



JIANKUXUNLIAN:
100TIAOSHENG CUNLIYOU

艰苦训练:

君子 / 编著

100条

人生需要不断跨越，跨越自然的障碍和自身的障碍，通过不断的磨炼和提升，才能勇往直前。这是一本真正有价值的宝典。本书通过前人的智慧，成功的点子，隽永的哲思，教你修炼成功大法，帮你提速，助你前行，让你轻松胜出。

生存理由

100条理由，100种智慧，完美人生必须修炼的100项指标

天津科学技术出版社



君子 / 编著

JIANKUXUNLIAN:
100TIAOSHENG CUNLIYOU

艰苦训练:

100

条

生存理由

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

艰苦训练:100 条生存理由 / 君子编著. — 天津:天津科学技术出版社,2009.2

ISBN 978-7-5308-5000-8

I. 艰… II. 君… III. 成功心理学 – 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019701 号

责任编辑:张 萍

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (022) 23332393

网址:www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 17 字数 252 000

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元



前言

生活是美好的,关键在于你以什么样的心态去面对它;生活是快乐的,关键在于我们的心境是否能享受它。威廉斯说过:“人生是一次航行。航行中必然遇到从各个方面袭来的劲风,然而每一阵风都会加快你的速度。只要你稳住船舵,即使暴风雨也不会使你偏离航向。”是啊!在漫漫人生旅途当中,我们不可能总是春风得意,还有更多的是失败、挫折、打击和痛苦。面对这些生活的苦难,只有昂首挺胸、乐观面对,才能从某个有意义有价值的领域中脱颖而出。

人们处在竞争激烈的社会中,各种压力让人身心疲惫。其实,人生路上的种种经历,都是上天以另一种形式赐予我们的礼物,是对我们意志的磨炼和考验。只要我们心中的信念没有萎缩,我们人生的旅途就不会中断。

世界著名潜能学大师安东尼·罗宾说:“影响我们人生的绝不是环境,也不是遭遇,而是我们持有什么样的心态。”不错,面对人生,心态至关重要。心态决定着我们的生活,有什么样的心态,就有什么样的人生。有些人终日闷闷不乐,那是因为他们总是沉湎于过去的琐碎生活,而那些快乐的人,永葆快乐的心境,总是看到生活中积极的一面,力争快乐琴弦在耳边弹响。

大诗人纪伯伦说过:当你背对太阳时,你只会看到自己的阴影。是的,当我们选择看待事物的阴暗面时,我们就看不到光明的那一面;当我们悲观时,我们很难乐观起来。病房中,一位生命垂危的女孩从房间看见窗外的一棵树,树叶在秋风中一片片飘落下来。女孩望着眼前的萧萧落叶,身体也随之每况愈下,一天不如一天。她绝望地说:“等树叶全部落光了,我也就要死了。”一位老画家得知后,用彩笔画了一片青翠的树叶挂在树枝上。最后一片



JIANKUXUNLIAN:
TOUTIAOSHENG CUNLIYOU

艰苦训练:

100条生存理由

叶子始终没有掉下来。只因为生命中的这片绿,女孩竟奇迹般地活了下来。

人的一生只是一刹那,最宝贵的莫过于生命。生命对我们每个人来说都只有一次,只有把生命的每个细节都细细地咀嚼、品味,生命才会永远鲜活而美丽。好好活着,再苦也要活下去,不是因为要坚强,而是因为别无选择。生命是尊贵的,正因为尊贵,我们才要懂得加倍珍惜,才要以智慧的方式快乐地活着。

所以,从现在开始,笑对人生吧!以积极的心态面对生活中的苦难。不要抱怨生活带给你的磨难和曲折,不要抱怨命运对你如何不公平。因为上天是公平的,所以你不要被消极心态所左右。当你走过世间的繁华与喧嚣时,你会发现,选择自己的生活,走自己的人生路是最重要的。任何人、任何事都不能把自己打垮,除了自己。

本书共分九章:希望是世间万物的主宰、快乐是生活的真谛、宽容是人特有一种的涵养、乐观是成功的窍门儿、热情是引导成功的磁石、认识自我是成功的“理想国”、自信是扭转乾坤的武器、一次选择就是一次放弃、失败是检验人生的试金石。本书详细而深刻地介绍了生活哲理和心理调适方法,在大部分小节当中,还穿插了小故事,使本书更生动,更富于哲理和趣味。希望读者读完本书之后,能够领悟人生的真谛和美好。



