时光仍然不少。人生就是一个不断探索的过程，在每个阶段当中，都应该不断探索自己人生中的新奇。）

珍惜每一格，才能得到丰满的人生

迟子建是当今中国最有影响力的作家之一。她的很多作品都有很高的成就，例如《伪满洲国》《群山之巅》《白雪的墓园》《伤怀之美》等。她不仅在中国获得过很多次鲁迅文学奖、冰心散文奖、茅盾文学奖等大奖，很多作品在英国、法国、日本、意大利等出版后也很畅销。

迟子建的父亲是镇上的小学校长，尤其喜欢曹植的《洛神赋》，因为曹植，字子建，所以就为女儿取名为迟子建，希望她能够像曹植一样拥有出众的文采。

她出生的地方是黑龙江漠河，是中国最北边的一个小镇，可以说是全中国最冷的地方。在漫长的冬季，村民们都喜欢喝完二锅头之后就在火炉旁边聊天说话。有时候说一些温馨感人的故事，有时候讲一些传说或神话，那些故事都非常生动，深深刻在了她年幼的记忆当中。她也最喜欢在外婆家度过的那些日子，生机勃勃的菜园里，满眼看到的都是绿色植物。这些童年时期的记忆后来也总是被她写到文学作品中。文学就是这样，可能从很小的时候，在某些不经意的时刻，就已经开始了。

当然，在生命当中，除了有美好的事情，也有很多痛苦的事情。第一次，是他的父亲去世。当时他的父亲突发脑溢血，还没看到她发表在《人民文学》上的文章就去世了。第二次是她的丈夫意外出车祸。她与丈夫的婚姻生活很美满，她认为自己虽然结婚不算早，但是真的是得到了幸福。爱人的去世令她陷入巨大的悲伤中，她一次次拨打电话又一次次从梦中醒来。

后来她才逐渐明白，生活不可能都是美满的，也一定会有很多痛苦。她自己所经历的事情，不过是每个人都会经历的事情。所以她不应该太过悲伤，而是应该用自己的方法渡过难关。

在一次获奖感言当中，她说道，人或许是不应该太在意获得荣誉的瞬间的。她之所以能够获得这样的荣誉，并不是因为她自己一个人，她只是代表她的故乡，故乡的森林、河流、清风、明月，还有她的亲人，远去的亲人和一直默默关心她的亲人。因为有了这些，才有她今天的荣誉和成就。

在迟子建的人生当中，她做得最好的一点就是珍惜自己生命的每一个角落，不论是自己经历的美好的事情还是痛苦的事情，不论是家乡的小树林还是一场大雪，她都能很好地把握住，并用自己的文字将这种感受记录下来。

美好的时光，是每个人都希望拥有的，因此当拥有的时候就应该好好珍惜。而痛苦的日子，是每个人都排斥的，但是人生的安排总是非常公平，给我们一定数量的美好，就一定会用相应数量的痛苦来匹配。美好也罢，痛苦也罢，人生总是要继续往下过的。我们会在慢慢的成长过程当中，体会到人生的真正意义。不论是酸甜苦辣还是起承转合，生命都是需要这样的变化的，这样的过程会令我们的人生越来越丰富，越来越充实。

珍惜自己的时光，就要将自己人生的得失都看淡。人生本来就是一个起起伏伏的过程。要想真正平静下来，就应该先让自己的内心静下来。

有的人可能会说自己没有什么方法，所以在面对每一格的时间时，也不知道应该如何去珍惜。在这里要说的是最简单的一个方法，就是珍惜今天。有人说过，人生只有三天，那就是昨天、今天和明天。昨天已经过去，或者是不堪回首，或者是指尖繁华，都已经是不再拥有的东西。明天又虚无缥缈，完全抓不住，仿佛是空中楼阁。真正能够把握住的，只有今天的时间，只有在今天把应该做的事情都做完，把想要实现的目标都实现，踏实入睡，度过每一天，人生才会被我们把握住。

真正丰富和充实的人生，并不一定是从世俗角度看起来多么成功，而是从自己的内心深处来讲有很多体会和感悟。时间是不能浪费和虚度的，人也不能被时间牵着鼻子走。在人生道路上，只有主动去把握时间、珍惜时间、利用时间的人才能够真正有所收获。

如果人生只有900个月，那么画在A4纸上的900个格子就是你一生的时间。你只有珍惜每一格的时间，才能够真正得到一份丰满的人生，给自己一张满意的答卷。

第8章 回首过往，没有遗憾就是好结局

人生都是现场直播，所以我们应该看重的是人生的过程，而不是结果。在过程当中，任何经历都是人生的财富。一个人可能会经历很多痛苦，可能会经历很多曲折，也可能只是和普通人一样每天平平淡淡地度过，但是这些经历都能够让一个人得到成长。

写下一封信，遇见未来更好的自己

在人生这条路上，我们好像总是在不断赶路，一直不停歇地奔向远方。我们好像总是在行走的过程中忘了让自己稍微停一下。有时候，我们其实需要这样的时刻：可能只是让我们在行走的过程中稍微休息，然后再继续向前走去；可能只是让我们静静思考一下过去的路走得是否如意，是否要做一些调整；可能只是让我们停下来对以后的路做一些计划，这样我们才能在行走的过程中越来越顺利。



