

百万畅销书作家
第11届作家榜上榜作家

汤木
全力推荐

一本激励千万年轻人的励志书
马云 冯仑 褚时健 毕淑敏 等倡导的心灵法则
张笑恒 著



熬得住出彩 熬不住出局

天赋只能决定你的起点，坚持才能决定你的终点。熬得住就出众，熬不住就出局。
曾经“熬”过的万千山水，都会成为你的故事和阅历。

民主与建设出版社

张笑恒 著

熬得住 出彩
熬不住 出局

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

熬得住出彩,熬不住出局 / 张笑恒著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5139-1494-9

I . ①熬… II . ①张… III . ①成功心理 - 青年读物

IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 078931 号

© 民主与建设出版社, 2017

熬得住出彩,熬不住出局

AODEZHUCHUCAI AOBUZHUCHUJU

出 版 人	许久文
著 者	张笑恒
责任编辑	刘树民
封面设计	仙境书品
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59417747 59419778
社 址	北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室
邮 编	100102
印 刷	三河市华润印刷有限公司
版 次	2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	8
字 数	200 千字
书 号	ISBN 978-7-5139-1494-9
定 价	36.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

CONTENTS

目录

第一章

人生熬得住，方有大境界

- 002 吃苦的人，是没有悲观的权利的
- 006 最不幸的人，其实也是最幸运的人
- 009 承受痛苦的容器大了，生命的宽度也增大了
- 013 没有人能真正拯救你，除了你自己
- 016 有强大的自信心，才能熬得住漫长的黑夜
- 020 点起勇气的火把，去照亮前行的路
- 024 积极暗示的力量，能让梦想开花
- 028 知道自己去哪里，全世界都为你让路

第二章

熬是人生最深的滋味

- 032 痛苦对每个人都是公平的
- 036 曲线人生，走弯路才是人生的常态
- 040 虽然孤独，仍有欢喜
- 044 含泪播种的人，一定能含笑收获
- 048 没有奋斗的青春，你拿什么致敬
- 051 哪怕再难，也要把日子过成诗

- 054 历经坎坷曲折，才看得到峰顶的风景
057 没有伞的孩子，只能加速奔跑

第三章

人生难走的路都是上坡路

- 062 生活从来不会亏待熬得住的人
067 磨破手掌，才能配得上别人的鼓掌
072 每一次煎熬，都值得你去铭记
077 在竞争的世界里，愿你昂首挺胸
080 生活的每一个刁难，都是一种馈赠
085 你受的苦，终将会照亮你未来的路
088 别让以后的你，痛恨不努力的曾经
093 没有改变不了的未来，只有不想改变的现在

第四章

熬得住出彩，熬不住出局

- 098 人生从来都没有真正的绝境
102 别在想象中，把困难放大
106 不要因为恐惧，就选择了逃避
110 真正能打败你的唯有你自己
113 你远比自己想象的要坚强百倍
117 如果最坏的情况你都能接受，那还怕什么

- 121 没有计划的人一定被计划掉
- 125 生命的奖赏从来不在起点

第五章

任何一种经历，都是一种造就

- 130 生命经过淬炼才能展现华美
- 134 “心想事成”是对一个人最无情的待遇
- 138 你不够成功，是因为你失败的次数还不够多
- 142 没有否定，比没有肯定更可怕
- 146 总有一天，你会感谢昨日的磨砺和坎坷
- 150 愿日后你能欣慰地谈起你的孤独
- 154 努力过的青春，才是醇美的酒
- 162 这个世界上，谁的成功都是有原因的

第六章

成功无捷径，总要慢慢地熬

- 168 浮躁，是成功路上的绊马索
- 172 耐得住寂寞，成得了大事
- 176 既然无法逃避，不如勇敢面对
- 181 步步为营，才能赢得人生这盘棋
- 185 青春是一场刻骨的历练
- 190 那些成功的人，都曾经历沉默的时光

第七章

出彩的人，要熬得住没有星空的夜晚

- 198 破茧成蝶，痛苦的时候正是你成长的时候
- 202 不拼尽全力，就没有资格说放弃
- 208 做一个坚硬的鸡蛋，和未来死磕到底
- 213 实现人生的另一种可能，唯有努力这一条路
- 217 再漆黑的夜晚，也终将会迎来翌日的阳光
- 221 为了生命最美的际遇，努力奔跑吧
- 225 你必须承受住成功之前的寂寞

