

每个中国人必读的励志书



家庭、社会、民族、国家都需要有作为、有担当的人

余林◎编著

打铁还需 自身硬



一句简单的俗语“打铁还需自身硬”，
激励了全中国！

打铁还需自身硬

余 林 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

打铁还需自身硬 / 余林编著. — 北京 : 中国画报出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5146-0678-2

I. ①打… II. ①余… 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(2012)第273632号

打铁还需自身硬

出 版 人: 田 辉

著 者: 余 林

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 32开 (880mm × 1230mm)

印 张: 7.25

版 次: 2012年12月北京第1版 2012年12月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0678-2

定 价: 26.80元

☆ 目 录 ☆

一、责任 有担当才能有作为

人生须知负责任的苦处，才能知道尽责任的乐趣。

每个人都当有不容推卸的责任 / 18

将责任感根植内心 / 21

自发去做，才是真正负起责任 / 23

该负责任的时候，不要为自己找任何借口 / 25

二、重塑 重新认识自己

人究竟为何而活，你究竟想要怎样的生活

从今天起，重新认识自己 / 30

既然唱戏，就要唱一出好戏 / 32

没有理想，我们的人生将何处安放 / 36

什么是我们该用一生去坚守的 / 38

活着就要问一个“为什么” / 42

不去跟谁比较，只要做好自己 / 45
人先独立，而后才成其为人 / 47

三、修身 提升锤炼自己

将自己这块材料打造成器

第一件事，要守住自己的良心 / 52
正直之人，永远不缺乏力量 / 54
人要先有信，而后才能立足 / 58
无知者狂妄，睿智者谦虚 / 62
让正面的意志成为一种习惯 / 65
学习是一种信仰 / 69
学习如逆水行舟，不进则退 / 72
真正聪明的人，都不会自以为是 / 75
以他人之长，弥补自身之短 / 77

四、务实 人生在世，“踏实”二字

实实在在做人，踏踏实实做事

人要先自知，而后知于万事 / 82

人这一生成事与否，全在“踏实”二字 / 84

勤奋永不过时，功夫必不唐捐 / 87

欲变世界，先变自身 / 90

只有懦夫才会不停抱怨自己的出身 / 93

别问能有什么收获，先去做 / 97

不是怀才不遇，而是根本没有正视自己 / 100

不虚妄，不幻想，用实力去挣得一切 / 103

五、坚忍 作好吃苦的准备

狠狠心走上前去，迎接人世的摧残

现在的苦难是成功后炫耀的资本 / 106

苦难的珍珠是给强者的奖赏 / 108

坚持不下去时告诉自己再坚持一下 / 110
要肯下不舍之功，方能成不朽之事 / 113
舍不得逼自己，就永远不会知道你有多大能力 / 116
当你从苦难中奋起，真正的征程就开始了 / 119
弱者往往来自逆境，强者也是 / 122
成功的光鲜背后，隐藏着旧伤无数 / 125
既然咬定只活一次，就没有理由随波逐流 / 131

六、方法 用对方法走对路

聪明地努力胜过执著地蛮干

坚持和偏执只有一纸之隔 / 136
阴柔如水，却又无坚不摧 / 139
顺势而为不是妥协，而是大智慧 / 141
置之死地而后生 / 143
习以为常的事不一定是正确的 / 147

君子爱财，取之有道 / 149

不为失败找借口，只为成功找方法 / 152

七、自律 管好自己

记住，永远不要让自己失控

人生不能越界，底线必须坚守 / 158

控制自己的欲望，不要被欲望所控制 / 161

一个管不住自己的人，很难能有什么作为 / 164

道理人人都懂，做到则需要毅力 / 167

给自己定一条严格的规矩，然后坚持到底 / 169

有诺必践，决不失信于人 / 173

还没开始做，不能自己先败下阵来 / 175

在安逸时自省，在享乐时警惕 / 178

八、取舍 时间有限，作好取舍

取舍决定你的一生能走多远

人的一生当有比金钱更值得追求的东西 / 182

不可躺在过去的功劳簿上 / 184

取则大刀阔斧，舍则壮士断腕 / 187

为过去而消沉是最浪费时间的事 / 190

面临两难选择，权衡得失，择优取之 / 194

没有命中注定的不幸 / 195

人生不是每件事都值得去做 / 198

停止不等于颓败，是为了更好地向前 / 202

九、强心 强化你的内心

内心强大，是失败之后的复活筹码

世界再喧闹，也要保持自己的步调 / 206

假如生活欺骗了你 / 209

永远不要轻视生命的韧度	/ 210
没有人能让你看轻自己	/ 213
强大的内心源自外界的磨砺	/ 216
经受磨难而不倒的，必成强者	/ 218
要么去死，要么好好活着	/ 221
挫折是弱者的墓碑，是勇者的垫脚石	/ 224
工作是生存，不是生活	/ 225
真正的英雄主义，是在认清生活真相之后依然热爱生活	/ 228

