

墨非

编著

很多人因为做不好自己，所以总想着去做别人。
哪怕在低到尘埃的日子里，也要有积极向上的力量。

Become stronger
without haste

在安静中， 不慌不忙地坚强

激励千万心灵的——
暖心之作

经典
珍藏



一生中，总有那么一段时间，需要你自己走，自己扛。

不要感觉害怕，不要感觉孤单，这只不过是成长的代价。

中國華僑出版社

激励千万心灵的
暖心之作



经典
珍藏

Become stronger
without haste

在安静中，
不慌不忙地坚强

墨非——编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在安静中, 不慌不忙地坚强 / 墨非编著. —北京:

中国华侨出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5113-6295-7

I. ①在… II. ①墨… 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 (2016) 第 218131 号

● 在安静中, 不慌不忙地坚强

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 223 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6295-7

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

坚强是人生的必修课，它伴随着蜕变的痛苦，每一次蜕变都意味一次成长，每一场磨难，都是一次洗礼，每一次伤痛，都是一场觉醒。跌倒过、失败过、哭泣过，才会成长，痛苦过、迷茫过、徘徊过，才能找到自己人生的航向。生活也许会让你遍体鳞伤，但每一道伤都不是白白承受的，那些有过伤疤的地方都会变成最坚韧的地带。不经历挫折，你就不可能了解生活的不易；没有狠狠地摔过，你就不会因疼痛而警醒，阻止自己再次犯错；不迷路，你就不会了解柳暗花明的惊喜；不经历漫长的黑夜，你就不会明白光明的宝贵。

有人说，青春是一道华美的伤，所以注定逃不开疼痛的感觉，课业的压力、就业的压力以及工作和生活中的种种不如意，都是你在成长过程中躲不开的烦恼，站在人生的岔路口，也许你曾感到茫然无助，甚至产生过逃避和放弃的念头。其实人生最可怕的不是失败与挫折，也不是你看不到脚下的路，而是勇气和信心的丧失。没有人能一路绿灯，处处坦途，一个人最大的成功并不是畅通无阻地达成目标，在一夜之间平步青云，而是征服所有的险途，把挫折牢牢地踩在脚下，从容地应对世间所有的风雨，在安静中不慌不忙地坚强，在平静中感受成长的滋味。

没有人可以轻而易举地实现梦想，也没有人生来就很优秀、很

自信，优秀的人也曾有过青葱岁月，自信的人也曾有过自卑的过往，心态平和的人也曾有过痛苦与挣扎，聪明干练的人也曾有过多次失误的尴尬经历。所不同的是，他们成长了，成熟了，变成了更出色的人，而过去的一切都成为了回忆。不要羡慕别人拥有得更多，如果你肯努力，也能收获良多。不要因为别人比你强就心里不平衡，你只看到了他人的成就，却看不到他们背后的付出。

人生本就充满坎坷，在我们的人生道路上，时常要面临艰辛的时刻。本书告诉我们，应该直面坎坷，正视艰辛。因为我们需要经历这种时刻才能够更好地成长，心灵才会更加坚强，灵魂才会更加深刻。本书旨在矫正年轻人的不良心态，传播正能量，希望给正经历成长之痛的年轻人带来温暖的抚慰，同时给长期处于迷惘期的广大青年指明方向。希望通过阅读本书，你能更深刻地理解坚强和成长的意义，以乐观积极的态度应对未来生活的挑战。

目 录

第一章 只有受伤，才能让人真正成长

01. 每一次跌倒都是为了更好地奋起 / 2
02. 漂亮的失败是另一种成功 / 5
03. 为跑到终点的最后一名运动员喝彩 / 8
04. 一次挫败并不会让你卑微到尘埃里 / 11
05. 只要你愿意，随时都可以从废墟里崛起 / 14
06. 输得起，才能赢得起 / 17
07. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 19
08. 别让恐惧的阴影击垮你 / 21
09. 永不言弃，你才不会被世界抛弃 / 24
10. 不为失败找借口，只为成功找方法 / 27

第二章 人生没有不可承受之痛

01. 人面对痛苦的能力，超乎你的想象 / 32
02. 世上没有愈合不了的伤口 / 35
03. 不经破茧之痛，哪来飞翔的力量 / 37
04. 直面成长之殇，修复折翼的翅膀 / 40
05. 学会温柔地对待自己 / 42
06. 客观面对不完美的自我 / 45
07. 即使伤痕累累，也要活得潇洒 / 48
08. 在刀尖上起舞，痛并快乐着 / 50

