

《南泥湾》主创人员谈人生感悟
体会他们的心路历程


假如的人生 没有意义

纪海 彭丹 赵燕国彰 王丽◎著

人生赢家之所以能够成功，是因为在他们眼里，荣华富贵、功名利禄都是身外之物，人生不能重来，唯有奋斗和努力能够随时随地开始。只要不放弃，任何成功都可以从头再来。

《南泥湾》的主创人员虽然都很年轻，但他们的爱国精神、民族责任感和对“南泥湾精神”的传承，都深深地打动了。

——欧美同学会原秘书长 张学军


 中华工商联合出版社

《南泥湾》主创人员谈人生感悟
体会他们的心路历程

假如的人生 没有意义

纪海 彭丹 赵燕国彰 王丽◎著

人生赢家之所以能够成功，是因为在他们眼里，荣华富贵、功名利禄都是身外之物，人生不能重来，唯有奋斗和努力能够随时随地开始。只要不放弃，任何成功都可以从头再来。

 中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

假如的人生没有意义 / 纪海等著. — 北京: 中华
工商联合出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5158-2199-3

I. ①假… II. ①纪… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第 020733 号

假如的人生没有意义

作 者: 纪 海 彭 丹 赵燕国彰 王 丽

策划编辑: 胡小英

责任编辑: 李 健 邵桃炜

封面设计: 国风设计

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市兴国印务有限公司

版 次: 2018年3月第1版

印 次: 2018年3月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 170千字

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5158-2199-3

定 价: 42.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

大型红色经典电视剧

配对手 生死较量

许铂岑

董勇

彭丹

赵燕国彰

李强

彭丹导演 作品

南泥湾

ON THE WAR OF WUJIA FRONTIER

出品人：徐子泉 周学海 张涛 纪海 监制出品人：沈庆寿 李珍 曹林炳 王光庆

业集团/甘肃省文化产业发展集团有限公司/贵州六盘水梅花山生态旅游发展有限公司/中纪国际信息技术股份有限公司/北京彭丹世纪影视文化有限
天津)文化投资有限公司/盛京城国际影视(北京)有限公司/世佳传媒集团投资(北京)有限公司/甘肃日报报业集团有限公司/北影控股有限

《南泥湾》宣传海报



《南泥湾》剧照



《南泥湾》剧照



《南泥湾》剧照



《南泥湾》剧照



《南泥湾》剧照

在人生的大舞台上，哪怕你一开始当的是配角，只要你做真实的自己，挺起胸膛，正正当地做人、理直气壮地做好属于自己的事情，昂首阔步地向前走，总有一天，你会成为主宰自己命运的人，成为舞台上光彩照人的主角，成为别人仰视的王！



C O N T E N T S



第一章

做一个孤独的自律者

自律的最高境界是享受孤独和自由 ... 003

你今天的优势是昨天克制的劣势 ... 007

管好善变的情绪，是你蜕变前的洗礼 ... 012

你内心的温度掌控成功的高度 ... 016

自律，在煎熬中走向成功 ... 020

第二章

爱拼的人有好运

- 成功的人都是爱拼的人 ... 027
- 成熟就是把沧桑打碎吞进肚子里 ... 032
- 磨难的路上站着好运 ... 036
- 敢跟困难“拼命”的人赢“好命” ... 041
- 你的汗水和泪水不会白流 ... 046

第三章

努力坚持你的梦想

- 梦想是我们的无价之宝 ... 055
- 遍体鳞伤是追梦的代价 ... 058
- 梦想让你与众不同 ... 062
- 努力+坚持=梦想实现 ... 066
- 心存梦想，机遇就会青睐你 ... 071
- 梦想的源头是幸福 ... 075
- 实干就能成就梦想 ... 078

第四章

任何时候都不要迷失方向

- 目标越精准，未来越美好 ... 083
- 选定方向，你的人生将有无限可能 ... 086
- 拥有什么样的目标，就拥有什么样的人生 ... 090
- 别让目标的高度超过你的实力 ... 095
- 信念不垮，希望就在 ... 099
- 制定计划，专注朝前走 ... 104

第五章

在逆境中积蓄反弹的力量

- 逆境让勇敢的人更勇敢 ... 109
- 厄运酝酿奇迹，忍耐必有惊喜 ... 113
- 挫折是磨炼人格的最高学府 ... 117
- 挺住，你和成功只有一步之遥 ... 123
- 通往繁华有一段荒凉的路程 ... 128
- 低谷是积蓄力量的最好时机 ... 132

第六章

行动是极致的修行

- 所有的成功都源于行动 ... 139
- 积极行动，创造奇迹 ... 144
- 恐惧中的行走会刺激你的勇敢 ... 148
- 唯有主动出击才有收获 ... 152

第七章

假如的人生没有意义

- 赢家的人生没有假如 ... 159
- 学会为自己喝彩 ... 164
- 在人生舞台上做自己的主角 ... 169
- 跌倒的地方是成功的起点 ... 172
- 你的任何经历都会成为精彩的瞬间 ... 175
- 让愈合的伤口变成身体中最坚硬的部分 ... 179



