

时文
精粹

SHIWEN
JINGCUI 05



不可放弃的 努力

Buke Fangqi De
Nuli

蒋光宇
著

乐嘉、孔庆东
张德芬、水木年华

联袂推荐

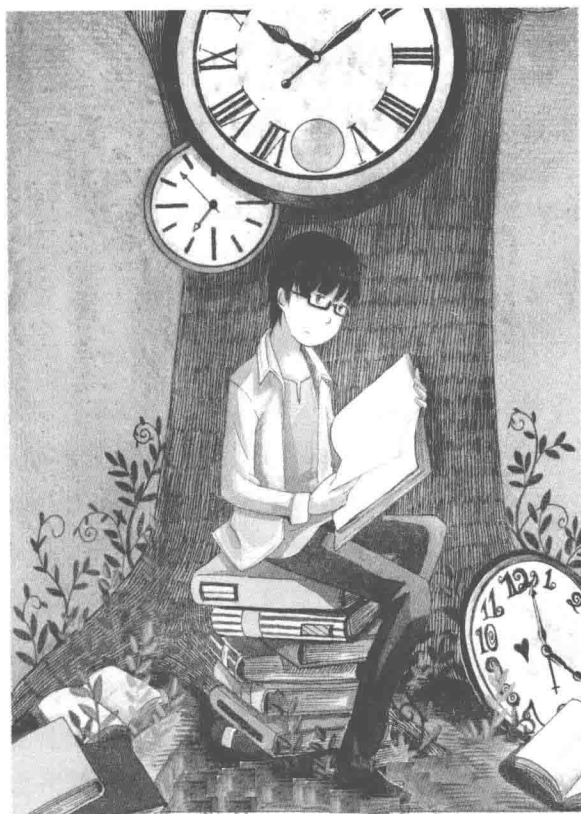


煤炭工业出版社

时文
精粹

SHIWEN
JINGCUI 05

蒋光宇 著



不可放弃的努力

Buke Fangqi De Nuli

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

不可放弃的努力 / 蒋光宇著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2016

(时文精粹 / 陈勇, 吴军主编)

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5233 - 1

I. ①不… II. ①蒋… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 053740 号

不可放弃的努力

著 者 蒋光宇
丛书主编 陈 勇 吴 军
责任编辑 马明仁
封面设计 宋双成

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 14 字数 120 千字

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

社内编号 8084 定价 28.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

目录

Contents

第一辑

不可放弃的努力

不可放弃的努力	002
安逸与压力	004
鲑鱼和蝴蝶	006
奥秘	008
举手	010
靠自己	012
成败只差 5 丝米	015
十年日记十年“不”	016
前进一步	018
成功问答录	020

再多走一步	022
模仿走不出自己的路	024
成功的道路是目标铺出来的	026
没有比脚更长的路	028
总要有样拿得出手	029

第二辑

尽力而为还不够

重要的是让自己强大起来	032
珍惜	034
有为有不为	036
才智是个变数	038
化劣势为优势	040
继续敲门的勇气	043

可怕的自我限制	045
小贝利擦球鞋	047
向绝对不可能挑战	049
才智需用谦虚镶嵌	052
真理有时也需要装饰	055

第三辑

厄运打不倒信念

面临灾难的蚂蚁	058
直面缺憾	060
心态	062
林肯驾驭愤怒	064
这也会过去	066
钢琴上的黑白左右手	069
假如不挺身而出	071
烦恼多是自找的	073
做一个好的失败者	075
缺点的魅力	078

第四辑

思考是勤奋的眼睛

嗅苹果和尝尿	080
“月寿石”与一斤米	082
思路就是出路	085
思考是勤奋的眼睛	087
沉默有时是智慧	089
真理是怀疑的影子	091
倾听时要保持清醒	093
科学创新需要的心灵	095
细心	097
举足轻重的懒蚂蚁	099
高尚的事业需要好策划	101