如果你有停下来的机会，一定要记着给自己写一封信。在信里，要将自己想说的话都写出来。你曾经在路上遇到什么样的艰难，有过什么样的痛苦，对未来有什么样的期许，都应该在这个时候写下来。等你的人生进入下一个阶段的时候，可以常常将这封信拿出来看看。这样你就能够不忘初心，也能够在未来的人生路上不断遇见更好的自己。

要想在未来遇见更好的自己，就应该敞开心扉，接纳自己。每个人的世界都不可能是完美的，都会有一些缺失，会有一些遗憾。重要的是我们要肯定自己和接纳自己。只有这样，我们才能够对自己有足够的信心，在做事的时候才能够将自己的优点放大，并在前行的路上不断发挥自己的最高水平，让自己的行为最大程度接近自己想要达到的理想水平。

要想在未来遇见更好的自己，一定要找到最适合自己的定位。每个人的人生都是不同的，我们不能在成长的路上只看别人的风景，只羡慕别人的成就，我们真正应该做的，是走出属于自己的人生之路。而这最重要的就是要做适合自己的事情。真正适合自己的事情，并不是简单的兴趣爱好那么简单。真正适合自己的事情，能够不断激发自己的潜能和创造力，让我们获得很多生命中难以得到的乐趣。

要想在未来遇见更好的自己，我们不能够有任何的畏惧。我们都知道这个世界很复杂，除了我们自身，还有很多别的人和别的事情。这些人和事情与我们并不是完全不相关的，而是会在一定程度上对我们的生活产生影响。比如他人的说法和看法有时候就会影响到我们生命中的很多选择，还有很多现实中存在的阻碍会让我们在前进的道路上有所顾虑。但是当我们遵从自己的内心，试图在人生中遇见更好的自己时，就不能太在乎这些事情的影响，而是要破除各种偏见，说服别人，最终才能真正战胜自己。

所以不要一味地赶路了，在勇往直前的道路上也经常回头看看。看看自己过去的努力是否值得，看看自己今后的方向应该如何定位，或者站在一个长远的角度看看自己整个生命的历程，这样也许能在人生中找到更多的意义。

在这里，非常想和大家分享的是郭培的人生故事。郭培受妈妈的影响，自幼就对女红产生很大的兴趣。后来，她考入服装设计专业，成为全国最早学习服装设计的人。大学毕业之后，她被分配到童装厂做设计师，后来又进入一家时装公司。她的时装很

有自己的特点，每次进入市场都能够掀起一阵风潮，在外界看来，她已经走上了一条非常成功的时装设计师之路。

但是郭培自己对这样的成绩并不满意。她不愿意去商场，即便去商场时也会绕过自己设计的品牌。因为她认为那些为了创造效益、取得销量而设计出来的作品不符合她内心对于服装的完美标准。她认为服装设计的美是设计师毕生的追求，并不是为了经济利益，也不是为了别人。但是这样的服装在现实生活中穿的人太少，她陷入矛盾之中。

这时，她只能让自己慢慢停下来，不断去寻找自己的方向。她在工作之余，开始研究那些大礼服。通过了解，她才明白，那些礼服之所以那么挺括，是因为里面用了竹撑子；为了学会制作真正的传统旗袍，她将买来的古董旗袍全都拆了，研究其中经纬纱线的方向，才真正找到了门道；为了制作美人鱼的裙子，她亲自在面料上进行晕染，再将细小的亮片一格一格缝上去，才营造出银河一样的璀璨效果。最终，在对这些服装努力研究之后，她制造出独一无二的高级定制时装。

后来，她自己筹集资金创办了玫瑰坊服装公司，为很多有高端品位的女顾客量身定制礼服。之后，她与章子怡又建立了长期的合作关系，章子怡一直都对她设计的作品情有独钟。现在的她，已成为中国在世界上最具代表性的设计师之一，《纽约时报》也曾经用整版篇幅盛赞她是中国的香奈儿，有着女战士般的伟大梦想。

正是对自己人生路途的不断反思和不断突破，她最终才真正得到了她想要的人生，设计她梦寐以求的服装，让自己大放异彩。

未来是对过去最好的验证

每个人都曾对未来有过期待，期待自己在未来能够拥有一种良好的生活状态。可能是一份自己热爱的事业，可能是一个让自己温暖的家庭，也可能是一个让自己能够付出很多热情的爱好，甚至可能是一个亲密的友人。

每个人也都为未来做过很多努力。曾经奔波在城市之间，只是为了把一份工作做得完美。每天早起煮饭，只是为了家人能够在早上有丰盛的早餐。曾经去请教很多老师，查阅很多资料，只是为了能够将一个感兴趣的问题解决好。曾经在深夜里出门，只是为了安慰受伤的友人。这些努力让自己有所收获。

每个人在走向未来的路上应该都走过弯路。可能是最开始就选错了方向，也可能是在做事的过程中犯了不可饶恕的错误，甚至可能是没有慎重对待最终的结果。这些都会对自己的未来产生一定的影响。

很多人可能看不到过去与未来之间的关联，但事实上，过去的某种成功，可能会直接让你的未来更加成功。然而过去的某种失败，也可能让你在未来的道路上避免不必要的失误。过去你可能做过一些自己想做的事情，这些事带给你很多欢乐。但那些

