

不惧前行，

不忘初衷

我从不惧怕未来，
因为时光会将我雕琢得更加美好。

武芳芳

著

未来的路很长，我记得心灵最初的向往

给时光一份浅浅的回眸

给心灵一份温暖，不惧怕，不埋怨

激励千万心灵的年度暖心之作

DO
NOT
FEAR,
DO
NOT
FORGET
THE
ORIGINAL
INTENTION



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社
LUJIANG PUBLISHING HOUSE

不惧前行， 不忘初衷

武芳芳

著

DO
NOT
FEAR
DO
NOT
FORGET
THE
ORIGINAL
INTENTION



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2016年·厦门

图书在版编目(CIP)数据

不惧前行, 不忘初衷 / 武芳芳著. — 厦门: 鹭江出版社, 2016.1 (2016.5重印)

ISBN 978-7-5459-1023-0

I. ①不… II. ①武… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第249211号

BU JU QIAN XING BU WANG CHU ZHONG

不惧前行, 不忘初衷

武芳芳 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路22号

邮政编码: 361004

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

地址: 北京市通州区潞城镇南刘村村委会南800米

邮政编码: 100000

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 8

字数: 150千字

版次: 2016年1月第1版 2016年5月第3次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-1023-0

定价: 32.80元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

序 言

说起来，我和作者已是多年的朋友，看完她寄来的纸稿，感悟颇多。

这本书语言虽然比较质朴简单，甚至可以说是有几分生涩，但文中的道理却也浅显而深邃。让我注意到之前从没有去在意过的一些人，一些事，感触颇多。

我们总是在平庸中抱怨、在岁月中来去匆匆，碌碌无为，却无法停下脚步，也不敢勇敢前行。

书里的文字，教会我用心去感受生活，感恩生活，感谢生命中的许多人和所经历的那些事，正因为经历，所以成长，所以珍惜。

我们活着，总会一些不如意的地方。而更多人遇到难题就抱怨，遇到困难就逃避，却从来也没想过去改变些什么。

“改变”是一个很多人都害怕的词语。我们安于现状惯了，生怕改变后的未来会更糟，于是惧怕周围发生变化的环境，惧怕人、事、物的变幻无常。于是，不安、害怕、焦虑等等负面情绪萦绕于心。想要成功却不敢打破现状，可是，这个世界上永远都不会有不劳而获的成功，也不会有从没有经历过磨难和失败的成功。

我曾一整天站在天桥上看着行人如蚁，他们每天不停地赶地

铁，急着上班、谈业务，每天都重复着相同的事。日复一日，年复一年，时光苍老了容颜，洗旧了岁月。而那些整日忙忙碌碌的人，至始至终都不知自己追求的到底是什么？每天都在地铁拥挤人流里和浑浊的空气里开始生活，给自己无数的压力。

为了生存，我们奋斗，我们拼搏，我们庸碌无为而莫名地迷茫和失落。可是，只要我们还记得最初的梦想，记得自己闯进这个城市的初衷，一切都会不一样！人之所以生而为人，是因为希望，而我们唯有勇敢前行，不忘初衷，拥抱自己的不完美。不管这个世界有多糟，此生一样可以很美好。

若你还算年轻，若这个世界不是你想要的，你会不会再为自己努力拼搏一次？你会不会热血沸腾，为自己的未来勇敢一次？

亲爱的读者，请相信，现在一切都还不晚。

现在重新上路，为自己的人生定位，行人所不行，作事不怕不成，只怕无恒。在世如莲，净心素雅，不污不垢，淡看浮华。人生得失无常，福祸互倚，只有摆正心态，淡看世间起落。勇敢面对，不去埋怨。

特在此推荐《不惧前行，不忘初衷》一书，谨以此劝谏迷茫世人。

芴香初

2015年11月

于北京718传媒文化创意园



目录

第一章

Chapter 01

用正确心态看待事物，让正能量照亮人生 /1

1. 不要把自己定位成悲惨主角 /3
2. 消极情绪是让我们堕落的源头 /6
3. 抱怨改变不了现状 /9
4. 不要让自卑毁了一生 /12
5. 感受阳光的温暖，让阴暗无处遁形 /16
6. 自信使自己散发光彩 /19

第二章

Chapter 02

拥抱不完美的自己，确定自己的方向 /23

1. 正视自己的不完美，培养自己的好习惯 /25
2. 不要让“理所应当”害了你 /28
3. 学会控制自己，别让魔鬼控制了你 /31
4. 不要让懒惰吞噬了你的灵魂 /34
5. 眼光长远道路才长远 /38
6. 有了目标，成功就会离你一步之遥 /43

