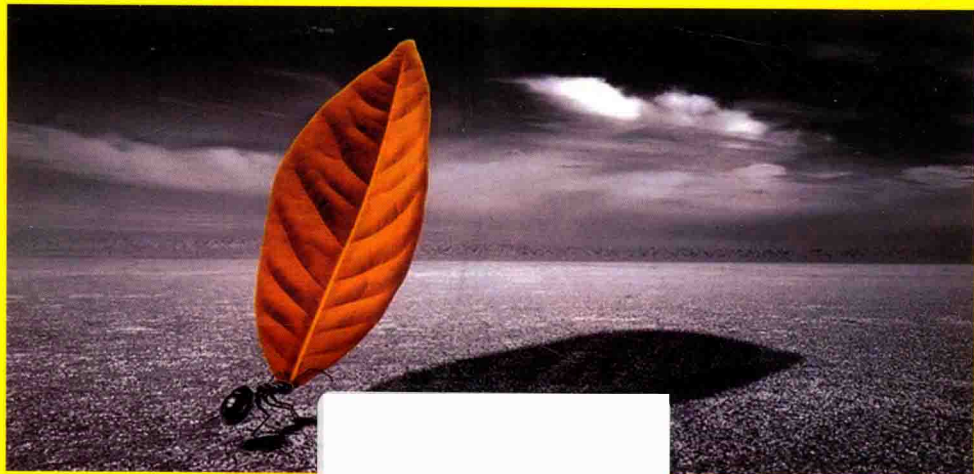


李飞
编著

挺住， 别就差一点



“好”与“坏”
往往只是一线之差

很多坏事“差一点”就成了好事，
很多好事也“差一点”就成了坏事了。

你离自己想要的生活
只“差一点”。

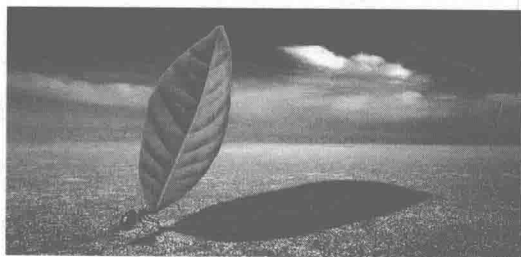
坚持，意味着一切。
事关成败的关键时刻，
就看你的情绪和行为
能否接受自我意志的控制。

生活苦难，终将过去！千万不要只差那么一点点就放弃。

沈阳出版发行集团
❶ 沈阳出版社

李飞
编著

挺住， 别就差一点



沈阳出版发行集团

① 沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挺住，别就差一点 / 李飞编著. — 沈阳 : 沈阳出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5441-8281-2

