

人生

都是上坡路

RENSHENG DOUSHI
SHANGPOLU

武庆新◎编著

——成就人生高度的88条智慧忠告



本书告诉你不败于任何逆境的人生态度和思考方式

**经典
励志读本**

有什么不可能，没有人可以为你的人生划定上限。

每个人的人生都是上上签，即使现实给了你很多的无奈和落寞，即使生活给了你很多的欺骗和谎言，的人生依旧在走上坡路，只要你还没放弃。

北京工业大学出版社

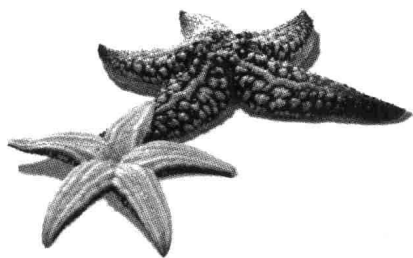
人生

都是上坡路

RENSHENG DOUSHI
SHANGPOLU

武庆新◎编著

——成就人生高度的88条智慧忠告



本书告诉你不败于任何逆境的人生态度和思考方式

没有什么不可能，没有人可以为你的人生划定上限。

经典
励志读本

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生都是上坡路:成就人生高度的 85 条智慧忠告 / 武庆新
编著. —北京:北京工业大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5639-3101-9

I. ①人… II. ①武… 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 (2012) 第 080444 号

人生都是上坡路——成就人生高度的 85 条智慧忠告

编 著: 武庆新

责任编辑: 王 喆

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 234 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3101-9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



正像一首歌中唱到的那样：“人生就是一场拼争/每天都在攀登/爬上这座山/越过那道岭/眼前又是一座峰/人人都有一个梦想/每天都在圆这个梦/圆上了爱圆上了情/圆出个无悔无愧的人生”。

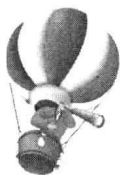
人生的旅程，实际上就是我们不断攀爬、不断上升的过程。

有人站在山脚下，抬眼望着白云发呆，他们没有沿着山路攀爬，没有去为人生的目标而拼搏，他们停滞不前，就这样，时光白白地从他们身边滑过。

人生往往就是在这样的发呆和虚度中被耗损、浪费。其实，人生都是上坡路，人生的目标就像缥缈的白云一样，没有上限，也永远没有尽头。只要我们善于锤炼自己的内心，充实欠缺的自己，就能够掌控自己的命运，就能始终使自己的人生保持上升的状态。

任何事物的发展都是波浪式前进、螺旋式上升的，我们的人生也是如此。在人生的征程中，只要我们始终保持“战斗”的状态，拥有强者的心态，坚持自己的观点，勇于冒险，不轻易放弃，注重细节，那么，我们的人生就会始终保持着一种向上的动力，我们就能不断地由成功走向成功。

在人生的旅程中我们锻炼自己，丰富自己，在纯美的世界里，我们锻造着自己自信、努力进取的性情，陶冶着美好的情操，在前进的步伐



人生都是上坡路

——成就人生高度的85条智慧忠告

中我们将会看到更真、更善、更美的自己。

“不积跬步，无以至千里”，人生的高度也是一点一滴积累起来的。为了自我的高度，为了人生的向前向上推进，我们就要善于成就自己，勇于攀登高峰。

没有人愿意低人一等，没有人希望比人差劲。翻开本书，让你比别人更优秀，让你在自我的修炼和提升中完成华丽的转身，成就人生的高度。

目 录

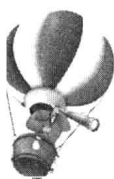


第一章 拥有积极的心态,才能冲破人生的艰难险阻

- 忠告 1 只要心态是积极的,黑暗的世界也会变光明 / 003
- 忠告 2 坚强的自信心,往往能使平凡的你做出惊人的事业 / 005
- 忠告 3 从自卑走向自信,不断成就自我 / 007
- 忠告 4 心态塑造未来,积极的心态铸就辉煌的人生 / 009
- 忠告 5 告诉自己:我很重要 / 012
- 忠告 6 紧紧握住毅力和信念的利剑,胜利终会属于你 / 015
- 忠告 7 贫富不由上天注定,而是源于个人的心态 / 018

