

# 《心向上，脚向前》

## 图书基本信息

书名：《心向上，脚向前》

13位ISBN编号：9787508642499

10位ISBN编号：750864249X

出版时间：2014-1-1

出版社：中信出版社

作者：蔡娜

页数：248

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](http://www.tushu000.com)

# 《心向上，脚向前》

## 内容概要

毕业三年、初入职场，正是年轻人容易迷失在理想与现实碰撞中的时间。

蔡娜也曾是这样一个迷茫的女孩，职业瓶颈、家庭反对，给她的青春写下了过于沉重的注脚。

一次意外的台湾之旅成为她突破瓶颈的出口。旅途中的她，步伐一寸寸渐远，内心却一步步走近最真实的自己——

什么该坚持？

什么不该被忽视？

梦想面前我们到底在害怕什么？

该不该信仰年轻，在与现实较劲儿中成长？

出发前她只看到“最糟的自己”，回来后却发现了“最好的自己”。

她的青春是一场与现实的较量。

她的心中还有梦想，还在咬牙与现实较劲儿。

这是她的故事，还是你的挣扎？

# 《心向上，脚向前》

## 作者简介

蔡娜/Gp Cai（新浪微博：@公关这盘蔡）

她叫蔡娜，不过她更喜欢被称为GP。

她曾经是只想躲进音乐世界、每日着晚礼服优雅弹琴的酒店钢琴师。因心中总有一份对成长的渴望与追寻，最终选择放弃这份安逸，从零开始探索人生方向，几经波折确立了公关职业梦想，现任职奥美公关。因感恩在入行之初前辈们的无私指教，她成立了自己的公益组织公关树，用自己的专长去助力公益。

她心中常带着那份对生命的思考去审视世界，不断捕捉平常生活中不平凡的感动与美好。不盲从陈规，不追随主流，不以外界价值观为标准去审视自己，而不断探索内心的“里风景”。她笔下的世界由此与众不同，这是属于蔡娜的独特视角。

## 书籍目录

- 第一章还记得久违的梦想吗？ /1/  
楔子  
从钢琴师到公关——敢不敢放弃舒适，从零再来？  
多么痛的领悟——无力的青春  
没有人能扼杀你的成长  
梦想不只是用来挂在墙上——台湾梦起航
- 第二章敢不敢站起来，将失败重新“洗牌”？ /21/  
台湾初印象，我们中国本就该有的样子  
走好人生下坡路，枯木逢春的宝藏岩艺术村  
眷村的岁月财，用心走过的人生没有弯路
- 第三章做自己是最深刻的反叛，到底什么该坚持？ /45/  
淡水有“大志”，改变世界的愚人精神  
朱铭美术馆，宁可这样笨拙地生活  
雕塑人生赋予的独特地貌，野柳的奇石海岸  
阳明山采海芋，总有些人生和主流无关  
拼独特而不是拼优秀，特立独行的台湾小镇——猫村、九份
- 第四章被忽视的生活美学，生活真的在别处？ /81/  
去地铁站看展览？台湾创意的不经意之美  
把日子过成段子，在创意小店邂逅理想生活  
幸福之平淡，老市场里的生活美学  
会开花的莲花羹，食养山房的创意料理  
一见倾心法蓝瓷，不是文艺青年而是文化底蕴  
去菜市场看艺术！忠信市场的生活美学
- 第五章反对？失败？不确定的未来？你到底在害怕些什么？ /119/  
让天性自由，台中高美湿地也有主张  
挣钱不是第一位？南投桃米生态村  
《赛德克巴莱》之后，一位赛德克老艺人的坚持  
都市修行阿里山，成长路上“孩子你慢慢来”  
被时代遗忘也要默默生长，百年涅槃的安平树屋
- 第六章该不该信仰年轻，在与现实较劲中成长？ /153/  
垦丁，将过去留在宝岛之南  
太平洋上的神秘小岛，兰屿单车环岛间的孤独对话  
花莲漂流木的哲思，在漫天反对中缔造改变  
宜兰是座博物馆，《传家》中的齐家之道  
“悦日人”的红房子，生命的本质是创造  
穿越一甲子的明星咖啡馆，现实究竟给了梦想多少时间？
- 第七章青春是一场与现实的较量？ /197/  
突破职业瓶颈，找到最糟也最棒的自己  
梦想是良药还是毒药？  
青春是一场与现实的较量，改变一生的人生四问
- 附 这是一群人的故事 /215/  
后记 让现实为梦想让路 /227/

