

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 图书基本信息

书名：《疲惫生活中的英雄梦想》

13位ISBN编号：9787539985402

出版时间：2015-8

作者：十点读书

页数：304

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)

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 内容概要

中国最大的读书类公众号“十点读书”原创作品集。

李筱懿，林特特，宋小君，午歌，陈亚豪，魔云兽，艾小羊，宁远，蓑依，小北，倪一宁，马德，毛路，蔚蓝，居经纬，葛怡然，周文慧.....

37位敏锐感知生活、以文字记录内心的人气作家，37段人生经历的深刻思索，每一个故事里都能看见你自己。

在浮躁生活和重结果轻过程的社会共运下，始终保持清醒的价值观，不盲从网上各种fashion和潮流，不被朋友圈里的美照、旅行照、败家照刺激，不为了显得“吃得开”活跃于各个群里，也不因为一句“你做梦的时候别人在努力”的鸡血口号而突发熬夜.....平凡生活中的英雄梦想，如一枚定海神针，让你清醒地知道自己是谁，想要什么，能干什么。

世间最强大不过，你能平静地说出，我就在这里，直面生活，忠于理想，努力成为更好的自己。

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 作者简介

中国最大的读书类公众号，拥有微信粉丝250万，微博粉丝200万，另有旗下公众号她读（40万粉丝）和十点电影（50万粉丝），正在全国二十个城市创建线下读书会。阅读让我们相遇。暂离白日的琐屑与忙碌，深夜十点，陪你读书，与你共享暖心文字，在书里理解生活的艺术。  
十点读书，做你最美的晚安。

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 书籍目录

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 精彩短评

- 1、【木木言施推荐】下雨天边看秦时明月边把这本书看完了，浅显易读，生活经验般的交流，最有趣的是发现好多篇小文的作者比我还小好几岁，我是听了十点读书买的，休闲小阅，还不错的。——木木言施
- 2、鸡汤文。当时看了会感觉跟打了鸡血一样，过后，就索然无味了。
- 3、在我最低谷的时期，给我以力量，疲惫生活中我有我的英雄梦想。精神食粮。
- 4、大部分都是看过即忘的故事文，打发时间还可以，但学不到什么有用的东西
- 5、难道只有我一个人感觉：十点读书煲了浓浓的鸡汤吗.....
- 6、不咸不淡的商业鸡汤
- 7、十点君的书很赞
- 8、太女性视角了，说的都是老生常谈没卵用的东西。
- 9、没有读，不喜欢看这种随笔，只收集了推荐的书籍。
- 10、被标题蛊惑了，不太喜欢作品集这种类型的书，只怪自己买的时候没有细看，总的来说还可以吧。
- 11、很喜欢宋小君那篇。
- 12、电子
- 13、不必多加苛责，适合睡前一两篇。有趣的作者，有趣的经历，有意思的感悟，这碗鸡汤不难喝。
- 14、图文完全不相关，最近看这种书都没什么感觉了.....
- 15、很差，文字平淡无奇，没有什么好的故事也没有精致的文字，更无深刻的道理，更像是三流杂志的来文选登，读不下去。冲着十点读书这个公众号去看，其实这个公众号现在也没有几篇好文章了，烂大街的东西，还不如鸡汤文，还不如刷豆瓣的文字。
- 16、十点读书的文章合集，没什么大意义，算是书名很响亮的心灵鸡汤吧。其实好几篇在公众号看初看的时候是挺喜欢的，不过感觉再看就没什么意思了。
- 17、一般
- 18、既然是集锦，各篇质量难免良莠不齐。总体上没什么感触，翻完了。
- 19、鸡精味儿略重
- 20、忘記了在哪裡看到這本書  
應該還不止一次  
一直存在於KINDLE上  
閒來無事就翻開來看

起初看到這個書名就已經覺得很雞湯  
打開之後真的是雞湯太膩受不了  
不過有些章節的故事都寫的不錯  
僅限極少數  
大多數都在湊字數  
覺得情節文筆都不好

第一次棄書  
實在看不下去  
也不敢苟同其中故事顯現出的男女之情

一本給小女生看的書  
可我完全不符合這個屬性所以很反感  
絕對不是值得一看的書

- 21、给人一点意见.....
- 22、掌阅电子正版
- 23、平凡生活中，我们学会负重飞行。但仍需要为自己而活，去做那些有意思却无意义的事。有梦想

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

的人生才有趣，有温度的生活才迷人。

24、很喜欢里面的小故事，细腻温暖~

25、小故事 小感动

26、2016.11.12

27、快餐文学，不咸不淡。

28、所谓鸡汤喝到后面，就是盐而已。

29、一般般，三分，不能再多。

30、看的是另外一种简约包装的版本吧

说实话 也就过了一个月吧

真正记忆的东西真的是乏善可陈

里面推荐的书籍还算可以吧

后来在电台也听过相关的文章

但基本上也就是一点而过吧

31、没什么内容，打发时间的态度去看，过后也觉得浪费时间。我只是普通人，鸡汤里的生活像玛丽苏文。

32、两年前关注的十点，现在每天推送的文章有点难找到喜欢的了.....变得越来越鸡汤？可能比较念旧一直没能放弃它.....这本书是在fm听BOBO主播了其中一篇决定买来读读.....结果发现似乎只喜欢这一篇.....名字忘了.....

只记得一句“或许某种等待，久了，便成了信仰，而有信仰的人，终究幸福一点点。”大船覆了黎明的清水，即便一去不回，只要我觉得值得，便不悔。之于我，信的不是对方，而是自己

33、很多文章都能产生共鸣

34、书名起得真好，满怀希望的读了.....开头几篇还行，后面的真是.....深度好文都算不上吧。除了李筱懿周文慧写的还可以看，其他的不好说，萝卜白菜各有所爱，反正不是我喜欢的类型。本想说就如有十几篇文章的杂志，后来扫了一遍，发现连杂志文都不如.....

35、挺鸡汤的一本书。纵使世态炎凉，也总有人心怀炽热。而且这些人还不在少数。

36、亲近

37、每天都给自己正能量。

38、这种文字看多了好像很难看进去，每个人所处环境不同，经历不同很难有同样的感悟。这就是大家和小众的区别，经典传达的是普世更高层次的价值观，此类小书可以消遣时拿来读读。

39、每一章都有内推的一本书，一部分也读过了，比本书的故事精彩，所以决定读另一部分。

40、其实有些文章还是挺不错的

41、其实最喜欢宋小君的那篇，hi，宋小妞。。。

42、偶尔几篇文章还不错，但整体没什么太深刻的意义，还附带了不相关的照片。书的质量很好，内容太单薄。我都心疼买这书的钱了.....

43、又一本合集

44、十点读书的第一本书！因为喜欢十点读书就买了他的书！喜欢听着BOBO读书睡觉！

45、现在的九零后怎么都这么会讲心灵鸡汤？看得我老泪纵横~

46、鸡汤，毒鸡汤。以后大概不会再买这类型的书了，公众号偶尔看看足矣。啊，有这么多人做着不同的职业，写着文字，多数是编辑和主播，嗯，我是读者，却不想只是读者。

47、书名太赞。章节编排也不错。偏正能量味道的杂糅汤。“我们都在努力，向著光的方向”。

48、可能年纪大了，这种书读不动了

49、看完就忘了，短篇，有些写得挺烂的。

50、在低落的时候看这本书才知道并不是鸡汤不好喝，而是只有在某些特定的时候鸡汤才是好喝的。

“所有命运之苦，不是有多痛，而是痛得太孤单。”在出社会后的第一次吃亏之后，体会到了要“吃饱饭，咬紧牙”，要独立地靠自己，要学会等待。在心情低落的时候，鸡汤真的挺温暖的。

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 精彩书评

1、我的生活有疲惫，但是已然没有了梦想。如果说《疲惫生活中的英雄梦想》这本书让我想起了什么东西的话，那就是梦想。梦想是什么东西，梦想长什么样，我好像是忘却了，又好像时时刻刻都在惦记。因为在我每个疲惫的脚步声中，好像都存在有梦想的影子，只是我把它深埋，埋到我都不知道它还存在！有时候你输了，其实道理很简单。你只所以跟成功者不能比，仅仅是因为你是素颜而对对方是化了妆。没有准备好，或者没有储备好该有的条件，原本也不全是你的错。不要过于关注别人的所得所有，而更应该关注自己的所行所果，做好了自已，一切该来的都会来。其实道理极其简单，只是接受这个结果的心理历程是好难好难。不放弃，再坚持一把。经历过高考的人都懂，那段黑色日子的种种辛苦，谁没有想过跟自己妥协，想放弃自己，任一切随缘。可是面对支持面对爱，不得不爬起来继续去战斗。走过的人都知道，当时的任何苦任何罪都是值得的，真的是值得的。不对自己狠一点，不拼得更尽兴一点，很容易被千军万马挤下独木桥。而收获的季节，你看到得意者的眼神，哪一个会后悔当初的黑色记忆。而放弃过的人，又有谁不会在内心后悔过呢？不管你是哪一种，这都是最真实的感受，每个读到故事的人，都会感同身受。哇，疲惫生活中的英雄梦想，而十点读书心中的英雄梦想就是，把这个十点读书节目办起来，不管多苦多难，不为赢利为目的，这真的是个伟大的梦想。我很快会成为十点读书的一员！收拾好我的心情，我就会去听节目了哦，蛮期待的，这种感觉就像找到了归属感，我要好好的准备一下，再加入。我离开了一个星期，我终于回来了哦。这样说其实有一点矫情，因为其实压根也没有什么人在这里等过我。世界很大而我很小，除了家人好像也没有谁会惦念着我。离开的时间不长也不短，公司也并没有表现出对我的热切盼归，虽然不至于因此而弃我于路边，但隐隐还是觉得有些东西在改变，而我，在这七天里，时时刻刻都在挣扎、在等待、在寻找、在奋斗，在失落也在渴望。最后的结果仍然不可预见，但是我已经支出了全部的努力，便不会过度在意结局的种种意外吧，也许吧。说没有遗憾也是假的，因为准备的不够充分，所以失误还算蛮大的。离开的时候我带了五本书，我很庆幸里面有毕淑敏老师的《疲惫生活中的英雄梦想》，真的很庆幸！《疲惫生活中的英雄梦想》是一本立意很好的书，里面的每一个故事都有一段值得珍藏的经历，每个作者精心准备，真诚讲述给我们听。经历过，感受过，所以感动着，亦感动了读它的人。37篇故事背后，有37个讲述人，37个不同的世界，折射出生命不同周期里的期待、失落、挣扎、感悟和成长。而且每个作者都精心推荐了一本好书，写了推荐理由，写了该书跟他的种种缘由，很值得很值得细细研读和思考的。十点读书精心组了这本书，主题很好，疲惫和梦想的度把握得也很好，生活总是存在着千差万别，可有时候又极其简单，也许我们都一样，疲惫着，也梦想着。《疲惫生活中的英雄梦想》在每个爱读书的人眼里，是一座黄金屋！期待另一个主题的续集。十点读书君，加油！我顶你到底！

2、“爱之于我，不是肌肤之亲，不是一蔬一饭。它是一种不死的欲望，是疲惫生活中的英雄梦想。”你可曾有过梦想？现在还在坚持吗？是不是已经被琐碎的生活磨灭了？还是把她当作内心深处可望而不可即的梦幻？这本书告诉我们，梦想与生活，是可以并肩而行的！我们在平凡的工作和生活中，一样可以吻着梦想过日子。

3、表弟最近在看这本书，我顺手借来看看。看到书名那一瞬间腹诽又是一本鸡汤文合集。读完没有出乎我的意料。书分周一到周五不同的主题纳入相应的文章。颇多文章朋友圈里有看过分享。有些故事读起来有新的感悟，总体来说还行，有几篇印象还比较深刻。但这种强行把不同笔锋的作品凑在一起，读完后面感觉跟前面的主张又有点矛盾。个人不太喜欢这样的编排。

4、文|佟海宝美国《纽约时报》记者问英国登山家乔治·马洛里“你们为什么要去登珠穆朗玛？”他说：“Because it is there(因为山在那里)”。从此这句话成为每个登山爱好者的座右铭，但很少有人知道，这个回答是马洛里因为不断被人询问为什么要登山这个问题，问烦了，而随口一说的答案。我出生在东北小镇，一个平原地区，没有什么高山，都是百十来米的丘陵，长了20多岁没见过大山，没见过大海，所以从小就对大山大海特别向往。小学的时候，我有一个笔记本，里面每一页都粘满了从地理书上剪下来的各种名山图片，厚厚的合不拢。2009年，大四，从东北一路到北京，我以为这叫南下，后来才知道这应该叫北漂。所以香山就成了我的处女峰，站在500多米的香炉峰顶，远眺北京城，我觉得，人生完满了，这景色，这海拔，这气势，感觉太美妙了，体验了一种从未有的感觉。两年后，我遇到一个贪玩的人，叫古典，他是我的老板。有一天他问我要不要跟他去尼泊尔爬山，我说真的可以吗，那太好啦，但是我只爬过香山，尼泊尔的山有香山高吗？他说没问题，你肯定行的。于是经不住诱惑的我，在那一年，和4个同伴，用了7天，走完了尼泊尔ABC路线，海拔4200米。从期待，到惊

