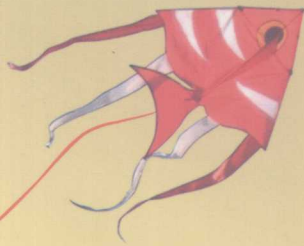


♥ 有一种给力最重要



Hold住 自己的命运

每个人都是自己命运的锻造者

我无法驾驭我的命运，只能与它合作，从而在某种程度上使它朝我引导的方向发展。我不是心灵的船长，只是它闹闹嚷嚷的乘客。

——奥尔德斯·赫胥黎

朱 江◎著

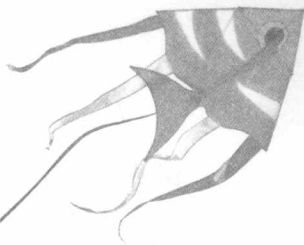


企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

阅 览

B821-49
201268



Hold住 自己的命运

朱 江◎著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

Hold 住自己的命运/ 朱江著. —北京: 企业管理出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-80255-963-9

I. ①H… II. ①朱… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 263647 号

书 名: Hold 住自己的命运

作 者: 朱江

选题策划: 刘刚

责任编辑: 王玉春

书 号: ISBN 978-7-80255-963-9

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68420309 发行部 (010) 68701638

编辑部 (010) 68701074

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 13.5 印张 200 千字

版 次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言



每个人出现在地球上是很奇特的，因为不是自愿，也不是被邀请的。我们做了短暂的停留就离开了，不知道为什么来，也不知道原因在哪里。

——爱因斯坦

科学巨匠爱因斯坦的这段话，道出了人们的普遍困惑，像清风、像细雨，很质朴、很现实。我们每个人来到人间，都会感觉莫名其妙，纯属“被做人”。就连我们的父母也不知道即将来到人间的孩子会是什么样的，何况是我们自己。

当前，我们的生存环境充满了“被”，“被坚强”、“被就业”、“被富裕”、“被加薪”、“被满意”，等等，它们就像莫名其妙落到我们脸上的苍蝇，惹人厌烦，而我们所能做的就是应该发出自己的怒吼，赶走它们。

但是，“被做人”与那些烦人的“被”不同。无论你愿意，或者不愿意，你喜欢，或者不喜欢，你都要在这个物欲横流的社会中生存，因为你是活生生的一个人。无论你多么犀利、多么疯狂，都无法赶走“被做人”的现实。

怎么办？

既来之，则安之！坦然地接受这个现实，享受这个既漫长又短暂的人生过程，努力学会做人，Hold住自己的命运，过好自己的一生。

人，从低等动物演变成高级动物，其最大的蜕变就是从爬着行走变成

站立行走，日常行动中以站立为主。所以，挺起脊梁站立，脚踏大地头顶蓝天，一副顶天立地的气势。就是做人的样子，反之，那就不像一个人。因此，做一个人，要顶天立地地站起来，首当其冲。

不过，我们每个人的天地不仅是头上的蓝天、脚下的大地，还有一个更重要的天地——几十亿人构成的人类社会，人间。做为一个人不仅要学会在地球上生活，更要学会在人间生活。只有懂得怎样与一大群人一起生活，认真过好自己的每一天，才能在人间顶天立地地站起来、潇洒自在地活下去，才能活得像个堂堂正正的人，不枉自己的一生。所以我们需要充分享受到做人的乐趣，并且活出属于自己的精彩。

但是，在面对繁杂而又浮躁的社会，背负着一座座沉重的“大山”，身上总有几个硕大的“鸭梨”，我们总是在思考做人有什么意义？自己的人生应该怎样度过？怎样才能 Hold 住自己的命运、活出精彩人生？

事实上，人生在世原本没有什么意义，都是莫名其妙地来、又匆匆地离开，而要使自己活得有意义，却又不是在虚无缥缈中虚度一生、最后叹息不已，就要活出人生的意义。

苏联作家奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》一书中留下这样一段令人深思的话，“一个人的一生应该这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样，在临终的时候，他可以说，我的整个鲜血和生命，都已经献给世界上最壮丽的事业，为全人类的解放而奋斗！”

这段话激励了几代中国青年，被无数中国青年当成人生的座右铭。当然，时代不同，生活环境不同，人生的追求自然也不同。但是，“不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻”，任何时候我们都要谨记在心。

