

思想改变命运，行动创造人生

徐 敏 主编

只要 你想做 永远都不晚



如果你不能折腾生活
就会被生活折腾

生命在于运动，人生在于折腾。折腾只是不想活得平庸，平庸是人生的悲剧。只是更多的时候，是我们自己为自己导演了这场悲剧。一个人可以平凡，但不能平庸。每个人脚下都有一方土，但并非每个人都会踏出一条路。走向成功，应该从拒绝平庸开始。

胜利来自于不懈的奋斗，成功需要付出百倍的汗水。“吃得菜根，百事可做。”做事要有吃苦耐劳的精神。人生的机遇，是在苦苦奋斗中争取来的。今天的苦难可能就是明日的辉煌，只要你想做，永远都不晚。



徐 敏 主编

只要 你想做 永远都不晚



如果你不能折腾生活
就会被生活折腾

图书在版编目 (CIP) 数据

只要你想做 永远都不晚/徐敏主编. —北京: 中国物资出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-5047-3262-0

I. 只… II. 徐… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 198725 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17.75 字数: 282 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3262-0/B·0193

印数: 00001—11000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前言

人自出生就存在了生的意义，那么人生的意义是什么？

对此问题的讨论一直是仁者见仁，智者见智。每个人的人生意义都是不同的，每个人在追求人生意义的过程中，仿佛都在试图寻找一种普适的答案。

人终究要活出些意义和道理才不枉走这一生。无论生命在何时停止，你知道，Life is still a struggle。人生的意义在于折腾。

生命在于运动，人生在于折腾。折腾只是不想活得平庸，平庸是人生的悲剧。只是更多的时候，是我们自己为自己导演了这场悲剧。一个人可以平凡，但不能平庸。每个人脚下都有一方土，但并非每个人都会踏出一条路。走向成功，应该从拒绝平庸开始。

“出名要趁早。”几十年前张爱玲的一句话成为了现在很多年轻人的人生信条，各行各业未到30岁的成功者屡见不鲜。世界是属于年轻人的舞台，如今，越来越多的现实告诉我们，这个时代仍然是年轻人的天下。我们要趁年轻时多做事，不然等老了想做也没力气了。少壮不努力，老大徒伤悲！

每个人都有自己的立场和思想，每个人都有自己的欲望和诉求。志在成功的人不但有人生梦想，而且还会尽量地把梦想放大，永不停息地走下去，直至进入最为理想的人生境界。

梦想的火花需要激情点燃。美国作家爱默生说：“有史以来，没有任何一项伟大的事业不是因为热忱而成功的。”为什么会有那么多人感到郁闷无聊？因为他们缺少激情。激情不但可以燃烧岁月，还可以激励我们成功。

有位诗人曾说过：“自信是半个生命，淡漠是半个死亡。”有信心，才能激发拼搏精神，产生顽强的意志，生命才会有意义和价值。做人就要做一个自信的人，悦纳自己，肯定自己，不自卑，不自怜，不自责，乐观、开朗、愉快、喜悦地面对生活。如果我们渴望成功，就要相信自己，天生

我材必有用。只要把潜藏在身上的自信挖掘出来，自己的才干就可以取之不尽，用之不竭。

追求成功是一种积极的人生态度。搜狐总裁张朝阳经常挂在嘴边的话是：“我们不仅要勤奋地工作，还要聪明地工作。”努力地做事固然是对的，但聪明地做事也十分重要。做什么事都有技巧、都有捷径，所以，在做事的时候要尽量用技巧、找捷径，勤动脑子思考。

胜利来自于不懈的奋斗，成功需要付出百倍的汗水。“吃得菜根，百事可做。”做事要有吃苦耐劳的精神。人生的机遇，是在苦苦奋斗中争取来的。今天的苦难可能就是明日的辉煌，只要你愿意努力，总会有所成就。

