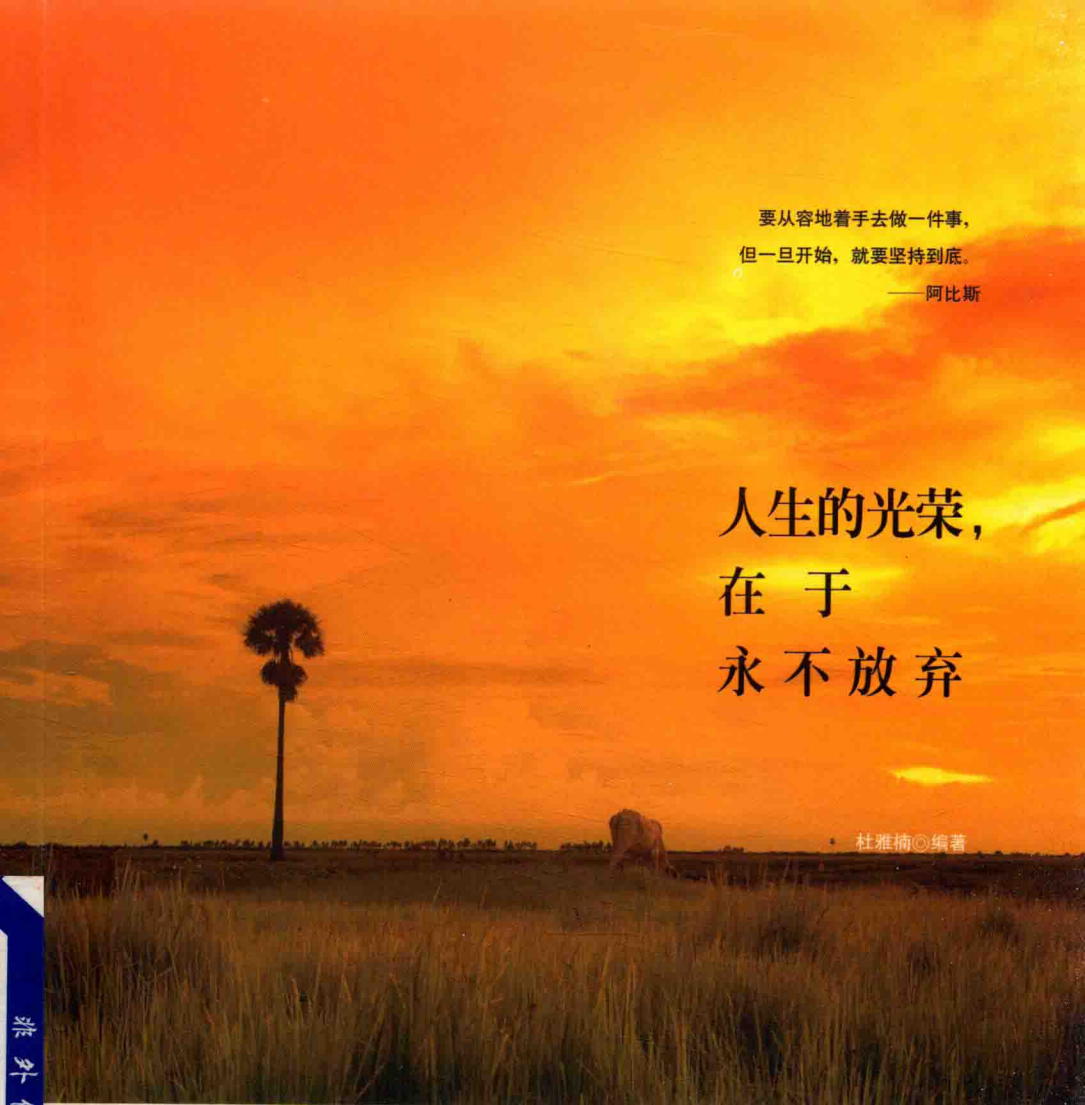




要从容地着手去做一件事，
但一旦开始，就要坚持到底。

——阿比斯

人生的光荣， 在于 永不放弃

杜雅楠◎编著

永不放弃！永不放弃有两个原则，

第一个原则是：永不放弃，

第二原则是当你想放弃时回头看第一个原则：

永不放弃！

——丘吉尔

我们最大的弱点在于放弃。
成功的必然之路就是不断地重来一次。

——爱迪生

要从容地着手去做一件事，
但一旦开始，就要坚持到底。

——阿比斯

人生的光荣， 在于 永不放弃

桂雅楠◎编著

永不放弃！永不放弃有两个原则，

第一个原则是：永不放弃，

第二原则是当你想放弃时回头看第一个原则：

永不放弃！

——丘吉尔

我们最大的弱点在于放弃。
成功的必然之路就是不断地重来一次。

——爱迪生

图书在版 编目(CIP)数据

人生的光荣, 在于永不放弃 / 杜雅楠编著. -- 北京:
中国言实出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5171-2424-5