你曾经不喜欢做的事情，也可能会在某种情况下，无形中为你增添一种能力。

所以，所有的未来都是过去的综合体和进化体。在走向未来的过程当中，我们过去拥有的能力会不断凸显出来，最终帮助我们呈现一个更好的自己。

李健就是这样一个人，年轻的时候并不出名，直到最近几年，才真正大红大紫起来。很多人可能是通过一首《传奇》认识了他，这首歌在春晚的舞台上经过王菲的演绎，一下就走入了千万人的心中。可能没有任何人能够想到，《传奇》在很多年之后以这样一种方式走红，更让人想不到的是在这之后李健也红了起来。

尤其是在之后《我是歌手》的舞台上，李健让大家看到了一个歌者的魅力。在这之前，《我是歌手》这档节目被观众笑称为“我是高音”，因为在节目中，很多表演者都是通过自己的高音获得了观众的投票。但是李健在这个舞台上，并没有像别人那样，而是坚持了自己的风格，像春雨，像诗歌，润物无声，将观众带入一个真切的意境当中。

李健选择的都是非常朴素和平实的作品，他认为唱歌的时候，不需要那么多花哨的技巧，也不需要那么多感动人的演技，重要的是能在唱歌的过程中展示自己的修养，展示自己的思想，只有这样唱歌才能将自己的实力真正展现出来。也正如很多观众说的，听李健唱歌，能够直接看到内心。

李健也曾有过失意和迷茫的时候。他在大学时，常常怀疑自己为什么要写歌，写歌到底有什么用。后来他发现其实这些歌都是他的生活体验，在这些作品当中，他渐渐有了自己的乐趣，爱上了自己的生活，并从这样的生活当中寻找让自己开心的事情。有时候他锻炼身体，有时候他弹琴唱歌，有时候他就观察生活中那些细小的事情，并把这些事情都写进自己的歌里。

正是因为这么多年来，他都对音乐、对生活保持着这样一种热情和爱好，才让他现在拥有了这样的成绩。这些成绩，都是他过去的一点点努力和积淀换来的。

年轻的时候，我们总是害怕未来。因为未来充满了未知，我们甚至不知道，今天会对未来产生什么样的影响。所以，只能战战兢兢地走着，在这样的行走当中一步步摸索。

渐渐地，我们明白自己应该怎样去努力，于是拼命学习，去保持自己的优势，在学习的过程中注重自己的积累，不断坚持自己。

再后来，我们做出了生命当中更为重要的选择，将自己的人生交付给自己热爱的一件事情，并且为了这件事情不断付出。这时，其实我们就能够看到未来的一点点影子了。

最终，我们会明白这样的道理：未来是对过去最好的验证。所有的过去，都会在未来的某个时刻有所显现。

过去的每一个格子都是人生的财富

过去是会对我们的未来产生很大影响的。我们只有摆正态度，看清过去，才能有好的未来。

汤唯的人生就是一个很好的例子，因为她曾在过去经历过很多。最初汤唯走进所有人的视线，应该就是因为李安导演的一部《色戒》。通过这部电影，她直接走上了金马奖的领奖台。但她也一下被贴上了很多的标签——花瓶、一脱成名等，紧跟而来的是封杀，直接将她的生活推到了低谷。

其实，汤唯在拍摄这部电影之前，已经有了非常好的基础。她凭借自己的努力进入中央戏剧学院导演系本科。她刚入大学时，就成为一名职业模特，在大学期间，还学习了表演、播音、美术，获得了羽毛球国家二级运动员资格。只不过她之前这些默默的努力都被《色戒》完全盖住了，让她成了大家眼中的空降兵。

而在被封杀之后，她就决定先去国外待一段时间。当时她的手头只有一部电影的片酬和一个广告的代言费，加起来其实并没有多少。她本来想找个地方读书，却发现自己的语言还不过关。面对各种各样的困难，她一边学习英语，准备进入学校深造，一边做各种各样的兼职赚钱。她并没有觉得自己拍过电影，就是真正的成功人士了。对她而言，那些事情都已经过去了，她必须好好把握现在。

她开始利用自己在大学期间学习的美术和羽毛球技术赚钱。她将自己定位为街头另类时装模特，将旧报纸做成时装，或者搭配艺伎的妆容，或者用新鲜奇特的造型。她的这些创意立刻吸引

了很多路人的目光，她也开始有了自己的收入。同时她还成为一家俱乐部的兼职陪练，每次陪练都能小赚一笔。

正是她在英国的这种乐观表现，吸引了韦恩斯坦电影公司的总裁。他们在交流之后，立刻就达成了合作的意向。之后，她在伦敦时装周上成为设计师加雷的御用模特，并且结识了很多国际一线品牌的设计师。当时如果她就计划直接留在英国，在英国的时装界发展，应该也会有好的前途。

正在这时，香港方面对汤唯发出了邀请，于是汤唯又将自己的工作重心转移回国。在之后的工作中，她可以说是一帆风顺。她出演的电影《月满轩尼诗》《晚秋》《北京遇上西雅图》，每一部都给了她不少成就和荣誉，她也终于将几年前的那些标签彻底甩掉，成为真正有观众号召力的女演员。

在每个人的生命当中，都会有各种各样的起起落落。各种各样的经历都会对我们的人生产生重要的影响。就汤唯过去的经历来讲，每一段都是不可或缺的，如果少了一部分，她的人生就不那么完整。或者说，如果没有不断的准备和积淀，很可能她根本遇不到后来的各种发展机会。在现实生活当中，我们永远都应该抱着一种不断努力、不断进步的想法，这样才能不辜负自己的人生，也才有可能在今后的人生中获得更好的机会。