曾经做过微软中国总裁和盛大总裁的唐骏说：“真正的成功是一种超越自我的成功，人也仅仅就是为了自我这个目标始终在不断努力。”成功从改变自己开始，有时，为了在生活中创造积极的东西，人需要进行一些改变。人性的弱点最易让人迷失理性，把自己一步一步推向失败的境地。所以，一个人要善于自我反省，反省是成功的加速器。

思想改变命运，行动创造人生。英国《卫报》上有一篇文章：居住在英国桑德兰的尼克尔4年前死了丈夫，她突然发现自己活得孤独而无聊。有一天，她在供职的慈善商店里发现了一个特技跳伞的广告，这改变了她的生活，她要通过跳伞为慈善事业募捐。自从开始跳伞运动以后，她又经历了许多新的有趣的体验，包括乘直升机上天和坐豪华游艇旅行。她说：“年龄不是问题，只要想做，什么时候都不会晚。”

“只要想做，什么时候都不会晚。”请记住这句话！

为了不在空虚的苟且偷安中活得碌碌无为，来吧，让我们一起走向坎坷不平的漫漫征程。

希望在成功的队伍中有你。

编者

2009年10月

目 录

第一章 人生在于折腾

生活就是折腾。不折腾，不足以知晓人生。

如果你不能折腾生活，就会被生活折腾。

人生的意义在于折腾	(3)
莫让年华付水流	(5)
折腾改变命运	(7)
成功是折腾出来的	(10)
人生要经得起磨炼	(12)
将生命折腾到底	(15)
穷苦的人没有悲观的权利	(17)
贫困是人生最大的危机	(19)
为尊严与生存而奋斗	(21)

第二章 平凡但不平庸

告别平庸。早一天就多一份人生的精彩；

迟一天就多一天平庸的困扰。

平庸是一种习惯	(27)
让平静的生活起点波澜	(29)

找回你的生活重心·····	(31)
做人不能太浮躁·····	(33)
拒绝颓废的生活·····	(35)
成功从卑微开始·····	(38)
学会欣赏自己·····	(40)
人生只能向前走·····	(43)
负重的人生更美丽·····	(45)
不害怕，不后悔·····	(47)
人生需要不断修正·····	(50)

第三章 成功要趁早

青春须早为，岂能长少年。成功要趁早，
如果你觉得有足够的能力，不需要因为年龄拘泥勇气。

人生没有回程票·····	(55)
少年的放纵是晚年的汇票·····	(57)
年轻时踏踏实实做点事·····	(59)
玩出快乐，收获成功·····	(62)
成功从尝试开始·····	(64)
忠于你年轻时的理想·····	(67)
过程就是一种美丽·····	(69)
年轻，没有什么不可以·····	(71)
宁愿倒在冲锋的路上·····	(74)
不做循规蹈矩的人·····	(76)

第四章 激情成就梦想

人类因梦想而永生；失去梦想，生与死无异。

没有激情，世上任何一项伟大的事业都不能完成。

人因为梦想而伟大·····	(81)
用梦想照亮未来·····	(83)
梦想是生命的支柱·····	(85)
梦在心中，路在脚下·····	(88)
梦想有多大，事业就有多大·····	(91)
让梦想填充空虚的心·····	(93)
生活要有激情相伴·····	(95)
用激情创造财富·····	(97)
确立自己的人生目标·····	(100)
做一个心态积极的人·····	(102)
成功始于想法，成于行动·····	(104)

第五章 天生我材必有用

我成功，因为志在成功，未尝踌躇。

世界会向那些有目标和远见的人让路。

天生我材必有用·····	(111)
是金子总会发光·····	(113)
人生失意不失态·····	(115)
在忍耐中等待机会·····	(118)
成功没有想象的那么难·····	(120)

既不自卑也不狂妄	(122)
突破自己才能进步	(124)
总会有一扇门为你打开	(127)
坏牌更要用心去打	(129)
积极的人多机遇	(131)
靠他人不如靠自己	(134)

