

《努力，是为了不辜负自己》

图书基本信息

书名：《努力，是为了不辜负自己》

13位ISBN编号：9787555231948

出版时间：2016-1-1

作者：沈十六

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《努力，是为了不辜负自己》

内容概要

这是一本青春成长读物，城市追梦指南。

许多人都希望找到喜欢的生活状态，使自己过得自由、充实、快乐和满足，但一些人在找寻的途中放弃了。故事里的每个人，都在为寻找这种状态而努力。他们也会在跋涉的途中遇到荆棘和泥泞，也曾遭受跌倒和伤痛，但并没有人轻易地选择放弃。因为他们觉得，既然选择了远方，哪怕前路横着刀山火海，也要尽力奔赴。

因为这是一场艰苦的抵达，是关于脱胎换骨的修行。

21个故事，21种不同的生活和经历。每个故事都像一束光，点亮人生中某段黯淡的低谷。

我们不必赢得世俗的认可，但一定要获得内心的笃定，这才是对自己的不辜负。

《努力，是为了不辜负自己》

作者简介

沈十六，1990年生。青年作者，杂志编辑。

写作是一件需要长期坚持的小事，会把这件小事一直做下去。希望将来在一个不喧闹的南方小城，和喜欢的朋友一起经营一家半私人的小客栈。在有月光有烈酒的晚上，听每一位客人讲一段心事，并把它写成故事。

豆瓣：沈十六

新浪微博：@沈十六

《努力，是为了不辜负自己》

书籍目录

第一章：努力的姑娘自带光芒

美人Carmen

好姑娘，走四方

董小姐，你才不是个没有故事的女同学

她的特立独行，带着一往无前的勇气

致我亲爱的姑娘

第二章：青春就是永不言弃

青春就是永不言弃

老板，来一份鸡蛋炒饼

天会亮，雨会停，生活都是这样的

可以慢，但不能停

像候鸟一样飞行的姑娘

第三章：努力，是为了不辜负自己

如果没想尽所有办法，就不要轻易说NO

没有失败，只有在不断解决的问题

当你的旧伤成为铠甲

努力，是为了不辜负自己

所有转身离去，都是为了遇见更好的自己

第四章：你总能过上想要的生活

有一种努力，叫追逐喜欢的生活

她在那个角落遇过一阵痛

他站在世界的中心

剩者为王

追生活的大龄少年

找到你心底的那阵自由风

《努力，是为了不辜负自己》

精彩短评

- 1、Carmen、夏苏末是优美而有力量；董小姐是小城姑娘安适的过渡；小诗、薛小舒是成长中的纪念，但似乎乏善可陈；木南、我是常人的冲破状态。W、学妹：亲情（出身）永远是人的软肋，无论怎样，都会抵达重建；S：飞行与寻找；杨嘉敏、李明肇：创业；巫婆：旧伤变铠甲；我：诚意地坚持精进；琨大美：不断地跳跃；Y：安静活着，内心自由；淼淼：治愈自己；杨蔚、林凉、“总理”：他们都是站在世界中心的人，善良、纯粹、真诚，精神是活的，愿意在自己喜欢的领域努力，并且坚持不懈。文字诚意、能量皆满，但功力尚需修炼、笔锋尚待磨砺吧，或欠缺章法、匠气与作者应有的分明的调性。
- 2、一开始看了一点点就想弃....后来耐着性子看完了。。。静下心来之后有些地方还是有触动的
- 3、我们不必赢得世俗的认可，但一定要获得内心的笃定，这才是对自己的不辜负。十六文字中所呈现的那份笃定，对我们而言即是一种指引与告诫！
- 4、太意外 最开始看到是90后写的不打算看 但看完发现感同身受 好像就是我们自己的生活 很亲切 坚持认真而努力的实现梦想吧
- 5、我常疑惑这世界有多少人能配上明明白白的青春，十六写下的青春有避无可避的相遇，有花落人散的分离，有没能忍住的迟疑，有不知不觉的惊心，青春何止一百种形态，不妨看看她的笔下哪个故事属于你止于你。
- 6、触动心灵，很棒的一本书，得之，我幸。
- 7、心可以被文字温暖
- 8、十六的新书，十六姐，不是石榴姐~~~
- 9、十六是个用心生活的女子，从她的文字中看到她一路走来的痕迹，也能看到许多跟我相似的痕迹。我们都还在需要不断打拼的年纪，尽管难，也决不放弃，希望这努力，不要辜负自己。
- 10、十六是个好姑娘，阳光从心底透出来。
- 11、略读的一本书，每个人似乎都那么与众不同，又似乎时时刻刻都能看到他们
- 12、刚收到这本书，京东上的，应该还不错吧，看了一篇 老板，来份鸡蛋炒饼
- 13、我是一个不爱看书的人，但看了这本书体会到了读书的喜悦，我会继续读下去的
- 14、幼稚的文字 像是传教
- 15、收到十六的赠书，先撒泡尿标记一下。
- 16、写的挺好到，十六姐加油-
- 17、十六说：“我活在这个世界上，希望能够遇到赌上人生的爱情，想要拥有两肋插刀的友情，更贪心地渴求获得亲人给予的肯定和保护。如果我经历了这些事情，我希望自己能够记录下来，将它们收藏得更长久。”
- 18、第一本书，希望大家点个想读~卖萌脸~谢谢哦
- 19、但凡活成故事里的人，都有着不能抵挡的艰辛以及我们看不见的努力。
- 20、有一些生活小感触
- 21、号外！十六姑娘出书啦~~~
- 22、写的很棒，有一种坚韧不拔的力量，温暖人心。原来同龄人和我一样在拼搏在奋斗
- 23、也许只有有心的人才能写出这么多真实的故事。
- 24、温暖可以以这种形式出现，也是一种不朽的力量呢！
- 25、鸡汤偶尔看就好
- 26、突然有一种去北漂的冲动，感觉这样才叫年轻有冲劲。哈哈~
- 27、之前还专门查了，学校的图书馆没有这本书，感到有些遗憾。今天去看图书馆新置书籍的时候无意之中发现了它，顿时心里好暖~
- 28、朋友的书不给五星没道理啊，但我还是给了四星，因为知道这个姑娘还有很多上升的空间。对于这本书我是惊喜的宠溺的，因为终于有一天有人把我的故事我的照片写进书里了，也因为这姑娘终于走在了她想走的道路的起点。拥有梦想的人值得鼓励，坚持到梦想实现的人值得点赞。关于书本身作者其人，也许我会写篇长评。
- 29、十六姐的这本书挺打动我的，身为大学生的我，也该好好努力，为自己的未来争取一些福利。
- 30、我是一名学生，我觉得吧，在学校有很多闲余时间，然后不太想用父母的钱，然后就干起了兼职

