

20几岁， 做最强的 自己

朱江◎著

“草根一族” 成功法则

你是平庸还是优秀，由你自己的行动决定 拒绝丧失自信，拒绝上演人生悲剧

20几岁， 做最强的 自己

朱江◎著

20JISUI ZUO ZUIQIANG DE ZIJI

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁,做最强的自己 / 朱江著. —北京: 北京
航空航天大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-81124-808-1

I. 2… II. 朱… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 089885 号

20 几岁, 做最强的自己

朱 江 著

责任编辑 王律

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> Email: bhpress@263.net

北京宏伟双华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 12.75 字数: 256 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷 印数: 7 000 册

ISBN 978-7-81124-808-1 定价: 26.00 元

· 序 言 ·

20 几岁，做最强的自己

生活不容易，对势单力薄的草根一族来说，更是如此。

没有权贵富豪的家族背景，没有非凡的天赋，遇到伯乐的好事一直没有落到自己身上，抽中百万巨奖也只是永远的美梦，经常操心的是工作、房子、老板、业绩、薪酬、奖金，还有一件接一件的麻烦事、伤心事，怎么办？

抱怨自己的命运不好、上苍不公平，有用吗？

暗地里伤心流泪，有用吗？

仰天长叹，祈祷老天睁开眼睛，有用吗？

一次又一次地幻想，有用吗？

恨别人有眼无珠，有用吗？

没有用！眼泪，抱怨，祈祷，统统没有用！

优胜劣汰的竞争，一直主导着人类社会。无论是东方还是西方，无论什么样的社会环境，竞争从来没有停息过。而且竞争的领域越来越广泛，竞争的程度越来越激烈。可以肯定，未来很长时间，人类社会还是一个竞争型的社会。无论是国家之间，团队之间，还是个人之间，都摆脱不了优胜劣汰的竞争，摆脱不了强者为王的格局。

不仅有竞争，我们生活的社会环境、工作的职业环境，还有很多的漏洞和缺陷，各种各样的困惑、委屈、挫折、打击、压力、麻烦，时刻伴随在身边。“天生我材必有用”、“好人一生平安”、“心想事成”、“佛祖保佑”等，只是期待，是祝福，是自我安慰，

不是现实。在今天这样的竞争时代，眼泪、抱怨、祈祷，都没有用。你能所做的，就是做一个强者，做最强的自己，奏出自己最响亮的人生乐章！

当然，如果你出身名门望族，不用自己去拼搏奋斗就能够获得你想要的。做不做一个强者，对你不重要。

如果你是上帝的宠儿，拥有非凡的天赋，一堆好运气排着队等你，可以轻而易举地走上成功的红地毯。做不做一个强者，对你也不重要。

如果你认为自己的命运是上天注定的，认定自己就是一个废物，对自己的生活无能为力，因此放弃自己，随随便便地混一天是一天，对自己的未来、对亲人的期望和眼泪不屑一顾。做不做一个强者，对你同样不重要。

然而，不是出身富豪权贵，没有什么非凡的天赋才华，也不愿意把自己像垃圾一样随手抛弃，你就不能随随便便地对待自己，必须学会做一个强者，做最强的自己，有力地把握自己的人生轨迹。

这本书的目的就在于此。

帮助你摆脱迷茫，摆脱人性的弱点，清醒明白地生活，有力地控制自己的步伐，成为自己命运的主人，使你在成功的道路上加速前进。一句话，帮助你做一个真正的强者，做最强的自己。

目录

Part 1 做人当自强

 强者，发出了灿烂的光芒	1
⌚ 强者典范：金一南	1
⌚ 强者典范：谭之平	3
⌚ 强者典范：王永庆	5
⌚ 强者典范：阿诺·施瓦辛格	7
⌚ 强者典范：用纸尿裤写求职信的女孩	8
  做最强的自己	10
⌚ 做最强的自己	10
⌚ “疾风”知劲草	11
⌚ 人生不公，更要自强	12