第二章 人生的命运不由上天注定,而是掌握在自己手里

- 忠告 8 思想决定人生的高度,心有多高人生就会有多高 / 023
- 忠告 9 行为是思想的花朵,成功是努力的回报 / 026
- 忠告 10 成功源于强烈的企盼,要想成功先点燃成功的欲望 / 028



人生都是上坡路

——成就人生高度的 85 条智慧忠告

- 忠告 11 有了成功的欲望后,还要立刻行动 / 030
- 忠告 12 孕育于心中的梦想是现实的秧苗,要用心去培育它 / 032
- 忠告 13 人生都是上坡路,要有在逆境中行走的准备 / 033
- 忠告 14 要多挖掘自己的潜能,展现自己的风采 / 035
- 忠告 15 思想不是凭空而来,需要敏锐的眼光来为它指路 / 038
- 忠告 16 人生之旅不是想去哪就去哪,要提前规划好旅程 / 040

第三章 人生没有不可能的事,相信奇迹就能创造奇迹

- 忠告 17 把“怎么可能”变为“怎样才能”时,奇迹或许就会出现 / 047
- 忠告 18 要尝试新的人生,充分利用现在的条件不断突破 / 050
- 忠告 19 处于人生低谷时,仍然要执著于梦 / 052
- 忠告 20 抱必胜的信念,一切皆有可能 / 054
- 忠告 21 想得到梦寐以求的东西,必须有迫切的愿望、决心和要求 / 057
- 忠告 22 给自己适当的压力,把体内潜藏的能量激发出来 / 058
- 忠告 23 正向思维能力并不是只有天才才拥有,所有人都可以具备 / 061

第四章 人生旅程中定会有风暴,要有信心去战胜和克服

- 忠告 24 有信念的人能经得起任何风暴的考验 / 067
- 忠告 25 恐惧是个可怕的幽灵,要征服它、消除它 / 069
- 忠告 26 世上本无事,不要把大量的精力浪费在那些没有必要的恐惧上 / 071
- 忠告 27 人性的弱点并不可怕,顽强的毅力即可摧毁它 / 073
- 忠告 28 心理牢笼是自己营造的,靠自己的意志力去冲破 / 076

- 忠告 29 人生之路不可能一帆风顺,强者不以境制心,而以心制境 / 078
忠告 30 人无法预知未来,但应小心谨慎 / 080

第五章 勇于坚持自己的观点,就能打开成功的大门

- 忠告 31 专注于一个目标,才能够获得成功 / 087
忠告 32 坚持走自己的路,敢于做别人不敢做的事 / 090
忠告 33 创新是普通人与天才之间的桥梁,谁拥有创新思想谁就会成为赢家 / 093
忠告 34 准确给自己定位,把自己的能力扎根于最适合自己的土壤里 / 095
忠告 35 选择了面前的一条路,就要坚定不移地走下去 / 097
忠告 36 眼前的诱惑可能妨碍今后更多的获得,人生之路要往远看 / 100
忠告 37 遇事不能停留在“想”或“说”上,要拿出行动去“做” / 103
忠告 38 有时真正的陷阱会伪装成机会,不要盲目相信表面现象 / 106

第六章 人生之巅无限高,旅程中必须有冒险的勇气

- 忠告 39 人生处处有风险,一定要有面对风险的勇气 / 111
忠告 40 英雄气盖山河,敢笑珠峰不高 / 113
忠告 41 雄心是成功的前提,雄心越大就会对目标越执著 / 117
忠告 42 冒险与机遇并存,敢于冒险才能赢得机遇 / 119
忠告 43 人生因为有对手的存在才精彩,要为自己寻找一个强劲的对手 / 121
忠告 44 只有勇于尝试的人,才能冲破人生难关 / 124
忠告 45 只有放手去做才能成就伟大事业 / 127