对此，两句相关联的话很有借鉴价值。

“物竞天择，适者生存！过去是这样，现在是这样，将来也还会是这样。”中国近代启蒙思想家、翻译家严复在翻译赫胥黎的《天演论》中这样强调，堪称人生的基本原理。

“所有教育最大的价值可能在于，不管你愿不愿意，必须学会在适当的时候，做该做的事。这是教育第一课。”《天演论》的作者、英国著名博物学家托马斯·赫胥黎这样告诫世人，堪称为人处世的基本行为准则。

由此可见，要 Hold 住自己的命运、活得真实、活得有意义，不枉自己的一生，必须要拨开云雾见青天，清醒地认识自己的生活天地，学会在适当的时候做该做的事，把该做的事情做好。

一句话，无论是高调做事、低调做人，还是反之，都不能迷失做人的基调，脑袋里面、心海里面不能是一团乱麻。否则，高调低调都会跑调，自己的命运莫名其妙地操控在别人手里，剩下的唯有遗憾、悲哀。

想起很多年以前，一本《心灵鸡汤》传承着人间的浓浓爱意，令人们爱不释手。不过，那确实是一本好书，值得用心阅读和体会。因此，要在人间站起来、活下去，不仅需要爱意浓浓的心灵鸡汤，更需要穿透迷雾的心灵阳光，需要扫除阴云的心灵风暴。这样才能把自己从混浊的梦境中唤醒，避开人生旅途上的一条条凶险的困途，Hold 住自己的命运，活出属于自己至真至性的精彩。

如果你真心关爱自己、重视自己的一生，不希望自己的人生旅途充满陷阱和高墙，那就敞开心扉，迎接心灵阳光的照耀，迎接心灵风暴的冲刷，给自己的人生注入源源不断的动力吧！

高调低调，都不可跑调，不能迷失做人的基调！要过好自己这一生，一定要 Hold 住自己的命运，潇洒自在地活下去！



第一篇 睁开慧眼走长征 1

人生是一段值得珍惜的过程，要笑对人生，热情地拥抱人生。

做人是件好事，值得给力 2

人生重在过程，需要认真 5

人生成败，自己责无旁贷 8

你就是你，只能开发自己 10

人生如同攀岩，每一步都很关键 13

不要总认为是在给别人打工 15

实力决定胜败，一贯如此 18

有精神有情操，人生才有味道 21

你只是普通人，无力拒绝道理 24

心海不会空白，需要用心播种 28

认识第一 PK，清醒地选择 32

虚荣心是祸根，需用力甩开 34

慢火会把水煮开，需清醒警惕 37

自由是双刃利剑，要学会自律 40

习惯决定命运，必须控制 43

要仰望星空，更要脚踏实地 45



第二篇 驱散阴云飘天下 51

人生有光明之日，亦有黑暗之谷，要看清世界的多姿，读懂世界的精彩。

读懂世界的精彩，热情拥抱	52
看清世界的多姿，海纳百川	54
读懂“相对论”，耳聪目明	57
日常言行体现素质，必须重视	61
代沟不宽，万变不离其宗	64
你是公众人物，不可我行我素	67
金钱只是中介，不是一切	70
大智若愚，胜在良性循环	74
人与人不同，多关注自己	77
成人与孩童不同，自己担当	79
快乐纯属个人感觉，不要攀比	82
朋友很重要，理当用心筛选	85
对错好坏优劣，标准不由自己定	89
过错也是错，好心的错也是错	92

第三篇 踢开致命的错误 97

人生旅途不会一帆风顺，不要为一些缺陷自暴自弃、沮丧绝望，一切都是过眼云烟，不要轻易抛弃自己。

神马都是浮云，切莫抛弃自己	98
不要以卵击石，那是自寻毁灭	101
赔本赚吆喝的傻事，不能干	105
不要跟着别人去犯傻	107
敬酒不吃吃罚酒，属于脑残	110

初生牛犊不怕虎，很悲剧	114
守住自信，不要被别人击垮	117
可以抱怨，但不要失控	120
超级魔鬼叫任性，尽快甩开	122
第四篇 锻造自己的“和谐号”	129
生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的光，减少它。	
入乡随俗，消除障碍	130
体谅包容，剔除纠结	135
诚实守信，给自己贴金	138
宽容别人的过错，解放自己	141
搭建心灵之桥，主动开口	144
冲动是魔鬼，切莫疯狂	146
坦荡低头，赢得谅解和帮助	149
笑对善意，给情谊保温加温	152
第五篇 活出自己的精彩	157
人，不是因为能干而干，而是因为干了才能干；事，不是因为很难而让人害怕，而是因为人害怕了而显得很难。	
丰收不是奇迹，好运不是偶然	158
看清自己的亮点	160
学会借助外力，保持热情	163
朝着目标努力，每一步都给力	167
认真地爱自己，拒绝干扰诱惑	170
放手一搏，得大于失	173
及时迈出第一步，勇敢行动	176



