

从校园人到社会人，所谓成长，就是逼着你踉踉跄跄地受伤，跌跌撞撞地坚强

# 所谓成长 就是逼你 学会坚强

慕容雪 —— 毒

用努力去改变可以改变的事，  
用胸怀来接纳无法改变的事。



● ● ●  
你若不坚强，懦弱给谁看！

**如何不甘、不屈、  
倔强而又张扬地活着！**

● ● ●  
成长的路上，我们要面对各种事与愿违，  
所有的抱怨都是苍白的无奈。

台海出版社

# 所谓成长

就是逼你

# 学会坚强

慕容雪  
著



台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

所谓成长 就是逼你学会坚强 / 慕容雪著. —北京:  
台海出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5168 - 2010 - 0

I. ①所… II. ①慕… 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(2018)第 158517 号

## 所谓成长 就是逼你学会坚强

---

著 者: 慕容雪

---

责任编辑: 武 波

装帧设计: 天下书装

版式设计: 天下书装

责任印制: 蔡 旭

---

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

---

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市人民印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 188 千字 印 张: 8.5

版 次: 2018 年 9 月第 1 版 印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 2010 - 0

---

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



不知你是否留意过，每一次从阴暗中走出来，我们的内心都会强大一点，下一次不再容易受伤，下一次会很快恢复阳光。这就是成长，成长就是生命中的苦难逼着我们学会了坚强。

在每个年轻的心里，成长总是一件充满仪式感的事情，谈一场轰轰烈烈的恋爱，然后失恋，悲痛欲绝之后瞬间长大。但后来我们渐渐发现，成长总是来得慢条斯理又让人猝不及防。成长是一趟漫长的旅途，不把路上该走的坑坑洼洼都走完了，不把该摔的跤都摔够了，成长是不会完成的。

曾在网上看到过这样一段话：“人会长大三次。第一次是在发现自己不是世界中心的时候。第二次是在发现即使再怎么努力，终究还是有些事令人无能为力的时候。第三次是在明知道有些事可能会无能为力，但还是会尽力争取的时候。”

三次长大，第一次长大经历了失望，第二次长大品尝了绝望，第三次已经完成了蜕变，学会了坚强。

成长旅途中的苦难没人喜欢，没有人愿意出身贫穷，没有人愿意经历挫折，没有人喜欢孤独，也不会有人愿意一个人去

和整个世界为敌。但命运是残酷的，那些我们讨厌的东西往往会出现在我们生命里。贫困的我们总是遇到挫折，总是与孤独相伴，很多时候不得不去迎战整个世界。

命运的齿轮运转不息，降临到我们生命里的苦难是躲不掉的，每一次苦难都是逼着我们去学会坚强。经历苦难是一个人终身的修行，也是一个人成长最好的方式。有人把它发展成了一门学科——后创伤学，这门新兴的学科证明了一个道理：凡是不能将你杀死的，只会让你变得更强大。

贫穷的出身逼着我们去逆袭华丽的人生；无处不在的挫折让我们把自己活成了一个励志的故事；从孤独中走出来，我们更加笃定和沉稳；纵然一个人去迎战整个世界也会逼自己向前，所有的伤痛都一肩承担。

这，就是坚强。

变得强大不是好勇斗狠，只是为了在层出不穷的苦难中生存下去，而生存的法则只有一个——弱肉强食。想要在这个世界上生活下去就要对自己狠一点，逼自己强大起来。你要知道，竞争早已开始，你的身后是一片无路可退的悬崖。没有人会傻到等着对手变得强大，想要获胜唯一的办法就是逼自己强大一点，再强大一点。

要知道，很多时候，胜负只在毫厘之间，多坚持一会就会多一点强大，正如明代著名思想家、哲学家王阳明先生所说：“人之气质，清浊粹驳。有中人以上，中人以下。其于道，有生知安行，学知利行，其下者，必须人一己百，人十己千。及其成功则一。”

