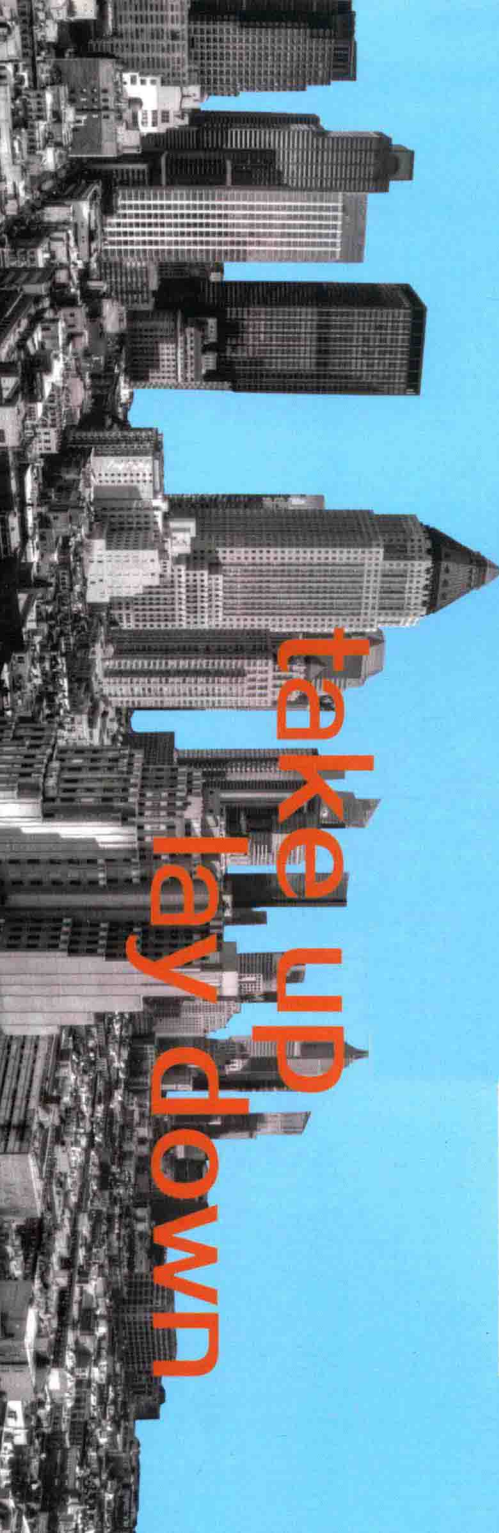




不轻易 拿起 不 大意 放下

寒岩
◎ 著

>>>>>>

生活有时会 **放下**是肚量
逼迫你，不得不抛弃一切。

今天的放弃是为了明天的得到

你不可能什么都失去，
也不可能什么都没有。

民主与建设出版社

不轻易
拿起
不大意
放下

YI NAQI BU DAYI FANGXIA

寒岩◎著

民主与建设出版社



图书在版编目(CIP)数据

不轻易拿起，不大意放下 / 寒岩著. -- 北京：民主与建设出版社，2016.8

ISBN 978-7-5139-1250-1

I. ①不… II. ①寒… 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(2016)第204407号

© 民主与建设出版社，2016

不轻易拿起，不大意放下

出版人 许久文

著 者 寒 岩

责任编辑 刘树民

装帧设计 李俏丹

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 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8.5

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1250-1

定 价 35.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

目录

C O N T E N T S

1

真正重要的
从来不只是努力

真正重要的从来不只是努力	003
你选择了，就意味着放弃其他	008
有些路你非走不可，即使是弯路	010
走出来的是路，扔掉的是负重	013
见识比容貌更重要	016
三厘米，成功与失败的距离	020
成功到底需要多长时间	023
心态，并不是决定因素	026
人生不是一场考试能决定的	029
挫折是向上的台阶	032
你的形象难道就值两站地	035
别辜负了身上的翅膀	038
人究竟是为了过程而活着	042

在雨中，
我们只能
奋力奔跑

2



在雨中，我们只能奋力奔跑	047
战胜挫折，迎来成功	054
如果没有路了，就只能向上飞	059
分外事，也是你的事	062
年轻，就应该坚持	065
失败的原因是：不喜欢	069
只有不怕输，才能不会输	073
做独一无二的自己，别老是想成为别人	076
需要的只是空间	080
穷极一生，做不完一场梦	084
今天的便利店，明天就是一座宝藏	088



