

你对自己最大的贡献，
就是让内心强大起来。

坚持， 总能遇见 更好的自己

高铁飞◎编著

每个人最大的敌人不是别人，而是自己。
如果自己放弃了，自己便是输了。

有的时候“傻”坚持要比不坚持好很多，如果空有理想，
没有坚持，理想将变成一种痛苦。

中國華僑出版社

坚持， 总能遇见 更好的自己

高轶飞◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

坚持, 总能遇见更好的自己 / 高轶飞编著. —北京: 中国华侨出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5113-5641-3

I. ①坚… II. ①高… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第208419号

● 坚持, 总能遇见更好的自己

编 著/高轶飞

责任编辑/月 阳

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/220千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5641-3

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成达厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

Preface

这一生，我们赤裸裸地来了，不是我们的选择，我们也无从选择，生与死，皆如此。上帝把这个权利留给了他自己。我们唯一能做的，就是选择怎样活着。

怎样活着才好？这个故事要怎么写，才算不辜负此生？问一千个人，或许会得到一千个答案。其实何须如此繁琐，该来的终究要来，该去的始终无法挽留，如果能够珍惜活着的时间，用有限的生命去创造无限的价值，对于我们的生命而言，就是一种极大的奖励。

俞敏洪说得好，“人活着，可以有两种活法：一种像草，尽管活着，尽管每年还在成长，但毕竟就是棵草，吸收了阳光雨露，却一直长不大。谁都可以踩你，但他们不会因为你的痛苦而产生痛苦；他们不会因为你被踩了而怜悯你，因为人们本身就没有看到你。另一种活法像树，即便我们现在什么都不是，但只要你有树的种子，即使你被踩到泥土中，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来。当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你；



走近你，你能给人一片绿色。活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之材，活着死了都有用。”这，才是我们做人和成长的标准。

我们必须去努力，我们的人生应该像河流一样，虽然生命曲线各不相同，但每一条河流都有自己的梦想——那就是奔腾入海。就怕你不做河流，反而去做那泥沙，让自己慢慢地沉淀下去。是的，沉淀下去，或许你就不用再为前进而花费力气，但是从此以后你却再也不见天日。

生命就在于努力与坚持。在努力与坚持中反复磨炼，才能练就个性和坚毅，练就才干和眼光。努力与坚持，是一种主动的创造行为，是成功者身上特有的一种素质。若能一往无前地努力与坚持，我们总能遇见更好的自己。



目录 Contents

第一章 你可以停下来，世界却不会为你停下来

生活的状态取决于你对生活的态度。有些人心里想的就只是安安分分，不求有功但求无过，他们害怕挑战，对压力恐惧；有些人则在生活中不断求变，燃烧自己的热情去挑战，体验生命的温度与厚度。结果，前者力求安稳，状况却越来越不安稳；后者虽不安稳，却在不断进步，并且最终得到了不可动摇的安稳。

1. 安于现状，迟早被淘汰 / 2
2. 可怜可叹“橡皮人” / 5
3. 命运是自己创造的 / 8
4. 胆小怕事：给你机会你不把握 / 12
5. 生活的好坏或许就差那一拼 / 17
6. 不能自我挑战，犹如作茧自缚 / 21
7. 不是生活对你不公，是你对自己太放松 / 24
8. 没有伞的孩子，更要努力奔跑 / 27



第二章 朝着梦想努力奔跑

眼睛所到之处，是成功到达的地方，唯有伟大的人才能成就伟大的事，他们之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。可以说，一个人的发展在某种程度上取决于对自我的评价，这种评价就是定位。在心中你给自己定位成什么，你就是什么。所以，别怕别人看不起你，除非你自己看不起自己。

1. 心大一点，人生才更宽广 / 30
2. 不甘居人后，才能走到人前 / 33
3. 别与平庸同流合污 / 37
4. 时刻想着成为竞争中的强者 / 40
5. 给自己找个榜样，把自己想象成那个人 / 42
6. 不是有了大目标，就不需要做小事情 / 46
7. 一定要坚持努力下去 / 49

