



人生赢在 零逃避

现实再强硬，也敌不过无所畏惧的你

每一次逃避现实
都是对生命的辜负

你改变不了一个糟糕的开局
但可以创造一个成功的结局

张笑恒
Live Win

著

At Zero
Evasion

天津出版传媒集团

天津人民出版社



人生赢在 零逃避

张笑恒

Live Win

著

At Zero
Evasion

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生赢在零逃避/张笑恒著. —天津:天津人民出版社,
2015.5

ISBN 978-7-201-09242-3

I. ①人… II. ①张… III. ①挫折(心理学) —通俗读物
②成功心理 —通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 061989 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: tjrmcbs@126.com

三河市兴达印务有限公司印刷 新华书店经销

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

690×980 毫米 16 开本 17.5 印张

字数: 160千字

定价: 35.00元

别让逃避阻碍你的成功

人生巅峰是怎样一种状态呢？是在公路上开着豪车飞驰？是在私人高尔夫球场惬意休闲？是在奥运会上赢得世界冠军？

人生赢家是怎样一种体验呢？是像马云一样成为致富传奇？是像莫言一样荣获诺贝尔文学奖？是像李娜一样在网球生涯中完美退役？

每个人对成功的定义都不一样，每个人所理解的人生高度也都不尽相同。其实，无须旁顾他人，你只需在自己的能力范围内达成理想，就是赢家。

可惜，你总在瞻前顾后，缩手缩脚，既不相信自己的实力，也不愿激发内在的潜力，一旦遇到不如意的事，就落荒而逃。

现实与理想之间的落差，让你愈发不坚定，你感到万分沮丧，甚至开始怀疑人生。最终，失败者的标签挂在了你身上。

你觉得无力反抗，自认为这是命运弄人？可真的是这样吗？不妨看看朋友圈，翻翻名人榜吧。那些光鲜的成功者，大都有过与你相似的颓败经历，可他们从未选择逃避、妥协、退缩、放弃，即便百转千回，也在奋力向前。