在这场竞争中决定着胜负的不是出身和命运，是坚持。

当然，世间也不是处处都是残忍和斗争。这个世界还有柔情的一面，要相信，在你看不见的角落里总有一个人在默默地保护着你，相信总能遇到一些不期而遇的温暖，到那时你会说：“这个世界原来如此美好！”正是这些美好给了你坚持的勇气和活着的希望。

也正如《陪安东尼度过漫长岁月》中写到的：“人生，总会有不期而遇的温暖，和生生不息的希望。”成长路上有伤痛就有感动，有山重水复就有柳暗花明，成长路上的一切都是为了让人学会坚强。

也正是经历过的我们才明白，所谓强大是一种刚柔相济的状态，一颗真正成熟而强大的内心总是能“享受得了最好的，也忍受得了最坏的”。既有一双扛起一切苦难的肩膀，又有一副宽容温暖的胸襟。

在背后支撑着这一切的都只是坚强。

本书写给那些正在成长路上的人，写给那些正在经历着失望和绝望、孤独和伤害、痛苦和无助的人，无论你在哪，无论你正在经历着什么，你都要记住，眼前的一切，都只会让你变得更加坚强。

- 第一章 **谁不是一边受伤，一边学会成长** // 001
1. 那些煎熬与彷徨，谁都会有 // 001
  2. 谁的青春没犯过几回错 // 003
  3. 你永远不是最惨的那一个 // 006
  4. 人生重要的不是鸡汤，是挫折 // 008
  5. 生命的奖赏从来不在起点 // 011
  6. 贫穷的痛，逼着你逆袭人生 // 014
  7. 在吃亏中不断成长和成熟 // 017
  8. 总有一次流泪，让你瞬间长大 // 020
  9. 所谓成长，就是学会一个人去面对 // 022
  10. 为自己负责，没人能为你的人生买单 // 025
- 第二章 **世界如此险恶，要么狠要么滚** // 028
1. 生活远比你想象的还要残酷 // 028
  2. 出问题的往往不是一个人的能力，而是心理 // 031
  3. 你对自己不狠，生活就会对你更狠 // 033

4. 凡是杀不死你的，都会让你变得更坚强 // 035
5. 要让自己配得上所吃过的苦 // 037
6. 你究竟是在爱自己还是在害自己 // 040
7. 拖你后腿的只可能是你自己 // 043
8. 自律是人生最尊贵的标配 // 045
9. 保持进步才不会被淘汰 // 048
10. 吃苦的人没有悲观的权利 // 050

### 第三章 你若不坚强，软弱给谁看 // 053

1. 所谓坚强，就是没人让你依赖 // 053
2. 漂泊在外的一个人，若不坚强软弱给谁看 // 056
3. 有些痛，总要慢慢学会去承受 // 058
4. 今日的辛苦，未尝不是他日美好的回忆 // 061
5. 要庆幸那段最孤独的时光 // 063
6. 停止抱怨，一切即将改变 // 066
7. 受苦之人的首要任务是走出苦难 // 068
8. 没有谁离开谁就活不下去 // 072

### 第四章 想要公平，等你强大了再说 // 075

1. 别让恐惧的心理摧毁你 // 075
2. 人生没有公平可言，只有强弱之分 // 078
3. 没有翅膀就努力奔跑 // 081
4. 在你成功之前，没有人会在乎你的努力 // 083
5. 你不努力的今天，就是一个你不满意的未来 // 085
6. 把自己活成一个励志故事 // 088



7. 总要先拼尽全力，才有资格说放弃 // 091
8. 唯有努力，才能发现人生的另一种可能 // 093
9. 历经残酷的考验，才能看到极致的风景 // 095
10. 你现在不改变，未来只能继续忍受不公平 // 098

## 第五章 挺住！别把世界让给鄙视你的人 // 101

1. 为什么别人的否定和指责会让你受伤 // 101
2. 不怕千万人阻挡，只怕你不够坚定 // 104
3. 人生没有否定比没有肯定更可怕 // 107
4. 谢谢你的离开，让我成为了更好的自己 // 110
5. 别人的羞辱，是你迅速崛起的动力 // 113
6. 职场被折腾，那是因为你价值 // 116
7. 跪求怜悯，不如让自己强大起来 // 119
8. 总有一天，你会对生活的刁难说声谢谢 // 121
9. 不管现在的我怎么样，未来的我要更好 // 124

