

经典珍藏版

再坚持一点

ZAIJIANCHITYDIANDIAN

易扬◎编著

世界上没有一样东西可以取代毅力。才干也不行，怀才不遇者比比皆是，教育也不可以，一事无成的天才也很普遍，世上充满了学无所用的人，只有毅力和决心无往而不胜。

——美国前总统柯立兹



中国纺织出版社



再坚持一点点

ZAIJIANCHITYIDIANDIAN

易扬◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

世界上没有什么能够代替坚持,一切意志的较量都是坚持的较量。坚持作为一种精神力量,需要人们正确地去挖掘、开发、利用。选择对的,坚持有意义的,才符合社会发展需要,有利于自我价值的实现。本书从当前青年人的各种心态入手,抓住年轻人的心理特征,对年轻人成长过程中的心灵问题,进行实质性地分析与指导,对青年人走向成功具有很大的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

再坚持一点点/易扬编著. —北京:中国纺织出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5064-4122-3

I. 再… II. 易… III. 成功心理学—青年读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132400 号

参编人员: 刘 威 王丽莉 韩 冰 葛 梅 钱碧红 韦朝晖
王秋雨 王小敏 肖亚亚 魏 军 阎 月 高 飞
彭江海 阎 月 赵前前

策划编辑: 曹炳楠 特约编辑: 祁 薇 责任印制: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 9.375

字数: 197 千字 印数: 1—8 000 定价: 19.80 元

ISBN 978-7-5064-4122-3/B·0212

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

前 言

时间飞逝，斗转星移。在人生的道路上谁都想有所收获。你也许在纷繁复杂的人生道路上，遇到过种种挫折、失落、失败，于是你退缩了；你也许在热火朝天的人生道路上遇到太多的机遇，可是你放弃了；你也许在眼花缭乱的人生道路上辨不清方向，于是你迷失了；你也许在追求成功的人生道路上有太多的急功近利，于是你丧气了；你也许在人生的十字路口上不停地徘徊，于是你困惑了；你也许在滚滚红尘中遇到了种种诱惑，于是你堕落了；你也许在漫漫人生路中遇到了种种苦难，于是你逃避了……

带着一份凉意，带着一份葱绿，乘着一轮“明月”，满载一船的“星辉”，坚持如一股涌出的清泉，流向人间……

冥冥中，有人问：“坚持，坚持，你要流到哪里去？”

我要流到爱情的芳草地中去，

让坚持的信念酿出甜蜜的家园。

我要流到敬业的时代命脉中去，

让勤劳的人们无悔这一生。

我要流到创新的激流中去，

让勇于探索的人们永不放弃。

我要流到灵感的浪花中去，

让那闪现的一刻照亮人们的一生。





再坚持一点点

再坚持一点点

我要流到深与浅中去，
让坚持的人们留有选择的余地。
我要流到个性的边缘中去，
让繁嚣的世界又多了一个独特的你。
我要流到独处的解脱中去，
让空荡的世界又多了一个真实的你。
我要流到超脱中去，
让诱惑的世界又多了一个清醒的你。
我要流到欲望的洪水中去，
让贪婪的人们警惕自己的人生。
我要流到青山花草那里去，
让烦忧的人们陶冶自己的情操。
我要流到本真中去，
让平凡简单的人们过着原汁原味的生活。
我要流到森林中去，
让真性情的人们获得绿色生活，健康人生。
我要流到感激中去，
让懂得感激的人们永远美丽。
我要流到珍惜中去，
让懂得珍惜的人们永远幸福。
水中总有影……坚持的泉水永不枯竭，永生气息！

肖伯纳曾说人生有两大悲剧：一是得不到你心爱的东西；二是得到了你心爱的东西。前者会产生痛苦，后者会产生无聊，人生难道真的别无美丽可言吗？其实作为坚持的过程，它本身就是美丽的。离开过程，别无人生！离开坚持，别无美丽！





