

普
华
文
化

Hold住：

坚持的智慧

伊怀新◎编著



Hold住，资产就能扛过金融危机

>> Hold住，每月薪水就能挺过物价 <<

Hold住，你就能更早遇见心仪的Ta

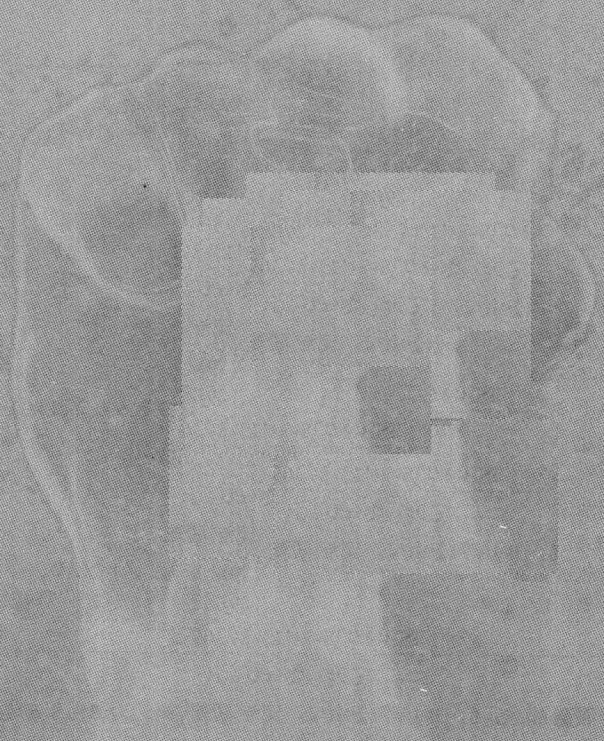


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

Hold住：

坚持的智慧

伊怀新◎编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

Hold住：坚持的智慧 / 伊怀新编著. — 北京：人民邮电出版社，2012.3
ISBN 978-7-115-27369-7

I. ①H… II. ①伊… 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(2011)第282474号

内 容 提 要

本书针对现代人日常工作与生活中经常遇到的一些困惑和问题，如急功近利、工作无恒心、做事经常半途而废等，给出了积极、理性的解决方案，并用启迪思想的哲理和触动情怀的文字，帮助人们洗去心灵的浮躁，拥抱美好的人生。

本书适合所有心怀梦想、希望拥有强大的内心力量、渴望在事业上有所成就的读者阅读。

Hold住：坚持的智慧

-
- ◆ 编 著 伊怀新
责任编辑 姜 珊
执行编辑 赵雨思
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12.5 2012年3月第1版
字数：120千字 2012年3月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-27369-7

定价：28.00元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

“Hold 住” 你的人生

如果穿着性感的比基尼去参加时尚海滩派对，结果是清朝的 party，那么你会做何反应？在一档综艺节目中，嘉宾 Miss Lin 的做法是：抑制内心的慌乱，将比基尼反穿在头上，一秒钟变格格。节目中，她自信地说：“就算我搞错 party，整个场面我也要 Hold 住！”自此，“Hold 住”像其他网络新生词一样，击中了许多人所共有的性格弱点，一夜之间，“Hold”成了最为中国人熟知的英文词之一。

的确，面对这个纷繁多变的世界，总是有太多的事情让我们心慌意乱、困惑迷茫，也总是有太多的人因为没能坚持而错过机会、空余叹息。因此，生于这个快速发展的社会中，凡事都能“Hold 住”，已成为我们获得成功的必备素养。

2011 年 6 月，李娜站在了法国网球公开赛的最高领奖台，成为这项已有近 120 年历史的赛事中，第一位获得冠军的中国人，也是第一位获得冠军的亚洲人。此前亚洲人在这项赛事中的最好成绩是 1995 年由日本运动员伊达公子创造的——打入四强。一时间，整个世界都把惊奇的目光投向李娜，认为这个创造了历史的中国姑娘，简直是个奇迹。