第三章

Chapter 03

懂得感恩，造就未来 /47

1. 心中充满阳光 /49
2. 感恩生命，感受美好 /53
3. 感恩不堪的命运，可以让自己变坚强 /56
4. 感谢生命中的每个人 /59
5. 懂得感恩的人才懂得创造未来 /63

第四章

Chapter 04

努力奋斗，付出才会有收获 /67

1. 不要在没做之前说自己不行 /69
2. 拥有坚持不懈的恒心 /72
3. 狠下心来用功 /76
4. 只有付出了才会有得到 /80
5. 努力是为了更好的明天 /84
6. 拼出人生，搏出未来 /88

第五章
Chapter 05

知足常乐，阳光心态成就美好人生 /93

1. 心态改变人生 /95
2. 好心态会让人更美丽 /100
3. 拥有好心态，拥有成功之门的钥匙 /104
4. 知足常乐 /108
5. 阳光心态照耀阳光人生 /112

第六章
Chapter 06

宽容待人，胸怀海纳百川 /117

1. 宽容是善行，是美德 /119
2. 宽容使自己成熟 /124
3. 心宽业自成 /130
4. 海纳百川，宽容待人 /136
5. 胸怀有多大，世界就有多大 /140

第七章

Chapter 07

学会做人，打通你的人脉关系网 /143

1. 诚信为做人之本 /145
2. 付出真心将会得到回报 /149
3. 学会倾听他人的声音 /154
4. 知己知彼，方能征服人心 /157
5. 懂得欣赏他人，使自己加快进步 /159
6. 用真诚的情感打通你的人脉网 /164

第八章

Chapter 08

主动争取，勇敢面对 /171

1. 不要等到别人说再去做 /173
2. 有主见，让自己更加成熟 /177
3. 面对失败，勇于承担 /183
4. 有始有终才能百战百胜 /187
5. 凡事从细节入手，点滴做起 /190
6. 积极主动做好每一件事 /193

第九章

Chapter 09

快乐减压，轻松做自己 /197

1. 埋头苦干成就不了明天 /199
2. 快乐工作，享受生活 /203
3. 不要让所有的压力都陪伴着你 /207
4. 不要为明天的事而烦恼 /211
5. 选择一种适合的放松方式 /215

第十章

Chapter 10

把握机会，走上成功之路 /221

1. 机遇无处不在 /223
2. 让自己有无限个可能 /227
3. 想要成功就要经得起失败 /233
4. 把握机会，成功指日可待 /237
5. 成功永远属于勇者 /240



用正确心态看待事物，让正能量照亮人生

1. 不要把自己定位成悲惨主角

悲惨的命运是每个人都不想要的。调查显示，如今自杀的人数越来越多，由于自己委屈、悔恨、羞惭、激愤、烦躁等种种原因，不敢面对失去，不敢面对困难，用自杀或者别的方法来回避现实问题。因为在工作、学习或生活中遭受了挫折，一时想不通，觉得这样自己就解脱了。一了百了，什么都与自己无关了，就这样白白浪费了父母赐给我们的生命。

在生活中，只要遇到什么事，就想象自己是电视剧中常被欺负被伤害的角色。想象着自己所遇到的非人的待遇或悲惨的伤害，然后把自己所受到的伤害无限放大，觉得自己被这个世界遗弃，自己无能为力，命运把自己逼得喘不过气来，快要窒息。每每回想，自己的命运是多么的悲惨。

可想象和现实是两码事，如果我们一开始就把自己定位在悲惨的角色上，那么我们的命运当然是可悲的。我们给了自己一个悲惨的角色，在日常生活中，自己就会潜移默化地去扮演。我们日常所受到一点点的挫折，觉得自己一无所有，就会怨天尤人。然后开始诉说自己悲惨的命运。当然，也许你会说，我不是你，所以感受不到你的绝望和无奈，感受不到你所遇到的事和所受到



的伤害，不能感同身受，我这是站着说话不腰疼。可是我知道，就算再痛，也要走出来，就算再悲惨，也要活出自我。伤痛不是沉溺在自己想象中的悲惨角色的借口，只有勇敢面对，才能摆脱伤痛。

澳大利亚尼克·武伊契奇（Nick Vujicic），香港译名为力克·胡哲生于1982年，出生时罹患海豹肢症，他一出生就没有双臂和双腿，只有在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚趾头的小“脚”。一出生的时候连父母都不能接受这样的他。他从生下来就一直被人嘲笑，生活在黑暗中，绝望中。他10岁之前三次想要自杀，可是他活下来了，21岁大学毕业就获得会计与财务规划双学士学位。就算没有双臂和双腿，他游泳冲浪踢足球样样全能，走遍34个国家，演讲1500余场。2005年出版励志DVD《生命更大的目标》获“澳洲年度青年”称号提名。2008年至今任国际公益组织“Life Without Limbs（没有四肢的生命）”总裁及首席执行官。