Part 2 积极地认命

 清除心灵里面的阴云	16
⌚ 向猛士学习，直面艰难的人生	16
⌚ 认命是必须，心态要积极	17
  热情地拥抱自己的人生	20
⌚ 好死不如赖活着	20

🕒 黑点背后的白板 21

🕒 最珍贵的都是免费的 24

🐻 不要自怜自艾 26

🕒 你不是唯一的苦命人 26

🕒 看到自己的得与失 28

🐻 不要指望别人为你遮风挡雨 32

🕒 自己的责任自己担当 33

🕒 人不为己，天诛地灭 34

Part 3 挺起自己的精神脊梁

🐻 做一个强者，你能行 38

🐻 发现自己的亮点 40

🕒 睁开心灵慧眼 40

🕒 发现自己的亮点 42

🕒 米格 25 效应 43

🐻 不要被别人的眼光摧毁自信 44

🕒 感人的事例隐含警报 44

🕒 被别人的眼光击垮 47

🕒 向榜样学习，挺起脊梁 48

🐻 不要输掉自信 50

🕒 做不成清洁工，做百万富翁 50

🕒 你没有理由输掉自信 51

Part 4 明确自己的奋斗目标

-  成功的道路是目标铺出来的 56
 -  很多人还在迷茫 57
 -  目标的四大作用很重要 58
 -  目标有价 59
-  你需要明确的奋斗目标 62
 -  周迅的十年 62
 -  明确目标要尽早 64
 -  选定你的“那棵树” 65
-  用心确定自己的奋斗目标 68
 -  把模糊梦想变成清晰目标 68
 -  用强项选定目标 69
 -  设定连贯的阶段目标 71

Part 5 全力以赴在当下

-  忘记“尽力而为”，只留“全力以赴” 75
 -  你必须全力以赴 76
 -  比别人付出更多心血 77
-  眼前的事情最重要 78
 -  亮出你的最佳答案 78
 -  这份工作值得你全力以赴 79

 你不是在给别人打工 80

⌚ 失去自己的乐园 80

⌚ 做好自己的独家生意 81

 全力以赴，认真工作不打折 83

⌚ 老教授的“最后一课” 83

⌚ 在其位，谋其政，成其事 85

 全力以赴，精雕细琢出精彩 88

⌚ 精雕细琢的非凡价值 88

⌚ 精雕细琢平凡事 89

⌚ 走“精雕细琢”这条高速路 91

 全力以赴，延伸价值更灿烂 93

⌚ 行动，超越自己的岗位职责 93

⌚ 行动，延伸自己的职业价值 95

Part 6 不断地给自己升值

 虚心倾听，及时堵漏补短 99

⌚ 抛开虚荣心，迎接逆耳忠言 100

⌚ 换位思考，接受“小题大做” 101

⌚ 无心之过也是错 103

⌚ 不要找挡箭牌来拒绝升值 103

 定期反省，不断改进提升 107

⌚ 有章有法，有效反省 107

⌚ 自我反省，自吃幼崽 109

 在奔行中加油充电 110

⌚ 学无止境 112

⌚ 钉子精神 113

⌚ 有的放矢 116

⌚ 坚持不懈 118

Part 7 及时发出自己的光芒

 每个人都要发光 122

⌚ 不要把希望寄托在“伯乐”身上 123

⌚ 不要认为自己无能为力 124

 抓住一切机会发光 126

⌚ 用承担收获成功 126

⌚ 用行动实现承担 128

 好机会没有保质期 129

⌚ 慧眼看机会 129

⌚ 该出手时就出手 130

⌚ 变化带来机会 132

⌚ 别给自己设障碍 133

 积极为自己创造机会 136

⌚ 热情地亮相 136

⌚ 勇敢去敲老板的门 139

⌚ 用智慧脱颖而出 142

Part 8 用信念唤醒心中的英雄



盯住自己的目标

149



及时迈出重要的第一步

152

❶ 失败并不可怕

152

❷ 等待最可怕

154



坚持，坚持，再坚持

158

❶ 在单调和枯燥中坚持下去

159

❷ 在郁闷的困境中坚持下去

161

❸ 在挫折和打击中坚持下去

167



勇敢地亮剑

172

❶ 没有什么事不可能

173

❷ 不抱怨，只冲锋

175

❸ 不恐惧，放手一搏

177

❹ 不放弃，再来一次

178



咬紧牙关坚挺再生

181

❶ 可以伤心，不要沮丧

184

❷ 相信自己能挺过寒冬

185

❸ 向蟑螂和老鹰学习

187

自强不息！古人早就告诫我们，做一个强者，才能有生生不息的生命力。

这是一个充满竞争的时代，一个实力决定命运的时代，一个强者辉煌、弱者无光的时代。对于草根一族，更是一个压力大、困难多的时代。要站稳、走好，少受罪、多收获，活出人生的精彩，你必须做一个强者，做最强的自己。别无他路。