《努力，是为了不辜负自己》

，一开始赚的不多，听失望的吧，后来慢慢的赚的多起来，还是挺开心的，觉得很充实。。有兴趣可以加我微信Happyeverydayxpg

31、很好的东西，很好的书，很好的作者，很好的主人公

32、一本我看完了觉得不错的鸡汤。

33、十六的新书，自然要大力支持，所有的好姑娘们，你们会喜欢这本书的。

34、我想有一天我也可以。

35、大部分故事都是第二遍读。故事中的每个人大概都与孤独做了一番不可估量的斗争。整理了写长评吧

36、很励志，更不错

37、微信读书里看完十章，意犹未尽。温暖的十六菇凉，每一篇文章都是赞美的眼光去看待身边人，我这么看着文字，越发觉得这样的她本身就是最美好的存在。遇见十六，真好。好在看妳写身边的过往人事，都能看到妳明媚的笑，又能感受到那些成长日子里的倔强与骄傲。因为遇见妳，所以这些文字就活了，跳跃如妳月牙弯弯的笑眼。那是一种叫做努力的力量，阳光而带给她人舒适。

38、蛮暖心且舒服的文笔 同为90后 十六比我坚韧多了 坚持写作是好难的事情

39、每个你遇见的人都会给你力量。

40、喜欢她笔下努力的姑娘，也愿你做个认真努力且有力量的姑娘。

《努力，是为了不辜负自己》

精彩书评

1、十六的这本书，给我的第一感觉是欲罢不能，从封面设计到插图再到排版，可谓是完美无缺。如果还要加一个词那就是震撼，十六的文字不华丽但却真心，是那种读者一看，就知道是用心写每一个字的文。总之，看完这本书，我真是受益匪浅。当然前者要感谢本书的编辑，而内容，毫不意外，必须感谢她的文字。她写自己和身边人的小事，写每个人在生活中的迷茫、困顿、变故以及重生。她笔下的每个人都或多或少经历过一段或几段艰难而辛苦的岁月，她将记忆里每个重要的片段都娓娓道来。那些事都微小却真切，在其中我们看到自己类似而又不同的过去，轻易被打动。即使每个过程都那般痛苦不堪，结局仍旧充满希望。整本书看完，会发现，有几篇文章很像人物专访，如《没有失败，只有在不断解决的问题》，李明肇研究智能眼镜并坚持做下去，文中写他如何放弃衣食无忧的生活、如何有计划的打拼、如何克服困难、怎样一步步接近自己的梦想。也算做给读者打气，但跳出他的身份来看，我看到的是一个始终坚持梦想的人和故事。虽然，梦想在当下显的那么脆弱不堪，但还有很多人在坚持，比如走上创业之路的杨蔚、生活艰苦但依旧乐观的学妹、远渡重洋的林凉等等，他们有最艰难而孤独的深夜，即使一遍又一遍的重来，他们依旧不愿放弃。我跟文中的小诗有些许相像，同是喜欢那些写身边人故事的作者，也曾带过辩论社社团，去过敬老院当志愿者。她的心情我能切身体会到，那种只把受助者当成伪善者表演的道具让我恨的咬牙切齿，到底有多少人是真正关心那些受助者，有没有问过他们真正想要的是什么，很显然，没有。很多时候连献爱心都那么虚伪，怎么能感同身受呢？但十六的文字不是批斗社会的种种不堪，她只是尽力道出事情原来的样子，她不跟你讲通篇的道理，而是让你在故事中的人物行为上看出她所想表达的深意，让我们自己去理解、消化、吸收，最后转变为自我提高的能力。我们常常感叹别人怎么就那么有成就，却始终忽略了他私下的付出，其实我们谁也不例外，都只是普普通通的凡人，我们缺的只是一颗敢于否定过去、勇于迈开脚步的心。一个人拥有积极的态度会使他看起来散发光芒，即使你一无所有，但你必须要全力以赴，因为我们都一样，没有人能找到成功的捷径。

2、姑娘十六，心思醇厚。【把忏悔写在前面】原谅我，我真是晚期重度拖延症患者。收到十六的书是一月，硬生生地拖了三个月。这个时间，用她的意思表达，生只小狗都能撒欢了。老实讲，如果十六不给我寄书，这样青春透亮的书我是不会买的=。不是写的不好，是因为我比十六大大大很多，老脸太厚，老茧太多，青春逝去，感受力不足。也许很多东西过了那个年纪，都不能感同身受。但我真的十分愿意把它推荐给年轻的姑娘们，尤其是那些没毕业或刚毕了业正在迷茫的妹子们，因为它是如此合适，如此接地气儿的一本书。这本书里，写了很多鲜嫩Girl——女神的，女神神经病的；正点的，不正点的；文艺的，假文艺的……但无论什么样的女孩，其实都是好女孩。她们的精分特点十分明显，简直可以说她们的CPU是一样的。但她们个人的配置却都不同，因而宕机也会由于各种各样的理由。说起来，我对好女孩的判断标准也简单，并不在于她的Cup必须小，也不是她必须颜值超低或吃苦耐劳。我觉得，好女孩心里都存着一股劲，在仰望天空的同时却依然记着脚踏实地的重要。她们不能一步登天，她们全身都是软肋，面对梦想的时候，是属于那种没有直升飞机只能自己光脚踩着石子路咧着嘴飞奔过去的人。尽管于过程中哭成狗累成狗，却还是没被捷径潜规则。呃，我说的好女孩，就是这样的——大概八零后都没那么洒脱。在这本书里打望的时候（重庆话，就是坐在路边看妹子等撩），我首先推荐那篇《努力，是为了不辜负自己》。你以为我是个不走心的只读封面的烂人吗？当然不是。只是这篇是作者自己的故事，比较能满足我对朋友窥视欲。十六在里面讲她这个文青是如何坚持文学的，如何为了文字待在一个并不高薪的行业里的。我读了三遍，觉得惭愧。因为她，所以我就不能说有多爱文字。虽然也是很爱的，但我始终不能为了文字牺牲收入。几年前，得到一家著名杂志社的Offer，后来把它的年薪和做建筑师的一比，又果断地滚回了设计界做加班狗。这几年，觉得咨询金融赚钱，又打算去读个相关的学位换行业。我小时候很穷，过得潦倒，上小学的衣服都是穿大哥剩下的，所有的奖学金全部都用来做学费，没买过任何有趣但“没用”的东西。这样的经历让我长大后爱钱，非常爱钱，以至虽认为做编辑很带感，也不会去做编辑。是的，我不会为了写作忍受不高的薪水，无论我用多少说辞解释，但这都是赤裸裸的不够爱的证据。但十六可以，我想她真是很爱的。回来说书吧，我发现我又偏题了。十六在文艺圈，所以她在书里写到的朋友也是这个圈子里的，非常真实。所有的文字都像是她站在人面前，以极其安静内敛的姿态去回溯一段一段的时光。她是细腻的人，因此风格也是很细腻的。文章不宏观，往往从细微之处入手：对话，动作，甚至厨房里的调料……这样讲故事的方式注定不会波澜壮阔，但却足够温情脉脉，仿佛刚温好的花茶，清淡中混