人生的经历其实不仅仅是一件件事情，更多的是这些事情带给人的磨炼和成长。每个人的成长过程都是这样，经历的事情多了之后，就能有一颗平静的心和淡然的心态。有所经历，才能够成为一个有阅历的人；有所挫折，才能够真正有收获。如果一

个人的过去是一张白纸，或者一直都是在他人的庇护下成长，这样的人很可能会缺失很多人生经验。相反，那些经历很多事情的人，一定能够在这些基础上迅速成长。

虽然过去的经历很重要，但是我们每个人都应该清楚，过去其实还在于指导未来。我们既不需要贪恋过去的美好，也不要对一些不好的事情耿耿于怀。未来就在不远的地方等着我们，我们应该带着过去的这笔人生财富，一路向前走去。

你的每一格人生都是现场直播

人生的过程都是相似的。每个人都是从呱呱坠地开始自己的人生，随着年龄的增长，不断成长和成熟。小的时候，我们牙牙学语，自己走路，自己奔跑，慢慢长大。上学之后，我们开始学习知识，锻炼自己的思维和意识。再长大之后，我们有了自己的思想，懂得用自己的内心去判断世界和改变世界。到后来，我们成长到需要担负起自己的责任，对于自己的家庭、国家和社会，都应该有自己必要的担当。直到老年之后，我们回顾自己的人生，才会觉得这样的人生是有意义的。

生命中的时间虽然多，但是每个阶段的人生都不一样。在某一个特定的时期，我们就应该去做这个时期最应该做的事情。这样能够让我们在人生中迅速成长，收获应该有的收获。

相信所有年龄段的观众都不会对俞飞鸿感到陌生。她的演艺道路，可以说从小就一帆风顺。八岁的时候，她就因为长得漂亮

而出演了国产片《竹》。十六岁主演了电影《凶手与懦夫》。十八岁考入了北影表演系。上大学期间，她虽然在同班同学里面早已有了很大的优势，但她仍然好学上进。大学舍友曾经说，她是几个女孩儿中最理智、最聪明的人，做任何事情都非常有计划。别人在谈恋爱的时候，她在学英语，这样以后她就有机会出演英语电影。别人在睡懒觉的时候，她却在练晨功，从来没有迟到，这样她就有了扎实的表演功底。

因为她的美貌和努力，她的人生就好像开挂了一样。但是在面临选择的时候，她却总是做出出人意料的选择。大三时，她就拥有了进军好莱坞的机会，出演了电影《喜福会》，很多人都劝她从此之后就留在美国，但是她拒绝了。她说自己应该先完成学业，于是毅然回国。后来她毕业了，《牵手》的导演找到她，希望她出演剧中的女一号，但是她又拒绝了。她坚持要出演戏份比较少的王纯。这个角色并非主角，却是一个温柔贤淑、知书达理的女性。戏中的王纯刚刚毕业，一个人在外地打拼，遇到自己喜欢的人也努力争取，但在得到这个男人之后，却又始终对他的妻子心怀歉意。她将这个角色演绎得非常成功。

也许很多人最开始都不太明白她的这些选择究竟是因为什么，为什么不去做主演而是要出演一个戏份又少又有争议的角色。但在看完她的表演之后，所有人才明白，她是真正的清醒，真正明白在自己人生的每一个阶段应该扮演怎样角色的人。她在选角色的时候，看重的并不是戏份、片酬，而是这样的演出能对她的产生怎样的影响，或者是对她当下的心理产生怎样的帮助。

在之后的选角中，她一直也是秉持这样的观点，所以她选择的角色可能都不能让她爆红，但是在这些角色背后，观众们又真的能够体会到一个女演员的心态变化。在《小李飞刀》当中，她饰演了与李寻欢情投意合的惊鸿仙子。惊鸿仙子在剧中可以说是美艳不可方物，与李寻欢之间是情真意切，互相欣赏，互相扶持。在《太平轮》当中，她挑选了最适合自己的顾太太。因为顾太太是剧中非常完整的一个角色，虽然出场镜头不过十分钟，但是她同时具有多重身份，对生活的领悟非常深。在热播的电视剧《小丈夫》当中，她又饰演了人到中年，仍然能够积极面对生活和爱情的姚澜。因为这样的女性精神在这个时代是非常需要的，她认为女性就应该是这样的。

每个人的人生都是现场直播，只有一次机会，失去之后就不会再来。每个人的人生也只能永远往前走，不能后退。



因为人生都是现场直播，所以我们应该看重的是人生的过程，而不是结果。在过程当中，任何经历都是人生的财富。一个人可能会经历很多痛苦，可能会经历很多曲折，也可能只是和普通人一样每天平平淡淡地度过，但是这些经历都能够让一个人得到成长。痛苦和曲折能让人得到磨炼，平平淡淡的生活也能让人懂得享受和知足。所以，不论在人生中有过怎样的经历，我们都应该珍惜。

除了珍惜各种经历，还应该寻找真正适合自己的道路。这样的道路只有自己才知道，因为每个人都有自己设定的标准。有的

有人认为每天都有一点进步，就是好的。有的人认为，能够与父母常常相伴就是幸福的。有的人认为一定要在事业上达到成功。有的人认为一定要在学术上有所追求。只有坚持自己的独特想法，才能够在人生的直播中不断收获精彩。