然而，当我们回顾李娜的成长历程时，会发现，她之所以能够创造奇迹，偶然中有着很多必然。

李娜在父亲的引领下，从6岁开始练习网球，当时父亲对她的最大期望就是获得全国冠军。但是14岁那年，正当李娜的技术蒸蒸日上的时候，父亲却突然病故，这对于一个14岁的小女孩来说，就如同是天塌下来一样。至今，在回忆起此事时，李娜仍会两眼含泪。

这一变故，使李娜性格中坚韧的一面第一次体现了出来，而生活也给了这个勇于坚持的小姑娘以回报。两年之后，16岁的李娜遇到了一生中最重要的一个人——姜山。正是姜山，后来作为丈夫和私人教练，把李娜送上了冠军的领奖台。

2001年，李娜实现了父亲的愿望，在第九届全运会上夺得了女单、女双和女子团体三枚金牌。在那一年，她还拿下了世界大学生运动会的女单冠军以及ITF巡回赛的两个女单冠军。然而，令所有人意外的是，李娜在2002年竟然宣布退役，跟随姜山一同进入华中科技大学就读新闻学专业。

李娜毅然走下领奖台、走出国家队，走入大学课堂，这再次让人们看到了她的沉稳与淡定。

2008年，征战多年的李娜遭遇膝伤，姜山陪同她一起远赴德国治疗。手术后伤口发炎，原定6周的治疗延长为3个月。远在国外他乡，每天都要与伤病的痛苦为伴，还要艰难地进行恢复性训练。加之此前因为伤病，李娜的世界排名一落千丈。伤病能否痊愈？状态能否恢复？自己的网球之路还能否继续走下去？后来李娜回忆说，在德国的3个月是自己人生中最灰暗的日子。

阳光总在风雨后，从德国归来的李娜进入了运动生涯的快速上升期。2008年北京奥运会，李娜进入半决赛；2009年美国网球公开赛，李娜进入八强；2010年澳大利亚网球公开赛，李娜进入四强；2011年澳大利亚网球

公开赛，李娜获得亚军；2011 年法国网球公开赛，李娜获得冠军。

李娜的成功经历，让我们感受到了坚持的重要性，也让我们感悟到了“Hold 住”的更深层次的含义。

首先，面对人生中的意外，我们需要“Hold 住”自己，只要坚持既定的目标不动摇，危机之后必有转机。

其次，当成功到来、目标实现时，我们更需要“Hold 住”自己，镇定、客观地看待自己、分析未来，找到新的人生方向，坚定地投入到新的征程中。

最后，当身处人生低点，面对逆境和挫折时，我们最需要“Hold 住”自己，坚持站稳脚跟，只有这样我们才能不断地接近成功。

本书从多个角度对“Hold 住”中的人生智慧加以解读，并列举了众多名人的成功故事，以期给读者带来战胜困难的力量。成功有诸多关键要素，包括坚强的信念、积极乐观的精神、正确的目标、梦想、良好的情绪等。这些要素可以简单地归结为一句话：无论遇到什么样的挫折与坎坷，我们都要 Hold 住，都要坚持下去。

本书在策划与创作的过程中，得到了周芳、韩雪姣、唐华山、郭东华、邱草、胡芹、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、郑茂章、单文元、邱素娟、唐洪飞等人的大力支持和帮助。没有他们的积极参与，本书是很难面世的，在此向他们深表谢意。

