

ZUI

XINLING

Zhongguo Benbu Changxiao De Xinling Jitang

自醉心灵 取心灵

07

中国本土畅销的心灵鸡汤

权威心灵成长读物
《最心灵 醉心灵》
世间最美的心灵盛宴

磐石·浪花

Panshi Langhua



贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前

汪建民◎著



吉林出版集团有限责任公司

ZUI最^{XINLING} 醉心灵

磐石·浪花 Panshi Langhua

汪建民◎著

贴心的励志读本，获得心灵的滋养
让你放开脚步，一路向前



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

磐石·浪花 / 汪建民著. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2015.11

(最心灵 醉心灵)

ISBN 978-7-5534-9233-9

I. ①磐… II. ①汪… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262372号

磐石·浪花

著 者 汪建民

责任编辑 王 平 齐 琳

封面设计 宋双成

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 210千字

印 张 16

版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-67290259

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-9233-9

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

前 言

人活一世，有苦也有乐，不可能一生万事顺遂，当遇到挫折的时候，当不能被别人理解的时候，当感情得不到宣泄的时候，当被别人欺骗的时候，我们不能直接采取逃避的行为，要知道，适者生存，优胜劣汰，只有那些懦弱的人才会选择麻痹自己来逃避现实，真的勇士敢于直面人生的起落而毫不退缩，继续前行。

人生之路，从来都是挫折相伴而行的。挫折对于强者来说是一块块垫脚石，是通向成功的一级级阶梯；对于弱者则是一块块绊脚石，是阻碍成功的一道道门坎。而我们生活在这个世界上，要做像磐石一样坚强的人，面对迎面而来的代表困难和挫折的浪花，屹立不动。因为只有这样，我们才能活出不一样的精彩。

人生不可能顺顺利利，因此必须把自己磨炼成一个对待困难不折不挠的强者，在哪里跌倒就在哪里爬起来。没有人会甘于做弱者，让生命流失在无声的岁月间。

我们的人生就是一趟旅行，途中会遇到风雨，会遇到坎坷的道路，也会看到鲜花烂漫，也会有平坦的大道。所以不要让自己的内心一直被灰尘覆盖，要让自己的内心充满希望和快乐，只有这样，我们才不算荒废了自己的人生，才能无愧于自己！

在生活中，我们要注意到影响我们成功的不良因素，了解它们，解决它们，充分发挥自己的潜能，只有这样，才能将失败演变为成功。在这

个过程中，我们会学到很多的道理，然后慢慢在心里扎根，凝聚成一种无形的力量，推着我们向前进。

本书通过怎么面对挫折、永不放弃、用心创造奇迹、厚积薄发、下一秒就行动和坚持道理这六个方面，详细阐述了在生活中，当我们面对挫折和失败的时候，不应一味地逃避和害怕，而是要敢于直面挫折，要懂得成功不是一蹴而就的，是一个不断奋斗、积累的过程。

目 录

第一章 坚如磐石，挫折是成功的必经之路

“天生我才必有用”，在现代社会中，一个人想要成就一番伟业，就必须克服重重困难，拥有坚定的意志和足够的信心，勇于挑战。不要用别人的标准来衡量自己，要做就做真正的自己！

成功来源于挫折·····	2
人生因挫折而精彩·····	3
不经苦寒，何来梅香·····	6
不能流泪就一定要微笑·····	8
解开自己的生命方程式·····	9
经受住别人的嘲笑·····	11
一只眼也能看到天堂·····	13
品尝苦难做成的“蛋糕”·····	16
风雨过后必然晴天·····	18
越挫越勇才能成功·····	20
没有苦难，何来成长·····	22
成功不是一蹴而就的·····	26
转个弯就会成功·····	28
学会从逆境中重生·····	30
挫折是成功的垫脚石·····	32
自古英雄多磨难·····	34