强者，发出了灿烂的光芒

我们身边，或远或近，有很多强者。他们有力地控制着自己的人生轨迹，在人间发出了灿烂的光芒，充分地展示了生命的力量，体现了人性的辉煌。



强者典范：金一南

中央人民广播电台有一个栏目，名为“一南军事论坛”。这是中央人民广播电台首次以一位学者的名字命名的军事栏目。这位学者的名字就是金一南。

金一南，国防大学战略教研部副主任，教授，博士生导师，国家安全战略问题专家。他是解放军报特约撰稿人，中央电视台特约军事评论员，还是多家著名高校的特聘教授。曾赴美国国防大学和英国皇家军事科学院学习，并经常代表中国国防大学到国外的军政机构出访讲学。近年来，他频繁地一些高端机构亮相，包括中共中央机关、国家部委机关、省委省政府等党政机关、著名高校、国有大型企业等，讲台遍布全国。

然而，这么一颗耀眼的“学者明星”，却是经历了很多的坎坷和长久的磨练才有机会走上讲台的。你能想到吗？他



没上过大学，甚至连高中都没有上过，正规的学历只是初中毕业。当他初中毕业时，正值“文革”风暴。他的父亲，一名老红军将军受到残酷的迫害，他作为“黑帮子女”被分到一个街道小厂，当了一名烧玻璃瓶的工人。

1972年冬，命运开始好转。20岁的金一南参军了，在部队里搞技术，搞体育。1984年，32岁的金一南被照顾调回北京，被分配到国防大学的前身之一，解放军政治学院工作。因为学历太低，安排的是与文化教育无关的工作。1987年，35岁的金一南被分配到了图书馆做馆员，终于成了一个“文化人”。

大器晚成的金一南，能够成为国际军事舞台上一颗耀眼的明星，成为备受华夏儿女敬佩的专家，是因为他一直坚持不懈地努力。

参军期间，他把有限的津贴都用来买书。买得最昂贵的书，是一套10元钱的《史记》。那个年代，用接近普通人一个月的生活费买一套《史记》，实属罕见。在连队库房里，他先后研读了党史、军史、中国历史 and 世界通史，作了60多万字的笔记和卡片。

在图书馆工作期间，金一南自学外语和计算机应用知识，主动请缨主持开发了“国防相关信息情报系统”。并且开始借助图书馆丰富的资料研究军事理论，有感而发，奋笔疾书。在这个阶段，他写出了一篇篇文笔犀利的短文。其中，《军人生来为战胜》成为至今被人们传诵的名篇。时隔十年，全国一些军事学术杂志依然把这篇文章作为发刊词，刊登在扉页上。

在这个阶段，他写了一本22万字的《装甲战》书稿，详细记述了人类历史上一次重要的军事变革——传统步骑战向机械化装甲战的转型。他还写了一本45万字的《狂飙歌》，内涵发人深省。为了写好《狂飙歌》，金一南用了1000多个日夜，研读了300多本书，整理了200多万字的笔记。即使在患病期间，还坚持写作。

1998年，美国国防大学校长切尔克特第一次到中国国防大学访问时，身为图书馆情报室主任的金一南，在没有任何人的指示和要求的情况下，精心准备了丰富的资料。在研究怎么接待这位美国将军的会议上，他最后一个发言，讲述了切尔克特的经历和特征，提交了切尔克特的照片。这一切，使得接待准备工作做得很到位，也使得46岁的金一南的命运出现重大转机。一时间，国防大学的好几个教研室都想要他，这个刚进国防

大学时毫不起眼的初中毕业生，成了大家欣赏和争夺的人才。

金一南被选调到国际关系教研室，成了一名教员。登上讲台之后，他更加执着于自己的追求，不仅通过电脑网络跟踪世界军事战略的动态，而且频繁下部队调查研究，足迹遍及白山黑水、海防军港、岭南丛林、西北边陲，结合实际提出一个接一个新的观念、新思路。

2001年，金一南在国防大学首开“现代国际冲突与危机处理”课，第一课的授课对象，是军职以上领导干部战略研修班学员，时间是4月4日。就在4月1日，发生了震惊世界的中美南海撞机事件。全国人民情绪激愤，国防大学的学员们，更是在震惊中沉思。

