



年轻人成长，就必须独立

独立从行动开始

让行动带动成长的脚步

榎藤子

/ 著 /

激 励 年 轻 人 心 智 成 熟 的 训 练 课

独立练习

——写给渴望早日独立驾驭人生的你

激励当代年轻人
正视现实
自立自强
的人生智慧

现在的社会，拼爹爹会倒，拼钱钱会跑，只有拼自己最靠谱。因为只有自己独立了，才能主动把控自己的人生，创造出自己真正想要的生活。

美国总统**奥巴马**、韩国首任女总统**朴槿惠**
>>> 在青年时代最为推崇的成长理念 <<<

华夏出版社

榎藤子
/ 著 /

独立练习

——写给渴望早日独立驾驭人生的你

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

独立练习 / 榎藤子著. —北京: 华夏出版社,

2013.3

ISBN 978-7-5080-7290-6

I. ①独… II. ①榎… III. ①人生哲学—青年读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第262406号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

独立练习

著 者	榎藤子
责任编辑	孟令爽
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
封面图片	华盖创意 (北京) 图像技术有限公司
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
印 张	17
字 数	250千字
版 次	2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
定 价	29.80元
书 号	ISBN 978-7-5080-7290-6

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

从独立开始，用热情拥抱生活

如果把人生当成一次旅行，刚出发时，我们都是两手空空，站在同一条起跑线上。但随着时间的流逝，我们追逐着各自不同的梦想，慢慢便拥有了不同的成长轨迹。人生不如意之事十有八九，每个人都会遇到一些困难和挫折。面对前行路上的种种挑战，有的人选择了积极勇敢，不断完善自己，让自己的内心更加强大，而有的人选择了逃避抱怨，一味地依赖别人，希望借别人的力量为自己顶起一片天。其结果自然会令人失望，因为每个人的生活都是由自己决定的，未来的画卷需要用自己的力量来描绘，没有人可以代替我们成功，更没有人可以替我们拥抱幸福，畅快生活。

也许父母、老师、朋友可以替我们挡挡一时的风雨，也许他们可以给我们创造一时的安逸生活，但这些都只是暂时的，我们不可能永远依靠别人。对我们年轻人而言，独立至关重要。只有学会了独立，我们才能真正把握自己的生活，才能真正享受到为美好生活而奋斗的幸福感。

在人生旅途中，我们要做的是练习独立，快速成长。躲在老鹰身后的小鹰永远无法学会飞翔，只有离开了老鹰的细心呵护，离开了温暖的巢穴，迈出独立的第一步，才有可能学会飞翔，然后展翅高飞，尽情翱翔在属于自己的那一方蓝天之上。而我们也是这样，每个人都具有无限的潜能，都有成功的可能，我们要做的就是迈开独立的第一步，挖掘自己的潜能，依靠自己的力量，一步

步走向成功。

独立是一个动词，因此，口头上说说是绝对不够的，我们需要将之付诸行动。那么，怎样才能学会独立？怎样的行动才最有效呢？《独立练习》一书分别从信仰、思考、习惯、态度、选择等方面着手，每个部分都选择了一些经典的小故事，在讲述故事的过程中将生活中实用的深刻道理娓娓道来，书中所有这些充满哲理的文字，都会让我们对生活、对人生有不一样的感触，会激发我们内心的潜能，让我们的心智觉醒，也会给我们带来更多的力量和勇气，让我们找到继续前行的动力。

学会独立并不是一蹴而就的过程，我们需要学习的有很多，而本书将尽最大的努力帮你开启心智，激发内在能量。书中的文字，闪耀着智慧的光芒，是经过时光的筛选，最终沉淀下来的智慧的结晶，按此内容一一践行，一步步练习独立，相信很快便会有所成长。现在还犹豫什么呢，快快跟随我们的脚步，一起迈开独立的第一步吧！



Part 01

信仰独立， 活着才有意义

- ◆ 人活着不是单靠食物 / 002
- ◆ 坚信未来是美好的 / 004
- ◆ 人在低处也飞扬 / 007
- ◆ 没有一个春天不会来临 / 010
- ◆ 拿出10倍勇气与失败作战 / 013
- ◆ 理想使世界更美丽 / 016
- ◆ 生命的价值在于质而非量 / 019
- ◆ 保持本色是对自我的忠诚 / 022



Part 02

思考独立， 方能与成功对接

- ◆ 心态的不同决定世界的颜色 / 026
- ◆ 你的想法改变命运 / 029
- ◆ 心怀希望，就永远有希望 / 032
- ◆ 激情，让生命之花永远盛开 / 035
- ◆ 用恒心与毅力雕琢成功 / 038
- ◆ 不抱怨的世界才有希望 / 041
- ◆ 每天以崭新的自己跟生活对接 / 043
- ◆ 心灵越纯洁，力量越强大 / 046
- ◆ 内在的财富才是永远的财富 / 048
- ◆ 保持一颗向善的心 / 051
- ◆ 对自己“下手”狠一点 / 054

习惯独立， 走积极向上的人生路

- ◆ 人生需要好的习惯来温暖 / 058
- ◆ 认真，累积成功的砝码 / 060
- ◆ 以感恩的心去对待一切 / 062
- ◆ 让微笑成为一种生活习惯 / 064
- ◆ 勇于承担责任也是对自己负责 / 066
- ◆ 自省如明镜照身，时省时新 / 068
- ◆ 认真对待每一个发生的小问题 / 070
- ◆ 修炼一颗专注的心 / 072