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

喜，到无助，到兴奋，再到留恋，此行之后，便一发不可收拾，登山成了我生活重要的一部分。之后又爬了很多山，有名的，无名的，有路的，没有路的，都体验过了。鳌太无人区，风霜雨雪，各种天气让重装徒步苦不堪言。库不齐沙漠，第一次体验沙漠的魅力，一个去了会后悔，不去更会后悔的地方。四姑娘山二峰，挑战了我人生第一个5000米。从海拔500米到海拔5000米，我相信这是我人生新的高度。我一直很喜欢一句话，“不出去走走，你的世界只有你看到那么大”。我不知道这句话出自谁之口，但就是成了我不断出行的原动力。对我来说，爬山就是探索世界最好的方式。有人喜欢自由旅行，有人喜欢跟团旅游，有人喜欢远足登高，有人喜欢做电脑前为别人的游记点赞。但，无论用什么方式去探索这个未知的世界，都会创造你人生中一段精彩的故事。每每当我站在异乡的土地上时，我都会对自己说，世界那么大，有太多我不曾见过，不曾理解的事情，自己也能够深刻的体会到，走的地方越多，见的事情越多，接触的人越多，越发的觉得自己渺小和无知，也会把自己看的越来越轻，我想，这就是所谓的在路上，所谓的成长吧。去年，无意间看了一本书叫《我行》，作者是一个留美的普通女白领，从身体瘦弱的小女孩到完成7+2（世界七大洲最高峰+南北两个极点）第一位女华人，她用了7年的时间，站在世界之巅，改变了自己的人生。看书的那几天，每天都看到凌晨3点多，夜晚看书并没有催眠我，而是让我夜不能寐，异常兴奋，7+2这次一直在我脑袋里转来转去，好久挥之不去，我想，如果我这辈子要去完成一个伟大的梦想，那应该是什么呢？那一定就是7+2了。但是在这么伟大的梦想面前，人往往是脆弱的不堪一击的，任何一个小理由，都可能让你产生放弃的想法，因为它太遥不可及了。我不知道如何才能实现这么伟大的梦想，何时才能开始第一步。这个梦想在我心里已经住下，但是我只能远远的注视着他，别无办法。看完书不到一个月的时间，又是这个贪玩的老板问我，今年打算去哪玩，我说不知道呢，最近忙，没时间想这个事情。他说我要去南非，跟我去吗？我说南非没劲，如果去非洲的话我就去东非爬乞力马扎罗，非洲最高峰，赤道上唯一一座雪山，那才是我所向往的。如果能登上乞力马扎罗，那将是我7+2梦想的第一步。没过1分钟，古典跟我说，我跟你去爬乞力马扎罗。当时什么心情，真的说不出来，只是觉得心里远远的那个梦想，突然走到了眼前，触手可及。从确定去非洲，到出发，前后不到1个月的时间，我想这可能就是梦想的力量。从北京到迪拜，转机到坦桑尼亚首都达累斯萨拉姆，经过20几个小时的痛苦飞行，终于踏上非洲这片神秘的土地。落地后只休息了一晚，就开始上山了，7天，从海拔1900到5895，这一次，我人生的高度又被刷新。在登顶那一天，我们凌晨1点半起床出发，到上午9点半登顶，这一路的艰辛伴随着期待，一直想象着登顶那一刻的心情。其实生活不过如此，每个人都要经过艰难的爬行，一路上的苦难，都只能靠自己默默承担，心里揣着对实现目标的期待，让我们成了不能停止的机器，喘着粗气，慢慢的走着。当我拖着铅块般沉重的脚步走到顶峰的时候，一屁股坐在地上，慢慢躺下去，沉浸在雪里，这一刻并没有想象中的那样激动，没有特别特别的兴奋，也没有如释重负的快乐。就仿佛是狂欢后的落寞，我几乎消耗了全部能量，来到这里。此刻脑袋一片空白，只有大口的呼吸，呼吸着非洲上空稀薄清新的空气，心里也很平静，一个月前遥不可及的梦想，今天已经就在脚下了，梦想并不是虚无的，只是看你想有多想去实现它，一旦迈出第一步，他就不再遥远了。登山之外，在非洲给我触动最大的是蕴藏在非洲人民骨子里的快乐基因。他们无论在什么环境里，都可以随时爆发快乐的力量，唱歌，跳舞，信手拈来，仿佛永远看不到他们愁苦的一面。反观自己，真的很少能找到自娱自乐的方式，在北京这几年，每天工作，工作，还是工作，仿佛一停下来就会社会淘汰，会让身边的人甩的连尾灯都看不见。北京偶尔出现的蓝天，偶然出现的彩虹，能让路上所有人掏出手机驻足狂拍，然后刷爆朋友圈。仅仅这点东西，就足以让我们兴奋不已，难道我们的生活，只有这点兴奋点了吗？我们需要网络上的精神鸡汤来滋养疲惫的身躯，看着那些功成名就的人依然还在努力，我们有什么资格不奋斗呢。所以一直让自己紧绷着，仿佛上了发条的时钟，驻足屏息，似乎能够听见发条紧的即将崩断。生活除了工作，没有其他乐趣可言，慢慢的，我们都变成了只会工作的无趣之人。没有交心的朋友，没有业余的爱好，没有可以掌控的生活，何谈快乐与幸福。很多人问我，你是富二代吗，为什么有那么多钱去旅行，其实我很无奈，因为我无法说出让他们信服的理由，我和大家一样，租房，挤公交，吃鸡蛋灌饼，我登山的花费也都是能省则省，当我说，我每次出去只花几百块钱的时候，大家都不相信。我对登山投入的时间，远远大于金钱。很多人说，没有钱去发展爱好，那你有没有问问自己，你真的拿出过时间，给你的爱好吗？其实，当你真的喜欢一件事，并愿意为之投入的时候，很多看似困难的问题，就都不是问题了。去非洲出发前，我为了缓解资金压力，尝试了一次网络众筹，这么多年，攒下最重要的财富就是一群朋友，以及非常广的人脉。我通过微信，用两周的时间，吸引来138位支持者，累计筹集资金21773元，我承诺等我明年出书的时候，一定每人送他们一本，这是我能给到支持我梦想的人



## 《疲惫生活中的英雄梦想》

们，最后的回报。最近我看了很多旅行方面的书，想看看大家是如何探索世界的。连续看过几本后，我就无法坚持了，因为大部分的旅行书都是千篇一律的流水账，去了哪里，看了什么景点，吃了什么美食。要不就是几千元穷游欧洲列国，要不就是潇洒的辞职休学间隔年的，要不就是去了西藏治愈疗伤的。矫情的文字和干枯的内容，实在没有嚼头。而无数的少男少女们，正在被这些故事忽悠的神魂颠倒。我也会写旅行的游记感悟，但我会用我亲身的经历以及我看到身边人的故事，去倡导大家有一种健康，积极向上的生活方式和生活态度，我不会鼓励你去辞职旅行，也不会鼓励你去盲目的穷游，因为能实现这些的人，真的是少之又少，你看了这些书只读到了表面的惊险和刺激，但是背后更多隐秘的故事和付出，你其实并不知道，他们也不会写在书中。梦想就像橡皮筋的另一端，只有你跟着他走，才能越来越近，如果你原地不动，只能让橡皮筋对面的梦想，委屈的屈服于你的安逸，随之，越来越近，越来越平淡。生活让你疲惫，但请相信，这个世界上有很多人在努力的过着你想要的生活。向疲惫生活中的英雄梦想致敬。\*作者：佟海宝，不喜欢去人群扎堆的名胜古迹，却独爱徒步爬山，目标“走遍世界犄角旮旯”。4年间走过沙漠，雪山，原始森林，无人区，刚刚完成连续26小时百公里徒步。一个爱自虐的汉子，也揣着一颗文艺的心，今年即将完稿第一本书，一本关于登山，关于旅行，关于生活理念的书。

5、疲惫生活中的英雄梦想——简忧时光，遇见梦想简忧，简单的忧伤，淡淡的失落，是我在心中为自己想了千百遍的笔名，苦于一直没有合适的机会面世。国庆七天长假回来，感慨颇多，与家人的相处时间就像飘零的秋叶一般飞快飞走，是时候收拾一下心情奔向25岁新的征程了。前几日的疲惫奔波，直接导致回来后一个人暗无天日睡了十多个小时，手机没电，亦没有人陪伴和打扰的下雨天。紧接着发现厨房的灯泡烧坏了，突然意识到身边有一个男人的重要性，内心再强大的女汉子，也有想要人陪伴的那一刻。独自一人来到杭州三个月，经历了台风天冒着大雨去面试的一个星期，度过了每周日去医院治疗脱发症的痛苦时光，现在平淡简单的生活足以让我庆幸和知足。加入杭州十点读书会，认识了很多喜欢文字和书本的朋友，更大的收获是知道了一本叫做《疲惫生活中的英雄梦想》的书。在回家的火车上看完了它，鼓舞、思索、独立、抵御、成长，从周一到周五给出的五个主题，仿佛一束光照进了我昏暗中。文字可以带给我无穷尽的力量，这一次我是彻底地被它给征服了。在那个世界里，只有心中正直积极的人才能写出动人心扉的文字，讲出真实感人的故事，写出让你心有灵犀的话语。《疲惫生活中的英雄梦想》给了我太多感动和心动，我们都在努力，向着光的方向前进，就像心怀梦想的蜗牛一步一步往上爬，到达自己想要去的巅峰。见文如见人，我仿佛看到了那些自信开心的面孔浮现在眼前，永远神采奕奕地迎接每一天的阳光或是雾霾天气。看完这本书，我再也不抱怨每日忙碌的加班生活了，因为我从中得到了很多养分和正能量，正当年轻奋斗之时，想的应该是如何提升自己的工作能力，远离负能量的朋友圈子，寻找一些对自己积极影响的人和事，把美好的单身生活过得热气腾腾。越长大，发现自己想要的梦想越来越多，因为对这个世界喜欢和向往的东西变多了，它是如此美好让我想要把自己变得更好，哪怕现实总是与想象的世界背道而驰，我依然选择坚持内心的真诚和善良，认真体味每一个清晨日落。如果窗外永远飘荡着淡淡的桂花香味，那我一定会笑着在每个清爽的早晨醒来，然后整天都会像偷吃蜜糖的小孩一样满足地过好一天生活，不让偶然遇到的烦心糟心事扰乱自己的心。坚持内心所想真的没有错，小时候看过的一部电影，剧中一位女演员练就了控制物体移动的绝技，问她如何练成的方法，她只是说因为心中所想，一直坚持用意念控制那件物体，就一定可以成功。正是应了那句经典台词“念念不忘，必有回响”，关于期盼已久的爱情，我想也是如此的道理吧。等待，希望，然后相信，便会得到收获的。遇见一个人，传说是需要缘分的，无论多远的未来，你都要耐心等待，让时光慢慢把你打磨成那个美好的人儿，以最好的模样与他相遇。荷西等了三毛七年，最终等到了自己心心念念的爱人，或许他那时的梦想就是能够与她拥有一个简单幸福的家。于我，更加羡慕三毛，生命中有那么一个人愿意为你付出时间等待，直到看见希望的曙光，用尽全部去爱去疯狂他们在一起的时光。最近几年逐渐长大懂事，对梦想的定义也越来越清晰，知道自己想要的东西是什么，拒绝用别人的方式过自己的生活。即使有时候坚持会有点困难，孤独时更加痛苦难耐，但我依然想要努力地去碰触美好，为此付出全部心力。深藏于心中那些人的故事，有时间我也很想把它们都写下来，让时光机器记录下那些曾经的人和事，任谁也带不走的过去。那些故事里面有傻丫头无尽的暗恋时光，有追风少年告别青春的豪迈宣言，还有一群肆意欢笑和流泪的可爱人儿们。我爱那时的他们，更爱现在的自己，因为失去过，才会懂得拥有的珍贵。一路跌跌撞撞，我就这样到了25岁初，听着马頔的《南山南》，感动的歌词，迷人的声线，从未发现自己会爱上这样的民谣歌曲，思绪仿佛飞到了千里之外的北方寒夜里，又瞬间到达了南方的艳阳世界中。关于那些疲惫生

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

活中的英雄梦想，未完待续，会在某个深夜出现在我们的脑海中，到达灵魂最深处，与你一起聆听那些最美的故事。

6、我觉得有人点评现在这类书很有意思:看着书名是鲜美鸡汤，其实喝下去才发现味精加多了。偶尔尝一尝觉得新鲜有味，喝多了就觉得寡淡无味，于是又加许多味精进入，等喝一阵，又没味了，于是又加味精.....如此循环，不知道到底喝了多少汤，而汤里有多少味精。我想这是所有鸡汤文都走不出的怪圈吧，竭力把汤炖好，加入许多食材，结果人们很快厌倦。这时候怎么办呢，锅里已经快煮满了，再加就要溢出了，那只有加味精。然而味精保持鲜味不能持久，只有不停的加，所谓鸡汤文，喝到最后盐而已。其实市场上所有书籍类型最好卖的是励志类书籍，但最不好卖的也是这类书。这类书无论包装怎么样华丽，都难逃内容空洞的事实。当人读完这类书欣喜若狂准备面对人生后，才发现生活其实是酸甜苦辣咸五味组成，而所谓的鲜其实就是盐，炒菜好需要放入其他味道。既然说到炒菜，下锅前必须要热油，人生如食材般，就是如此需要烈火烹炙，不然就是半生不熟，吃了还拉肚子。其实对于天地来说人的成功与否，得意与否，于它并不相干。你成功也罢，失意也罢对于来说只是一个沙尘的运行而已。所以天地不分好坏善恶，善人一朝家破人亡，恶人长命百岁，和它都不相关，它只是见证者而已。人不应该期望于老天给予你什么，你所有的一切努力都是为了自己的私心而已。既然只是内心渴求，那总归要自己的努力的，从别处拿来未必是自己想要的。本书只看了一点，因为本书给我第一印象极不好，书籍虽然讲究包装，但是切忌华而不实，不幸本书就是如此。书籍近10M(电子书)，其中大量是照片，仔细翻看发现许多照片只是充斥篇幅，根本与内容不相干。不论什么样的书到头来还是要干货的，读起来倒挺有滋有味，结果一回味，发现什么都没有，只是嘴里有点咸。废话这么多，并非说鸡汤文不能读，而是“味精”只是生活调味剂而已，烹饪时看情况添加，而不是什么时候都放。

7、這本書我是在辦公室裡看完的時而咯咯發笑時而眼角閃淚花合上書的那一刻有種如釋重負的感覺在收到書的前一天我因為工作上的不順心大哭了一場想到哭完第二天依然要踏進那個讓我心情沉重的小空間就覺得身心疲憊所以第二天我帶上了這本書看完後心情平靜了許多並不是這本書有什麼神奇的治愈功效僅僅是因為它讓我知道這個世界上和我一樣的人很多很多每個人都有疲憊的時候但夢想不會拋棄你你要抓住它擁有它因為That a hero lies in you!書裡有些文章我曾經看過特別是陳亞豪那篇《照顧好自己並不輕言放棄》當時看完後印象特別深刻也曾經和我的媽媽聊過這篇文章因為我也曾經是一個叛逆得想要放棄自己的孩子我無法想象那段日子媽媽要承擔怎樣的心理負擔我只知道那段日子她給了我特別輕鬆的學習環境從不逼迫我每天對我展現溫暖的微笑後來我問她你當時失望嗎是不是特別討厭我她說她從沒討厭和嫌棄過自己的孩子她只知道要如何幫助我在困境中成就屬於我的小夢想如今的我大學畢業有了一份小工作雖然磕磕碰碰但起碼證明了我的可能性有的日子我依然會難過會對一些不順心的事情耿耿於懷但我有了一份信念為了愛你的人你可以喊苦可以喊累但絕不可輕言放棄而這本書讓我堅定了這份信念因為大千世界我們都一樣我們都不容易但我們都有權利成為自己的英雄蓑依的文章我一直很喜歡因為很真實甚至有很多話我都覺得是說給我聽的所以每次看完她的文章都會詫異天哪她竟然懂我看《早一點對自己的外貌負責》我決定這週末就去把我一頭如獅子般蓬鬆巨多的頭髮削少每一篇文章我都有仔細的看從中提取適合自己的精華我不可能一下子發生天翻地覆的大改變但我可以堅持前行一天比一天好逐漸長成自己的樣子最後感謝推薦的好書書中書的感覺特別充實抽出時間好好品讀期待與好書的相遇

8、近日，听得一则新闻，说是美国一名男子决定要自己从头到尾完成一份三明治。从最开始种蔬菜和小麦，海边取水制作粗盐，用这些盐腌制亲手种的黄瓜，然后前往牧场挤牛奶制作起司。而后又将成熟的小麦制作成面粉，甚至全副武装地掏蜂巢取蜂蜜，最后到养殖场宰鸡取得鸡肉，弄到这里他才终于取得所有原料，历时六个月终于完成了属于那份自己的三明治。很多人对此嗤之以鼻，认为这些没意义，我却独独喜欢这些有意思却“没意义”的生活经历。所以，如果你想寻求生命的意义，我手中的这本书和这些文字可能无法告诉你。可是，每一位作者却愿意同你一起慢下来倾听自己内心的声音，同你一起学着更加爱自己，爱阅读，爱生活。因为毕竟“人生只有一种英雄主义，那就是在认清生活的真相之后仍旧热爱生活。”

9、三口气读完第一口气，发现是喜马拉雅攒的集，看。当时心情是有点down的，一边晒太阳一边看书一边哭.....旁边有一对小情侣一直看我.....看的我有点不好意思了，然后买了动物城的票，自己去看电影了。第二口气，睡觉前，看。心情很平静，越看越觉得鸡汤文.....看多了有点闹心，遂罢。第三口气，不想看文献，看。心情不好也不差，7分。突然有所感悟，以前陈叔叔对我说的话真的很对

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

。顿悟了很多的爱和保护。鸡汤文之所以被认为成鸡汤文，是在不合适的时机看，自身正能量爆棚自然不需要外界来添加。但是对于处于低谷正在跟暴风雨搏斗的人来说，鸡汤文在此刻就是励志爬起来的强心剂加肾上腺激素……在合适的时间做合适的事，擦亮眼睛，努力生活