第三章 把挫折当垫脚石，垒砌生命的高度

01. 挫折也是天赐的礼物 / 54
02. 人生不是直线，而是曲线 / 56
03. 奇迹都是在厄运中出现的 / 59
04. 岁不寒，无以知松柏 / 62
05. 流水遇到断崖，才会跌出美丽的飞瀑 / 64
06. 让逆境在你的斗志面前屈服 / 67
07. 战胜你自己，你将无往而不胜 / 69
08. 困难背后总是潜藏着机会 / 71
09. 流泪过后，请记得微笑 / 74
10. 没有人能替你坚强，除了你自己 / 77
11. 百折千回才是真人生 / 79

第四章 别让逃避毁了你的机会和前程

01. 有一种危险叫作“鸵鸟心态” / 84
02. 逃避犯错比犯错本身更糟 / 86
03. 不怕力不从心，就怕不敢全力以赴 / 89
04. 等待会让焦虑加倍 / 91
05. 无所事事的代价就是做温水里的青蛙 / 94
06. 遇事知难而退，永远越不过眼前的“火焰山” / 96
07. 奋斗者的字典里没有“退路” / 99
08. 勇敢踏出第一步，你的人生才有逆转的可能 / 102
09. 用心倾听内心的声音，不要回避真实的自己 / 105
10. 总想逃避现实，就会被现实淘汰 / 107

第五章 青春因梦想而闪亮

01. 梦想是最好的信仰 / 112
02. 当理想照进现实，别轻易倒下 / 114
03. 迷茫，是追梦时常有的心态 / 117
04. 冷水浇不灭信念之火 / 120
05. 别怕跌跤，用自己的脚走出铿锵之音 / 123
06. 把握好第一份工作，别让梦想偏离航道 / 125

07. 飞翔之前，先学会踏实行走 / 128
08. 自助者天助，爱拼才会赢 / 131
09. 拼命三郎都是被“炼”出来的 / 132
10. 肯吃苦才能登上梦想舞台 / 135

第六章 保持真我本色，别拿别人的标准定义自己的人生

01. 你的优秀无须证明，不要活在别人的认可里 / 140
02. 做最好的自己，不做任何人的复制品 / 142
03. 与其随波逐流，不如另辟蹊径 / 145
04. 走自己的路，让别人说去吧 / 147
05. 平凡并不可耻，平庸才可怕 / 149
06. 弱者在质疑中退缩，强者在质疑中前进 / 152
07. 经得起多大的赞美，就经得起多大的否定 / 154
08. 把嘲笑当成前进的动力 / 157
09. 不要让别人主宰你的心情 / 159
10. 人格独立是一个人成熟的标志 / 162
11. 遇见最美好的自己，收获最美好的情谊 / 165

第七章 超越自卑，点亮心中自信的明灯

01. 妄自菲薄是一种病态 / 170
02. 别拿己之短去比人之长 / 173
03. 人决不能过分看轻自己，但也不能太看重自己 / 175
04. 相信自己，没有什么不可能 / 178
05. 你很渺小，同时也很强大 / 180
06. 永远不要低估自己改变未来的能力 / 182
07. 像掘金一样挖掘你的潜能 / 185
08. 要想华丽转身，你必须先相信自己 / 187
09. 用自信的翅膀逆风飞翔 / 189
10. 在尝试中寻找信心，在冒险中寻找突破 / 192

第八章 心态决定命运，改变心态改变一生

01. 生活不是甜点，也不是黄连，苦乐参半才是人生常态 / 196
02. 如果上帝抛给你一个酸涩的柠檬，请把它榨成甘美的果汁 / 199

03. 与其整天抱怨，不如努力奋斗 / 201
04. 如果你知道自己要去哪里，全世界都为你让路 / 203
05. 只要心是晴的，人生便没有雨天 / 206
06. 以平常心看待成败得失 / 209
07. 改变不了环境，可以改变心态 / 211
08. 珍惜你所拥有的，不看你没有的 / 214
09. 在绝境中寻找希望 / 217
10. 别让等待变成一种遗憾 / 219
11. 停止自我折磨的独角戏 / 222

第九章 宽容的心态，感恩的情怀

01. 最愚蠢的事莫过于拿别人的错误惩罚自己 / 226
02. 感谢折磨过你的人，因为他磨炼了你的心志 / 228
03. 感谢羞辱你的人，使你增强了完善自我的决心 / 231
04. 原谅别人无心的伤害 / 234
05. 宽容别人就是善待自己 / 237
06. 放弃对抗的姿态，和世界讲和 / 239
07. 爱，永远比恨更有力量 / 242
08. 告别“温室花朵”角色，学会感恩和担当 / 245
09. 割掉心灵上的“毒瘤”——怨恨 / 248
10. 善良是抚平伤痛的良方 / 250

