

一个人， 拼的就是坚持

木沐◎编著

你忍住一切向前走的决心，终会让你长成参天的模样



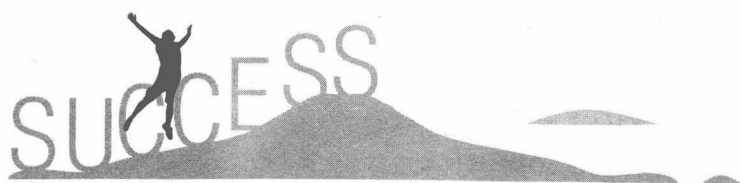
即使遍体鳞伤，也要有坚持到底的勇气
全球热议的“坚持”话题，首次引爆中国

想要的生活，只有自己才能给得起。坚持到感动自己，才配得上世间所有的美好。

光明日报出版社

一个人， 拼的就是坚持

木沐◎编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个人,拼的就是坚持 / 木沐编著. — 北京: 光明日报出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5194-0733-9

I. ①一… II. ①木… 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 (2016) 第 101067 号

一个人,拼的就是坚持

编 著: 木 沐

责任编辑: 梁永春

责任校对: 王 叙

封面设计: 木子一设计

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67021047(咨询), 67078870(发行), 67019571(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

装 订: 北京鹏润伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 250千字

印 张: 17

版 次: 2016年 6月第 1版

印 次: 2016年 6月第 1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-0733-9

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

前言

P R E F A C E

在人生路上，既有春风得意、马蹄萧萧、高潮迭起的快乐，又有万念俱灰、惆怅莫名的凄苦。在竞争日趋激烈的社会中，每一个人都在追求着自己的梦想，但是，有多少人在纷繁复杂的人生道路中，遇到过各种挫折、失败，而最终选择了退缩？

其实，许多努力不是一下子就能看到成果，同样需要耐心和坚忍。只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。

我们不要羡慕那些成功者，其实他们也曾面临困难、挫折、伤痛、失败，甚至于死亡。但即便梦想被“退稿”，真心被“退货”，他们也从不放弃，因为他们始终坚信，世间所有的美好都是因为坚持！

从来没有怀才不遇这件事，不要害怕没有金钱、背景、学历等等。你的人生，需要花费 120% 的努力去经营！生命本来就是一场远行，苦苦追寻的答案不是在路的尽头，而是在路上。一路前行，勇往直前，不要等到时过境迁后，再去后悔当初没能多坚持几步。

在生活中，你可能练习飞翔无数次，跌落了无数次又爬起来，当你信心满满站在崖边试飞的时候，依然重重地跌落悬崖。但时光没有让一切的付出就此结束。因为坚持从来都不会辜负你，只有你坚持了付出了，就一定会有回报。

古今成大事者，不唯有超世之才，亦有坚韧不拔之志，充分发挥人的主观能动性。昂首挺胸，笑对生活。坚持，成就了你的人生。古人云：勤能补

拙。“勤”本身也就是一种坚持，一种充满希望的坚持。让我们拥有一份锲而不舍的坚持和一份脚踏实地的耐心，去期待机会与成功的垂青。

毫无疑问，每个人都有成功的潜能，我们所羡慕的那些成功者，并不是天赋比你出众，也不是背景比你优秀，他们只不过是向内心索要了力量，释放了自己的潜能罢了。不要羡慕他人，因为别人能做到的，我们也一样能做到。丢掉什么都可以，千万不要丢掉梦想，一个人拼的就是坚持。

国家主席习近平在 2016 年新年贺词中说过，“只要坚持，梦想总是可以实现的”。的确，努力之后我们会渐渐明白，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。

不得不说，习近平主席的这句“坚持”，是多么令人鼓舞，又是多么惹人感叹。谁没有过半途而废的悔恨呢？谁没有那只差临门一脚的痛惜呢？谁没有置身十字路口的迷茫呢？其实，纵观成功者与失败者的差别，有时也仅仅只差了一个坚持。给梦想一点时间，给理想一把梯子，只要坚持，梦想就会变为现实。