第六章 成功一定有方法

你现在不成功不代表你不能成功，
因为你还没找到使自己成功的方法。

在大脑中播下成功的种子	(139)
把自己想象成一个成功者	(141)
培养自己的成功人格	(144)
圈定你的红色目标	(146)
设定目标的最后期限	(149)
重视你的内心语言	(151)
成功的三个重要因素	(153)
扬长避短才能收获成功	(156)
成功来自正确的思维	(159)
负责是成功最好的理由	(161)
敢于承担合理的风险	(163)

第七章 做事要先会做人

一切光明正大的成就都是靠人品换来的。

人品注定人生，真正的成功者是先做人再做事。

品德比才华更可贵	(169)
品格决定命运	(171)
寻求人生的圆满	(173)
你应该拥有的十种美德	(175)
成为一个有智慧的人	(179)
公正做人，公平做事	(181)
节制是抵制诱惑的力量	(184)
把仁爱修炼成一种信念	(186)
保持积极的人生态度	(188)
与高尚的人交往	(190)

第八章 成功需百倍努力

成功不容易，成功属于加倍努力的人。

每一发愤努力的背后，必有加倍的赏赐。

成功不会从天而降	(197)
只要摔不死就再爬起来	(199)
不急功近利，不逃避困难	(202)
成功不会偶然降临幸运儿头上	(204)
勤奋出天才，努力出成功	(206)
成功属于有充分准备的人	(209)

先付出后得到回报	(211)
成功需要百倍的努力	(213)
精神不倒，成功就有希望	(216)
成功就只差临门一脚	(218)

第九章 改变从自己开始

大多数人想要改造这个世界，
但很少有人想改造自己。

改变自己的意识和习惯	(223)
改变自己才能改变命运	(225)
改变潜意识中的自我	(227)
在反省中看清自己	(230)
告别自暴自弃的生活	(232)
选择人生的正面	(234)
自己拯救自己	(236)
敢于面对最坏的结局	(239)
你的眼界决定你的世界	(241)
在觉悟中圆满自我	(243)

第十章 行动永远都不晚

只要行动，机会永远存在；
只要开始，永远不晚；
只要进步，总有空间。

成功不分早晚	(249)
成功与年龄无关	(251)
不能少年得志，那就大器晚成	(254)
人生从 40 岁开始	(256)
只要开始永远都不晚	(259)
瞄准你的事业目标	(261)
放弃不切合实际的想法	(263)
每个时机都是重大的时机	(266)
别让灰尘落到心上	(268)
让成功更久一些	(270)

第

一

章

人生在于折腾

生活就是折腾。
不折腾，不足以知晓人生。
如果你不能折腾生活，
就会被生活折腾。



人生的意义在于折腾

生活是什么？生活就是折腾。生命在于运动，人生在于折腾。

人活着，就要思考人生的意义。然而真正明白活着意义的人，又有多少呢？

很多人认为，人生没有意义，就是走，一直往前走，直到尽头。于是，人生就成了虚无的奴隶。

生活是什么？生活就是折腾。生命在于运动，人生在于折腾。在折腾中或多或少懂得了一些东西，那些累、那些忧让我们成长，让我们成熟。

邓亚萍，这位曾经18次夺得奥运会、世界锦标赛、世界杯冠军的世界女子乒坛顶尖选手，5岁开始学打乒乓球，因为个子太矮一度被拒于省队、国家队的门外。面对外界的怀疑，父亲不得不认真与她沟通：“你是不是真的相信自己能够把这个事情做好？”

邓亚萍心里憋足了劲，她说：“我觉得从运动成绩上来讲，我不比任何一个人差，为什么其他人能够进省队我进不去？我一定要证明自己是这块料，而且能够成为一名优秀的乒乓球运动员。”

邓亚萍被河南省队排除在外，只好进入郑州市队。10岁时，她在全国少年乒乓球赛中一举获得团体和单打两项冠军。这样，河南省队之前关闭的大门为她开启了。

1988年，在全国乒乓球锦标赛上，15岁的邓亚萍一举夺得女子双打冠军和单打亚军，被选入国家队。她曾被省队、国家队拒绝，但并没有却步，相反，无数个日日夜夜流血流汗浇铸出一个永不言败、一切追求最高