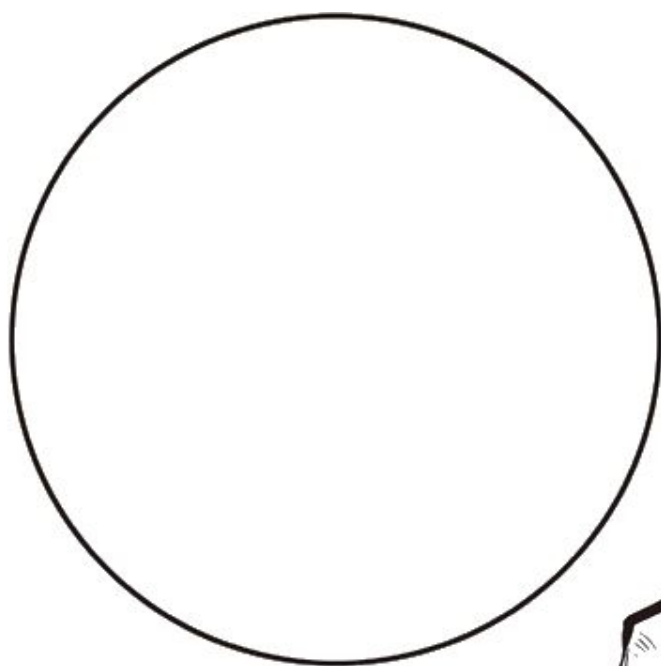
总有一天，你会感谢过去努力的自己

每个人都盼望自己有好的运气，有丰厚的条件，有无限的潜能。但是我们在前行的过程中却总是发现事与愿违，我们需要的这些成功条件离我们很远。

于是，有的人就开始抱怨，开始相信命运，开始认为这个世界上的一切都是由命运安排的，我们没有任何能力可与之抗衡。于是，就这么简单地成为在困难面前挫败和退缩的人。

这样的人认为，既然没有什么能够改变现状，那就干脆放弃努力算了。殊不知，努力其实是唯一能够改变现状的方法，放弃努力其实就是直接放弃了自己的人生。

人生需要不断地去努力，我们一定要选准自己的目标，并且愿意为这个目标付出一切。一直向前，一直都用自己的力量去改变当下的现状。这样的人生才会真正有价值。



不断努力总是能够克服各种各样的困难。人生是不圆满的，但是人生也并不是真正的绝境，再寒冷的冬天也能够迎来春天的温暖。只要我们心里始终想着克服这些困难，这些困难就会慢慢在我们面前低下头。

努力的自己，可能会被激发出各种潜能。每个人的潜能都是无限的，但在有限的生命当中，似乎总不能被完全激发出来。这主要是取决于我们的环境和心态，如果我们生活在非常优越的环境当中，只知道享受，就完全不会激发出任何的潜能。但是如果我们生活在相对艰苦的环境，心态积极，这时就会主动去改变自己当下的现状，潜能就会在很大程度上被激发出来。

努力不能只是一时，而是要不断地坚持。因为一时的努力，也就只能够取得一时的成功，很容易被新的困难或者变数打败。

你可能只是看上去很努力，可能只是嘴上说自己非常努力，实际上却根本没有做到努力的程度。其实在这个世界上，做一件事情的时候，努力之后得到的结果和未经努力得到的结果一定是不一样的。我们一定不能够欺骗自己，而应该用自己的全部精力去努力，才有可能获得成功。

2016年的《路边野餐》是不得不说的一部电影。这部电影的导演毕赣出生在贵州凯里，妈妈是理发师，爸爸是一名司机，从小和开麻将馆的奶奶一起长大。原本只是一个普通的小镇青年，现在凭借《路边野餐》这部作品在电影界一鸣惊人。

而说起这部电影的拍摄，过程实在是不易。《路边野餐》的前期投资只有二十万。这些钱也是毕赣的老师、妈妈、太太和朋

友们一点点凑起来的，有了这些钱，他们就开始拍这部电影。后来又有很多朋友无条件来帮忙，为这部电影的最终成功拍摄贡献了力量。

有的人问起他在拍摄电影的过程当中，最大的阻碍或者困境是什么。他有些回答不上来，因为在整个拍摄的过程当中，没有资金、没有专业技术、没有工作人员，其实他无时无刻不陷在绝境当中。但是他通过努力，将这些困难一点点克服，最终电影得到了很多好评。

努力的人才会有幸运的机会。幸运从来不会降临到完全不努力的人身上，因为不努力的人，根本不会去把握机会、珍惜幸运，所以机会也不会对他的生活产生很大的影响。只有努力的人才知道幸运是多么重要，因为他们知道一切都是非常不容易的，一旦有机会，就一定会珍惜和把握，将这种机会的作用发挥到最大。

虽然说成功的条件千千万万，有的人会说是靠天命，有的人会说是凭关系，但是相信没有一个人会否认成功是要靠努力的。真正的努力，一定能够让你走向成功。努力奋斗吧，总有一天，你会感谢过去努力的自己。

把逝去的岁月写成一首诗

当你老了，回首过去，人生会是怎样的？

你可能最在意的是自己苍老的容颜。你在年轻的时候，从来不害怕自己会老去，甚至从来没有想过自己有一天会成为一个满脸皱纹的老人。但是有一天，你会突然发现自己的体力不再似年轻的时候那样好，精力也不像年轻的时候那样充沛，甚至从心底里不得不服老，这时你就得承认，你确实是老了。