Part 03



态度独立， 是控制命运的起点

- ◆ 生命的价值由你自己决定 / 076
- ◆ 心中有钟，才能撞出天籁 / 079
- ◆ 谁敷衍生命，生命就敷衍谁 / 081
- ◆ 以平常心视不平常事 / 083
- ◆ 认真对待生活，生活会给你回报 / 086
- ◆ 自信是一种态度 / 088
- ◆ 让情感和理智水乳交融 / 091
- ◆ 作决定要在头脑清醒时 / 093
- ◆ 给自己的情绪上把锁 / 095
- ◆ 永远别说“我不相信” / 098

Part 04





Part 05

选择独立， 懂得舍得智慧

- ◆ 什么都不放弃，什么都得不到 / 102
- ◆ 拿得起是功力，放得下是修养 / 104
- ◆ 把过去的一切留在身后 / 107
- ◆ 放弃，有时候是另一种成全 / 110
- ◆ 人生如戏，当超然出场 / 113
- ◆ 不要跌倒在你的优势上 / 116
- ◆ 懂得知足，便可随时幸福 / 119
- ◆ 付之一笑的雅量 / 122
- ◆ 一念放下，万般自在 / 125
- ◆ 学会知足，学会放弃 / 128
- ◆ 莫回首，努力过好每一个今天 / 130



Part 06

追求独立， 你就能看清一切

- ◆ 烦恼源自欲望 / 134
- ◆ 恐惧会偷走你的生命力 / 136
- ◆ 不要只为自己活着 / 139
- ◆ 不要让嫉妒害了自己 / 141
- ◆ 名利，伤及生命的两件凶器 / 145
- ◆ 生活不要总被追悔所控制 / 147
- ◆ 事事苛求完美是不对的 / 150
- ◆ 漂泊，其实是一种资本 / 153
- ◆ 不完美才是真人生 / 156
- ◆ 别人的言论不应成为前进的阻挡 / 158
- ◆ 扔掉面子的包袱 / 161

处世独立， 淡定的生活不寂寞

- ◆ 淡泊明志，宁静致远 / 166
- ◆ 给自己的心灵留白 / 169
- ◆ 悠然享受过往 / 171
- ◆ 杰出者都有耐得住孤寂的秉性 / 173
- ◆ 安之若素，宁静从容 / 176
- ◆ 缓解压力，保持内心的平静 / 179
- ◆ 世间有种情怀是不问结果 / 182
- ◆ 放慢匆忙的脚步，重拾美好 / 184



Part 07

交际独立， 你会有不一样的发现

- ◆ “山不过来，我就过去” / 188
- ◆ 调转方向，反向前进也能成功 / 190
- ◆ 退让有限，空间无限 / 193
- ◆ 吃亏绝不亏，惜福才有福 / 196
- ◆ 给他人情，得他人恩 / 198
- ◆ 把自己先放在低处 / 200
- ◆ 不争者，争天下 / 203
- ◆ 容人之过，得人心 / 206
- ◆ 让别人得意，让自己满意 / 209
- ◆ 留余地给别人，留退路给自己 / 213

Part 08





Part 09

抗压独立， 再苦也要笑一笑

- ◆ 人生要经历苦难的淬炼 / 216
- ◆ 不因厄运而一蹶不振 / 219
- ◆ 善待失意，活出诗意 / 221
- ◆ 有压力才会有动力 / 223
- ◆ 让热情带你抵达幸福彼岸 / 226
- ◆ 把眼光停留在积极的地方 / 228
- ◆ 相信一些美好的存在 / 231
- ◆ 生活再苦也要笑一笑 / 233
- ◆ 让阳光与心灵同行 / 235



Part 10

行动独立， 潇潇洒洒闯世界

- ◆ 心有多大，世界就有多大 / 238
- ◆ 有想法还要有行动 / 241
- ◆ 在远方，不如在自己的土地上 / 243
- ◆ 选择最适合自己的生活方式 / 245
- ◆ 别为无法改变的事情流泪 / 248
- ◆ 享受过程，而不过分注重结果 / 251

Part 01

信仰独立， 活着才有意义

在这个纷繁的世间，信仰是我们活下去的精神支柱，是我们幸福生活的基石，因此，信仰独立对一个人来说至关重要。一个没有独立信仰的人，就像一只断了线的风筝，没有任何的方向和依靠；就像大海中一艘迷失了方向的船，永远都无法到达美丽的彼岸。在漫长的人生旅途中，苦难并不可怕，受挫折也无需忧伤，只要心中存在一个独立的信仰，你便总能拥抱五彩的阳光。



人活着不是单靠食物

在百度里搜索“人靠什么而活”时，有人回答说是食物，认为“有了食物就能活了”。不可否认，生存离不开食物，但是，人活着不是单靠食物，还要有精神上的追求——信仰。

哀莫大于心死。当你对任何事都失去信心、兴趣的时候，其实就只算是一个活着的死人了。信仰是很重要的，一个没有信仰的人，就像一个断了线的风筝一样，没有任何的方向和依靠；就像大海中一艘迷失了方向的船，永远都靠不了岸。所以说人活着不能单靠食物，还要靠信仰。

约瑟夫·牛顿认为，信仰不仅是人们在患难中的“拐杖”或“避风港”，它更赋予人生命的方向、意义和价值。信仰是人生中的“灯塔”和“钟楼”，指引人生的方向，唤醒沉睡的心灵，激发人的潜力，调整人的中心坐标，让你活在当下。

信仰是人类认识自己智慧的力量，由百折不挠的信念所支持的人的意志，比那些似乎是无敌的物质力量具有更大的威力。信仰是人生的雕刻师，是生命的真正脊梁。无数人的事例告诉我们：精神撬动地球，信仰铸就辉煌。

雷锋，一个坚定的共产主义信仰者，他热爱集体，关心战友，