# 《心向上，脚向前》

## 精彩短评

- 1、 2
- 2、 这本书是在图书馆随便拿的，但是却对我产生了影响，无论是对浮躁的自己说声慢慢来还是告诉自己，父母对自己的影响。都受益匪浅
- 3、 有心灵鸡汤的感觉，不过很多想法和做法都值得借鉴，从中看到了自己。
- 4、 非要说的话，引用引得都很好。
- 5、 刚开始看的时候期望不高，随着阅读的深入，通过读者的文字一点点体会台湾的人文，多样化，对传统文化的保护，对创意的演绎，深深地喜欢上了这不一样的旅行文字和背后的文化底蕴。
- 6、 以为是鸡汤，旅游流水账，看着看着发现完全错了，是一场视角很独特的旅行，看来台湾非去不可了!!!
- 7、 算是比较特别的一本游记吧，通过旅行从内而外的改变
- 8、 以游记形式，在沿途中感悟生活，工作，给已经踏入职场，正处于迷茫期人们动力
- 9、 我想读
- 10、 梦想和你永远在路上
- 11、 不怎么有趣，看不下去
- 12、 美景美食美假期 好人好书好时光
- 13、 喜欢作者的表达方式，没有大量词藻的堆叠，从内心感受，有感而发，感觉很真实！
- 14、 PR
- 15、 --今年读完的第一本书。。我没救了。。离目标好远丫丫丫丫！！
- 16、 最近比较喜欢这种旅行式随笔，在旅行中发现生活，感悟生活，从而找到内心的归所，找到丢失的梦想和目标。
- 17、 数学考40分还能考年级前20名，所以说年级前20名的分数至少还要低于640？
- 18、 在旅行中发现自己，不是鸡汤
- 19、 没有突破就没有成长。
- 20、 “台湾电影《练习曲》中的一句话：20岁的时候就是要做些八十岁回想起来也不后悔的事。青春只有一次，就算倒下也要掷地有声。”  
潮起潮落，潮流千变万化，倒不如慢慢地，清楚地走自己的路，即使规模不那么大，却仍可以生命的质地，文化的厚度脱颖而出。
- 21、 以游记故事感悟成长，正适合刚毕业迷茫的我吧
- 22、 如果你正好处在这个阶段，可以帮里整理一下思路，挺好的
- 23、 鸡血书~
- 24、 做最真实的自己。也许我们已经忘了来时的路，不记得自己的梦想，被现实生活禁锢在一片小小的天地里，每天重复着单调的生活，甚至不知道自己为什么活着，只是跟随者别人的脚步。心向上，脚向前，坚持自己的梦想，走自己的路，向内寻找一个强大的自己。
- 25、 噱头和抒情太多
- 26、 一个同龄的姑娘能有这般经历和一颗向上的心，很佩服。希望迷茫期的自己也能找到出路！
- 27、 b标题带有误导性。其实是一篇不咋地的游记
- 28、 还不错的，看完让我想去台湾走一走