你可能对很多事情都不会再付出心思，那些钩心斗角，甚至是得失计较，你都会觉得没有意义，觉得那些好像是别人的游戏或是小说当中才会出现的桥段。对于自己而言，最看重的事情可能就是身边的人、身边的事，能够享受当下的每一刻才是最重要的。



你可能对人的关心也会变少，因为一辈子都在接触人，感觉自己都好像成为一个混浊的个体。所以你更加关注自然，你好像

从来没有注意过原来蝉鸣是那么好听，原来树叶有那么美的纹路，原来自然界的每样东西都具有美妙的色彩，只是在过去的岁月中好像都被忽视了。

可是，那些逝去的岁月，究竟有什么样的意义呢？如果没有那些纷繁的经历，老去之后也不会有这样宁静的心态；如果没有那种年轻的活力，也不会有现在安稳的享受；如果没有当初对人事的感悟，也不会有现在对大自然的体会。

而生命当中有许多不可知的悲痛，这些悲痛也是我们生活的力量，在我们前进的道路上扮演着非常重要的角色。如果没有这些悲痛，我们可能过得没有那么辛苦，也就不会那么努力。如果没有这些悲痛，我们可能过得没有那么伤感，也就没有今天这样的开心和快乐。所有的时光，都值得珍惜；所有的时光，都值得珍藏。

多丽丝·莱辛的人生就是这样。她出身于伊朗的一个贫困家庭，从小就过着非常痛苦的生活。她在12岁的时候，意外得了眼疾，周围的世界一下就变得黑暗起来，于是她只能每天在家里独自度过。每天晚上，当母亲回来之后，会跟她说话聊天，给她讲讲在外面看到的见闻，她也只能以此为乐。白天，她自己无事可做，就只能将这些听到的故事进行改编，有时她的父母也会被这样的故事感动得泪流满面。

16岁之后，她的视力开始恢复正常，但是她的家庭仍然处在非常贫困的状态中，于是她就出去打工。在一个有钱人家做保姆

的时候，她为了哄孩子，把自己编的各种各样的故事讲给孩子听。孩子的父亲听到之后，夸赞她编的故事有趣。

之后，她结婚了。她本以为自己找到了一个非常满意的丈夫，没想到丈夫却在几年之后带着家中的所有财物，偷偷离开了。为了排遣自己的苦闷心情，她重新开始编故事、写小说。为了自己和孩子们的生活，她将自己写的小说拿出来，去出版社一家一家询问有没有人愿意出版。

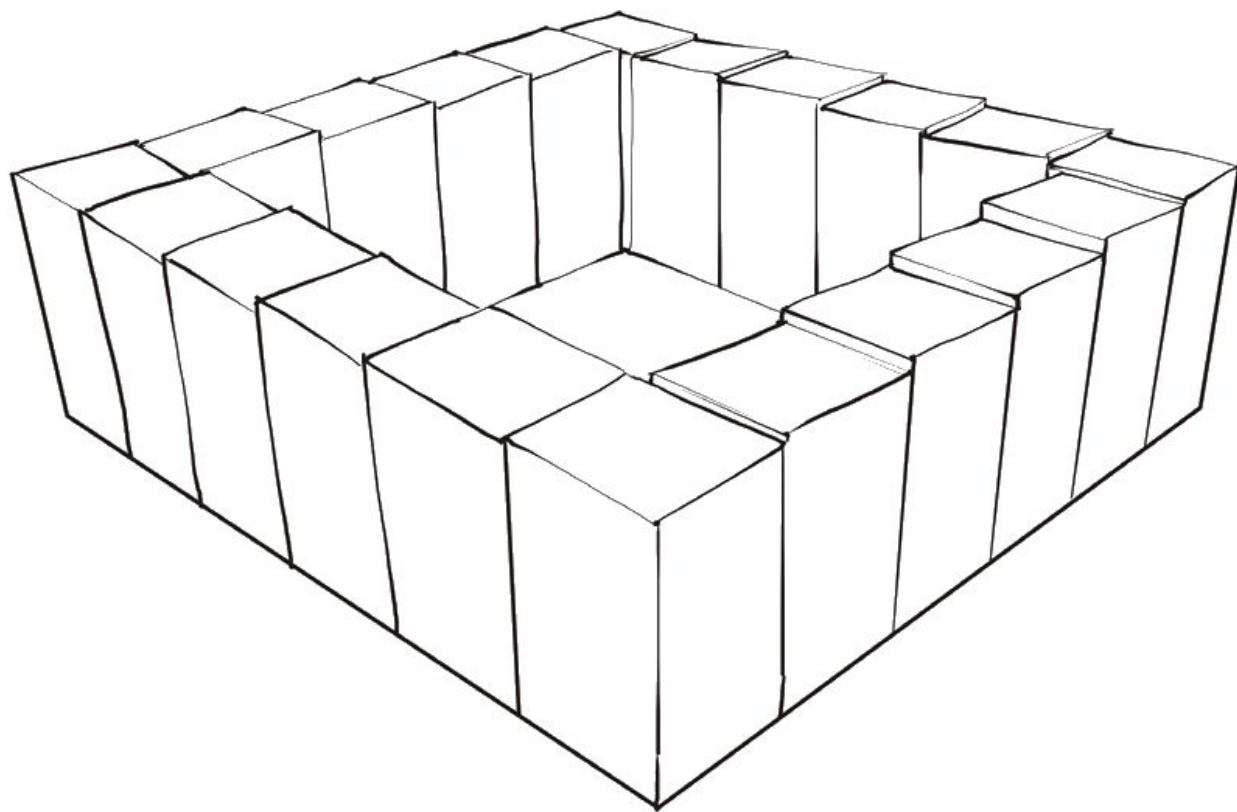
终于她的小说《野草在唱歌》成功出版了，这本非洲题材的小说吸引了无数的读者。莱辛也在此之后对自己的生活有了新的方向。于是她将自己从童年以来经受过的苦难和坎坷都变成了写作素材，在她的小说中，处处都透露着一种大自然和人的本性的亲近，表达了她对人性的深切关注和自身的强烈社会责任感。最终，她的作品《暴力的孩子》《金色笔记》等长篇小说都写得非常成功。