第一章 Hold 住就是永不放弃——决定命运的时刻，也许就在下一秒 1

永远别绝望，一秒钟后也许一切都会好起来 3

成功的秘诀就是坚持到底 5

再坚持一点点，就能到达成功的彼岸 9

再试一次，也许就会峰回路转 12

你只需再向前一步，就能迈过这道坎儿 15

人性中最宝贵的东西就是坚持 18

别轻易放弃，才不会前功尽弃 20

成功属于坚韧不拔的人 22

不要被自己的意志打败 26

第二章 Hold 住就是从绝境中重生——莫将困境当绝境 29

成功就像挫折的影子 31

不要总抱怨自己的不幸 33

再艰难的困境，也要心怀生的希望 35

千万不要输给自己 38

做事半途而废的人，永远别想成功 40
将不可能变成可能 44
没有绝望的事情，只有绝望的人 46
山穷水尽之际，往往就是柳暗花明之时 48

第三章 Hold 住就是不断地积蓄能量——人生要耐得住寂寞 51

人生是一个不断积累的过程 53
活在当下，认真过好每一天 57
成于坚忍，毁于急躁 59
忍耐是一种坚强的意志 63
凭借自身的努力获取成功 64
根扎得越深，才能长得越壮 65
别让你的心灵染上流感病毒 67
优化自己的心态 69

第四章 Hold 住就是心怀希望——走在希望的田野上 73

选定目标，坚持梦想 75
曾经的失败不能说明任何问题 78
用积极的心态拥抱成功 80
不管发生什么，都要勇敢地面对现实 85
把握成功的最佳时机 86
希望能帮助你找到光明的出口 88
心怀希望，才能有坚持到底的勇气 90
坚持梦想，人生大不同 91

第五章 Hold 住就是相信自己可以做到——只要想办法，就会有办法 95

- 激发潜能，让危机变成转机 97
- 天下无难事，只怕有心人 101
- 没有做不到的事情，只有不努力的人 104
- 将不利因素转化成有利因素 106
- 开动脑筋，万事皆有解决之道 108
- 成功的人生不设限 111

第六章 Hold 住就是调节好自己的情绪——别让坏情绪毁了你的一生 115

- 控制自我情绪，才能改变生活 117
- 找出情绪产生的原因 119
- 用自我激励来调节情绪 121
- 冲动只会酿成大错 122
- 设法抑制自己的暴躁脾气 125
- 调节情绪的十大妙招 128

第七章 赢在 Hold——每个人都拥有改变命运的力量 131

- 心态决定命运 133
- 改变习惯就能改变人生 134
- 注重细节，拥有成功的人生 136
- 坚持每天挤出一点时间发展自己 139
- 坚持自我反省，明天会更好 141
- 不要怀疑自己的能力，人生因坚持而改变 144
- 培养坚持的品质 145