第二章 永不放弃，失败是成功的必需品

世界发明大王爱迪生在试制电灯灯丝的过程中，曾经试验了几千种材料。有人说他失败了几千次，他说：“不，起码我知道几千种材料不能用来做灯丝。”对于这样伟大的发明家来说，同样一项试验，站在一种角度可能是失败，站在另一角度则可能是成功。因此我们可以这样说：失败是成功的必需品。

失败里出现的成功·····	38
别捻灭心灵的灯盏·····	40
人生要永不认输·····	42
失败是成功之母·····	43
顶得失败，获取成功·····	45
从失败中找出路·····	47
学会永不放弃·····	49
真金不怕火炼·····	52
用信心接受失败·····	54
坚持才能成功·····	56
不能输给自己·····	59
积极的心态是成功的基础·····	60
永不放弃成就自己·····	62
积极面对失败·····	65
失败是为成功铺路·····	66
成功需要不停地挖掘·····	69

第三章 直面浪花，用心创造奇迹

著名的哲学家安东尼曾说过：“首先到达终点的人往往不是跑的最快的人，而是那些集智慧和力量于一身的，会做出明智选择的人。”所以说，我们在做事的时候一定要切记不要盲目的行动，而是要有清晰明确的目标，这样做起事来才能事半功倍。

勇于碰撞才能成长·····	73
自己创造机遇·····	77
从哪里跌倒就从哪里爬起·····	80
想到才能做到·····	83
第一步，是人生的分水岭·····	85
不要放弃希望·····	86
生活需要自己改变·····	88
别逃避，学会适应·····	91
压力就是挑战·····	92
不退缩，勇敢出击·····	95
抛开过去，直面未来·····	97
强求公平会给自己带来很多麻烦·····	98
努力才能成功·····	102
奋斗获得成功·····	106
人生要经得住磨砺·····	112
逆境中更要挺起来·····	115
心中有目标，成功有希望·····	120

第四章 厚积薄发，量变是质变的必要准备

“天上不会掉馅饼”，不要空想着美梦，有梦想就要去奋斗，努力之后才会有收获。不努力，只靠耍小聪明，投机取巧是永远不可能有大成就的。

每天多积累一点·····	124
天才在于积累·····	126
一直向前，永不停步·····	128
锲而不舍，金石可镂·····	132
天道酬勤·····	134
只有付出才能收获·····	138
敷衍了事，终不成事·····	142
数学奇才彭加勒·····	145
顶碗少年·····	147
旋风从平地刮起·····	149
历经苦难，才能飞翔·····	152
苦难是上帝给予的财富·····	154
从细微处下手·····	157
用心做好每件事·····	160
从小事上积累机遇·····	164
一点一滴成就梦想·····	166
懂得持之以恒·····	168

第五章 当机立断，下一秒就行动

“花开堪折直须折，莫待无花空折枝。”人不能总是徘徊在取胜之间，这样只会让机会从我们的身边白白流逝。因此我们一定要明白，在人生的道路上，很多时候只有及时抓住机遇，下一秒就行动，才能取得成功。

不要空想，立即去做·····	173
马上行动才能实现梦想·····	175
行动促进成功·····	177
勇敢迈出第一步·····	180
敢想敢做，付诸行动·····	183
为自己创造机会·····	186
做事不要犹豫·····	188
和时间赛跑，做时间冠军·····	191
利用好人生中的一分一秒·····	193
突出困境，从脚下做起·····	196
用实际行动打败困难·····	201
磨刀不误砍柴工·····	205
做事不要拖延·····	206
勤学苦练的郑成功·····	207

第六章 坚韧不屈，坚持到底就是胜利

成功永远是出现在我们放弃之后的下一秒。因此，我们要学会坚持，不要放弃希望，坚持到最后一秒，要知道梦想只要能持久，就能成为现实。这世界上没有永远的失败，只要我们一直努力，成功最终会青睐我们的。

