

不放弃的世界

THE WORLD OF NO GIVING UP

塞拉菲娜◎著

好心态，不放弃，命运从此改变

《士兵突击》

告诉我不抛弃、不放弃的理念，

《不抱怨的世界》

教给我们不抱怨、从自身寻求改变，

《不放弃的世界》

则是给我们不放弃的精神和心灵的动力！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



不放弃的世界

THE WORLD OF NO GIVING UP

塞拉菲娜◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

不放弃的世界 / 塞拉菲娜著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0217 - 6

I. ①不... II. ①塞... III. ①成功心理学 - 青年读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120810 号

书 名: 不放弃的世界

作 者: 塞拉菲娜 著

特约编辑: 李家晔 周俊宏

责任编辑: 陈春林 孙爱萍

责任审校: 陈大霞

插 图: 叶婧婧 刘畅畅

装帧设计: 冠之道书装设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82 - 9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 黑龙江省教育厅印刷厂

网 址: www.hrbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真)

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 7.5 字数: 114 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 0217 - 6

定 价: 24.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

推荐序

不放弃的世界

这是一个不放弃的世界，这是一个战胜自我的世界。

走过失败，由艰难一步步到达成功的境界，这需要一份坚持，更需要一份自我的肯定。我很欣赏这本书，因为它为我们这类人代言的，也是为每一个超越者励志的。书中的故事和理念，可以帮助每一个正在奋斗的人，告诉我们要超越苦难、勇往直前，朝着自己的梦想前进。

现实中，有人遇到些困难挫折什么的，就开始抱怨这个世界的不公。更有些人动不动就放弃，这是怯懦的表现。仔细想想，个人的艰难比起国家的艰难又算得了什么呢？最近几年的天灾人祸的确有点多，但我们都走过来了，假如国家动荡不安，不要说成名成家成就事业，就连梦想这样的权利恐怕都没有，因为你首先得为生存而奋斗。庆幸我们生活在这样好的时代，有我们施展的舞台。

我是一个舞者，有人说我的舞蹈像迈克尔·杰克逊、探戈、划拳等几大类的结合，但是我觉得，我不是在做超人，我是在做自己。就像一个人的人生一样，舞也要多姿多彩，才能绽放出光芒，我们每一个人要为自己舞动！

我跳舞，我很享受别人注视我的目光，我喜欢别人肯定我的价



值，觉得我不是一个底层人，这让我找到了生命的自重感，我用我的舞蹈体现出自己的价值。而广大的读者，我希望你们也能通过各种形式来展现自己的价值。因为这个地球上有很多小“房间”。每个类型的人都有属于自己的“房间”，作家有作家的“房间”，科学家有科学家的“房间”，军人有军人的“房间”，演奏家有演奏家的“房间”，但是我始终找不到我要去的那个体面的“房间”。但我坚信，在这个世界上，肯定会有一个“房间”是属于我的——那就是我的舞蹈。

我很高兴，作者找到了她的“小房间”，找到了她生命的价值，她用笔来舞蹈，用心灵来歌唱。这本书，通过一个个故事和至理箴言，能够帮助我们找到自己的舞台，真是一个不小的收获！