人生一切意志的较量就是坚持的较量，谁坚持到最后谁就是最大的赢家。一场坚持，易不当易，止不当止，于是前功尽弃，一事无成。现实中，谁也不会去平庸，谁也不甘心失败，谁也不是鼠辈，怎么会一事无成，坚持的灵魂最终会让你的人生辉煌起来。这种辉煌并不一定非要带给你成功的果实，却能带给你幸福的空间，美丽的余味。

世界上没有什么能够代替坚持，一切人类的杰作都是坚持的成果。点点滴滴的坚持似一颗一颗的珍珠，只有把它连串起来，才会成为你手中垂手可得的宝物。希望亲爱的读者载着坚持的船儿畅游于宇宙之间，去摘到属于自己的幸福。

编著者

2006 年 12 月



目 录

第一章 逆境如“雪”

——点滴融在坚持中，太阳总会出现……………（1）

一、雪花飘飘，舞刀弄剑——挫折是坚持的

“运动场”……………（3）

别忘了在错误中坚持“跑步”……………（3）

每次多往前迈一步……………（6）

面对心灵的失落，坚定不移地走下去……………（9）

不要扔掉你的“餐叉”，时刻补充能量……………（10）

二、零下十几度——“冷”拷问坚持……………（13）

所谓的失败，就是你放弃的结果……………（13）

在逆境中再坚持一会儿……………（15）

坚持考验意志……………（19）

坚持需要一种理由……………（21）

三、“暴风雪来了”又怎样——坚持做好自身的

“防护工作”……………（27）

坚持练就耐力……………（27）

在逆境中锻炼毅力……………（31）

怎样在坚持中培养意志力……………（33）

提升你的逆境指数……………（37）





四、雪非雪，心就是太阳——永葆不服输的心态 …… (43)

屡战屡败与屡败屡战 …… (43)

造就一颗进取的心——坚持一点忧患意识 …… (46)

战胜自己，你就是东升的太阳 …… (49)

第二章 机遇如“风”

——坚持去“挥一挥手”，总能用其左右命运

来去的方向 …… (55)

一、开发“风能”——坚持，赐予生命以能量 …… (57)

路是由坚持铺出来的 …… (57)

坚持，给生命以希望 …… (60)

唯有坚持，才能达到目标 …… (62)

挖掘坚持，强化生命质量 …… (65)

二、乘风破浪——坚持，给命运以挑战 …… (69)

人生需要不断冒险 …… (69)

30岁之前的冲浪因子 …… (71)

学会在坚持中“蹦极” …… (77)

奇迹来源于你的坚持 …… (80)

三、风卷残云——坚持着，命运自有分晓 …… (82)

把绊脚石变成踏脚石 …… (82)

等待总会有一个结果 …… (85)

以坚持笑对人生残局 …… (87)

转败为胜所需的七种心态 …… (89)

四、风在，人在——机遇与坚持同在 …… (92)

机遇往往青睐于坚持者 …… (92)

正确对待坚持中的机会成本 …… (95)





唯有坚持，机遇才能改变命运 (97)

坚持是一种缘，即使无望也胜过错过 (99)

第三章 岁月如“水”

——信守像水一样的追求与执著 (101)

一、时间似水——坚持是追求者的第一选择 (103)

追求者这样思考人生 (103)

看准目标，果断行动 (106)

追求，但不迷恋 (109)

没有终点的起跑——时钟精神 (113)

二、水滴石穿——信守一份执著，你才会

走得更远 (116)

只朝一个方向 (116)

一生只做好一件事 (118)

执著就是一种坚持 (120)

你最需要哪种执著精神 (123)

三、心性如水——信守一份品格，人生才会辉煌 ... (126)

水往低处——低调，反而会使人高雅 (126)

善心如水——真诚，让幸福离你更近 (129)

细水长流——从小处着手，才会成大事 (132)

柔之胜刚——做人必须学会忍耐 (136)

四、凝固如冰——把坚持塑造成一种习惯 (138)

习惯的形成需要坚持的“凝固” (138)

坚持养成好的习惯 (143)

再坚持一点点，弱点变成优点 (146)

坚持，从方法到习惯 (150)





第四章 成功如“火山”的积累

——坚持能量的补充，迟早会“喷发” …… (155)

