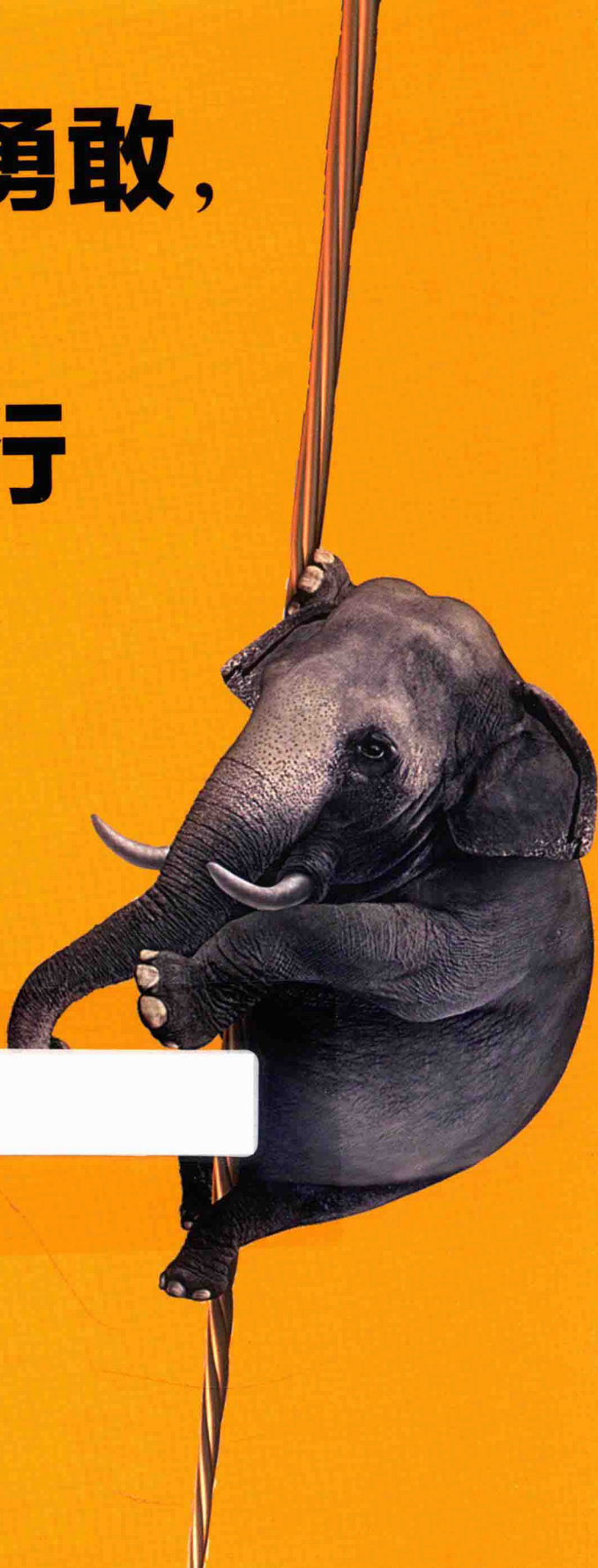


# 真正的勇敢， 是带着 恐惧前行

詹金金 / 著



散落一地的困惑：

接受还是**改变**，这是一种**智慧**

退缩还是**承担**，这是**觉醒的开始**

逆袭的玫瑰更**娇艳**

前路荆棘，不放弃更显**珍贵**

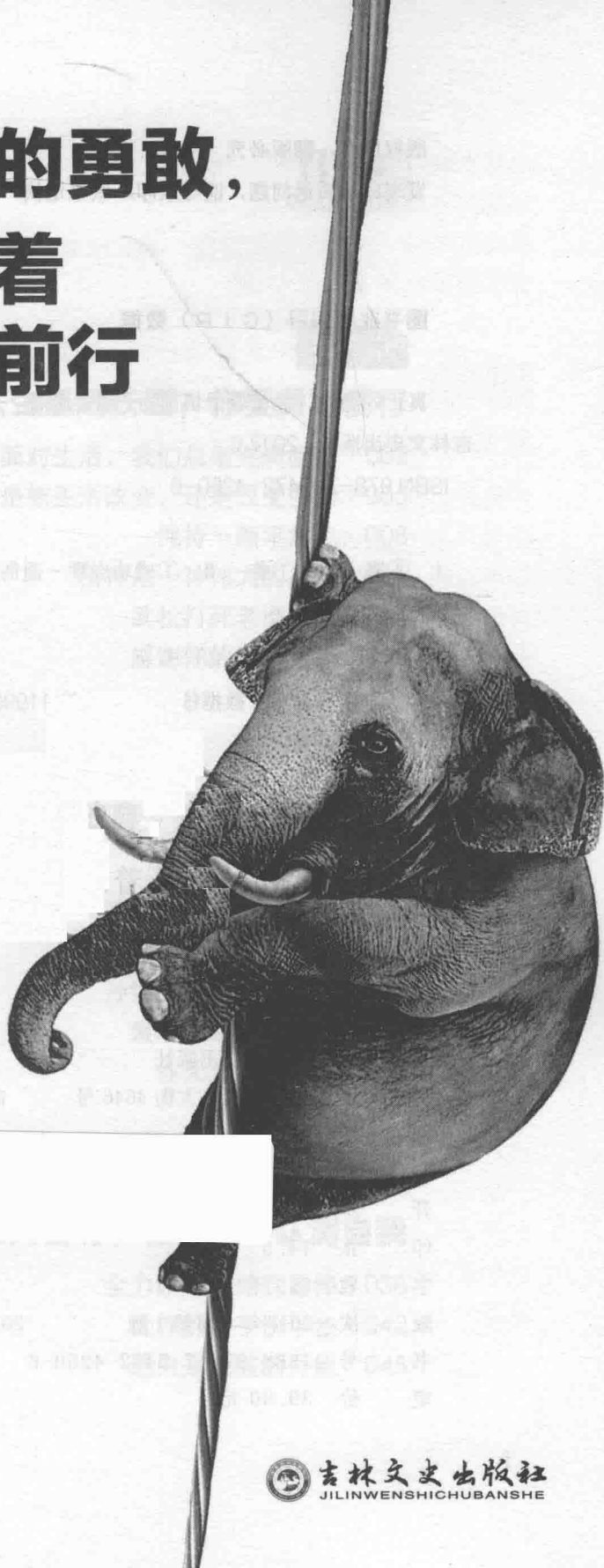
**改变思路**，走出消极的泥沼



吉林文史出版社  
JILINWENSHICHUBANSHE

# 真正的勇敢， 是带着 恐惧前行

詹金金 / 著



吉林文史出版社  
JILINWENSHICHUBANSHE

版权所有，翻版必究

发现印装质量问题，请与承印厂联系退换

### 图书在版编目（CIP）数据

真正的勇敢，是带着恐惧前行 / 詹金金著. -- 长春：

吉林文史出版社，2017.6

ISBN 978-7-5472-4250-6

I. ①真… II. ①詹… 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 (2017) 第 119956 号

## 真正的勇敢，是带着恐惧前行

著 者 詹金金

责任编辑 吴 枫 孙佳琪

封面设计 金刚设计

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

网 址 [www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷 三河市兴国印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 212 千

