

经历难熬的时光 你终会发光发亮

王 艳◎著

吃得苦中苦，方为人上人，
熬是苦的，却能结出甜的果。

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

非外借

经历难熬的时光 你终会发光发亮

王 艳◎著



国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

内容提要

没有任何人天生就拥有成功，一个人必须非常努力，熬过人生中很多艰难的时刻，才能卓尔不群、出类拔萃。否则，一旦熬不住，就会导致人生出局，有再多的理想和梦想，也都彻底成为空想。

现实生活中，很多人都对人生感到不满，也对命运感到不满。殊不知，命运从来都是公平的，既不会特别偏爱某些人，也不会对某些人有成见，故意捉弄某些人。命运之神总是高坐在云端之上，给芸芸众生调整生命的节奏。除了命运之外，每个人都是自己人生的把握者，都能给予人生更多的可能性，在人生中收获更多的精彩。

图书在版编目（CIP）数据

经历难熬的时光，你终会发光发亮 / 王艳著. —北京：中国纺织出版社，2018.10
ISBN 978-7-5180-5286-8

I. ①经… II. ①王… 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176304号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

天津千鹤文化传播有限公司 各地新华书店经销

2018年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：114千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



拿破仑曾经说过，每个人都是从苦难中不断成长起来的。这句话告诉我们，苦难是人生的土壤，也是成长的学校。一个人如果始终处于顺遂如意的环境中，就会变得像温室中的花朵一样，经受不起任何风吹雨打。而唯有遭遇坎坷泥泞，人才能得到历练，尤其是在人生的风雨之中，人们会更加坚强起来，拥有强大的内心，也学会如何对待人生。

生活的本质从来不是甜蜜，甚至有人说，苦涩才是人生的基调。很多时候，生活虽然很辛苦，但是并不使人绝望。看到这里，相信有很多朋友一定会觉得这句话不对，因为他们有太多的亲身经历和亲眼目睹的事例证明，人生常常使人感到绝望。从心理学的角度而言，并非是生活使人绝望，而是人的内心失去了希望，才会沉沦下去，陷入绝望之中。所以说真正的绝望是人心底的囚牢，一个人要想放飞自己自由翱翔，就要打破内心的藩篱。

毋庸置疑，人人都渴望人生能够更充实，更精彩，却不知道这个世界上从来没有免费的午餐，更不会有一蹴而就的成功。所以在面对人生的时候，我们唯有成为真正的强者，哪怕面对人生的坎坷与挫折、苦痛与泥泞，也绝不退缩，才能在人生之中有优秀的表现，也才能与人生最美的际遇相遇。还有些朋友对于自己不够满意，觉得自己明明可以做得

更好，却活得不尽如人意。实际上，没有人天生就拥有好运气。真正决定命运的，并非是先天，而是后天的努力。在这种情况下，我们必须鼓起勇气，绝不向生活妥协和低头。记住，任何时候都要不忘初心，牢记梦想，哪怕在某个地方不小心摔倒了，我们也要当即爬起来，拍拍身上的灰尘，昂首挺胸，继续阔步向前。

在这个世界上，有太多有才华的人，面对人生，要想出人头地，或者出众，或者出彩，但是绝不要出局。越是在艰难的时候，我们越是要熬，只有熬过最糟糕的时刻，我们才能山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。朋友们，优秀的你一定会选择出众吧！