10、最近看一本书《疲惫生活中的英雄梦想》，让我想起了新妈妈这个群体。我有很多妈妈群，不同阶段会认识不同的人。我认识很多很多新妈妈，突然想说说心妈妈这个群体。比如代购妈妈，比如创业妈妈。大部分的代购妈妈，都是从自己孩子出生开始，自己学会海淘，进而慢慢找到很多妈妈一起分摊运费，再之后慢慢壮大，不仅能买买买奶粉尿不湿，还能买各种看起来很神奇的东西。他们通晓各国文字的网站，熟练使用国际信用卡和转运公司，精确的计算没想货物的重量和到货速度。我周围有几个妈妈，有产假里帮大家买买买的小卖家，有靠代购微博的利润养孩子的单亲妈妈，有靠代购做成了淘宝大皇冠。几乎，我每周都会看到代购妈妈们吐槽一两个极品买家，比如买了东西自己换货后说是假货不付钱的，收到东西玩消失的，有货到了又觉得贵不要的等等。我看着他们一个个从帮奶瓶尿不湿开始，我猜想一定很难吧，因为对于我这个很内向不善于吆喝的人来讲，真的很难，所以我觉得大家都努力才能做得好吧。有一个代购妈妈在海南，是个单亲妈妈。产假要结束的时候，她发愁应该去上班还是做代购。因为上班无法陪着孩子，只能把孩子送回老家父母家里带，自己只能周末回去。如果做代购，可以陪着孩子，但近乎是自己创业一样担心不稳定。有一天，我看见她在朋友圈里说想孩子，我问她你做代购就好了啊，干嘛要和孩子分开呢？她近乎崩溃的跟我说：“没人想和孩子分开的，我真的没有办法了，我很想孩子，但我要努力养得起他才可以，这种滋味你们不懂。”那一刻，我承认我不懂，因为我只有上班和孩子分开，夜夜我们都抱在一起睡着。我也体会不了那种艰辛和煎熬，没有经历是绝对体会不到的。但是我黯然，为自己的无力，也为这样一个努力奋斗的妈妈，心里有说不出的感觉。我发现，任何一个女人，生孩子之后，无论经济状况，无论生活环境，无论身家背景，努力都变成了常态。努力喂奶哄睡觉带孩子，努力读书育儿研究未来教育轨迹，努力读绘本和孩子一起长大，努力挽起袖子给自己亲手做没一顿佳肴。我儿子的丈母娘，有孩子之前是富家小姐贵太太，有孩子之后可以彻夜不眠守着生病的孩子，早晨5点起来带孩子去医院排队做推拿。我的同事天天晚上加班到深夜，早晨6点跟着孩子起来出门遛孩子遛狗回家做好一天的辅食再背着包挤公交来上班。我有很多人帮我带孩子，所以我真的没有他们那么努力，但我真的特别特别感动，因为爱，因为一些不可说的东西，但又觉得绕在心头。没有一个妈妈想要成为英雄，但每一个妈妈都在努力努力再努力。不是为了某种20年后养儿防老的回报，只是单纯的因为是个妈妈。或许，80和90后的妈妈在物质上并非特别困难，但也因此，8090的妈妈在精神上高度紧张，担心自己的闪失让孩子遗憾终生，担心自己的不理解让孩子活得像自己一样迷茫。前段认识一个母婴网站的创始人，一个特别美，家境也很好的辣妈。我问她创业后自己最大的感受是什么。她说：“我以前在500强公司里，觉得自己高高在上，习惯了因为公司牛逼带来的一切福利，他人的仰慕与追捧。但是当我为了自己的孩子做了这个网站之后，第一次去拜访客户，因为要开车40公里，我迟到了10分钟就被关了门。对方告诉我，我就给你30分钟，你迟到了10分钟，那就不见了。之后不管我怎么道歉，都没有再理我。回来的路上，我一边开车一边大哭。原来，卸去了公司的光环，自己一个人是那么无力。我第一次知道，要努力是怎样的一种决心和体验，这是我在500强十年，从来没有感觉到的。”我一直记得她说回来路上一边开车一边哭的画面。中国有万千妈妈，从有了孩子，改变了自己的生活轨迹和职业方向。他们有的做销售，有的做代购，有的学习教育成为老师，有的干脆开起来幼儿园，还有很多成为了忙碌的全职妈妈，承担着世俗的不理解和非议。也许，妈妈们絮叨矫情太锱铢必较，但她们愿意在人生压力困难最大最困顿疲惫的时候，选择一条全新的充满未知和荆棘的路。所有很努力很努力的新妈妈们，她们不耀眼不闪烁，她们做的一切都出自本能，但却一直让我觉得想说点什么，但有觉得怎么说都说不尽。她们是万千社会的一个缩影，但却是那么准确的拥有着“疲惫生活中的英雄梦想”。她们不需要成名走红，只想在日复一日的枯燥和疲惫中，点亮自己的心灯，看着孩子慢慢长大。（长大之后遇见另一半跑掉了，想想真特么心碎啊）补充：别问爸爸去哪儿了，爸爸也都很辛苦。有孩子之后，夫妻二人都要各司其事，互相帮助是必然的，但每个人也都要努力。文中的妈妈们，家庭都很幸福，努力是为了给孩子一个榜样，不是因为自己多么穷。相信有孩子的新妈妈们会更加理解其中的情感吧。

11、比起这么多的小故事，我更愿意去接受一个作者的奋斗史，而书名仅仅只是个书名，没有内容。不会去浪费一本书，所以坚持把它读完，发现这些故事，一部分是网络上看过的段子，一部分呢，是我已经用生活经历体会过了。不痛不痒。读完这本书，我的第一个反应就是，我已经过了鸡汤的年龄了。

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

12、我一直觉得梦想不是为之奋斗的目标，而是面对生活时的一个手段。迷茫时，还有梦想可以拿出来就着酒与人说一说，聊以慰藉；失落时，还有梦想可以拿出来挡一挡，不至于一无所所有；痛苦时，还有梦想在心里，你不抛弃它，它便不会放弃你。当然，还有高兴时，梦想可以让我们拿来吹牛皮。这本书里的每位作者，和他们心中的每个故事，都像远方酝酿好的希望，我汲取些，给自己加油。具体来说，我一直并未有过特别明确长久的梦想。我的每一步都是那么现实，又那么平淡。我2012年的梦想，便是做好各种离开北京的准备。2013年的梦想，是在这个海滨城市，安家。2014年的梦想，是爬山、看海，把啤酒喝到吐。2015年的梦想已被一个突发的变故给改变了，这也是今年一直觉得惶恐疲惫的原因。从冬末到初秋，我终于释然，让自己面对不能改变的东西，试着接受生活给我安排的另一挑战。生活虽疲惫，但在每个夜深人静的时候直面这些问题时，我就能看见那冲着新梦想奔跑而闪闪发光的自己。面对即醒悟，面对即理解，面对即包容，面对即释然。这就是生活里的英雄梦想。我以为的这些乌七八糟，其实并非那么不可理清。书中的每个故事不都是一个人乌七八糟生活的一部分，看多了，也便觉得自己的微不足道。从这奇妙的意识变换中，我寻到来自他们释放的希望之光。

13、《疲惫生活中的英雄梦想》：既有梦想，何惧疲惫文/叶子夏原谅我这一生不羁放纵爱自由也会怕有一天会跌倒背弃了理想谁人都可以哪会怕有一天只你共我仍然自由自我永远高唱我歌走遍千里——《海阔天空》曾经一首《海阔天空》唱醒多少人的梦想，又一首《老男孩》唱哭了多少人抛弃当年梦想的心酸，而今，这本《疲惫生活中的英雄梦想》又消散了多少人的疲惫，为他们在追求梦想的路上打上一针强心剂呢？我不知道，我只知道我自己，更加坚定了目标，达成梦想，不惧疲惫。我是一名正在上大学的大学学生，七大姑八大姨家也是难得有我这样“会念书”的，因此约莫更遭嫉妒一些。总是有“会念书有什么用”“女孩子读那么多书干嘛”这样的理论。幸而，我爸妈坚持，我也争气。所以，上大学到底有什么用，我感触很大，到底有什么用，起码你得先上了再说，否则，你连发表评论的资格都没有，不是吗？！大学是一段难得的经历吧，于我来说，更是意义非凡。遇见更广阔的天地，遇见更广阔的自己，找到自己真正喜欢的，想要追求的，谁说这没用呢？而一人独立在外，正所谓“儿行千里母担忧”，不仅父母挂念我，我也挂念家里。这种挂念是随着年岁增长而变得越加深厚的。而我们能做的，就是好好照顾自己，在家的時候好好陪父母，你好，父母才安心，你是父母的全世界，所以，不能轻言放弃自己。从书中学到一个新的启发点，那就是要好好打扮自己。我也是个不会打扮自己的人，不知道自己适合什么发型，什么款式的衣服。平常穿衣也是舒服就好，看了《早一点对自己的外貌负责》，我意识到，真的要把外貌这件事提上议程了。人精致了，生活也会变得更开心，身边也会聚集更好的人，“以貌取人”虽不可取，但外在穿衣打扮是人给人的第一印象，何其重要。所以，对外貌负责，实际是对自己的人生负责。在你的人生中，你要坚信，你遇见的每个人都是为了让你遇见更好的自己。虽然他们有些带给你痛苦，带给你伤害，但是，经历过后，你会发现，这些都是宝贵的经历。而在当时，请你务必调整好自己的心理状态，不要怨天尤人，自暴自弃，要相信困难终究会过去，而风雨之后终会有彩虹。请记住，梦想的路上，总有疲惫，但请不要因为疲惫放弃了梦想。既有梦想，何惧疲惫？你不是梦想路上的独行人，我们都在。最后，希望大家不要在《老男孩》歌声响起的时候，泪流满面。当初的愿望实现了吗 事到如今只好祭奠吗任岁月风干理想再也找不回真的我抬头仰望这漫天星河那时候陪伴我的那颗这里的故事你是否还记得——《老男孩》2015/9/28本文为笔者原创，转载或使用请联系笔者或邮箱1094633895@qq.com。

14、十点推送的文章经常伴着我入眠，这本书辑录了37个平常生活中的故事，有温暖，也有感动，我们每个人都在挣扎着，都在奋斗着，都在努力着，我们的生活会疲惫，但是我们都有属于自己的英雄梦。小时候，特别喜欢武打片，经常幻想着自己携带一把佩剑，独自闯荡天涯，悬壶救世，走遍天涯海角，好不潇洒。这本书，让我看到了现实中自己隐藏的那个梦想。愿你我都能生活得越来越好，在平凡的生活中也不忘记梦想。

15、只是试读了几篇，觉得很有共鸣。我当初为了改变一下命运，削尖脑袋考进一所重点大学的研究生。毕业因为本科不是211，照样是找不到理想的工作，其实是可以进企业的，阴差阳错来到政府部分，干一份闲差至今。本科与硕士所学基本是没什么用处。疲惫？是真的疲惫，也为自己坚持到现在是因为什么，看不见理想，看不见前景，未来就像空中的云，渺茫且抓不住，仿佛从未有过闪光的片刻，只是随波逐流罢了。以上，都是牢骚话，这也是相当一部分人生活写照。那么，接下来应该怎么活，心灵鸡汤，听的已经够过，需要的除了勇气，还有切切实实的计划。

16、疲惫生活的调味剂——《疲惫生活中的英雄梦想》书评文：梁溪也许是我沉沦花花世界太久，对佛祖三生莲座下的教诲屡次嗤之以鼻，未曾感觉生活的疲惫。也许是我过于洒脱逍遥，对十指不沾阳

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

春水自得其乐，未曾感觉生活的辛酸。能倾听丁佳心用阿拉伯数字隐藏奇特爱情，能徘徊在斯嘉丽奥哈拉怀揣青春少女心破灭的订婚舞会，能梦见卡西莫多的缩回想要触碰爱斯梅拉达逝去温度脸颊的手指……我愿意像陷入温水中一般让生活之火慢慢熬煮这碗浓汤。并非是我停滞不前，一碗浓汤何尝不是青蛙的终极梦想？初翻阅此书，对于疲惫生活略知一二。压抑劳作下无法发声的年轻人们正痛苦挣扎试图摆脱负担，寻找各式各样的慰藉良药，试图从沼泽地里找到支撑点，静待太阳悄然升起。支撑在疲惫生活中生存的英雄梦想，难免不让读者觉得，这又是一本心灵鸡汤，好在，这本鸡汤里还有点肉和骨头。全书根据37位作者对生活的感悟以及满满正能量的语言风格，分为“鼓舞”、“思索”、“独行”、“抵御”和“成长”，每个版块都有与之相关的五六篇文章。说是英雄梦想，更多的是通过青年作家的笔触对读者迷茫时期进行引领。《婚纱》鼓舞你改变现状去冲破以往围墙的自信，《生活给我的六个巴掌与拥抱》思索过往时光给予你伴随难过、温柔、孤独的礼物，《9块9男人》用温情、细腻、可爱抵御生活朝你发射的毒箭……如果只是闲来时阅读，得到几个故事也好，打发时光也罢，作为读物它已经完成了它的使命。但若是品茶鉴赏一般，不难发现，一篇文章一个道理。它也许是找一个安静时光里分享孤独的人，也许是对生活坦诚相待的心态，也许是信仰下多一点的幸福。不难给你的生活多几许慰藉，添几分阳光。然而，这样正能量的书不免让我有些疑问。为何不增加几个负能量的文章？通过对比形成的共鸣对于读者来说，尤为深刻。蛋糕吃腻了，总需要清茶来配。从文风以及文字处理手法上来说，《大船覆了黎明的清水》是能让我娓娓道来的一篇文章。不似其他作者的叙事手法，细致描写中带着明显的文字风格，能够形成自己的语言且不落俗套。并且，奶奶杨桂菊质朴的语言贴近生活，故事性覆盖上一层厚厚的乡土，让人缅怀。不禁要问，艾小羊是否会将这个�事扩展，是否会继续用简单而不普通的笔触将黎明的清水写下去。现在，心灵鸡汤式书籍在市面上横扫，但若没有点肉与骨头，谁买单呢？

17、休息日的午后，暂时摆脱工作的束缚，静静地看一本书，现在的我把这些当做对自己的奖赏。《疲惫生活中的英雄梦想》，说实话，如果不是因为有一篇自己短短的文章在里面，我自认不会去买，好久都已经不再去聊梦想，所以谈及梦想的书几乎不再去看。可是当你静下来把一篇篇并不长的文章看完，你真的会感谢这本书，因为37个不同生活背景的人向你诠释了37个不同的故事，最后都只是想告诉你，生活很累，梦想并不远。董小姐的《婚纱》我来回看了好几遍，眼角始终湿润，不是因为她的凤凰涅槃，只为了最后一句“而躲在门外的妈妈，也哭了。”其实，收到婚纱前的她是很多很多姑娘的影子，这没有不好，只是很多别人觉得不好而已，而妈妈不希望女儿被别人口舌，所以，做了这一切。莫名的温暖，妈妈用一件婚纱，告诉女儿，她想让她出嫁，却也不能丢了对爱情的梦想。读到宋小妞的爸爸对她的谆谆嘱咐，心里暖得跟开了朵花似的，多可爱的爸爸呀，宋小妞是个幸福的娃，然后我很认真地想了一想，其实我老爸也是这样的吧，孩子从来都是父母最大的梦想，你可以迷失自己想要的，可是孩子的未来，父母们总是规划得清清楚楚。其实，每一篇都给自己带来力量和温暖，就算读到自己写的，也是一阵感慨，原来当时的自己是这样的呀，很多话想写，却又不知道怎样用语言去描述，如果你有时间，放下手机，读一读，然后你会发现，就算生活再不堪，梦想一直都在，而这也是你能对自己最大的宠爱。