I. ①挺… II. ①李… 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 065799 号

出版发行 : 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 : 北京溢漾印刷有限公司

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 16

字 数 : 170 千字

出版时间 : 2017 年 6 月第 1 版

印刷时间 : 2017 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑 : 海丽丽 高玉君

封面设计 : 一个人 · 设计

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 李 飞

责任监印 : 杨 旭

书 号 : ISBN 978-7-5441-8281-2

定 价 : 36.80 元

联系电话 : 024-24112447

E-mail : sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

目录

Part1 心态篇

挺住！生活苦难，终将过去

千万不要只差那么一点点就放弃 / 2

纵然再多苦难，无非是种历练 / 5

我们哭着生，定要笑着活 / 8

我们的开始并不好，但我们的未来未必霉 / 12

做人就应与好的轮胎一样 / 16

无法挽救的不幸中，依然可以创造出奇迹 / 20

其实我们没有资格自暴自弃 / 24

只要你能挺住，苦难总会过去 / 27

Part2 意志篇

挺住！人一自卑，一生卑微

一旦陷入自卑，心灵就将沦陷 / 32

你越怕，便越不能征服它 / 37

感觉行你便行，感觉不行你便真的不行 / 41

天生我材必有用，除非你自感无用 / 45

如果你自诩为奴隶，那你永远也成不了主人 / 48

活得有志气一点，要做就做最好 / 52

你的人生困于瓶颈，是因为你不敢自我突破 / 55

只有足够自信，你才能向世界证明自己 / 58

Part3 信念篇

挺住！坚持下去，就有希望

给自己一个梦，永不懈怠对美好的追求 / 62

人生真正的厄运是绝望，而不是厄运本身 / 65

能爬起来，就有转败为胜的希望 / 68

只要心未冷，梦就永远在 / 71

凡是不能摧毁你的，最终会让你变强 / 74

决不允许自己有一点灰心丧气 / 77

开弓没有回头箭 / 80

Part4 原则篇

挺住！一旦盲从，个性尽失

你是上帝的原创，不是任何人的附属品 / 86

坚持走自己的路，让别人胡乱说去吧 / 88

不要把所有希望，寄托在别人身上 / 92

外界因素要扛住，做自己想做的事情 / 96

坚守心灵的感应，不要随波逐流 / 98

人生需要的是创造，而不是模仿 / 101

到什么时候，也别丢了自己的原则 / 105

Par5 求学篇

挺住！人贵有恒，天道酬勤

时时刻刻都要有一颗向学的心 / 110

甩开惰性拉扯，完善自身不足 / 113

求知最忌讳的就是不懂装懂 / 116

文凭不是一切，你要继续锻造 / 120

想要生存，就必须及时自我更新 / 123

别松懈，坚持锤炼你的专业技能 / 126

Part6 机遇篇

挺住！一时失察，机遇尽失

发现一个机遇，或许就会成就一生的荣光 / 130

别溜号，机遇偏爱有准备的人 / 133

别畏缩，机遇讨厌胆小鬼 / 136

别迟钝，机遇往往就在信息中 / 138

别犹豫，机遇绝对不等你 / 141