编著者

2017年10月



目录

001 ◎ 第01章 人生熬得住，方能守得云开见月明

002 ◎ 成功，就是比失败更多一次

005 ◎ 把不幸转化为幸运

010 ◎ 自信心能够照亮人生的黑夜

012 ◎ 只有自己，能够拯救自己

016 ◎ 路，就在你的脚下

019 ◎ 积极暗示自己，让生命春暖花开

023 ◎ 第02章 人生没有绝境，熬下去你就赢了

024 ◎ 熬下去，人生才能真的精彩

027 ◎ 天无绝人之路

030 ◎ 任何时候，都不要放大困难

033 ◎ 做好最坏的打算，你就不可战胜

036 ◎ 相信自己，你比想象中更坚强

039 ◎ 恐惧，不是你逃避的理由

043 ◎ 第03章 有点雄心，有志向的人才会熬得住沉默的时光

044 ◎ 成败并不因为起点而决定

047 ◎ 目光长远，不要只盯着眼前看

049 ◎ 把握今天，才能改变明天

052 ◎ 历经艰辛，你才能赢得掌声

056 ◎ 今日你所受的苦，都是人生的财富

060 ◎ 现在努力，日后才能轻松

065 ◎ 第04章 每一种经历，都是为了成就更好的你

066 ◎ 经过淬炼，生命才能更华美

069 ◎ 没有人能无缘无故成功

073 ◎ 没有一段人生是白白经历的

076 ◎ 享受今日的孤独，人生才不会寂寞

079 ◎ 接受否定，才能赢得肯定

083 ◎ 第05章 机会是努力得来的，没熬过怎么知道你不行

084 ◎ 曲线人生，走弯路才是人生的常态

087 ◎ 熬过暂时的不如意，去遇见笑着生活的自己

091 ◎ 戒除浮躁，成功不期而至

094 ◎ 勇敢面对，人生不需要逃避

096 ◎ 青春，就是不能拒绝的历练

099 ◎ 第06章 出彩的人，要熬得住没有光亮的夜晚

100 ◎ 成功，也是要耐得住寂寞

103 ◎ 每个人都有黎明前的黑暗

107 ◎ 拼尽全力，才有资格说放弃

111 ◎ 只有努力，才有可能收获成功

115 ◎ 努力奔跑，与生命最美的际遇重逢

119 ◎ 第07章 成功无捷径，唯有在专注中熬下去

120 ◎ 专注，是成功的力量

123 ◎ 成为钻出布袋的钉子

126 ◎ 坚定信念，面对目标奋进

128 ◎ 有梦想，人生就有希望

133 ◎ 第08章 那些熬过的难关，印证着你的不平凡

134 ◎ 人生，就是熬下去

137 ◎ 多忍受一分煎熬，人生就更强大

139 ◎ 只要自己不放弃，人生就有希望

143 ◎ 咬紧牙关，就能渡过难关

146 ◎ 对自己狠心，才能避免命运狠心

149 ◎ 战胜自己，你才能获得生命的奖赏

153 ◎ 第09章 别灰心，苦难是上帝赐予你的最美的意外

154 ◎ 苦难面前，人人平等

- 156 ◎ 苦难，是强者生存的土壤
- 159 ◎ 永远也不向命运屈服
- 163 ◎ 积极面对人生，未来才会美好
- 165 ◎ 苦难，是人生的学校

- 169 ◎ 第10章 梦想不灭，煎熬中守住那盏希望的心灯
- 170 ◎ 梦想，是人心中的希望之灯
- 172 ◎ 信念的力量，不容忽视
- 175 ◎ 山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村
- 178 ◎ 凤凰涅槃，才能浴火重生
- 180 ◎ 只要你坚持，梦想就在你心里

- 185 ◎ 第11章 熬过成功路上的枯燥，才能品味到成功者的骄傲
- 186 ◎ 含着泪播种，才能有所收获
- 189 ◎ 在煎熬的日子里，把日子过成诗
- 191 ◎ 你总能等来人生的好时机
- 193 ◎ 相信自己，才能遇见最好的自己
- 196 ◎ 你只管努力，命运自有安排

- 199 ◎ 参考文献

第 01 章

人生熬得住，方能守得云开见月明



人生从来不是顺遂如意的，在人生之中，每个人都会遇到各种各样的困难和障碍。对于每个人而言，唯有超越内心，让自己坦然面对人生的艰难坎坷，才能熬过人生的困境，让人生守得云开见月明。

成功，就是比失败更多一次

婴儿从呱呱坠地开始，有很多事情都不会做，除了哭，他们甚至连笑都不能表现出来。然而随着时间的流逝，小小的生命不断成长，婴儿学会的东西越来越多，他们会笑了、会翻身了、会坐了、会爬了。渐渐地，他们成长起来，对于人生有了更多的渴求与期盼。还记得小时候学习骑自行车的经历吗？相信每一个七八十年代出生的人，都曾经梦想拥有一辆属于自己的自行车。有的时候，哪怕看到大人们骑来的自行车，即使它们很高大，并不适合身材矮小的小孩子去骑，他们也会跃跃欲试，想方设法努力骑车。谁没有感受过不会骑自行车的委屈和懊恼呢？谁不曾因为无法学会骑自行车，而满心怨恨和烦恼呢？实际上，仔细回想起来学习骑自行车的经历，学会骑车不但教会我们一个技能，更让我们懂得了如何从失败走向成功。在无数次摔跟头的过程中，我们并没有距离自行车渐行渐远，而是在最后一次失败之后，似乎突然之间就学会了，学会了用自己的力量驱使着两个圆圆的轮子不断地向前。也许当年少不更事，我们不知道这就是成功。而随着渐渐成长，我们真的

在此过程中不断的获得，因而不但能够驾驭自行车，也能够驾驭人生勇往直前。

对于每个人而言，成功从来不会从天而降，哪怕是从一出生就含着金汤匙的富二代、官二代，也不可能生而拥有成功。因为从别人那里得来的这一切，都不能作为自身成功的代表，也不是自己的收获。真正的成功是不畏惧失败，哪怕遭遇坎坷挫折，也能够跌倒了之后再爬起来，依然一往无前。假如一个人因为跌倒一次就彻底丧失了勇气，那么就连自行车都不能学会，又如何能够在人生中超越困境，成就自我呢？