1、作为一个工作了快十年还一事无成的人来说，或许看这本书是个不错的选择。古人说“行万里路，读万卷书”，而行万里路还在读万卷书之前，其实个人也觉得行万里路也确实更加独特而有趣。读书太多虽然可以懂得很多的道理，但是那些东西毕竟是从别处得来，是间接的知识，是被别人灌输的知识，虽然理解了，吸收了，但未必有深刻的体会。而自己走在路上，不仅可以更加明了天地之宽，万物之源，见识到这个世界的多彩与美丽，也让自己有时间直面自己，以及自己存在的问题。蔡娜本拥有一份安闲的工作，可以稳定的生活，但是她一次次的改变自己的选择，去做看起来更有挑战性的工作，或许这就是人之所以为人的天性使然，不仅在寻找更多的可能性和成就感，也在寻找更完美更有突破性的自己。我想蔡娜最终找到奥美，既是一种偶然，也是一种必然，她做出了适合自己的抉择，并一直为此而努力，在一次心灵之旅中，也不忘时时审视自己的内心，每一刻都能诚恳的面对自己。我想她即使这一刻不遇到奥美，下一刻也会找到适合自己的工作。因为只有人的内心在不断的丰盈和成长，更加明了自己想要的东西，那么才能更加坚定的走在自己的路上。我虽然旅行的次数有限，但是对每一次的旅行都是印象深刻，还记得一次匆忙之中，路过杭州，进入灵隐寺中，虽在纷扰旅程中，但佛堂似乎有习习清风，吹走我心纷扰和不平，只觉一股宁静平和之气从心底升起，所有曾经受过的腌臢之气，似乎都被清洗，当走到最后一进寺庙中，见到大佛的慈悲庄严宝相，才明白什么叫妙相庄严，什么叫做普渡众生，那一刻的我只想双手合十，跪拜佛前，只希望菩萨原谅我所有罪过与不幸。但可惜我是个不爱表达自己感情的人，即使是对着佛法无边的释迦摩尼，我只是低下头，深深的闭上眼睛，但眼泪依然越过了眼眶。出来时天色向晚，暮鼓响起，众僧人聚集大雄宝殿，听着念经的声音夹杂着木鱼声，和沉寂遥远的鼓声，我觉得自己不虚此行，自己心灵的一部分永远留在了这寺庙中。就像蔡娜所说：有些人旅行向外，看山水风景奇闻逸事，脚步止于终点；有些人旅行向内，向外走，向内看，不断向内探索真实的自我。我想我也在一次一次的旅行中，不断欣赏外在的美景，同时审视自己的内心。我从小就是个迷糊的孩子，从上学到现在，每一步都走得糊涂，一直都在自己不喜欢的路上，但是现在的我经过了认真的思考，也终于想清楚了自己擅长做什么，想做什么，自己又能做好什么？那一刻的自己仿佛放下了千斤重担，豁然开朗。虽然自己一直在逃避，一直在坚持，但是终有一刻，你会发现自己在前进的路上，而梦想从未停止它的盼望。

2、娇姿秀提供大脚骨治疗方法拇外翻(hallux valgus)，俗称“大脚骨”，拇外翻作为一种疾病，虽然早期除了外观不美丽、选鞋困难及容易损坏鞋形，还没有给人们带来太多的不适症状。但是随着年龄增长，拇外翻畸形程度的加重，会产生很多严重的并发症，如拇囊炎肿、爪形趾、鸡眼、脚垫等；这些并发症的发生不仅影响足部功能，而且会产生疼痛，严重影响生活和工作。所以，建议当发现有拇外翻畸形时，最好及早防治。娇姿秀萃取纯天然草本精华，富含多种营养元素充分的软化突出的脚骨，矫正大脚趾向外的倾斜，缩小骨夹间间距，重塑大拇指骨骼原有的形状，持久的维持脚部软骨关节组织的健康生长，矫正大脚骨的同时更美脚。 娇姿秀祛大脚骨精华露官网

: <http://www.der-matech.com.cn/goods-24.html>

3、旅行的书看了没两百本，也至少有一百九十九本吧？有时候是专门借回家，泡一杯茶，躺在床上细细翻阅。有时候只是在图书馆翻翻，看个大概就知道是怎么回事。在别人的旅途里，寻找一丝自己没有去过的猎奇感。蔡娜的书，是很认真的借回来看完的，除了我本来就喜欢台湾，又没有去过之外，更多的，我是被她为了追求梦想而坚持努力工作付出那么多而打动。世界是个地球村，只要你经济条件够好，任何地方都不是那么遥不可及。可是，对于很多人而言，经济原本就是最大的难题。想想曾经的自己，为了心里的那一点执念，也是卯足了劲，努力向前。那段岁月，虽然当时觉得很苦很压抑，总是怕自己有一天在没有达到目的前就前功尽弃，可是当有那么一天，往日的夜思日想就出现在眼前，突然就觉得一切苦都不算什么了，心里只有满满的快乐和成就感。当梦想成为灯塔，我们要做的，就只是努力奔跑，相信自己。