别气馁，机遇或许就在失败中 / 145

别放弃，将不可能变为可能 / 148

Part7 节欲篇

挺住！纵欲一步，万劫不复

人的贪心，常使人跌入恶念的旋涡里 / 152

欲少则仁心存，欲多则仁心亡 / 156

无度的欲望，随时都有引爆的可能 / 160

欲望陷阱，无处不在 / 163

“色”字头上一把刀 / 166

每个人心中都应有一把锁 / 169

够了之外，便是多余 / 172

谁富裕谁光荣？ / 175

少了世俗的欲望，人能变得越发刚直 / 177

Part8 慎言篇

挺住！口舌放纵，后悔无用

远离欺诈，要说真话 / 182

随意指责，没人愿意接近你 / 185

武断批评，伤及感情 / 187

骂人揭短，必然翻脸 / 190

职场江湖，容不得信口开河 / 193

对话上司，最怕口不择言 / 196

胡乱应承，遗祸无穷 / 198

冒失点破，自找无趣 / 200

Part9 制气篇

挺住！一时气涌，悔恨晚矣

锐气太盛，便丢了回旋的余地 / 204

骄气太满，离失败必然不远 / 207

恨气太强，智商弱化为负 / 209

怒气激荡，惹来数不尽的麻烦 / 213

浮躁制气，冲动之后便是悔不当初 / 216

受得小气，才不至于受大气 / 218

忍得住“气”，才能成得了事 / 221

Part10 修身篇

挺住！是非善恶，一念之间

善有善报，恶有恶报 / 226

诸恶莫做，众善奉行 / 228

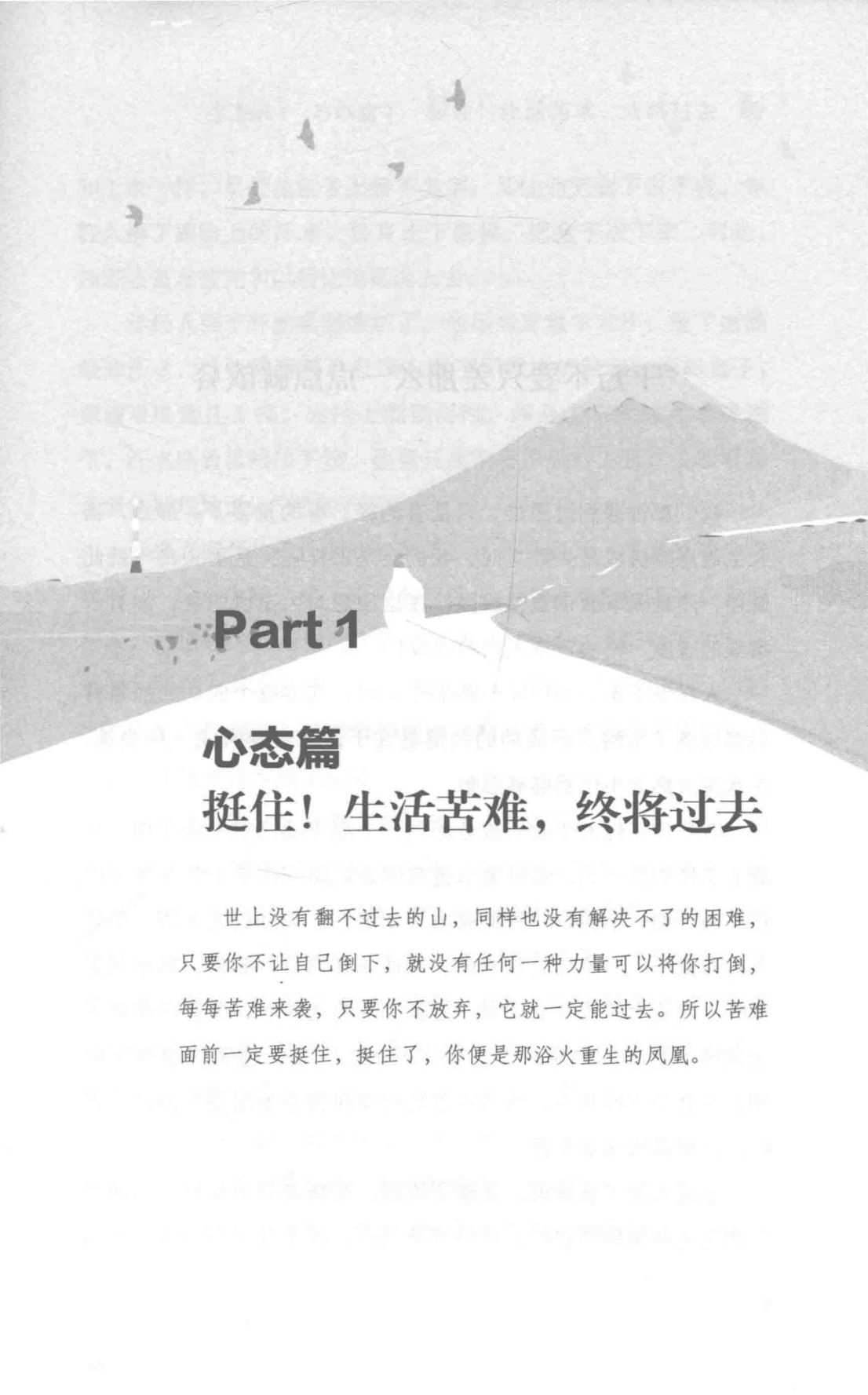
己所不欲，勿施于人 / 231

在私心扎根的一刹那，幸福感也随之消失 / 234

当信用消失的时候，肉体就没有生命 / 236

嫉妒，会使我们失去灵魂的双腿 / 239

君子莫大乎与人为善 / 242



Part 1

心态篇

挺住！生活苦难，终将过去

世上没有翻不过去的山，同样也没有解决不了的困难，只要你不让自己倒下，就没有任何一种力量可以将你打倒，每每苦难来袭，只要你不放弃，它就一定能过去。所以苦难面前一定要挺住，挺住了，你便是那浴火重生的凤凰。

千万不要只差那么一点点就放弃

我们都曾遇到过困难，只是有的轻、有的重罢了。那么，当人生遭遇挫折或是失败之时，我们会是怎样呢？是垂头丧气就此低迷，还是吸取教训重整旗鼓？在这里想对大家说的是：你对于磨难的态度，将决定你人生的成败！

人在世上走，不可能一路平平坦坦，其实每个成功的故事背后都写满了辛酸。而成功的关键就在于，把辛酸当成一种磨炼，在水深火热之中仍然能够忍耐。

有一位年轻人毕业后被分配到一个海上油田钻井队工作。在海上工作的第一天，领班要求他在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮盒子拿给在井架顶层的主管。年轻人抱着盒子，快步登上狭窄的、通往井架顶层的舷梯，当他气喘吁吁、满头大汗地登上顶层，把盒子交给主管时，主管只在盒子上面签下自己的名字，又让他送回去。于是，他又快步走下舷梯，把盒子交给领班，而领班也是同样在盒子上面签下自己的名字，让他再次送给主管。

年轻人看了看领班，犹豫了片刻，又转身登上舷梯。当他第二次登上井架的顶层时，已经浑身是汗，两条腿抖得厉害。主管

和上次一样，只是在盒子上签下名字，又让他把盒子送下去。年轻人擦了擦脸上的汗水，转身走下舷梯，把盒子送下来，可是，领班还是在签完字以后让他再送上去。

年轻人终于开始感到愤怒了。他尽力忍着不发作，擦了擦满脸的汗水，抬头看着那已经爬上爬下了数次的舷梯，抱起盒子，步履艰难地往上爬。当他上到顶层时，浑身上下都被汗水浸透了，汗水顺着脸颊往下淌。他第三次把盒子递给主管，主管看着他慢条斯理地说：“把盒子打开。”

