

伟大是熬出来的 努力才能有未来

著名畅销书作家汤木倾情推荐

总有一天， 所有人 都会为你鼓掌

刘颖 / 著



你的坚持成就美好

你的努力终将造就无可替代的自己

中国华侨出版社



总有一天， 所有人 都会为你鼓掌

刘颖/著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

总有一天, 所有人都会为你鼓掌 / 刘颖著. —北京:
中国华侨出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5113-5992-6

I. ①总… II. ①刘… 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 (2016) 第 040793 号

总有一天, 所有人都会为你鼓掌

著 者 / 刘 颖

策划编辑 / 邓学之

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 尚世视觉

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 186 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5992-6

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

自序

有一句经典的励志格言：人都是逼出来的，不逼一下自己，你就永远不知道自己有多优秀！是的，生于安乐，死于忧患。一个人要想成功，就得经过几次深入生活的磨炼；一个人要想优秀，就得狠狠地逼自己一把。没有破茧而出的勇气，就不能成为翩翩的蝴蝶；没有破釜沉舟的意志，就不可能有“百二秦关终属楚”的壮举。伟大是熬出来的，优秀是逼出来的。一个不敢挑战的人，是很难成其大事的；没有逼迫自己的思想，是不可以创造出奇迹的。所以，你如果舍不得逼自己一把，你也许永远都不知道自己有多么的优秀。

其实，生活中每一个正常的人，刚出生时的智商和情商都与他人差不多，大家几乎是处在同一水平线上的。可是，通过后来的成长与发展，为什么有的人非常的出色、优秀，而有的人却平凡、平庸甚至很落魄呢？所以，作为芸芸众生中的一员，我们不经历风雨，又怎么能见到彩虹？我们不敢经受任何的失意困苦，又怎么能让自己去书写灿烂的人生呢？“文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋”。穷则思变，生活中的每一点磨难，都是助我们走向优秀的考验。只有被生活逼急了，我们才可以上梁山、做好汉。困难时没人帮助，便学会了自立；害怕时没人保护，

便学会了勇敢；痛苦时没人呵护，便学会了坚强。所以，别把一切坏事都当作对生活彻底绝望的理由，面对困难总是绕道而行，生怕受一点点苦累，也就自然不会有优秀的成就可言。要知道，一个人只有经过从天堂落入地狱的锻炼，才能承受生活中的一切苦难，也才能安然享用苦难过后生活所赠予的甘美果实。

在这个热血沸腾的时代，人人都想活得精彩，人人都想成功。但是，活得精彩的人和成功的人看起来永远是少数，大部分人都或多或少觉得自己活得不精彩或者不成功。因为成功需要努力，需要经过一番“寒彻骨”历练等。虽然每个人都在奋斗，但每个人成功的原因各不相同，因而暂时没成功的或者暂时活得不够精彩的人更需要敢于拼一把的精神。本书从人生要经过“折腾”、要正视现实、要遇事淡定、要内心强大、要逼自己一把、要笑对逆境、要百折不挠、要不焦躁和不断挑战自己9个方面，不但给暂时没成功的或者暂时活得不够精彩的人以精神上的激励、心灵上的安慰，还给我们指出了活得精彩的方法及一些成功的故事。所以，本书可谓是广大渴望成功的朋友们最难得的精神食粮！

“猪圈里养不出千里马，花盆里养不活万年松。”一个人没有狠下心来，让自己经受磨难困苦的意志，是成不了大气候的。只有承受了非同常人的痛苦，只有在命运的洗礼中逐渐完善自己的各方面能力，只有不断地磨砺自己的心性，才能自我蜕变，才能重新成长，才能堪当生活的大任。作为一个有志之人，拼命地学习吧，努力地奋斗吧，总有一天成功之神会向你敞开幸运的大门，总有一天所有人都会为你鼓起掌声！

