



JIAN CHI

坚持

韦编屡绝铁砚穿

wei bian lǔ jue tie yan chuan

栾燕◎著

坚持到底就是胜利。

只要愿意坚持，你终究可以看到否极泰来的一天。

图书在版编目(CIP)数据

坚持:韦编屡绝铁砚穿 / 栾燕著. —北京:现代出版社, 2013.11
(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1631-5

I. ①坚… II. ①栾… III. ①成功心理-青年读物
②成功心理-少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273495 号

作 者 栾 燕

责任编辑 刘春荣

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264(传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-1631-5

定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年解决心理问题，获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年的自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

好的习惯将使你成为有成就的人，同样，坏的习惯也将使你一生一事无成。所以切不可小看平时一些微不足道的毛病，一旦养成习惯，将成为你前进路上的绊脚石。这就非常需要我们仔细检查一遍自己的习惯。看看哪些是有益的，哪些是有害的，而后，将有害的改为有益的。哪怕一个小小的改



坚持——韦编屡绝铁砚穿

变,假以时日,必能受益无穷。后天的培养铸就了人们强大的习惯,要树立勤奋是光荣的、努力和坚持不懈终会得到好回报的信心,正所谓好习惯结好果,坏习惯酿恶果。

习惯是所有伟人的奴仆,也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大,得益于习惯的鼎力相助;失败者之所以失败,习惯同样责不可卸。习惯决定命运。但我们应该明白,习惯不是与生俱来的,它是在后天的行为活动中逐步形成的。只有在正确道德意志的驱使下,才能形成良好的习惯。捡起别人忽略的纸屑,扔掉马路上的砖瓦,按时归还借来的东西,学会整理自己的学习用具,学会独立处理自己的事情……这些都需要我们在日复一日的学习与生活当中逐步养成。

所有成功人士都有一个共性,那就是,基于良好习惯构造的日常行为规律。各个领域中的杰出人士——成功的运动员、律师、政客、医生、企业家、音乐家、教育家、销售员,以及其他专业领域中的佼佼者,在他们的身上都有一个共性,那就是良好的习惯。正是这些好习惯,帮助他们开发出更多的与生俱来的潜能。正因为习惯的力量是如此之大,所以我们要养成良好的习惯以有助于成功。

本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾,科学调适身心,实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课,可以给你增加快乐的心理自助术;本丛书会让你认识到:掌控心理,方能掌控世界;改变自己,才能改变一切;本丛书还将告诉你:只有实现积极心理自助,才能收获快乐人生。



C 目 录

CONTENTS

第一篇 坚持信念,培养意志

- 永远保持希望 ◎ 3
- 一生专注,一生坚持 ◎ 6
- 坚持是一种矢志不渝的心态 ◎ 9
- 从头到尾做完一件事,就是坚持 ◎ 12
- 多走一步就是天堂 ◎ 15
- 不让世界改变自己 ◎ 18
- 把坚持塑造成一种习惯 ◎ 21
- 坚持自己的风格 ◎ 24
- 坚持人生的高标准 ◎ 27
- 保持坚定的信念 ◎ 30
- 坚持,是战胜自我 ◎ 33
- 怎样在坚持中培养意志力 ◎ 36
- 坚持你所相信的价值 ◎ 39

第二篇 人贵有恒,天道酬勤

- 只有学习才能成功 ◎ 45



坚持——韦编屡绝铁砚穿

- 学无止境,终身学习 ◎ 47
- 目标在精不在多 ◎ 50
- 长期坚持学习是成功的关键 ◎ 53
- 及早培养好习惯 ◎ 56
- 坚持练就耐力 ◎ 59
- 运气就是不停地努力 ◎ 62
- 自强不息,持之以恒则能过关 ◎ 65
- 成功的秘诀在于永不放弃 ◎ 68

第三篇 坚持不懈,方见成功

- 世界上没有永远的失败 ◎ 73
- 失败是成功之石 ◎ 76
- 成功在于坚持 ◎ 79
- 规划你的目标 ◎ 82
- 一生做好一件事 ◎ 86
- 不要抛弃自己内心的坚持 ◎ 89
- 不放弃任何可能性 ◎ 91

第四篇 全力以赴,终有所成

- 成功是每时每刻的全力以赴 ◎ 97
- 坚持你的选择 ◎ 100
- 将明确的目标运用于工作 ◎ 102
- 坚持人际投资,必有厚报 ◎ 104
- 坚持是成功者的工作方式 ◎ 107
- 责任心是金 ◎ 110
- 在不公平的条件下也要坚持努力 ◎ 113