年轻人撕开盒子外面的包装纸，打开了盒子，里面是两个玻璃罐：一罐是咖啡，另一罐是咖啡伴侣。年轻人无法克制心头的怒火，把愤怒的目光射向主管。主管又对他说：“把咖啡冲上。”此时，年轻人再也忍不住了，“啪”的一声把盒子扔在地上，说：“我不干了。”说完，他看看扔到地上的盒子，感到心里痛快了许多，刚才的愤怒发泄了出来。

这时，主管站起身来，直视他说：“你可以走了。不过，看在你上来三次的分上我可以告诉你，刚才让你做的这些叫作‘承受极限训练’，因为我们在海上作业，随时会遇到危险，这就要求队员们有极强的承受力，承受各种危险的考验，只有这样才能成功地完成海上作业任务。很可惜，前面三次你都通过了，只差这最后的一点点，你没有喝到你冲的咖啡，现在，你可以走了。”忍耐，大多数时候是痛苦的，因为忍耐压抑了人性。但是，成功往往就是在你忍耐了常人所无法承受的痛苦之后，才出现在你面前的。千万不要只差那么一点点就放弃了。

我们对待生活中的苦难有足够的耐性吗？如果你没有，就不

要再抱怨命运不公，事实上命运对待每个人都很公平，它为你关上一扇门的同时，必然会为你打开一扇窗，能不能让人生充满阳光，就要看我们是躲在阴暗的角落里默默哭泣，还是积极地寻找那扇窗，推开它，迎接阳光。所以，不要再视苦难为摧残，不妨坦然地将它当成一种锤炼。人活着，只有在大风大浪之中才能增强驾驭生命之舟的能力；在大起大落之中才能磨炼笑看风云的意志；在大悲大喜之中才能提高品味人生的境界；在大羞大耻之中才能激发奋进的勇气。在这说长不长、说短不短的几十年中，我们能不能活出个人样来，就看我们的心能不能承受住这大风大浪、大起大落、大悲大喜、大羞大耻。

人生总有磨难重重，我们谁也别想逃掉，但是苦难其实并不可怕，挫折也无妨，因为只要我们的信念不倒，精彩就不会中断。摆在我们面前的其实也无非就两条路——要么行尸走肉，要么精彩地活着！当然，选择权最终还是要留给你。

其实，人生总要吃点苦才有滋味，倘若把你的一生泡在蜜罐里，你也感觉不到甜的滋味，因为有了苦味，我们才知道守候与珍惜，守候平淡与宁静，珍惜活着的时光。总有些苦必须要吃，今天不苦学，少了精神的滋养，注定了明天的空虚；今天不苦练，少了技能的支撑，注定了明天的贫穷。为了日后的充实与富有，苦在当下其实很值得。困难，是动摇者和懦夫掉队回头的便桥，但也是勇敢者前进的踏脚石。

纵然再多苦难，无非是种历练

很多人惧怕逆境，但事实上，逆境是我们成长必经的过程，而只有勇于接受逆境的人，生命才会日渐茁壮。我们的人生需要选择，我们的生命也需要蜕变，每每苦难来袭，面临选择和放弃，我们都要有足够的勇气改变自己，只有这样，我们才能获得新生，才能铸就另一个辉煌！

有这样一则寓言，应该会对我们有所启发：

有一天，素有森林之王之称的狮子来到了造物主面前：“我很感谢您赐给我如此雄壮威武的体格、如此强大无比的力气，让我有足够的能力统治这整个森林。”

造物主听了，微笑地问：“但这不是你今天来找我的目的吧？看起来你似乎正在受某事的困扰呢！”

狮子轻轻吼了一声，说：“您真是明察秋毫啊！我今天来的确是有事相求。因为虽然我的能力很强大，但是每天鸡鸣的时候，我总是会被它给吓醒。万能的主啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！”

造物主笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：“你干吗发这么大的脾气？”

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：“有只讨厌的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。”

狮子离开了大象，心里暗自想着：“原来体型这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？毕竟鸡鸣也不过一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比他幸运多了。”

狮子一边走，一边回头看看仍在跺脚的大象，心想：“神要我来看看大象的情况，应该就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并没有办法帮助所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当作鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处呢！”