Hold住自己的命运

挫折面前保持热情，继续努力	179
提升自己的实力，不断超越	183
突破自恋的屏障，及时反省求教	188
为自己创造机会，不等伯乐	191
为自己鼓掌助威，给自己动力	195
无事多登三宝殿，巩固人脉	198
用信念唤醒自己，执著前行	201

第一篇 睁开慧眼走长征

人生是一段值得珍惜的过程，要笑对人生，热情地拥抱人生。

莫名其妙地来到人间，被做人了，我们别无选择，只能睁开慧眼，明明白白地活下去，这样才能 Hold 住自己的命运。

每个人的一生都很短暂，但是对个人而言，人生却是一个漫长的旅途，形象一点来看，就是一个长征。每一年，每一天，都是在长征路上跋涉。尽管每个人的愿望不同，或在不同的阶段有不同的愿望，但却都希望自己在人生旅途上多走阳关大道，不要踏上有陷阱和障碍的囧途；多上演一些开心的喜剧，不要有半点折腾自己的悲剧。

囧途，2010 年以前还是一个很陌生的概念。随着网络潮语的风行，尤其是电影《人在囧途》的上映，几乎被人忘却的古老文字“囧”一下子变得很潮很酷，“囧途”一词也成了热门概念。不过，被脸谱化了的“囧”字，含义变了，代表一脸的窘迫。因此，“囧途”就意味着倒霉、无奈、郁闷、无语，不受欢迎，充满悲剧色彩。没有谁想走上一条充满霉运的囧途，没有谁愿意演绎一场不断折腾自己的人生悲剧。

莫名其妙地来到“物竞天择，适者生存”的人间，要绕开一条条充满霉运的囧途，少折腾自己、避免在人生旅途中周游到后悔，当然要有清醒的头脑，熟悉自己和自己的生活环境是什么样子，明白自己的人生旅途上应该怎样站起来、怎样走下去。这样才能 Hold 住自己的命运，避免在迷茫中不知所措地瞎转悠，避免走上一条条囧途。

睁开慧眼走长征，读懂在人世间做一个人需要明白的人生基本格调，并且切实遵循，而不是忽悠自己。



做人是件好事，值得给力

自杀的人，都是开开心心地自杀吗？

一个人得了重病，家人把他送到医院抢救治疗。这个病人的亲人们很傻吗？很坏吗？

人类将死刑作为最严厉的处罚，以惩处那些罪恶的人，错了吗？

人类不断发展医疗保健事业，让人活得更健康长寿，错了吗？

尽管很多人说，人生就是炼狱，因此人在出生时都是以哭叫声向这个世界报到。尽管人们经常叹息人生不如意十之八九。其实，心智正常的人都不会同意上面的几种说法，不会把死亡当成好事。

汉语里有一个词语“贪生怕死”，即将贪生与怕死视为一个概念，其实不然，人们只是贪生，不会怕死。

简单想一想就明白，一个人死了，就像永远消失了，从此告别了人世间的喜怒哀乐，一切忧愁、烦恼、痛苦都没有了，可谓一了百了。因此，死亡本身并不可怕，它不是下地狱受煎熬，人们没有理由恐惧死亡。但是，离开了人世间，就会失去创造、欣赏、享受的人生过程，一想到这些，人们才恐惧死亡。因此，人们是因为贪生而恐惧死亡，而不是真的害怕死亡。

事实上，人生在世，有许多美好的事情能够让人享受到快乐。因此，我们要清醒地明白，做人实在是值得庆幸的好事，人生是一段值得珍惜的过程，不是“人生不如意十之八九”，而是“好死不如赖活着”。否则，人们不会倡导珍惜生命，不会颂扬救死扶伤，不会处死严重犯罪的人。

人生是一段值得珍惜的过程，在人世间做一个人是难得的好机会，值得给力。除了极少数特别不幸的人，大多数人都不愿意离开人间。即使是那些舍生取义的勇士，他们在有生之年的绝大部分时间都眷恋人生，不愿