- 一、一心酝酿——成功需要积累 …… (157)
 - 把握积累的最佳状态 …… (157)
 - 不断学习，不断吸取能量 …… (159)
 - 坚持凝聚积累，积累酿生结晶 …… (161)
 - 积累是成功的云梯 …… (164)
- 二、甘于寂寞——成功者积累的“温床” …… (168)
 - 甘于寂寞就是要“善于寂寞” …… (168)
 - 甘于寂寞引来专注的青睐 …… (170)
 - “十年磨一剑”，时间是成功最好的工具 …… (172)
- 三、成功“喷发”——坚持，从量变到质变的跨越 …… (175)
 - “欲速则不达”即使爆发也不要急于一时 …… (175)
 - 坚持着——你也能一鸣惊人 …… (178)
 - 由里及表看待成功 …… (180)
 - 实现成功的八大要素 …… (182)

第五章 坚持如“药”

——人生需要有选择地吃“药” …… (187)

- 一、开一良方——把优势当作一种谋略的坚持 …… (189)
 - 发现自己的优势 …… (189)
 - 不能丢掉自己的优势 …… (192)
 - 放大你的优势 …… (194)





从事你最擅长的工作	(196)
二、熬出原汁——不要因为压力而放弃工作	(200)
正确看待压力	(200)
再坚持一丁点儿，信心会更大	(202)
坚持是敬业者的工作方式	(206)
摆脱压力的六种手段	(208)
三、多吃反乱——走好坚持的关键几步棋	(213)
别人没做过的事更需要坚持	(213)
别放弃灵感那一刻	(215)
不妨来点画龙点睛	(218)
杀鸡取蛋，关键时刻坚持一掷	(220)
四、药到根除——能够坚持能够放弃	(223)
“锲而不舍”的反面	(223)
学会正确地选择	(225)
别做“完美主义者”	(227)

第六章 诱惑如“花”

——做人还要坚持一点超越	(231)
--------------------	-------

一、百花争妍——坚持一种个性的突出	(233)
个性的魅力	(233)
坚持个性不等于坚持自由	(235)
坚持独处是一种解脱	(237)
二、花花世界——以坚持实现一种自救	(240)
美丽何以征服男人	(240)
坚持远离第一次	(245)





再坚持一点点

Zai Jian Chi Yi Dian Dian

- 三、鸟语花香——回归本真，坚持一份真性情 (248)
 - 回归本真的生活 (248)
 - 走进大自然，带着“身心”去“野行” (252)
- 四、心花静开——坚持内修，提高涵养 (256)
 - 抛开贪的罪恶之源 (256)
 - 超脱——“给我空白” (260)

第七章 快乐如“彩虹”

——再坚持一点点，短暂中也有坚持的美 ... (263)

- 一、七彩人生——简单，坚持，快乐 (265)
 - 月亮圆缺的启示 (265)
 - 你尝过坚持到底的快乐吗 (268)
 - 坚持是一种简单的生活方式 (271)
 - 坚持简单就是一种快乐 (273)
- 二、转眼即逝——回首，坚持，美丽 (278)
 - 懂得感激人生 (278)
 - 珍惜属于你的每一分钟 (280)
 - 短暂与永恒之间，坚持是沉重的一笔 (283)

参考文献 (286)



第一章

逆境如『雪』

一点一滴融在坚持中，太阳总会出现

本书把在人生中遇到的挫折、失落、失败……都称为逆境，逆境如雪，纵然冷，也不要怕。纵然有暴风雪，也不要担心。一切意志的较量是坚持的较量，让坚持的灵魂扣住你的心弦，犹如你心中的太阳，一切挫折、失落、失败都会在你烈火般，磐石般的坚持中付之东流。





一、雪花飘飘，舞刀弄剑

——挫折是坚持的“运动场”

别忘了在错误中坚持“跑步”