第八章 Hold 中的小智慧——换一种思维经营人生 149

失败是最好的老师 151

将自卑转化为动力 153

换个角度，就能看到更美的风景 156

避免陷入定势思维的圈圈中 158

权威面前，也要勇于坚持 161

把握现在就能拥有未来 163

专注于自己正在做的事情 165

第九章 让你内心强大的 36 句箴言 169

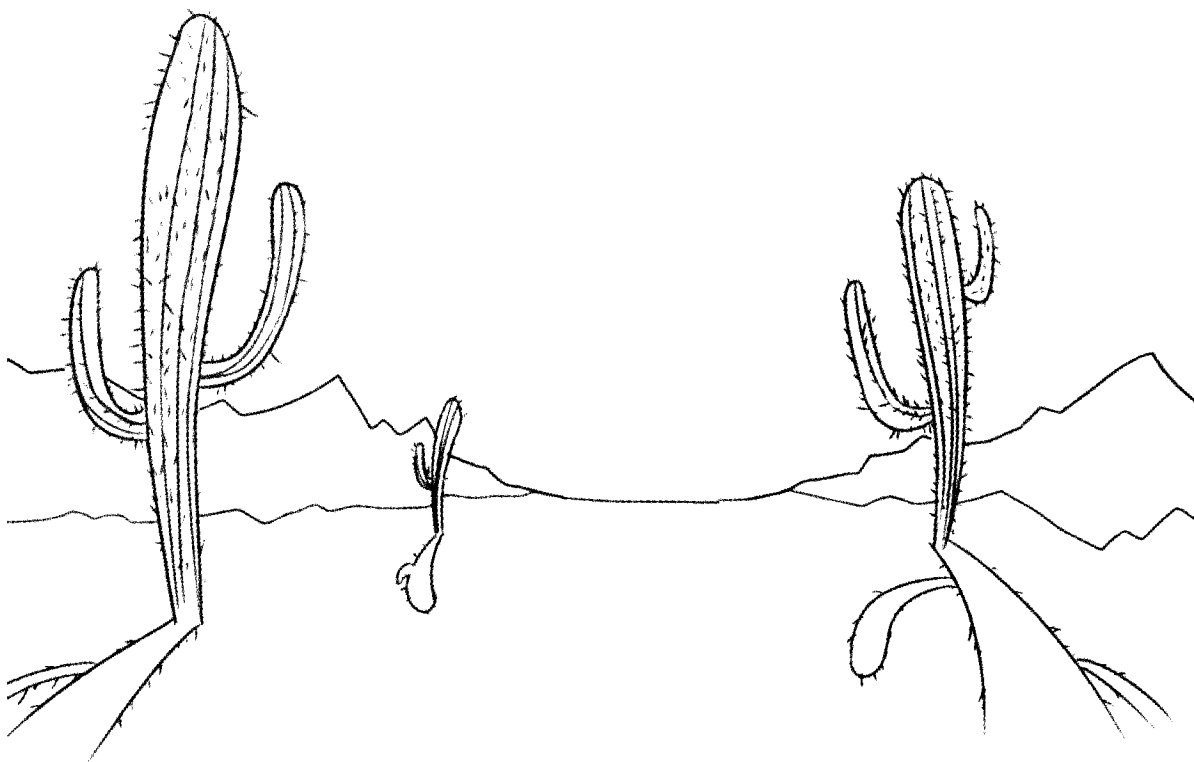
附录 你能 Hold 住吗——测测你有多坚强 179

参考文献 189

第一章

Hold 住就是永不放弃

——决定命运的时刻，也许就在下一秒



永远别绝望，一秒钟后也许一切都会好起来

在日常工作与生活中，我们每个人都会遭遇一些挫折，没有人能够一帆风顺。遇到不如意的事情时，千万不要绝望，请再等一等，一切也许并没有想象中的那么糟糕。也许再等一天，事情就会出现戏剧性的转变。

1989 年夏，史玉柱觉得自己开发的 M-6401 产品已经成熟，使用自己东拼西凑的 4000 元承包下天津大学深圳电脑部。该部虽名之为电脑部，却没有一台电脑，仅有一张营业执照。当时深圳最便宜的一台电脑也要 8500 元。为了向客户演示、宣传产品，史玉柱决定“赌”一把，以加价 1000 元的代价获得推迟付款半个月的“优惠”，赊得一台电脑。这就意味着，如果史玉柱在半个月之内没有收入，不能付清电脑款项，不但赊购的电脑要被收回，1000 元押金也会失去。为了尽快打开软件销路，史玉柱想到了打广告。他再次冒险，以软件版权做抵押，在《计算机世界》上先做广告后付款，推广预算共计 17550 元。

1989 年 8 月 2 日，《计算机世界》上出现了一则半版广告：“M-6401，历史性的突破。”这就是史玉柱的广告。广告刊出后，已经弹尽粮绝的史玉柱天天跑邮局看汇款单，每天都感到异常紧张。然而日子一天天过去，汇款单却一张都没有。眼看半个月的赊购期将至，已经破釜沉舟的史玉柱感到了莫大的压力。但是他依然坚持每天都去邮局，终于在第 13 天，史玉柱等到了救命的汇款单，不是一笔，而是同时来了数笔。史玉柱长出一口气。