18、书是十点总部在10月16号那天寄到的，是参加主题征文幸运选中后的奖品，昨天骑行途中翻看了几页，今天用了一个上午的时间阅读完毕。很喜欢书的章节分类从周一到周五的顺序，每天一个主题，周一鼓舞、周二思索、周三独行、周四抵御、周五成长，喜欢每一章节的主题更喜欢它包含的故事。鼓舞——人与人之间最好的相处模式大概就是彼此鼓舞吧，朝着幸福的方向努力前行，奋进。思索——人应该经常的停下来想一想，当初为什么出发，如果忘记了初心收获再大的成就又如何呢，开悟。独行——生命中有些路只能一个人走，哪怕夜再黑路再长也只能独行，可能会很苦很累可以偶尔静下来回顾，脚步不能停留，出发。抵御——在这复杂世界里有太多的利益和诱惑让我们停滞不前，坚定内心的方向，穿好防御的盔甲，上路。成长——成长的方式各有不同，方向大多都是长成自己喜欢的样子吧，努力是最稳定的方式，做自己。和十点的相遇是命中注定吧，一直喜欢阅读，参加工作后也在坚持每个月至少阅读一本书。当十点读书开始招募成员和班委的时候，我便递交了申请，郑州不是第一批成立读书会的城市，还好第二批郑州入选了。记得十点总部还专门组织线上书友进行投票选举班委成员，最终我很荣幸的成为了三位班委中的一员。依然记得第一次线下读书会是在2015年8月2号，主题是初豫见郑美好。当时的书友有三十几位，那次活动去了将近二十位，可见书友们的参加活动热情是非常高涨的。虽说是第一次见面吧，但彼此之间没有陌生感，以书为媒三言两语的自我介绍后对彼此都有了一个大致的了解。通过好书分享，我突然发现原来有那么多的好书还没有阅读，那么多

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

有意思的故事还没有聆听，那么多有个性的书友还没有接触……美好的时光总是短暂，计划两个小时结束的读书会持续了三个半小时，依然意犹未尽，那次分享是和十点相遇美好的开始。第二次线下分享没有能够参加，因为当时骑行在川藏线上，活动举办的也相当成功。第三次是在国庆假期的最后一天10月7号举行的——单车相豫郑在路上。感谢书友小厮提供的安心舒适的交流环境——素语茶缘，最喜欢“素”字，仿佛能够把人带到遥远的故乡。在准备环节，他带着可爱的女儿来回的忙碌着，中间把她放下来了一会，她紧紧的跟着小厮抱着他的大腿，可能是小厮走的太快了吧，妞妞没有跟上，转而紧紧的抱着我的大腿。大约有将近十秒的时间，她才反应过来抱错人了，赶紧放手小步快跑到爸爸的方向。有这样的女儿真好，不是说有两个女人的男人是幸福的，老婆用来爱和疼，女儿用来疼和爱，真好。正式分享的时候每个人都围绕着与单车的故事和事故这个主题，从宝贵记忆中抽离出来那些久久不能忘怀的点点滴滴，和书友们分享，在日常的生活工作中是没有那样的机会表达的，感谢十点让我们相遇。每一次线下活动都要从洛阳到郑州然后参加完再回来，有朋友得知这种情况问我到底为了什么，这样折腾自己值得吗？我说，值，非常值，因为我疲惫生活中的英雄梦想是玩到老，参加读书会是我玩的一种方式，而且我一直乐在其中。林少在序言中说到十点读书就是他疲惫生活里的英雄梦想，为了这个梦想他付出的心血和汗水只有他自己知道吧，不可能有感同身受体验。BOBO说她的梦想是成为一位主播，并说生活总会有疲惫，可如果它和梦想有关，那种感觉，真的不一样，每次听到她的声音都会感到温暖，很舒服。最后的最后推荐阅读一下十点出的第一本书——《疲惫生活中的英雄梦想》，通过阅读你能够收获更多，我们在阅读，你在哪里？

19、经常是在周末的上午，我一边在厨房里准备着菜蔬，一边把娃爸拉到旁边陪聊。周一到周五站在这个地方准备饭菜的都是他，所以，在周末，他最惬意的事就是拿部手机半躺在床上看电影，可是我有时候连这一点惬意也要剥夺。“为什么日子日复一日，都是这般模样？”我以近乎无聊的方式诘问了一个哲学问题。“那你想要哪般？”陪聊者诺耶我。“每天不是早出晚归地上班，就是周而复始的带娃做家务。”我幽幽道，心里边躺倒着一个葛优大爷。“谁的日子不是这样过呢？你问问你的那些同学闺蜜朋友们。”陪聊者正色道。“啥时候是个尽头啊？”“你这话真可怕”“我想离家出走。”“走到哪里去？”“去流浪...”在满嘴跑火车的状态下，一顿午饭也就快做好了。这种轻度发神经状态每个月总有那么一两次，娃爸早已习惯并毫无违和地配合着我演下去。在这嬉皮笑脸之间，我却感觉得到对生活去轻抱怨，实际是内心深处对于“时光流逝而不能使我心安”的一种焦虑。一中国人的生活充满烟火气，最日常的话除了“吃了吗”，就是“过日子”。新婚伊始，当新人还沉浸在粉红色甜蜜中时，长辈们便语重心长地说“以后要好好过日子了”。童话里都是骗人的，王子和公主从此幸福地生活在一起？哦，不，是从此开始了甜酸苦辣地“过日子”。人们形容某些人生活得不好，往往也是一句“看把日子过成什么样”，这句指责多半是对着这家女主人。对于刚刚进入围墙的小男女而言，“过日子”也有几丝浪漫温馨，你耕田来，我织布，你打游戏来，我下羹汤，家庭生活只不过是过家家的升级版。可是慢慢地，随着孩子的出生，公婆的加入，家庭关系升级，角色感加持，“过日子”便不再那么温情脉脉，开始变成了一地鸡毛。你理解什么是“产后抑郁”吗？就是“被日子撞了一下腰”。虽然有小生命带来的感动，但也抵不过生理和心理上的不适，和与婆媳关系等带来的躁郁。有些新妈妈们，严重到动不动就哭的稀里哗啦，她们对新生活猝不及防，没有“过日子”的心理准备。等到顺利渡过这一阶段，那就是进入了角色，开始真正地操持家庭事务了。柴米油盐酱醋茶，最终媳妇熬成婆。二我不喜欢这种逻辑的生活，“过日子”的女人往往以家庭为大，一把屎一把尿地拉扯大了儿女，然后便盼着儿女生出更多的儿女。我总是很好奇为什么我国婆婆们那么喜欢“生孙子”，“传宗接代”传的又不是她的姓氏她的祖宗，而是夫家的祖宗，她操那么个心干嘛？后来我明白过来秘密就藏在“过日子”里。因为她对这个家付出了全部的心血，这个家就是她一生的事业，她当然希望自己的事业能够后继有人。同理的，那种在儿子婚后还过多地干预他的生活的母亲，大概也都是以上的老太太们，她认为“过日子”你们还年轻着呢，多听听过来人的建议吧。《金锁记》里的曹七巧，是典型的媳妇熬成婆的人物，她一生的荣光与青春情欲，都被悲剧婚姻和大家族生活所埋葬，等到自己当家，便变本加厉地向身边的人（儿女们）进行压榨。这是时代的局限。如果她们有更多的可能性，有自己的兴趣爱好和可以自主选择的自由，也许会活得更开，精力就不会完完全全在婆婆妈妈琐碎上。现在的情形不太一样了，很多新一代的妈妈，既能料理家庭也能在职场里升级打怪，全职妈妈们也拥有了自己的小事业，比如我的那些同学闺蜜们，孜孜不倦地做微商，每天都散发出热情洋溢的状态。更上进的妈妈开始重新学习，比如我敬佩的虎皮妈，在十三多岁两个娃之后，重新考上了法学院读博士。女人似乎更独立自强、也更注重自我修为了。可是私底下，纵观我们的论坛和妈妈群，

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

聊得最热烈的，依然是婆媳矛盾、或者老公有小三这种狗血家庭伦理剧。三我总觉得“过日子”是对幸福生活的某种误解。刘瑜女士曾说过她对生活的两种定义——吃喝拉撒睡那些为了维持生命基本需求的事情，是“简单再生活”，而看一本好书一个好电影写一篇饱满的文章进行一场会心的对话，这些可以称之为“扩大再生活”。她说，“我不羡慕那些买奢侈品住豪宅的人，那不过是个升级版的‘简单再生活而已’，可悲的是，‘简单再生活’总是挤掉‘扩大再生活’的时间和精力。”她所谓的“简单再生活”通俗一点就是“过日子”了吧，在有精神和智力追求的人看来，这是一种没有质感的生活。为了逃避“过日子”的被动性命运，一直有人在挖掘其他的可能性。《情人》的作者杜拉斯有一句名言，“爱情之于我，不是一饭一蔬，不是肌肤之亲，而是不死的欲望，疲惫生活里的英雄梦想。”所以，像杜拉斯这样的女人是不适宜进入婚姻生活的，她适合一直谈恋爱。还有一小部分人，比如王小波和李银河这对神仙眷侣，为了过丰富的精神生活而选择了简单粗糙的世俗生活，甚至不生孩子。而作为芸芸众生，我们不可能那样选择，我们还是蛮享受那一点天伦之乐的。需要认清的是，“过日子”的疲惫不在于“柴米油盐”和“屎尿屁”本身，而是在于我们面临这种情形时狼狈不堪的“被动应对”状态上。就是你“不得不做”和你“很享受去做”的区别。当我满怀兴趣去做出一顿饭菜的时候，和我不得不为了今天的晚饭而做出顿饭菜的时候，状态是完成不一样的，前者是体验生活，后者就是“过日子”。如果可以在保持体验心态上，偶尔地出离家庭俗务，每天拥有一段自己独立的时间和空间，就是理想状态了。四那么，女人还有别的选择吗？没有。女人当自强。进得了厨房，出得了厅堂。啊，呸。想进厨房就进厨房，想不进厨房也不必非要出厅堂。

20、——评《疲惫生活中的英雄梦想》文/ Foodie. 因为我们没有什么不同天黑时我们仰望同一片星空没有追求和付出哪来的成功谁说我们一定要走别人的路谁说辉煌背后没有痛苦只要为了梦想不服输再苦也不停止脚步我想起了曾经的我们在操场上高喊着这首歌，那时候以为没什么能够阻止梦想。但现在看来那时候想象的生活跟现在过着的生活还是差距很大的。烦恼 失望 疲惫 迷茫 焦虑以及你所能想到的一切有关于不开心的词语。所以一开始吸引我的是书名，看到书名，我想起了被我因为压力而忽略的梦想。我以为我一直在逃避却感觉现在所做的一切又是有关于梦想。想想也是为什么要逃避呢？生活总会有疲惫可如果它和梦想有关，那种感觉真的不一样。宛小诺的文字里有句话说到我的内心：“你说，为什么我一直这么努力，却还是比不上别人，为什么，我连自欺欺人的机会都没有？”曾经我有撕心裂肺的喊着这句话也有在无数个失眠的晚上问过自己。那时候也渴望有人向我伸出一只手牵我上船渡我过河。我想在未来的日子里我终归会遇上这么一个人我生命里的摆渡人。也许你觉得现在的你很迷茫每天都在重复着生活对你来说过一天是一天，你觉得去实现梦想的道路上很艰辛那么你应该去看看《疲惫生活中的英雄梦想》你会发现迷茫 疲惫 艰辛的不止你一个。BOBO带着主播梦专心地做主播，书中的董小姐因为一件五位数的婚纱改变了一生但是最感动的还是那句“而躲在门外的妈妈，也哭了”因为坚持所以他们做到了我不知道最后我是否会跟他们一样也做到了但我知道去坚持就对了因为你并不是一个人。“命运多舛途，一路走来，才明白一个最简单的道理，照顾好自己，并不轻言放弃，便是对至亲与挚爱最好的报答。”宋小君就像所有爸爸一样对女儿无形无声的关爱是宋小妞一生的支柱跟依靠，宋小妞是幸福的我也是幸福的相信很多人也是幸福的因为我们也有一个最棒最棒的超人老爸。L小姐为了一个不确定的人努力变美只因最开始遇见的就是他最后她也做到了结局温暖美好。我不知道如果是我我能否像她一样勇敢坚持。但是的确“生命中总有那么一个人，他一出现，你再也不愿将就。”是的我不愿将就。你的梦想 Did you forget?不 我没忘。我要做自己的英雄。我要做个阳光的女子把温暖带给身边的每个人。我要勇敢的追逐自己的梦想。无论未来发生什么此时此刻的我更坚定的走在梦想的道路上。不忘初心 共勉！

21、刚开始吸引我读这本书的，是十点读书作品。十点读书的魅力，值得我去读。后来拿到书的时候，了解了书名的“典故”（原谅我读书少）。“爱之于我，不是肌肤之亲，不是一蔬一饭。它是一种不死的欲望，是疲惫生活中的英雄梦想。”这句话的出处其实有争议，但是，不管这句话从哪里来，它的出现，都填补了我们对文字渴求的某一处。打开书的时候，读到李筱懿的文字，我是觉得那种淡然，还有文字背后的积累扑面而来。我一直喜欢她的文字，从《灵魂有香气的女子》开始。好多人写过那些女子，但是唯有她，写的引经据典，感同身受。第二篇是牙膏的文字，我在2013年的时候，曾经因为《不过是留着眼泪吃肉》被吸引，联系过牙膏，算是结缘。时隔两年，他的新书《你不必逞强，时间会为你疗伤》读到过这篇。这次又读一遍，又一次想哭。后面的文字读起来，越发让我觉得停不下来。尤其是周文慧的《上大学有什么用》，引起了我强烈的共鸣。我小时候也从来不知道上大学有什么鸟用。但是我还没有上学的时候，我爹在吃饭的时候说：“\*\*\*家的孩子考上大专（好像那时候确

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

实是分大专，中专）了。我们家的孩子不考大专，哪怕考个半头砖（比喻）来也好啊。“我从小就有点闷葫芦，真正放在心里的话，不说。这次文字也是第一次写出来。所以我小时候的梦想一直是半头砖。不为别的，就为让我爹高兴。后来上小学了，县城里的姑奶奶回老家会带很好吃的糖块。那时候我觉得等我和我的小伙伴长大了，我们都要上学，然后去县城。可惜现在看来，90%的人在重复父辈的人生。我那时候的想法简直是异想天开。初中的时候，不知道为什么大部分小伙伴都不上学了。那时候好像还是初一。我妈一直支持我上学。从我读小学我妈就经常对我说女孩子不读书就要像她一样，种地，围着锅转。考上重点高中，那时候在我们那里像是一条腿迈入了大学。我中考的时候，我们村的两个小叔正好出高考成绩，他们考得很好。我原来以为，考上重点高中就是终点，没想到，进入高中才是一个开始。我高中的成绩并不好，我学起来也有点吃力。但是，我从来没有想过放弃。因为我觉得我就该上学。快高考的时候，我妈说：“你还是好好学吧。考上大学就好了。不然你高中毕业了，咱们村周边的好的小男孩早就订婚了。你连个对象都不好找。”我亲妈。说得倒是真的。我初中毕业前后，我的小伙伴多数都订婚了。想起初中的时候，我妈还老说：“你还是好好学吧，不上学，就给你找个兄弟多的，穷的，地地道道的庄稼汉当对象。”哭。。。可惜第一年我还是没考上。当时想走专科，但是我不甘心，我爸妈也有点不甘心。复读了一年，第二年过了重点线。到后来毕业，工作。我依旧不知道有什么卵用。前几天回家，陪我侄女去上跆拳道，碰到我发小，去陪他儿子。我想，如果我没上大学，估计也在操心孩子上小学的事情了。但是为毛，我读完大学，我觉得我现在还是个十七八岁的孩子。好像说到这一篇文章太激动有点跑偏了。。。但是其他的文章也依旧让我觉得精彩。这本书收录了近期市场畅销的几乎90%的类型的作品。这本书给10篇文字配了录音。我知道这对十点读书，对这本书的制作人来说，都是值得骄傲的。因为这本书的背后，其实付出了其他几本书甚至十几本书的心血。好在我想告诉你们，你们的付出是值得的。因为作为一个普通的读者，你们的付出呈现出来的东西，我都感受到了，而且，像是吃到了文字里的满汉全席。