目 录

第一章 希望是世间万物的主宰

希望是人生最大的财富,只有永怀希望,永不绝望,我们才能用信心、毅力去等待机会,发现机会。生活在前进,它之所以前进,是因为有希望在;没有了希望,绝望就会把生命毁掉。所以,请坚持自己的希望,并付出行动,我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。

希望是永恒的喜悦	2
有希望的生命才不会枯竭	5
每天给自己一个希望	8
人生最美好的东西是希望	11
积极进取,才能看到希望	13
没有希望的人生不算人生	16
有希望才能看到光明	18
珍惜拥有的,就是富有的	21

第二章 快乐是生活的真谛

快乐是我们一生追逐的目标,快乐是最美的化妆品。真正的快乐是内在的,所谓内在的快乐,是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。微笑着面对生活吧,你对生活微笑,生活也会对你微笑。

每个人都是快乐的	25
“心”是快乐之根	27
知足者常乐	29
快乐源于简单的生活	32



幽默是化干戈的“仙丹妙药”	34
别自寻烦恼	37
感恩可以涤荡一切尘埃	40
微笑不需要理由	43
试着忘记过去	46
付出比获取更快乐	49
善良是一种世界通用语	51
忌妒是快乐的“毒药”	54
欲望是最阴险的陷阱	57
痛苦的另一面必然伴有快乐	60
快乐生活是自己决定的	62
再苦也要活下去	64

第三章 宽容是人特有的一种涵养

茫茫人海中,面对一个小小的过失,常常以一个淡淡的微笑来谅解,这就是宽容。宽容显示出一种高雅的风度,宽容会让人心中充满快乐。俞吾金教授说过:“宽容是互赠的礼品”。你宽容别人,别人才会宽容你。相信多一份宽容,社会将变得更加美好。

君子不争	68
宽容是生活的丰富“资产”	70
宽恕是保持心理健康的“维生素”	73
宽容是智慧的结晶	75
用宽容的品质来武装自己	77
忍一时风平浪静	80
宽容是一种精神境界	82
大肚能容,容天下难容之事	84
人生不曾完美过	86
挣脱“小我”的羁绊	88
宽容是摆脱烦恼的“良药”	90
宽容是心间流淌的温馨	92



第四章 乐观是成功的窍门儿

心态决定着我们的生活,有什么样的心态,就有什么样的人生。乐观的人,拥有积极的人生态度。悲观的人,拥有消极的人生态度。所以,乐观地对待生活吧!因为乐观本身就是一种成功,乐观表示你拥有健康的心灵,活得更快乐潇洒,更心安理得。

乐观是走向成功的幸运星	95
乐观是一剂良药	98
悲观是成功的枷锁	100
悲观与乐观的“一念之差”	103
乐观是快乐人生的催化剂	106
乐观的性格可以后天养成	108
豁达是乐观的先锋	111
自卑是进取的腐蚀剂	114
人生就是充满缺陷的旅程	117
缺陷是另外意义上的一种美	120
缺陷是前进的动力	122
忧虑是原地踏步的摇椅	124
抑郁是走向成功的障碍物	127
战胜自卑才能塑造自我	130

第五章 热情是引导成功的磁石

热情,可以使我们发掘出自身潜在的巨大能量;热情,可以使我们感染周围的人;热情,可使我们的生活富有生机。一个人的能力不足,但却具有热情,通常都会胜过能力高强但是欠缺热情的人。伟大的热情能战胜一切,一个人只要坚持不懈地追求,他就能达到目的。

热情是取得辉煌成就的法宝	133
成功和热情相辅相成	136
热情是人们唯一的动力	138



热情是成功的向导	141
热情是无穷的力量之源	143
伟大的热情能战胜一切	145
热情可以创造奇迹	147
热情是可以传递的	150
热忱是灵魂之火	152

第六章 认识自我是成功的“理想国”

认识自己,就好像多了一双睿智的眼睛,时时给自己一点清醒、一点远见,从而做自己的上帝,做自己的救世主。只要我们真正认识自己,有勇气改变自己,最终能抵达成功的彼岸。所以,从现在开始,做最好的自己,不要让别人的“理所当然”控制了你。