第十章 努力提升自我，在蜕变中完成超越

01. 成熟比成功更重要 / 254
02. 做命运的主人，把握自己的人生之舵 / 257
03. 在最平凡的岗位上闪光 / 259
04. 大材小用比没有用途好 / 262
05. 在尝试中重新定位自己 / 265
06. 淡化弱点，强化自身的相对优势 / 267
07. 提升核心竞争力，让自己变得不可替代 / 270
08. 不断给自己充电，才能与时俱进 / 273
09. 增强你的附加值 / 275

第一章

只有受伤，才能让人真正成长

人不受伤，就不能真正成长和坚强。有时候伤害也能转化成滋养生命灵性的正能量，它能在潜移默化中让你变得更加坚韧和顽强。所有的磨难都是命运的苦心安排，是为了成就一个更加优秀的你。即使跌倒 1000 次，你也要 1001 次地爬起，不要恐惧失败，不要计较输赢，失败不过是支小插曲，它不代表结局，敢于跌倒、敢于失败你才会有机会赢得漂亮。人生最大的失败，不是遭遇了滑铁卢式的命运转折，而是永不失败和不敢失败，因为这就意味着你永远碌碌无为。

挫败会带来伤痛，可伤痛并不完全是负面的东西，它会让你更加警醒，更清楚地了解自己的短处和不足，也会为你提供宝贵的人生经验，促使你更加健康茁壮地成长。只要你不肯放弃，世上就没有任何力量可以打败你，束缚你的是你自己，成就你的也是你自己。如果你能学会在伤痛中成长，就能搏出最精彩的人生。

01. 每一次跌倒都是为了更好地奋起

每一次跌倒，都是上天给你的人生所设置的障碍，它以此来考验你的意志和耐力，这时，如果你爬起来了，它将会给你意料之外的回报作为奖赏。

在成长的道路上，每个人都会跌跤，期末考试考砸了，功课亮起了红灯，看着可怜巴巴的分数很想躲起来大哭一场；走出校园的象牙塔，起初对未来充满了美好的期待，跃跃欲试地要为自己开辟一个崭新的天地，可是作为一个涉世不深的职场菜鸟，经验不足，动手能力差，在工作中频频出现差错，不止一次地把事情搞砸，一次次受挫使我们对自己越来越没有信心……我们都在跌跤中成长，一次又一次地摔跟头，似乎从来没有打赢一场漂亮的战斗，难道我们的人生就只有失败？诚然，跌倒会让我们很受伤，但是这个不愉快的经历对于年轻的我们而言既是教训，也是历练，更是人生的一笔宝贵财富。

乔利·贝朗曾经是巴黎一个贫民家庭的孩子，因为家里贫穷，所以13岁就外出打工。因为年纪小，没有哪个工厂肯聘请他。流浪了几年后，经朋友介绍到一个贵族家庭的厨房里当了一名小杂工。他每天的工作就是杀鸡、杀鱼、拖地、扫厕所，几乎包揽了全部脏活累活。他一天至少要干12个小时，而所得的工资连一只鸡都买不到，但他仍然感到非常满足。他总是省吃俭用地将辛苦赚来的钱攒起来，养活自己贫困的家。

就是这样紧巴巴的日子也不长久。一天半夜,乔利被一阵急促的敲门声惊醒。原来贵夫人第二天一早要去赴一个约会,要乔利立即将她的衣服熨一下。因为实在太困了,他不小心将煤油灯打翻,灯里的油滴在了贵夫人的衣服上。

乔利被吓坏了,他就是打一年工恐怕也买不来那件昂贵的衣服。贵夫人坚决要求乔利赔偿,给她白打一年工!乔利沮丧极了,但当他答应给贵夫人白打一年工后,他也得到了那件衣服。