I. ①人… II. ①杜… 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(2017)第154833号

责任编辑: 胡 明
封面设计: 浩 天

出版发行 中国言实出版社
地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室
邮 编: 100101
编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号
邮 编: 100088
电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)
网 址: www.zgyscbs.cn
E-mail: zgyscbs@263.net
经 销 新华书店
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷
规 格 880毫米×1230毫米 1/32 印张7.5
字 数 200千字
定 价 38.00元 ISBN 978-7-5171-2424-5

A decorative horizontal border featuring stylized flowers and leaves, framing the title.

前言

人生，就是一场艰难的跋涉。我们从出生的那天起，就开始了
一生的征程。

人生的旅途也总是坎坎坷坷。我们接受着生活的考验，也体会
着人生的酸甜苦辣。

每个人都渴望成功，每个人都希望自己能有一个辉煌的人生，
但事实并非如我们所愿，行程中并非总是一帆风顺，生活中也总是
会遇到风风雨雨。

面对困难，有的人选择了逃避，有的人选择了放弃，有的人甚
至自暴自弃。

世界上最可怜的人，就是自暴自弃者。孟子说：“自暴者，不
可与有言也，自弃者，不可与有为也。”就是说人不可自暴自弃，
一旦自暴自弃，就没法做人做事。



所以，我们要相信自己、爱惜自己，我们不能放纵自己，更不能抛弃自己。

困难总会遇到，挫折也必不可少。但是并不能因为一两次失败就全盘否定自己。否定自己就等于认输，而认输就是懦弱的一种表现。凡是能干出一番事业的人，没有一个不是从生活的风风浪浪中勇敢地走过来的。他们可能也有情绪低落的时候，也有意志消沉的时候，但是，只要他们一恢复过来，就会重新上路，向着自己的目标迈进。挫折，不能阻挡他们，反而会激发出他们的斗志。他们如同浴火重生的凤凰，从灰烬中一次次地爬起。

有时，太多的人之所以不能成功，并不是我们无法战胜困难，而是我们无法战胜自己。我们在自己面前缴了械，我们在自己内心的恐惧中低下了头。其实，只要你不将头低下，就没有任何人可以把你打倒。

所以，面对困难，我们更需要的是一种自信、一种勇气，而这就需要我们要相信自己、肯定自己。我们要学会喜欢自己，爱自己，只有这样，才不会妄自菲薄，才不会自暴自弃。当然，这并不是要我们孤芳自赏、妄自尊大，而是让我们正确地看待自己，让我们学会欣赏自己。

一个人只有正确认识到自己，才会得到内心的真正成熟。一个内心真正成熟的人，也肯定会用自己的智慧去解决自己所遇到的种种难题。所以，让我们和自己的内心一起成长，让我们用一种乐观的心态来面对生活中的风风雨雨吧！



目 录

第一章 正面挫折

正确面对挫折	3
笑对挫折	7
没有失败，只有放弃	9
不要太在乎每一次输赢	13
跌倒了，再站起来	15
重生的力量	19
在绝望中寻找希望	22
让希望照亮心灵	24
放弃该放弃的	26



人生的光荣，
在于永不放弃

幸福的感觉	30
遇到挫折，学会及时转化	32
学会改变自己的心情	35
勇于冒险	38
勇气引领人生	41
相信自己的潜能	45
唤醒心中沉睡的英雄	48

第二章 做好自己

证明自己	53
拒绝拖延	56
迈出行动的第一步	59
相信自己能行，你就能行	62
把握好你前进的方向	64
确立明确的目标	67
剑走偏锋，出奇制胜	70



跳出思维定式	74
不断地调整自己	77
学会适应，学会改变	79
学会自立	83
活出你的个性	87
好习惯成就人生	89
培养良好的习惯	91
铲除性格中的毒瘤	95
改掉不良嗜好	98