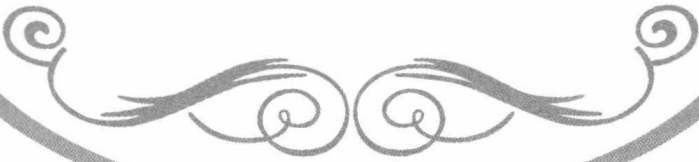
人生从来没有不能翻越的沟壑·····	211
坚持到底，就会成功·····	214
永远不要放弃自己·····	217
为自己争口气·····	220
用坚持诠释成功·····	223
坚持到底就是胜利·····	224
坚持梦想的郭德纲·····	227
司马迁坚韧不屈成大才·····	229
不要放弃挖掘自身的长处·····	231
一个残疾服装设计师·····	232
坚持到最后就会成功·····	236
重新开始才会有希望·····	239
35年的坚持·····	241
曹雪芹创作《红楼梦》·····	244



第一章

坚如磐石，挫折是成功的必经之路

“天生我才必有用”，在现代社会中，一个人想要成就一番伟业，就必须克服重重困难，拥有坚定的意志和足够的信心，勇于挑战。不要用别人的标准来衡量自己，要做就做真正的自己！





成功来源于挫折

有一个博学的人遇见智者，他生气地问：“我是个博学的人，为什么没有成名的机会呢？”智者无奈地回答：“你虽然博学，但样样都只尝试了一点儿，不够深入，用什么去成名呢？”

那个人听后便开始苦练钢琴，后来虽然弹得一手好琴却还是没有出名。他又去问智者：“智者啊！我已经精通了钢琴，为什么还没有机会出名呢？”

智者摇摇头说：“并不是不给你机会，而是你抓不住机会。第一次你去参加钢琴比赛，你缺乏信心，第二次缺乏勇气，又怎么能怪我呢？”

那人听完智者的话，又苦练数年，建立了自信心，并且鼓足了勇气去参加比赛。他弹得非常出色，却由于裁判的不公正而被别人抢去了成名的机会。

那个人心灰意冷地对智者说：“这一次我已经尽力了，看来上天注定，我不会出名了。”智者微笑着对他说：“其实你已经快成功了，只需最后一跃。”

那人听了之后，信心百倍地又去参加了一个国际比赛，结果一举夺冠，成为当时最为闪耀的音乐明星！



没有人能随随便便成功，成功是需要一步一步稳扎稳打而来的。本文中的这个人就是经历了多次挫折之后，才一步一步获得



成功的。所以，请不要随便说自己已经尽力了。因为成功是来源于挫折的，需要你正确面对每一次挫折。

人生因挫折而精彩

有个美国人的遭遇是这样的：

21岁，生意失败。

22岁，角逐议员落选。

23岁，再度生意失败。

26岁，爱侣去世。

27岁，精神崩溃。

34岁，角逐联邦众议员落选。

36岁，角逐联邦众议员再次落选。

47岁，提名副总统落选。

49岁，角逐联邦众议员三度落选。

这个美国人就是亚布拉罕·林肯。在无数次的挫折面前，他没有被吓倒，反而激发出了他强大的热忱。终于在五十二岁的时候他登上了总统宝座。

挫折是一种情绪状态和一种个人体验，当一个人身处顺境的时候，尤其是在春风得意的时候，通常很难看到自身的不足和弱点，但是当遇到挫折的时候，就会反省自己，了解自己的不足和弱点，更会想到自己的理想，自己的需要，与现实之间的距离。挫折是人生的催熟剂，挫折是每个人的人生必修课。挫折可以锻炼人的意志，培养在逆境中再接再厉的精神。



挫折是对人的意志、决心和勇气的锻炼，是对人综合实力的检验。俗话说得好，失败乃成功之母。

处在恶劣的环境中，胸怀大志的人能够从困境中看到希望，看到将要到来的辉煌，能把内心强烈自我实现的愿望升华成为自我成长的坚定的信念，去开拓，去努力，去寻找成功的窍门。

有一家大公司要招聘业务经理人。来应征的人不乏高学历，多证书、工作经验丰富的人。经过初试、笔试等四轮淘汰之后，留下了六位应聘者，但公司只有一个名额。最后一轮将由老板亲自面试，选在第二天开始。