## 第六章 在残酷的世界里昂首挺胸 // 128

1. 人生来不是为了被打败的 // 128
2. 你没有成功，是因为你失败的次数还不够多 // 131
3. 不管现状如何，都不要失去对未来的希望 // 134
4. 不因顾虑太多而失去前行的勇气 // 137
5. 就算失败也要摆出豪迈的姿态 // 140
6. 想做什么，现在就去 // 142
7. 人生最大的快乐，莫过于做自己喜欢做的事 // 145
8. 爱情不能糊弄，生活也是一样 // 148

9. 保持让自己舒服的状态 // 150
10. 你距离想要的生活，只差一点勇气 // 153

## 第七章 要么出彩要么出局，未来全靠死撑 // 157

1. 谁不是人前潇洒，背后死撑 // 157
2. 只要你不放弃自己，就没有人能放弃你 // 160
3. 你必须很努力，才能看起来毫不费力 // 163
4. 多一分煎熬，就多一分强大 // 165
5. 不拼尽全力，就没有资格说放弃 // 168
6. 磨破手掌，才能配得上别人的鼓掌 // 170
7. 耐得住寂寞，成得了大事 // 173
8. 彪悍的事，都是你一个人的时候做出来的 // 175
9. 别着急，属于你的岁月都会给你 // 178
10. 生活从来不会亏待熬得住的人 // 181

## 第八章 哪怕再难，也要把日子过成诗 // 184

1. 不曾被世界温柔以待，却依然善待世界 // 184
2. 不是每一次努力都有收获，坦然面对 // 187
3. 停止反刍痛苦的经历，伤口才会愈合 // 190
4. 去爱吧，就像不曾受过伤害那样 // 193
5. 伤心也不皱眉，你不知道谁会爱上你的笑 // 196
6. 面对阳光，你就会看不到阴影 // 198
7. 那些不期而遇的温暖，是你坚强的理由 // 201
8. 这个世界上有人在偷偷爱着你，只是你不知道 // 204

## 第九章 如果无路可退，那就一直向前冲 // 207

1. 有一种能力，是持续不断的努力 // 207
2. 给自己一片没有退路的悬崖 // 210
3. 强者的本事是被逼出来的 // 212
4. 安于现状，早晚会给舒适感吞没 // 214
5. 不自我设限，人生就不受限 // 217
6. 不要怀疑自己的能力 // 219
7. 想变得优秀，就必须接受挑战 // 222
8. 你现在不改变，未来也许只能给别人点赞 // 225
9. 人生需要冒险，不断试错才能成长 // 228
10. 时间会证明，你与命运抗争的样子很美 // 230

## 第十章 告别弱小，内心强大的秘密 // 234

1. 内心强大源于对自己的坚持 // 234
2. 不断刷存在感，会让你变得更强大吗 // 237
3. “睿智的战士不畏惧自己的泪水”，哭完再上路 // 240
4. 学会积极的心理暗示 // 242
5. 人生就是要不断地折腾 // 245
6. 创伤后，唤醒身体的复原力 // 248
7. 做一个不随波逐流的人 // 252
8. 你永远有选择更好的权利 // 255
9. 有主见，唯一值得在乎的是你自己的想法 // 257

## 第一章

# 谁不是一边受伤，一边学会成长

### 1. 那些煎熬与彷徨，谁都会有

没有人可以拍着胸脯，自信满满地告诉别人：“付出了，就一定会收到想要的回报。”年轻时的付出往往换来的是失望，失望总会让人感到煎熬和彷徨。

毕业后，她想考公务员，所以就一直在家专心复习，争取在半年后的国考中登第，但成绩出来后她非常失望，两门考试都只是一个算不上中等的成绩，距离进入面试还有不小的差距。

半年来同学们深造的深造，工作的工作，都明确地走入了人生的下一个阶段。国考失利的她感到无限的彷徨，家里人劝她找一份相对轻松点的工作，一边积累工作经验一边复习，为下一次的省考作准备。