第八章

你的坚持，终将美好

- 228 熬得住，就是意味着一切
- 231 多一分煎熬，就多一分强大
- 234 除了你自己，没有人能够放弃你
- 238 唤醒你的潜能，生命就有另一种可能
- 240 咬紧牙关，人生没有过不去的坎儿
- 243 不对自己狠心，生活对你将会加倍狠心
- 246 获得奖赏的，都是能够战胜自己的人



第一章

人生熬得住，
方有大境界

吃苦的人， 是没有悲观的权利的

我们每个人都希望自己的人生一帆风顺，没有苦难，但这是不可能的。人生难免会遇见各种各样的挫折，受到各种各样的打击，只有熬得住的人，才有出彩的机会。

因为失恋而痛苦，因为失业而痛苦……在各种痛苦之中，我们难免会产生悲观情绪。有的人会从悲观中解脱，选择自强，化茧成蝶，走向成功；有的人则会在悲观中沉沦，品尝更多痛苦……

曾经有一头驴子，被卖给了屠夫。屠夫把驴子拴在了一根很粗的木桩上，准备过一会儿就把驴杀掉。驴本来很想逃跑，可是看了看那根木桩，实在太粗，于是觉得自己肯定挣脱不开，跑不掉了，最终认命了。过了一会儿，屠夫走过来把驴从木桩上解下来，准备牵去屠宰。这时候，突然刮来一阵大风，木桩一下子便断掉了。原来木桩早已被蛀虫蛀空了！连一阵大风都经不起！驴子眼睁睁地看着断掉的木桩，后悔不已。

当我们悲观地以为某件事情不可能做到时，大脑中就会找出很

多不可能完成的理由，就等于是自己的脑子里不断预演失败的结局。因为终归是失败，便不会去做了，这样换来的必定是绝对的失败。

“吃苦的人没有悲观的权利。”这句话是伟大的哲学家尼采的名言。在苦中悲哀是人之常情，已然受苦，再去剥夺悲观的权利岂不是太过无情了吗？但有道是：“悲观的人，先把自己打败，再被生活打败。在悲观的人眼里，原来可能的事也变成了不可能。悲观只能产生平庸，从平庸的人那里，我们很容易找到阴郁的影子。”悲观对于我们的人生无济于事，而且会让我们的生活变得更糟，让我们变得经常自怨自艾，或心境悲哀、待人冷漠等。身在苦中的人，若是悲观，不仅会失去生活或者作为个人的乐趣，甚至会走上沉沦的道路，一蹶不振。就算有走出苦难的机会，因为悲观，也会错过。

李敖曾经说过：“不怕吃苦，吃苦半辈子。怕吃苦，吃苦一辈子。”人生就在悲观和自强中做着选择。因此，受苦时，应自强不息，接受苦难，奋起拼搏。

一个30岁的男子，家庭幸福，和别人合伙经营的公司也正一步步进入正轨。但天有不测风云，他的妻子突然患上一种罕见的绝症，他倾其所有，想挽救妻子的生命，但是，在苦苦撑过4个月后，妻子撒手人寰。

更不幸的是，由于照顾妻子，公司疏于管理，合伙人背叛了他，卷走了公司所有的资金，债主们纷纷上门讨债。面对突如其来的灾难，他对人生产生了悲观，于是绝望地选择了自杀，胡乱地吃下了

一大把药，可在昏睡了两天后，却并没有死。他觉得上天对他太不公了，连死都这么不易。他跑到一个朋友那里哭诉自己的遭遇，朋友一番安慰后，对他说：“如果你选择悲观地自杀，那么，你的人生就就此终结了；如果你选择坚强，你就可以继续奋斗，以后还会取得成功。”他的朋友还答应他暂时帮他偿还债务。