刘东立

推荐序

刘东立档案

目前居住地：河南郑州

毕业学校：湖南株洲铁路机械学校（现湖南铁路科技职业技术学院）

特 长：舞蹈（号称霹雳手舞），自学自创

家 人：结发妻子，女儿

演出道具：酒瓶、蛇皮袋子

动作特点：淳朴，舞步很像迈克尔·杰克逊，自创的舞蹈类似于“划拳”，快速、流畅，时而舒缓、时而紧张的手部动作，伴有刚毅、严肃的面部表情。

参加电视节目：2009.4 河南电视台都市频道

《你最有才》、《情感密码》、《DV 观察》

2009.8 湖南卫视《乡村发现》

2009.9 中央电视台《人与社会》

2009.10 河南卫视《明星在行动》

2010.3 辽宁卫视《王刚讲故事》

2010.4 山东卫视《中华达人》

2010.4 河南电视台都市频道

《你最有才——首秀之夜》

前言

命运可以改变

曾经有位老人，由于先天性失明，他的一生都在穷困孤独中度过。在孤独寂寞的晚年里，他时常手持一把破旧的二胡，独自一人坐在海边，伴随着此起彼伏的海浪，拉起委婉忧伤的曲调，常人看来唾手可得的幸福，对于他来说如同海上那轮清冷而皎洁的明月，可望而不可即，在孤独和贫穷中他度过了自己的一生。

对于生活在这个世界上的很多人来说，贫穷和苦难只是暂时的，不堪的命运只能在他们生命中短暂停留，走出人生低谷后，他们又回到平静的生活中。

可是，这个世界上还有一些人却在贫穷和孤独中度过了一生，苦难构成了他们生命中悲怆的主旋律，他们不明白自己的命运为何会如此不堪，难道真的是上天安排的吗？

人们早已习惯把自身控制不了的东西称之为天命，年纪越大越觉得命运是存在的，是人力不可抗拒和改变的。

然而，在高度文明的今天，命运到底有没有转变的可能呢，那些身处困境中的人有没有改变命运的希望？

亲爱的朋友，你是否身陷苦难整日在绝望中度过；你是否经历过无数次努力却依然无法改变自己的命运；你是否认为在有生之年命



运已没有任何转变的可能；你是否在童年时就已经深陷不幸，并已经在不幸中度过了大半生。如果是的话，你的生命正处于人生金字塔的最底端，你注定无法享受上天给予的幸福和恩典。

在广阔的生命时空中，有些人被称为幸运儿，他们生在安定的社会环境里，接受过良好的教育，成年后他们顺利地驾驭着自己的人生，他们成为了人人羡慕的天之骄子；还有些人，他们虽然出身卑微，但是他们在成年后通过自己的努力改变了命运。

可是有些人的命运却一直处在人生的低谷，他们出生在恶劣的环境中，没有受到过良好的教育，虽然在成年后他们不断地努力，可是由于种种原因他们的生活迟迟不见起色。

你相信一个深陷绝境的人可以改变自己的命运吗？你相信一个出身卑微的乞丐可以改变他的命运吗？

答案是可以的，一切不堪的命运都有改变的方法和机会，这些看似不存在的可能就存在于这个世界上，只要你真心地想改变自己的命运，就一定能够做到。

希望广大读者能在这本书里学到科学的生存方法和改变命运的知识，也希望这本书能够带给所有人生活的力量及走出困境的勇气，更希望本书带给人们的不仅仅是短暂的激情，而是持久的改变命运的力量和决心。



推荐序 不放弃的世界

前言 命运可以改变

Part1

光明和黑暗共存的世界

1. 迎接崭新的生命 /3
2. 心中的光明之神 /6
3. 无法选择的最初命运 /10
4. 可以选择的态度和意志 /15

Part2

放眼我们的身边

1. 千差万别的境遇 /21
2. 身处困境中的人们 /27
3. 不良环境的影响 /31

Part 3

历练的一生

1. 缺少父母的爱 /45
2. 童年的不幸和心理疾病 /48
3. 与成功者的差别 /57
4. 人生几个重要法则 /62



Part 4

心灵之旅的探索

1. 从改变中起步 /74
2. 走出困境要作的准备 /79
3. 先改变内心世界 /84
4. 重新塑造你的身份 /87
5. 获得宇宙特殊能力 /90
6. 踏上你的船 /104
7. 成功的捷径 /110
8. 唤醒心中的光明之神 /118

Part 5

脱俗，做最好的自己

1. 男人要做时代的勇者 /127
2. 女人要做自己的主人 /130
3. 不要把不幸传递给别人 /131
4. 不要把不幸带给你的后代 /133



Part 6 生命的路正长

1. 出在后代身上的问题 /139
2. 出在经济方面的问题 /142
3. 出在健康方面的问题 /143
4. 晚期苦难者的心理 /145
5. 对苦难的警惕能力 /147
6. 缺少苦难的经历 /148
7. 送给所有人的 11 句话 /149