刘颖



目录 Contents

第一章 人生不经过“折腾”，体会不到生活精彩

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 年轻时不怕输，你“折腾”几次又何妨 | 002 |
| 2. 你若善待世界，世界也会善待你 | 007 |
| 3. 你不向困难投降，困难便向你投降 | 011 |
| 4. 远离抱怨、埋头苦干，成功才会靠近你 | 014 |
| 5. 不要自我设限，超越人生藩篱才会成功 | 018 |

第二章 现实残酷不可怕，关键看你如何对待

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 无论现实多骨感，理想永远要丰满 | 024 |
| 2. 最美的风景往往在道路的尽头 | 029 |
| 3. 你要学会在残酷的现实中求生存 | 033 |
| 4. 吃苦是福，感谢折磨过自己的人 | 037 |
| 5. 学会自我疗伤，成功偏爱越挫越勇的人 | 043 |
| 6. 强化心中信念，试着超越生命的极限 | 049 |

第三章 别给胆怯立足之地，你的淡定能征服一切

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 勇敢不是罪过，为何你变得胆怯了 | 054 |
| 2. 找出你的弱点，完善你的个性 | 059 |
| 3. 什么都不要怕，厄运只是生活的小插曲 | 062 |
| 4. 失意不可畏，世界不存在真正的失败 | 066 |
| 5. 就算天塌下来，你也没理由慌乱 | 071 |
| 6. 淡定是一种力挽狂澜的利器 | 075 |

第四章 你若内心强大，就没有过不去的坎儿

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 内心强大与否决定你的成败 | 080 |
| 2. 永远拥抱自信，做勇敢的自己 | 086 |
| 3. 忠于心中的信仰，找到精神的支点 | 092 |
| 4. 改变人生，必须相信自己潜力无限 | 096 |
| 5. 学会用强大的信念去鞭策自己的行动 | 101 |
| 6. 自强不息，在绝望中寻找新生 | 106 |

第五章 在困境来临之前，狠狠地逼自己一把

1. 主动去努力，才能收获成功 112
2. 世界告诉你，优秀是被逼出来的 117
3. 切勿放纵，学会珍惜自己 121
4. 安于现状是浪费生命，敢于创新是追求重生 125

第六章 对逆境笑一笑，继续向着梦想奔跑

1. 境遇对你不公时，你必须将自己当宝 132
2. 再苦也要笑一笑，自己的命运自己主宰 138
3. 不要怀疑自己的能力，坚持到最后一分钟你就赢了 144
4. 命运终将宠着你，相信自己身上会出现奇迹 149

第七章 你若百折不挠，挫折就会自动变小

1. 做逆境中的勇士，你的人生将会变得五彩斑斓 154
2. 摔倒了哭一声，爬起来继续前行 158
3. 坚持不懈，困难会向你低头 163
4. 放手一拼，掀翻恐惧带来的阴影你才会赢 167
5. 只要自强不息，你就能找到一线生机 172

第八章 遇事心态平和，永不中焦躁的魔

1. 做到宠辱不惊，你将“百毒不侵” 178
2. 豁达的心态，永远强于抱怨 183
3. 心怀宽广了，独一无二的你将大放光彩 189
4. 一沙一世界，种自己的菩提树 193
5. 在不幸面前，你侧身就能看到春天 196

第九章 不断挑战自我，塑造最优秀的自己

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 学会规划时间，才能提高效率 | 202 |
| 2. 敢于做将军，才不会当逃兵 | 208 |
| 3. 做好每一件小事，心无旁骛则无往不胜 | 213 |
| 4. 有了目标便积极去咬定不放松 | 218 |
| 5. 展现优秀的自我，才能无可取代 | 224 |



第一章

人生不经过“折腾”，体会不到生活精彩

人生只有经历过，才能真正体会到什么是生活。年轻人很多事没经历过，因此就不要怕这怕那，在追求自己理想途中，尽情地去“折腾”，寻找解决问题的办法，克服面临的一切困难，从而实现自己的梦想，创造自己精彩的生活。



