

李扬◎著

你的坚持，
终将美好

坚持住， 你终将成就 无与伦比 的自己



成功，往往就是在你觉得自己快坚持不下去时
再往前迈出的那一步！

天赋与才华只能决定你的起点，坚持与努力才能决定你的终点。

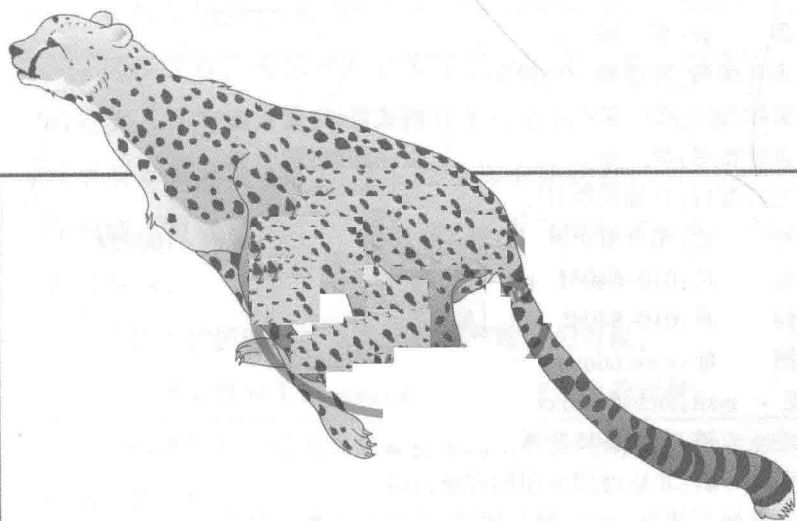
众多大咖、金字塔尖人物倡导的心灵法则

写给纵然遍体鳞伤却依然默默坚持的你

台海出版社

坚持住,你终将成就 无与伦比的自己

李扬◎著



你的坚持，终将美好

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

坚持住,你终将成就无与伦比的自己 / 李扬著. —

北京:台海出版社,2017.7

ISBN 978-7-5168-1480-2

I. ①坚… II. ①李… 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 147211号

坚持住,你终将成就无与伦比的自己

著 者:李 扬

责任编辑:高惠娟 贾风华

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:罗 金

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

E - mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:880mm×1230 mm 1/32

字 数:260 千字 印 张:8

版 次:2017 年 8 月第 1 版 印 次:2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1480-2

定 价:38.00 元

版权所有 翻印必究



作者简介

李扬，工科男一枚，硕士。先后在北京、昆明求学，在深圳、南京工作，选择为梦想颠沛流离，即便万般辛苦，也从未放弃。他坚持用文字还原生活，把自己从求学到工作一路走来的经历，将生活中遇到的与困难作战、和梦想死磕的故事倾心分享给读者，文风亲切、接地气，被读者誉为正能量的“助燃师”。



快乐文化微信公众账号



天猫商城：快乐图书专营店
<http://kuailiets.tmall.com>

出版统筹：马 峰

策划编辑：罗 金

内容简介

我们听过的那些故事，有很多版本，一路走来，风雨兼程，有家不能常归的苦楚，有爱不曾相伴的愧疚，有梦踌躇不前的困扰……但结局却大多惊人的一致，那就是，在每个成功者、幸福者的故事里，他们都不曾放弃梦想，不曾违背誓言。

他们今日的美好，既不是运气，也不是逆袭，而是平日的专注、靠谱，还有数年如一日的坚持。本书献给和他们一样坚持在梦想道路上的你。你的坚持，终将成就无与伦比的自己。



责任编辑：高惠娟 贾凤华

装帧设计：芒果

前言



Preface

I

我们都听过很多故事。

这些故事，有的来自长辈的交谈，有的来自银幕上的表演，有的来自我们每天打开手机看到的一行行文字。故事的动人之处在于，我们都能从中找到自己——人生有顺境也有逆境，对很多人来说，生命中的逆境似乎都大过顺境。

当你转过黑暗的街角，感觉前路暗淡的时候；

当你感觉世界上所有的门都在你面前关闭的时候；

当你感觉所有的人都拿着指定的门票，唯有你独自在旁边等待的时候；

当你怀疑自己隐约看到的希望和信任可能是幻影的时候……

你一定要坚持住，因为，真正的人生需要逆境的不断磨炼。

2

“风可以吹起一张白纸，却无法吹走一只蝴蝶，因为生命的力量在于不顺从。”冯骥才如是说。白纸放弃抗争才被风吹走，蝴蝶敢于抗争，从而逃脱桎梏，逆风飞翔。

的确，生命中总有那些笑不出来的时刻，但只要咬紧牙关，挺一挺，一切都会过去。

坚持是一种信念，因此而成就一种品格。与其感叹自己时运不济，或者感叹世风日下，不如从当下开始，学着去坚持内修、坚守自我，你会发现，很小的事情也可以有很大的影响，只要我们在做的过程中，灌注一份长久坚持的信念。

