



「貳」

水杯里有半杯水：坚强的人说我们还有半杯水；懦弱的人说我们只剩半杯水了。

——读者朋友你会怎样说呢？

再坚持一点，你就破茧化蝶了；再坚持一点，你就聚沙成山了。

而许许多多的人，就仅仅差了这一点！

失去的就让它失去罢，错过阳光以后还有月亮，错过月亮以后还有星星。

倘若全部错过了，你还有一个充满希望的明天的早晨。

坚持
是
人
生
第
一
竞
争
力

就差一点

滴水渐累成沧海

拳石频移作泰山

李傲 / 著

中国华侨出版社



李傲
講堂

「貳」

水杯里有半杯水：坚强的人说我们还有半杯水；懦弱的人说我们只剩半杯水了。

——读者朋友你会怎样说呢？

再坚持一点，你就破茧化蝶了；再坚持一点，你就聚沙成山了。

而许许多多的人，就仅仅差了这一点！

失去的就让它失去罢，错过阳光以后还有月亮，错过月亮以后还有星星。

倘若全部错过了，你还有一个充满希望的明天的早晨。

就差一点

滴水渐累成沧海

拳石频移作泰山

李傲 / 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就差一点：坚持是挑战人生的第一竞争力/李傲著.

北京：中国华侨出版社，2005.4

ISBN 7-80120-953-2

I. 就… II. ①李… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031495 号

●就差一点

作 者/李 傲

责任编辑/卓 力

装帧设计/纸衣裳书装

版式制作/阿 兵

责任校对/阿 酷 秦 真

经 销/新华书店

开 本/640×960 毫米 1/16 开 印张/20 字数/250 千

印 刷/北京银祥福利印刷厂

版 次/2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数/16000 册

书 号/ISBN 7-80120-953-2/G·453

定 价/25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编：100029

发行部：(010) 64443051 传真：(010) 64439708

坚持是人生第一竞争力

——自序

从这一视角写就一本读物，是我多年的一个夙愿。多少年来，我默默以求，在人生的路上跋涉、攀登、寻找，有时就会在坎坎坷坷的行进中，艰难地遭遇阻力。有的阻力甚至让我一筹莫展，无计可施。是放弃还是坚持？我会深深地陷入痛苦的思索。但每每这时，我常常听到一种来自心底的声音，那是一种执著的坚定的声音，它告诉我：别无选择，惟有坚持！

坚持，是人生第一竞争力，是任何其他所谓“人生技巧”、“制胜法门”都代替不了的力量；是成就事业、创造奇迹、改变命运、战胜困难、克服阻力、走向成功的不可替代的法宝。从一定意义上说，人类所有的成功，几乎都是坚持的结果；人类所有的竞技，几乎都是坚持的较量；人类所有的创造，几乎都是坚持的作用；人类所有的美好品质，都需要以坚持去修炼。世界上没有什么能与坚持的力量相比，也没有什么力量能使坚持变得徒劳，更没有什么可以诋毁或改变坚持的价值。

所有的成功者，都深得坚持的要旨，一代伟人毛泽东就曾谆谆告诫他的后人：“坚持数年，必有好处”，他的著名诗句“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”，就是对坚持到底的最富于诗意的解释。曾国藩以其聪智、达观、坚毅、审慎、博识，而成为一百多年来成功者们追慕的楷模，这位近代以降中国儒学文化的集大成者，在事业与求学上，极力推崇持之以恒的精神，我读《曾国藩家书》，时



自序：坚持是人生第一竞争力

时得遇“学问之道无穷，而总以有恒为主”、“余所望于诸弟者，如是而已，然总不出乎立志有恒四字之外也”、“只要有恒，不必贪多”……之教诲。有恒，亦即常有恒心；恒心，乃一种坚持的心境，这被曾国藩看作是“学问之道”的根本。

坚持是有前提的，我们要坚持的事物、道理、过程、方向、理想、目标等，必须是正确的选择，必须是符合自然及历史发展规律，是被科学和道德伦理所肯定的“存在”。否则，在错误的选择及方向上的坚持，不仅是固执和荒唐的，更是十分可怕的。因此，我们这本书里所强调的坚持，它首先意味着是一项正确的选择，其次才是指在这个正确的选择的前提下所进行的过程，所“执行”的方法及所表现出来的精神。

我总觉得，作为道理，坚持绝不是什么高深的学问，连小孩子初学发蒙就知道“朝于斯，夕于斯”，“家虽贫，学不辍”的主张；但作为一种行为，坚持则是最可贵的境界，也是最要紧的学问，因为世上的事难就难在持之以恒地付诸行动。三分钟热血谁都可以持有，而一曝十寒却又是很多人的通病。正如古人所说“人之学也，或失则多，或失则寡，或失则易，或失则止”。“止”是最容易发生的，一场坚持，易不当易，止不当止，于是前功尽弃，一事无成。所以说，世上最宝贵的精神是坚持，而世上最难做到的也是坚持；也许正因为宝贵，它才充满难度，也正因为难，才更见其弥足珍贵。