第五辑

让困难开出智慧之花

善于用人短变长	104
把木梳卖给和尚	106

华盛顿找马	108
征兵广告的启示	109
富豪只借一美元	111
比马慢和除灰尘	113
妙语	115
赌驴	117
撩起内心的渴望	119
最重要的事情	121
没有无法可想的事情	123
坏消息就是好消息	125
不要轻易说“不可能”	127
用理解来表达需要	129

第六辑

梦想如鸡蛋

母亲的眼光	132
巨匠的作业和手杖	134

一滴与一生	136
两位总统的母亲	138
成功的公式	141
首相与小孩	143
希望的力量	146
生命如花	148
梦想如鸡蛋	150
生命的价值	153
心脏的风格	155

第七辑

人格是命运的保护神

人格是命运的保护神	158
伟人的身高与笔误	160
德是才之帅	162
第一等学问	164
盘点心灵	166
守时就是信誉	168

越谦和越接近高尚	170
母爱的种子没发芽	172
选择宽容	174
信用比生命更长久	176
善良也要讲究方法	178
谦和是卓越的必备品质	180
拍卖教皇轿车的修女	182
乒乓绅士	184

第八辑

改变自己就可以改变世界

巴顿将军的头盔	188
不赌为赢	190
放弃诱惑	192
善待人性的特点	194
同自己决斗	196
美丽的欺骗	199
大师移山	201
不要吝惜掌声	203
温和的魅力	205
尊重	207
淡交	209
放弃不适合自己的	211
着装实验	213

1

第一辑

不可放弃的努力

不可放弃的努力



有所不为，才能有所为。人生有很多是可以放弃的东西，但万万不可轻言放弃的是：努力！

你是否知道鲛鱼和鲛鱼的习性？鲛鱼喜欢吃鲛鱼，鲛鱼总是躲避鲛鱼。有人曾经用这两种鱼做了一个实验。

实验者用玻璃板把一个水池隔成两半，把一条鲛鱼和一条鲛鱼分别放在玻璃隔板的两侧。开始时，鲛鱼要吃鲛鱼，飞快地向鲛鱼游去，可一次次都撞在玻璃隔板上，游不过去。过了一会儿工夫，鲛鱼放弃了努力，不再向鲛鱼那边游去。更有趣的是，当实验者将玻璃隔板抽出来之后，鲛鱼也不再尝试去吃鲛鱼了！鲛鱼失去了吃掉鲛鱼的信心，放弃了已经可以达到目的的努力。

其实，作为万物之灵的人，有时也犯鲛鱼那样的错误。记得4分钟跑完1英里的故事吧？自古希腊以来，人们一直试图达到4分钟跑完1英里的目标。人们为了达到这个目标，曾让狮子追赶奔跑者，也曾喝过真正的虎奶，但是都没实现4分钟跑完1英里的目标。于是，许许多多的医生、教练员和运动员断言：“要人在4分钟内跑完1英里的路程，那是绝对不可能的。”因为我们的骨骼结构不对头，肺活量不够大，风的阻力又太大，理由实在很多



很多。

然而，有一个人首先开创了4分钟跑完了1英里的纪录，证明了许多许多的医生、教练员和运动员的断言都错了。这个人就是罗杰·班尼斯特。更令人惊叹的是，一马当先，引来了万马奔腾。在此之后的一年，又有300名运动员在4分钟内跑完了1英里的路程。

训练技术并没有重大突破，人类的骨骼结构也没有突然改善，数十年前被认为是根本不可能的事情，为什么变成了可能的事情？是因为有人没有放弃努力，是因为有了榜样的力量。

在由失败通往胜利的路上，有时候障碍的确存在，甚至很多；有时候障碍已经消失，或已在不知不觉中被我们克服，可我们还误认为障碍仍然存在，不可逾越。可以说，有好多障碍并不是存在于外界，而是存在于我们的心里。