22、书里收录了这么多文章，我的《给自己一个机会》恐怕是跟这本书最不搭的一本了！看到其他人那么多奋斗的故事，我却写了个爱情故事，我只能安慰自己，这和其他故事一样，是幸福的故事。其实每个人都有机会实现他内心深处的梦想，尽管生活疲惫，只要努力，掌握方法，都有机会的。很多人纠结那句“成功就是1%的幸运加上99%的努力，但是那1%的幸运是最重要的，甚至比那99%的努力都重要。”可是要知道，没有那99%的努力，就算有幸运，也不能成功。都说风口上猪也能飞上天，可是风来的时候，你没准备好，也是瞎掰。在不久前有位喜欢涂《秘密花园》的姑娘，秘密花园涂绘学院丛书的30多本，她都涂出了精美作品，她自己的账号也成了大V。今天看到她在微信群庆祝她的涂色培训班成立一个月，有了第二十位学生。有时候一个微小的决定，就能改变以后的路。就在她已经小有成绩以后，还有人在泼冷水，这就是现实！无论你是谁，都会有人讨厌你！都会有人否定你！我在《藏在这世间的美好》里写过“人只有选择了适合自己的路径，才能充分发挥自己的优势，活得轻松；如果选错了路径，那将活的很纠结、很辛苦，并且越努力离成功越远，这既浪费了时间和精力，又达不到想要的结果。”其实做事三个关键“稳、准、狠”。稳排第一，准排第二。快固然重要，但是那得是你想明白了，把该下手的地方看明白了以后才能快。把事情琢磨到了火候，知道“裨节”在那儿，才能事半功倍。当你着急的生怕比别人慢了一步的时候，反而可能走错了方向。我们在实现《疲惫生活中的英雄梦想》的时候，不妨想想，自己有没有走错方向。或者想想，要不要给自己一个机会，改变一下自己的生活。

23、很不错的一本书，知道他是在十点读书电台bobo读 大船覆了黎明的清水其中有一句奶奶答非所问：倘若别人想看你的笑话，你就一定要努力活的更好。人生好不好，其实可以是自己一个人的事。感觉对自己说的。。○本书每篇文章后面都有好书推荐和部分作者的微信，这点很好，不说了喝点鸡汤补补

24、看过《疲惫生活中的英雄梦想》内心深处是深深的感动，每位作家都用平凡简单的文字，写出了自己在平凡生活中点滴的感受，没有太多华丽的词藻，朴实，简单，快乐而平凡的生活中别有一番感受，带给我们的是平凡生活中平凡简单的生活，为梦想而执着的追求着！我们在平凡的生活中，我们沿着一成不变的生活轨迹继续着，朝九晚五的工作着，安稳的生活着，面对这样的生活着，我们习惯于安于现状，不思进取，不知何时忘记了自己最初的梦想，甘于平凡，可有一天，梦想在自己疲惫的生活中猛然的发出芽，让我们开始追求，可无情的现实带给我们的只是一次又一次的绝望，甚至是心灰意冷，可山重水复疑无路，柳暗花明又一村，我们总是在最深的绝望中，看到最美丽的风景，上帝为你关了一扇门，总是会会为你打开一扇窗，命运掌握在你自己的手里，你要想过的怎样，



## 《疲惫生活中的英雄梦想》

就看你的决定，就看你是怎样做的，成为更好的自己，把生命浪费在最美好的事情上，旅游、看书、写作、看电影、听音乐、与朋友聊天、与家人相聚，每一个平凡的当下，都是一种美好生活的片段，享受片刻的幸福，以自己喜欢的方式生活，相信自己能够在繁华的都市里，平凡的人生中，疲惫的生活中，追逐自己的梦想！在我们的生活中，鼓舞、思索、独行、抵御和成长都是我们生活中必须经历的事情，我们在平凡简单的生活中，去努力，执念太深，奋不顾身的追逐着自己所追逐的，可生活给予我们的只是无情的巴掌，让我们在巴掌成长，无论如何，当前去做的事情就是最重要的，每个人都独自一人去看一段风景，要自己独自走的路，唯有梦想可以抵御自己所经历的那些沧桑岁月，看清生活依然会很热爱生活，继续着我们一直认为最美好的事情！平凡生活中的英雄梦想，如一枚定海神针，让你清晰地知道自己是谁，想要做什么，能够干什么？世间最强大不过，你能够平静地说出，我就在这里，直面生活，忠于自己的理想，努力的成为更好的自己！

25、也许早就习惯了快餐式的生活，我们工作要快、吃饭要快、睡觉要快，一切都要在高速下完成。好像我们结婚一定要有房有车，我们工资一定要过万，我们三十岁之前必须要结婚，不然内心的恶魔和现实的唾沫会让你直不起腰杆。好像已经好久没有静下心来去阅读一本书，这个匆匆的社会，谁还能守住那份内心的平静。这本书是在国庆去大理的路上买的，在大理去昆明的火车上一口气看了一大半，里面的一些争论我也曾思考过千千万万遍，到底我应该怎么选。康庄大道还是泥泞小路，是一群人，还是一个人？我想不同的场景需要不同的答案，其实人生没有标准答案，也不止一种答案，我们不需要把自己桎梏在某一种标准里。虽然守住一份平静看起来是那么的容易，但是不忘初心般的坚持总会有那么一点意义，让我们有点不一样。就好像，我们还能再多喜欢自己一点。在昆明回重庆的火车上，朋友微信问我：想好怎么实现英雄梦想了吗？如果这个英雄梦涉及物质，我相信只要通过我的一百分一百分努力还是不难。如果这个梦涉及精神，或者说简单一点，就是不想被物质蚕食，那就坚定内心，不忘初心。也许，到最后实不实现已经不重要了，因为在这个过程中，我已获得内心的平静。最后，双手合十，出发下一站。

26、偶然在朋友圈看到有位文静漂亮的女生朋友每次转发的好文，都会附言：十点读书。当时并不知道“十点读书”是一个公众号，心想这么漂亮的女孩一到十点就在读书，多么努力！并会点开她分享的文章，几次下来才注意到这是一个微信公众号，这位漂亮的姑娘所言或许一语双关，或许是对“十点读书”的一种认可和平静的分享。但，的确，看了很多十点读书的推送文，总让我将它和这个有气质的女孩联系在一起，夜静下来，读读书多好啊！比起在微信里晒美照，吆喝代购，晒美食等要令人愉悦多了。于是，十点读书，也不再是一个简单的公众号，而是一种生活态度。更巧的是，我所在的悦读纪，正好属于一家专业做女性出版的公司，有很多好书里的篇章有被十点读书选中推送，比如最近姐姐转发了李筱懿《灵魂有香气的女子》里的一篇《请别传递善意的负能量》，并附言道：好文章一起学习~还在我们夜晚各自抱着手机阅读的时候停下来念给我听，我说，那你发给我吧，当我看到标题，我就知道这是我们出的书啊，于是很自豪地告诉了她。而像李筱懿这样的作者，我们也签下不少，像《灵魂有香气的女子》这样的女性畅销书也有许多。仿佛世界就这么大，信息总会回流。当从主任那里得知我们要为十点读书出一本名叫《疲惫生活中的英雄梦想》的书时，心中的那个信息世界就更圆满了，多好啊！！终于资源整合了。从用心的公众号里精挑细选出更好的文，专业做女性出版的公司，那么多优秀作者都在同一本书里举杯，像开一个大party，聚集着用心做事的人们，好的公众平台，好的出版社，好的作者，好的文，招呼着读者，吃好喝好玩好，最重要的是，要记得在疲惫生活中的英雄梦想，大家都在疲惫生活中，但也都是有梦的英雄。干杯，有梦想的英雄们！让我们在这些好文里找到疲惫生活里朝向梦想的路，拍拍肩，叠手掌鼓劲，再相视一笑，各自珍重，向着各种梦继续前行！

27、电脑此时正在放着老男孩，觉得和适合我此时写书评的心情。先说书名《疲惫生活中的英雄梦想》，我所理解的是，不会因为生活的无奈而改变自己的梦想，即使遇到困难，即使不会一意孤行，也不会放弃，铭记梦想。梦想一直是每个人都在追求以及回忆的事情，至少我每次都在想以前的梦想和做未来如何的梦想。嗯，梦想总是精力充沛的，我相信梦想。感谢十点读书，敢大胆用新人，敢让平凡人一起做这件不平凡的事情，从关注十点读书开始，它一直在给我惊喜。书中印象最深的是《照顾好自己，并不轻言放弃》，大概是母爱，大概是坚持，感动了我。我是在一天晚上读的这篇，清楚记得，我妈让我学习，因为高三，嗯我偷偷去看这本书，翻到了这篇，印象最深的是作者在高考的最后岁月，刻苦学习。可能我关注的点和大家一样，当时觉得很应景，现在也应景。看完后有一种“为什么他可以，我不可以”的心理，“我没有太大的挫折，为什么我就不可以好好学习一点，争一口气，

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

我的亲人一直在背后鼓励我，为什么我偏偏让他们失望？“我想对于每一个高考的人来说，考上大学也是梦想，因为上大学后就有机会做别的梦想。大概梦想这个词太神奇，面对他时我总是滔滔不绝，有好多好多话对他说，但他经常逃跑，所以才不断追逐，把所有话都告诉他。所以我一直相信，梦想一定要追，真的可以追到。只要能实现梦想，做一个梦想婊又如何呢。

28、十点推送的文章经常伴着我入眠，这本书辑录了37个平常生活中的故事，有温暖，也有感动，我们每个人都在挣扎着，都在奋斗着，都在努力着，我们的生活会疲惫，但是我们都有属于自己的英雄梦。小时候，特别喜欢武打片，经常幻想着自己携带一把佩剑，独自闯荡天涯，悬壶救世，走遍天涯海角，好不潇洒。这本书，让我看到了现实中自己隐藏的那个梦想。愿你我都能生活得越来越好，在平凡的生活里也不忘记梦想。

29、不管你是男生或者女生，不要渴求在你遇到困难的时候就能得到别人的依赖，也不要渴求别人会给你你期待的依赖。毕竟，当你真正踏上你人生的跑道之后，你能依赖的，就只有你自己！“我们都在努力，向着光的方向！”看到书中的这句话，感觉自己的世界瞬间就亮了，自己的心中仿佛真的洒下一缕暖阳。是的，我们都在自己的人生轨道中为了自己，为了家庭或者其他在奋力前行着。不管怎样，我觉得，只要是我们还在努力去实现的，就都是我们的梦想。我喜欢这本书，刚开始真的是因为这本书的名字“疲惫生活中的英雄梦想”，每次感觉自己疲惫无助的时候，想起这句简单却美好的话语，就会觉得有源源不断的能量注入身体，于是又可以重新投入战斗。而在这本书中，让我感觉最亲切的还是主播BOBO的文章，因为平时一直在节目里听到她的声音，更因为，她是一个可以在白领岗位工作的同时坚持自己主播梦的平凡人。其实我和她所在地方的现实距离只有坐动车两小时的距离，所以，每次在学校漫步操场，戴上耳机听到她的声音，我也会仰望蓝天，在同一片天空下，就那么近的距离，她可以实现自己的梦想，我又怎么不可以呢？与其说这本书给我很大动力，还不如说BOBO给我更大动力，因为，认识这本书的时间，比认识BOBO的时间要短的多。最亲切的是BOBO，而最喜欢的是周文慧的《上大学有什么用》，在“十点读书”听了好几遍之后，索性就下载下来听。记得有次，周末一个人去上自习，偌大的教室里只有我一个人，我打开手机，把音量调到最大，沉浸在一个人的世界里。其实我也有自己的梦想，而且，有很多，其实大多都是琐碎的小愿望。比如，自己可以在学业上取得好成绩，暑假争取早点坐火车回家陪奶奶，还有一个比较大的，就是我和妈妈的广场舞之约，她现在在外打工，但是我告诉她，等我以后赚到钱了，就让她好好享受生活，每天闲到只会和叔叔大婶去跳广场舞。但是在我眼里，它们都是平等的，都是我最在乎的，而且，现在的我也正在为之努力。所以，当我每次感觉自己离这些小梦想还特别远的时候，当我一个人有点累的时候，我已经习惯了说一句：疲惫生活中的英雄梦想，加油！然后，就会屁颠屁颠去做自己该做的事了。当然，其他的文章也让我的生活变得非常丰富，变得到处充满正能量，还有对人性的思考，比如李筱懿的《她化了妆，你却是素颜》、沁湖姑娘的《成年人的生活都是负重的飞翔》，感觉文字带给你的一切感受和思考，都让你变成一个你更期待的自己。哈哈，我真的很喜欢这本书，自从买回来之后，就荣升我的枕边书啦！我想，好书，是可以陪伴一个人终身的，因为，生命不息，追梦不止，而它，刚好就是！

30、疲惫生活中的主播梦十点电台主播BoboHi，晚上好，我是BOBO，此刻是北京时间晚上十一点，我刚录完下一期十点读书电台节目，大概可以结束一天的工作状态了，想起还有篇书稿未动笔，关于疲惫的生活，也关于我的主播梦。很多人知道，在成为十点的主播前，我只是个普通的白领，每天早上必须要在八点按时打卡，然后开始一天并不轻松的工作。工龄满七年的我，经历过所有职场的“迷茫”“沮丧”“心如死灰”OR“淡定”“专业”“踌躇满志”……到了下班时间、节假日期间，我最大的爱好就是看书、做烘焙、做菜，再做一个沙发土豆看TVB和美剧。一切都看起来很平凡也很美好，不是吗？但，我要说我脑子里总是在过一句英文——I have a dream!你会不会笑我开场白很老土？我的梦想一直是成为一个主播，从没有变过。那应该算是天赋吧？很小的时候我就喜欢给小伙伴们讲故事，到中午吃饭时间每个人抱着一个饭盒围成一圈听我讲故事，后来我开始模仿电视上的主持人，组织语言换着花样“报幕”，再后来，我登上各种主持人大赛、朗诵大赛的舞台，拿了一个个冠军，唯一的打击便是来自高三的时候得知自己的身高不够，不能报广院的播音主持专业（当年要求好像是164厘米）……于是大学学了不相关的专业，毕业进了不相关的公司。可是那些从童年就开始练习的很多习惯是改不掉的。拿到好文章，总要自己试着录下来再反复听，在网络电台上把自己的节目上传（有那么百十来个听众，现在那个小小的电台还在不停增粉）……怎么正式成为主播的啊？好多人说我幸运，嗯，我是幸运的。我的第一个机会来自厦门本地一个很棒的电台在面向社会招募客座主持人