听了朋友的话，他猛然惊醒，擦掉悲戚的泪水，坚定地说：“我再也不会去死了，那样我就会昧了良心，太对不起朋友的情谊。”从朋友家出来后，他开始了漫漫的还债之路。

几年后，凭借着自己的努力和朋友的帮助，他终于还清了上百万的欠款，当初濒临倒闭的公司也获得了重生。

在还债的日子里，他吃了许多的苦、受了太多的罪，可他再没有悲观过，他活得自尊、踏实，也赢得了人们的尊敬。

悲观放大痛苦，不要悲观地看待自己的苦，受苦时，可能会痛彻心扉，可能会寂寞难耐，但如果沉浸于悲哀之中，无法自拔，那就再也走不出苦难的深渊；倘能乐观面对，痛定思痛，把受苦看成磨炼心志的经历，则可以在受苦之中有所收获。

在受苦中，非但不应悲观，而且要比别人更加积极。著名的演说家皮尔博士曾经提出一个有趣的概念：“把‘NO’变成‘ON’。”“NO”代表着“不”，代表着失败、拖延，简言之，“NO”代表着悲观。字母颠倒一下，则成了“ON”，代表着行动、前进，也就是乐观。在受苦中说“NO”，则会停在痛苦中；在受苦时说“ON”，则会

走出痛苦。

普希金说过：“不要悲伤，不要心急，忧郁的日子里须要镇静。相信吧！快乐的日子将会来临，心儿永远向往着未来，一切都将会过去！”常言道：“苦尽甘来。”如若奋斗，受苦必定成为幸福的开始。



最不幸的人， 其实也是最幸运的人

有的人为自己找不到好的工作而懊丧，有的人为自己失去了成功的机会而自责，也有的人觉得自己生活困苦，不断抱怨自己不幸的生活。没有人会热切盼望不幸缠绕自己一生，然而，一位智者说过：“没有苦难的人生不是真正的人生。”

粗壮高耸的大树，其挺拔的身姿是在狂风暴雨中成长起来的；精致的宝剑，其锋利是在铁匠手里千锤百炼而造出来的。一个不容忽视的现实是：顺境中的人往往“苗而不秀，秀而不实”。那是因为温室里的幼苗经不起风吹雨打。中国有一句谚语：“富贵不过三代。”其说的意思就是在顺境中成长的富二代定经不住社会的各种考验，最终败光家产。《红楼梦》中讲的贾府的没落就充分证明了这一点。从这个角度上讲，幸运反倒成了不幸。

火石不经摩擦、击打就不会迸发出火花，同样，人若不遭遇苦难，生命之火就不会绚烂。苦难并不可怕，它可以培养人的意志，给人信心、毅力和勇气。不曾跌倒的人，怎么会知道跌倒的滋味呢？又怎会

知道跌倒了该如何爬起来？对于一个人来说，苦难确实是无情的，但如果你能充分利用苦难这个机会来磨炼自己，苦难则会馈赠给你更多。要知道，勇气和毅力正是在这一次次的跌倒、爬起的过程中增长的。

由此看来，经历苦难并不是一件坏事；相反，它是成功人生必经的阶段。可以说，苦难是一种财富，是未来人生的本钱。

帕格尼尼，世界超级小提琴家，4岁时得了一场麻疹和强直性昏厥症；7岁患上严重肺炎，只得大量放血治疗；46岁因牙床长满脓疮，拔掉了大部分牙齿；其后又染上了可怕的眼疾；50岁后，关节炎、喉结核、肠道炎等疾病折磨着他的身体与心灵；后来声带也坏了。他仅活到57岁。

然而，他身体上的不幸并没有将他击垮。他从13岁起，就在世界各地过着流浪的生活。他曾一度将自己禁闭，每天疯狂地练琴，几乎忘记了饥饿和死亡。

这样的一个人，奏出了最美妙的音乐。3岁学琴，12岁开了首场个人音乐会。他令无数人陶醉，令无数人疯狂！

乐评家称他是“操琴弓的魔术师”。歌德评价他：“在琴弦上展现了火一样的灵魂。”李斯特大喊：“天哪，在这四根琴弦中包含着多少苦难、痛苦与受到残害的生灵啊！”