你是独一无二的	156
正确认识自己	158
面对现实,承认自己	160
了解你自己的长处	162
自己是生命的重心	165
思想和行为是成功的必要条件	167
自尊心是一个人品德的基础	169
面对挫折,学会自救	171
找到自己的正确定位	174
别跟自己过不去	176
接纳自我,取长补短	179
战胜了自己,等于战胜了一切	182
人生靠自己把握	184

第七章 自信是扭转乾坤的武器

人因自信而美丽,事业也因自信而成功。自信是成功的第一秘诀,是从事大事业所必须具备的素质。那些成功人士之所以成功,是因为他们满怀自信,他们在任何地方都信心十足地沉浸在生活中,并实现自己的意愿。



自信是成功的第一秘诀	188
自信是做大事必备的素质	191
自信是成功的导师	194
自信是最可靠的资本	197
信念是自信的储备品	199
消极心态是成功的死巷	201
别从“门缝”看自己	204
天生我材必有用	207
自助人助,自助天助	211
自信是一种吸引力	213
勇敢者到处有路可走	215
自信是成功之祖	218
自信是成功彼岸的“定位仪”	221

第八章 一次选择就是一次放弃

人生是一个选择和放弃的过程,有什么样的选择,就有什么样的人生。一次寻找就是一次发现,一次选择就是一次失去。什么也不愿放弃的人,常会失去最珍贵的东西。放弃是一种智慧,唯有懂得放弃,才能赢得无限美好的未来。

因为爱,所以放弃	225
无所舍,亦无所得	227
放弃是一种实实在在的美	230
放弃是一种豁达的心胸	232
选择是理性的取舍	234
放弃是一种明智的选择	236
拿得起,放得下	239
放下是一门艺术	242
按自己的方式选择生活	244
思考是每个人应有的权力	247



第九章 失败是检验人生的试金石

“失败”是个消极的字眼,也是必不可少的人生过程。历史证明,凡成大事者,都是从失败中走过来的,他们之所以成功,是因为他们不气不馁,他们把失败看做是学习的机会。失败,是一剂良药,虽然苦口,却是前事不忘,后事之师,以古为镜,可知兴亡。成功是一连串的奋斗,千万不要把失败的责任推给你的命运。失败并不可怕,可怕的是没有勇气面对失败,即使你失败了,也不要畏惧,不要逃避,继续奋斗吧。

不要为打翻的牛奶哭泣	251
失败是坚忍的最后考验	253
挫败是成功的投资	255
成功者,必定曾经是失败者	259
逆境磨炼成功	261



JIANKUXUNLIAN:
100TIAOSHENGCONLIYOU

艰苦训练：

100条生存理由



第一章 希望是世间万物的主宰

希望是人生最大的财富，只有永怀希望，永不绝望，我们才能用信心、毅力去等待机会，发现机会。生活在前进，它之所以前进，是因为有希望在；没有了希望，绝望就会把生命毁掉。所以，请坚持自己的希望，并付出行动，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的人生。



希望是永恒的喜悦

人生最美好的东西应该是希望,而不是现实。不管希望是多么虚幻,至少它能领导我们走一条愉快的人生道路。

大诗人但丁曾给悲剧下过定义,他说,悲剧就是生活在愿望之中而没有希望。我们裹带着过多的愿望行走在有限的生命行程里,时间、精力和机遇限定了我们只能实现极少的愿望,最终注定了我们的悲剧命运。

希望就像一个灯塔,在人生的道路上默默地指引着你向前走去,因此,只要心中有希望,人生的坎坷和曲折就会变得不再可怕。

自从你降生到世上的那一刻起,不管你愿不愿意,你这一生都将经历许多的挫折和磨难。你可以选择退缩,也可以选择一往直前。只是不论你做哪种选择,道路已经踩在了你的脚下。畏缩不前,坎坷、泥泞永远在脚下;满怀希望地迈出步伐,前面可能是一片阳光。

如果你是一个聪明的人,最好的做法应该是,审视自己目前所受的挫折与失败,使它们成为你成功的阶梯,从此出发,重建自信,重新加入生活的战斗。

几年前,美国财政部长阿济·泰勒·摩尔顿,准备对南卡罗来纳州一个学院的学生发表演说。这个学院规模不大,整个礼堂坐满了学生,他们为有机会聆听一个大人物的演说而兴奋不已。

演讲开始,阿济·泰勒·摩尔顿走到麦克风前,扫视了一遍听众,说:“我的生母是聋哑人,因此没有办法说话;我不知道自己的父亲是谁,也不知道他是否还在人间。对我来说,生活很是艰难,而我这辈子的第一份工作,是到