Part 7 不放弃的世界

1. 卡罗林的故事 /153
2. 罗伯特的故事 /167
3. 杰克·布朗的故事 /172
4. 斯蒂芬尼的故事 /178
5. 老伯纳的故事 /183
6. 仲岭和仲雁的故事 /189
7. 爱德华的故事 /193



8. 里昂的故事 /196

9. 刘易斯的故事 /198

*P*art 8

心灵的救世主，命运的转变

1. 提高你的综合素质 /207

2. 建立基本的人际关系 /211

3. 认清人与人的天性差异 /216

4. 多站在别人的立场考虑 /217

5. 合理运用你的资源 /220

6. 永远保持乐观心态 /222

7. 乘风破浪的勇者 /228

8. 感恩的心 /230



part 1

❧ 光明和黑暗共存的世界 ❧

这是个光明和黑暗共存的世界，我们被无形的命运之手送到这个陌生的世界里，它没有给我们任何选择的机会和权利。在上天给予我们的命运里，我们生活着，成长着，经历着生命的最初似乎早已安排好的一切。

我们心中的光明之神，它存在于银河系所有的物种之中，他有拯救一切苦难的能力，只要你肯唤醒他，他就会全力以赴地帮助你走出苦难，不论你的处境有多艰难，苦难有多深重，他一定会引领你摆脱苦难，走出困境。



迎接崭新的生命



在这个如轮往复的世界上，每种生物都在用自己的方式延续着自己的生命，也因为有了这种形式的存在，每时每刻都有崭新的生命来到这个世界上。

同所有的物种一样，人类在刚刚来到这个世界上的时候，也处于一种原始无知的状态，他们对这个世界上的一切都一无所知，此时的人类和其他的生物没有什么区别。

尽管人类在初生时同所有的生物一样，完全处于一种无知状态，但是人类却能在短暂的时间里，成为生命世界的主宰，原来人类可以通过祖先留下的经验和知识，在很短的时期内，获得主宰生命世界的巨大智慧，他们站在前人的肩膀上，所以很快成为巨人。

生命周而复始，不仅给人类创造了优越的生存环境，也给人类留下了很多宝贵的经验财富，人类依靠祖先留下的丰富经验很快完成了从一无所知到充满智慧的飞跃。可是，这种飞跃，对于力求完美的



人类来说是远远不够的，它无法满足人类对生活的更高的需求，人类不仅希望成为自然界的主宰，更希望成为整个世界的主宰，他们希望一切事物都能够按照自己的愿望发展发生。由于这种意愿的驱使，人们便产生了不惜一切代价也要达成自己目标的愿望，他们开始用一生的时间想尽办法改善生存环境。

在此过程中，人类遭遇到了前所未有的阻碍。由于各种各样的原因，人类在实现自己愿望的过程中，大部分都失望而归，而造成他们失败的原因，则是人类对于生存环境的无知和过于主观。当意外降临时，他们没有应对的经验，当生活陷入僵局时，大部分人由于处于被动地位，从而失去了反抗和改变命运的自主权，这种状况的出现是由于人们大都习惯按照命运的安排和机遇的碰撞生活，而这种固定的安排和无常的碰撞，无疑让他们失去了对命运的掌控能力，从而成为生活的被动者。

由于对客观世界的无知，人类在遭遇困难或无法凭借自身的力量控制命运时，便产生了悲观消极的情绪，便开始怨天尤人，并陷入深深的绝望。然而，即便处于同样的困境，还是有一部分人开始对生命的过程展开思考，他们从失败中站立起来，试图找到解决问题的方法。随着时间的流逝，人类慢慢发现，自己面对陌生的世界并不是无路可走，他们完全可以依靠祖先留下的大量经验来掌握自己的命运。