一个人想要在逆境中扭转人生，需要的是在错误中不断地去尝试，步伐不要停下来，头脑时刻在运动着，为改变困境而不停地奔跑。这也就是说，一定要坚持不懈地去尝试！

有人曾说过这样的话：“为了成功，我尝试了至少上千次，可就是没有结果。”你相信这句话是真的吗？别说他们试上千次，甚至于有没有10次都颇令人怀疑。或许有些人曾试过5次、10次乃至几十次，但总是不见成效，结果就放弃了再尝试的念头。拿破仑·希尔指出：“成功的秘诀，就在于确认出什么对你是最重要的，然后拿出各样行动，不达目的誓不休。”

或许你曾试过一些方法，再找一份工作，再结识一位伴侣，可是都徒劳无功。有些人或许会鼓励自己振作起来，扭转困境，但当一再陷入错误的怪圈时，往往就停止了步伐，失去了再尝试的勇气，甚至根本不相信还有什么可为之处。若你发现自己有了不想再尝试的念头，那么就得当心这种心态，因为你已经患了“过分强调失败”心理疾病了。

拿破仑·希尔说：“幸好，这种病并不是绝症，只要你现在





坚持一点点

Keep Jian Chi Yi Dian Dian

就改变自己的认知和做法，那么所有的不如意就会一扫而空。”
发明家爱迪生说：“我才不会沮丧，因为每一次错误的尝试都会把我往前更推进一步。”

扭转逆境的重要一步，就在于抛却一切负面、消极的想法，别一味认为自己什么都不行、是无可救药的。为什么这么消极？只因为曾经试过好多次是错误的，不见成效的，就意味着自己真的“跑不动”了，动弹不得了吗？你要记住这样一句话，过去不等于未来。过去你曾怎么想、怎么做都不重要，重要的是今后你要怎么想、怎么做。在奔跑未来的道路上，许多人是凭着一时的冲动，如果你就是其中之一，那么就不可避免地会出现错误。相反的，你应着眼于现在，放眼于未来，看看有什么能使你做得更好，变得更好的方法。

不知道你是否听过桑德斯上校的故事？他是“肯德基炸鸡”连锁店的创办人，你知道他是如何建立起这么辉煌的事业的吗？是因为身为富家子弟、念过哈佛这样著名的高等学府，或是在很年轻时便投身于这门事业上？你认为是哪一个呢？

上述答案都不是，事实上桑德斯上校在 65 岁时才开始从事这个事业。那么又是什么原因使他最终拿出行动来的呢？因为他生活得穷困潦倒且孤身一人，无依无靠。当他拿到人生第一张只有 105 美元的救济金支票时，内心实在是悲痛万分。他不怨天尤人，而是心平气和地扪心自问：“我到底能对人们做点什么呢？我有什么可以回馈的呢？”随之，他便思索起自己的所作所为，试着找出突破之处。头一个浮上他心头的答案是“很好，我拥有一份人人都曾喜欢的炸鸡秘方，不知道餐馆要不要？我这么做是否划算？”随即他又想到“我真是笨得可以，卖掉这份秘方所赚的钱还不够我付房租呢！要是餐馆生意因此兴隆的话，那又该如何呢？如果上门的顾客增多，并且指名要





点炸鸡，或许餐馆会让我从其中抽成也说不定。”好点子虽然人人都会有，但桑德斯上校跟大多数人不一样，他不但会想，且还知道怎样尝试着去付诸行动，随之，他便展开挨家挨户的访问，把想法告诉每家餐馆：“我有一份上好的炸鸡秘方，如果你能采用，相信生意一定能够提升，而我希望能从增加的营业额里提成。”



很多人都当面讽刺他：“得了吧，老家伙，若是有这么好的秘方，你用得着穿着这么可笑的白色服装？”这些冷话是否让桑德斯上校退缩放弃了吗？丝毫没有，因为他相信每当你做什么事时，必须从其中好好学习，找出下次能做得更好的方法。桑德斯上校确实奉行了这条法则，从不为前一家餐馆的拒绝而懊恼，反而用心修改说词，以更有效的方法去说服下一家餐馆。桑德斯上校的点子最终被接纳了，你可知先前被拒绝了多少次——整整 1009 次之后，他才听到第一声“同意”。在过去两年时间里，他驾着自己那辆又旧又破的老爷车，足迹遍及