无论正在经历什么，都请你不要轻言放弃，因为从来没有一种坚持会被辜负。

3

我们听过的那些故事，有很多版本，一路走来，风雨兼程，有家不能常归的苦楚，有爱不曾相伴的愧疚，有自我踌躇不前的困扰……但结局却大多惊人的一致。就是，在每个成功者、幸福者的故事里，他们都不曾放弃梦想，不曾违背誓言。

他们今日的美好，既不是运气，也不是逆袭，而是平日的专注、靠谱，还有数年如一日的坚持。

是啊，谁的人生不是在荆棘中前行？人生经历过的路都是不平坦的，一生中宝贵的就是把生命照顾好，把自己的心灵安顿好，在一生中坚持和灵魂一起守夜。

所以，当你跌倒的时候、懊恼的时候，品尝眼泪的时候……就请你收下这本书的祝福，送给坚持在梦想道路上的你——如果你正年轻，如果你怀有梦，如果你在现实和梦想之间彷徨而不知所措……请相信我，只要咬牙坚持，你终将成就无与伦比的自己！

愿你我无论顺境还是逆境，都能守住自我，守住初心，耐得住寂寞，守得住孤独！

目 录



Contents

第一章	一切美好的事物，都应该跋山涉水	/ 1
	你是如何从优秀变得平庸？	/ 2
	努力寻找另一个自己	/ 6
	弱项输了，还有强项	/ 10
	没有谁可以真正让你一无所有	/ 14
	对不起，我不过打折的人生	/ 17
	一张人生之旅的永远坐票	/ 20
	自信心是训练出来的	/ 23
第二章	谁的生命中，都有无比艰难的那一年	/ 27
	失败，是成功一种必要的投资	/ 28
	在上帝关上门的时候，寻找你的那扇窗	/ 31
	请检查一下自己的情绪仓库	/ 34
	世界本来就不公平，为什么还要诸多抱怨？	/ 38
	最怕你沦陷在安全区，还哀叹自己怀才不遇	/ 43

只有今天才是你真正拥有的	/ 46
第一个做的是天才，第二个做的是庸才	/ 49
行动前，别忘记进行头脑热身	/ 52
 第三章 所谓聪明人，就是情商高修养好	 / 57
妥协是一种智慧的修养	/ 58
心底无私，天地自宽	/ 61
失去德商，是悲剧人生的开始	/ 64
别让你的聪明阻碍了你的成功	/ 67
别找替死鬼，坦白认错吧	/ 71
照照镜子，你给自己的形象打几分？	/ 74
我不愿意别人说我没品味	/ 78
人，都是被细节出卖的	/ 82
 第四章 梦想，会证明你来过	 / 85
目标越远大，意志越坚强	/ 86
只有知道明天干什么，今天活着才有意义	/ 89
你很可能浪费了自己的时间，去追求别人的梦	/ 92
青春是拼搏的资本，不是懒惰的借口	/ 98
时间管理十二项法则	/ 101
滚蛋吧，拖延症！	/ 109

第五章	拆掉潜能的墙，感受海阔天空	/ 115
	唤醒内心沉睡的火山	/ 116
	向全世界证明你的潜能	/ 120
	没有压力？你太不幸了	/ 123
	用积极暗示开发潜能	/ 127
	当我们不能后退时，就只有前行	/ 133
	你这么成功，一定很有毅力吧	/ 136
第六章	这世界正在遗忘那些不肯改变的人	/ 141
	我们必须去做自以为办不到的事	/ 142
	不是你没潜质，是你没找到合适的模式	/ 145
	砸掉你的惯性思维	/ 150
	敲门就进去	/ 153
	准备好到达终点之前的一切	/ 157
	别轻率地将第二个春天弃于门外	/ 163
第七章	有品位的人，都会这样“刷朋友圈”	/ 169
	往比你高的人身边站	/ 170
	了解成功者的思维模式	/ 173
	平时不烧香，临阵抱佛脚有啥意思？	/ 177
	酒肉朋友不过是路人甲	/ 182
	“小人物”都有“大用处”	/ 184
	建立人际关系的六个秘诀	/ 187