当有一天，她已经成为一个白发苍苍的老人，从超市买菜回来之后，发现家里挤满了人，她才知道原来自己获得了诺贝尔文学奖。她的人生虽然处处艰辛，她却能够一一克服，将这些艰辛的故事都写到书里去，让她的人生真正实现了价值。

每个听完莱辛故事的人，都觉得她的人生是如此的成功。但大家有没有想过，如果这样的情况出现在自己的身上，自己是否也能够把人生经营得如此美满？在从小艰苦的环境当中，还能一直都保持自己的爱好？在生活经历失去丈夫这样的巨大挫折之

后，还能重新振作精神？在自己的小说作品遭到很多人质疑的时候，还能继续坚持下去？

在我看来，最重要的是莱辛拥有一种良好的心态，她始终对自己的过去保持一种感恩心态，在任何时候都不花时间去抱怨或愤怒。虽然那些逝去的岁月有很多都是痛苦的，但她还是能坦然视之，并且将这些写到自己的小说当中，为这个世界带来更大的价值。她始终知道，逝去的岁月已经过去了，她应该永远向着前方努力，只有这样，才有更好的未来。



被填满的A4纸才是人生最好的答卷

在2016年2月的伦敦时装周上，有一组模特受到了观众的特别关注。她们是11位年过五旬的模特，她们的年龄总和已经超过了700岁，但是岁月好像并没有让她们老去，她们仍然拥有傲人的身材，穿着精心裁制的衣裙，踏着优雅的猫步，脸上洋溢着自信和灿烂的笑容。

时装周的主办方说，之所以将这些大龄的女性模特请到T台上，是为了诠释一种时尚理念：年龄并不是时尚的障碍，在任何年龄都有挥洒精彩的可能。

很多年龄稍长的人，都会对自己的容貌不自信。因为年龄，皮肤、身材都开始发生一些衰老和变化，再精心的装扮可能也无法让她们再回到像年轻少女时候的状态。各种各样的生活压力也令这些中老年人在生活当中无暇顾及自己的形象，更不注重自己的外表。于是逐渐就形成了这样的观点，好像美丽总是不属于老年人。大部分人就在这样的观念中，草草地度过了自己生命的最后一段时间。

但是，这些不老模特站在T台上的样子，让这类群体重新开始相信永恒的美。在这场时装秀中，有的人是曾经的职业模特，也有的人是在老年之后才步入时尚界的普通老奶奶，她们每个人的身上都洋溢着一种因岁月而产生的从容和优雅，让所有观众从另外一个角度重新认识了美。

在整场秀中作为开场模特的玛丽·海尔文，从15岁开始就是职业模特，曾经担任过Vogue杂志的封面女郎，从事了将近半个世纪的模特事业。如今她已经63岁了，仍然拥有令少女羡慕的身

材，穿着优雅的黑色连衣裙，她说：“我从不相信一个人的年龄可以定义这个人的美丽。每个女人可能都会感受到岁月不饶人的残酷。但是最好的方法是将岁月赠予的一切东西都当作礼物欣然接受。而保持年轻的最大秘诀，就是不去刻意追求年轻。”即便她已不再年轻了，她仍然坚持锻炼，有着严格的自我管理、精心的衣饰搭配，也保持着乐观的心理状态，这样才令她散发出迷人的优雅和魅力。