4、心向上，脚向前。看封面原以为是旅行版的心灵鸡汤，在翻开代序那一须臾，便立刻推翻我自以为是观点。蔡娜30天台湾旅行，唯她独有的生命一段，却在书中娓娓叙述中成为今年最撩拨我内心那不灭的一团火。读库主编六哥曾说：我们要的是充满热忱的精度，独出机杼的发现。耗尽心血的串联，哪怕只是些边角余斜。我们只希望你把你看到的记录下来，至于它在你心中泛起的涟漪，希望能通过你的记录和传递，荡漾到读者的心中，而描述涟漪的本身，是我们不需要的。心向上此书，正是通过朴素无华的文字，简单的图片在我心中荡漾起一圈一圈碧绿色的水纹，透过这些水纹，我看清了

自己一点，也更加坦率的面对自己一直将它掖着而至始至终存在的问题。青春最好的岁月，我一直在走下坡路。高考失利，虽表面无事，虽自己给了大学4年该有的样子，但问题一直都在。4年来拼命努力学习专业课程，高数、理论力学、材料力学、结构力学竟然还得到老师推荐进入竞赛，想来高中理综3门加起来竟然还没有英语一门成绩高，实在荒唐，而今的成绩拿到高中不待见我的物理老师、数学班主任面前，估计会跌破他们的眼睛。积极参加各种活动，以此来证明自己并未失败，但其实只是一而再、再而三的压抑高考失败带来的自卑野兽。我一直封印它，不准其出来见阳光，实则是无效举措，那头野兽并未消失，反倒在一个人的自省时间内拼命迸发，那已在内心那一黑暗角隅扎根的悲悲野兽突破了我下的封印，我毫无反击之力被打败。唯有在写字时，我能嘴角咧开，就算手骨已僵硬，还是也很满足。而今从学校这座独木桥里掉入社会这条河流中的我懂得如何慢慢释放这头好可怜从未见太阳的小怪兽，因为许久未光合作用，所以未能正常生长。今后的日子里，会让你时不时的出来晒太阳，虽一日不可使你回归自然，但终究会的，慢慢来不及，我已敢与你正面交谈。正如书中所言，行到水穷处，坐看云起时。既然走在人生的下坡路，那就看看我自己究竟是如何重新洗牌、如何一步步站起来。If your life sucks, sing sucks! 小小陶瓷锅里装了三分之一的水，插上电。随即19点开始翻阅此书，22点半拜读完毕，阖书，见小陶瓷留气孔处白烟袅袅升起，透过那布满水滴的玻璃盖，我看到那陶瓷中的白开水一家子在我未关注时段里已活跃嬉笑许久，导致热气已散播到我的心里，小心脏跳动的频率慢慢的跟他们沸腾的温度同步了。捧着白开水的那一抹温度，我小啜一口，听到了一个回音--青春只有一次，就算倒下，也要掷地有声。明天，醒来，必定是淡淡晨曦浅浅绿，无限风光在此处！晚安，大家！圣诞节乐乐乐！