作为一名身无分文、生活在社会底层的年轻人，史泰龙曾经并不像现在这样光鲜亮丽，举世闻名。他甚至无法为自己买一件合体的衣服，而只能穿着不合适的衣服四处奔波，坚持梦想。哪怕生活再贫穷，他也从来没有放弃过梦想，他从小就想成为大名鼎鼎的演员，真正去拍电影，他想让全世界的人都认识自己。在当时，好莱坞有五百家电影公司，史泰龙虽然一直努力，却从来没有得到任何电影公司的青睐。后来他灵机一动，暗暗想道：既然如此，我何不自己写剧本，自己演出剧本呢？为此，他花费了很长的时间去创作剧本，这是他有生以来第一次写剧本。但是当他带着自己好不容易才写出来的剧本挨家挨户地拜访这五百家电影公司之后，却遗憾地发现居然没有任何一家电影公司愿意聘用他。换作别人，一定会觉得悲观失望，甚至还会扔掉剧本，彻底放弃自己的明星梦，然而，即便被狠狠地拒绝了五百次，史泰龙也没有灰心

绝望。他做出了一个让人惊讶的举动，那就是再次按照顺序逐一拜访这五百家电影公司，从而完成第二轮自我推荐。

但命运总是残酷的，在第二轮自我推荐中，史泰龙再次遭遇了五百次狠狠的拒绝。在第三次自我推荐中，他依然没有得到任何人的认可和赏识。哪怕遭遇了一千五百次打击，史泰龙也丝毫没有感到绝望。可想而知，他的内心也会闪过沮丧和绝望，但是他义无反顾地开始了自己的第四轮自我推荐。这一次命运终于被史泰龙感动，在拜访完第三百四十九家电影公司后，泰隆怀着无比的信心和勇气去拜访第三百五十家电影公司时，那个老板实在不忍心再拒绝史泰龙，因而勉为其难地留下剧本。老板告诉史泰龙，承诺先看一看剧本再做出决定。时至今日，史泰龙在被拒绝了一千八百四十九次之后，终于看到了希望的曙光。

没过几天，第三百五十家电影公司的老板就通知史泰龙前去商谈合作的细节问题。在经过一番商量之后，老板决定投资拍摄史泰龙的剧本，并且接受了史泰龙的条件，让史泰龙担任男主角。这部名为《洛奇》的电影，让史泰龙一夜之间红遍了全世界，也让他成为了举世闻名的影视巨星。不得不说，史泰龙的成功得益于他的坚持，正是因为每次遭遇失败被拒绝之后总能再多尝试一次，他才能在被一千八百四十九次拒绝之后，继续努力。假如面对一次又一次残酷无情的拒绝，史泰龙不愿意再去努力和尝试，那么他的人生也就和今日截然不同了。

人生就像一个百态丛生的舞台，每个人在人生之中都扮演着各种

各样的角色。每个人都有自己的喜好，也有自己的脾气秉性，而且对人生，每个人都有自己的理想和信念。不可否认的是，每个人共同点就是渴望成功和追求成功。不得不说，对于成功，每个人也都有自己的理解。我们并不能盲目模仿他人的成功，也不能为了得到他人的认可和赞赏，而完全忽略自己的内心。

生活中，很多人都觉得自己不够成功，是因为他们在遭遇失败和被拒绝之后，就会彻底放弃努力，也会掐灭心中的希望。可想而知，当一个人内心绝望，他又怎么可能与成功结缘呢？当发现自己的人生不尽如人意时，不要总是抱怨失败纠缠自己，唯有摆正对待失败的态度，我们才能踩着失败的阶梯，不断向上攀登，也才能真正掌握命运，主宰人生。

把不幸转化为幸运

现实生活中，每个人都有自己的烦恼，有的女孩觉得自己长得太矮，身材不够高挑；有的女孩觉得自己皮肤太黝黑，不够白皙；有的男孩儿觉得自己出生在贫穷的家庭里，没有一个叫马云的爸爸；还有的男孩抱怨自己命运不好，人生中总是事与愿违。实际上，不管是怎样的烦恼，都来自于每个人的内心。一个人唯有真正尊重自己的内心，接纳自

己的人生，才能成为人生中的幸运者。所以，面对人生，我们与其不断地抱怨，浪费宝贵的时间与精力，还不如调整好心态，积极乐观做一些切实有效的的事情。没有人愿意与失败结缘，每个人都渴望获得成功，但是曾经有一位智者说过，人生只有经历苦难才会得以沉淀，也才能真正被称作是人生。从这句话中我们不难看出，一个人如果总是一帆风顺，生命中没有任何波澜，那么这样的人生就会显得过于单薄和轻飘飘的。苦难使人生变得沉重，所以我们最重要的不是逃避苦难，而是要让自己从不幸变成幸运，从而给自己的人生一个更好的交代。