3

别忘了，
你也是会
发光的

别忘了，你也是会发光的	093
别愤怒，别人并不欠你	098
现在的每一天，都是通往成功的台阶	105
怕麻烦，是病，得治	109
你足够努力，机遇才会垂青你	113
光鲜的背后，是多少难熬的夜晚	117
努力到感动世界，奇迹就会发生	119
时间用在哪里，都会有痕迹	125
你要的生活，只有努力才能给予	128
如果感到迷茫，那就赶紧行动	132

只要有梦
想，什么
都能坚持

4



只要有梦想，什么都能坚持	141
我们为什么要努力	145
再不开始，就真的来不及了	153
弯下腰，才能接近梦想	155
你的梦想为什么不能实现	159
梦想从来不会抛弃追逐它的人	162
浅薄的人说梦想，踏实的人实现梦想	166
敢于做梦，人生才会精彩	169
如果不努力，梦想永远只是梦想	175



5

你的底牌， 又在哪里

你的底牌，又在哪里	179
没有谁天生好命，只有不懈拼命	182
生活的法则，知微见著	186
路人，也可以变成贵人	190
写好自己的前传	193
你为什么只拿最少的钱	197
有了野心，才能万丈光芒	200
退无可退之时，必须勇敢坚持	205
有些路，只能自己去走	209
责任比爱好更重要	215
你要记住，只有一件事情需要解决	218
忠诚才是最大的竞争力	221

最难的路，
往往是正
确的路

6



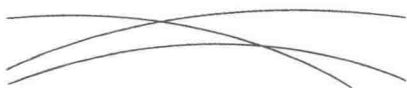
最难的路，往往是正确的路	225
走上了弯路，也并非一无是处	229
有缺陷也不能妨碍自己活得漂亮	233
接纳自己，哪怕不够好的自己	236
这个世界，是有人心的	240
做自己	243
即使命运狰狞，我们也要坦然无畏	246
不求声名远扬，只求上善若水	249
人生有那么多牵绊，哪能说走就走	252
想多了，反而会阻碍你的行动	255
最美的风景往往在迷路中	258
滴水的力量	261



事要自己做，路也要你自己走

我始终相信，
一个人只要不停地走，
总有一天，
能到达他内心想去的地方。

真正重要的 从来不只是努力



[1]

五月，我见了一位慕名已久的老师。那天的广州，空气潮热。我走进咖啡厅，坐定，他朝我微笑。片刻的恍惚，差点让我忘了这是场约定已久、远赴而来的面试。

立于身侧的灯下，我们相视。灯光澄黄，爬过他的脸，一边明亮，一边隐匿于黑暗。他的眼神，如夜空中的星辰，静静闪烁，谈话间，又忽明忽暗。

这是一双灼人的双眼，我定定望住，认真倾听。以至于谈话内容忘掉了大半，却唯独记住了：一个人一辈子能把一件事情做好，就堪称完美。寻找你内心想要的方向，而后，才是在这条路上遵循方法，义无反顾，做到尖深。

“真正重要的从来不只是努力。”语毕，窗外骤然下起瓢泼大雨，行走的路人猝不及防地撑开店门，风铃清澈。他喝了口柠檬水，转而望向湿漉的路面。

别过之后，我忆起，曾与一位 85 后的作家交谈。她说写作许久，人生如浮萍，断断续续。那时我稚嫩地问，如何能十年如一日地坚持，她只是告诉我：一事精致，便已动人。从一而终，就是深邃。

那一刻，我怔住。末了，她说：如果你挚爱写作，就去做。我恍然大悟，重要的不是多而杂，而是有一样能拿出手。

[2]

六年前，第一次去广州，遇见了安妮。这个棕褐色短发齐耳的女生，穿随性而明丽的 T-shirt，眉眼之下的小雀斑就像一个个跳跃的精灵。那时，我被她作画的专注打动，强烈的好奇心推挤着我拥到她的身旁，我好怕打扰到这样静默的她。

“Take it easy.” 她终于还是发现了我，腾出板凳的一角，让我落座。我看到她在保留漏光叶片的完整上，格外小心地把它们重新绘成奇特卡片。她用不流利的中文告诉我，“落红不是无情物”。我感慨于这精致的脆弱，仿佛是另一种生命的延续。