其实那件衣服只是弄脏了一点而已,如果将它送给母亲穿,她一定会很高兴。但他不敢将这件事告诉母亲,她会很伤心的。于是乔利将那件衣服挂在自己的窗前以警示自己别再犯错。

一天,他突然发现那件衣服被煤油浸过的地方不但没脏,反而将原有的污渍消除了。经过反复试验,乔利又在煤油里加了一些其他的化学原料,终于研制出了干洗剂。

一年后,乔利离开了贵夫人家,自己开了一间干洗店。世界上第一家干洗店就这样诞生了。

乔利的生意一发而不可收,几年间他便成了让世界瞩目的干洗大王。如今,干洗店遍布世界的每一个角落,人们在享受他发明的干洗剂的同时,也记住了他的名字——乔利·贝朗。

生活中,我们可能也有过类似于乔利的经历:高考失利,成绩较好的你阴差阳错进了一所普通学校,毕业后找不到工作,无奈只能创业,最终却凭自己的毅力成为了有名的企业家;事业顺风顺水时,忽然跌到了谷底……每次在经历惨痛的跌倒时,绝望便会如影随形,但是你别忘了,人面临绝望的时候,往往意味着新的希望和开始。一切危机的尽头,往往都是转机,山穷水尽的地方,往往会柳暗花明。其实,这个世界上并没有真正的绝境,有的只是绝望的思维。每一次跌倒,都是上天给你的人生所设置的障碍,它以此来

考验你的意志和耐力，这时，如果你爬起来了，它将会给你意料之外的丰厚的回报作为奖赏。所以，当我们的梦想、目标或人生信念遭受“重创”时，千万别轻易放弃，绝望的极点一定会有新的希望在等着你。

肯德基的创始人哈兰德·桑德斯的人生充满了挫败，他六岁时父亲就去世了，外出工作的母亲无暇照料他，因此小小年纪他便学会了煮饭。14岁时他辍学到印第安纳州的一家农场打工，后来又开过铁艺铺，卖过保险，推销过轮胎，还尝试过经营渡船业务和汽车加油站，可惜他没有做成一件事，转眼他步入了中年，除了无数次失败的经历他什么都没有，人们认为他是毫无指望的，就这样，他一直熬到了退休。

退休后他得到了105美元的福利金，他用这笔钱开了一家快餐店，取名为肯德基家乡鸡，以后的故事便是人们所熟知的了，一家小小的快餐店发展成了全球连锁的跨国餐饮公司，并一跃成为了世界第二大速食及最大的炸鸡连锁企业。

多少年轻人曾羡慕过哈兰德·桑德斯的成功，但有谁会想到，是失败的经历成就了今天的他，其实一个人曾经摔倒过多少次并不重要，重要的是你从屡次的失误中学到了什么，如果你能充分吸取教训，就能为下一次的奋起做好准备。没有人会永远失败，只要你咬牙熬过最黑暗的时光，也许转角就能遇见阳光。

02. 漂亮的失败是另一种成功

失败并不可悲,也不可鄙,它只是一种经历而已,而人在实现理想的过程中表现出来的勇气、意志力以及不懈的追求等,才是不可忽视的珍贵财富。

人人都喜欢成功者,名列前茅的学生总是受到老师表扬,业绩最好的员工总能拿到最丰厚的奖金,又有谁真正关注过失败者呢?在我们看来,失败就意味着不优秀,别人失败,我们对其不屑,自己失败,我们会感到羞愧、痛苦,无地自容。没有人会以失败为荣,可是我们忘记了一个人的成败不仅与个人能力有关,还和机会、运气等各种错综复杂的客观因素有关,成败只是一个结果,我们并不能用它来评价和定义一个人,因为在某些情况下,有的人虽败犹荣。

只要对南极略有了解的人都知道,位于南极南纬 90° 的科学实验站叫阿蒙森—斯科特站,它是以最早登陆这里的两名著名的科学家命名的。英国人斯科特是一名富有冒险精神的科学家,他一直渴望征服南极,于是在1910年夏天带着一支探险队浩浩荡荡地向南极进发了,第二年10月,他们到达了新西兰的埃文斯角附近的陆地,为登陆南极点做着积极的准备。

就在这时,斯科特听说挪威人阿蒙森带着另外一支探险队正赶往南极,为了不让竞争对手抢先,斯科特带着探险队提前一个月出发了。在通往南极的路上,他们遭遇了恶劣的天气,负责拉雪橇的

在安静中，不慌不忙地坚强

爱斯基摩狗跑掉了，矮种马也冻死了，他们只能靠人力拉雪橇前进，速度大打折扣，最后他们远远落在了阿蒙森的后面。阿蒙德和他的队员率先登陆了南极点，斯科特约晚五个星期才到达目的地。在返回途中，斯科特和他的科考队在冰天雪地中苦苦挣扎了两个月，他们饥寒交迫，体力渐渐耗竭，最后倒在了皑皑的冰雪之中，再也没有醒来。

在这场角逐中，胜利者无疑是挪威人阿蒙森，而英国人斯科特失败了，可是作为一名科考队员，其勇于征服自然的崇高精神将永载人类史册，正因为如此，人们在铭记阿蒙森时，也牢牢记住了斯科特的名字，并把他的名字作为了科学实验站的一部分。在职场生活中，我们绝大多数人可能都不会有争夺世界荣誉的机会，但是如果充分发扬斯科特一往无前的勇敢精神，那么即使最终失败了，人生也没有什么遗憾了，因为我们已经做到了最好，这种漂亮的失败其实也是另一种成功。