目 录

C O N T E N T S

第一章 不为模糊不清的未来 担忧，只为清清楚楚 的现在努力

- 因为平凡，所以要坚持努力 / 002
- 每一次挑战，都是成功的前奏 / 005
- 改变人生从改变自己开始 / 007
- 唯有努力，才能完成人生的跨越 / 011
- 你只需努力，剩下的交给时光 / 013
- 唤醒潜能，人生将无所不能 / 015
- 你的认真，让整个世界如临大敌 / 018
- 我们都在不断舍弃，至少要留下梦想 / 020

第二章 只要心中洒满阳光， 你的世界就不会黑暗

- 掌控情绪，做自己情绪的主人 / 024
- 不想被现实击倒，就要学会坦然接受一切 / 027
- 只要心中洒满阳光，你的世界就不会黑暗 / 029
- 天堂还是地狱，关键在于心态 / 032
- 别和自己过不去 / 034
- 不要死要面子活受罪 / 036
- 心灵无需装饰，平常心才是最美的 / 038
- 自己变得简单一些，快乐就没有那么难 / 042

第三章

先改变自己的态度， 才能改变人生的高度

就算全世界都否定你，也要相信自己能“行” / 046

成事在勤，谋事忌惰 / 048

学会自律，万万不可放纵自己 / 050

事事精细成就百事，时时精细成就一生 / 052

不为失败找借口，只为成功找方法 / 054

宁可留下遗憾，不因拖延留下空白 / 057

想到达明天，今天就要起程 / 060

有积极乐观的态度，活着就没有难度 / 063

第四章

在抱怨赚钱少之前， 先努力学着让自己值钱

只有停止抱怨，才能完胜自己 / 066

专注成就未来，做最好的自己 / 068

不要耽于幻想，做人要脚踏实地 / 070

在抱怨赚钱少之前，先努力学着让自己值钱 / 072

不纠结于现在，不忧虑于未来 / 075

与其天天抱怨，不如开始改变 / 078

第五章

耐得住寂寞才守得住 繁华，该奋斗的年龄 不要选择安逸

耐得住寂寞，方能守得住繁华 / 082

掌控世界从掌控自己开始 / 085

我们总是太容易妥协，而太难用初心去抵抗 / 088

战胜自己的人，才配得到上天的奖赏 / 090

安逸，是你现在最不用考虑的事 / 092

别让浮躁毁了你 / 094

沉住气，才能成大器 / 097

坐好人生的冷板凳 / 099

舍小利才能得大利 / 102

第六章
挫折没什么好怕的，
无非是过程而已

不经痛苦的磨砺，怎能有珍珠的璀璨 / 106
你所承受的苦难，将成就你未来的桂冠 / 108
挫折没什么好怕的，无非是过程而已 / 110
没有人是完美的，你注定会犯错 / 112
拥有青春，为的就是体验疼痛 / 114
总有一天你会深鞠一躬，感谢命运所有的刁难 / 116
只要心还活着，生活就没有绝境 / 118
挫折是一所人生的好学校 / 120

第七章
想变得优秀，就要像
优秀的人那样思考

不变不通，变通才能赢 / 124
不墨守成规才能有所超越 / 126
逆势而为，曲径通幽 / 128
成功的经验并不能“包治百病” / 130
敢于吃亏，必有后福 / 133
有梦想谁都了不起 / 136
提出问题比解决问题更重要 / 139

第八章
现在不累，以后会
更累；现在不苦，
以后会更苦

面对磨难，坚定前行 / 142
世界不曾辜负你所承受的苦难 / 144
把苦难夹在面包里 / 146
负重前行，步伐才会更加坚实 / 149
提高自己的“抗挫折力” / 151
苦难不会长久，强者却可长存 / 154
现在不累，以后会更累；现在不苦，以后会更苦 / 156
你的成就离不开你所遭受的苦难 / 158