5、这段时间家里住了个博士，她是我大学时最好的朋友，一路读到了博士，某日羞涩地递出的名片上赫然印着“博士候选人”的头衔。第二天的时候，我便由衷地想对所有大学生说一句话：珍惜你身边的好朋友，因为不知道什么时候他就读博了。可能是因为这段时间一直情绪很压抑，我对她的嫌弃溢于言表。她早上在家里无意识地走来走去，把自己锁在房间外又不爱自己出去玩就在我们单位的活动室看了一整天的书，随身携带的保温杯上还贴着她妈妈写的纸条“XXX杯”，XXX是她的名字。我一直得照顾她，担心她，将我的生活搅得一团糟，然后她会讪讪地用含混不清的南方口音说：“我是个博士嘛，总要有点怪的。”一度，我觉得——说心力交瘁有点太夸张了——就是很累，我甚至开始怀疑自己为什么当初会跟她成为朋友（珍惜你身边双子座的爱，因为不知道什么时候他就开始怀疑了）。明明是同一个人，当年她软软地喊我小名的时候我就很开心，现在她贴着我走路，会在我说笑话的时候拍我我就觉得很烦；当年，我们一起在图书馆的落地窗前从早泡到晚，现在，我听到她选择动车而非高铁的其中一个原因是可以多看一会儿论文就觉得很怪；当年她办事糊里糊涂我为她善后觉得很有成就感，现在就觉得很可笑。到底是因为我变了，还是因为她没变？——也许就是这样，我变了，而她没变。在我不用上班的周末，我恢复了平静的心情，我问她，大学时候的我到底是个什么样子的。她讲着那些恍如隔世甚或像是发生在别人身上的事情。我们一会儿笑一会儿感伤，仿佛回到九年前在世界历史课上看特洛伊，我因为赫克托耳大哭，她心想这个小姑娘也太逗了，就做了朋友，一晃就是九年。她说，其实你一点儿都没变。只是我忘了吗？说回到蔡娜这本书。这本书本不是我的选题，我是个不会做励志书的编辑，对外我说，因为我活得太不励志了，真正的原因是我总是羞于将很多情感外露地表达。过程中有很多很烦恼的事情，我和蔡娜都是双子座的，但就像双子的两面，她总是那么积极地向前冲着，我总是觉得呵呵呵呵。痴长几岁，我不是没有对她那些较劲的、正向的、充沛的情感和话语当面背后地表达过不以为然。但就在这份例行公事的过程中，我慢慢开始理解，进而欣赏。虽然我没有经过充满斗志的青年时期就堕落成“消极的文学青年”，但仍觉得，这样一种生活态度和生活方式值得嘉许，并非它比其他的选项更高级或有意义，而是因为它是构建任何一个时代最基础最令人安心的思想模式。在胡伟先生为本书写的序里，他说，为什么你去台湾旅行30天就发生了那么大的改变，而很多人去过台湾更长时间都没有很大的变化。蔡娜给我讲过她的家庭，她的故事，讲过她看洒水车走过留下的移动的彩虹，讲她回家看到会呼吸的被子。她经历，却没有轻易将其变为“经历过”，而是用感受。与其说她在台湾行走，不如说，她一直在自己的内心前行。她在书中问的四个问题“什么该坚持？”“什么不该被忽视？”“梦想面前我们到底在害怕什么？”“该不该信仰年轻，在与现实较劲儿中成长？”也是她一直以来问自己的问题，在成书前，写作过程中，以及今后的许多年，我想这都将是蔡娜对自己的拷问，而且也许也是我们长久以来忽略掉的。那么，什么样的人适合读这本书。这本书官方内部营销资料（好吧，就是我写的了）将其目标读者定位为大学生及职场新人。如果让我写一个不那么官方，可以允许说一些听不明白的话，也许我会这么写：首先，如果你

想去台湾，而且想比别人玩得人文很多，你可以选择这本书，蔡娜同学从不走寻常路；其次，你也许去过台湾，仍意犹未尽，你可以选择这本书，或讥讽或羡慕或来个小小的共鸣；第三，如果你迷茫于未来的职业选择，你一定要看这本书，你可以看到一个糊里糊涂的小女孩怎么不想干自己大学本科专业就像个疯子一样捡起生疏许久的钢琴一年半成为钢琴师，在不想当钢琴师以后又选择了一条完全陌生的职业道路，磕磕绊绊一路至今——一句话，瞎折腾永远不晚，如果你没被挫折打败，你就可以写书；第四，如果你在职场三年左右还没找到自己的定位，这本书仿佛就为你量身打造，你可以看到蔡娜职场上所有的挫折和痛苦，最后还能进入顶尖企业，世界一下充满了阳光，不是吗；最后，发现自己写着写着笔（键盘）锋已开始侧漏出不正经的气息，还是收敛一点。还有一类读者，你可能让我一样，一直不屑于看各种励志的作品，还觉得情感外露的表达都是傻缺，甚或每次都用调侃的语气说出正能量三个字，也不妨翻翻这本书，你可以不赞同书中所有的观点，却会想起已经遗忘了的自己的模样。那么我和博士后来怎么样了呢。我们俩躺在床上，她讲在美国最灰暗的时光，其实她也不是表现出的那样不谙世事，或是queen of正能量，她也会忌妒、彷徨，就像我不知道她也会用摔门表达自己的不满。我则讲在所有嬉笑怒骂下的硬撑，所有轻而易举下的自卑。我翻着白眼说，我再也不想听到别人说我气场强；她对着手指说，我最讨厌别人说我脾气好。我说，也许每个人都是一座孤岛。她说，我觉得我所有的朋友都是一样的，心里都住着一个特别别扭的小孩儿。我说，快点儿读完书，让这个社会毁毁你。但我其实还想说，永远都别忘了自己当初的模样。