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-4250-6

定 价 39.80 元

## 目录

## contents

### 第一章

#### 人生是场长跑，你要勇敢前行

面对生活，我们总是充满困惑 · 002

是被生活改变，还是改变生活 · 005

保持一颗平常心 · 008

精神是一种伟大的力量 · 011

武松打死老虎之后 · 014

感谢你的竞争对手 · 016

### 第二章

#### 只要不放弃，没人能够打败你

职场要走上坡路 · 020

“鸡头”还是“凤尾” · 022

保持高度的竞争意识 · 024

孙悟空的逍遥与烦恼 · 027

最难超越的是自己 · 030

你无法成为别人 · 033

### 第三章

#### 在恐惧中坚持前行，在迷茫中认清自我

全力以赴，做到最棒 · 038

比你的对手快半步 · 042

迷失是觉醒的开始 · 045

不要重复“跳蚤的悲剧” · 048  
环境妨碍了你吗? · 052  
经历过艰难,才能变得更优秀 · 055  
让你的潜能爆发出来 · 058

## 第四章

### 带着恐惧前行,跑赢自己就好

逆境的囚笼 · 062  
逆境只是一种状态 · 065  
扬帆起航,逆流而上 · 069  
欲望越大,压力也就越大 · 073  
战胜自我,才能走出逆境 · 075  
有我即地狱,无我便天堂 · 079  
人为什么会感到痛苦 · 082  
痛苦是成熟的开始 · 085

## 第五章

### 勇于进取,战胜懒惰的自己

可怕的慢性毒药 · 090  
“伤不起”的哈姆雷特 · 093  
立刻行动,否则别想成功 · 095  
机会是自己创造出来的 · 098  
启动你的执行力 · 101  
一屋不扫,何以扫天下 · 104  
只要迈出第一步 · 107  
成功在于先行一步 · 109  
这是一个“比快”的时代 · 112

## 第六章

### 勇于拼搏，战胜消极的自己

- 负面情绪会害死你 · 116
- 愤青做不得 · 119
- 让优秀成为一种习惯 · 122
- 学一点太极心法 · 125
- 把好习惯坚持下来 · 128
- 拖延是一种恶习 · 131
- 从小处着手，改掉坏习惯 · 135
- 坏习惯让我们产生了警觉 · 138

## 第七章

### 勇者无畏，战胜懦弱的自己

- 弱者自弱，强者自强 · 142
- 不是全才，也别做庸才 · 145
- 让优点压倒弱点 · 148
- 紧紧抓住每一个机会 · 151
- 弱者也可以很成功 · 155
- 坐以待毙不如奋起反击 · 158
- 踏踏实实做事 · 162

## 第八章

### 勇于亮剑，做生活的强者

- 随时随地自我调节 · 166
- 做回强大的自己 · 169



强者一旦开始自负 · 173  
傲慢是强者的通病 · 176  
强者最容易丢失什么 · 180  
强者最需要懂得什么 · 184  
经历过打击，才能真正强大 · 188

## 第九章

### 勇于奋进，战胜散漫的自己

社会中的两个族群 · 192  
有兴趣模式与无兴趣模式 · 195  
不投入当下，自然了无兴趣 · 197  
无兴趣人的模式 · 200  
张朝阳的兴趣与追求 · 203  
世界上最可怕的杀手 · 206  
只找方法，不找借口 · 208  
换种思路就是一种跨越 · 211  
换一种心态去工作 · 214  
请先停止抱怨 · 216  
快乐工作的秘诀 · 218  
永远像实习生一样 · 220  
快乐工作的秘诀 · 223

## 第一章

# 人生是场长跑，你要勇敢前行

在人的一生中，成功和失败都只是连接生命的纽带，它只是一种状态的结束，另一种状态的开始。人生不可能永远成功，成功只意味着一个阶段目标的实现、一种理想变成现实。



第一章 开始自救 · 173

第二章 寻找内心的声音 · 174

第三章 寻找生命的意义 · 180

第四章 寻找生命的价值 · 184

第五章 寻找生命的真谛 · 189

## 面对生活，我们总是充满困惑

当今社会，我们缺少的并不是快乐和幸福，它们甚至给人一种到处皆是的感觉。然而，当我们真正俯下身来寻找时，却惊讶地发现，散落满地的原来是一个个困惑着自己的难题和无法突破的障碍。

我们甚至觉得，人生就是在逆境中寻找突破、追求理想和快乐。面对那些折磨我们的事，我们需要拥有冲破逆境的聪明和智慧。

生活为什么总是不如意，是自己哪里出了差错吗？

我们为什么难以突破现状，是自己的思维陷入怪圈了吗？

我们是在逃避生活的本质，还是已经在理想与现实中迷失？

我们为什么总是自卑、没有决心和信念，如何做才能让自己变得更自信？

当我们身陷逆境、心生困惑、不满意生活现状时，就会不停地思索产生问题的根源在哪里，并且还可能积极地投入到寻找改变现状的步骤中。结果几个回合下来，效果不明显，一切都好像没有太大的进展。