第九章
即使卑微，
也要活出灵魂的质量

不要让自己成为情绪的奴隶 / 162
控制好自己的人，才能做好想做的事 / 165
学会坚强，不能总向自己的软弱妥协 / 168
跨过自卑这道虚拟的防线 / 170
即使卑微，也要活出灵魂的质量 / 173
对自己狠一点，活得更真实一点 / 175
嚼得了菜根，才能做得了大事 / 177
别那么轻易原谅自己 / 179

第十章
学会微笑，
不要自己为难自己

人生不会太圆满，再苦也要笑一笑 / 182
笑得没心没肺，快乐生活 / 184
不要败给悲观的自己 / 186
生命之舟需轻载 / 189
每天给自己一个希望 / 191
想得开才会过得好 / 193
多一分宽容，多一分幸福 / 195
快乐其实很简单，不需要谁的打扰 / 197

第十一章
就算被全世界否定，
也要相信自己

不要怀疑，自信赢得未来 / 200
一切从零开始，完美享受生活 / 203
带上自信前行，才能飞得更高 / 206
你不放弃自己，世界就不会放弃你 / 208
跨越“不可能”，创造非凡奇迹 / 210
信心多一分，离成功就会近一大步 / 212

第十二章

输不丢人，怕才丢人， 失败不过是从头再来

每一次受伤，都是一种成长 / 216

梦想这条路踏上了，跪着也要把它走完 / 218

心越野，人越强 / 220

并不是只有成功才值得赞美 / 223

失败不可怕，沉沦才要命 / 226

习惯主动出击，成就人生 / 229

没有执行力，一切都是纸上谈兵 / 231

有一点“狼性”精神 / 233

勇气有时就是咬咬牙 / 235

第十三章

努力向前奔跑， 一个人拼的就是坚持

没有一种坚持会辜负你 / 238

不抛弃，不放弃，成功贵在坚持不懈 / 241

只要坚持，梦想总是可以实现的 / 243

执着是成功的一种素质 / 245

做事不能半途而废 / 248

一生只做好一件事 / 251

成功属于能够坚持到最后的人 / 254

努力向前奔跑，一个人拼的就是坚持 / 256

你都没有坚持，还谈什么未来 / 259

最重要的是跑完，而不是刚开始跑得有多快 / 261

第一章

不为模糊不清的未来担忧， 只为清清楚楚的现在努力

不是第一，就要努力成为第一；而即使你是第一，也永远可以做得更好。要知道，山外有山，天外有天。如果你现在正在埋怨命运不眷顾，那就要记住，命是失败者的借口，运是成功者的谦辞。努力才是人生的态度，唯有为清清楚楚的现在努力，才能完成人生的跨越。



因为平凡，所以要坚持努力

作家梁晓声在一所大学演讲后，一名大一新生问他，“最迟在三十五岁以前，如果我还不能使自己脱离平凡，我就自杀。”几年过去后，这个年轻人未必这么想了，但他喊出的许多人对平凡人生不敢说出来的恐惧乃至敌意，让人唏嘘，也让人深思。

其实，人不甘于平凡，希望人生保持一个向上的姿态，是生命内在的动力，也是社会进步的阶梯。然而，当人们被名声所累，就容易陷入功利的泥淖中，把平凡的人生看得丑陋粗鄙。

最近，一个朋友整天和我抱怨自己哪都不如别人，哪都过得不顺心，谁又给她委屈了等等诸如此类的事情，刚开始还能好好地听她说说劝慰一番，可时间一长，连自己都觉得没意思了。因为我们都是凡人，只有坚持努力，才能不断地提升自己。对遇到的问题，要设法解决而不是逃避，要学着去总结，然后在此过程中慢慢地找寻更好的方法。

这是一个看脸的时代，平凡的你我，没有家境，没有背景，没有很牛的叔叔伯伯等熟人。所以只有努力才可能是唯一的出路。

小时候，我的梦想是赚很多钱；长大一点，我的梦想是可以轻松一点地赚很多钱；再后来，我的梦想是力所能及地赚很多钱。我们始终都在选择与被选择的路上奔跑着，而始终引领我们自己的，是藏在表象下的那颗心。