6、“当上帝为你关上一扇门的时候，就会为你开另外一扇门，至少，会开一扇窗。”他们这么说。其实，当你被反锁在小黑屋里的时候，什么门，什么窗，其实根本没谁会替你打开，那么说，只是安抚你的情绪。所谓绝境逃生的机遇，都是死撞撞出来的。有时候我们很“zuo”，分明是自己费尽千辛万苦开凿出来的门，非要自己反锁上再堵上，然后竭尽全身解数，硬造出另外一扇门。此刻在墙外，有一些冷眼嘲笑的旁人，有一些嘘寒问暖的旁人，有一些隔空加油的旁人，面对一切，你都可以说——“Hi, air”——因为你要成为的，没有任何模板可以复制，你的决心，是任何人都扼杀不了的。蔡娜说，“做自己，是最深刻的反叛”。当一个人决定做自己的时候，就会陷入一种异常可怕的状态，摆出一副要把死胡同走活、独木桥踏烂的架势，一路风行。然其心境却为孤帆远影状——生活哪来那么多热血，不过是为别人看不到的那一点希望尽全力罢了。只是可悲的是，“做自己”原本是最正常的生长方式，却在价值观一统化的世界中沦落为一场“叛逆”。作者是一个很幸运的姑娘，一直知道着“自己”长什么模样，而对于一些人来说，他们还没认清自己的轮廓，就先被扔到了产品线上，打造成一张张被欣赏、被仰慕的脸，而后还会喜洋洋地自我陶醉一翻，宛若天生丽质。不论这些。很奇怪的是，台湾是个有趣的地方，许多人去那里不仅能找到所期待的邻里的样子，所憧憬的文化的样子，也能找到自己。一个朋友游走于众多讲座和课程中，给自己找到了一个定位；一个朋友在环岛游中，发现了自己的价值；还有一个我，在一次次漫长的聊天中，知道了自己喜欢的是什么样的生活。离开之后，我们毫无例外地记住了那时的自己，和那时自己的愿望，但心向上，脚却不一定迈得开——毕竟有太多牵绊。此刻，又认为作者是无比幸运，或者说应该说无比努力，那样勇敢地把“做自己”又一次执行了下去。在生命中，我们每个人都一定会有一段经历、一些瞬间，让我们对自己的内心无比确定，让我们对我们的愿望无比清楚，甚至清晰到每一个细节。然而在别人左一句右一句的劝导中，在现实或所或少的阻碍下，一条设定好的路最终走向了另外一端，而“我”成了“你”，“你”成了“他”，“他”成了所有人。在此刻，你再多犹豫一秒，错失的可能就是一生。如果心里有一个答案，那就应该顺着它去找那样的生活，除了心向上，脚向前，眼睛还要往下看——专心走路。

7、作者通过游历台湾，感受台湾当地的文化、风土人情，结合自身经历，终有所悟。为什么有的人去旅行回来之后还是原地踏步，而有的人回来却找到自己？我想差别就在于一个人去旅行的目的以及旅行途中他关注什么。有的人去旅行只是为了逃避生活、工作中的压力；有的人只是借着旅行拍几张照片，然后跟大家炫耀自己去了某地，看了某些风景；有的人他们通过旅行感受旅行中的点点滴滴，感受文化，感受一路的际遇……我相信，那些通过旅行而改变自己的人一定是善于观察与发现的人，一定是善于反思，善于从所见所闻中学习的人，我认为作者就是如此。作者的台湾之旅不只是看看风景，她看到了旅行中所有事物背后所隐藏的真谛，而这真谛中很重要的一条就是：每个人都可以活出独特的自己。作者说“从什么时候开始我们只用单一的标准和眼光去打量身边的每个人？成功的定义被偷换为社会精英，被定义为赚很多钱、有车有房、官运亨通……当只追求别人口中的成功、磨掉个性的棱角时，我们就是这样毁了自己的一生的。”置身于这个时代的社会中，我深深的感受到周围人的浮躁，毕业还没一年的身边的同学大多想要在两三年之内取得成功（赚很多钱。），他们总是想着