《努力，是为了不辜负自己》

合着各种感受，让人舒服——这样的书，这样的文章都极其适合睡觉前亮一盏暖色的灯来慢慢品味其中那些暖心的姑娘（我才不会告诉你，其实我都是在马桶上读的）。当然，也许喜欢金戈铁马快意恩仇的人接受不了这样的文字。但每本书，每个作者，都会有专属的印记，有特长，有软肋，不会让所有人爱上，只但愿能给爱上的人一些东西。这些东西说不好是什么，可能是激励，可能是感动，可能是欢笑，可能是休憩。不一定多，但如果有，就是作者的幸福。这是十六的第一本书，她还很年轻，有很长的路，肯定能呈现出越来越漂亮的故事。这一点，我不怀疑。

3、我们不必赢得世俗的认可，但要获得内心的笃定，这才是对自己的不辜负。——沈十六许多人都希望找到喜欢的生活态度，每个人都有自己曾经想做的事。时间久了，有些人就忘了。每个人都在为了梦想而努力，沈十六的这本书告诉我们：如何从迷茫走向坚定/如何安抚一个人时的无助和恐慌/如何从闪耀的人身上得到启示。从这些故事中，让我学会勇敢，学会努力，给我继续为梦想前行的动力。“我”和小诗的熟悉是因为学院辩论赛得了第一名后因为好玩随性而创办了一个报纸社团，后来因为经费不足“我”退出社团，小诗当初是因为我加入与我一同退出。“我”和小诗周三没课去童之舟自闭症儿童机构做志愿者，小诗曾写过关于自闭症志愿者的文章去铿锵有力地诘问世界，令“我”意识到了世界上有许许多多的弱势群体需要我们去关注。小诗是一个勇敢而又特立独行的人，她的善良、面对志愿者的友善的诘问正是我所缺少的勇敢与果断，果断退出自己一手操办的社团，路途中总有一场又一场的奔赴。命运往哪指，她就往哪闯。这就是小诗，她的特立独行，带着一往无前的勇气。她教会我去勇敢果断地面对迷茫，努力去闯，即使前方等待自己的是荆棘与困难。木南与“我”做了两个多月的杂志社同事，写作对于她来说是基础的一环，她与感情深厚的男友分手，后找多种方式发泄。木南任职XM发觉自身欠缺的东西，想要不断填补并修复。木南与男友复合，全身心投入新工作，不再因为做着不喜欢的事而提不起兴趣无精打采。那些所有我觉得困难的事情，其实都因为我还没有认真开始去做。有时候定下的目标还没开始就放弃了，只是因为自己认为那是自己不喜欢的事。因为木南的故事，我绝对不会因为自己在做的事自己不喜欢而无精打采提不起兴趣。任何定下的目标踏踏实实地去做，去努力，每天多一点点的努力，不为别的，只为了日后能够多一些选择。少年，加油吧！一个从小和我一起长大的好伙伴，虽然不在同一个小学、初中。在我的印象中，他是一个各方面都很初中的人，可以说是我成长路上遇到的贵人。以前的他在体育方面落人一节，但是经过一个暑假、一个学期的努力，他已超人一等。佳伟对我说，体育要多练，英语要多背单词，否则不要想去学什么语法。我知道他作为一个旁观者对我的未来有所期待。我把他和我的QQ聊天记录打印下来带在身边，每每觉得学习心烦时，身心疲惫时，坚持不下去时，我就会将那张薄如鸿翼却承载在鼓励的打印纸拿出来，看看，自己便有了继续走下去的动力，不管外物如何影响，不忘初心，引领着我走向自己梦想的那条路，静待花开，再沉淀中静静绽放，孤芳自赏。学习，不仅仅是为了自己的未来，也是为了渐渐苍老的父母看自己取得的成绩满脸欢乐。正如沈十六所言：“我一无所所有，但我全力以赴。”我想，我只有全力以赴才能拥有更好的未来吧！努力，是为了不辜负自己，也是为了不辜负那些对自己抱有希望的人。

4、生活中，总是遇到很多人，阳光而顽强地活着。他们不愿意辜负岁月，更不愿意辜负自己，他们是尘世间一朵朵向日葵。沈十六就是其中的一个。但当这个句子写下来，我又后悔了：作为个体的一人，沈十六是有独特性的。她是那样大众地活着的，但她也是那样独特地活着的。她就是她。一朵美丽而独特的向日葵。而且另一方面，每个人在成长路上都要历经很多，才最终成长为此刻的那个人。沈十六也如是。她愿意是欢颜的，乐观的，美丽的。她把这一路上的孤寂、黑暗、迷惘都藏了起来，酝酿着。黑色的东西让人成熟。她成熟了。她最终写成了这样一本书：《努力，是为了不辜负自己》。每个深夜失眠的时刻，谁可以安慰呢？每个委屈到流泪的瞬间，谁会递上纸巾呢？每个渴慕爱情的日夜，谁愿意深情与共呢？这一切，都要默默地寻找答案。这是十六的困惑，也是我们每个人不得不面对的。十六后来又写了一篇《我们都焦虑》。标题就让我心悸。十六本身有好的工作，也出了书，为了梦想执着地努力。然而她也是焦虑的。我们就是这样在这个时代活着。灯红酒绿，熙熙攘攘。工作也罢，不工作也罢，安定也罢，流浪也罢。我们只是小小的尘埃，我们只是生活的记录者。你说，何去何从呢？幸好还有一些美好的人事。向日葵、爱、文字、美食、山水、星空。互相鼓励。相信未来会好。十六笔下的人物，也是这样生活着的。努力、向着太阳、珍惜生命的一切。“天会亮，雨会停，生活都是这样的”。她写夏苏末，写夏苏末是如何从生活的困苦和失败中逃离，又走向明媚；她写那个高挑温柔的董小姐；她写carmen爱就爱着，奋力去爱，分就分了，不要怨恨；她写她自己失业的日子里在旅途中对于生活的思考。十六很真诚。她按生活本身的样子写生活。工作的烦恼、失业、