棉花田去做事。”

台下一片寂静,听众显然都惊呆了。

“如果情况不尽如人意,我们总可以想办法加以改变。”她继续说,“一个人的未来怎么样,不是靠运气,不是靠环境,也不是靠生下来的状况。”她重复着方才说过的话,“如果情况不尽如人意,我们总可以想办法加以改变。”

“你若想改变眼前充满不幸或不尽如人意的情况,那你只要回答‘我希望情况变成什么样’这样一个简单的问题以确定你的希望,然后全身心投入,采取行动,朝着你的理想目标前进即可。”

阿济·泰勒·摩尔顿的故事给我们的启发是:只要你心中有希望,成功的彼岸就不会再遥远,它能指引着你认清自己的方向并走向一个成功的人生。

二十几年前的7月28日,一对恋人结婚后的第4天,他们本打算利用婚假的剩余几天去北戴河、秦皇岛好好玩一玩,两张火车票已经买好,就放在床头柜上。这个建议是她提出来的,就在灾难降临的前一天提出来的。

吃过晚饭,他们一起准备好了行囊,就甜甜地进入了梦乡。不知睡到什么时候,她做了一个梦,梦中他们俩个人穿着鲜艳的泳衣,携手奔向蓝蓝的大海,在清凉的海水里上下起伏,随波逐浪。忽然间,一阵大浪向他们压来,并且伴随着震天动地的吼声……

当她挣扎着睁开眼时,周围漆黑一片,仿佛整个天空都坍塌下来一般。这时一个痛苦的呻吟声,是他的,就在她耳边。是地震,一场灾难性的地震发生了。她想坐起来,可重重的水泥板压着她。她只好用手在他身上一直摸过去。在水泥板和他身体相交的地方,她摸到了黏黏的、掺杂着碎沙石颗粒的液体。血!从他身体里浸出的浓浓的热血。她号啕大哭。然后他用另一只没有压伤的手牢牢地抓住了她颤抖的手,关切地寻问:有没有……东西……压在你……身上?她告诉他没有。他说那就不要哭了,他是顶天立地的男子汉,必与天斗与地斗,现在正是天地考验他的时候,他一定能战胜它们。

他一直鼓励她别怕,一定会有人救他们的。他们突然想起去北戴河、秦皇岛的那两张车票,就放在床头柜上。车票,使她产生了新的动力和勇气,于是继续摸索。床头柜——车票——她真的触摸到了一张硬纸板,真的是车票!

她欣喜万分地把车票攥在手里,激动地摇着他的肩膀:我找到了车票!他也很高兴:两张车票?她心头一沉,一张,可另一张呢?另一张车票被水泥



JIANKU XUNLIAN:
100 TIAO SHENG CUN LI YOU

艰苦训练:

100条生存理由

板牢牢地压住了,只露出极小的一角,她试图把它拉出来,却几次都未能如愿。她无言以答,默默地流泪。他好像什么都知道了。

不知道已经过了多少时间,也不知道外边的世界发生了怎样的变化,她只有一张车票和一个他,其余的什么都没有,就连一点点的生的希望都在渐渐稀释、融化。肚子咕咕地叫个不停,嘴唇像干裂的土地,四肢瘫软无力,眼里闪着眩晕的亮星。

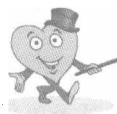
似乎他已经意识到了她的信念正在一点一点地崩溃,他便开始给她讲述外部世界的故事,北戴河的海滨清爽怡人,海是湛蓝的,人是欢乐的……

7月31日,压在他们头顶的水泥板被掀开了,她意外地喊出了声音:我们活了!当她急急地趴在他身边时,映入眼帘的一幕突然让她变傻了:他的右半身完全被砸成了肉泥,他只看了她一眼,嘴角渗出一丝浅浅的笑纹,就闭上了双眼。

他以最顽强的精神、最坚忍的毅力和最深切的爱恋,陪她度过了最艰难、最黑暗的3个昼夜,然后安心地走了。

20年的岁月里,她没有去过北戴河、秦皇岛。

这是一个感人的故事,这是用爱点燃希望的故事。在绝境中支撑人生命的,也许就是一个希望,一个寄托。



心灵指南

希望是一剂良药,它能慰藉孤独的灵魂,使其勇敢地接受已经残缺不全的人生;希望是永恒的喜悦,它就像人们拥有的土地,年年有收益,是用不尽的、最牢靠的财产。希望,如同埋在土地里的种子;希望,深藏在赶路者的心中;希望,是人们对人生的渴望,是对美好未来的向往。