韩晓菲是一名年轻的皮鞋设计师，比起公司里其他的员工，她的资历是最浅的，设计的款式也略显稚嫩，每次有新产品出炉，名单里都没有她的名字，因为她设计的东西常常不能通过。韩晓菲也怀疑过自己的选择，她想或许她根本就没有设计天赋，可是做一名优秀的皮鞋设计师是她从小立下的志愿，她不甘心就这样早早地放弃最初的梦想。

后来公司宣布举办一场设计大赛，设计优胜者将获得一笔优厚的奖金，胜出的小组将得到一次去三亚旅游的奖励。分组的时候发生了争执，起因是谁都不希望韩晓菲加入自己的团队，因为大家觉得她会给整个设计队伍拖后腿，最后在部门经理的调停下，A组被迫接纳了她，理由是A组的资深设计师数量超过B组，为了公平起见，理应吸纳一名新人。

接下来的日子里,整个设计部门都在为比赛备战,韩晓菲是其中最努力的一个,她不仅翻阅了大量的时尚杂志,尽心揣摩经典创意,还利用业余时间跑遍了皮鞋工厂和鞋店,虚心向不同的人群请教,认真倾听店员、工人、消费者对于不同款式皮鞋的看法,并把所有的信息详细记录在了日记里。她把别人喝咖啡的时间都用在了思考创意上,终于捕捉到了一点灵感,在临近大赛之际设计出了几款略为成熟的产品。

很快,设计大赛的结果就公布下来了,韩晓菲有两款设计入选,其他的设计师大都有五至六款设计入选,结果韩晓菲所在的小组输给了对手,韩晓菲也成了整个部门的最后一名。可是经理并不感到失望,反而在大会上表扬了她,他说:“韩晓菲刚刚入行不久,她的努力大家是有目共睹的,虽然在设计大赛中她失败了,因为她通过的设计款式最少,可是她设计水准明显提高了很多,这点是值得肯定的。失败了不要紧,只要已经尽到了最大的努力,发挥到了最高的水平,那么败也败的光荣。我相信,韩晓菲以后会做得更好。”

在多数情况下,人们习惯了以成败论英雄,在为优胜者欢呼时,往往忘记了失败者身上体现出的可贵精神,其实失败并不可悲,也不可鄙,它只是一种经历而已,而人在实现理想的过程中表现出来的勇气、意志力以及不懈的追求等,才是不可忽视的珍贵财富,因此不要因为自己一时的失败而否定自身的价值,就算你挽回不了败局,注定要经历一次惨败,也要以昂扬的姿态迎接它的到来,记住,没有什么可以夺走你的骄傲,只要你不低头,成也英雄,败也英雄。

03. 为跑到终点的最后一名运动员喝彩

在人生的舞台上，不是只有冠军才值得喝彩，落后者如果能始终忠于自己的职责，像恒星一样发光发热，即便不能大放异彩，也同样能获得赏识和青睐。

在各种激烈的竞争中，第一名的光环都是最吸引人的，它代表着最高荣誉，所以高考状元成了一所学校的骄傲，销售冠军成了一个团队的荣耀，各行各业的领跑者都在奋力争夺第一的旗帜，所有人都以落后为耻，谁又肯为坚持到最后一秒钟的落败者喝彩呢？

人们永远记得第一名的名字，却从来没有留意过最后一名，即使他身上也有不少闪光点，比如不耻最后、坚持到底的精神。如果你无缘第一名，不幸成了最后一名，譬如考试成绩位列全班倒数第一，在运动会上最后一个跑到终点，参加各类大赛，都没有取得名次，头上永远甩不掉倒数第一的帽子，工作之后业绩排到最末，那么你会怎么看待自己呢？毫无疑问你会认为自己是世界上最差劲的人。如果你那样想就错了，如果说人生的种种都是一场竞技比赛，坚持到最后其实也是一种胜利，因为这样做需要莫大的勇气，如果在这种情况下没有人为你鼓掌，那么请学会为自己喝彩。

约翰长得非常瘦弱，却有一种坚持到底的倔强精神。有一次学校举办运动会，他参加了长跑项目，所有的参赛者都比他强壮得多，比赛还没有开始，同学们就开始为他担心了。当裁判宣布比赛开始时，运动员们就像脱缰的野马一样冲了出去，把瘦小的约翰远