所有人都喜欢追逐成功而逃避失败，但是当失败真的来临的时候，逃避是没有用的。只有正视失败勇于担当的人，才能够战胜失败，从而吸取教训为获得更大的成功做准备。

当今飞快的生活节奏和贪婪的物欲让许多人变得急功近利，他们总是幻想不劳而获，殊不知，正是这种心态才使得真正的成功人士越来越少。

成功绝不是一蹴而就的，一个能够获得成功的人必然是那种耐得住寂寞，经得起诱惑，不为一次次的挫折所影响的人。

再远的征程也是由一个个脚印组成的，一个心里装着目的地的旅行者是绝对不会因为摔倒就放弃征途的。同样，一个积极进取的人也不应该因为失败而放弃拼搏。

逃避并非办法，妥协并非良方。失意了，并不代表你就此落魄了。你要明白，即便是失败者，也会有人向他取经问道，而一个自欺自弃的人，整个世界都不会包容他。

你不必幻想有朝一日人生是多么辉煌，只需正向迎击前进路上的每一次阻挡，当你磨尽了身上的尘埃，就会成为一个闪闪发光的人。

逃避不一定躲得过，面对不一定最难过。做出正确的选择，人生赢在零逃避。

前言 | 别让逃避阻碍你的成功

第1章 CHAPTER ONE | 活出精彩：生活没有退路，你要永不止步...001

跌倒了再爬起来，生命没有退路可走。
在那一路走来的身后，没有一个脚印是向后转的。
永不止步，你的生命才能活出无限的可能。

你必须非常努力，才能看起来毫不费力...002

你的无所作为，只因习惯了知难而退...005

相信自己能行，就不会遭遇不幸...009

人生的价值就在于虽败犹荣...012

不为失败找借口，只为成功找方法...015

别因为一次跌倒而放弃整个征途...019

没有忍耐，就无法成就圆满...022

对自己狠一点儿，离成功近一点儿...025

出众的人都有一颗从众的心...029

未来的你，会感谢今天受苦的自己...033

人面对脆弱的能力，远超乎自己的想象...036

成全自己：你不必活在别人的认可里 ...039

别将自己的人生限定在别人的认可里，
只有懂得享受自己的生活，
不受别人的消极影响，你才是幸福的。

没人看好你的时候，你才有机会证明自己...040

怕什么，你要拿出接受批评的气度...044

做事别输在没有主见上...048

人生从来都靠自己成全...051

你注定是凡人，但坚决别做庸人...055

不断被否定，你才成长为现在的自己...058

逆反心理也有正效应...062

把不被认可当作前进的动力...065

你没必要为别人的话负责...069

相信自己的眼光，就会有人为你侧目...073

弱者在质疑中颓败，强者在质疑中突破...077

磨难本身并不可怕,可怕的是没有勇气去拥抱磨难。
失败往往能塑造出你的谦卑个性,
打击往往能令你坚强,
挫折往往能让你找到不一样的思路。

经过风浪洗礼,才能踏上成功彼岸 ...082

别让心想事成害了你 ...085

奋斗的意义就在于不甘平庸 ...089

优秀的前提是要扛得住打击 ...093

输得起才赢得了 ...096

人生偶尔红灯,是为了等待绿灯 ...100

有些弯路非走不可 ...104

将挑战当成自我提升的机会 ...107

放宽心,把障碍当成垫脚石 ...110

不要用别人的错误惩罚自己 ...113

别因为一时的耻辱,丢掉一生的尊严 ...116

无论你多么优秀,都不可能令所有人满意。
能够接受被拒绝,与人相处中既不会伤到自己,
也不会伤到别人。

别人拒绝你的求助,也是另外一种帮助...120

用交情绑架别人,实则是自己无能...123

拒绝你,就是在激发你的潜能...127

没有人能真正帮你,除了你自己...130

能保持站立的姿态,就别俯身乞怜...134

用志气顶住别人落下的石头...138

哪怕力不从心,也要尽力而为...141

没有否定比没有肯定更可怕...144

人生永远不会无路可走...148

被拒绝,也是别人对你的一种肯定...151

靠山山倒,靠人人倒,求人莫若求己...155

职场不输阵：禁得起折腾，才扛得起重任...159

工作需要不断改进，事情需要不断完善，