第八章 拿得起才能放得下，放得下才能守得住 / 193

放下那些生命不能承受之重 / 194

当你打开双手，世界就在你手中 / 199

总会有得有舍，何不以舍为得？ / 205

放弃眼前的诱惑，才能获得长远的利益 / 208

第九章 愿你终将成为无与伦比的自己 / 213

原谅自己，后悔药的成本你负担不起 / 214

古来圣贤皆寂寞 / 217

任何挫折都是上帝包装好的礼物 / 222

人生字典中没有“不可能”三个字 / 226

热情不是浮躁，欲速则不达 / 236

将心灵的视窗调整到快乐频道 / 240

第一章



一切美好的事物，都应该跋山涉水

你是如何从优秀变得平庸？

想成为什么样的人，是一种积极的心理暗示，这是成功人生的起点。

一位叫齐格的成功推销员回忆了如下经历：

当时，我参加了一个在北卡罗来纳州查勒提开办的由田纳西纳什维尔的梅里尔指导的全日制培训课程。那是一门很棒的课，但我早已忘记那些学来的特殊技巧了。一天晚上，我开车回南卡罗来纳兰卡斯特的家，准备一个晚餐展示会。我很晚才回到家，睡觉就更晚了，而且婴儿整夜都在哭闹。当早上5:30闹钟响起时，习惯的力量将我拉出了被窝。当时我们住在一家蔬菜店楼上的小公寓里，我迷迷糊糊地看见窗外在下雪，而且地面已经落得有2.5厘米厚了，而我却要驾驶无空调的克莱斯勒汽车出门。那天早上，我像任何一个聪明人都会做的那样，又回到了床上。

当我躺着时，我开始意识到我从不曾误过或迟到过一次推销会。这时，母亲的话也在耳边响起：“当你替人工作时，就得想方设法做好，做什么事都要全力以赴，否则就别做了。”我迟疑着爬起来，开着车子向着查勒提出发，同时也是向着我

不曾料到的一个全新的生活出发。

培训结束后，梅里尔先生将我留下：“你知道，我已经观察了你两年半的时间，我从未见到过这样的浪费。”

我有些惊讶地问他是什么意思。他解释说：“你有许多能力，你可以成为一个了不起的人，甚至一个全国优胜者。”我飘飘然起来，但仍有点怀疑，就问他是否真的那样认为。他向我保证说：“我绝对相信，如果你真正投入工作，真正相信自己，你能冲破一切困难获得成功。”

说真的，当我细细品味这些话时，我惊呆了。你必须理解我当时的处境，才有可能意识到这些话对我有多大的影响。当我是个小男孩时，我长得很小，即使在穿得最多时也没超过55公斤。我上学后，从五年级开始，放学后和周六的大部分时间都在工作，运动方面也不是很活跃。另外，我还很胆小，直到17岁才敢和女孩约会，而且还是别人指定给我的一个盲目性约会。一个从小镇中出来的小人物，希望回到小镇上一年赚上5000美元，我的自我意识仅限于此。现在突然有一个受我尊敬的人对我说“你能成为一个了不起的人”，我内心的震撼可想而知。所幸的是，我相信了梅里尔先生，开始像一个优胜者一样思想、行动，把自己看成优胜者，于是，我真的成了一名优胜者。

梅里尔先生并未教我很多推销技巧，但那年年底，我在美国一家拥有7000多名推销员的公司中，推销成绩列第二位。我从用克莱斯勒车变成用豪华小汽车，而且有望获得再次提升。

第二年，我成了全州报酬最高的经理之一，后来成了全国最年轻的地区主管人。

齐格遇到梅里尔后，并没有获得一系列全新的推销技巧，也不是他的智商提高了50点，只是梅里尔让他确信自己有获得成功的能力，并给了他目标和发挥自己能力的信心。如果齐格不相信梅里尔，梅里尔的话对他就不会有什么影响。

如果你坚持相信自己是一个非凡人物，并付诸努力，终会获得成功、幸福、健康，完成有价值的目标。

古希腊的大哲学家苏格拉底在临终前有一个不小的遗憾——他多年的得力助手，居然在半年多的时间里没能给他寻找到一个优秀的关门弟子。

苏格拉底在风烛残年之际，知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我的蜡烛所剩不多了，得找另一根蜡烛接着点下去，你明白我的意思吗？”

“明白，”那位助手赶快说，“您的思想得很好地传承下去。”

“可是，”苏格拉底慢悠悠地说，“我需要一位优秀的传承者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位好吗？”

“好的，好的。”助手尊重地说，“我一定会竭尽全力地去寻找，不辜负您的栽培和信任。”

苏格拉底笑了笑，没再说什么。

那位忠诚而勤奋的助手，不辞辛劳地通过各种渠道开始四处寻找。可他领来一位又一位，都被苏格拉底一一婉言谢绝了。有一次，当那位助手再次无功而返，回到苏格拉底病床前时，病入膏肓的苏格拉底硬撑着坐了起来，抚着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

半年之后，继承人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己。”苏格拉底说到这里，很失望地闭上眼睛，停顿了好久，才又毫无哀怨地说，“本来，最优秀的人就是你自己，只是你不敢相信自己，才把自己给忽略了，不知道如何发掘和重用自己……”没过多久，一代哲人永远离开了他曾经深切关注着的这个世界。

那位助手非常后悔，自责了后半生。

这个故事所包含的深刻寓意让我们每一个人感慨。为了不重蹈那位助手的覆辙，每个向往成功、不甘沉沦者，都应该牢记先哲的这句至理名言：“最优秀的人就是你自己！”