人生都是上坡路

——成就人生高度的85条智慧忠告

第七章 世上最大的敌人就是自己,处于逆境时先战胜自我

- 忠告 46 做任何事情都会面临困难和挫折,要坚信自己能够战胜一切 / 133
- 忠告 47 在强者面前,逆境不会持久 / 135
- 忠告 48 面对失误只有责任,毫无借口 / 137
- 忠告 49 遇到问题别说难,先问自己是否已竭尽全力 / 140
- 忠告 50 抱怨不会使问题得到解决,只会让问题不断累积 / 143
- 忠告 51 只要努力去想办法,问题就一定有其解决之道 / 146
- 忠告 52 拥有坚强意志,挫折也会退避三舍 / 148

第八章 成功就在下一刻,千万不要放弃

- 忠告 53 人生的光荣不在于永不言败,而在于能够屡败屡起 / 153
- 忠告 54 只要尽职尽责,就会惊讶地发现:我做到了!我成功了! / 156
- 忠告 55 确定自己的人生目标,而后有计划地向前进 / 158
- 忠告 56 战胜自己,做生活中的勇士 / 161
- 忠告 57 适时调整,做好迎接挑战的准备 / 163
- 忠告 58 要想成为人上人,就要付出比别人多几倍的汗水 / 165
- 忠告 59 确定了人生方向之后,就要为之付出全身心的努力 / 167

第九章 困难面前要有勇有谋,三思而后行

- 忠告 60 任何时候都不要掉以轻心,凡事小心谨慎为上 / 173

忠告 61	直面困难,勇敢向困难说“不” / 175
忠告 62	遇事多考虑,就能避免一些不必要的差错 / 177
忠告 63	只有从身边的小事做起,才能成就大事 / 179
忠告 64	做事要理智,不能为所欲为 / 181
忠告 65	遭受屡战屡败的打击之后,还要有再挑战一次的勇气 / 184
忠告 66	成功需要储备,储备越充足成功的概率就越大 / 185

第十章 做个决断的高手,做事绝不瞻前顾后

忠告 67	机会往往会在犹豫中溜走,该出手时就要果断出手 / 191
忠告 68	左右为难只会失去更多机会 / 194
忠告 69	果断的个性,能使你在遇到困难时勇往直前 / 197
忠告 70	目标是发展的方向,有了目标才会勇往直前 / 201
忠告 71	面对危机时不放弃,才会越挫越勇 / 205
忠告 72	机遇千载难逢,一旦到来要果断出手抓住 / 207
忠告 73	懂得主动创机会,才能赢得成功 / 211

第十一章 行动成就梦想,没有行动梦想等于零

忠告 74	成功的关键在于:行动,马上行动! / 217
忠告 75	勤于动手和善于思考的人,定能找到好方法 / 219
忠告 76	机会不是等来的,要靠自己去创造 / 222
忠告 77	遇到困难不逃避,想办法才是关键 / 224
忠告 78	问题面前要处处留心,注意找寻方法 / 227
忠告 79	方法总比困难多,人生没有解决不了的难题 / 230



人生都是上坡路

——成就人生高度的 85 条智慧忠告

忠告 80 主动寻求方法的人,机会会自动走到他的面前 / 232

第十二章 成功的秘密隐藏在细节中,人生不可忽视细节

忠告 81 成功往往是以小博大,小智慧可以带来大财富 / 237

忠告 82 细节虽小价值高,不要因为它的渺小而忽视它 / 240

忠告 83 要比别人更优秀,必须在小事上下工夫 / 242

忠告 84 注意细节是一种日积月累的习惯,要从小培养这种习惯 / 244

忠告 85 连琐事都处理不好的人,人生很难成功 / 248

第一章

拥有积极的心态，才能冲破人生的艰难险阻



积极的心态就是把好的、正面的情绪扩展开来，并在第一时间投入这种状态中去。积极的心态不但使自己的人生充满阳光，也会给身边的人带来阳光，正所谓积极的人像太阳，走到哪里哪里亮。积极的心态会促使正面的信息往大脑中输入，开启心智，想出解决问题的办法；积极的心态会让人有信心和勇气面对挫折，不断前进。