第三章 培养积极心态

心态决定人生	105
积极心态的修炼	109
莫让自己打败自己	113
永远自信	118
志当存高远	123



人生的光荣，
在于永不放弃

善用你的野心	127
学会完善自己	129
拒绝自卑	131
并不完美的人生	134
对自己不要太苛刻	137
挑战自我	139
做人就要不断进取	143
克服内心的忧虑	147
不要庸人自扰	151
不要自暴自弃	153
坚定你的信心	156

第四章 低调做人

爱别人才爱自己	161
因为爱，所以爱	165
用平淡克服贪婪	167
知足常乐	171

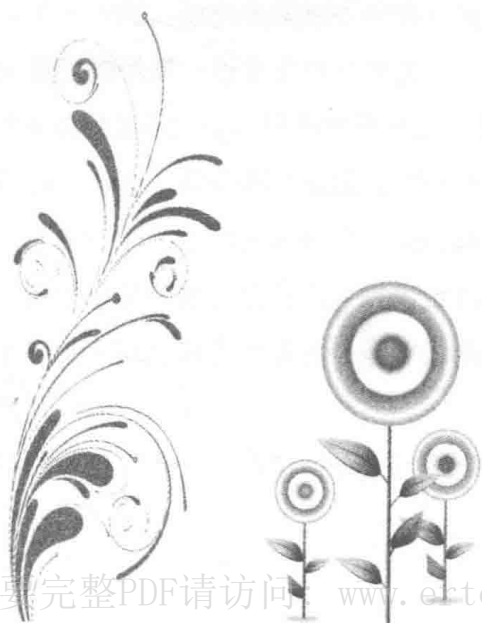


进退之道	174
学会妥协	178
不要过分炫耀自己	180
学会深藏不露	184
胸怀宽广	186
不要给快乐设防	190
以诚待人	193
以真诚感动别人	196
让朋友温暖你的心	199

第五章 做自己的主人

保持自我本色	205
不要盲目和别人比	210
学会认识自己	213
接受真实的自己	217
敢于正视自己的错误	219
学会自省	224
突出你的魅力	226

第一章 正面挫折





正确面对挫折

没有一个人的人生是风平浪静的。人生总会遇到一些挫折，一些磨难，也正是因为这些才能把英雄与常人区分开来。

通往成功的路途总是艰险的，能够到达成功之巅的总是那些能够笑对挫折的人。他们不怕风浪、披荆斩棘，用自己的勇敢和坚强续写着人类的传奇。于是，迎来了满地的鲜花、热烈的掌声，还有令人羡慕的荣耀。他们也笑，但也只有他们知道笑的背后埋藏着多少痛。他们从坎坷中走来，从灰烬中走来，他们如同浴火重生的凤凰，迎来生命的奇迹。而那些躲避困难的人呢，只能羡慕地坐在路边，替那些英雄鼓掌喝彩了。

在世界的各个角落，我们都会常常看到一个老人的笑脸，花白的胡须、白色的西装、黑色的眼镜，永远都是这个打扮。就是这个笑容，恐怕是世界上最著名、最昂贵的笑容了，因为这个和蔼可亲的老人就是著名快餐连锁店“肯德基”的招牌和标志——哈兰·山德士上校。

哈兰·山德士，1890年9月9日出生于美国印第安纳州亨



利维尔附近的一个农庄。小时候生活十分清贫，就在他6岁那年，父亲去世了，只留下母亲和三个孩子艰难度日。山德士是老大，就挑起了照顾弟妹，为母亲分忧的重任。白天母亲不在家，他便自己做饭，一年过去了，他竟然学会做20个菜，成了远近闻名的烹饪能手。

长大后的山德士从事过各种各样的工作，但都没有太大的成就。40岁的时候，他来到肯塔基州，开了一家加油站，为了方便前来加油的人，他便在加油站的附近开了一个小饭馆，招待前来加油的人。后来，他又推出了自己的一种特色食品——炸鸡，这就是后来肯德基家乡鸡的雏形。由于这种炸鸡味道很美，吸引了大量顾客。

后来，炸鸡的名声越来越大，甚至超过了加油站。客人也是越来越多，于是他只好在马路对面开了一家餐厅，专门卖炸鸡。

为了保证炸鸡的质量，每次他都是亲自动手操作。经过不断地改进技术，终于形成了一种含11种药草和香料的特殊配料，并使炸成的鸡表面形成一层薄薄的几乎未烘透的壳，使鸡肉湿润而鲜美。他还扩大了餐厅的规模，建立了一个可容纳一百多人的大餐厅。