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

，各项条件都符合的我经过几轮筛选，终于成为其中一员！还未来得及欢呼雀跃，生活就已悄悄改变……首先是录播的时候因为对设备不熟悉，每周要有好几个晚上在录音间里待到凌晨，直播以后又因为对待节目内容不敢掉以轻心整个周末都在阅读、搜集、整理、写稿、选音乐。至此，我成为一个没有双休日的人。“幸运”很快第二次降临，“十点读书”大BOSS林少听到我的节目，他说，BOBO我们来做个微信公众号的电台吧。除了一口答应，我还开了很多条件，比如内容我来决定，比如不规定每期节目的长短，比如一周大概只能更新一期……这些任性的条件没有拦住林少想做电台的心，随着“十点读书”微信公号粉丝不停增长，我又以一个营销人的职场敏锐性抓住了几个关键时间点，比如高考特别节目、母亲节特别节目……很快，一个平台的听众突破了一千、一万、十万，第二个平台听众继续突破一千、一万、十万……在每天阅读的评论和私信里我第一次发现，自己的声音可以被世界各地的华人听到并喜欢，给一个又一个听众和他们的家庭带来影响，与他们的生活产生联结……再后来，我添置了较为专业的设备，自学录音剪辑软件，加快了更新的频率，只是仍然满足不了热情听众们的催更新，有段时间重感冒没有更新，于是在微博上自嘲：“我叫零更新，我有一群可爱的听众叫崔更新……”至此，我算圆梦了吧？我自己都没想到的是，没过多久，更大的“幸运”再次来临！“十点读书会”成立了！做为主播团的负责人，我有机会带着小伙伴们采访一个个以前只能在书架上出现的名字，甚至和他们成了朋友！虽然这样一来，工作量更大：每周总有一到两晚我在直播或与嘉宾做直播软件测试；总有两个晚上，我在录制“十点读书”的节目；总有一个晚上，我在跟团队的小伙伴们开会。与此同时，常常自称是生活家的我，阅读不能停，跑步不能停，带狗狗出去散步不能停，暂停的，大概就是很久很久没有追过一部剧，很久很久没有烤过一个蛋糕了……“好羡慕你啊！”“你累不？”“选的这种生活啊，没什么好说的！”各种声音都有，但我知道，C'est la vie，这就是生活。生活总会有疲惫，可如果它和梦想有关，那种感觉，真的不一样。祝福亲爱的你也能在疲惫的生活找到一个出口。今晚就是这样咯！晚安。BOBO2015年7月25日晚于厦门

31、一直在看十点读书的公众号，能看得出来，他们推送的文章都是经过精挑细选的，有名家的，有新人的，有男作家的，有女作家的，还有在特定节日的创意性文章，每晚看几篇，一天的疲惫都不见了，非常好。这本书是十点读书自己出的第一本书，所以第一时间看了。书拿到手里手感非常好，沉甸甸的，封面蓝天白云，让人心情舒畅，配上“疲惫生活中的英雄梦想”的书名，很有质感。翻开书，图文并茂，装帧非常好，品质不错。书里收录了很多大咖的作品，有一些是网上转发量非常高的好文章，有些是没见过的新文章，文章涉及面广，有爱情、生活、工作、人生、现在等内容，是十点读书一贯的水准。最喜欢的是书名每篇文章后面都推荐了一本书，既能看文章，又得到一份非常好的书单，很超值。书里还送了6张明信片，图片很漂亮，很有感染力。总体来说，是一本值得阅读或收藏的好书。

32、生命在，梦想在十点读书创始人林少浮躁的社会里，许多人声称已被绑架，没时间阅读。其实，没时间只是自我欺骗的借口。三国时魏国著名儒宗董遇在回答如何挤时间读书时说“当以三余”，即“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者时之余也”。其实，如今科学技术的进步给了我们更多阅读的可能。暑去寒来，都可以成为读书天，利用碎片时间，打开手机，便进入了美好的阅读之旅。然而，我们生活的今天，资讯如潮，信息一波波向我们翻滚而来，唯有聪明的选择才能避免我们迷失于其中，避免优秀的作品被淹没被错过。为读者挑选优质文章，成了我做十点读书的初衷。大学时，我学的专业是机械，但对互联网十分感兴趣，毕业了以后，我做了好几年的设计工作，但心里一直放不下对互联网的热爱，加之自己平日喜欢阅读，于是我白天上班，晚上回家做十点读书。一开始做十点读书，完全是出于兴趣。很多人问我平时工作那么忙，十点读书一开始也没有盈利，为什么能够坚持下来？其实，十点读书就是我疲惫生活里的英雄梦想。每个人的人生都是选择的总和。你可以选择轰轰烈烈地生活，也可以选择平静地过一生。而我只想选择通过阅读，打破限制。我们成长、生活的环境无法改变，不读书，就只能接受周遭亲戚朋友的价值观，而我想要的是一个更广阔的世界，里面有不同的声音，不同的人，没有时间空间的阻碍。我希望有人与我分享柴米油盐外这个广阔的精神空间，让生命拥有纵向的深度。很荣幸，三年下来，我们的公众号累积了250万粉丝，一千多个夜晚，我们在十点相遇，在阅读中找寻生活趣味，以及对生活的敏感。如今，阅读类公众号越来越多，要做到出类拔萃，就要求我们对文章的选取更加用心。目前，我们已与两百多位作者约稿，同时还有几十家出版社供稿，我们始终坚持将文章的质量放在第一位，因为我们相信，读者能感受到我们的用心。刚开始，团队只有我和我太太玲子两个人，现在新加入了几位资深的读者，团队越来越强，我们以后会分享更丰富的内容给大家阅读。这次出书也是在广大读者的千呼万唤下进行的。很多读者在我们后台留言，

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

希望我们能精选一些优秀文章集结成书，方便收藏与阅读。于是我们邀请了李筱懿、宋小君、陈亚豪、马德、宁远、午歌等优秀作者为新书提供高质量作品。同时，为了回馈广大读者，我们发起了“世界这么大，我们一起出书吧”征文活动，一个月里我们收到了5000多篇稿子，经过层层筛选，我们选定了其中的14篇优秀作品。另外，十点电台的美女主播Bobo挑选了本书的10篇美文录制成音频，让疲惫的人给眼睛放个假，用耳朵阅读。写到这里，我想再次感谢一直以来陪伴十点读书的读者们，没有你们，就没有这本书的问世。也谢谢正在阅读这本书的你，因为你的支持，让我们拥有更大的动力将阅读进行到底。日子每天看似波澜不惊平淡无奇地前进着，但我知道，因为阅读，我们的心走得更近，我们没有一刻停止成长，我们没有一刻放弃心中的英雄梦想。十点林少2015年8月1日于厦门

33、压力特别大的时候，我总会梦到一个场景：扎着马尾辫的我，和小伙伴们在绿油油的麦田里欢呼，奔跑……那是我的整个童年时代，没有考试，没有房贷，没有潜规则，有的只是发自内心的欢乐。最近，这个梦境频繁出现。9月21日凌晨一刻，又是一个加班写方案的夜晚，一拖再拖的书评，似乎也没有理由再搁置了。《疲惫生活中的英雄梦想》，说这本书之前，我想说一个故事，一个和梦想有关的故事。我的家乡在北方一个特别偏远的小乡村，那里的孩子十五六岁就几乎都辍学打工去了。我有一个特别要好的玩伴叫子美，声音好听，模样俊俏，人如其名。我们一起上学，一起放学，一起割猪草，一起放羊，一起约定走进大学的校门，一起离开这里到大城市追梦。可现实往往没有想象的美好，初二的时候，子美在父母的胁迫下退学了，并很快在父母安排的工场里当了一名一线工人。告别的那个晚上，子美哭了很久，她叮嘱我一定要给她写信，要我一定要继续读书，带着我们俩的梦想走进大学校门。子美走后，我每个月都会给她寄一封信，告诉她学校里的种种趣闻，分享我最近读的一本书。刚开始，子美也会给我回信，可后来，回复的次数越来越少，渐渐没了音讯。后来我才知道，子美凭着模样俊、脑袋活，嫁给了工场的老板，做起了全职太太。听说子美偶尔回村的时候，总爱告诉十六七岁的小姑娘一句话：学得好干得好，都不如嫁得好。子美说的有一定道理吧。我虽然读了大学，可我一年挣得工资都不及子美老公一个月的收入高。我加班熬夜写方案的时候，子美在高端会所做全身SPA；我和合作单位拼酒，在卫生间吐的一塌糊涂的时候，子美在做美甲，做头发，喝下午茶……这一路走来，我曾经和很多人一起怀揣着梦想希冀着明天，可在走的过程中，那些和我一起追梦的朋友都渐渐走散了。说好了要一起开创原文学的人，从商了；说好了要一起写小说的人，写代码去了；说好了不变初心的人，却不记得当初的信仰了……也许，每个人对幸福的理解不同，也许每个人对梦想的定义不同，也许前行的脚步疲惫了，前方的身影越来越孤单，可如果再给我一次选择的机会，我仍然愿意过这样的生活，虽然很苦很累，却很自由。我用翱翔的翅膀去亲近天空，哪怕这片天空阴云密布，我依旧可以领略不一样的视野和景致。我用空闲的时间读书写文，我在疲惫不堪的时候画漫画减压，我给每一段行程赋一首带有温度的诗，我和每一个阶段的自己对话。在探寻人生的过程中不断充盈自己，我很享受这个过程。正如这本书所说的一样，我们没有一刻停止成长，我们没有一刻放弃心中的英雄梦想。今夜，如果还会梦到那个在麦田中奔跑的小雪松，我想告诉她，别急着长大，因为未来的你会是一个自带光环的英雄，在英雄时代到来之前，请安心的做一个快乐的女孩吧！

34、感叹已经很久没有真真正正地从头到尾读完一本书了，其实从很早前就关注了“十点读书”的公众号，偶而会点进去找两篇名字比较吸引我的推送看看。之所以决定读这本书实际上也是因为名字的缘故——《疲惫生活中的英雄梦想》。被命运的奇遇和生活的洪流推着往前走的我们，感到疲惫已是常态，可却又偏偏放不下那些小梦小想。在每个心灰意冷的瞬间，在某个濒临崩溃的临界，那些虽然被深埋却又能使我们真实感到存在的火种总是不经意地撩拨着心弦与思想。如果当初我没有放弃选择坚持会是怎样？无论是关于人、物、事，“如果当初”的假设总是能折磨得我们肝肠寸断、死去活来。我们总是在回头张望那个不得不做出选择的路口，愈回眸愈不甘。你可以狠下心咬着牙决绝地走过一段路，却很难做到真正的洒脱来玩笑一生。你可以选择酒壮怂人胆的方式来敬往事一杯酒，从此再也不回头；你也可以选择在那些又与往事纠缠的瞬间打开这本书，喝上两口“鸡汤”。我是一个很“不屑”鸡汤的人，但我又不得不承认我需要它。有时它并不美味，但却治愈。整本书由数十个小文章组成，作者大都是专栏作家。我从中选了五篇文章想吐槽一下，又选了五篇文章想安利一下。以下文字仅代表我的个人喜好与观点，绝无攻击作者的意思，只是单纯就文章内容有些感想要说。top 5《婚纱》我真心希望这是作者亲身经历的故事。读起来不像是“鸡汤”，更像是“鸡精”。主人公收到了母亲匿名送来的价值五位数的婚纱，以为是哪个暗恋自己的王子送的，从此一改邋遢自卑死宅的属性变得美丽自信多才多艺，并且遇到了生命中真正的白马王子，从此过上了幸福的生活。从这故事来看这可不是一般的婚纱啊~这婚纱如果不是从东土大唐前往西天取来的婚纱那就是一定是从霍格沃茨魔

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

法学校弄回来的，法力殊胜啊！忍不住多写了几句吐槽是因为这“鸡精汤”实在太夸张了。《爱情是个前人栽树后人乘凉的事》全篇的亮点就是文章的题目。内容可以概括为一个“媳妇迷”的几段感情经历。《怀念青春说是为了用力生活》我的大学生活不仅仅是和作者的不太一样，我想实际上是和大多数人的都不太一样，所以说我是“嫉妒”还是怎样都好，总之就是无法认同甚至是反感。在后半段又看到了所有缅怀青春文章中都会提到的年少时崇拜的偶像这个桥段，在一个有多年追星经历的我的眼中，这部分的描写就像是日记中的流水账。这不是矫情的走不走心的问题，而是压根就不矫情，丝毫感受不到那种浓烈的感情。也许是我的要求太高，想必作者所谓的喜欢偶像的经历也无非是听听专辑，追追电视剧吧。《你应该学会等待》文章的内容没有触动到我，但我不能质疑，因为作者之所以写肯定是它触动到作者的内心了。不过还是想摘抄几句文章中的原话：“依稀记得广州的天气就像少女的心事，说变就变。”“走着走着，一个老人吸引了我的目光。其实这个老人也没什么特别之处，我之所以突然关注到他，应该是他比较老的缘故。”《生活给我的六个巴掌与拥抱》文章的文笔很好，之所以让我念念不忘是因为里面的内容。童年时有父亲的拥抱；失恋去旅游时触景生情流泪，有游船上陌生男子的拥抱；恋爱时身处险境有男友不远万里赶来的拥抱；婚姻破裂时有闺蜜的拥抱；女儿长大了，有女儿保护安慰她的拥抱；中年时再陷入爱河仍有新男友的拥抱。而她，永远都是满满的少女情怀。读完后想到两个人——许晴和王菲。这女人啊要是一直美丽，一直自来娇，不论多少岁都永远是“小公主”，永远被爱。真心喜欢作者自我介绍中的一段话——“越善待自己，就越有爱、有钱、有男人、有闺蜜、有自信，越有身为美人儿的底气。”TOP 5:《照顾好自己，并不轻言放弃》因为与作者有一段相似的经历，所以在读那段描写时几乎算得上是屏气凝神。不同的经历会改变一个人的思想与气质，在渡过了那段“死去活来”“剥皮销骨”的岁月后，我想作者对命运与人生都有了比常人更加深刻的理解与感受。而这种理解与感受反映在字里行间里，让人感同身受。《有意思无意义的人生》作者是一位94年的上海交大高材生。读完文章之后，我很佩服作者。无论是观察事物的角度还是行文的逻辑，处处都彰显出了她的才华。总而言之，作者天生就是要吃这碗饭的。《自此天涯不相问》这是整本书里少有的能非常吸引我读下去的故事。生活中或多或少总会有这样的时刻，我们随手丢掉了认为很难吃的零食，却突然发现这袋零食被其他小伙伴捡起来并且吃的津津有味，每当这个时候我们总会控制不住想要抢回那袋零食的念头，好再次尝一尝，以便确认究竟是我们自己的味觉出了错还是对方的味觉有问题。非常喜欢作者写作的风格，有些东西看破不说破。没有必要把所有的道理都掰开揉碎地铺在纸上，你认真思考了故事，道理你自然懂。《太急，就看看故事；太缓，就过过人生》把“鸡汤”炖的好喝，炖的实在，这本身就是一种本事。《活在真实里》文章写了朋友圈对我们生活的改变与影响，并不是新颖的话题，之所以让我如此偏爱是因为其中的一句话——“羞愧中想到，‘窗外飞来一只麻雀’这样一个事实，我何曾真的拥有”。这样的语气，这样的句式，初次读时，近乎落泪。

35、国庆七天，我在自己的微信公众号上做了一篇“单身宅女七日度假指南”，从第一日的睡到天昏地暗，次日的煲汤扫除，到最后一日的静走内观，一一详尽。灵感来自于我一女友，同时也是一位妈妈，指导六岁的女儿在小黑板上做的假日七天规划。后来看见小朋友的“杰作”上了我的公号，妈妈很不好意思，说“这不是再自然不过的事情了吗？我只是教她如何安排好自己的生活，怪不得现在鸡汤领域泛滥，成年人粉丝如小朋友，要你这鸡汤党重新教如何过日子？”说得还真没错。我们很多人，尤其在前三十年，并不会过日子。前半生，在不解与不满中扒拉自己的人生观，力求突围，用尽力气，一朝参加同学会，望着同龄人披金戴银打了滤镜的表象生活，更是绝望。那一刻，如果谁告诉我“生活就是当下，一花一世界”这种话，只想要他滚出去。不能怨怼那些不肯相信一菜一饭皆有力量的人：互联网飞速发展，眼睁睁地看着朋友圈里同班同学因为是富二代就应有尽有，眼睁睁看着凤姐投机移民教主童话大婚，迪拜的王子又新买了什么颜色的跑车，而自己却要辛辛苦苦爬起来，在地铁口买个煎饼果子了再老老实实上班去。你还告诉我，一花一世界？那年，那时的我，有很多远方想要抵达。什么是自己想要？60后之前，从来不知道什么叫作“做自己”。他们的人生不过是要去做个别人眼里的铁饭碗，好丈夫好太太，最后稳稳当当退休，已经是最得体的生活。90后之后，亦是太难做自己。因为他们可以成全的自己太多，反而不知道要去做哪一种。我的堂妹十分焦躁，她说自己既可以去留学，也可以进公务员队伍。而且还有几个offer等着她。她还想去开咖啡馆。不知道哪个是自己的真身，就将是他们这代“没有个性就会死星人”的死穴，一招毙命。70后与80后，问题最严重，已经走入最挣扎的阶段。我们在父母根正苗红的训导下长大，却最终发现这个时代已经完全不再欢迎我们做个“死板的人”。我们这代人的未来呢。仿佛属于渐渐开始属于那些敢于叛逆的人，敢于不那么好