此后，汇款便如雪片一般飞来，仅用一个多月，史玉柱的销售额就已突破 10 万元。史玉柱付清全部欠款，将余下的钱重新投入到广告宣传中，

4 个月后，他开发的桌面文字处理系统的销售额突破 100 万元。史玉柱由此掘到了人生的第一桶金。

成功者既需要有破釜沉舟的勇气，也需要有坚忍不拔的耐力。放弃了浙江省统计局的稳定工作，只身前往深圳的史玉柱不仅一无所有，而且还背负着一身的债务。当身处如此的困境中时，那些被绝望的情绪所俘获的人，往往会倒在终点线之前；那些坚信“一秒钟后也许一切都会好起来”的人，往往会获得最后的成功。

克里弗德在焦急的等待中接到了瑞德公司的面试通知，他的心情非常激动。要知道瑞德公司选拔人才非常严格，能够得到他们的面试通知已经是一件很难得的事情了。面试那天，克里弗德特意精心地梳洗打扮了一番，希望面试时能给面试官留下一个良好的印象。上午 10 点钟整，他走进了瑞德公司的人力资源部。

克里弗德平复了一下自己激动、紧张的心情，待秘书小姐向经理通报之后，他提着手提包来到经理的办公室门前，轻轻敲了敲门。

屋里传出一个声音：“是克里弗德先生吗？”

克里弗德轻轻地推开门，说道：“经理先生，您好！我是克里弗德。”

经理端坐在沙发转椅上，悠闲地注视着克里弗德，冷淡地说道：“抱歉，克里弗德先生，你能再敲一次门吗？”

尽管经理的话让克里弗德感觉有些困惑，可他并没有多想，只是关上门，重新敲了两下，之后再推门走了进去。

谁知经理说道：“不，克里弗德先生，这一次没有上一次好，你可以再来一次吗？”克里弗德只好重新敲门，又一次走进房间，问道：“先生，这样行吗？”

经理还是不满意，说道：“这样说话不好，所以……明白我的意思吗？”

克里弗德又一次重复了之前的动作，然后说：“我是克里弗德，很高兴见到您，经理先生。”

“请不要这样。”经理仍然冷淡地说道，“还得再来一次。”

克里弗德又重新做了一次尝试，说道：“抱歉，打扰您工作了。”

“这次差不多了，要是你能再来一次会更好，你可以再试一次吗？”

就这样，当克里弗德第10次退出来的时候，他内心的憧憬与喜悦已经全部消失了，并且有些恼火，觉得自己被戏弄了。他生气地转身离开，可是刚走几步又停住了。他想：“不行，我不能就这样走了，即便瑞德公司不准备聘用我，我也要听他们亲口跟我说。”于是，克里弗德轻轻地舒了一口气，整了整自己的衣服，让自己面带微笑地再次敲响了门。这一次，他得到的不再是冷冰冰的拒绝，而是热烈欢迎的掌声。克里弗德未曾想到的是，第11次敲开的竟然是一扇成功的大门。

原来，瑞德公司此次招聘的职位是市场调查员。而一名出色的市场调查员，不仅要拥有良好的学识，而且要拥有良好的心理素质。克里弗德11次敲门经历，正是瑞德公司对他心理素质的考验。

由此可见，尽管苛责与难堪让人感觉不舒服，然而，若你能够用理智去包容它，用耐心去化解它，或许它就会成为你打开成功大门的钥匙。

坚持在某种程度来说是痛苦的，因为它压抑了人性。可是，成功常常是在你承受了别人所不能承受的挫折或痛苦后才能实现。因此，无论你遭遇了什么样的挫折，永远都不要轻言放弃，永远都不要绝望，也许成功就在一秒钟后。



成功的秘诀就是坚持到底



成功的一个重要因素就是坚持。很多人无法成功，不是因为他们缺少知识、能力、决心和勇气，而是因为他们缺少坚持到底的精神和永不放弃

的坚强意志。

二战中，美国人克雷被派往前线，协助当地游击队清除残留在丛林中的敌军。一天，他们找到 8 个瘦弱的敌军士兵，这 8 个人是最后的幸存者。

克雷好奇地问：“你们的同伴们呢？为什么只剩下了你们？”