很多人都曾读过关于野草的诗，在诸多赞美野草的诗句中，“离原上草，一岁一枯荣，野火烧不尽，春风吹又生”历来脍炙人口，把野草顽强的生命力描述得栩栩如生。实际上，野草看似渺小，却是在环境艰苦的野外长大，所以它们的生命力非常顽强。相比起野草，尽管有些大树看起来很高大强壮，高耸入云，但是一旦树心是空的，大树就会被狂风暴雨折断。只有真正强壮的大树，才能够傲然屹立于风雨之中，哪怕遭受暴风雨的折磨，也绝不妥协和认输。还有些朋友喜欢看武侠小说，知道一流的剑客一定要带最好的宝剑。而真正上好的宝剑，都是在工匠千锤百炼之下才能铸造出来的。人生也是如此，从未经过锤炼的人生总是显得轻飘飘的，没有内涵，真正的人生要经历风雨的洗礼，要经历坎坷挫折的磨难，才会变得越来越厚重。

在中国社会中有一句俗话叫“富不过三代”。这句话从何说起呢？难道一个人如果有钱，那么他的孩子就注定是个败家子吗？其实不然。

很多富二代也是非常辛苦和努力的，也能够把家族产业发扬光大。只不过是因为大多数富二代从小就生活在优渥的家庭环境中，因而他们的人生顺遂如意，不曾经历过任何艰难和坎坷。在走入社会之后，他们总是难以控制自己，也无法拒绝那些诱惑，最终比穷人家的孩子更容易走上歧途，导致家境败落。与这句话相对的也有一句话，叫做穷人的孩子早当家。这句话告诉我们当孩子出生在穷苦的人家里，因为经济条件的紧张，也因为父母的工作并不光鲜亮丽，所以他们没有多余的钱享受。他们日复一日，看着父母辛苦和操劳，更加体会到生活的艰辛，因而他们不会随意挥霍父母挣来的辛苦钱，反而能够竭尽所能体谅和理解父母，也帮助父母减轻负担。如此一来，他们自然对人生有更深刻的感悟，也知道自己应该珍惜人生，把握人生。从这个角度而言，孩子出生在穷人家虽然没有含着金汤匙出生的富二代幸运，但其实是一种独特的幸运。这种幸运让他们理解生活的苦楚，也帮助他们更好地把握和掌控自己的人生。

打火石看起来毫不起眼，就像普通而又平凡的石头一样，但是一旦遭遇击打，它就能够迸发出火花。同样的还有咖啡，黑黑的咖啡豆看似不起眼，但是在经历沸水的冲泡和煮沸之后，却能够散发出浓浓的香味。所以任何有价值的东西都不怕经历考验，正如人们常说的，真金不怕火来炼，这是因为真正的金子熔点很高，并不会因为火烧，就使自己的状态发生改变。同样的道理，我们作为普普通通的人，也要有坚强意志。要知道，苦难并不可怕，唯有经过苦难的洗礼，我们的意志才会更

加坚强，也才会拥有信心和勇气。一个人如果从来不曾体会到辛苦，那么也就不会感受到甜蜜。就像人们常说这个世界上如果没有丑，也就无所谓美一样，所以对于人生，每个人都无法要求永远甜蜜。当能够坦然接受人生的坎坷与挫折，我们的人生也会随之变得更加充实厚重，我们也才能积累更多的经验，从而拥有更成功的未来。

对于弱者而言，苦难也许会让他们沉沦，甚至使他们陷入绝望和沮丧之中，彻底放弃对人生的拼搏。对于强者而言，苦难就像是人生的摇篮，能够成就强者，让强者变得更加强大起来。当然，如果每个人都能坦然面对苦难，那么不幸就会转化为人生的财富，也是人生中最不可或缺的经验。

作为世界闻名的小提琴家，帕格尼尼年仅四岁的时候，就因为一场疾病而导致身体受到严重的损伤。在七岁的时候，他又因为患了严重的肺炎，不得不放出身体大部分的血，从而才能让病菌减少。从此之后，他的身体日渐衰弱，健康也受到严重损害。即便如此，从三岁开始学习小提琴演奏之后，他从未耽误学习。在十二岁的时候，他在小体验演奏方面就有所成就。然而，厄运并没有因此就放过他。

四十六岁那年，帕格尼尼的牙床突然生出大量的脓疮，医生不得不拔掉他绝大部分的牙齿。没过多久，他的眼睛又上患了疾病，导致严重视物不清。五十岁的时候，他更是浑身都是疾病，心灵也受到残酷的折磨。即使这样，他也一直从没有放弃过对音乐的爱好与追求，直到他五十七岁那年，生命结束的那一刻。他从未放弃努力，对人生更是始终