《努力，是为了不辜负自己》

失恋、小小幻想、生日礼物……以梦为马，随处可栖……啤酒、毛豆、烤串……生活在继续，那些人，都思考着，努力着，要在阳光下开出最灿烂的花朵。“很多时候，我们觉得人生是没有办法选择的。但事实上我们可以，可以选择我们自己到底要过什么样的生活，即使泥足深陷，也要奋力摆脱，然后找到自己内心的一阵风，让它把你带到天上。”所以，一切都会好。以后，在一个不喧嚣的南方小城，和喜欢的朋友一起经营一家半私人的小客栈。在有月光有烈酒的晚上，听每一位客人讲一段心事，并把它写成故事。这些愿望，也都会实现的。

5、文/盒饭君我是个孤独内向的人，不管我多么想搞出个大新闻，但最终都归于平寂。所以，身边很难有那么些人给我掏心掏肺，能够聊到三观、理想、内心的人更是少之又少。前些天和程沙柳聊天，问他，他笔下的故事都是真实的么？他说是。我说，感觉身边的人好像都很少有人愿意和我说故事。话到此处，没再继续。我知道，不是身边朋友的问题，问题在我自己。看沈十六的《努力，是为了不辜负自己》让我那种感觉更加地被强化。这本书的标题挺像励志鸡汤书，就像我会写的大多数文字，其实不，这是本更像“非虚构”写作的故事书。沈十六用女孩细致的文笔，记录了一个个身边朋友的故事，这些人或是她同事，或是写文的朋友，甚至是打工时认识的人，或者身边的同学……这些故事不仅仅是记录，更多地是在写一种生活的样子。非虚构的基础上是真实，这种真实真切，让文字更有生活的味道。生活是个什么味道？大多数人可能都忽略了，生活不是我们看到的为了挣钱疲惫不堪，或者为了理想鸡血澎湃，生活像老人脸上的皱纹，那些褶皱里藏着很多生动的细节，这些细节才能标记一个人的生活。细节里是情绪，就像沈十六笔下的那些人，他们并非都是热血的，有时候其实还是有些哀婉的，有种说不清道不明的感觉，就像王家卫的电影。阅读的过程中，你仿佛抓到了什么，但你说不清楚那到底是什么。《努力，是为了不辜负自己》写了一群人，有的是成功的，有的并不是，但他们都在努力地活着。其中有写到一些作者朋友，这些人都是身边熟识的人，感到亲切。此外还有很多让日复一日陷在工作中，感觉自己遭遇瓶颈，四面楚歌，羡慕嫉妒的那样的生活。作者、媒体人、音乐人、话剧人、打工者，以及体验生活者，一本书涵盖了方方面面，各种职业各种生活的样子。有时候我们总觉得自己渴望一些错过的决定，放弃的选择，就像旅行，渴望别人的生活，然而当你在一本书里看到所有的生活都是那么不容易，你才会发现，到头来我们羡慕的别人，可能别人也在羡慕我们，羡慕到最后我们只不过是为了望望窗外，然后重新回到自己的生活轨道上，继续前行。这样一本书，就是一扇窗户。我是真不擅长和人打交道，尽管常常我好像表现得很自在的样子，但我知道那仅仅是表现。沈十六比我小，但她的文字却让我有种我没触及到过的感受。她给我写了一张卡片：“2016年，你要将更多内心的事付诸行动，期待，更加优秀的你。盒饭君，加油。”我想，她是看清楚了我内心样子的。作为一个温暖而谦逊的姑娘，我想最好的不过是提供更多的文字，对这个世界远观，又走进其中，将所有的深情把皱纹里的细节都呈现给人看。《努力，是为了不辜负自己》，不是一本励志书，真的不是。

6、与其如内容简介所说“这是一本青春成长读物，城市追梦指南”倒不如说，这是一本作者对自己成长历程的诚意分享。沈十六的文字，没有那种高高在上的指点，也没有声泪俱下地秀苦难，更没有所谓“毒舌犀利”的“鞭策”“警醒”。她只是用温和的文字，跟你慢声细气地讲述着自己的故事，分享着自己的心情。在读这本书的时候，觉得自己跟作者之间的距离渐渐消失，就像是听一个老友坐在客厅里娓娓道来。很久都没有这样的阅读体验，这是一本能够让距离消失的书。同样的年龄，类似的境遇，那些苦难，你我也许同样经历，那些惶然无助，也曾经缠绕在你我的心底。沈十六没有去刻意放大这些经历和心情，没有抱怨，也不控诉，只是这么静静地讲给你听。像《老板，来一份鸡蛋炒饼》里面，十六讲述自己那段比较窘迫的经历，工作不顺利、工资无法按时到账、租不起房、吃不起好一点的饭，不知道自己的明天会是什么样子。我也有个那样的经历，所以才更能从那些平淡不惊的文字中感受背后的艰辛。即使在最困难的日子里，十六也从不曾失望和放弃。只有经历过生活的考验，才能真正过得从容吧，当然前提是不要被生活所打倒。北京这城市那么大，那么拥挤，时常会让人觉得好累，好想逃跑。能坚持下去，需要一颗柔韧的心，能从庸常生活中看到美好的眼睛。十六是个通透又柔韧的姑娘，她不张扬，不躁动，就那样平静而坚定的向前走。十六笔下的人物也都是那些追寻自我、平和而坚定的女子。如那个奋力去爱、坦然面对分开的carmen姑娘，如擅长自我治愈，能够再次出发的夏苏末，如那个有着故事，带着过去前行的董小姐。这些女孩子都在那么认真地做着自己，那么热切地爱着自己，她们从不把自己的人生寄托在别人身上，她们从不看轻自己，活得通透闪亮。这样的女子真叫人喜欢。十六写了很多自己成长的故事，也写了很多她身边的人的成长故事。没有鸡血沸腾，没有急功近利，有的只是认真和努力。十六是个用心生活的女子，从她的文字中看到她一