第三章 行动不一定带来快乐，但没有行动则肯定没有快乐

不要空想未来，不管它是多么令人神往，不要怀恋过去，要把逝去的岁月埋葬。失败者最可悲的一句话就是：我当时真应该那么做，但我没有那么做。这不是一个空想家的

时代，如果你对现状不满，只有去改变自己，积极地去融入人群当中，去经历，去实践，去折腾，去潜移默化地提升。尽管不知道未来是什么样子，但只要你肯行动，总会有所收获。

1. 说一千不如做一件 / 54
2. 功成名就是一连串的行动 / 57
3. 人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌 / 61
4. 别让生活中的困难阻挡你前进的脚步 / 65
5. “勤”字成大事，“惰”字误人生 / 67
6. 与其进退两难，不如放手一搏 / 70
7. 做事就要做到最好 / 72

第四章 发现自己，相信自己

你想要过上更好的生活，你就要相信你行，你相信你行，你才能行。自信是所有成功者都具备的特质。有时候自信甚至是没有道理的，一些人执着于梦想而且非常勤奋和努力，明明成功的概率非常小，但是，因为有自信做支撑，结果成功了。

1. 自卑是条啮噬心灵的毒蛇 / 76
2. 上帝创造了平凡的你，但你能创造全新的自己 / 80
3. 别怕被看低，更别把自己看低 / 82



4. 用欣赏的眼光看自己 / 84
5. 只要坚持梦想，就不会迷失方向 / 87
6. 发现自己，成就自己 / 90
7. 奇迹来自你自己 / 92
8. 你要做的就是比想的更疯狂 / 95

第五章 抓住机遇，把它变成美好的未来

如果你安之若素，就算机会出现在你身边，你也会视而不见。去努力，才能发现机会，才有机会，经奋斗才能成长，善努力才会成功。成功属于那些有目标、有准备、有胆识、敢拼搏的人。

1. 谁肯多付出，谁就能在竞争中更胜一筹 / 100
2. 学会向上营销 / 102
3. 多做一点，机会就多一点 / 105
4. 信息时代，信息就是机遇 / 108
5. 风险越大，越有勇气 / 110
6. 机会面前，出手要快 / 115
7. 随机应变，见机行事 / 118

第六章 越做事，脑子才越开窍

脑子越用越活，思想懒惰了，就会反应迟钝。越做事，你的视野就会越宽阔；越做事，你的嗅觉就会越敏锐；越做事越开窍，越开窍越明白。当你在做事的过程中颠覆了现在的思维方法，用一种成功人士的心态去思考、去追求你想要的一切时，你就会觉得什么事情都没有难度了。

1. 想成功，就要有创造力 / 122
2. 创造的关键是不能盲从 / 126
3. 发挥你的想象力去创造生活吧 / 129
4. 具有独特的视角，才能拥有独特的人生 / 133
5. 脑子要活，眼光要准 / 136
6. 别让大脑走弯路 / 141
7. 打蛇就打七寸处 / 145
8. 暂时的放弃只是为了更好的开始 / 147

第七章 把24小时“变成”48小时

时间有限，不只是由于人生短促，更由于人事纷繁。我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事情。成功女神是很挑剔的，她只让那些能把24小时变成48小时的人接近



她。如果你勤勉，她会给你带来智慧和力量；如果你懒散，她只会给你留下一片悔恨。

1. 及时当勉励，岁月不待人 / 152
2. 快人一步，领先一路 / 155
3. 犹豫浪费生命，拖延等于死亡 / 158
4. 迅速作出你的决定 / 161
5. 向效率要时间 / 164
6. 高效比苦干更重要 / 167
7. 分清轻重缓急，拣重要的事先做 / 170
8. 把零星时间利用起来 / 172