几乎每个胜利者，都曾经是个失败者。胜利者与失败者在大难大事上的重要区别是：胜利者屡败屡战，绝不轻易放弃努力；失败者屡战屡败，可惜地放弃了努力。

在由失败通往胜利的征途上有道河，那道河叫放弃。

在由失败通往胜利的征途上有座桥，那座桥叫努力。



安逸与压力



西方人非常爱吃沙丁鱼，但是想吃到活的沙丁鱼却很困难，因为沙丁鱼运到岸上就死了。聪明的打鱼人想出一个好办法，就是在船捕捞上来的沙丁鱼里放几条十分活跃的鲑鱼。沙丁鱼在生命受到威胁的情况下不得不游动，因而能存活下来。人们把这种效果称为“鲑鱼效应”。

有人做过这样一个对比实验：把一只青蛙放进盛着冷水的锅里，然后慢慢地加热。青蛙的感觉很迟钝、很麻木，结果在慢慢地加热过程中死掉。有趣的是，先将锅里的水烧到沸腾，然后扔进一只青蛙。青蛙因受强热刺激，拼命一跳，逃离了开水。身陷绝境，反而逢生。

在美国的阿拉斯加自然保护区，人们为了保护鹿而把狼消灭了。鹿没有了天敌，饱食终日，无忧无虑。十几年之后，鹿群数量猛增，但体态蠢笨，同时由于食物紧缺和安逸少动引起的体质羸弱，导致鹿群大批死亡。于是，人们又把狼请了回来。鹿群迫于生存危机，四散奔逃，但日趋矫健灵活，恢复了蓬勃的生机。真是“敌存灭祸，敌去招过”。

在我国北方的哈尔滨市，有个虎园，里面放养了不少老虎。

有人在虎园里放了一头牛，结果此牛不畏虎，几经较量，反而虎口脱险！虎园里的兽中之王捕不住牛的咄咄怪事，能给人什么启示？

泰国拉差龙虎园的管理人员介绍：小老虎出生以后，先由猪奶妈喂养一个月，然后再由人工喂养，这样长大的老虎失去了野性。游人可以看到：虎和猪、狗等一起嬉戏、生活。虎崽吃猪奶，性情温又乖。这在科学上也许是一种探索，但环境改变了老虎的本性，老虎已经不是原来意义上的老虎了。

楚霸王项羽跟秦兵打仗，过河后把锅都砸碎，船都弄沉，决心背水一战。军士奋勇战斗，以一当十，以少胜多，大破秦兵。这便是著名的破釜沉舟的故事。正如《孙子兵法》所说：“置之死地而后生。”

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”安逸，很容易使个体不思进取，使群体平庸和沉沦。与此相反，压力出动力，压力出活力，压力出实力。修炼身心，学习成才，带兵打仗，下岗就业，成就事业，概莫如此。成于压力，居安思危者存；败于安逸，养尊处优者亡。这是自然与社会普遍存在的现象。

面对压力，不应胆怯，不应逃避，要记住：“狭路相逢勇者胜！”

面对安逸，不应贪图，不应陶醉，要记住：“生于忧患，死于安乐。”诚哉斯言！

鲮鱼和蝴蝶



你是否知道鲮鱼和鲱鱼的习性？鲮鱼喜欢吃鲱鱼，鲱鱼总是躲避鲮鱼。有位生物学家曾经用这两种鱼做了一个实验。

实验者用玻璃板把一个水池隔成两半，把一条鲮鱼和一条鲱鱼分别放在玻璃隔板的两侧。开始时，鲮鱼渴望吃到鲱鱼，飞快地向鲱鱼发起进攻，可一次次都撞在玻璃隔板上，撞得晕头转向。撞了十几次之后，沮丧的鲮鱼失去了信心，不再向鲱鱼那边游去。更有趣的是，当实验者将玻璃隔板抽出来之后，鲮鱼也不再尝试去吃鲱鱼了！鲮鱼失去了吃掉鲱鱼的信心，放弃了本来已经可以达到目的的努力。

几天之后，鲱鱼因为得到生物学家供给的鱼料依然自由自在地在水中畅游，而鲮鱼却翻起雪白的肚皮漂浮在水面上死去了。

有一只美丽的蝴蝶，与上面的那条鲮鱼根本不同。

那是 1977 年，大卫·库茨明斯基正走在乔治亚州某个森林的小路上，出乎意料地遭到了一只蝴蝶的突然袭击！那只蝴蝶先是舞动优美的翅膀，在他的胸前做空中盘旋，企图阻止大卫的前行。当大卫向前迈进的时候，蝴蝶开始俯冲，用自己的头和身体，一次又一次竭尽全力地撞击他的胸膛。