第一章

做一个孤独的自律者

自律的最高境界是享受孤独和自由
你今天的优势是昨天克制的劣势
管好善变的情绪，是你蜕变前的洗礼
你内心的温度掌控成功的高度
自律，在煎熬中走向成功

🎱 自律的最高境界是享受孤独和自由

但凡成功的人，大多都是自律的人。他们数年如一日地严于律己，铸就自己坚强的个性，让自己变得坚韧不拔，最终成就伟业，做了自己的王。

但凡成功的人，大多都是自律的人。他们数年如一日地严于律己，铸就自己坚强的个性，让自己变得坚韧不拔，最终成就伟业，做了自己的王。

他是一名球员，由于身体瘦弱，背部神经还有着严重的伤病，所以，在体格健壮的球员中，他显得是那么的格格不入。

刚进入球队时，他不但外形条件不被人看好，球技也很差。很多人都认为，他在球队待不了多长时间就会自动放弃的。然而，他接下来在球队的表现，令所有的人惊讶不已。



他获得了“连庄”MVP——连续两个赛季的最有价值球员。这样的功绩，在历史上只有十个人做到了，除了他以外，其余九个人是乔丹、张伯伦等天才球员。

他就是史蒂夫·纳什，前加拿大职业篮球运动员，司职控球后卫，绰号“风之子”。史蒂夫·纳什在1996年NBA选秀中于第1轮第15位被菲尼克斯太阳队选中，1998年加盟达拉斯小牛队，2004年重回太阳队，在2005-2006连续两年当选NBA常规赛MVP，2012年签约洛杉矶湖人队。8次入选NBA全明星阵容，7次入选NBA最佳阵容，2次夺得NBA全明星技巧挑战赛冠军，2007年荣获詹姆斯·沃尔特·肯尼迪公民奖，4次入选“5-4-9俱乐部”。

事后，人们在分析他取得辉煌成绩的原因时发现，这个史上“天赋最差的篮球巨星”，就是胜在高度的“自律”方面：为了保持健康的身体，他平日里不吃巧克力、不吃高热量的食品，甚至不沾糖、油炸和深加工食品；在训练日里，他一天吃六餐健康营养的食品，即麦片粥（不含谷蛋白）、杏仁切片、生坚果、水果、蔬菜、糙米饭、胡萝卜和生芹菜。

他用在别人看来是“苦行僧”的饮食方式，几年如一日地坚持着，结果，他不但让自己的身体变得越来越健康强壮，他在训练方面也能做到自律：每天为自己制定科学的作息表，一天训练多少个小时，不练完就不允许自己休息。于是，就出现了这样的情况：别的球员休息时，他还在坚持训练。

正是这种高强度的训练方法，让他从一名没有“天分”的默默无闻的球员，成为世界级的球员。

纳什的故事告诉我们，一个人要想成功，必须学会自律。这里说的自律，就是对自己要有高标准的要求。你在哪方面自律，就能在哪方面收获成功：你想保持健康的身体，就得在饮食方面自律；你想学有所成，每天必须腾出时间来学习知识。

自律是约束内心的一种能力，它要求必须时刻警醒自己，竭力与思想的倾向斗争，内心洞悉而练达、沉稳而睿智、淡定而从容，忍得住孤独、耐得住寂寞、挺得住痛苦、顶得住压力、挡得住诱惑、经得起考验、受得起打击。法律条文、道德规范都是“他律”，法纪制度规范是外在约束的根本，但不是自我内心的本真，只有出自个人内心的主动“自律”，才是实现自我发展的根本途径。否则，一味地任由内心私欲膨胀、由着性子胡来，终会自毁前程。

有人说：“人的一生是为欲望而生的一生，也是与欲望抗争的一生。”成功人士大多是自律的人，他们在面对诱惑的时候，表现得气定神闲、胸怀坦荡。

微信，俨然已经成为现代人沟通的主要方式了。当我们登录微信，会看到一个孤独的人背对着我们看那蓝色的星球。微信的创造者张小龙怎么会设置一个如此孤独的画面呢？原来张小龙在创造微信之前，过了三年的孤独岁月！事实上，张小龙本身也是一个沉默寡言、没有其他不良嗜好，崇尚技术的人，现为腾讯副总裁。



早在大学时代，很有头脑的张小龙就是一个自律性极强、不爱说话的孤独者。他几乎把学习之余的所有时间都用在“捣鼓电脑”上。在其他同学聚会聊天玩游戏时，他却在利用这些时间研究电脑。

正是因为不擅长与人打交道，他开发了很多需要借助工具完成与周围人的沟通软件。在开发微信之前，他先后开发了Foxmail、QQ邮箱，这些产品都有一个共性：更好、更容易地与他人进行沟通。

易卜生说过：“世界上最强的人，也就是最孤独的人。只有伟大的人，才能在孤独寂寞中完成他的使命。”

孤独是每个人与生俱来的特质。为此，卡夫卡说：“尽管人群拥挤，每个人都是沉默的，孤独的。”但如果我们学会让自己的灵魂与孤独相处，那么我们就会把孤独当成享受，当我们甘愿与孤独相伴，自强自律，就会实现身心合一的自由。