我只是平凡人藏有一些小小的梦想，有时有点卑微，有时也会豪情万丈；我只是平凡人不会满足你太多欲望，有时有点懦弱，有时却无比的顽强。生

活中有多少平凡的人，就像小草一样不起眼。他们做着默默无闻的工作，但是却让这个时代变得更加精彩。

提到路遥的《平凡的世界》，大家一定都较为熟悉。这本小说之所以好看，是因为它很真实。只要你用心看过这本小说，你一定会有这种感觉，那就是喜剧不是一帆风顺，总夹杂着一些难辨的酸涩；悲剧悲的也不那么彻底，柳暗花明总会有转机。

其实，绝大部分人的生活可以说是命运，其中幸与不幸不过是百分比的略微差异，放在寥廓的世界里，不过是细节难辨的琐屑。曾经付出多少努力想要成为不平凡的人，可是我们依旧平凡。把平凡的事做好，那就是不平凡。感谢平凡的自己，年轻人都有一颗骚动的心。我们青春热血，我们年少轻狂，我们不愿服输。

每个人都是一个演员，都在努力地上演着自己的人生，只是有的人演的是一般屌丝，有的人是努力向上的屌丝。而那些在镁光灯之下的是少有的成功。我没法预测什么时候镁光灯会照到我，但我要坚持，当镁光灯扫到我的时候，努力鼓起勇气去做最大的跳跃。

其实，不论我们处于什么样的起点，努力都是最不坏的选择。有句格言说得好，如果这个世界上真有奇迹，那只是努力的另一个名字。我们的世界，从来就是由平凡的大多数构成的。对于大多数人来说，平凡的日子将相伴一生。即便是那些功成名就的人，平凡依然是人生不可分割的精神底色。既然如此，那就努力做个有韧性不任性的人。直到看到曙光，直到你的努力终于丰盈和滋润了你的生命。

我不相信选择可以决定一辈子这种事，但我相信，你是什么样的人，生活就会把你引到什么样的路上。这个世界上没有做不好的人，只有做不好的事。如何让自己不为曾经的选择所后悔？当前唯一可做的，就是坚持，相信努力奋斗的意义。

人生路很长，成长的步伐需要一步一个脚印，别人所能教给你的只是方法，而努力只有靠自己坚定的心。无论成功或失败，人的尊严和价值，都不



一个人，
拼的就是坚持

能随便被其他人以某个标准来定义。

无论你走得多远，平凡人生就在那里。每个人面前都有一条未知的路，不管你走上了哪条岔路，你一定要相信，态度和性格最终还是会把你引到那条成功的路上，从现在开始努力吧！

每一次挑战，都是成功的前奏

人的一生要经历许许多多的挑战，没有哪一个人的一生是完美无缺的。面对生活中种种不可避免的挑战，我们要以微笑和自信来迎接与战胜它们。困难就像一个弹簧，你强它就弱，你弱它就强。只要勇敢去面对，努力去奋斗，才有可能取得成功。

马云说过，“成功没有捷径，只有绝境，看你在这个绝境中怎样拔地而起”。对于每个想干事的年轻人来说，一定要脚踏实地，认认真真做事，不要好高骛远。一个人如果没有生活的沉淀是不完整的，很难达到一个高峰。

每经历一件事，就是人生的一次挑战，就是对人生的一种提升。因此，重要的是要先搞清楚自己所处的位置，才知道以后要往哪里去；知道了要往哪里去，才能去思考切实可行的方法，提升自己。每个人都有选择的机会，你选择了什么就决定了你的人生将向哪个方向发展。

在奥巴马当选美国总统时，他发表了一篇震撼人心的演说。其中一句几乎被所有美国人乃至所有关注大选的人记住，那就是“Yes, I can.”这简短、有力的一句话，似乎有战胜一切苦难的力量，让紧捏着钱包挨日子的人们热泪盈眶。