坚持是战胜对手最好的办法 ◎ 116

第五篇 执著奋斗,财倾天下

再挖三尺就是黄金 ◎ 121

将财商训练坚持到底 ◎ 124

将果断执行的习惯坚持到底 ◎ 126

选择适合的路坚持专注地走完 ◎ 129

过早退出是一切失败的根源 ◎ 132

最浪费时间的一件事就是放弃 ◎ 135

只要想要,注定得到 ◎ 137

人生因坚持而富有 ◎ 139

成功往往源于再坚持一下 ◎ 142

第六篇 坚持理想,决不放弃

兑现梦想要坚持 ◎ 147

为理想勇敢地坚持 ◎ 150

坚持想做的事情 ◎ 152

坚持与命运对弈 ◎ 156

坚持是心想事成的推手 ◎ 160

成功后的坚持更为重要 ◎ 162

民族的强盛更需要坚持 ◎ 164

第七篇 持之以恒,直面挑战

坚持就是等待 ◎ 169

没有永久的不幸 ◎ 172



坚持

——韦编屡绝铁砚穿

坚持是一种沉稳、一种容忍 ◎ 175

厚积而薄发,时间能说明一切 ◎ 178

耐心等待成功,耐心面对失败 ◎ 180

屡战屡败与屡败屡战 ◎ 183

把小事坚持做到底就是赢家 ◎ 186

在逆境中再坚持一会儿 ◎ 189

笑到最后的才是真正的赢家 ◎ 192

第八篇 坚持原则,肯定自己

真正的成功者必定坚持原则 ◎ 197

坚持原则等于制定标准 ◎ 199

“和”并不意味着没有原则 ◎ 201

拿主见难,坚持主见更难 ◎ 204

大事坚持原则,小事学会变通 ◎ 207

从小处着手,才能成大事 ◎ 209

坚持自己的信仰 ◎ 212

做人必须学会忍耐 ◎ 214



永远保持希望

马丁·路德·金有句名言：“我们必须接受失望，因为它是有限的，但千万不可失去希望，因为它是无穷的。人生没有坦途，我们不能停止前进的脚步，因为未来在前方。那些幸福的人不一定是最成功的人，他们也经受过挫折和失败，但不同的是他们永远充满希望。”

在希望和绝望之间，生命的天平总是摇摆不定，只要增加希望的分量，便能保住生命，也就可以让天平的指针倾向有利于自己的方向行进，在处世智慧中，维持希望是最明智的选择，而与绝望搏斗有可能使自己陷入绝境。

一位犹太拉比告诫人们时说：“我们必须勇敢，并且运用自己所具备的优良本质，借以生存下去，更要发挥这种能力来认识自己。我们的活动常常被恐怖、谨慎、懦弱及胆怯等因素控制着，所以我们最大的敌人是妨碍自己的本能，也就是与生俱来的‘欲望’和‘个性’。”

《塔木德》中还有一句话：“今天将要发生的事我们都还不知道，何必为明天而烦恼呢？”

“请问，你们是否看到一位美丽的小女孩？她的名字叫清清。”在四川汶川地震的救助现场，荃华镇中学初一（1）班的班主任陈全红一直在打听这个名叫邓清清的女孩子。这个出生贫穷的小女孩，有着一股子上进心，她家里虽然穷，但她的成绩却从来没有让人担心过，甚至经常在回家的路上，还打着手电筒看书，清清的行为总是让这个班主任感动。

每当看到一具具学生的尸体从乱石堆里抬出来，陈全红都痛心地说：



坚持——韦编屡绝铁砚穿

“一天前，他们还是活蹦乱跳的，怎么一下子就变成了这样呢？”

终于，邓清清被武警水电三中队的抢险官兵救了出来。让陈老师与官兵们感动的是，她在被救出来之前，还在废墟里打着手电筒看书，她说：“下面一片漆黑，我怕。我又冷又饿，只有打着手电筒看书，手电筒的这点光就是我全部的希望。”她是那样的坚强，让听者无不动容。陈全红看到安然无恙的清清被抢险官兵救出来的那一刻，一下子就哭了，赶紧抱着清清连说：“好孩子，只要你能活着出来，就有了希望。”

与邓清清一样，另一名被压在废墟里名叫罗瑶的女孩子在手脚受伤的情况下，一遍遍地哼着乐曲，靠着顽强的“钢琴梦想”激励自己不要入睡，直到被顺利救出。

这两个小女孩靠着对求生希望的执著，在生死关头赢得了生命。

乐观的人，在绝望中仍然抱有希望；悲观的人，在希望中还是绝望。世界上最残酷的事，莫过于扼杀希望。现实无论怎样严峻，只要未来有希望，人的意志都不易被摧垮。所以，无论身陷什么样的逆境，人都要永远保持希望，因为我们还有许多个美好的明天。在我们艰难的时候，我们应该在心中想象着一个阳光明媚的明天正在等待着我们。