当我们身陷生活的泥潭无法自拔时，会痛苦万分地反问自己：生活到底哪里出了错？到底什么才是生活的目的和意义？

事实上，人生就像一杯水洒在地面，本质是清澈透明的并无色无味的，而一旦落到地面就会被大地迅速吸收，与泥土融为一体。

无论我们落在大地的哪个角落，每个人的人生都会与泥土密切相连。不过，有许多人很难辨清一个真相：最终，自己到底是被泥土吸收了，还是自己吸收了泥土？到底是自己存在于泥土中，还是泥土存在于自己体内？

生活的全部就在自己和泥土之间，但很多时候连我们自己都无法分清自己到底

是怎么一回事。想分清现状的欲望和恍惚的感觉让我们不停地去思考、探索自己到底是什么，泥土到底在我的生活中扮演着什么样的角色。

一旦我们试着去发现真相，疑惑、混乱、烦恼、压抑、茫然便会随之而来，自己好像被一股前所未有的阻力所束缚，无法摆脱，更难以超越。此时，我们的生命陷入逆境，然而任何希望的出现都会使我们对它充满惊喜、欣慰与渴望。

但是，一切依然像泥土的厚度那样，让我们难以辨清和穿越。甚至有时我们会感觉自己的内心变得有如一团乱麻，好像根本不属于自己一样，还有种深陷泥潭的感觉。我们努力挣扎，但一切却无济于事，没有任何进展。

此时，快乐与幸福的感觉在我们心中荡然无存，一种前所未有的痛苦与迷乱纠缠着自己，既无法掌控，又挥之不去。

于是，我们开始努力思考生活中突破阻力的方法：

我们应该用什么方法改变自己目前不佳的状态？

我们将突破哪些思维怪圈？

怎样在失控中学会自我驾驭？

我们如何在痛苦中掌握幸福？

我们能不能塑造一个更加强大的自己？

是什么在阻碍我们前行的脚步？

是什么让我们深陷泥潭？

如何使自己做事的效率更高些？

如何让弱势的自己变得优秀？

自己能否成为生命的强者？

.....

当以上种种问题摆在面前时，你是否会觉得内心深处有一种无力的感觉，原来面前的一切并不是世界的全部。有时，我们会觉得自己就像盲人摸象，所触摸到的一切并不是真相。眼睛和感觉经常使我们的思维陷入偏见之中，所以想认清自我就不能固执己见，而应学会突破思维意识中的束缚，探索生命中的非常之道。

对于那些身陷困境的人而言，在逆境中生存的智慧就是使其突破困境的非常之道。从逆境智慧中我们学会：

发现自己到底被哪种思维所束缚；

清楚如何去驾驭失控中的自己；

明白如何读懂人生的幸福真谛；

学会如何去塑造一个更强大的自己；

知道是什么在阻碍自己前行；

搞清楚自己为什么会陷入泥潭；

明白自己怎么做才会变得更加优秀；

懂得怎样让自己突破局限，并一点儿点儿强大起来。

## 是被生活改变，还是改变生活

在人的一生中，成功和失败都只是连接生命的纽带，它只是一种状态的结束，另一种状态的开始。人生不可能永远成功，成功只意味着一个阶段目标的实现，一种理想变成现实。

在成败面前，接受和改变的作用就是让人学会忍耐与坚强。

一位年轻的女孩儿正在和父亲促膝长谈，确切地讲，应该是女儿在向父亲抱怨、诉苦。女儿忧心忡忡地对父亲说：“我现在感到非常痛苦，虽然我努力地想摆脱它，但是好像已经迷失了方向。问题总是接二连三地出现，弄得我毫无招架之力，我已经厌倦了挣扎、抗拒，但我又不知该如何是好。”

父亲低头沉思了一分钟，对女孩儿说：“跟我到厨房看一看吧，也许你能从中发现生活的真谛。”