能把一件小事坚持数年，那就是一种精神；能将一种平静的心态坚持下去，那就是一种境界；能将一种好的习惯坚持下去，那就是一种品德；能将一种优势坚持下去，那就会使你永远立于不败之地。但为什么很多人却因没有坚持而抱恨终生？原因就是不能将一个非常简单但也非常深刻的道理付诸行动。我们常常看到，有人并不乏卓越的才识，有人也许满腹经纶，有人也深明大义、能对一个

道理夸夸其谈，但这一切，都不意味着成功，为什么？就是在行动上没有去做那种持之以恒的坚守。

从这个意义上说坚持也是一项心灵工程，它是毅力的见证，更是意志的较量，也是那种恒常心态的博弈。要将坚持从道理变成行动，从过程变成习惯，从方法变成精神，就应从心灵的修炼做起，以“心”攻心，则成效大著。

基于这样的认识，我便从“行”的角度，将坚持作为过程，作为方法，作为精神进行直观地考量，从而认证：作为过程的坚持，那是一种美，一种对生命质量的检测；作为方法的坚持，它体现为一种思维方式，一种关于心灵的修炼，或是一项系统的心灵工程；而作为精神的坚持，它主要是对意志的强化，它体现为生命的责任，并成就人生信仰。

通过这样的认证，我们得出结论：一切成功都是坚持的结果。因此在为希望而求索的途中，在为目标而奋斗的征程上，我们别无选择，只能坚持。坚持，让人远离“旧我”，走向“新我”；坚持，便可实现生命的超越；惟有坚持才能使命运发生转机，让人抵达人生的崭新境界！

“行”与“知”是因与果的关系，所以古代的哲人非常强调“知行合一”，因此在对坚持的范畴进行描述的时候，我也力争在感性的文字里融进我的人生感悟和生命体验。人说，年岁也是资本，岁月如涣涣流去的河，而人的生命就是那被河水磨蚀过的河床，岁月流去了，总要在河床上留下丝丝痕迹。这些痕迹，也许就具有了质地的厚重，它或许真的没有牵强和做作，是原滋原味的生命获得。把这些获得，融入关于坚持的见识，它虽然不具有理论上的冲击力，但它却是一个为岁月磨蚀过的生命的真情实感。它没有粉饰，货真价实；不带有包装，读者可以“一针见血”，直视无碍。如果说，这也是这本书的一个特点的话，那就是它的真诚。它总是

有意无意地告诉你一个历经坎坷的生命，在世间跋涉时随即获得的真实的人生感悟。因此，这样一本书，其实我完全可以写得更感性，更“实用”一些，但我却又不识时务地糅进一些“理性”的东西，我总觉得这样才能更有一点味道，哪怕这味道带有淡淡的苦涩，但至少对我个人则耐于咀嚼。

朋友们总说，我本长于散文的写作。这大抵与我的性情有关。散，总能让我感受到很多表达的自由和舒畅，并能将文字的“堆积”提升到一种美的境界，无论这种书所面对的读者是“大众”还是“小众”，能给人提供一个舒畅的阅读过程，能在阅读中让人感受到一种滋味，似乎也是作书的人的一种社会责任。

就是这样。

作 者

2005年3月于北京紫竹院

读完这本书，你再读一读这个故事——

有一个丹麦人到美国旅游，他先到了华盛顿，在威勒饭店住下了，预付了住宿费。上衣的口袋里装着到芝加哥的机票，皮包里放着护照和现金。

夜晚，快要睡觉了，他发现装着护照和现金的皮包不翼而飞了，立刻去通告旅馆的经理，经理对他的安慰是：“我们会尽力寻找的。”

第二天早上，皮包依然不见踪影，这个丹麦人只身异乡，身无分文，应该说是陷入绝境了。

突然，他告诉自己：“我要看看华盛顿！我可能没有机会再来了，今天非常宝贵。毕竟，我还剩下了今天晚上到芝加哥的机票。”

他开始徒步旅游：参观了白宫和博物馆，登上了华盛顿纪念碑。因为没有钱，许多想看的，他都没有看到，但只要所到之处，他都尽情畅游了一番。

回到丹麦之后，他说：美国之行最难忘的回忆就是徒步畅游华盛顿。他明白了：只要这样再坚持一点，挺过难关，事情总会好起来的。

五天之后，华盛顿警察局给他打来电话，告诉他找到了他的皮包和护照，随后把失物完好无缺地寄给了他。

这个丹麦人就是在绝境中重新找到了支撑点，其实，只要耐心还在，你什么都不能失去。成功往往是最后一分钟来访的客人。耐力和持久，胜过精力和狂热。沿着夜的深巷走下去，就可以和黎明汇合——