1. 年轻时不怕输，你“折腾”几次又何妨

年轻的我们，应有输得起的资本，应敢于折腾，应有拿得起放得下的气魄，才能使自己百炼成钢为绕指柔。要知道，机会是为那些敢于折腾的人而存在的，人生只有通过社会和环境的反复锻炼，才能一步一步地走向成功，所以“只有敢折腾才能创造机会；只有经过折腾才能不断成长；只有善于折腾才能逐步成功”。

有人说：“生命不够丰富，是因为折腾得太少。”是的，“折腾”可以让我们亲身体验最深刻的智慧。所谓“叮叮当当，久炼成钢”，实践与尝试是人生最好的老师，而反复“折腾”则可以不断地磨炼自己，使我们的生命越来越充实与茁壮，因而有话说“小折腾磨炼出小人物，大折腾磨炼出大人物”。因此，“梅花香自苦寒来”，生活在“折腾”中积累经验，生命在“折腾”中越发精彩。那么，只要我们还年轻，我们就不怕输；只要我们有力气，就要可劲“折腾”。让青



春在“折腾”中腾飞，让生命在“折腾”中绽放。

影视巨星史泰龙，在娱乐圈可谓享誉世界，他以“武打动作”在好莱坞占据巨星的地位。但是小时候的他在人们的眼里可是丝毫没能与“动作片巨星”连在一起的可能。因为童年时他的生活非常贫苦，长时间被寄养在别人家里，同学们都觉得他最有可能是“在电椅上结束生命的人”，可见小时候的他并没有什么过人的天赋。

到了15岁那年，史泰龙已经上了12所不同学校，而频繁更换学校的原因大部分则是因不受欢迎而被开除。他回忆说：“我的校园生活就像在地狱里一样。由于学习成绩一塌糊涂，被老师们一致认为是一个带坏其他同学的典范。”后来，他又在林肯高中读书，但读到十年级时就辍学了。而且，这种糟糕的情况一直持续到成年以后。

为了维护生活，年轻的他曾经努力创作，写了一部武侠剧本。为了将其推荐出去，他吃了无数的“闭门羹”。当时，美国有500家好莱坞电影公司，他带着自己的剧本一家一家地徒步去拜访，却没有一家公司对他的大作感兴趣。这时，他虽然有些伤心，但并没有就此丧气。

过了几天，他又鼓起勇气，开始第二次自我推荐，但这次又同样被拒绝了500次。这时，朋友们都以为史泰龙会放弃自己的剧本，没有信心继续下去了。但是，史泰龙仍然没有气馁，他仍然对自己的人生怀抱执着信念，并全心全意地坚持着自己童年的梦想——做演员，拍电影。为了控制自己的命运，不管生活如何不堪，他始终都让自己充满希望。

在第三次被拒绝后，他又带着剧本开始第四次拜访推荐，态度仍

然与第一次那样诚恳、热情。当他访问到第 350 家时，他终于打动了“幸运之神”——一个好莱坞电影公司的老板留下了他的剧本。不仅如此，这位独具慧眼的老板让史泰龙饰演剧中人物的主角，将这个本剧拍成了一部电影。从此，史泰龙踏入了梦寐以求的演艺圈。

不久之后，随着演艺事业的发展，他成为世界当红巨星，声誉响遍全球。但是，他的成功既不是偶然的，更不是一步得来的，而是历尽曲折、几经折腾的。据说，为了模仿影视中的英雄人物，史泰龙在练习一些武打动作时，竟然骨折过 11 次。由此可见，他的成功包含着多少坎坷与磨炼。