《努力，是为了不辜负自己》

路走来的痕迹，也能看到许多跟我相似的痕迹。我们都还在需要不断打拼的年纪，尽管难，也决不放弃，希望这努力，不要辜负自己。

7、啊，我还没有学会写书评，十六的新书——《努力，是为了不辜负自己》就出来了。十六是我的大学学姐，一个特别努力特别优秀的好姑娘。她和白岩松一样，是我的精神榜样，只是她一直不知道，就像白岩松也从来不知道一样。我在知道书评这回事并且开始练习写书评的时候就在想，要学会写好书评，等十六学姐出书的时候（大学毕业后看她的状态，我就知道她一定会出书，只是她书出来的节奏比我想象的快了一些。看来，就算是我只在脑海里的想象，也没有跟上她努力行走的步子啊）写一篇很棒的书评，然后发给她等待她的鲜花和掌声。嗯，想想都不要醒来啊！书看完好几天了，总想写一写，哪怕写得不好不发出去也好啊，但总是不知道该怎么写。因为这是第一本我熟识的作者的啊，而且还是我的偶像啊，我该怎么写。如果写了，也想让人看见啊，那我拙劣的表达被十六看见了怎么办。所以一直一直没有写。然而就在一个月黑风高的夜晚，十六竟然跟我聊天说我可不可以写一篇书评。她可是我偶像一样的存在诶，她还让我写书评，我是开心到停不下来的啊。然后我就写起来了。十六问我“最喜欢哪一篇”，“最不喜欢哪一篇”。我想了想，最喜欢的，或者说记忆最深的是《老板，来一份鸡蛋炒饼》。这个故事的主角是十六自己，十六写她待业的两个月的时间里有些灰暗的、等待改变的局促时光。那是正值寒冬的一月份。她辞了职，近半年的工资没有拿到，所以也没有钱。那段时间她经常去一家山西面食店吃饭，她需要从满目的菜单中搜索出一道她能吃得起的饭食。最终她选定了八块钱一份的鸡蛋炒饼。之后就一直吃这家的鸡蛋炒饼，直到马上过年，老板歇业回家。十六有一段关于跟面食店老板娘对话的记述——“我偶尔也跟她闲聊两句，但她从不问我做什么的。我想这是因为她的善良。”我在猜想，那个时候的她是有着怎样不愿意让人知道的生活窘态，才会把老板娘的这一不问及，感念成善良。我也有过这样一段待业在租住的房子里、没有发工资而拮据度日、过得比较苦涩的小时光。好像在那样的时刻，内心的焦虑纠结远远超过外在物质的缺失，所以那段时间我不想跟外界有过多的交流。人往往会在境遇不好的时候选择自我封闭、自己治愈吧。就像十六，不愿提及。我想十六也在那段难捱的时光里有过一阵疼。要不，她怎么会说“北京的冬天真漫长啊，从早到晚都泛着冷”，她又怎么会说“我坐在床上，披着两床被子。iPad里播着电影《素媛》，我猜一定是电影太感人了，所以我开始不断掉泪，从无声到啜泣，再到泪流满面。”那段时间过得不好的，但是她从没有停止努力和好好生活。现在的十六，已经触底反弹，站在了有光的地方。出版这样一本温暖的书是十六触底反弹的一部分说明吧。不过，她说她坚持写作七年才得以出版了第一本书。我喜欢看十六的文章，有时候我可以从她的文章故事里窥探她最近干了什么事，取得了哪些进步哪些成绩，而这些，往往能给我一阵鼓舞。我看过她发出来的几乎每一篇文章，但一篇一篇更新的文章总是看不够。所以当我读着这本全是十六的文章的书的时候，我突然想到了饕餮大餐这样的形容。能一篇一篇翻读十六的故事我很满足。十六一直很优秀，在学校的时候做小带班（学院从大二的学生里面挑选几个优秀的学生帮助辅导员带管大一新生）、参加学院技能大赛、参加学院辩论赛夺魁、代表全院学生做五四青年节的演讲等等。有很多很多学生喜欢她。我也喜欢她，而且我想，她给人更多的是榜样一样的力量吧。偶尔偶尔，她会跟我聊天，我会告诉她我喜欢她，喜欢她一直一直都在努力生活，喜欢她一直在写作而且写得那样好。但是她很谦虚，她觉得自己做的不够好或者没有做什么可以让大家一直喜欢的事情。我觉得，她好像不太自信别人那么喜欢她。如今她出版新书，一定还在收集读者的反馈吧，就像她问我最喜欢哪篇最不喜欢哪篇一样。她总是觉得自己写得不够好，所以她了解读者认为不太满意的内容。就是在读过一篇篇故事之后，我突然明白了十六一直以来总是特别谦和的缘故。《美人Carmen》里Carmen的生活像一场丰富多彩的电影；《她的特立独行，带着一往无前的勇气》里的小诗关爱自闭症儿童，却也用直接而辛辣的文字对不作为的志愿者发出诘问。《天会亮，雨会停，生活都是这样的》里的W是自立坚强的阿甘；《所有转身离去，都是为了遇见更好的自己》里的琨大美自信笃定，辞职、停留、辞职、停留。像一块不断扩大体积的海绵，吸收知识养分，走出硕果累累；《他站在世界的中心》里的杨蔚，是最好的男性朋友。他说：“我希望你能幸福，哪怕这份幸福不是我给的”。她接触了那么多有故事有意思的人，所以在她的心里有着更大的世界，是她的圈子给了她更广阔的视野，这些只会让她更加谦和啊。这本书的21个故事都是十六记录自己和身边人的事，她说：“我活在这个世界上，希望能够遇到赌上人生的爱情，想要拥有两肋插刀的友情，更贪心地渴求获得亲人给予的肯定和保护。如果我经历了这些事情，我希望自己能够记录下来，将它们收藏得更长久。”在书里面，我发现一个算作细节的东西吧，就是十六把书里面出现的一些网络用语或者热词都加了括弧备注。这是一个很用心地举动。网络热词的生命里是比较短暂的，有的可能一两

《努力，是为了不辜负自己》

年之后就被人们忘记了，如果不做备注，那么很久以后如果人们再读就会有一些不好理解。这一点也能够帮助十六的这部作品被收藏地更长久吧。十六学姐总是那么努力地生活。努力，是为了不辜负自己。