女孩儿疑惑不解地随着父亲来到厨房。只见父亲打开燃气，烧了三锅水，水沸腾后，父亲又分别把萝卜、鸡蛋和一些咖啡依次放入三个锅中。等都放好之后，父亲示意她和自己一起默默看着锅里的变化。

过了一会儿，父亲把锅里的萝卜和鸡蛋捞了出来，分别放在两个碗中。然后，他又把咖啡倒进杯子里。他问：“孩子，刚才你都看到了什么？”女孩儿回答：“萝卜、鸡蛋和咖啡，别的就没什么了。”

父亲说：“嗯，现在用你的手感觉一下被沸水煮过的萝卜，再将鸡蛋皮打破，然后尝一尝我给你煮的咖啡，感觉一下味道如何？”

女孩儿依照父亲的意思，一一照做了，但仍然不知道父亲的用意到底是什么。

父亲轻轻抚摸着已经长大却一时失去勇气的女儿的头，解释道：“当它们处在逆境中时，也就是碰到滚烫的沸水时，反应各不相同，原本粗硬、坚实的萝卜在沸水中变软了，被煮烂了；鸡蛋原本非常脆弱，鸡蛋壳在保护着里面的液体，但被沸水煮后，鸡蛋内的液体却变成了固态；粉末的咖啡在沸水中煮了一下竟改变了水的味道。你呢？我的孩子，你是什么？”

在生活中，每个人都会像这个女孩儿一样，面对各种烦恼与困惑，但是每个人的成长都需要付出这样或那样的代价。没有人会永远一帆风顺，生活总会让我们面对各种危机。

当你渴望一种更积极的人生、对现状感到不满时，通过接受和改变，会使我们的内心变得更加宽广、乐观，我们的一切也会随之发生改变。接受和改变中蕴藏着一种生命的智慧，更是每个人自我实现与超越的有效工具。

当我们的人生状态发生重大改变时，对于我们的灵魂而言，最好的灵丹妙药就是接受和改变，它不仅能对我们紧张、焦急、悲恸、惊恐等情绪起到调节作用，当我们的思维深陷怪圈无法自拔时，接受和改变更是使我们获得自我突破的唯一勇气和力量。

世事无常，人生难料。汶川大地震爆发以后，数万人死亡、几十万间房屋被摧毁、数万人遭灾……对于受灾群众和幸免于难的人而言，微笑在短时间内是无法重新绽放在他们脸上的。此时，他们最需要的是平定情绪，淡化哀伤，走出惊恐，恢复生活的信心与勇气。

任何灾害都将成为过眼云烟，所有哀伤都会随着时间的流逝逐渐淡化。对于灾区人民及遭受过严峻灾害的人而言，积极地自我调整，坚定生活的决心、信念是开始新生活的首要条件。此刻，我们应该做的是尽量使自己的内心平静，用积极的心态和步伐迎接新的生活。

很多时候，我们常常会有这样的感觉：自己的工作和生活总是难题重重，就好像被思维囚禁的奴隶一样，并且任由它来宰割。于是，一股浓浓的痛苦将自己包围，

既无力摆脱，却又充满渴望。

其实，我们没有必要对此感到害怕，毕竟幸福的到来，总是先要经历痛苦的考验。对于每一个追求幸福的人来说，要想接受和改变现状，首先要让自己重视痛苦，然后才能发现幸福的真谛，这就是所谓的痛苦并快乐着。

不要把成功和失败看得太重，失败只是意味着一种状态的结束，另一种状态的开始。因此，人生需要发愤图强，同样也需要信念支撑。无论是花开花落，还是云卷云舒，那些懂得接受和改变的人遇事总能宠辱不惊、去留无意，并保持正常的生活状态以及不变的人生信条。

接受和改变无处不在，不管是宇宙万物，还是天地人生。

古人云：“人生自古多逆境，逆中更有逆道生。”因此，无论我们因何陷入烦恼、痛苦、迷茫中，只要我们意识到自己正处于逆境中，接受和改变就会为我们提供一个完美的解决方法。