意离开人间。

做一个人，在人间生活是很好的一件事，值得给力。因为，人间有真情。

来自亲人的亲情，人生的依托，每个人都能免费享受一生；激动人心的爱情，甜甜蜜蜜的恩爱、心心相印的依恋、魂牵梦索的牵挂，让人的生命发出最灿烂的光芒；来自朋友的友情，真切的问候、温馨的祝福、有力的帮助，是你永远的财富。这一切美好的情意，地球上只有人才能享受到。

做一个人，在人间生活是很美好的一件事，值得给力。因为，人们可以充分享受大自然赐予的许多美好资源。

空气、阳光、水是人类最重要、最珍贵的资源，一刻都离不开，大自然免费赐予。还有蓝天白云、青山绿水、鸟语花香，人们可以尽情欣赏、尽情享受。而且，都免费。

简单看看就明白，这些免费的东西，比起让人感觉不爽的那些问题、困难、麻烦，重要百倍。工作压力大、收入低，只是生活困难一些。如果没有空气、水，我们还能存活下去吗？如果没有亲情、爱情、友情，我们活着还有乐趣吗？

因此，不仅是做女人也好，还是做一个男人，都是一件很幸运的事，因为生命的过程值得珍惜，值得给力。

事实上，人生不如意事十之八九，完全是错觉。一个经典小故事揭示了这个秘密。

白板与黑点

一位老师在白板上画了几个黑点，转过身来问教室里的学生：“同学们，你们看到了什么？”

学生们异口同声地回答到：“黑点。”

老师很惊讶，“只看到黑点吗？这么大的白板，你们没有看见吗？”

学生们面面相觑，不知道怎样回答。



人生几十载，风平浪静，平平淡淡。尽管经常看到一些遭遇灾难的信息，依然没有什么异样的感觉。突然遭遇一场灾难，地震、水灾、火灾等，身体受伤了，家产受损了，伤心、痛苦的感觉，立刻犹然而生。

一年365天，健康生活了360天，没有什么感觉，因为这很正常。有几天生病了、住院了、难受了，不如意、不开心的感觉就立刻出来了。

几十年的时间，经常出门，顺顺当当地去，平平安安地回，没有什么感觉，因为这很正常。偶然一天出事了，受伤了、惹麻烦了，不如意、不开心的感觉就出来了。

上班时，埋头工作、与同事沟通、向上司汇报，一切平平淡淡，没有什么感觉，很正常。同事有一件事没有及时配合好，影响自己的工作了，不如意、不开心的感觉就出来了。

.....

人生不如意的错觉就这样积累形成。生活中一路顺畅的时候，健康平安的时候，运气不错的时候，一切只是正常，都是平平淡淡，人们对这些平常的东西没有什么感觉，早已习以为常。只有偶尔出现不正常的事情，失去了平常麻木的、平平淡淡的感受之后，不如意的忧伤涌上心头，在心海里打上深深的烙印，引起自己的感慨，同时也引起了他人的注目。渐渐地，大家都说，人生不如意十之八九。

最明显的就是健康。拥有健康的人，有几个会因为他们健康地活着就赞美人生的美好？同时，失去健康的人，有几个不会因为失去了健康而感慨人生的痛苦？

失去了方知什么最珍贵！人生如意十之八九、不如意十之一二，对于绝大多数人而言，这是人生的本来面目。只是因为很平常，麻木了，人们感觉不到这份如意。因此，偶尔出现的不如意触动了人们脆弱的心灵，使他们看到了一个个“黑点”，忽视了一大块“白板”。

睁开慧眼走自己的长征！请记住，人生是一段值得珍惜的过程，值得自己给力。尽管有灾难、战争、危机，有罪恶、欺骗、虚伪，尽管会生病、受伤、贫困，但是，再多的“黑点”也掩盖不住人生的“白板”。毕竟，在我们生活的人间，最重要最珍贵的资源都免费，绝

大多数人是正直善良的。只要没有战火的喧嚣，没有饥寒交迫的纠缠，没有警察的追踪，没有长期躺在医院的病床上，你的人生就很美好，就不是“人生不如意事十之八九”，而是“好死不如赖活着”。

“人生就像茶几，上面摆满了杯具。”幽默一下，可以，但是不要当真。要在人间活下去，就要经常提醒自己，做人确实是一件值得庆幸的好事，值得自己给力。因此，我们应该笑对人生，热情地拥抱自己的人生，没有理由去悲观厌世、看破红尘，没有理由在叹息中浪费自己的人生岁月。