她听取了大人的话，工作之余也精心准备着考试，在第二年的省考中她顺利通过了一系列的考试当上了一名行政人员。

入职后半年，她又对眼前的工作失望了。在她的认识里，公务员的工作无非就是处理处理文件，待在办公室就可以轻轻松松地完成，而事实上，她需要与不同的人群打交道，而缺乏人生阅历的她总是处理不好和他们的关系。

她不明白，为什么有的时候自己明明没有任何错误，领导却要当着那么多人的面毫不留情地批评她，还要求她去道歉。

有一次一位来办事的人提出了一些无理的要求，她又正逢心情低落，对方不满她冷淡的态度就告到了上级，她本想上级会体谅她的工作，谁想那位举报的人被请到办公室喝茶，而她却在一边受着领导更加严厉的批评。

在挣扎了半年后她辞掉了公务员的工作，下一步该何去何从她至今没有明确……

每个人都曾无比坚定地相信：“该来的早晚会上来，总有一个美好的未来原封不动地放在那里，等着我去开启。”直到残酷的现实把原本牢不可破的信念敲打得支离破碎，生活陷入了一种煎熬中。一片迷茫的人生路让人感到无力和彷徨。

年轻时的煎熬和彷徨并不罕见，可以说它是每个年轻的生命中必不可少的成分，度过了这段煎熬和彷徨，人生的道路将无比开阔和明朗。

彷徨和煎熬终究是要过去的，未来神秘的面纱也终究会被揭开，在人生的下一个阶段，你会以怎样的姿态走上一条怎样的路，完全取决于那段彷徨和煎熬，年轻时的彷徨与煎熬是考验也是磨炼。

蝴蝶破茧的那一刻如果凭借了外力则不能拥有一双结实有力的翅膀，年轻时的彷徨和艰难不能投机取巧，在彷徨和煎熬

中你投入了怎样的态度，人生就会给你怎样的未来，很多时候，付出之所以迟迟不见回报并非曾经的努力完全付之东流，你要相信，有的东西也许只是在赶来的路上。

用平静的心态去坚持，永远满怀希望，彷徨和煎熬总有一天会过去，相信当人生褪去了迷茫和神秘，它就会给你一个闪闪发光的未来。

## 2. 谁的青春没犯过几回错

网上有一句话说得很好：“世上最无效的努力，就是对年轻人掏心掏肺地讲道理。”有些东西是语言无法传达的，只有亲身经历过才会懂得其中的微妙，青春就是用来经历的，经历就不要害怕犯错。

1876年，一位叫威廉·瑞格理的年轻人只身来到芝加哥谋生，他没有学历也没有一技之长，只能做一些零散的工作。

他的第一份工作是兜售肥皂，一段时间后他意外地发现发酵粉卖得格外好，他把卖肥皂赚来的钱全都买了发酵粉，幻想着狠狠地赚一笔。当他带着发酵粉出去卖的时候他发现自己的这个决定是错误的，遍地都是卖发酵粉的，刚开始卖的他根本没有优势。

看着手里的一大堆发酵粉，他犯了难，如果再不卖出去，他将赔得血本无归，他索性将错就错，把身边的两大箱口香糖拿出来，当作顾客购买发酵粉的赠品无偿赠送。他贴出了“买一包发酵粉，送两包口香糖”的广告，发酵粉终于被处理完了。

在处理发酵粉的过程中他发现口香糖是个赚钱的产品，虽然利润少但是销量惊人，他把手里的钱都拿出来，改行卖起了口香糖。随后他发现市场上的口香糖不能满足人们的需求，他又把全部家当拿出来办起一个口香糖厂，他要推出一款革命性的口香糖。

当厂子开始运作后他发现自己的产品卖得很不好，原因在于市场早已被几个老牌口香糖垄断，很难让人再去接受他的产品，他再一次为自己的错误决定感到懊恼。

懊恼归懊恼，厂子已经办起来了总得干下去，为了让产品被更多的人接受，他四处搜集来民众的联系方式，给每人寄去四块口香糖和一份意见表，一夜之间他的口香糖成了美国的热门话题。