生活就是生活，我们不必诉苦生命中有太多的曲折。要知道，人生就是由各种不同的变故、循环不已的痛苦和欢乐组成的，与其把不顺心的事情当成不幸，还不如当作磨炼。生命的本来就是一场从无到有、从有到无的轮回，所以人生旅程总是难免有高山、平原。年轻总是与无知、愚昧挂钩，生活总是充斥着“折腾”与坎坷。因此，挫折与风浪并不可怕，它们正是我们进步与进取的最好时机。要知道，如果没飞沙的狂舞，沙漠就没有壮观的身姿；如果没有巨浪的翻腾，大海就没有波澜壮阔；如果没有千锤百炼的铸造，矿石就难以实现昂贵的价值；如果没有狂风暴雨，彩虹就显不出绚丽的身姿；生活中如果没有一点困难，人生也就失去了意义。所以，生命不怕磨炼、人生不畏折腾。无数的英雄人物都是从苦难中走出来的，是无数的苦难成就了他们不凡的人生。所以，人生要经得起“折腾”、经得起考验，才能打造生命的辉煌。

年轻的我们，应有输得起的资本，应敢于“折腾”，应有拿得起





放得下的气魄，才能使自己百炼成钢为绕指柔。要知道，机会是为那些敢于“折腾”的人而存在的，人生只有通过社会和环境的反复锻炼，才能一步一步地走向成功，所以“只有敢折腾才能创造机会；只有经过折腾才能不断成长；只有善于折腾才能逐步成功”。

因此，人生一定要经得起考验，受得起折腾，要主动寻求折腾与被折腾的机会，只要我们能经得起以下几种折腾，就可以让自己立足社会，使自己的人生得以安身立命。

1. 经得起挫折的折腾。

人生难免会遇到挫折与不顺，尤其是那些杰出的人，遭到他人的打击与排挤就越多。如果他们经不起这些困苦，又怎么能显示出自己的风光与成就呢？所以，那些成功的或优秀的人士往往经历过无数的挫折与打击，一定付出过巨大的努力，才登上了辉煌的顶峰。

2. 经得起压力的折腾。

可以说生活中压力无处不在，没有压力的人生是不存在的。比如，一朵小花只有经得起风吹雨打，才能开出娇艳的花朵；一棵树苗只有经得住狂风骤雨，才能长成参天大树。而一个人只有经得住生活的压力，才能驾驭生活。要知道，压力最大的时候，是效率最高的时候。不被压力吓倒，就能有所突破。所以，我们只有冲破重重的压力，接受压力的煎熬，受得起生活的折腾，才能使自己生活得快乐而美丽。

3. 经得起磨炼的折腾。

“梅花香自苦寒来，宝刀锋从磨砺出。”一块矿石，经得起无穷的磨炼才能成美玉，一把钢刀，经过千磨万砺才能锋利无比。有过无数苦难体验的人，都能体会到幸福的真谛。因为他们是踏着一个困难接

着一个困难，才一步步走到平坦的大路上。所以，面对生活的泥潭，只要我们能奋力地挣扎，就可以突破人生的障碍。

4. 经得起毁谤的折腾。

话说“誉之所至，谤亦随之”，一个人在获得荣誉与赞美的同时也往往会受到诋毁与诽谤。因为世间不光是君子，还有小人的存在。纵然那些再正直无阿的人，也难免会受到他人的嘲讽。所以，一个优秀的人，必须经得起他人的冷眼与毁谤，守得住自己的清白，才能使自己的光环持久。





2. 你若善待世界，世界也会善待你

生活就是一面镜子，我们哭它也哭，我们笑它也笑；而世界就在我们的内心，我们内心的舞台有多大，世界就有多大。我们感恩生活，生活会将灿烂的阳光赐予我们；我们容得下世界，世界才会接纳我们。

有一首古诗说：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”不识庐山真面目，只缘身在此山中。为什么看不清庐山的真正面貌呢？因为我们就在庐山之中，所以，才远近高低各不同——横看像岭侧看像峰，辨不清楚它到底是什么样子。正如我们看生活、看世界一样，总是出现盲人摸象的现象，不知道生活是什么格调，更不明白世界究竟是什么样子。

很多时候，我们都会觉得世界是那么狭隘，生活总是那么不堪，处处都与我们作对，事事都与我们过不去。殊不知，生活就是一面镜子，我们哭它也哭，我们笑它也笑；而世界就在我们的内心，我们内