最快最好的巾帼英雄。

1997年，邓亚萍夺得英国曼彻斯特世界乒乓球锦标赛女子团体、单打和双打3块金牌。这一年，她选择了退役，迈入清华大学校门，开始全新的生活。刚到清华大学，老师让她按顺序写出英文26个字母，她虽能写出，但大写和小写分不清。

2001年7月，邓亚萍从清华大学外文系毕业。她的毕业论文题目是《中国乒乓球的历史及发展》，论文是用英文写的，答辩也用的英文。她的成绩相当出色，使原本为她的英文水平担心的老师很是惊奇。同年9月，邓亚萍进入英国诺丁汉大学。

2002年12月12日，邓亚萍获硕士学位，同年进入英国剑桥大学经济学专业攻读博士学位。在人生奋斗的过程中，邓亚萍竟不合逻辑地把自己从运动员变成令全世界青年羡慕的剑桥大学博士。

邓亚萍的性格有着偏执狂的一面，然而，偏执狂带来的总是某一方面的成功。在不断折腾的人生过程中，邓亚萍成功实现了职业人生的三次角色转换。

从一名普通女子运动员到一名战绩卓著的世界冠军：邓亚萍5岁开始学乒乓球，最终用实力证明了自己，登上了世界冠军的宝座。然而，由于竞技体育的职业特性和生理周期，再加上多年来的超强度练习，腰、颈和脚上的伤病困扰需要她重新进行职业定位。

从一名世界冠军到一名出色的体育研究专家：在国外总有人问邓亚萍：“你们中国女运动员的成绩为什么比男运动员好？”言者无意，听者有心，正是这样一个有意无意的询问促成了邓亚萍后来的理论课题研究——《从小脚女人到奥运冠军》，例子用的是中国女子乒乓球，她希望能够有人真正关注中国妇女和中国女运动员。

从一名体育研究专家再到一名优秀的社会体育活动家：邓亚萍两次入选国际奥委会担任官员，在国内，她是全国人大代表，又是全国政协委员。2003年，邓亚萍成为北京奥组委市场开发部工作人员，所在的部门主要负责与国内外大公司接洽，为北京奥运会争取资金赞助。

邓亚萍不但钻研精深的体育课题，更广泛参加社会活动。她曾两次参

与中国申奥活动。2001年2月她从英国返回祖国，担起申奥形象大使的重任，为成功申办2008年奥运会做出了杰出的贡献。

2004年，邓亚萍长达4.5万字的英文论文《从小脚女人到奥运冠军》出版。前国际奥委会主席萨马兰奇在为此书作序时写道：“世界是你的，因为你拥有开启它的钥匙。”

从小脚女人到奥运冠军，从连26个字母的大小写都分不清到用英文撰写硕士论文，从乒乓球运动员到北京奥委会的官员，这些人生的跨度，对于运动员而言都是难以达到的。在这样一场较量中，邓亚萍没有优势。她只有雄心，一种不达目标绝不罢休的气概。

邓亚萍的每一次成功转型都在告诉世人：生命在于折腾，折腾成就未来，能耐大的大折腾，能耐小的小折腾。人生有限，折腾无限，一切价值都在折腾中放大流传。

莫让年华付水流

浪费时间，空耗生命，必将陷入无尽空虚。越空虚越浪费时间，恶性循环。

很多个深夜，静静地坐在桌前钻研业务的时候，我想到很多很多，但归根结底都是一句话——莫让年华付水流。

时光中有一种年华，她的逝去换取了我们的成熟，那就是我们的青春。青春，是一个播种的季节，必须勤劳地耕种，努力地奋斗。如果光阴虚度，等到年老回忆往事时，就会感到后悔。世上曾有多少人为自己的白发感慨，歎歎人生短暂，譬如朝露，碌碌一生。

人生是短暂的、有限的，这一点众所周知。李白有诗云：“君不见高