8、我已经忘记为什么要关注沈十六了，或许是因为某一篇文章吧。注册豆瓣五年来，我留下的东西很少，关注的人也很少，在我偶尔刷新豆瓣广播的时候，沈十六是个会一直有消息的人。她很努力地宣传自己的这本书，举行活动邀请大家参与，还在广播里说，自己买别人的书是为了了解别人的想法。我觉得这蛮有趣，我也喜欢边看书边在笔记本里收集作者对一些事情的看法，所以我想知道，一个想要了解别人想法的人，自己会有怎样的想法。那就买一本来支持一下吧，何况这个时候还半价呢。确实是一本青春励志故事作品集，我看得很快，似乎不用经过细读便已经知道，作者想要说些什么，不多久时间便将那么多个故事翻看了一遍，我已经感觉自己有些麻木，抱歉，这鸡汤我灌不下了。反正是想到什么就说什么吧，还是老样子。老实说，看完这本书我觉得我并不喜欢沈十六的文风，但也不讨厌，当然，要我来写是做不到她那么好的，我是只看不练笔的人，和她相去太远。和看过的很多年轻作家给我的感觉一样，沈十六的文字有些飘。而且故事主人公说的话，那感觉和沈十六自己的文笔给我的感觉是一样的，这让我觉得不是主人公在说，而是作者在说。我相信为了写好文章，认真努力的作者会将文字进行不断地锤炼，希望刻画和描绘能够具体到位，在我看来，语言太过于精细还不若粗糙一些，能稳稳地贴合着水泥地面的那种粗糙就再好不过了。很多人评价故事描写温暖人心，而我第一次体会到文字温暖人心的感觉是在五年级，我读《钢铁是怎么炼成的》的时候。此后很多作品感动过我，不过最让我感到温暖的，是初一读的《哈利波特》和《布鲁克林有棵树》，里面有很多简单实在而美好的东西，它们让我觉得，曾经坐在阳台门口的瓷砖上看书的自己，度过了一段非常开心的时光，和故事里的人一起。相比起来，或许这一份温暖不那么适合我吧。后面想说的和作品本身应该没什么关系了，主要是书的排版问题。封面非常地可爱，但是里面的黑白配图太不走心，是不是觉得读了两页了该有一张图来调和一下便插了一张无关紧要的图呢？反正它不美也无意义，作为一个曾经也为杂志排过版的人来说，看着它的感觉真是太糟糕。夹在书里的宣传单的内容也是让我很无语，一页言情一页励志，我声情并茂地给舍友朗读了一遍励志那部分的所有书名，比如《做内心强大的女子：不念过往，不惧将来》、《疲惫生活中的英雄梦想》、《你所希望的，终有一天会实现》……念完之后我问舍友，是不是光听书名就已经受到了身心的洗礼？她说听到开头两个的时候觉得还好，到后来觉得很烦。其实我想知道，书名的长度是没有上限的吗？只要封面放得下？但不管怎么样，至少她让我觉得，自己的生活真是十分地安逸，每天在学校吃吃喝喝就过去了，努力读书的事情倒是一点都没有落实到位，让人羞愧。不过其实我内心真是和我的题目一样呼喊着，如果不辜负自己，我毕业就该去养老了……然而这和我选择的新闻专业十分地不搭配。同为新闻专业的学生，沈十六应该是我的前辈，在不能养老的情况下，她的经历对我来说依然有参考意义。谢谢你，沈十六。尽管我灌不下了，这依然是碗好鸡汤，我已经主动将它借给我的舍友了，希望她们会有收获，改变此前一直都是买衣服、搞护肤但就是不学习的不良状态，早日改过自新成为国家栋梁。

9、从去年春天知道会有十六的第一本书在年底出炉，到看到它一篇篇的内容初稿、封面设计和内页配图，到它开始在各大平台预售，再到真正成为手里这本有真实触感的纸质读物，用了快一年的时间。整个过程，像是等待一个新生命的降临。十六说，没人比她更期待它。当然。书里有她的生活和感悟，有她的思考和心情，也有她沉淀了七八年的对文字的理解和情怀。庆幸自己可以参与她这么重要的一个阶段，亲眼看到她的努力一点点发生质变的过程。很奇妙。但又理所当然。认识她，我会觉得，有些人生来就是应该写作的，童年时期敏感孤僻的小女孩通过读书找到了跟世界沟通的方式；成长过程中，有太多对生活的观察、重要的回忆和感受想要记录和表达；困惑迷茫时，她又亟需通过文字来进行自我剖析和治愈。文字早已是她生命里的必需品，跟吃饭呼吸一样的重要。我想，每个人生来都是残疾的，需要寻找并依靠一些东西才能在这个残酷世界更好地活着，而文字便是她的拐杖，她很幸运，很早之前就找到它，并用它稳稳地站立，坚定地前行。十六是个非常爱听故事的人，大概写作者都是这样吧，有一颗八卦之心，对一切故事都充满热情，也总有好的心态面对发生在自己身上不那么愉快的小插曲。她常说：“所有的经历，都是好的。”她也真的这么想。有人说生活是场修行，在十六那里，生活就是在为故事积累素材，有种走火入魔的既视感，哈哈。从青春故事，爱情故事到成长励志故事，她讲了很多故事，或真实或虚构，这是她钟爱的表达方式，也许觉得深刻的道理通过好读的故事才能被读者更好地消化和吸收，也许没有理由，就是喜欢。说说这本书吧。《努力，是为了不辜负自己》，一本讲述青春、成长与梦想的故事集。故事的主人公都是十六身边的人，普普通通的

《努力，是为了不辜负自己》

人。和你我一样，成长过程中，她们也会遇到各种各样的困难和坎坷，会深陷泥潭，会迷茫、困惑和焦虑，不同的是她们骨子里的倔强、内心的偏执，还有身上那股不肯将就的劲儿。所以她们敢折腾，敢跟世俗压力对抗，只为了不负内心，努力活出想要的模样。它是一本励志故事？一碗心灵鸡汤？我不想这样去定义它。我只知道，十六看到了这群人身上闪闪发光的東西，她觉得触动，便记录下来。读这些故事，就像跟十六谈心，平静、舒缓而真诚，无需激烈的表达却最畅快淋漓。它不是这个泛娱乐社会里被追捧的那类浮躁喧闹、个性张扬的文字，它不锋利，却能直抵人心。作为朋友，十六总能设身处地，把自己放在对方的立场去感受，给出最贴心的安慰和最有用的建议。我也相信，她用心完成的这本书同样能给在成长中困惑不安、踽踽独行的你一些力量。因为我们都一样，孤独地成长，艰难地蜕变。愿你能在她的文字里得到宽慰，愿你和故事里的她们一样，为了不辜负自己而更加努力。