成功的人生，不在于一次重拳出击，而在于面对挑战和压力还能坚持走下去。在岁月的土壤里，挑战正是我们最肥沃的养料，我们的生命之树因之而郁郁葱葱。

其实，每个人都有无限的潜能，很多时候我们需要给自己一些挑战，需要给自己一个机会，只有这样，才能彻底激发出内在的巨大能量，否则，我们永远不知道自己能有多强大。我们之所以被困难和挫折吓倒，并不是因为



我们实力不强，而是因为坚持心中那个最初的信念。

这就像在陡坡上骑自行车一样，当你觉得实在无力支撑想要放弃的时候，咬紧牙关，再使把劲，终有一刻你必能登上山顶。倘若信念崩塌，车一旦停下，想要再继续往上骑便是难上加难了。

提到美国作家海明威的《老人与海》，大家都不陌生。故事的情节并不出彩，情节铺叙也相对简单，只描绘了一次出海的经历。但是故事中细致入微的心理描写注定了它是一部伟大的作品，直到今天它仍被各国的读者津津乐道。

故事的主角是名老人，他与大海搏斗的故事中透着一种难以名状的孤独。老人是平凡的，但他在与大自然搏斗时所流露出的坚韧不拔的品质，早已超越其本身。不论是面对着和船差不多大的大马林鱼，还是伺机而动的鲨鱼群，老人都从未退缩过。虽然他丢掉了趁手的鱼叉和尖刀，但转眼一柄断桨又成了得力的武器。他，桑提亚哥从没放弃过战斗，伤痛不能击垮他的意志，这种坚定的意志使他在角逐中胜出。

当他回到港口时，已是两手空空，且身心疲惫。虽然故事到此已戛然而止，但我相信下一次太阳升起的时候，海岸边仍能出现老人坚毅的背影。

困难其实不可怕，可怕的是逃避困难，只有战胜自己，才能打开胜利的大门。当下一次挑战来临的时候，别再躲躲闪闪，别再仓皇逃窜，要主动向它发起攻击。只要你肯相信自己，不断地努力付出，哪怕你的人生是从零开始，你都可以做得到。那些转错的弯，那些走错的路，那些流下的泪水，那些滴下的汗水，那些留下的伤痕，会让你成为独一无二的自己。

要知道，每一次挑战困难的过程，都是在超越自我，很多时候成败往往就在一念之间，唯有“咬定青山不放松”，我们才能最终突破自己，续写辉煌！

改变人生从改变自己开始

如果你去问你身边的某个人，问他对于自己的现状是否满意，我想你得到的大部分答案都是否定的。一个人要获得成功必须要付出努力，然而很多时候我们也付出了很多的努力却并没有获得期望的成功，这里有一个方向的问题。

如果方向不正确，越努力，结果离目标越远。所以，不同的选择成就不一样的人生。我们今天的一个正确选择，努力去坚持，就会出现明日的辉煌；而今天一个错误的选择，不断努力去做，却只能使你错得更加离谱。

大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改变自己。有时候迫切应该改变的，或许不是环境，而是我们自己。所以，正确的选择是搞明白自己想要的，一定要的，必定能得到的。而成功的确很简单，就是要懂得改变自己，懂得坚持不放弃。

一个人要在这个世界上立足，社会中生存，最好的方法就是不断地学习与改变自己。若想改变我们自己，首先要正确认识自己，敢于否定自己。人们之所以看不到自己的缺点，是因为自己所定的目标没有变，或者是很低，如果你能够提升衡量自己的标准，就会发现自己存在很多不足。

很多成功人士之所以能够获得成功，一方面是与自己的努力拼搏有关，最重要一点是他们不断地反省自己，找自己存在的不足，只有不断地总结，改进，才会一步步地走向成功的彼岸。

另外，改变自己还需要有个参照物，就是多看别人的长处。毕竟人各有长短，要看到别人的长处，学习别人的长处，对照检查自己，有助于自