成功需要一波三折。放平心态才能担起重任，
人才不是选出来的，是折腾出来的。

有能力的人从不会抱怨怀才不遇...160

让你受苦的人是为了磨炼你...164

批评多了，进步的良方就有了...168

禁得起折腾，才扛得起重任...172

肯改过的人从来不怕上司纠错...175

即便受到责难，也别丢了原则...179

用耐心把冷板凳坐热...182

利用加班的机会提升自己...186

调整心态，勇于接受磨难...190

甘于大材小用，才有做大事的机会...194

人生要揭穿:总和你做对的人,实际是在成就你 ...199

感谢那些批评、指责、欺骗、中伤你的人,
如果你能够用这样成熟的心态来面对生活中的起起伏伏,
那么就没有人能伤害到你。

别排斥对你的缺点直言相告的朋友 ...200

能容纳对手,就不会有对手 ...203

别逃避责难,你要冷静面对 ...207

一味偏袒你的不一定是真朋友 ...210

感谢用冷水泼醒你的人 ...214

珍惜善意提醒、规劝你的朋友 ...217

真正的朋友需要如琢如磨 ...220

成材要经得住严师的考验 ...223

别人的偏见,不值得你伤神 ...226

嫉妒你的人,让你知道自己比他强 ...229

没有人能用一生的爱来供养你，
失意、失恋、失婚以及在爱情里所受的苦，
都不过是一块令你成长的跳板。

每一个前度，都让你有一次成长...234

不成熟的恋爱永远变不成婚姻...237

把最好的自己留给下一个人...240

如果不爱，就果断地离开...243

被抛弃后，你要学会独立行走...246

感谢用爱逼迫你向前的人...249

别让背叛磨灭你爱的勇气...252

情感有挫折也会有新生...255

爱情可以搁浅，生活还要向前...259

生活不会因爱情的失意而失色...262

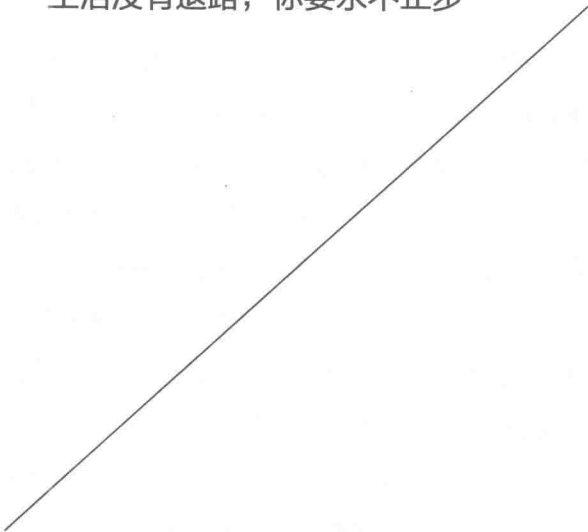
爱情里没有对不起，只有不珍惜...265

第1章

CHAPTER ONE

活出精彩：

生活没有退路，你要永不止步



跌倒了再爬起来，生命没有退路可走。

在那一路走来的身后，没有一个脚印是向后转的。

永不止步，你的生命才能活出无限的可能。

你必须非常努力，才能看起来毫不费力

你身边有一群“他们”，每当你看到“他们”熠熠生辉的时候，往往会有一种酸葡萄心理：为什么我没有像“他们”一样光环加身？可是，你要明白，星光之所以璀璨，是因为它们在努力燃烧自己。

很多人喜欢用“一夜成名”这个词来形容草根明星，不错，大部分草根明星好似在一夜之间就从默默无闻变得万众瞩目。但是，人们总是习惯于一面看他们站在辉煌的舞台上赢得喝彩和掌声，一面抒发自己羡慕嫉妒恨的情绪，祈祷自己什么时候也能撞上如此“大运”，却有意无意地忽略了光鲜亮丽的另一面。

在局外人看来，他们真是运气太好了，而对他们本人来说，成名也许不过是受了足够多挫折后的报偿而已，有什么大惊小怪呢？就像唐僧带领徒弟历经九九八十一难，最终修成正果、取得真经，是因为运气好呢，还是因为他们面对困难从不认输的精神呢？如果你有了他们那番经历，就会知道那不过是水到渠成，而不是什么运气使然。

2011年春晚，旭日阳刚凭借歌曲《春天里》一夜红遍大江南北，但在荣耀与光环的背后，却是两人蜗居在不足十平方米的小房间里，生活在社会的底层，甚至到地铁唱歌为生的光景，其落魄情景可想而知。

“西单女孩”任月丽父母多病，自小由奶奶带大，16岁就孤身到北京谋生。流浪街头时，她开始了唱歌。每月，她将一半的收入寄回家中，而留给自己的生活费每天不超过十块钱。此外，她还从生活费中省下钱来购买二手吉他、音箱和CD等，用于学习音乐。

依靠《疯狂的石头》一夜走红，在2010年凭借电影《斗牛》拿到了金马奖最佳男主角的黄渤，早年南下广州只能在影视公司里给当时正红的杨钰莹伴舞，当时他心里的酸楚可想而知了。后来，他到北京连考了三年电影学院，最后考上的竟然是配音专业。学配音要想走红那简直太难了，但黄渤没有放弃他的梦想。终于在坚持了三年之后，《疯狂的石头》给他带来了一片新的天地。