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

的人，敢于彻彻底底和过去的自己决裂的人，敢于自己给自己“转型”的人。而那些人，仿佛是在我们眼皮子底下一睁又一闭，就成功转型了。看起来，喊几句创业口号，搞几个什么互联网思维就成了大咖，从此告别朝九晚五，容易得狠。果真如此？若不是十点读书会的林少自己暴露，我从不知道，原来微信阅读大号十点读书会的掌门人，居然也是个“转型人”，是个机械专业理科生。多么无奈，当80后在所谓的功成名就人生观里泡了太久，想开始做自己喜欢的事，去成为一个自己想成为的人，大部分，都已经年满三十，从头和18岁的90后小弟开拼。这一拼，就回不了头。这是80人集体的“三十危机”。三十岁的人生是自己的，要不要选择朝九晚五地老去，这是个终极问题。一本《疲惫生活中的英雄梦想》，37位知名的非知名的作者，全数如同被自己的心逼上梁山的一百单八将。因为不能忍，因为不能忍自己就成为那样一个庸人老去，决定以每个人自有的方式反抗。而不甘平庸，并不意味着我就要去做个浮夸的人。那些只想做微信阅读的机械专业生。那个朝九晚五的稳定白领，想实现的不是升职，却是自己的小小主播梦——她成功了。不知道读大学有什么用，但坚定不想做那个年纪轻轻就在老家麻将桌上袒胸露乳给孩子喂奶的“凤凰女”。品牌策划人，四次进藏，只想拍个纪录片，而已。用我妈的话说：你们这辈人开始集体第二次青春叛逆了。没错，我们在叛逆。我们想要过得更好，不求富贵，但求心安。我们要的很少，但求做一件自己喜欢的事；我们要的很多，生命中的每一块砖瓦，都必须是自己喜欢的颜色。不然，不会甘心。为了这份不甘心，我们都成了灵魂处女座患者。“未来世界属于高感性族群”，属于那些清楚知道自己要去向何方的人。再小的梦想，也有被实现的必要与权利。当一个社会开始懂得接纳“玩”的意义，玩音乐，玩动漫，玩摄影，玩旅行，每一个细枝末节都被“玩”得很好，我们才敢说，走出了“繁殖恋的农耕社会”。我们也渐渐有了更多商机。随后，在这一场追逐们，我们又从喊着口号的大志者，转型成为静默的生活家。“我们终于和岁月一样宽宏”，“去谈一场不赶时间的恋爱”，我们敢于过“有意思没意义的人生”。我们对着一花一叶听一下午的雨，发现，当这个社会对文艺青年没有恶意，那么，我们就可以活得自在多了。鱼和熊掌可以兼得。穷苦不必永是读书人。从但求理想，回到但求自在。不用知道迪拜王子今天配哪个颜色的跑车，王思聪买了多贵的u盘，我只知道打开冰箱我有两个西红柿，那么，我就认真地做一碗西红柿炒鸡蛋，并不以它不是燕窝为耻。那我的英雄梦想呢？也说说吧。在实现我的作家梦之前，我亦不过是一个地产公司普通的白领，夜夜加班日日烦闷，从不知何时是个头。救我出困境的，没有什么大转折点，不过是我自小就在坚持的一件事：写字。一天一天，一年一年，我的能力，碰上欢迎我能力的时代，命运便送我至此地。我成为了一个平凡的非著名女性作家，不红不紫，不咸不淡，陪同所有在传统与现代压力里挣扎的女性，去找到属于自己的尘世出口。我不过是早晨起来认真洗脸，做好每一碗汤，窗明几净，家里有鲜花。一周只读三本书，每天都散步，偶尔夜里诵经，出门一定擦口红。我不甘于因得结婚生子，就沦为一个美丽尽失的庸妇。这份不甘，使得我坚信一个女人用心活得安静而体面，好运就会来。就这样简单。年近三十，我开始相信一花一世界这种话。如果我改变不了世界，我也仅此一生一条路可以走，那么，我想走的好看一点。曾经，每个人都会为了生存，持有那么一段时间的，自己并不想要的生活和工作。问题是，永远不要因得这份忙碌，而不去挣扎，而忘了自己灵魂深处喜欢做的那件事。如果夜里加班，请在公司的后门拉响你的小提琴。如果现在是个朝九晚五的白领，请不要放弃周末你爱好的摄影。如果现在是个文艺青年业务员，再苦再累，请在深夜里阅读写字。请给自己——留一手。这务必会成为最后救你出苦海的那张筏子，那张底牌。所谓救，并非就是你靠着这二两技艺一定飞黄腾达，而是，灵魂终于安宁。我们这代人，终极梦想不过就是，吃自己喜欢口味的冰淇淋，做个自己喜欢的工作也还能养活自己的梦想，爱个自己想爱的人管他是男是女，脾气臭得全天下都难忍可我就是喜欢他。如此而已。说难也不难，勇气，与专注，两个词足矣。贵在坚持。我也相信这本书里每一个作者，都是感同身受。只需有一花一叶脚踏实地的能量，并不需要开外挂，就不知何时居然慢慢地“转了型”，转去了自己当年哭着喊着想走的那条玫瑰路。那一刻，可千万别怪幸福来得太突然，那是你应得的。

36、首先要说的是，这真的是一本很棒的书，很庆幸自己没有错过这些文字。十年前，我的梦想是成为一名摄影师，可以用相机记录所有我看在眼中的风景。十年后的现在，我的梦想却变成想用文字来描述我心里的话。所以我爱上了读书写字，也许堵得不够多写得不够好，但我至少有努力的方向。梦想是变了，可我却从来没有想过要放弃梦想，有梦想总是好的，万一实现了呢？三毛曾说过：“一个人至少拥有一个梦想，有一个理由去坚强，心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪。”梦想之于我们，不只是心里的渴望，更是我们前进的动力。你有没有问过自己：“没有梦想，你为什么前行？”有时候也会迷茫，会看不清前进的方向，会害怕，会受伤，生活如此艰难，可是还是要继续，我们也必

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

须前行。要么被生活前进的巨轮碾压，要么就去适应它。因一套婚纱而努力变的出色的董小姐，爱一个人爱了七年却得不到任何回应的阿May，被拥抱温柔过六次的王珣，从没有放弃单恋努力变美的L小姐，怀念青春用力生活的光影宝蓝.....都是我喜欢这本书的原因，他们也同样疲惫，同样有过心酸，可他们还是很用心的在生活，在很努力地奔向自己的未来。那天我在这本书的话题下发了一条微博：“我不愿像赵冉那般喜形于色，也不愿像左佐那般娇柔做作，更不愿像徐凡那般虚与委蛇，我只想过好自己的生活，不愿遵从他人的意思去做，害怕成长为自己最讨厌的那种人，只要我还记得微笑，我一定还是怀揣梦想。”我就是这样，不喜欢被别人安排，没有既定的生活，害怕变成自己最讨厌的人，偶尔发会疯，偶尔也捧书读到深夜，有时候会因为一件小事高兴的不知所以，也会在夜深人静之时偷偷落泪。你看，我也是这样，在疲惫的生活中，会害怕，会喜悦，会难过，会微笑。我始终相信，你对这世界微笑，它即使不回给你微笑，也一定不会对你哭丧着脸。也许我们步履蹒跚，也许未来崎岖不平，但我们一定可以披荆斩棘，成为自己的英雄。还记得你年少时的梦想吗？现在的你是被动生活还是怀揣梦想？如果忘了自己的梦想，就找处安静的地方，好好读读这本书。

37、——评《疲惫生活中的英雄梦想》文/暮烟如雪不知道为何，这本该是我很排斥的鸡汤文，可看着看着，就想到了自己，想着一路走来的辛酸，想着那个女孩说，这世上哪有稳赚不赔的人生。我也关注过十点读书，我想这个世界每个人能成功都不是一蹴而就，bobo带着梦想传入了主播的生活，生活总会有疲惫，可如果它和梦想有关，那种感觉真的不一样。你还有梦想吗？抑或者C'est la vie的声音。这本书里有大部分作者的作品我都看过，尤其是豆瓣的朋友，从魔云兽到午歌，从宋小君到鼯鼠的土豆，甚至书里每个篇幅，作者独立推荐的图书，我都能找寻到自己的喜欢的，像是叶广岑、张爱玲、三毛、王尔德、简·奥斯丁.....它从鼓舞到思索，从独行到抵御，最后才是赐予的成长。李筱懿的文风依旧是从女性的视角去看待人，生活上，我们更多贴近的是她化了妆，我们却是素颜，或许没有踩在这样的阶层，会渴望，但我觉得感受过，尝试过就好，那些艳羡的、嫉妒的、渴望的大多是一种不太有价值的情绪。做自己比攀比不是更重要吗？陈文豪的文字里，那个问题也拷问了我的内心，我站在我母亲的角度去想，“孩子让你们心碎的那一刻是什么时候？”书里那个母亲说的那句话，我也对我妈妈说过。“为什么我会有你这个妈妈！”我也对妈妈说，我想放弃自己，甚至想过曾经自己荒唐的一页。从离家出走到绝食抗争。我常常说我是一个人在战斗，可是当我出去的时候，我才知道，没有了家，我连战斗的勇气在哪里都不知道。“人来到这个世上，就是来受苦的。谁没有一点病痛和挫折，谁没有彷徨和挣扎，我从来没拐过那些经历和老天爷的戏谑，我只怪自己，怪自己有过的退缩，怪自己尝试过的放弃。”是啊，很多时候，但没有了支持的力量，最先放弃的人，不是别人，是我自己。他同学的姥姥去世了，她在微信签名上写着，“要让姥姥放下，加油”。我突然想到昨天回来，外婆说，你回来我就开心，可你回来不开心，我就很担心。我们都是背负情感生活过来的人，谁没有个春夏秋冬，“孤单时，彷徨时，一个人在异乡为异客时，想起他们，就好像暗夜里突然升起了一个对自己微笑的太阳。”人活着，不就是为了给别人带来快乐的吗？我们更要做的不也是，吃饱饭，咬住牙么？其实书里最有共鸣的是周文慧的文字，她让我看到了坚持的意义，想着那个格外好看的女孩，拗不过父母选择辍学，在麻将桌上袒胸露乳地给孩子喂奶，想着在5平米的隔间做早教公司的私信，想着拒绝的人生剧本，这何尝不是另一个自己。世界从来不会为我们让路，我们做什么都要胆战心惊，夹着尾巴，不要随波逐流，不想被安逸麻木神经，不想成为自己最讨厌的人，这是一条崎岖又艰辛的路，能走完的人，少之又少，毕竟这世上哪有稳赚不赔的人生呢？我喜欢这样的勇士，哪怕前路依旧未知。我不知道我生命里的摆渡人在何方，但是我依旧梦想有一天在夕阳在裸奔，不是为了艺术，也不是为了逝去的青春，人生，为何不能让自己走心一回。不是疯癫，也不是猖狂，董小姐被一件五位数的婚纱激励，改变了人生，而那个牵着骆驼走了一年的人还在哪里.....《断尾求生，好过天长地久的假象》我想着那个堕胎2次的阿may，爱不是妥协，也不是退让，如果这个人真爱，他不会把自己心爱的人推上流产的路上，事业是荒唐的借口，如果无法给予别人幸福，你何必去蹚这趟浑水呢？所以离开好，爱情没有那么多的成全，不适合就趁早结束。书里有句话是安全感这三个字，和你拥有的并不成正比，而只是取决于一个人内心的衡量标准。我们已经看惯了太多虚伪的正能量，有的时候，看看这些也未尝不可。这些英雄都还没有落幕，他们依旧在前行。那你呢？那我呢？

38、与十点的缘分大致开始于这本书之前，我是十点的一名读者，也算是爱读书，加之所学专业就是与图书有关的图书馆专业，对十点读书一直都很关注。恰好的一次浏览，让我与十点结下了出书之缘，一直都会写一些文字，供于自己记录内心成长，也就是这样一种爱好让我有了一个梦想，坚持写下去。世上所有的坚持都是因为热爱，读书是，写字也是。当我知道这本书的名字叫做《疲惫生活中的

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

英雄梦想》的时候，十分欣喜，后来与悦读纪编辑加了微信之后，看到了他们的极度认真以及用心，我心里非常感动，觉得在这样一个网络发达的时代，只要你努力，只要你坚持，还有什么是不可能的，经历这样的出书缘分，比发表一篇核心论文还要令人欢喜，说了这么多不仅仅想要感激十点读书，还要感谢在十点读书以及悦读纪背后用心做这本书的工作人员。也因为他们的梦想，开始了我们这群爱写文章的读者梦想。再回到这本书，“用心之作”这四个字，是我最初对她的印象，从周一到周五这样的选题策划就能看到独具匠心的一面，从鼓舞到成长，在这之中我们要思索人生，然后独自行走，还要抵御磨难或者挫折。只有经历了这样的过程，才能够在疲惫生活中得到升华。这本书里，没有单纯的鸡汤，没有轰轰烈烈的事情长，有的却是疲惫生活中的点点滴滴，或是感情路上的坎坎坷坷，或是梦想里带泪却要坚持的远方。教会你成长，教会你明白更多的道理，这大致就是读书的意义，我们都是平凡的人，平凡到很多事情，你并不能亲尝，所以，读书能够让你去看你到不了的神秘地方。读完之后，我更加明白要认真的去生活，《懂得善待才是长大》，爱自己，才能爱别人。爱情里，如果爱，只要那个人是对的人，就不要让他再等待，如果你爱一个人八年，她还是不去接受你，请学会放弃，因为她不爱你呀，《如若喜欢，怎会让他多等一秒》。很多时候，我们会在疲惫生活中忘记最开始出发的意义，会突然心空了下来，我们《活在真实里》却也活在睡梦中，你不知道下一刻什么时候，你会突然对这个世界很失望，此时，你要做的是，静下来《给自己一个机会》，清清楚楚的问自己，我为什么要出发，我要去到哪里，那现在放弃，是不是对不起曾经努力过的自己，《让我们面对现实，让我们忠于理想》。鸡汤喝多之后，就食之无味，但是需要鸡汤来滋补营养的人却时时有，一本好书，就是能在好些时光之后，后来的读者拿起书来，依然能够抚慰心灵。索达吉堪布说：苦才是人生。这本书的意义不在于说苦，在于让我们在疲惫的生活中永葆一颗好好生活的心，累了、倦了不要害怕，我们要做的就是保持我们自己的英雄梦想。这个梦想不必太多人知道，不需要太多人为你称赞打气，只要你时刻认真的去对待那些不完美的现实，那么你就是你的英雄。