## 保持一颗平常心

职场中的起落沉浮是常有的事，不要太在乎一时的得失。很多时候，只要把心放宽一点儿，那些所谓的事业低谷便不复存在。保持平常心，要做到以下两点：

### 一、下山是为了上山

有个年轻人，大学一毕业就进入一家大型公司，没几年，就被提拔为市场部经理，薪水丰厚，前途光明，可以说是春风得意，年少得志。然而，有一天公司高层出于战略调整的考虑，把市场部撤销了，经理也在一夜之间沦为一个普通的业务员。

由于工作上的变动，他对工作再也找不到以往的热情。一天傍晚，他下班正想离开时，被总经理叫住了，并开车把他带到郊外的山脚下。两人开始爬山，等爬到山顶时太阳差不多都已经看不见了，只留下一抹余晖。

他正在心里琢磨总经理今天怎么这么有兴致时，总经理突然指着远处的一座高山问道：“你看那座山跟这座山哪个更高大些？”他不假思索地答道：“当然是那座山了，全市第一高峰嘛！”总经理缓缓地点了点头：“那么如何才能到达那座山的山顶上呢？”他怔了一怔，过了半晌儿才说：“先下这座山，再上那座山。”总经理回过头来笑道：“看来你还是很明白这个道理的嘛！有时候人往低处走也不完全是坏事。”停了一停总经理又道：“你一定很希望我把你直接放在销售经理的位置上吧？销售和市场，其实也是两座山，除非你是天才，能直接跳过去；如果不能，那还是一步一步走过去比较实际。并且，我希望你不要把眼光仅仅局限在这两座山上。记住，远处还有许多更高的山等着你去征服。”

年轻人的内心被震撼了，扪心自问，他觉得自己在做销售方面确实欠缺许多东

西，例如经验和知识，这都有待积累。他暗暗打定主意，从明天开始要重新找回自我，找回工作的激情。一年后，由于业绩突出，他回到了经理的职位，只不过这次是销售部经理。三年后，他成为总经理助理的不二人选。

## 二、摆正自己的位置

有个年轻人大学毕业后应聘到一家大公司做主管。老板很赏识他，每月给他的薪水不少。对此别人都很羡慕，他也很感激老板的知遇之恩，于是便竭尽全力地为老板做事。他除了做好自己的本职工作外，还努力帮老板搞营销策划，为公司赚了不少钱。老板也并没有亏待他，他的薪水也加了又加。

后来公司人员调整，有了一个部门经理的空缺。公司的同事都说这个位子一定是这个年轻人的，而他也认为这个位置非自己莫属，因为他的努力是大家有目共睹的。可是名单公布以后却出乎大家的意料，接任的是另外一个各方面都比不上他的员工。这个年轻人有点儿受不了，他非常伤心，工作情绪也一落千丈。他觉得即便自己付出再多的努力，老板也不会领情。

后来因为情绪的关系，甚至影响到了他自己的正常工作，老板已经警告过他，让他以后要注意了。对此他很烦恼，便找他的好朋友诉苦。

他的好朋友听了之后对他说：“其实很简单，你只要想到自己只是一个打工的，而老板就是老板。在老板眼里，你所有的努力都是应该的，如果你不是这样努力，凭什么拿这样高的薪水呀！”听朋友说完，这个年轻人便低下头沉默不语。

第二天，这个年轻人打电话告诉他的好朋友，说他已经想通了。

想通之后，所有的坏情绪便都烟消云散了，于是他还是和以前一样努力工作，不再去想职位的问题了。几个月后，老板任命他做了一个更为重要的部门的经理。

后来老板告诉他，其实上次的那个职位自己原本也是想用他的，可是又考虑他会大材小用，以后还有更重要的部门可能会更需要他，所以就安排了别人。他顿时恍然大悟。

他对好朋友说：“谢谢你，听了你的话，不但使我得到了一个职位，而且更让我懂得了在职场上如何摆正自己的位置。”

我们在实际的工作中是否遇到过类似的问题呢？如果是，请你想想这个年轻人的故事吧。