忠告 1 只要心态是积极的，黑暗的世界也会变光明

想要改变自己的命运，首先要改变自己的行为态度。改变结果和外
在的环境实在很困难，更没有把握改变他人，唯一能改变的就是自己的
心态。

心态是人生真正的主人，改变人生要从改变心态开始。心态控制了
个人的行动和思想，决定了我们的视野、事业和成就。只要心态是积极
的，黑暗的世界也会变光明。你用什么样的眼光看待世界，世界便是什
么样子，它会因你的观点而改变。

纳粹德国集中营的幸存者维克托·富兰克尔说过：“就算是到了最
艰难的环境里，人也还有一种自由，就是选择自己心态的自由。”心态
是横在人生之路上的双向门，一边是成功，一边是失败。人们可以把它
转到成功的一边，也可以把它转到失败的一边。你不能左右天气，但你
可以改变心情；你不能控制环境，但你可以调整心态。当我们面对日益
激烈的社会竞争、突如其来的打击、复杂的社会人际关系无计可施时，
唯一能做的就是调整自己的心态。

哲学家斯宾诺莎提出了一个著名的观点：快乐和痛苦是完全可以
相互转换的。积极心态的人往往积极地思考，保持乐观的情绪，他们
不拘泥于成规，而是创造成功的条件；而失败者心态消极、空虚、悲
观，他们被过去的失败和忧虑所支配着。当然，积极的心态不能代表
你的人生一帆风顺，但是，它一定会改善你待人处世的方式，进而改
善你的人生。



人生都是上坡路

——成就人生高度的85条智慧忠告

世间万物如同一枚硬币的两面，人生也有正面和背面。光明、希望、愉快、幸福……这是人生的正面；黑暗、绝望、忧愁、不幸……这是人生的背面。那么，你会选择哪一面呢？所以要持两种观念来看待，一种是正面积极的，另一种是负面消极的，怎么看完全决定于你自己的想法。积极的心态让人快乐，有朝气，积极进取；消极的心态则使人沮丧，难过，丧失主动性。积极的心态是健康的心理行为，它有助于发挥你的潜能；消极的心态，只会带给你负面的情绪，阻碍你能力的发挥。

因此，在人生的道路上，心态决定一切。我们无法改变世界，但我们可以改变对这个世界的看法；我们无法改变生命的长度，但我们可以扩展它的宽度。

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经被雨打得支离破碎的网爬去，由于墙壁湿滑，它总是会掉下来，但它不焦不躁，也不放弃，一次次地掉下来，一次次地从头再来……

路过的第一个人看到了，叹了一口气自言自语道：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。

路过的第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真是认死理，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样。”于是，他变得日益聪明起来。

路过的第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得更坚强了。

不同心态的人看待同一件事物有不同的角度，用积极的心态看待的话处处都能发觉成功的力量。因此，做人做事，必须要有好的心态。

积极的心态会带给你积极的人生。你经常这样想，并有意识地去做到最好的话，你的人生就会成功，因为良好的心态能够产生良好的生活状态，这样有助于你圆满地完成工作，进而增加你的自信，而自信又会给你带来好心态，于是就形成了一个良性循环。一个人随着年龄的增长越懂得如何做人，他越发觉得付出努力就一定能成功，且除了自己，没有人能左右他。