39、我十岁的时候，常常眺望地平线，那时我的梦想是走出去看看世界。我十六岁的时候，奋战在中考考场，只希望考上省重点。我十九岁的时候，在高考那根独木桥上拼杀，只希望去一个有海的会下雪的城市念大学。我大四时陷入了一种焦虑，被即将到来的社会生活压迫得呼吸不畅，那时我只想找个能糊口的工作，不做啃老族，不饿死。后来我毕业了，工作了，我想着学到更多东西，挣到更多钱。再后来，我想写作，想出书，一年来，文章不断被杂志采用，第一本书出来了，第二本书也要出来了。我豁然发现，这些我憧憬的，担忧的，欣喜的，悲伤的事情，竟然都逐渐实现了，我一路走来，算是顺风顺水，也算是惊涛骇浪。只是其中苦乐，只有自己知道罢了。这些年来我不能说自己过得苦，也不能说自己过得轻松，因为我这样的人生，无数人也在过着，就是写作，也有无数的人在孤独中，在失意中，在疲惫中坚持着，我的经历只是无数人中的一个。但是就算再普通的人，梦想都是不普通的。我想这也是《疲惫生活中的英雄梦想》的题目来源吧。这本书有很多文章我在书未出来之前就看过，都是好文章，读后必定会有所启发的。这次这么多精彩的有意义的文章集结出书，必定会让更多人读到，也会让更多人得到温暖，得到信心，这本身就是一件很美好的事情。那句话不是说：人如果没有梦想的话，那和咸鱼有什么区别。愿你在疲惫的生活中也有一个英雄梦想，也许不会实现，但是假如实现了呢。

40、前两天拿到十点的新书《疲惫生活中的英雄梦想》，本人是非常喜欢内封的，都说努力和结果成正比，《疲惫生活中的英雄梦想》这本书就是了，无论是封面还是内容，我都感受到了十点读书的努力。与十点读书结缘是在刘同的微博上，那时候微信里是没有关注公众号的，十点读书是我关注的第一个公众号，从当时的消遣时间到现在的成为习惯，我想这是我疲惫生活中的一种坚持了吧。在这疲惫且复杂的生活中，相信每个人都有梦想。就像林少的十点梦，BOBO的主播梦.....但坚持呢？后来，因为林少的坚持十点读书成为了拥有300万粉丝的公众号；BOBO也因为自己的主播梦放弃了自己几沓的白衬衫专心做主播。所以说，我们并不是要只有梦想，那只是我们的一个目标，你要怎样才能朝着梦想去才是最重要的。书中的刘年说：真正热爱的，总是千难万难，只要弄不死你，你就会一生都坚持。就是这样，梦想只是你疲惫生活中的一个寄托，所以，做个英雄，努力去追随你的梦想吧，别害怕，别怕孤独。平凡生活中的英雄梦想，如一枚定海神针，让你清醒地知道自己是谁，想要什么，能干什么。时间最强大不过，你能平静地说出，我就在这里，直面生活，终于理想，努力成为更好的自己。努力地爱自己，让自己变得更强大。然后当你变得更好的时候你会感谢当时那个多么倔强，坚持努力实现自己梦想的自己。你说：爱之于我，不是肌肤之亲，不是一蔬一饭。它是一种不死的欲望，是疲惫生活中的英雄梦想。



## 《疲惫生活中的英雄梦想》

41、这一本书一开始吸引我的不是它的内容也不是那外表的包装，而是它的书名。《疲惫生活中的英雄梦想》，有梦想很容易，但要在疲惫的生活里一直坚持着自己的梦想并不容易，所以能坚持的那些梦想都可称之为“英雄梦想。”这本书是十点读书著作的第一本书，对于我这种书控，也是“十点迷”的人来说当然要支持这本书。一开始看这本书的时候我并不是冲着它的内容去的，而是冲着它的“名气”去的。但是看过这本书之后，我觉得这本书吸引我的不是它的“名气”而是它的内容。我是从几天前才开始看这本书的，我是个学生党，在家里看不下这种类型的鸡汤文，所以我选择了一个安静的下午，我坐在教室里，窗外下着毛毛细雨，我慢慢的品味起这本书来，品味书里别人的“英雄梦想”。在打开书之后我翻了翻就看到了序言里BOBO说着她的主播梦。说实在的我会先去看BOBO的序言是因为我曾听过BOBO的电台，对她比较熟悉，也挺喜欢她的。在BOBO的序言里我看到了原来BOBO也有她的英雄梦想，于是我慢慢的读起了BOBO的英雄梦。BOBO在序言里说到，主播梦一直是她的梦想，可因为当时一个小小的打击便使得她大学学了与她梦想不相关的专业，毕业进了和她梦想不相关的公司。可即使她工作的事并没有与她的梦想沾上边，但BOBO她从来没有放弃过自己的梦想，她坚持一边工作一边做着她的梦想“主播梦”。BOBO虽然这样一边工作一边实现她的梦想过的很疲惫，但BOBO她过的很充实，她很满足，即使这样做的再辛苦，可她也说是值得的，因为这是她的梦想，是她在这个疲惫的生活里一直坚持下来的梦想。这是BOBO她的英雄梦想。我很喜欢书里杨兰花写的那篇《如若喜欢，怎会让他多等一秒》她说的那句如果真的喜欢一个人，怎会舍得让他多等一秒，跨越千山万水也会去给他一个拥抱。如果真的喜欢一个人，又怎会错过他的每条信息，哪怕是朋友圈无关紧要的自嘲。杨兰花写的话很入我心，有时候喜欢一个人也是梦想，能一直坚持喜欢一个人也是在坚持她/他的英雄梦想。每个人都有自己的梦想，能坚持下去的真的很少。还想阅读其他人的英雄梦想吗？选择一个安静的下午或是早餐，自己一个人拿起这本书，细细品味他人的梦想吧。

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 章节试读

### 1、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第39页

因为你知道那些美好你再也遇不到了，所以你才能擦擦眼泪，狠下心来，整好盔甲兵刃。

### 2、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第4页

有人问我25岁和35岁心理的变化，我想，其中很重要的一点是，我不再轻易羡慕“化了妆的别人的孩子”，不再对别人的生活过度关心，我的关注点更多回到自己身上，我在意自己舒适不舒适，远远超过好看不好看，带来的良性结果就是，人舒服之后才会自如，自如之后自然好看，好看之后往往自信而待人友善，于是形成人际关系的优良循环。  
放下同别人的比较心之后，我发现，原先生活的很多苦恼，都来自没有意义的羡慕和攀比。

### 3、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第46页

如果有条件，当然是越早开始探索自我之美越好，但我想对于大多数的女孩子而言，二十几岁才开始独立，有了可以不依赖父母而自己赚钱的机会和能力，拿一部分钱出来投资，不仅仅在精神层面上，也在自己的身体上。控制体重、知道自己适合穿什么色彩和款式的衣服，即便在生病时也不将就，把自己打扮得美美的，这和“这个时代是否看脸”无关，而是为自己的惊喜和满足而活。

### 4、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第86页

独立的女人并不是“只要事业，拒绝爱情，拒绝男人”的女人，独立是对自己负责，不会因为社会上的一些老观点去改变自己的幸福选择，爱情和男人是幸福的一部分，但也不是全部，不要放弃等待，必要时去追寻是我觉得比较好的状态。

### 5、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第23页

就像年少时的你我总喜欢主观地夸大磨难，不由自主地就会沉湎在自己铸造的悲伤与孤单的城墙中。

### 6、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第187页

说太多和想不通，尽全力和留不住，放开手和舍不得，爱下去和不可以。这世界有那么多的不，习惯就好。路过而已，换下一题。

### 7、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第5页

在生活的舞台上很多完美闪亮的人，从某种意义上都是化过妆的——或者被他们自己，或者被关注他们的人，优点被化好妆，打上光，缺点却被有意或者无意地遮蔽，于是，我们心里别人家的孩子璀璨优秀，闪瞎人眼。而真实的素颜，会让你发现完全不同的他们，有自己的瑕疵和苦恼，努力和颓废，并非完人，那些花在无谓的羡慕上的力气，其实可以用在自己身上，让自己过得更加平和自如。

### 8、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第126页

生命其实本是一场浪费，只要浪费在你觉得美好的事物上即可。

### 9、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第22页

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

我有时候也会很迷茫地问自己，人到底为什么活着？为了回报吧。回报那些让你的垃圾变成糖、让你的心尘开出花，回报那些当你蜷缩在黑暗一角时为你照进一丝光芒的人。

### 10、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第7页

不要轻易的羡慕别人，羡慕本身，就是一种不太有价值的情绪，距离“嫉妒”很近，距离“改善”很远，把人的脚摠在原地，心却飘往苍茫的远方，徒增烦恼。不再拿“化妆”的别人，去比“素颜”的自己，因为你不知道精致的妆容背后也许有着你承受不来的努力或是代价，你只需做最好的自己。

### 11、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第159页

爱情永远是个你情我愿的事，若一方无动于衷时，记事另一方使出浑身解数也无济于事。失恋只能把伤害停留在过去的区域，未来还是有无限的可能，我们不知道陪我们到最后的那个人究竟是谁，我们也不知道这一路上我们要被多少人领教爱情，只想说一句，既然爱过，就是好事。

### 12、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第21页

豁达的姑娘，会把生活中无意义的参照物降到最少，不再轻易羡慕别人——羡慕本身，就是一种不太有价值的情绪，距离“嫉妒”很近，距离“改善”很远，把人的脚摠在原地，心却飘往苍茫的远方，徒增烦恼。

### 13、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第141页

生命其实本是一场浪费，只要浪费在你觉得美好的事物上即可。所以，耗不耗时间和傻不傻没有关系，只要当时的你觉得幸福和美好就好。这大概也可以解释我为什么固执坚持着“不赶时间”的恋爱原则。所以，赶时间和不赶时间，最大的区别不在于对和错，而在于一个注重结果，一个享受过程。

### 14、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第5页

于是，我不再膜拜股市上一日挣千金的人，因为我喜欢看书远超盯K线图，所以得不到那个收益；不再艳羡身材比我瘦而且紧实的人，因为我在健身的单项上付不出那么多时间，现在的样貌已经是厚待；不再倾慕干得好又嫁得好的人，因为我没有超级玛丽的无敌精力，我只搞得定自己面前的小摊子。不再拿“化妆”的别人，去比“素颜”的自己，因为我不知道别人的“妆面”掩盖了哪些背后的努力和不被外人了解的瑕疵，也不确定所有闪耀的人，都有传说中那么好。

### 15、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第109页

人和人之间的亲密好像只需要一场毫无保留的诉说和聆听。

### 16、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第38页

看到题目第一时间想到的是以前那个段子：你以为你上了大学，其实是大学上了你。人生的选择太多了，每一个选择注定会失去一些东西，每一个偏差都走向无数的可能。人生这么长，你做的决定究竟会怎样影响你的人生，不到最后谁也不知道，所以做了决定就不要后悔

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

了，你得到一些必然也会失去一些，但也许又会在未来的某一天重新得到另外的，无愧无心便好。

### 17、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第198页

在你长成祸水之前，我不能允许任何你伤害你。  
在你长成祸水之后，我却只能放任你去历练。

### 18、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第3页

在生活的舞台上很多完美闪亮的人，从某种意义上都是‘化过妆’的——或者被他们自己，或者被关注他们的人，优点被化好妆、打上光，缺点却被有意或无意地遮蔽，于是，我们心里‘别人家的孩子’璀璨优秀、闪瞎人眼。而真实的‘素颜’，会让你发现完全不同的他们，有自己的瑕疵和苦恼，努力和颓废，并非完人，那些花在无谓的羡慕上的力气，其实可以用在自己身上，让自己过得更加平和自如。

### 19、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第23页

就像年少时的你我总喜欢主观地夸大磨难，不由自主地就会沉湎在自己铸造的悲伤与孤单的城墙中。  
可如今细想，我却好像从未独自面对过苦难。

### 20、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第22页

跌进爬不出脚的泥泞时，重重的摔在地上时，被阴霾笼罩看不清未来的路时，我索性什么都不想，把自个儿照顾好，咬牙多坚持一会。这就是我要做的。

命途多舛，一路走来，我才明白了一个最简单的道理：照顾好自己，并不轻言放弃，便是对至亲和挚爱最好的报答。

人活着到底是为了什么，想那么多干吗，吃饱喝足，照顾好自个儿，咬紧牙关，别动不动就放弃。够了。

### 21、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第174页

我们必须对这个世界有双重看待：你不崇高不等于别人也崇高不上去，你不肮脏不等于别人也肮脏不了。好的永在好，坏的自在坏，推己及人与其说是忖度别人的方法，倒不如说是反观自我的方法。

。。。。。。。。

看透了就是知道该来的总会来，看轻了就是明白很多艰难的日子也终会过去。

### 22、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第1页

### 23、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第2页

在准备的过程中，我很懊恼地发现，“素颜”与“化妆”都是一项系统工程，要求每个细节都与选择的风格相匹配，比如素颜之后，再去穿恨天高和blingbling的衣服显然不合适，既然“素”，就得

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

“素”到底，搭配自然风格的棉或者麻类舒适放松的服装，整个人情不自禁地“松”下来，没有了往日风风火火来去匆匆的迅疾，虽然离开神器高跟鞋之后，我的个子立马矮半截，但是身心舒展。而“化妆”则不同，化的不仅是眼睛眉毛，精细的妆面离不开得体有度的举止，精心搭配的服饰，甚至连情绪都启动了“正式”模式，并非刻意要端着装着，只是相由心生，心由相表，外表武装到位，内心戏总得跟得上节奏，不自觉地希望展示比较美观的那一面，即便有一点“假”或者“演”，但这种“假”和“演”又是必须为之的状态。

### 24、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第1页

她化了妆，你却是素颜  
照顾好自己，并不轻言放弃  
越逃避，越艰难；越主动，越顺利  
上大学有什么用  
早一点对自己的外貌负责  
生命里的摆渡人  
英雄之举不只是裸身婚纱  
我们都在努力，  
向着光的方向

### 25、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第36页

回报那些让你的垃圾变成糖、让你的心尘开出花，回报那些当你蜷缩在黑暗一角时为你照进一丝光芒的人。  
可就像我也是用了很久的时间才明白，那些爱你的人，从不会在乎你活得光鲜或暗淡、荣耀或庸碌，他们关心和在意的是你是否平安健康、是否一直走在自己的路上。

### 26、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第269页

我们没有轰轰烈烈，但是仍然希望被这个世界温柔相待。

### 27、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第135页

孤独正是一面滤镜，既可以让人关照自己，又能滤清时光的喧哗与复杂，让人重返纯粹与自由。我反而觉得，适当孤独和喜欢孤独的人，虽不能呼朋唤友，左右逢源，却更容易敲开另外一扇心灵的大门，成为知心诚挚的恋人或朋友。

### 28、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第35页

人生啊，有时候挺奇怪的，你以为你张牙舞爪摆出一副天不怕地不怕的样子，世界就会给你让路，可是命运只需轻蔑一笑，一个巴掌便能把你扇得满地打滚，世界观重塑。

### 29、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第5页

日子每天看似波澜不惊平淡无奇地前进着，但我知道，因为阅读，我们的心走得更近，我们没有一刻停止成长，我们没有一刻放弃心中的英雄梦想。

### 30、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第30页

## 《疲惫生活中的英雄梦想》

在工作中，对别人诚实，会增加机会；对自己诚实，会减少弯路。

### 31、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第58页

也许每个人的生命中都会有这样一个为你摆渡的人。当你站在波涛汹涌、浓雾笼罩的河边看不到方向时，他/她撑着船出现，把你渡到幽暗之河的彼岸。等你上岸后，他/她也便离开。

### 32、《疲惫生活中的英雄梦想》的笔记-第168页

倘若别人想看你的笑话，你就一定要努力活得更好。人生好与不好，其实可以是自己一个人的事。

# 《疲惫生活中的英雄梦想》

## 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)