4月4日，金一南站在讲台上，从举世关注的“撞机事件”讲起，讲述现代危机处理的立场、原则和思路。这一课，在将军学员中引起轰动。同时，金一南找到了自己信念的支撑点：军事学者不能关起门来做象牙塔里的教书先生，必须强烈关注国家安全的现实威胁。要用自己的眼睛，从晴空中看到风雨的信息。

凭着坚定的信念和明确的目标，金一南未雨绸缪，凭海临风看世界，在认真做好国防战略研究和讲授的同时，把思维的触角伸向能源安全、经济安全等许多与国家安危攸关的新领域，为国家的安全尽心尽力。多年来，他应邀到中央党校讲授“现代国际冲突与21世纪初危机处理”和“中国国家安全战略”课程。在连续几年的测评中，他的课都被中央党校、国家行政学院评为“最受欢迎的课程”。

有着坚定的信念、执著的追求，在逆境中一直有力地掌握着自己的命运。在艰难的岁月里没有放弃，在狭小的舞台上没有松懈，一直没有改变自己的志向。在机会降临的时候，勇敢地发出灿烂的光芒，赢得了辽阔的舞台，创造出非凡的价值。这就是金一南的强者风范。

学者金一南，一位信念执着、坚韧不拔的强者，像一棵从砖缝里钻出来的豆芽菜，顽强地承担起自己的责任，勇敢地发出灿烂的光芒！

强者典范：谭之平

1999年9月1日，湖北省长阳土家族自治县第一中学开学。但是，16岁的土家族女孩谭之平，却悄悄将这所当地最好的重点高中的录取通知书

藏了起来。因为家中的现实让她很无奈：母亲，患间歇性精神病，经常砸物伤人；父亲，有严重的风湿病；11岁的妹妹还在读小学。为了给母亲治病，家中早已陷入困境。而且，屋漏偏逢连夜雨。就在这年的中考前夕，家中房屋坍塌了。

虽然很伤心，谭之平没有抱怨和哭泣。为了病重的父母和弱小的妹妹，她不顾父亲反对，放弃上高中的机会，留在家中，承担起了一家之主的重任。为了摆脱生活的困境，谭之平成了里里外外一把手，每天忙于下地种蔬菜、上山割猪草、照顾母亲、送妹妹上学、喂猪、洗衣、做饭，几乎得不到片刻休息。

2000年9月9日，难以忍受病痛折磨的母亲自尽身亡，丧母之痛几乎将谭之平击垮。但是，她坚强地挺住了，并且不断激励自己。她在日记里写道：“苦难是生活的一把钥匙，当生活关上一扇门时，总会有另一扇门打开。”

为了改善生活，更好地照顾父亲、帮助妹妹，18岁的谭之平到长阳县318国道边上一个私人百货店工作，一个月挣350元。在这段辛苦的务工岁月里，她总是第一个起床，最后一个睡觉。做饭、喂猪这种本不该她做的事情，她也抢着干。老板感激她，于是将生意经和盘托出。

2002年春节，她又一次做出决定——自主创业。带着几年辛劳的积蓄和借来的2.5万元，父女俩辗转来到武汉，在火车站旁开了一家小小超市。不久，父亲回家生活，留下谭之平独自经营。就这样，19岁的谭之平在这个陌生的大都市开始了女老板的生涯。

进货比三家，自己当搬运工，早开门，晚收工，加上心细、嘴甜、薄利多销，很快，这个小超市拥有了一批回头客。经过近三年的努力，2004年年底，小店的资产已达十多万元。家境也随之改变，父亲在家里盖起了两层小楼，妹妹在她的资助下完成了中学学业，还学了一门手艺。

2005年初，因为开店所租的房子要拆迁，谭之平关闭了苦心经营的小店，在一个新地方继续开店。但是，因为地理位置等原因，新店的生意不如人意，22岁的谭之平再一次站在了人生的十字路口。此时，一直“潜伏”在内心深处的那个大学梦复苏了。“找机会上大学！”谭之平做出了决定。

经好友介绍，2005年9月1日，谭之平背着行囊，走进了湖北职院，成为医学分院助产二班的一名中专学生。2006年年底，谭之平顺利通过了升学考试，成为湖北职院临床医学专业的一名全日制大学生。拿到录取通知书的那一刻，谭之平喜极而泣。