人生有三重门，分别通往过去、现在和将来。这三扇门中的任何一扇都不可关闭，同时还要对每一扇门都存着希望，借着过去的经验，来把握现在、创造未来。人生的真正目的就在于此。

生活不受我们的控制，有阳光普照的日子，也会有阴雨连绵的天气，所以事情既然已经成为过去，谁也没有办法。但我们可以用未来去补偿，只要不失去希望，人们就一定能随心所欲地创造未来。

在台湾作家三毛的作品里，曾有一位弹奏三弦的盲人，他渴望在有生之年看看世界，但是遍访名医，都说没有办法。有个道士对他说：“我给你一个保证治好眼睛的药方，不过，你得弹断1000根弦，方可打开这张方单。在这之前，不能生效。”于是，盲人开始了尽心尽意地以弹唱为生。



一生专注,一生坚持

欧阳修笔下的卖油翁以钱币覆葫芦口,徐以杓酌油沥之,自钱孔入,而钱不湿。但他谦虚地说:“我亦无他,唯手熟尔。”

这不只是手熟,更是专注。

专注就是对自己充满信心,坚信“天将降大任于斯人”,坚信“付出终有回报”,坚信自己所从事的事业“风景这边独好”。因为坚信,所以能锲而不舍,百折不挠;因为坚信,才不会随波逐流、迷失自我。

伟大的居里夫人坚定信念,一生专注于镭的研究,最终成为诺贝尔物理学奖获得者。

汉朝的司马迁身受宫刑夜不能寐,面对喧嚣自甘寂寞,不被物欲所困扰,不被凡事所羁绊,不盲目追随世俗潮流,不在乎他人审视的眼光和无聊的评头论足,对《史记》的专注和执著让他顽强地活了下来,成就了史学界奇迹。

只有深深的迷恋和高度的专注才能让一个人坚持自己的道路,并创造前所未有的成就。

历史上,平庸者终成功和聪明人终失败一直是令人惊奇的事。影片《阿甘正传》中的阿甘不是个聪明人,但他是个做事专注的人,所以他最终取得了很多人难以取得的成绩。

非专注无以作为,专注者其实最聪明。人们疑惑不解,为什么许多成功者资质平平,却取得了远远超过他们实际能力的成就?其原因很简单,



坚持——韦编屡绝铁砚穿

沉浸在对大气压、真空、冷凝、传热、能量、效率等等错综复杂的环节的思索中,在工作中、在散步时、在水壶边、在床上……瓦特撇开其他事情,一心扑在蒸汽机上,不停地考虑与那个模型环环相扣的难题,一旦心有所得,就扑到实验室里检验。在十五年的时间里,他把六十多年无人改进的矿井蒸汽机变成了可以牵引轮船和火车的动力,获得了巨大的财富和显赫的社会地位。

所谓专注,就是专心致志、全神贯注,不受任何内心欲望和外界诱惑的干扰,对既定的方向和目标不离不弃,执著如一,不懈努力。

一个人想干成任何大事,都要能够坚持下去,坚持下去才能取得成功。你想成功吗?那么选择一条适合的路,专注地走下去!

心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA >>>

浮躁之心不能有,只有沉沉稳稳、实事求是,才能做好一件事。就像破茧时的蝶,平静地等待,才能见到破茧成蝶后的美丽;就像生长的苗,只有耐心地培育,才能享受到丰收的喜悦。心无旁骛的专注能够带回无悔无怨的成功!专注是金!



坚持——韦编屡绝铁砚穿

任。想要达到巅峰,坚持的重要性无与伦比。

人生需要坚持,任何困厄都难以抵御坚持者不懈的抗拒,具有坚强性格的人有足够的斗志来应对人生的任何挑战。

五十年前,一艘哥伦比亚海军驱逐舰在加勒比海遇到风暴,八名水兵落水,下落不明。悲剧发生两个小时之后,人们在美国武装力量的协助下开始寻找遇难者。四天后,寻找工作停止,失踪的水兵被宣布死亡。但是,一星期后,一名遇难者在哥伦比亚北部荒凉的海滩上奇迹般地生还。十天来,他趴在一块木板上,没有食物、没有淡水,在大海上随波地漂荡着,靠岸时已经奄奄一息。这个人叫路易斯·A·贝拉斯科。人们问他是如何度过那充满恐怖、孤独和死亡威胁的十个昼夜的?他的回答非常简单:坚持。他说每一个黎明,当太阳从海平线上升起的时候,他在发现自己还活着的同时,也相信自己又向陆地靠近了一些,也就是获得了更多生的希望。