有希望的生命才不会枯竭

希望是本无所谓有,无所谓无的。这正如地上的路,其实地上本没有路,走的人多了,也便成了路。

只要活着,就有希望,相对的,只要抱有希望,生命便不会枯竭。希望,不一定是多么伟大的目标,它可以缩小到平淡生活中的一些小期待,小盼望,小快乐,小满足,譬如和好友的一次小聚,去梦想的国家旅游,和心爱的人去公园散步……虽然在别人眼里,或许尽是一些微不足道的细碎小事,但是,对个人而言,却能带来一些乐趣,也都值得等待,这些就都能带来喜悦和希望。

小杰在一家五金商店工作,每月工资 500 元。他刚一进商店时,老板就对他说道:“你必须对这个生意的所有细节熟门熟路,这样你才能成为一个对我们有用的人。”

“一月 500 元的工作,还值得认真去做?”与小杰一同进公司的年轻同事不屑地说。

然而,这个简单得不能再简单的工作,小杰却干得有滋有味。经过几个星期的仔细观察,年轻的小杰注意到,每次老板总要认真检查那些进口的外国商品的账单。由于那些账单使用的都是英文和韩文,于是,他开始学习英文和韩文,并开始仔细研究那些账单。一天,他的老板在检查账单时突然有件紧急的事情要去处理,看到这种情况后,小杰主动要求帮助老板检查账单。由于他干得实在是太出色了,以后的账单自然就由小杰接管了。

几个月后的一天,他被叫到办公室。老板对他说:“小杰,公司打算让你来主管外贸。这是一个相当重要的职位,我们需要能胜任的人来主持这项工



作。目前,在我们公司有 20 多名与你年龄相仿的年轻人,只有你看到了这个机会,并凭你自己的努力,用实力抓住了它。我在这一行已经干了近 40 年,你是我亲眼见过的三位能从工作琐事中发现机遇并紧紧抓住它的年轻人之一。其他两个人,现在都已经拥有了自己的公司,并且小有建树。”

小杰的薪水很快就被涨到每月 2000 元。一年后,他的薪水达到了每月 7000 元,并经常被派驻韩国。他的老板评价他时说:“小杰很有可能在 30 岁之前成为我们公司的股东。他已经从平凡的外贸主管的工作中看到了这个机遇,并尽量使自己有能力抓住这个机遇,虽然做出了一些牺牲,但这是值得的。”

为了取得前进的力量,我们就必须怀抱达到一个乐土的希望。现在的许多年轻人都不会像小杰那样愿意接受每月几百元的工作,因为他们觉得自己的付出,远远大于所得到的这区区几百元。但事实上,正是这份每月几百元的工作为小杰每月 7000 多元的工作奠定了基础。

人们往往对离自己最近的地方熟视无睹,也往往看不出日复一日的工作琐事中有什么值得挖掘的机会。初入社会的年轻人很容易将机会与运气混为一谈,其实,“机会”与“运气”是完全不同的两个概念。运气,不需要做任何准备,只要碰上了,不费吹灰之力便能够财运亨通或青云直上。“运气”具有非常大的偶然性,任何人都不能拿自己的一生去赌。而机会,则常常把自己打扮成挑战或挫折,只有那些在平凡工作中善于用心并敢于接受挑战的人,才能发现并抓住机会。

然而,我们多数人的毛病是,当“机会”朝我们冲奔而来的时候,我们兀自闭着眼睛,很少有人能够去追寻自己的机会,甚至在绊倒时,还不能看见它。机会存在于每个人的身边,上帝对每个人其实都是公平的,问题在于你自身是否能够把握住,如果错让机会流失,责任在于你自己。不要埋怨世事的不公,要怪就只能怪你自己,为什么没有看见机会。

一位原籍上海的中国留学生刚到澳大利亚的时候,为了寻找一份能够糊口的工作,他骑着一辆旧自行车沿着环澳公路走了数日,替人放羊、割草、收庄稼、洗碗……只要给一日饭吃,他就会暂且停下疲惫的脚步。一天,在唐人街一家餐馆打工的他,看见报纸上刊出了澳洲电讯公司的招聘启事。留学生担心自己英语不地道,专业不对口,他就选择了线路监控员的职位去应聘。