他的餐饮业还带动了当地的经济，为了感谢他对该州的经济发展所做的贡献，肯塔基州州长还给他颁发了肯德基州上校官阶，所以人们都叫他“亲爱的山德士上校”。

后来，他又利用高压锅研制出了一种特殊的制作方法，不但大大缩短了制作时间，还让炸鸡的味道更加鲜美，而且这种



制作方法一直沿用至今。

可是第二次世界大战的爆发给了他一次小小的打击，他的加油站关门了，从此他开始专心经营饭店。但是动乱的年代让他的生活不再安稳。他破产了，不得不变卖了全部财产，再次变得一贫如洗。

这时的山德士已经66岁了，他每月只能依靠105美元的救济金艰难度日。但是山德士不想就此消沉下去。

后来，他总算想出一个办法。他曾经把炸鸡的配方卖给犹他州的一个老板，由于他干得不错，后来又有一些人买了他的配方，并按自己销售产品的数量给他一定的报酬。他想也许自己可以试一下这种方法，即出售自己的炸鸡秘方。

于是，他又开始了第二次创业。每天他都奔波于大大小小的餐馆之间，向他们说明自己的想法，并当场表演自己的炸鸡技术。但是，没有人相信他，他们都觉得这有些不可思议。当时的艰辛可想而知，但是山德士从来没有想过放弃。终于，两年后的一天，也就是在他被人拒绝了1009次之后，终于有人给了他一次机会。这也成为他人生的另一个转折点。他的制作方法得到越来越多的认同。

1952年，盐湖城建立了第一家肯德基餐厅，这是餐饮加盟特许经营的开始。后来，他的业务越来越大。肯德基餐厅不仅遍布美国，而且还传到了加拿大。1955年，肯德基有限公司正式成立，使他再一次成为当地的名人。后来，一家电视台邀请他参加一个脱口秀栏目，他便穿上自己唯一一套干净的西装——白色的棕榈装，然后再戴上黑边眼镜。后来，这便成为



他的招牌形象。

1964年，有人提出要收购他的公司，当时山德士虽然十分不舍，但考虑到自己年事已高，便答应下来。公司在新领导人的带领之下，业务得到迅速拓展。但是考虑到他的巨大影响力，公司付给他一笔终身工资，让他继续担任肯德基的发言人，广泛进行宣传。后来，公司又不断地转手、变化，但是经营方式却没有变，都是特许经营，配料也是越来越多，但都是在当初的11种原料的基础上形成的。而肯德基的形象，也永远都是那个穿着一身白色西装、满头白发，戴着一副黑边眼镜，永远都笑眯眯的山德士上校。

这就是山德士上校，用他的坚强和智慧，在他66岁的时候，又续写了新的传奇，让肯德基传遍整个世界。

有时，挫折是一笔财富，有了它，我们才会更加脚踏实地；有了它，才能激发出自身的潜力。从挫折中走出的人，总会活得更加坚强、更加理智、更加充满智慧。孟子说得好：

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍行，增益其所不能。”讲的就是一个人在成大业之前必须要经过各种各样的磨炼。真正的成功者，是不会惧怕失败的，他们就像重生的凤凰，从灰烬中一次次地爬起。



笑对挫折

人生，就是一连串的跌倒再爬起的过程。挫折，是上天赐给我们的一笔财富，有了它，人生才更加丰满、更加充实。所以，面对困难，我们应该确立一种正确的心态，不要再去抱怨、躲避，而是应该勇敢地去面对。

每个人在人生之路上都会遇到大大小小的挫折，凡能成大事的人，都能够勇敢地面对。因为通往成功的路总是充满艰辛的，一个人只要有面对挫折的勇气和决心，就能跳过一个障碍，达到成功的最高峰。

面对挫折，我们心中最多的却是恐惧。的确，没有人愿意失败，因为失败带来的是沉重的打击，而一个人在沉重的打击之下往往会消沉。但是，生活是不青睐弱者的，只有那种能够笑对挫折的人，才能够摘到胜利的果实。

但是，挫折是每个人都会遇到的，也是每个人都必须经历的，就像一次次地蜕变，尽管很痛苦，却可以让我们一步步地走向成熟。