10、“许多人都希望找到喜欢的生活状态，使自己过得自由、充实、快乐和满足，但一些人在找寻的途中放弃了。故事里的每个人，都在为寻找这种状态而努力。他们也会在跋涉的途中遇到荆棘和泥泞，也曾遭受跌倒和伤痛，但并没有人轻易地选择放弃。因为他们觉得，既然选择了远方，哪怕前路横着刀山火海，也要尽力奔赴。因为这是一场艰苦的抵达，是关于脱胎换骨的修行。21个故事，21种不同的生活和经历。每个故事都像一束光，点亮人生中某段黯淡的低谷。我们不必赢得世俗的认可，但一定要获得内心的笃定，这才是对自己的不辜负。”本书导读是我尤为喜欢的一段文字，轰轰烈烈的，斗志昂扬的，其实呢，他们又来自我身边的人，周遭的事，亲切而感人。第一次给自己熟悉朋友的书写什么读后感，加之其中有了自己一点被美化了一万倍的背影，这还是从没有过的。书里书外，喝下这一大罐浓浓的鸡汤，一时间当然有些无所适从，无处落笔。以致于一拖再拖，拖到了现在。合上书，印象最深的除了挥之不去的自己，大概就是挥之不去的《老板，来一份鸡蛋炒饼》，它是十六自己待业期间的一段心路。十六用调侃中略带失落，失落里透着窘迫的笔记录了那段灰色时光。结局与一万个励志故事一样，触底反弹，否极泰来，云开雾散，重见天日。但与一万个励志故事的不同之处在于，我深深了解这个努力坚持梦想，甚至有些不切实际的姑娘如何在平坦的道路上曲折前行，一步一步拨开云雾让阳光照进现实。“纵使疾风起，人生不言弃……只要去做，就会有比现在更多的收获，这就是有趣的生活。”这也是生活的有趣。有趣之处在于，经历懵懂，压抑，不知所措，愉快，激动，飘飘然之后，她又找到了新的阶段，总结，反思，放空，然后重新上路。还有挥之不去的《他站在世界的中心》，男主角是我再熟悉不过的大学好友，你可以说这个故事讲述了一段凄美的爱情，也可以说是他一次次选择一次次上路的青春经历。他说我给了自己一个梦想，生活给了我无数实现它的可能——这就是专注、纯粹、阳光，永远站在世界中心的小伙子。以及挥之不去的《可以慢，不能停》，小学妹自强不息，励志指数四颗半星鸡汤浓度五星的奋斗历程。当然，也有一些故事，我好不容易回忆起主角的名字，却又不小心忘记了她的模样。如果仅仅停留在自己的脑海里，我可能永远都不会再想起。不过这都不重要，重要的是，故事在，那个模糊的身影就还算清楚。这世上每个人都是特别的，但正因为每个人的特别，也就变得没那么特别了。心思细腻的人，会将周遭这忽略已久的不一样摘出来，给生活一点色彩。每个人都有很多面，快乐跟不快乐，阳光与阴霾，但相处久了，其实会明白，人始终只要记住彼此美好的那一面就足够了。我问她，怎么把自己的故事揉在书的中间了，她说不想让看书的人察觉到自己，她只想作为这21个故事中的一部分温暖旁人。这本书讲述了你我的身边人关于感情、事业、生活的种种选择，对十六来说是写作生涯的开始，对故事中的我们来说是青春时代的纪念，对读者来说，希望它是收获暖意的一只小太阳——“其实活着还真是件美好的事，不在于风景多美多壮观，而是在于遇见了谁，被温暖了一下，然后希望有一天自己也成为一个小小太阳，去温暖别人。”（三毛）

11、半夜时分，神经质的用手机开始敲击文字，只为诉说。有那么多个时刻，我都想丢掉手里的工作，什么PPT，什么活动策划，都一股脑儿丢开，像初中一样，独自一人，漫无目的在山间的小路上晃荡。可是不管多么累的日子，我都咬着牙，没心没肺的告诉自己：妞儿，你的条件已经很不错了，生活比你差的人擦了几条街。就这样，一晃眼五年过去了。我要感谢我高中的肆无忌惮，因为无畏才敢迈出几乎与世隔绝的故乡；我更感谢我的大学，认识了一帮可亲可敬的人儿。谢谢你们，曾经给予我的一切。书中说：“与人交，当选优于人者”。大学，认识一班比自己优秀的姑娘是最大的收获。在我只顾虑生存的时候，他们教我追逐梦想，学会生活。努力，去做自己喜欢的事并不是多么奢侈的事儿。兜兜转转，天南地北，梦想也在一步一步向现实转化。因为我相信：梦想不分地域，没有级别。我可以输在起跑线上，但是终点我能够改写。《努力是为了不辜负自己》在这寒风凛冽的冬天，读起来就很像围坐在老家的火炉旁，跟妈妈絮絮叨叨这一年的好与坏，亲切又爱恋，温暖又安心。感谢十六

《努力，是为了不辜负自己》

一直以来的鼓励，固然我只是一个笨拙又很low的姑娘，你也一如既往的鼓励我去做自己喜欢的工作，让我从黄土高原出发，一路向沿海地区走来。在上海，总算也是喜欢的工作，日出而作，日落而息。但还是很多时候觉得有太多的东西需要学习和补充，不过，还好，我愿意花大把大把的时间去完善自己，让自己成为一个好姑娘。愿你笔下的每一个姑娘，都有一个美好的归宿。最爱你的文字，愿你的文字温暖更多在外打拼的姑娘小伙。