## 《心向上，脚向前》

什么最赚钱呢？什么能够让自己快速赚钱呢？而忘了去思考，我喜欢什么、我想要怎么样的生活。所有的人都带着很强的功利心行走在世间，结果生活了一段时间后，几乎没有人不感到痛苦的。因为赚钱并没有那么快，也没有什么是最赚钱的，如果有那也不一定就是自己。我想，人可以有很多活法，不应该只是盲目的跟随着社会的主流价值观。如果所有的人都是以同一目标、同一姿态走向人生的终点，那样的风景不免乏味。作者言“十三亿中国人，其实可以有十三亿种活法，总有些人生和主流无关。”是的，你是那些过自己生活的人吗？“在随大流而活的年代，能坚持做自己，已经是最深刻的反叛。”你是否急着成功？作者告诉你“如果说有人急于求成因此而急躁，那么急躁背后更深层次的原因或许是没有找到真正的自己，所以才有了随波逐流的从众者，他们只是在做人云亦云的人生选择，很少思考自己喜爱和适合的到底是什么。”愿你读过本书之后，可以反思自己，找到自己适合的喜爱的东西并坚持下去，活出真实的、独特的自己。

8、本书借由一场台湾之旅介绍了台湾的旅游景点、人文、历史、饮食，以及经由这次旅行自身的改变，借用很多电影情节、很多作家的经历和书里的经典，知识量很大，是一本追求梦想的职场菜鸟的必读物，是一本台湾游的指南，是一个电影清单、书籍清单，是一本追求精致生活的读物，也是一本关于教育的参考。

## 章节试读

### 1、《心向上，脚向前》的笔记-部分摘录

做前先想清楚这件事的原因、目的，然后对症下药便能超出别人预期，而当你超出老板的预期时，老板回报你的也一定超出你的预期，无论是机会还是薪水。

很多北漂一族在踏出校门的那一刻一定都是信心满满的，憧憬着未来的无限可能。但社会给我们上的第一课往往是如此残酷，蔡康永说过：“就是要有经得起梦想被打碎的能力！要不断有想法产生，然后在与现实的碰撞里，被打击、调整，才会真正达成些什么。碰了就碎、碎了就没了，那是泡沫，不是人生。”

但是，只有每一个经历过的人才懂得，二十三四岁，那是多么痛的领悟。

青春是不是就是这种用尽全力追寻后，面对现实的无力感？

我和所有人一样，哭过，没完没了地抱怨过。为什么，我热爱公关只比别人多，我努力得只比别人多，面对成长的瓶颈，我却如此无力？哭一次，就该坚强一次。我看看自己，文笔略被认可，于是开始给杂志写文章写专题去锻炼写作，通过写作与媒体接触、学习沟通。

毕业的前几年，我们可能被看不起，被忽视，被局限在“表哥表妹”等无趣的工作内容中渐渐质疑自己的能力，被复杂的办公室政治搞得头晕脑涨。但是没有人会听你被职位、被制度内容所限造成的能力与视野局限。工作往往要求我们以超越实际年龄的经验和视角去处理问题，我们遇到的是需要掌控超越自己年龄、阅历、经验的客户与工作内容，我们只能选择“用前进，证明自己没放弃”。

从小我们就被灌输“不能输在人生的起跑线上”的思想，上学时用功补习力求挤上千军万马的独木桥，大学时努力实习、考证、考研、出国增加人生资本，工作后努力赚钱……所有的训练和努力都是为了帮助我们走好人生的“上坡路”，却很少有人告诉我们该如何对待生命中的瓶颈与低谷、如何走好人生的“下坡路”。

.....

你需要付出，付出时间与精力，而且要懂得沉默与隐忍。好东西都是在沉默中完成的。默默地去做，直到长出青苔。

这件事是不是你必须要做的事？如果是，就不要浪费时间质疑自己，用尽一切力量、想尽一切办法拼命去做就是了。

梦想，既需要我们有诗人般的浪漫想象与憧憬，也要求我们兼备企业家般的迅速反应与行动。而对待梦想的那份坚持、那种顽强的生命力，往往会打动并吸引身边很多人来帮助你。我们一小步一小步地用力坚持，现实终会一点点为我们让步。

我的个人微信公众号(微信号)：xiaohuazhuo

# 《心向上，脚向前》

## 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](http://www.tushu000.com)