每个中国人必读的励志书



家庭、社会、民族、国家都需要有作为、有担当的人

余林◎编著

打铁还需 自身硬



一句简单的俗语“打铁还需自身硬”，
激励了全中国！

中国书店出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



人世间的一切幸福都是要靠辛勤的劳动来创造的。

ISBN 978-7-5146-0678-2



9 787514 606782 >

定价：26.80元

打铁还需自身硬

余 林 编著

图书在版编目(CIP)数据

打铁还需自身硬 / 余林编著. -- 北京: 中国画报

出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5146-0678-2

I. ①打… II. ①余… 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(2012)第273632号

打铁还需自身硬

出 版 人: 田 辉

著 者: 余 林

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 32开 (880mm × 1230mm)

印 张: 7.25

版 次: 2012年12月北京第1版 2012年12月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0678-2

定 价: 26.80元

前 言

2012年11月15日，新当选的中共中央总书记习近平在与中外记者的见面会上，发表了一篇振奋人心的讲话。讲话不长，却句句真挚感人，字字掷地有声。在说到从严治党，打击腐败的时候，习总书记用一句中国俗语“打铁还需自身硬”给人留下了深刻的印象，同时也道出了深刻的哲理：对自身的锤炼，对责任的担当。不论是对一个国家，一个民族，还是对个人，这句“打铁还需自身硬”都值得深思，值得警醒。

在讲话中，习总书记还深情地说道：“我们的人民热爱生活，期盼有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗卫生服务、更舒适的居住条件、更优美的环境，期盼着孩子们能成长得更好、工作得更好、生活得更好。人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”而对于我们个人来说，我们的奋斗目标无非就是追求“幸福”二字。正如习总书记所说：“人世间的一切幸福都是要靠辛勤的劳动来创造的。”这幸福可以是更好的工作，更好的生活，理想的实现，做自己喜欢做的事情，爱自己和自己爱的人都能平安健康。而做到这一切则需要自己

做出切实的努力，因为只有成为更好的自己，成为一个有所作为的人，才能给自己创造幸福，给身边的人带来幸福。如果每个人都能成为有作为的人，那么我们生活的这个世界无疑也将更加美好。

从古至今，凡是成大事者，不仅仅有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。才情需靠读书积累，意志也当有书来勉励。励志，并非仅靠一本书就能让弱者变英雄，而是为奋斗者驱散迷惘之雾，唤醒内心的潜能，使失败之人振奋，使软弱之人前行。

打铁还需自身硬，一句看似平淡的俗语，话是老话，道理却是实在道理，毫不过时。对于我们每一个人来说，打铁，打的是什么铁，自然是捶打人生这块黑铁。既然来到世上，不管你想要怎样的人生，想要成为怎样的人，都避免不了一番锤炼，这锤炼的过程，就是成为更好的自己的过程，就是在有限的生命里创造最大价值的过程。

为什么说“打铁还需自身硬”，因为一世太长，苦难又太多。人世的艰辛，实在超乎想象，如果没有强硬的自身，拿什么去抵抗一生的冰雪寒霜？

西方的戏剧家易卜生曾说：“你最大的责任就是把你这块材料铸造成器！”这话和本书的题目讲的是同样的道理，胡适也曾说：

“人生就像一台戏，既然辛辛苦苦上台，就要好好唱一台好戏，唱个像样子的戏，不要跑龙套。”

有人说，大道理人人会讲，但做到就不容易。没错，成功的人之所以成功，伟大的人之所以伟大，就是因为他们能够将心中的大道理践行到底。而只说不做的人也永远不缺乏理由：没有时间，不够聪明，先天条件不足，怀才不遇……这样的借口他们可以想出一大串来，但几乎所有的借口又都可以归结为一个再简单不过的词

语——懒惰。而懒惰的本质就是缺乏意志。

想要有所作为，就必须要有强大的意志力，这一点毋庸置疑。

如何强化人的身心，使每个人都能成为更好的自己，是本书存在的目的。这里没有假话、空话、大话，只有真话和实话；我们不提供发财秘诀和成功之道，而是直面生活的真实和残酷；我们不传授厚黑学和读心术，也不玩弄心经和诡计，只推崇“务实”、“自律”这样最基本的道理；我们甚至不标榜名利就等于成功，哪怕与现世的价值观背道而驰，只求能使一些读者从浮躁的空气中片刻警醒，或者于急功近利的人群中发出一声微弱的呼吁。

声虽微弱，但岂能因此而不呐喊？

一百年前，鲁迅先生曾发出“铁屋中的呐喊”，一百年后，我们仍需要锤打人生这块黑铁，本书或许不能直接给人以打铁之力，但却可以使打铁之人先强硬起来。

我们有理由相信，每个人的内心都埋藏着尚未知晓的力量，而本书要做的，正是要唤醒这种沉睡的力量，靠着这种力量，我们才能使自己在人世间中百炼成钢，才能使当年的雄心壮志不再只是空想，才能将人生这块黑铁最终锻造成器，打造成一枚犒赏自己的荣誉勋章。