第八章 细节决定成败

很多人做事情不拘小节，“差不多”成了他们的口头禅，他们不喜欢处理细枝末节的事情，他们总想做宏观方面的大事情。实际上，真正的成功是靠点点滴滴积累而成的。只有处理好每一个细节，才能让事情按照计划进行。“千里之堤，溃于蚁穴”，一个小小的失误，就有可能导致整体的失败。

1. 心思细密才能成事 / 176
2. 成功或许就在细节处 / 179
3. 细节之中隐藏着机遇 / 181

4. 正确的决策源自对细节的追求 / 184

5. 厘清细节才能事半功倍 / 186

6. 重视细节让工作更出色 / 189

第九章 有实力才能经得起考验

所谓实力，除了天赋以外，剩下的往往是一种习惯，如亚里士多德所说，“优秀是一种习惯”。实力的高低是事业成功的最基本保证，你的未来能走多远，你能够折腾到什么程度，也大抵取决于此。实力需要不断去培养，半分松懈不得，因为它是一种不折不扣的资源，是资本，是财富，更是无价之宝。

1. 做大事需要一种“空杯心态” / 192

2. 不懂装懂就是自欺欺人 / 194

3. 肯张嘴去问，你才能收获更多 / 197

4. 你需要发现并弥补自己的不足 / 200

5. 只有不断学习，才能够免于淘汰 / 203

6. 用学习来拓宽自己的知识面 / 206

7. 经营好“一技之长” / 209

8. 默默地储备，就可能一鸣惊人 / 213

9. 用你的所学去盘活人生 / 215



第十章 既然要成功，就不能怕失败

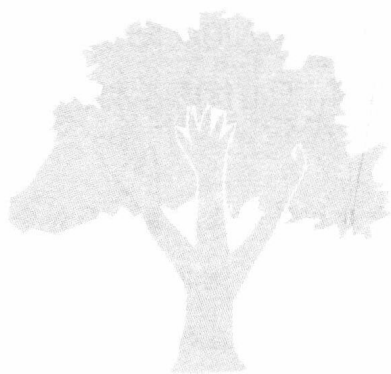
人的成长和成功，就像是炼钢。“炼”是一个过程，必须经历，能不能熬得住这种“炼”，直接决定你能不能成为“钢”。请记住，“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，一个人如果不经历必要的磨难，就会显得很脆弱，成功者站起来的次数永远比跌倒的次数多一次。成功有两个原则，第一个是：永不放弃；第二个是当你想放弃时回头看第一个。

1. 失败是走上更高地位的开始 / 220
2. 痛苦的时候，正是成长的时候 / 223
3. 如果要挖井，就一定要挖到水出为止 / 225
4. 坚韧不拔是成功者的特质 / 228
5. 永不言败才能不败 / 231
6. 跌倒了就爬起来 / 233
7. 有一线希望也要奋力一跃 / 236
8. 世间最难的事是坚持 / 238
9. 生命不止，奋斗不息 / 241

第一章

你可以停下来，世界却不会为你停下来

生活的状态取决于你对生活的态度。有些人心里想的就只是安安分分，不求有功但求无过，他们害怕挑战，对压力恐惧；有些人则在生活中不断求变，燃烧自己的热情去挑战，体验生命的温度与厚度。结果，前者力求安稳，状况却越来越不安稳；后者虽不安稳，却在不断进步，并且最终得到了不可动摇的安稳。





1. 安于现状，迟早被淘汰

21世纪，没有危机感就是最大的危机。你想一成不变，可这个世界一直在变，并且它不会因为你的停顿而停滞向前。大形势要求我们必须做出改变：要么在折腾中爆发，要么在沉默中死亡。

看看那些身经百战的企业家是怎么说的：

微软的比尔·盖茨说：“微软离破产永远只有18个月。”

海尔的张瑞敏总是感觉：“每天的心情都是如履薄冰，如临深渊。”

联想的柳传志一直认为：“你一打盹，对手的机会就来了。”