目 录

自 序：坚持是人生第一竞争力 / 1

第一章：作为过程的坚持 / 1



目
录

二十年前，麦当劳的创造者雷·克罗克与世长辞，享年81岁。人们走进他设在总部的办公室，发现这是一个非常简朴的办公所在，一桌一椅一部电话，而挂在墙上的那幅叫《坚持》的座右铭却非常醒目，其文写道：在世界上，毅力是不可替代的才能。

1. 坚持着是美的 / 3

夸父逐日的悲壮之美 / 3

以坚毅之躯挺过艰难的沉重 / 6

把坚持演绎成动人的故事 / 8

一览众山小时那醉人的回首 / 11

2. 坚持检测生命质量 / 14

坚持行走在回家的路上 / 14

坚持的意义就在于强化生命质量 / 17

坚持在征服贫穷的过程中 / 19

坚持能够超越生命的极限 / 21

3. 坚持就有获取 / 24

时钟精神：没有终点的永恒 / 24

苦涩，但并不遗憾 / 27

在过程中发现差在哪里 / 30

给坚持一个理由 / 33

4. 坚持是生命中最宝贵的资本 / 36

世界上没有什么能代替坚持 / 36

惟坚持才能让希望之树常青 / 40

坚持是一种深刻的生活方式 / 43

品嚼坚持中的人生况味 / 46

第二章：作为方法的坚持 / 53

发生在 2004 年年末的印度洋海啸夺去了二十几万人的生命。在海啸袭来时，斯里兰卡“海女王”号列车正行驶在距离斯国西海岸二百米左右的铁路线上，巨大的海浪突然袭来，将列车掀翻。车上 1700 多名旅客瞬间便几乎全部丧生。然而，只要冷静地坚持，奇迹总会发生。据英国媒体报道，灾难发生八天以后，人们竟于被掀翻的列车里找到一对幸存的母女。原来，在大浪扑向列车时，这位母亲赶紧把女儿塞进座位上方的行李架上，怕女儿掉下来，母亲就一只手紧紧地抱着行李架，另一只手则死死地推助着女儿。就这样坚持着，使女儿毫发无伤，她也幸运获救。母女俩成为整个车厢内仅有的生还者。

看来，坚持还是一种非常重要的方法。

1. 坚持是强者的第一选择 / 55

强者这样思考人生 / 55



人生贵在持之以恒 /59

耐力也是魅力 /61

耐力是怎样培养出来的？ /64

2. 坚持过程中的心灵修炼 / 67

心灵的修炼必须坚持经常 /67

以从容的心境面对现实 /69

人生需要不断调整心态 /71

绝不差一点 /74

3. 人生最难是坚持 / 78

坚持是一项系统工程 /78

学会执行 /80

坚持不是守株待兔 /83

坚持也需要寻找支持 /85

4. 坚持里的弹性艺术 / 89

弹性更具韧性 /89

坚持里的“弹性效应” /92

坚持的路线图不怕是曲线 /93

弹性人生的八种境界 /96

第三章：作为精神的坚持 / 101

七十五岁的阿拉法特，在被以色列长达三年的软禁之后，在巴黎病逝。不知为什么，这位阿拉伯老人的去世，让我至今依然心绪沉沉。我想若拷问精神里的坚持，阿拉法特是最有说服力的样板。三十年前，他在联大发言时那句掷地有声的名言，让我越咀嚼越有味道：“今天，我带着橄榄枝和自由战士的枪来到这里，不要让橄榄枝从我手

中落下。”三十年后，他那句宁死不屈的誓言，让人更加感受到一种精神的壮烈：“没有人能够把我赶出去。他们可以把我炸死，但我不会离开。”当一种精神成为感人的力量时，它便会化作一种永恒。

1. 坚持拷问意志 / 103

意志力决定坚持的强度 / 103

困难最怕意志坚强的人 / 105

所谓前功尽弃就是只差一点 / 107

锻造意志力八法 / 111

2. 坚持是生命的责任 / 115

生命只有在责任里才能更具价值 / 115

对责任负责 / 118

为责任而坚持无怨无悔 / 120

责任意识需要培养 / 122

3. 坚持成就信仰 / 125

信仰是什么？ / 125

信仰最需要那种执著的精神 / 127

信仰是坚持的动力 / 130

为善一生 / 132

4. 将坚持作为心灵的炼狱 / 135

坚持是一种幸福 / 135

坚持需要一种精神 / 137

坚持就能改变人生的不幸 / 139

坚持着抗拒心灵的苦痛 / 142

第四章：一切成功都是坚持的结果 / 147

被誉为近代微生物学之父的法国科学家巴斯德，年轻

的时候，在一次写给他的爱人玛丽·洛朗的信中说：“字典里有三个最重要的词，就是意志、工作、坚持。我将在这三块基石上建立起我成功的金字塔。”“告诉你使我达到目标的奥秘吧。我惟一的力量就是坚持。”