这个口香糖就是后来风靡全球的“箭牌”口香糖，即便是成功后，“箭牌”口香糖也一直在犯错。20世纪60年代，公司在保健口香糖上的错误决策一度把“箭牌”推上舆论的风口浪尖，后来收购竞争对手的决定也让公司陷入严重的危机。

但是，今天，在全世界的各个角落都能见到“箭牌”口香糖的身影，它已经融入了世界人民的生活中。

年轻人总喜欢向所谓的“过来人”请教避免走弯路的秘诀，但是人生的路，靠问是问不出来的，该走的路一步都不能少，该撞的墙一面都不能缺，年轻不能急着走捷径，不把该犯的错都犯完了人生就不会圆满。

世上的一切都不是免费的，在学校里学习知识要收学费，犯错也会有一定的代价，犯错的代价就是受伤。就像学到的知识会变成你赖以生存的技能一样，犯错后受伤所带来的收获也

是人这一辈子必不可少的。

有人说：“别在应该桀骜不驯的年纪端庄地活着。”青春就是用来浪费的，不用担心会犯错、会受伤，伤得越狠对人生的感悟越深，人的生命才越充实。那些犯过的错、受过的伤总有一天会以另一种形式出现在你的生命中。

苗总刚到北京的时候什么都做过，却没把任何一件事情做好。在各种类型的杂志社做过编辑，当过记者，跟着剧组当过龙套演员，实在生活不下去了又去跑起了销售。

在杂志社的时候他负责的稿子频频出错，写一篇文章迟迟写不出来。做了记者又抢不到新闻热点，采访过程中处理不好和采访对象的关系。在剧组里跑龙套因为不懂保护自己频频受伤，做销售还因为完不成额定业绩被炒鱿鱼。

偶然的时机他把自己写的故事发到了网上，一些网友看过后给他留言请他继续写下去，他就这样稀里糊涂地开始了自己的创作生涯。他把当年的经历和感悟都写进了故事里，这些从现实中提炼出的文字受到了越来越多人的欢迎。

他索性辞职做了一个自媒体人，他的公众号从来没有过推广，优质的内容吸引来了越来越多的粉丝，现在他已经是一个自媒体达人，有着不错的收入。

曾有人跟我说过：“你会永远记住并感谢你人生中的第一个老板，因为你在他那里犯下的错误最多，也成长最多。”成长永远是以犯错为前提的，老话说“吃一堑，长一智”，没有犯错哪来的成长。

年轻就应该大胆天真，青春就应该不怕犯错。不要总是问：“值得吗？”“有用吗？”“万一犯错了怎么办？”人生的一些



经历是躲不掉的，今天侥幸绕过去的明天会补上，成长是一个个经历堆砌起来的。

没有不犯错的青春，年轻人要大胆地去犯错，自信地去犯错，年轻不仅要犯错，还要犯几个对得起青春的错。

### 3. 你永远不是最惨的那一个

不管你正在经历怎样的不幸都不要绝望，那些你认为难以度过的苦难对于别人来说也许并不算什么，在这个世界上你永远都不会是最惨的。正如作家饶雪漫说的：“不管你惨到什么地步，你都不一定是最惨的那一个。”

你绝望地对我说你的生命很惨，我相信，但请你也要相信，你永远不是这个世界上最惨的。这个世界从来不缺乏惨淡的人生，谁没有过被苦难折磨得求生不得求死不能的时候。也许那些被你羡慕的人，背后隐藏着巨大的痛苦。

一贫如洗的他总羡慕那些有车有房有老婆的人，那时候他不仅买不起房，甚至房租都付不起，别人开的是“奥迪”，他却骑着一辆二手的“雅迪”。

这辆二手的“雅迪”帮他上班下班，但也让他忍受上下班途中的冷眼。一天早上，他起得有点晚了，赶忙出门，骑着他的坐骑向单位赶，急中出乱子，大冬天骑车忘了戴手套。他一边赶路一边骂自己愚蠢。

过路口时突然窜出的一辆电动车把他撞到了，手磨破了皮不说，他的坐骑也“伤得不轻”，再一看对方，除掉了点漆之