当面试要开始的时候，主考官突然发现考场上竟然出现了七名考生，惊讶地问道：“有不是来参加面试的人吗？”这个时候，坐在最后面的一名男子站起来说：“先生，我第一轮就被淘汰了，但我想参加这轮面试。”

他的话音一落，全场立刻爆笑不止，就连站在门口处为大家倒水的那个老头儿也忍俊不禁。主考官不解地问：“你连第一关都过不了，还有什么必要参加这轮面试呢？”

这位男子说：“因为我掌握了别人没有的财富，我自己本人即是一大财富。”

这话说完又引来一阵哄堂大笑，大家都认为这个人不是头脑有毛病，就是狂妄自大之辈。

这个男子解释说：“我虽然只是本科毕业，只有中级职称，可是我有着十年的工作经验，曾在12家公司任过职……”

这时主考官插话说：“虽然你的学历和职称都不高，但工作十年倒是很不错，不过你却先后跳槽12家公司，这可不是一种令人欣赏的行为。”

男子说：“先生，我没有跳槽，而是那12家公司先后倒闭了。”



全场再一次爆笑不止。一个考生说：“你真是一个地地道道的失败者！”

男子不以为然，笑着说：“不，这不是我的失败，而是那些公司的失败。正是这些失败经历，让我积累了许多财富。”

这时，站在门口的老头儿走上前，给主考官倒茶。

男子继续说：“我很了解那12家公司，我曾与同事努力挽救它们，虽然没有成功，但我知道错误与失败的每一个细节，并从中学到了许多东西，这是其他人所学不到的。很多人只是追求成功，而我，更有经验避免错误与失败！”

男子停顿了一会儿，接着说：“我深知，成功的经验大抵相似，容易模仿；而失败的原因各有不同。用十年时间学习成功经验，不如用同样的时间经历错误与失败，这样学到的东西更多、更深刻；别人的成功经历很难成为我们的财富，但别人的失败过程却可以！”

说完男子离开座位，转身准备出门，又忽然回过头说：“我的这些经历培养了我对人、对事、对未来的敏锐洞察力，举个例子来说吧，真正的考官，不是您，而是这位倒茶的老人。”

在场所有人都感到惊愕，不约而同地将目光转向倒茶的老头儿。

那老头儿诧异了一下，很快又恢复了镇静，随后笑了：“很好！看来你的经验确实丰富，我们公司正需要你这种人才。你被录取了！”

心灵感悟：

挫折能让我们的人生更有意义。虽然成功能给我们带来喜悦和成就感，但是挫折能让我们看见隐藏起来的风险，让我们能够从中吸取经验教训，从而能够找到更好的解决办法。

不经苦寒，何来梅香

有一个男孩，出生在一个贫穷的小山村，他从小就有一个志向，希望通过自己的努力来改变命运。

在他刚升入县城一中的时候，他的父亲病故了。当时，他产生了退学的念头，帮助母亲一起承担家庭的重担，照顾好妹妹。然而，当他在母亲面前说出自己的决定的时候，从未打过他的母亲竟然狠狠地扇了他一耳光。

为了供他念书，他的母亲省吃俭用，在连续五年多的时间里，从未添置过一件新衣服。这个男孩子很争气，三年之后，他以优异的成绩，考入了省城一所有名的电子专科大学。

上大学之后，那个孩子为了能够减轻家庭的负担，在休息日，便利用自己所学的专业，到电子信息城的一些公司打工。

在三年的假期里，他只回过家一次。也就是在那次回家时他用打工挣来的钱，为母亲买了一件上衣。当母亲穿上那件新衣服的时候，忍不住哭了。他和妹妹也失声哭了出来。尽管平时，他是那么强烈地想念母亲和妹妹，但是为了能够节省下路费而放弃了回家，另外他还可以借放假这段时间，在电子科研公司做推销员。

大学毕业之后，他进入一家科研公司工作。他由于工作业绩出色，所以深得公司老板的赏识。四年之后，已积累了丰富经验的他，毅然从那家公司辞职，独自出来创业。三年之后，在他的努力打拼之下，他的公