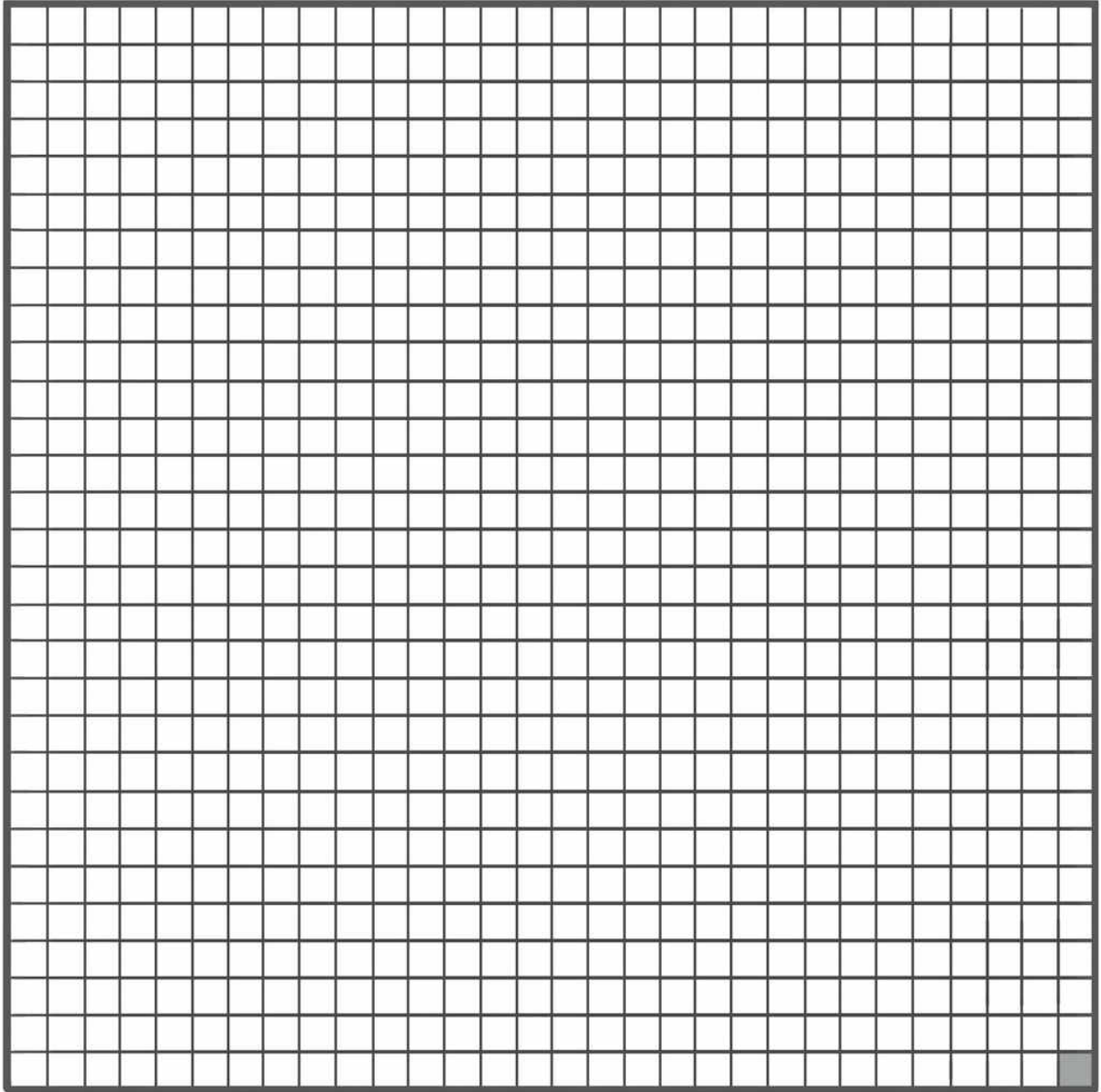
如果说人生是一个圆，那么每一个部分都是非常重要的，每一块的色彩都是非常重要的。我们在年轻的时候拥有人生中最充沛的活力，所以也就拥有最浓重的色彩。但是老去之后，虽然没有了像年轻人一样的活力，却有了各种各样的生活体验和人生经历，令我们对人生有不一样的感悟。

人们都害怕老去。在A4纸上画出自己的人生，当发现人生的大部分格子都已经被填满之后，不由得就会心生害怕。但是时光就是这样的，它会给你最好的青春，也会给你最苍老的容颜。人总是在不经意当中，就发现自己已经渐渐步入老年，但是我们一定要知道，这也是人生的必经过程，让我们沉淀和放松下来。

面对老去的自己，其实并不用害怕，因为老去并不是失去，老去只是变换了一种生活方式而已。即便身体老去，我们的心态也可以维持年轻的状态。我们仍然可以珍惜自己的时间，不断读书和学习，充实自己。我们也可以在计划之内，完成一次长途的旅行。还可以像模特一样，注重自己的身材和衣着，保持一种时尚的感觉。

真正充实的人，从来不会害怕老去。因为这样的人始终都会严格要求自己的生活，始终为自己的生活确立目标，他们的人生不会因为自己年龄的增长就发生变化，他们的心态会始终像年轻人一样，他们的生活一如既往。

真正会掌控自己人生的人，年龄根本不会成为困扰他们的问题，因为他们的见闻和学识已经渗入人生当中，不会患得患失，也不会因为年龄而感到苦恼。因为他们明白，在人生当中，永远有更加重要的事情要做，直到人生的终点。



（你看到的这个点，可能是你生命中最后的一段时光。当你的时间只剩这么一点的时候，你希望自己的人生是怎样的？最好是拥有丰富的一生，此时你应该就能够以最好的心情面对自己了。）

图书在版编目（CIP）数据

A4纸上看人生：900格人生时间管理术/刘建梅著. —北京：中国法制出版社，2018. 4

ISBN 978-7-5093-9202-7

I. ①A… II. ①刘… III. ①时间-管理-通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第020359号

策划/责任编辑：杨智

（yangzhibnula@126.com）

封面设计：

汪要军

A4纸上看人生：900格人生时间管理术

A4 ZHI SHANG KAN RENSHENG: 900GE RENSHENG SHIJIAN
GUANLISHU

著者/刘建梅

经销/新华书店

印刷/

开本/710毫米×1000毫米 16开印
张/13.5

字数/148千

版次/2018年4月第1
版
第1次印刷

2018年4月

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-9202-
7
元

定价：36.00

北京西单横二条2号

邮政编码
100031

传真：66031119

网址：
<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：66038703

市场营销部电话：
66033393
话：66033288

邮购部电

（如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926）