1. 坚持就是力量 / 149

愚公移山：一个永不衰老的神话 / 149

“水晶王国”光耀百年的奥秘 / 151

生命的远方那片美丽的红树林 / 155

从女排实现“大翻盘”说起 / 158

2. 坚持是对命运的挑战 / 161

坚持给生命以惊奇 / 161

坚持，让他从“边缘”走入“主流” / 165

只差一点，“差”出两种人生 / 167

以坚持笑对人生残局 / 170

3. 积累是坚持的有效形式 / 173

沙梅的尘土为什么珍贵？ / 173

从一枚铜币开始的故事 / 176

积累是一种传承 / 178

坚持走“东方之路”的人 / 180

4. 能把小事坚持到底就是赢家 / 183

把小事坚持下去就是大事 / 183

小事不小 / 186

一生只做一件事 / 189

成功是一步一步走出来的 / 192

第五章：选择坚持 / 195

曾国藩在一次写给他的弟弟的家书中说：“学问之道

无穷，而总以有恒为主。”几天以后，他又在一封家书中告诫他的弟弟们：“余所望于诸弟者，如是而已，然总不出乎立志有恒四字之外也。”

“有恒”就是持久，即持之以恒，也就是将一种状态坚持到底。

1. 坚持是为什么？ / 197

为目标朝圣 / 197

坚守人格 / 200

永远不能丢掉自己的优势 / 203

我思故我在 / 206

2. 把坚持沉淀为健康的情绪 / 210

何谓情绪？ / 210

保持情绪热度 / 212

以积极的情绪经营心灵空间 / 216

怎样把一种有效情绪坚持到底？ / 219

3. 把坚持变成习惯 / 221

习惯的力量 / 221

坏习惯只差一点 / 226

“小习惯”也要坚持 / 229

坚持：从方法到习惯 / 233

4. 机遇与坚持同在 / 236

机遇永远钟情坚持到底的人 / 236

为机遇而坚持其乐无穷 / 238

只有坚持，机遇才能改变命运 / 242

为机遇而坚持的六种境界 / 244

第六章：坚持与超越 / 249

唐代禅师青原惟信谈自己学禅的过程时曾形象地说：“老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水，及至后来亲见知识，有个入处，见山不是山，见水不是水。而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。”

然后问：“大众，这一般见解，是同是别？”这一问题也是他全部说法中的关键。

这里所讲的第一阶段见解，强调“山是山，水是水”。这是禅师在习禅前的见解。可是，当他坚持习禅若干年后有所契会时，他领悟到“山不是山，水不是水”。这是第二阶段的见解。但当他继续探索，终于开悟时，他清晰地认识“山只是山，水只是水”。这是第三阶段也是最后的见解。此时的“见解”，虽与第一阶段一样，但其实已实现了一种超越，因为这时所见：“山只是山，水只是水”了。这是对世事的洞悉，是坚持之后的大彻大悟。



目
录

1. 逆境中的坚持尤为重要 / 251

被绑着的臣危为什么能活几千年？ / 251

“二十三年弃置身”未改其志 / 255

只有坚持才会迎来柳暗花明 / 259

逆境中必须再坚持一下 / 261

2. 坚持是对现实的超越 / 265

坚持让人走向成熟 / 265

坚持是一项巨大的“心灵工程” / 268

坚持着远离世俗 / 270

坚持不懈地追求新的生存方式 / 272

3. 以坚持实现自我拯救 / 276

人为什么需要自我拯救? /276

千万不能走入迷失状态 /278

以坚持抵御诱惑 /281

自我拯救的路径选择 /284

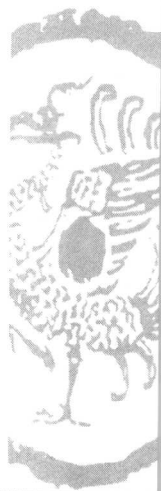
4. 能够坚持也能够放弃 / 288

坚持里的机会成本 /288

突破选择中的“墨菲法则” /291

跳槽：是坚持还是放弃? /294

性格培养中的坚持与放弃 /298



第一章：作为过程的坚持

二十年前，麦当劳的创造者雷·克罗克与世长辞，享年 81 岁。人们走进他设在总部的办公室，发现这是一个非常简朴的办公所在，一桌一椅一部电话，而挂在墙上的那幅叫《坚持》的座右铭却非常醒目，其文写道：在世界上，毅力是不可替代的才能。