12、这是我的第一本书。我知道她不够完美，或者应该毫不客气地说略显稚嫩。但我爱她，不但偏爱而且宠溺。这大概是我能够任性去写生活的一本书吧，我用2015年大半的时间来完成这本书，从三月份一直写到十月份。那也是我在豆瓣开始被许多人认识的时间。我受宠若惊，私底下经常跟朋友沟通，是不是我撞了大运，怎么会突然上了首页，又陆续被编辑约稿，最终签了悦读纪呢。想起来真是一段慌乱又故作镇静的日子。在没有签约之前，我已经在豆瓣上进行了“努力，是为了不辜负自己”的系列。书里也收录了豆瓣上有的几篇文章，但更多都是之后的新稿。我写了更多的人与事，也写了自己。从十一假期交稿之后，我就在跟编辑沟通出版的事情，也并没有特别频繁地沟通，因为很怕打扰原本就比较忙碌的责编。基本上是我一边忐忑不安地期待，一边故作平静地发表建议。我大概这辈子都难以克服，这种拧巴的处事态度。《努力，是为了不辜负自己》，我总共写了21个故事，每个故事的主角都是我身边的人，或是朋友或是亲人。最开始写故事的时候，非常随心所欲，写给小诗的五千字，完全是送给她的生日礼物，没想到被许多人喜欢；写给学妹的文章，只是为了恭喜她有全新的生活，但意外地登上了《青年文摘》、《读者》、《意林》等杂志；写我大侄子M的稿件，更是因为他重新回到北京工作，我想着有个记录，却被一刻APP推到了首页。我很感谢这些喜欢我文字的人，是你们让我有继续写下去的勇气。我并不是一个特别坚持的人，至少跟许多早已经成为作家的人相比，我所读的书乏善可陈，我写过的故事也没有几个能登上大雅之堂。所以，在写作这方面，我的信心并不充足，一直在以一种学习的态度在走下去。大概到十二月份的时候，这本书的封面出来了。我看到的第一眼，想到的是轻盈。整个画面是能够讲出寓意的舒适，我喜欢这个封面。之后，我陆续配合编辑写了作者简介、内容概要等，也找了有些熟悉的朋友写推荐。在这里，我要感谢许多人。小岩井、午歌、小川叔、鼯鼠的土豆、叶子禾、倾心蓝田、夏苏末、惊蛰小白、苏先生、康若雪、向暖、江凌、老妖、居经纬、kiki拉雅、瑞卡斯、蔡要要不吃药、丁麟、烟波人长安等等，我曾拜托他们帮我写推荐，几乎所有人都很快地回复了我。那种感觉有些奇特，像是有许多人站在你的身后，他们在陪你努力，也在你需要帮助的时候伸出援手。我知道，这本书不够好。真的，她封面不够白皙，她内容不够丰盈，她内涵不够深厚，她有许许多多的缺点，但我比所有人都期待着她。抛去她所有的不够好，她还是那个骨子里带着坚持、踏着荆棘走向鲜花盛开小径的姑娘。故事的内核是永不言弃。而我，一直践行着这句话。2016，全新的一年，全新的开始。

13、收到书的那天真的很开心，书里还有十六的签名卡片，确切的说在知道自己会收到这本书的时候，就开始期待了，中间因为快递的原因被退件了，还一度很担忧，好在最后在一个春光明媚的午间快递来到了我手上。整本书的风格一如封皮带给观者的第一感受，清新，却艰难，是行走在仙人掌上的花道，看起来繁花似锦，但一不小心就会被刺伤。一如生活中的我们与书中描写的每一个故事，故事的主人公们现在正迎着他们漫长努力与坚持带来的幸福生活，他们无一不是梦想的驱动者，即使身披荆棘也要一往直前，不是他们的梦想就比我们更好实现，只是他们在追梦的路上坚持了更久。21个故事为我们呈现了作者以及她遇见的那些为了梦想努力拼搏的一群人，他们也和我们一样曾经有过彷徨，有过对于梦想的迟疑，他们一度说要屈服于现实，在梦想仍很远的时候，选择退后一步守望梦想。实现梦想的道路从来都不是平坦的，但是对于梦想的渴望却可以持续而绵长，一如童话故事睡美人一样，那个睡着的美人是每一个骑士心中的梦，她在那静静地等待，不知道最后谁会将她吻醒，也不知道是哪位骑士登上城堡，骑士在朝她进发的途中所遇到的一切险阻都不是睡美人设置来考验骑士的，但接近梦想就必须战胜这些阻碍。作者笔下的每一个任务包括他自己在克服这些困难用自己的方式，在每一个逐梦的主人公身上你会看见自己的影子，我们都曾在困难面前变得束手无策万分沮丧，不知前路何时休；被父母安慰，没关系还可以有依靠，回家就可以不那么辛苦；有朋友的安慰与鼓励，他们用他们的方式在守护着你的梦想。梦想的路上有你有我，我们一起走过才更美丽。

《努力，是为了不辜负自己》

章节试读

1、《努力，是为了不辜负自己》的笔记-第272页

1我们都需要那种能够握在手里的经验，可以解决实实在在的难题。2不要贪恋安稳，去追逐你想做的一切。如果结局不够好，至少你努力参与过；如果开始还不错，那你要竭尽全力去把它完成和做好。只要去做，总会有比现在更多的收获，这就是有趣的生活。3做一个对自己负责的人，那就应该竭尽全力做每一件事。写稿如此，做人也是。4我一边手忙脚乱地制订选题计划、安排定稿日期和排版时间，另一边还要跟印刷厂联系，确定用纸、克数、厚度和最终可接受的印刷成本。5艺术其实是个动手和动脑的活儿，不能只读书的。6最疯狂的，莫过于接受生活的本来面目，而不去想生活应该是什么样子。7人最大的局限总在于自己，外界的压力多数都能克服，但有的人选择了屈服。8自况：写起东西来寡淡而平凡，像是素面朝天的女子，却一心想着能够招摇过市。9海明威说过：“创作的目的在于向读者传达一切：每一种感觉、视觉、感情、地点和情绪。”我想，只要去写，你就会越来越知道自己要写什么。这个过程或许漫长，但终究会结束。你越早开始，它就越早离去。10事实是，我戴我的，并不是为了讨好对方。……就想在这不遂人意里活着，将要做的事情一桩桩一件件地做下去，直到将我所想遇见的都遇见。我遇见了，就会记下来。11辞职，并不一定是因为厌烦当下的工作，而是知道自己需要不断奋进。选择，也不是轻率的决定，而是对未来的一次靠近。12每一次跳跃都是因为知道自己已经吸收了能够吸收的东西，或者继续待下去只是在消耗时间。“因为她对每一份工作都全力以赴，所以每一次努力都硕果累累；因为每一个选择都深思熟虑，所以每一次进步都理所当然。”13你想要什么，就去追求什么。14痛苦是因为不熟练，但快乐是因为有价值。让有价值去克服不熟练就好啦。“你是站在世界中心的人，善良、纯粹、真诚。”15事实上我们可以，可以选择自己到底要过什么样的生活，即使泥足深陷，也要奋力摆脱，然后找到自己内心的一阵风，让它把你带到天上。

《努力，是为了不辜负自己》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com