河北农村出生的王宝强，六岁开始习武，后来到嵩山少林寺做俗家弟子，十五岁到北京闯天下，在各个剧组当武行做群众演员。直到十六岁，王宝强才被导演李扬挑中，主演独立电影《盲井》，一跃成为金马奖最佳新人。

李玉刚出生于吉林农村，小时候深受“二人转”的熏陶，极具天赋。后来，他走遍大江南北，拜师学艺。从艺之路何等艰难，他承受了常人难以想象的压力，付出了常人难以想象的努力。从星光大道的“一夜成名”到加入中国歌剧舞剧院，再到悉尼歌剧院独唱音乐会，都因为他的坚持和努力。

.....

所谓“台上一分钟，台下十年功”，这句话用在演艺行业是再合适不过的了，很多风光无限的明星大腕背后都有着不为人知的故事。没有过底层的经历，没有被生活打击过，是很难成大器的。

周星驰、刘德华、梁家辉等都跑过龙套，国际巨星成龙也是如此。

蛰伏和磨炼是每个巨星不可缺少的必经过程。

其实不只是演艺明星，各行各业的成功者都是如此。人们看到的往往是成功者光鲜的一面，但要知道，没有这光鲜背后长时间的辛酸苦楚，没有生活对他们无数次的打击和折磨，他们是不可能获得如此耀眼的成就的。

可以说，世界上从来没有不劳而获的事情，任何令人艳羡的成就都需要经历漫长的等待和付出。如同化蛹成蝶，人们只看到扇动着美丽翅膀的蝴蝶，又有谁能真正体会蝶蛹在蜕变过程中的疼痛和挣扎？

较之于那些从小就有舞台经历或者就有被包装机会的明星，草根明星从一开始就像一棵默默无闻的小树苗，无人知晓，无人喝彩，更无人提携，他们只能自己给自己制造营养，自己给自己鼓励，最后长成了一棵大树，偶然被路过的人发现。这不是运气，是回报。

我们之所以沦为平庸之人，不是因为我们运气不佳，也许恰恰是因为运气太好，比如不用努力就有了还算不错的工作，不用努力就找到了一个尚能让自己满意的恋人。于是，我们多半顺势选择了波澜不惊的日子，最多抱怨一下平淡，但也暗自庆幸自己比上不足、比下有余的生活。

当我们在打扑克、看电视的时候，有人却在苦读苦练；当我们在网聊、打游戏的时候，有人却在跌倒后激励自己坚持下去，坚持下去……自然，他们哪天一夜成名了，就会站在万人瞩目的舞台中央，而我们则成了世俗中的一粒砂石，无人关注。正像一句名言说的那样：你必须非常努力，才能看起来毫不费力。

一句话安慰

运气从来没有偶得，而是在你穿山越岭、披荆斩棘、拨开云雾后才能抓获。

你的无所作为，只因习惯了知难而退

曾看到这样一个小段子：

一次宴席之后，萝卜片冲着萝卜雕花埋怨：“论身份我们都一样，凭什么你到酒席桌上的身价就高我几倍，实在不公平！”萝卜雕花笑着回答：“因为我比你挨得刀多！”萝卜片听后脸一红，哑口无言。

是啊，生活中到处都有“刀子”：挫折、打击、失败……身价就是在刀口上磨炼出来的价值。

每个人都曾经有过为理想而奋斗的经历，但为何最终实现理想的人却总是寥寥无几？因为他们没有经受住上天的考验，在追求理想的道路上掉队了。

如果你去找工作，一次被拒绝就放弃，那你也许永远也找不到如意的工作。如果你做推销员，一次被拒绝就放弃，那么你永远不会成为一名优秀的推销员。就像你想寻找最喜欢的一种味道，却因第一种味道不合口味时就放弃了一样。

让人们真正拉开距离的还不是这些，因为通常人们都不会第一次就放弃，起码也会坚持两次、三次、四次，甚至五次、六次，但有几个人能坚持一百次，又有谁能坚持一千次？