苦难净化心灵，悲剧使人崇高。也许上帝成就天才的方式，就是让他在苦难这所大学中进修。他的不幸，反而成就了他的名声！他到底是幸运还是不幸呢？

季羨林曾经说过：“走运与倒霉，表面上，似乎是绝对对立的两个概念。世人无不想走运，而绝不想倒霉。其实，这两件事是有密切联系的，互相依存的，互为因果的。走运有大小之别，倒霉也有大小之别，而二者往往是相通的。走的运越大，则倒的霉也越惨，二者之间成正比。中国有一句俗话说：‘爬得越高，跌得越重。’形象生动地说明了这种关系。”

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。所以动心忍性，曾益其所不能。”世界上但凡有成就的人，没有一个是经历不幸的人，按照季羨林先生的逻辑来讲，遭遇的不幸越大，这个人的幸运越大。比如曹雪芹家道中落，直至一贫如洗，却成就了旷世奇作《红楼梦》；林肯一生经历无数挫折，却终成美国历史上最伟大的总统之一。

遭遇贫穷，我们能懂得珍惜；遭遇失败，我们能吸取教训；经历坎坷和挫折，我们能更深刻地了解人生。人生中必定会有各种各样的不幸降临，有些不幸，来得晚不如来得早。趁着年轻，不怕煎熬。

只要不倒在不幸之中，不怨天尤人，这些不幸的遭遇就会成为我们人生中的至宝，使得我们获得人格上的成熟与伟岸、意志上的顽强和坚韧、对人生和生活的深刻认识。人生中的不幸遭遇本就是生命中不可不观看的风景。这道风景给人无数感悟，让人得到锻炼的机会。

承受痛苦的容器大了， 生命的宽度也增大了

在日常生活中，许多人总感觉自己活得很累，总有排解不完的苦恼。比如丢了一个东西，不管值钱还是不值钱，也总会纠结个没完没了。这种小事太多，痛苦也便不计其数了。究其原因，肚量小、心胸狭隘、斤斤计较是他们感到痛苦的真正原因。

牛根生说：“一个人之所以快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。”一个心胸狭隘的人，对很多事情心怀不满，肯定会成天闷闷不乐、痛苦不堪。

有一个小男孩不小心把手放在了茶几上的大花瓶里。这是一只上窄下阔的花瓶，所以他的手伸了进去，但抽不出来。母亲用了很多方法都拉不出他的手来，他还直喊手疼，嗷嗷地大哭。母亲没有办法，只好狠心把名贵的花瓶砸碎。砸碎之后，才发现男孩的手里紧紧攥着一枚硬币不肯松开，这才是男孩的手抽不出来的根本原因。

很多时候，我们陷入煎熬不能自拔，不是因为我们所遭遇的不幸比别人多，而是因为心太小，就像小男孩攥着硬币不放手，因为

放不下痛苦，总想着痛苦，心里就满是痛苦——我们无意中就把痛苦给放大了。

有一个农妇，不小心打破了一个鸡蛋，这本是一件再平常不过的小事。但是，这个农妇是一个心胸非常狭窄的人，她没有仅仅停止于对鸡蛋本身的思考，而是将自己的思路一直延伸了下去：一个鸡蛋经孵化后就可变成一只小鸡，若孵出来的是母鸡，长大后又可以下很多的蛋，蛋又可孵出很多鸡，而鸡又会下蛋，蛋又能孵鸡……最后，农妇大叫一声：“天哪！我失去了一个养鸡场。”可以想象，农妇会因失去一个鸡蛋而感到多么痛苦。

有些人常常是沿着痛苦的思路往下想，于是越想越痛苦，越痛苦还越往下想。不幸已经发生，还是不断地去想，如果拥有该怎么样，如果得到该怎么样……心胸太小，装不下一点儿痛苦；计较心太重，承受不了一点儿挫折。

从心理学上讲，放大痛苦是一种不合理的自我想象，是对不利事件的不利后果的夸大，是一种灾难化的思考模式，会影响人的判断能力，甚至影响人的健康。曾有个老人，什么病也没有，但在一次体检时，发现胆囊里有块息肉。这成了他的心病，听说息肉在胆囊里有可能癌变，他又是找大夫，又是查资料，后来又找算命先生给他算命，算命先生说他不长寿。他暗自捉摸，我不长寿，可能就是因为胆囊中那块息肉在作怪。于是，他在一家小医院做了胆囊摘除手术，却不幸在手术事故中亡故。