百度的李彦宏一再强调：“别看我们现在是第一，如果你30天停止工作，这个公司就完了。”

别以为那都是企业家们的事情，事实上你的生活一样危险。在这个不断更新的社会中，一个人的成长过程就像是学滑雪一样，稍不留心就会摔进万丈深渊，只有忧虑者才能幸存。

赵云亭曾在一家企业担任行政总监，而如今只是一名待业者。在他成为公司的行政总监之前，他非常能折腾自己，卖命地工作，并且不断地学习和提升自己。他在行政管理上的才华很快得到了老

板的肯定，工作3年之后他被提拔为行政主管，5年之后他就升到了行政总监的位置上，成了全公司最年轻的高层管理人员。

然而升官以后，拿着高薪，开着公司配备的专车，住着公司购买的华宅，在生活品质得到极大提升的同时，他的工作热情却一落千丈。他开始经常迟到，只为睡到自然醒；他也开始经常请假，只为给自己放个假；他把所有的工作都推给助手去做。当朋友们劝他应该好好工作的时候，他却说：“不需要那么折腾了，坐到这个位置已经是我的极限了，我又不可能当上老总，何必把自己折腾得那么辛苦？”

这时的他俨然把更多精力放在了享乐上。就这样，他在行政总监的位置上坐了差不多两年的时间，却没有一点拿得出手的成绩，又有朋友提醒他：“应该上进一点了，没有业绩是很危险的。”

没想到，他却不以为然：“我是公司的功臣，公司离不了我，老板不会卸磨杀驴！”

的确，公司很多工作确实离不开他。然而，他的消极怠工最终还是让老板动了换人的念头。终于有一天，当他开着车像往日一样来到公司，优越感十足地迈着方步踱进办公室时，他看到了一份辞退通知书。赵云亭就这样被自己的不思进取淘汰掉了。

被辞退了，高薪没了，车子退了，华宅也收回了，这时的他不得不去租一间小得可怜、上厕所都不方便的单间。

很多人都像上面这位老兄一样，自以为不可替代，其实，这个时代缺少很多东西，但独独不缺的就是人，所以，真的别顺从自己的那根懒筋。



人常说“知足是福”，的确，知足的人生会让我们体会到什么是美好，会让我们知道什么东西才值得去珍惜；但不满足也会告诉我们，其实我们还可以做得更好，我们还可以更进一步。所以，人生要学会知足，但不要轻易满足。在现代社会，竞争的激烈程度不言而喻，无论从事哪种职业，都需要一定的危机感。从某种程度上说，危机感也是一把双刃剑，有时人的危机感过于膨胀，的确会让人心力交瘁，甚至在压力下走向崩溃。可是，如果我们假设一下没有危机感的情形，就会发现，假如危机感消失，那么大到国家小到个体，就都会进入一种自满无知的状态。这种满足感就像酒精一样，麻木了他们的感官，模糊了他们的视线，使他们无法看到大局、长远目标，以及自身所面临的危机。

就像我们前面提到的赵云亭，无论他曾经多么出色，无论他曾为公司做出过多少贡献，从他自我满足、放弃努力的那一刻开始，他的一切就将变得消极被动。这时的他是一种“当一天和尚撞一天钟”的心态，他把自己所做的每一件事只是当作任务来完成而已，不再思考如何做得更好；这时的他也最容易忽视竞争的存在，自以为已经在竞争中遥遥领先，那么就会像和乌龟赛跑的兔子一样，把自己的优点经营成一种笑话。相反，即使一个人能力并不出众，智慧也不超常，但只要他不安于现状，他愿意不停地折腾自己，力求把每一件事都做到最好，他依然能够获得成功。

所以说，人不能一直停留在舒适而具有危险性的现状之中，要适度地折腾折腾自己，使自己保持进取的斗志，保持人生开放的胆量。

记住，当你停下前进的脚步时，整个世界并没有和你一起停下，你周围的人仍在不停地前进着。