让我惊喜的还有，两年来她把作品放上社交网络，引来无数志同道合的朋友，目前工作室的筹备也已到落地阶段。

我想起上个月，踱步到美术馆，看一场展览。我以一份崇敬，

注视展出的经书。中厅开始播放视频，我看见他们用最古老的方式，重复影印。一旁的批注，赫然印上：“我从未觉得这是件无意义的事，因为它已融入我的生命，成为毕生信仰，我将从一而终。”

那是来自信奉者的自白。并不是所有人都能把理想置于生活的废墟之上，可还是有人不愿游戏人间，专于一事，带着信仰，传承下去。

[3]

今年，在接触时间管理的过程中，我认识了柳比歇夫。这位著名的昆虫学家用一生研究蠕虫的构造，以至于世人惊叹：蠕虫那么长，人生可是那么短。

此外，他醉心独创并 56 年如一日坚持对个人时间定量管理的统计与分析，也给后世留下了无法估量的财富。

时光如白马，稍纵即逝。术业有专攻，一生做好一件事真的很重要。

这让我回忆起，数月前在书里看过的故事。Krist 是一位荷兰陶土设计师，一次偶然，她发现平日里完全忽略的泥土的本色，此后开始独立创作优质陶器，并建立一整套颜色与记录系统，那是接近 500 余种的泥土色系编号。

当我翻开扉页，无数颜色各异、深深浅浅排列的泥土标本整齐地映入眼帘，才真正明白那一句“一事精致，便已动人。”

[4]

你为什么成不了气候？我的一位读者给我来信，说她努力了很多，又学琴又学舞，却没有进步。我想此刻在她的心中，结果已昭然若揭。

真正重要的从来不是努力做什么，而是沉下心来，去做好一件事。要知道，一个人一生的时间和精力都非常有限，专注，有时候比努力重要 100 倍。

我们总在感慨他人取得的成就、头衔、名目，而一心想要追逐，幻想着有朝一日也如他般耀眼夺目。而其实，鱼与熊掌，不可兼得。你想要的越多，会失去更多。一辈子做好一件事，就堪称完美。还有精力，再去成就其他。

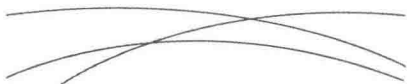
因为，绝大多数的我们，都需要在漫长的默默无闻里忍受，而那些随着时间流逝获得的微小进展就是回报给你最真切幸福。沉下来，浮起的瓜瓢舀不到水。静下来，人生的脚步才更张弛有力。

去做你想做的，不是这个世界要你成为的模样；去试你想试的，不是畏畏缩缩，徘徊不前。

人生，有些事，要一个人做，有些关，要一个人闯，有些路，只能一个人走。那么，就在你认为值得且有意义的道路上，怀着沉涵的心，前进。别觉得孤单，这世上总有千万人与你一同奔跑。

只是，事要自己做，关要自己闯，路也要你自己走。我始终相信，一个人只要不停地走，总有一天，能到达他内心想去的地方。沉下心来，专注当下。这之后，时间才会给你想要的答案。

你选择了，
就意味着放弃其他



年轻人要当“家”自立，左右摇摆是不行的。尽早选好椅子，坐定了，并深钻进去，求博求深。东抓一把谷，西抓一把米，到头来什么都零零散散。四面出击也要不得，精力消耗过大，后援跟不上，自己到时“骑虎难下”，则悔之晚矣。

逢年过节就能收到不少短信，吉利话里有四个字最常用，就是“心想事成”。虽说谁不知道“想要什么未必就能得到”这个道理，但并不妨碍这美好的愿望四处传送。

其实“心想事成”是可以做到的，你只要想要什么，一门心思去完成这个过程，一定会得到，前提是——不能急功近利，不能贪婪。为什么？因为什么都想要，欲望太杂乱，不仅会顾此失彼，也会越来越不知道轻重。

特别是对于年轻人来说，只有放弃什么都想要，什么都想得到的念头，并选择对你来说最重要的事情去为之奋斗，你才能取得你渴望得到的成就。

世界歌坛的超级巨星帕瓦罗蒂还是个二十几岁的毛头小伙子