很多人都是这样，无论他们此前走得多顺利，只要遇到哪怕稍微一点儿的不如意，就会习惯性地怨天尤人，希望能够得到更多的帮助。但实际上，上苍很公平，就像它对待狮子和大象一样，每个困境都有其存在的正面价值。

有时我们真的就像那头狮子，我们那沮丧的面容、苦闷的表情、恐惧的思想和焦虑的态度，都是缺乏抗压能力的表现，是我们弱点的表现，是我们不能控制环境的表现。这些都是我们的敌人，所以一定要坚决拒绝它们！我们应该认识到，人生总有得意

和失意的时候，但一时的得意并不代表永久的得意；同样，一时的失意也绝不意味着永久的失意。在一时失意的情况下，如果我们不能把心态调整过来，就很难再有得意之时；相反，在失意甚至绝望的状态下，倘若能重新寻回希望，赶走悲伤，便是人生中的又一大转折。

所以，在我们日常的生活和学习中，倘若遇到失意或悲伤的事情，一定要学会调整自己的心态。如果你的演讲、你的考试和你的愿望没有获得成功；如果你曾经因为鲁莽而犯过错误；如果你曾经尴尬；如果你曾经失足；如果你被训斥和谩骂……那么请不要耿耿于怀。对这些事念念不忘，不但于事无补，还会占据你的快乐时光。抛弃它们吧！把它们彻底赶出你的心灵。如果你的声誉遭到了毁坏，不要以为你永远得不到清白，怀着坚定的信念勇敢地向前走吧！

事实上，我们要学着与痛苦共舞，这样我们才能看清造成痛苦来源的本质，明白内在的真相。更重要的是，它能让我们学到该学的功课。

我们哭着生，定要笑着活

有人说：人之所以哭着来到这个世界，是因为他们知道，从这一刻起便要开始经受苦难。我们的人生确实很苦，苦得让人忍不住想哭。可是，人的一生不能在哭泣中度过，发泄过后你是不是该仔细思考一下：怎样才能让我们的人生走出困境，焕发出绚丽的色彩，让自己在生命的最后一刹那能够笑着离开。这，需要的是一种积极的心态。

我们这一辈子，它短暂也好、漫长也好，都需要我们用心去感悟、用心去品味、用心去经营。人生是一个在摸索中前进的过程，既然是摸索，就免不了有失误，免不了要受挫折，事实上，没有人能够不受一丝严寒、不受一丝风霜地走完人生。只不过，在相同的境况下，人们不同的心态决定了各自的人生成败。

其实，生活的现实对于我们每个人本来都是一样的，但一经各人不同“心态”的诠释后，便代表了不同的意义，因而形成了不同的事实、环境和世界。心态改变，则事实就会改变；心中是什么，则世界就是什么。心里装着哀愁，眼里看到的就全是黑暗，抛弃已经发生的令人不愉快的事情或经历，才会迎来新心情下的乐趣。

心情的颜色会影响世界的颜色。如果我们对生活抱有一种达观的态度，就不会稍不如意便自怨自艾，只看到生活中不完美的一面。我们身边大部分终日苦恼的人，或者说我们本人，实际上并不是遭受了多大的不幸，而是自己的内心素质存在着某种缺陷，对生活的认识存在偏差。

有位朋友前去友人家做客，才知道友人3岁的儿子因患有先天性心脏病，最近动过一次手术，胸前留下一道深长的伤口。

友人告诉他，孩子有一天换衣服，从镜中看见疤痕，竟骇然而哭。

“我身上的伤口这么长！我永远不会好了。”她转述孩子的话。

孩子的敏感、早熟令他惊讶；友人的反应则更让他动容。

友人心酸之余，解开自己的裤子，露出当年剖腹产留下的刀口给孩子看。

“你看，妈妈身上也有一道这么长的伤口。”

“因为以前你还在妈妈的肚子里的时候生病了，没有力气出来，幸好医生把妈妈的肚子切开，把你救了出来，不然你就会死在妈妈的肚子里面。妈妈一辈子都感谢这道伤口呢！”

“同样的，你也要谢谢自己的伤口，不然你的小心脏也会死掉，那样就见不到妈妈了。”

感谢伤口！这四个字如钟鼓声直撞心头，那位朋友不由得低下头，检视自己的伤口。

它不在身上，而在心中。

那时，这位朋友工作屡遭挫折，加上在外独居，生活寂寞无