贝多芬5岁时患上中耳炎，8岁就开始登台演出，11岁时发表第一首作品《钢琴变奏曲》，30岁时才开始写第一部交响曲，1796年26岁便已感到听觉日渐衰弱，他对生活的爱和对艺术的执着追求战胜了个人的苦痛和绝望。1818—1827年在耳朵失聪、健康情况恶化，在身体和精神双重折磨的情况下，贝多芬用惊人的毅力创作了《第九交响曲》。

力克·胡哲和贝多芬的一生很精彩，力克·胡哲刚出生到



10岁的时候也有过阴暗面。贝多芬出生于德国波恩的贫穷家庭，常常也遭到父亲的打骂。可是他们没有一直把自己定位成悲惨的角色，他们选择勇敢地面对现实中的自己，努力地改变自己，让自己变得更好。就因为他们的坚持不懈，所以才会有现在这么幸福的他。力可说：“在悲伤的另一边，有一条不同的出路。会让你更坚强、更坚定，让你找到自己想要的人生。”

我们不要一味地把自己定位于悲惨角色，我们要努力改变自己的现状，而不是怨天尤人，要让自己从悲惨的角色中走出来，正面对问题，想着要怎样去解决。我们不要整天地埋怨不公平什么的，不要只看见我们没有的，换个角度想想，我们要珍惜已经拥有的，在别人眼中，我们拥有的可能是他人所羡慕的。

不要随便就给自己定位某些角色，我们用悲惨的心态去想这个世界，不想着改变，那么生活就不会有改变。生活中的挫折、烦恼是在所难免的，可是他们用自己的方式来逃避现实，遇到困难总想着，为什么自己的命运如此不堪，为什么所有人不理解自己，为什么自己总遇到不好的事，为什么自己什么都没有了，总是怀着这种的心态的人只能永远生活在阴影下，生活在阳光照不到的地方。只有让自己充满正能量，让自己用正确的心态面对自己，面对世界。

2. 消极情绪是让我们堕落的源头

每个人诞生在这个世界上，生活的过程中，总会有这样那样的情绪伴随着自己，情绪对于每个人而言似乎成为必不可少的的一个存在。而消极情绪在当今社会大多普遍存在，大多数人都有可能某个时期出现一些暂时性的消极心态或者某种现象下会有一些消极情绪，一些消极的情绪容易使人走向极端，让自己的想法变得偏执和执拗。

消极的情绪会让人们松懈自己的意志，放弃自己所追求的，使自己越来越堕落，越来越自卑。让自己看到自己消极的思想、心态、与他人消极的谈话会与生活中的事物或人产生问题和矛盾等。如果这些消极心理和情绪状态不断得到强化和积累，严重到一定的程度，就会影响到生活。让我们没有信心和信念去做好事情，消极情绪会让我们自卑，沮丧，失去目标，变得迷茫，不知所措。不知道自己可以干什么，整天浑浑噩噩过日子，得过且过盲目地数年如一日地生活着。

同事家有个孩子，原来学习成绩一直都很好，可是有一次考试，他成绩不理想，回到家后，把成绩单给父母面前一放，父母看了成绩单后就开始对他一顿臭骂，说他在学校没有用心读书，



在学校不知都干了什么。原本那次考试对他打击很大，加之父母的一顿骂，让他觉得父母已经否定了他，自己没有了自信，开始否定自己能力，一种极为消极的情绪触碰了孩子的心灵，那孩子觉得自己在考试学习上没有了天赋，或许也不再可能有很大的出息，他不断给予自己消极的暗示，从担心自己考不好，到后来压根不把学习考试当一回事，他开始走向堕落的边缘，不再在乎是否需要学习，消极的情绪占据着他的思想，他认定父母对自己的否认以及自己对自己的否定，开始自暴自弃，做什么都说自己做得不好。流连在网吧，开始迷恋上大型网络游戏，整天逃课泡网吧，学习成绩一落千丈。

人们总是渴望自己能够更强大，然而，消极的情绪却让这种渴望化为泡影，因为这种消极把自己逼到了绝路，无法更好地投入精力到自己需要做的事情上，反而被情绪牵着鼻子走，让自己坠入绝望的深渊。

当今社会，压力与挑战共存，在生活节奏与行为方式不断改变的过程中，人们的消极情绪也相应而生，猜疑、浮躁、焦虑、空虚、绝望、敌意等一系列的消极情绪在生产生活中并不少见。

而在面对自己所带着的消极情绪时，有些人选择去战胜它，有的人则被这些消极情绪牵着鼻子走，任性放纵自己，让自己堕落，从而逃避现实问题，消极面对生活，把问题最大化，把自己的能力最小化。

成长过程中、生活旅途中总会有些麻烦、问题和矛盾困扰着