一个人能成为什么样的人，取决他他自己决定做一个什么样的人；

一个人拥有什么样命运，取决于他自己的选择。不要轻易说我已经尽力了，该想办法还得想；不要轻易认为某一件事根本不可能做成就轻易地放弃了。相信自己能行，就一定行！

忠告2 坚强的自信心，往往能使平凡的你做出惊人的事业

成功的秘诀有很多种，自信是其中之一。拿破仑曾经说过：“我成功，是因为我志在成功。”如果拿破仑没有如此毅然决心与信心，成功也就舍与他无缘。

在每一个成功的领导者背后，都有一股巨大的信心的力量，支持和推动他不断向自己的目标迈进。所以，一些成功人士才会非常感慨地说：“信心是生命和力量，是奇迹，是创立事业之本。”

有一次，一个士兵骑马给拿破仑送信，由于路途遥远，驱赶马的速度太快，致使那匹马在到达目的地之前猛跌了一跤就一命呜呼了。拿破仑接到信后，就立刻写好回信交给那个士兵，并吩咐士兵骑自己的马从速把回信送去。

但那个士兵不自信地对拿破仑说：“不，将军，我是一个平庸的士兵，实在不配骑这匹华美强壮的骏马。”

拿破仑回答道：“你要相信，世上没有一样东西是法兰西士兵所不配享有的！”

自卑的人经常这样想：世界上的好东西是他们这一辈子不配拥有的。他们认为：那些快乐和享受，都是留给那些命运的宠儿的。有了这种自卑的心理，当然就不会有奋发进取的观念。不少年轻人本来有做大事、立大业的潜能，但实际上却做着小事，过着平庸的生活。原因之一就在于他们不自信，认为自己不能实现远大的理想，从而甘于



人生都是上坡路

——成就人生高度的85条智慧忠告

平庸。

当我们把目光转到那些成功的人身上时便会发现：命运并不是对他们宠爱有加，让他们全都完美无瑕。相反，他们身上有种种缺陷。如拿破仑的矮小，林肯的丑陋，罗斯福的残疾，丘吉尔的臃肿，哪一条不比“皮肤黑一点”、“眼睛小一点”更令人痛不欲生。可他们却拥有辉煌的一生，因为他们拥有自信！如果说他们都是伟人，我们凡人只能仰视，那就让我们平视一下周围的同事、朋友，你可以毫不费力地在他们身上找出种种缺陷，可他们当中照样有成大事者，照样活得坦然自在。他们眉头舒展，腰背挺直，这就是自信的力量！

有人说：“人不是因可爱而自信，而是因自信才可爱。”此话颇有道理。一个自信的男人，会使人仰慕；一个自信的女人，会使人喜爱。自信的人在与人交往时坦诚自然，本色的流露助于别人更好地了解他自己，有效地与人沟通交流更易建立起健康的人际关系，从而为他自己赢得友谊、爱情、成功的事业、发达的前途。而自卑的人时刻在意着别人会怎么看自己，于是就会不由自主地在他人甚至是自己喜欢的人面前表现出一种不自在，这种自卑心理不利于与他人的良好沟通，从而影响着与他人的关系，进而产生误解，造成隔膜与冲突。

史料记载：拿破仑亲自上阵率领军队作战时，被率领的那支军队的战斗力要比平时增强一倍。原因是统帅的威望使兵士信心倍增，战斗力也增强了。如果统帅都没有必胜的信心，对战争抱着怀疑、犹豫的态度，军心便会动摇，谁还会有勇气上阵杀敌呢？如果拿破仑在率领军队穿越阿尔卑斯山的时候说：“这件事太困难了。”那么拿破仑的军队就永远不会越过那座高山。正是拿破仑的自信与坚强，使他统率的每个士兵都增强了战斗力。有人说：“一个人的成就，绝不会超出他的自信所能达到的高度。”所以，无论做什么事，坚定不移的自信力，是达到成功所必需的和最重要的因素。

坚强的自信心，往往能使平凡的人做出惊人的事业，而不自信和意志不坚定的人，无法展现他们出众的才华，即使他们拥有优良的天赋、高尚的性格，也最终难成伟业。自信是通向成功的阶梯，不论你的才干