求学期间，谭之平还支持父亲重新成家。为了照顾疾病缠身的父亲和继母，她在学校附近租下房子，将他们接到身边，为他们四处求医问药。为了减轻双亲的经济负担，在老师和同学的帮助下，她在学校附近开了一家学生餐厅。每天凌晨三点多，谭之平就骑着自行车到郊区的蔬菜批发市场买菜，安排好餐厅的一切后，又赶回学校上课。

与此同时，她还发起成立了湖北职院义工社。每逢周末和节假日，就组织社员到福利院、康复医院，帮老人和病人洗头、洗脚，跟他们交流。目前，义工社注册会员达几千人，工作的领域拓展到义务家教、科技下乡、老年护理、义务导游等10项内容。她说，在她坎坷的人生路上，很多人帮助过她。如今，她也要用一颗感恩的心，去帮助那些需要帮助的人。

2008年8月，谭之平被教育部授予“全国自强不息优秀大学生”称号。

女孩谭之平，一位在困难和压力面前不屈服不畏缩的强者。背着沉重的包袱，用坚实的步伐不懈地追寻自己的梦想！



谭之平，一位有着深深的时代烙印的现代版强者，一位不屈不挠地把握自己人生命运、坚持不懈追求自己梦想的强者。

强者典范：王永庆

台塑集团是台湾最大的民营企业集团，2008年10月逝世的创办人王永庆，是台湾首富，被誉为台湾的“经营之神”、“工业之父”。

王永庆祖籍福建，父亲是个茶农，早年生活艰辛。因家境贫穷，很晚才有机会读书，15岁小学毕业后就终止了学业，到小店里做学徒，赚钱养家。16岁的时候，靠着父亲向别人借来的200元钱，他来到嘉义开了一家小米店，做起了小本生意。

当时的嘉义面积不大，居民也不多，却已有30来家米店，已经是僧

多粥少，竞争激烈。当时仅有借来的 200 元钱的王永庆，只能在一条偏僻的巷子里租一个很小的铺面。他的米店开办晚，规模小，位置差，没有任何优势。在新开张的那段日子里，自然是门可罗雀，生意很冷清。

面对这样的困境，年少的王永庆没有抱怨，而是更加努力。为了有生意，王永庆背着米挨家挨户去推销，但是，没有几个人会买一个陌生的小商贩上门推销的米。因此，经常是一天奔波下来，人累得够呛，背着的米却没有减少。

怎样才能打开销路呢？王永庆一直在思考。

那时候的台湾，农业、加工业还处在手工作业状态，稻谷收割与加工的技术都处于低级水平，米里掺杂不少杂物。在做饭之前，要淘好几次米，费很多时间去挑出杂物，很不方便。王永庆从这个大家习以为常又抱怨不断的缺陷中找到了切入点。每次进货之后，他不是原样卖出，而是和两个弟弟一齐动手，一点一点地将夹杂在米里的秕糠、砂石、稻草之类的杂物捡出来，然后再卖。

“群众的眼睛是雪亮的。”这句话说出了人类社会的一个朴实的道理。大家都不笨，买的东西是怎麼样的，心知肚明。因此，一段时间之后，买过他们的米的都知道，王永庆店里卖的米更好，没有什么杂物，省去了淘米的麻烦。这样，一传十，十传百，米店的生意日渐红火起来。

王永庆并没有就此满足，他继续在小生意上下大功夫。那时候，顾客都是到店里来买米，自己拿回家。这对年轻人来说不算什么，但是，对一些上了年纪的人就很不方便。当时很多家庭的年轻人忙着务工，无暇顾及家务，买米的顾客以老年人居多。王永庆注意到了这个现象，于是主动送米上门。这一方便老年顾客的服务措施同样大受欢迎。当时还没有“送货上门”一说，增加这一服务项目，实属一项创举。

王永庆送米上门，也不是简单地送到顾客家里了事，还帮顾客把米倒进米缸里。如果米缸里还有陈米，他会先将旧米倒出来，把米缸擦干净，再把新米倒进去，然后将旧米放回上层。这样，陈米就不至于因为存放过久而变质，顾客的利益和健康不会受到影响。因为这样精细的服务，很多顾客深受感动，王永庆的米店也赢得了更多的顾客。

更细心的是，王永庆在给新顾客送米上门的过程中，会用心记下这户