只要大卫后退，蝴蝶的进攻就停止；只要大卫试图前进，蝴蝶的进攻也就重新开始。这是为什么？

大卫退了几步，蝴蝶也栖息在地。经过仔细观察，大卫明白了遭受袭击的原委。在大卫前行的路上，在发动进攻蝴蝶的栖息地，还有另一只蝴蝶，眼看已经奄奄一息了。发动进攻蝴蝶的翅膀一张一合，好像是给它扇风，显然是怕大卫前行时不注意踩死它。原来，蝴蝶向强大于自己上千万倍的行人发动不屈不挠的攻击，目的是要为它的伴侣多争取一些生命的宝贵时光。

• • • • •

鲛鱼和蝴蝶的故事，很能给人以启示。世界上很难出现百战百胜的常胜将军。困难是人生的教科书，逆境是磨炼人的重要学府。困难和逆境不会使人保持原样，或者使人变得高大，或者使人变得渺小。困难和逆境就像沉重的铁锤，粉碎着玻璃，锻炼着钢铁。哀莫大于心死。危险远不是真正的死亡，真正的死亡是丧失了生存的勇气。无论是幸运还是厄运，每个人都是自己灵魂的船长，都是自己命运的开拓者。命运给予我们的并不都是失望之酒，还有很多的希望之杯。成功不只是一要战胜对手，更是要战胜自我。成功的一个秘诀就是屡仆屡起、屡败屡战。

奥秘



开学的第一天，古希腊大哲学家苏格拉底对学生们说：“今天咱们只学一件最简单，也是最容易做的事儿，每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，苏格拉底做了一遍示范。

苏格拉底笑着问：“从今天开始，每天做300下。大家能做到吗？”

学生们都笑了。这么简单的事，有什么做不到的？

过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩手300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。

又过了一个月，苏格拉底又问：“每天甩手300下，哪些同学坚持了？”这回，坚持下来的学生只剩下80%。

一年过后，苏格拉底再次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它最容易，是因为只要愿意做，人人都能做到；说它最难，是因为真正能做到的终究是极少数的人。

任何伟大的事业，常成于坚持不懈，毁于半途而废。



任何伟大的事业，都不是靠一时的力量，而是靠长期的坚持来完成的。

任何伟大的事业，都有一个看来是微不足道的开始。要使理想的宫殿变成现实的宫殿，必须通过长期不懈地埋头苦干，一砖一瓦地去建筑。

人生就像马拉松赛跑一样，只有坚持到终点的人，才有可能成为真正的胜利者。

巴斯德曾这样说过：“告诉你使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。”

成功有一个知易行难的奥秘——坚持。

举手



有位极具智慧的心理学家，在他的小女儿第一天上学的时候，教给她一个小诀窍，足令她在学习生活中无往而不胜。

这位心理学家送女儿到学校门口，在女儿进校门之前告诉她：“在学校里要多举手，想上厕所的时候要举手，老师提问的时候要举手，遇到问题的时候要举手，只要有话说的时候就要举手，多举手特别重要。”

小女孩认真地遵照父亲的叮咛，不只在想上厕所的时候举手，而且在老师发问的时候，她总是力争第一个举手。不论老师所说的、所问的她是否完全理解，或者是否能够完全答对，她总是积极举手。

随着日子一天天过去，老师对这个不断举手的小女孩自然而然印象极为深刻。不论她举手发问，或是举手回答问题，老师总是优先让她开口。这种不为人所注意的争先举手发言的习惯，竟然使小女孩在学习成绩上，以及在自我肯定的表现上，甚至在许多其他方面的进步上，都大大超过了不爱举手的其他同学。

在不断举手的过程中，小女孩逐渐形成了积极迎接挑战的心态。