“都被林中之物害死了。”一个士兵长叹口气后说道。原来，躲进丛林后，士兵们很快就吃光了携带的干粮。敌军士兵继续说道：“这个丛林里到处都是香蕉树，起初我们都将香蕉作为唯一的食物。渐渐地，有人开始厌烦了，他们开始采摘其他野果来吃，或者猎杀野兔、蜥蜴等动物来求饱。”唯有这 8 个幸存者，始终担心食物安全，一直坚持着“只吃香蕉”的原则。

“谁也没想到，不久就陆续有人因误吃了有毒的野果而死去，或因吃野生动物后引起强烈的反应而丧命。在神秘而充满诱惑的热带雨林中，兴许香蕉不是最好的食物，但它无疑是最安全的食物。”

克雷从中得到了启示。回国后，他开始从事超级计算机研究。在做规划时，他只写了一句话：建造世界上运算速度最快的计算机。此后的 40 年中，他一直都为这个目标努力着。后来他研制出了世界上第一台晶体管的超级计算机，并被尊称为“超级计算机之父”。他常说：“最简单的坚持，往往是最有效的策略。”

有一位女游泳选手，立志要成为世界上第一位横渡英吉利海峡的人。为了实现这一梦想，她天天都用心练习，要为这历史性的一刻做好充分的准备。这一天终于来临了。女选手满怀信心，在众多媒体记者的注视下，跳入大海中，朝对岸英国的方向游去。刚开始时，天气非常好，女选手很愉快地向目标前进。但是快要接近对岸时，海上起了浓雾，而且越来越浓，几乎到了伸手不见五指的程度。她处在茫茫大海中，完全失去了方向感，不知道到底还

要游多远才能上岸。她越来越心虚，越来越筋疲力尽。最后她终于宣布放弃了。当救生艇将她救起时，她才发现只要再游几分钟就到岸了。众人都为她感到惋惜，毕竟，距离成功就只有咫尺之遥了。她对此遗憾地说：“要是我知道距离目标那么近了，无论多辛苦，我一定可以坚持到底，实现目标。”

无论是游泳还是跑步，要想在规定的时间内到达终点，都需要一定的耐力。耐力其实就是一种坚持到底的精神，是对极限的挑战，是对理想的追求。很多时候，你仅仅需要再向前多走一小步，哪怕是半步，你都会成功。在这个世界上，99%的人之所以会失败，是因为他们在快要踢出临门一脚、成功触手可及的时候，就主动放弃了。

在生活的旅途中，时而风平浪静，时而波涛汹涌；在人生的道路上，时而前途光明，时而荆棘丛生。因此，遇到困难和挫折是再正常不过的事情。如果我们一遇到困难和挫折就轻言放弃，那么什么事情都不会做好，又何谈梦想呢？

梦想的实现需要我们咬紧牙关坚持到底，机遇只会垂青那些永不放弃的人。前进的道路上可能会有狂风暴雨和电闪雷鸣，但这些都只是暂时的，风雨过后便会出现彩虹，坚持之后就会获取成功。因此，坚持是我们做任何事情都应该持有的态度。

大家都知道，英国首相丘吉尔是一位著名的演说家。他的最后一次演讲是在剑桥大学的毕业典礼上作的。这次演讲被人们视为人类演讲史上的经典。演讲的全过程大约持续了20分钟，但丘吉尔始终反复强调着八个字：坚持到底，永不放弃！

当时，台下的剑桥学子们都被这位世纪伟人的演讲深深震撼。丘吉尔总结了他一生的成功经验：成功根本没有秘诀，如果有的话，就只有两个。第一个就是“坚持到底、永不放弃”；第二个就是“当你想要放弃的时候，请回过头来再参照第一个秘诀去做”。