人生基调

最重要最珍贵的资源都免费，绝大多数人是正直善良的。只要没有战火的喧嚣，没有饥寒交迫的纠缠，没有警察的追踪，没有长期躺在医院的病床上，你的人生就很美好，不是“人生不如意事十之八九”，而是“好死不如赖活着”。

人生重在过程，需要认真

假如生活给你两种选择：

第一种活法，你是一位有文化的成功人士在大都市生活，经常奔走于世界各地，退休后潇洒自在地休息，活到七十多岁后无疾而终，安然地离开人间。

第二种活法，你是一位生活疾苦的平民，在小镇里生活，一天到晚都是琐碎的小事，忙忙碌碌一直到老，七十多岁后身患重病，痛苦地离开人间。

请问，你选择哪种生活？

显然，所有人都会选第一种活法。尽管生活在相同的时代，活的时间差不多，最后的结果都一样。毕竟，“神马都是浮云”，谁都是两手空空地



离开人间。但是，生活经历却完全不同，每一天的状态和感受完全不同，人生的质量也差距很大。

这就是人生，从自己的哭声中开始，在别人的哭声中结束，中间的过程就是生活。其重要的不是最后的结果，而是生活的过程，是人生的经历。人生就像一场戏，落幕后演员们都要退场，无论是大腕明星还是跑龙套的小旦。戏好戏坏，就在于演员在舞台上的表现。且每一场戏最精彩的不是落幕的情景，而是表演的过程。

关于人生，几千年来有各种各样的问题，最常见的莫过于“人活着究竟是为了什么？”、“人生到底有什么意义？”、“人生该怎么过？”，等等。对于这些问题，答案也是五花八门、举不胜举。

努力过好自己的一生，使自己的人生过程有更多的美好经历。这就是“人活着究竟是为为什么”的答案。

而人生到底有什么意义呢？

事实上，人生有没有意义，得靠自己。因为，人生原本没有意义，至于什么是人生的意义，也没有特定的标准，每个人都可以给自己的人生确定一种意义。沉醉在艺术的海洋里，是一种意义；成就一番宏伟的事业，是一种意义；帮助人度过困难，是一种意义；平平淡淡地陪伴亲人生活，是一种意义；为国家奉献自己的一切，是一种意义……靠自己来确定。

但是，不管选择什么样的生活，都要重视自己的人生过程，努力在自己的人生旅途中创造更多的价值、享受更多的快乐，使自己的人生过得有意义，使自己“不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。”

睁开慧眼走自己的长征！记住，人的一切都是生不带来、死不带去，人生的好坏，就看过程中的经历和收获。

人生过程中，一是真正重视；二是创造与享受并行。

一、真正重视

2009年9月19日，CCTV《咏乐汇》节目中的嘉宾是演员陈建斌。陈建斌与现场观众对话的过程中，一个观众问他怎么看待命运？

陈建斌没有简单应付了事，而是认真地回答了观众的问题，其主要意思是，要对自己的生活和命运有敬畏之心，这样对自己的一生很有好处。

如果以无所谓的态度对待自己的生活，就会遭遇很多不顺和不幸，命运就会很惨。

他的回答很认真，很有道理。就像一句古语所说，谁若游戏人生，必将被人生游戏。同理，谁若重视人生，必将被人生重视。

像陈建斌那样对自己的生活和命运有敬畏之心，真正重视自己的人生的人经常会问自己，这段时间我过得认真吗？下一阶段我应该做些什么有益的事？可以肯定，如此坚持下去，你的人生就不容易后悔。

二、创造与享受并行

两个女孩一起去爬山。

途中，其中一个女孩很兴奋，神采飞扬、热情四溢，一直是兴趣盎然。另外一个女孩却显得无精打采，觉得身心俱疲，没什么新意，索然无味。

她们爬的山一样，路径一样，实现的目标一样。但是，一个很开心，另一个却疲惫不堪。原因很简单，一个在付出的过程中会积极去欣赏、去享受，另一个则全然认为这是一种负担。

人生的旅途亦是如此。在奉献自己的才华、创造价值的同时，还要会享受人生过程中的沿途风景。其实，你身边的人、物、山水、建筑、花草树木，不管它们属于谁，你欣赏了，给你带来了欢乐，就属于你。欣赏久了，你就拥有很多别人没有的财富。

人生基调

人生是一个享受的过程，一切都是生不带来、死不带去。要对自己的生活和命运有敬畏之心，在人生的旅途中认真创造、积极享受，使自己的人生过得有意义。不要因为虚度年华而悔恨，也不要因为碌碌无为而羞耻。