终于,在迎来第十个日出的那天早晨,他看到了天空中盘旋的海鸥,看到了轮船上闪烁的灯光,看到了随风摇曳的椰子树枝……

我们每个人在一生的奔波中,都避免不了遭遇厄运、陷入困境,这虽然不是命运的定数,但却是生命的无奈。每当这时,坚持的定力对于任何人都非常重要。只要坚持,我们就有希望穿越眼前的黑暗,冲破命运的重围,走向新生。也只有坚持,我们才能给心灵一个安慰,让其相信在时间面前,一切困厄都是暂时的。

坚持是对绝望的否定,人生永远不能绝望,当你身处困境时,你不能被眼前的不幸所吓倒。在困境中坚持,在不幸中奋起,相信生命中既不可能永远是黑暗,也不可能永远是冬天。站在生命的冬天里,坚定信心去期待春天;走在生命的黑夜里,去抓住信念,呼唤生命黎明的到来。隐忍地坚持着,倔强地抗拒着,困境就一定会被你征服。一个人无论在什么时候,都要在精神上不断鼓励自己。什么事情都是有可能的,要想走进人生



的新境界,首先必须从坚持做起。要往前进,就一定要坚持一步一步脚踏实地努力走,只有这样,才可能到达终点,到达目标的巅峰。

坚持不懈与充分的自信一样,都是取得成功的必备素质。如果你想与众不同,如果你想取得成功,那么你要拥有的最重要的素质就是比其他任何人都坚持得更久的能力。

心灵悄悄话

XIN LING QIAO QIAO HUA >>>

只有坚持才能见到效果,只要坚持就会走向成功。一个总是轻言放弃的人,是永远达不到成功的彼岸的。



从头到尾做完一件事，就是坚持

猎豹在捕食的过程中必须选定一个对象，一追到底。在成功捕获之前，它决不会半途停下，去捕捉另外一只。因为它了解自己的体力，深知专注的道理，抛弃专注，它只能饥肠辘辘。

姜太公钓鱼，日复一日，年复一年，只求明主。倘若姜尚浮躁不定，又怎能钓得文王，一展鸿图？孔子说过“欲速则不达”，要成就大业必须鄙弃浮躁，用心专一。

从头到尾做一件事，就是坚持。坚持“一件事原则”，成功的机会将大大增加。《尚书》说：“为山九仞，功亏一簣。”在当今激烈竞争的社会中，如果你能向一个目标集中注意力，成功的机会将大大增加。全心专注于你所期望的，必定会达成所望。

在战国时代，有一个名叫乐羊子的人，独自赴远地求学。

乐羊子的妻子，原以为会有很长很长的一段时间，都见不到丈夫。谁知道，就在一年后的一天，乐羊子却极其意外地出现于正在家里织布的她眼前。

看见乐羊子突然返家，他的妻子心中疑惑，便问他：“你的学业已经完成了吗？”

“还没。”乐羊子一面看着他的妻子，一面回答，“我是因为忍不住对你的思念，只好先回来一趟。”不料，乐羊子的妻子听了他的话，立刻拿起一把剪刀，将自己正在织的布剪断了。然后，她缓缓说道：“这布的原料来自蚕茧，再由织布机一丝丝地将之累积成寸、成丈、成匹。现在，我将这



布剪断了，不正是白白浪费了之前所有耗费的时间吗？你在外求学，也是必须日积月累地去钻研，才会有所成就；如果你半途而废，你的学业不也就和这剪断了的布一样吗？”

妻子的这番话，使乐羊子大为感动。于是，他再度告别妻子，重新踏上求学的路途。乐羊子这一去就是整整七年，直到他学有所成才回到家中。

要想成功必须加倍努力，而且要比别人更努力。只有经历不平凡的过程，才会获得不平凡的结果。翻开世界名人的自传，随处可见其有与众不同的特别努力的过程。

开学第一天，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。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，苏格拉底示范做了一遍，“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，这次，坚持下来的学生只剩下八成。

一年过后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里只有一个人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

在中国人的记忆里，“水滴石穿”、“铁杵磨成针”早已“刻骨铭心”。在中国的历史上，那种一辈子只做一件事情的例子简直数不胜数。可是最近几年，不少人产生了浮躁的心态，恨不得在一夜之间完成需要很久时间才能完成的事情。也就是说，浮躁心态已经成为一种常见的心病。医治这种不良心态的最好办法就是修炼自己的“恒心”、“决心”，学会做任