

你若不勇敢 谁替你坚强

邓涵兮/编著


活着是一场修行
在不如意的人生里

奋起直追

人生就没有终点

一个人闯荡，一个人流浪
孤独了彷徨，寂静了忧伤
哪怕是假装，也要用微笑坚强

有了离别，才会感知欢聚的喜悦；有过痛苦，才会懂得平淡时的甘甜
经历了失去，就会懂得拥有时的珍惜；经过磨砺，我们才能变得坚强

 中国纺织出版社

你若不勇敢

谁替你坚强

邓涵兮/编著


【活着是一场修行
在不如意的人生里

奋起直追

人生就没有终点

一个人闯荡，一个人流浪
孤独了彷徨，寂静了忧伤
哪怕是假装，也要用微笑坚强

有了离别，才会感知欢聚的喜悦；有过痛苦，才会懂得平淡时的甘甜
经历了失去，就会懂得拥有时的珍惜；经过磨砺，我们才能变得坚强

 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生旅途中，我们经常会感到迷茫和胆怯，踌躇而不知如何前行，甚至害怕跌倒和失败，害怕被社会打磨得过于世故圆滑，害怕成为自己曾经最讨厌的那种人。

本书正是立旨于此，着力为读者解决人生路上的困惑、纠结和苦恼，让每个人都能直面自己的内心和现实状况，用最勇敢的姿态、最坚强的内心去面对生活中的风风雨雨，成为最好的自己。

图书在版编目（CIP）数据

你若不勇敢 谁替你坚强 / 邓涵兮编著. --北京：
中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-1119-3

I. ①你… II. ①邓… 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（2014）第237578号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17.5

字数：241千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

曾经有首歌是这样唱的：“每一次都在徘徊、孤单中坚强，每一次就算受伤也不闪泪光。”我们的生活，并不是每天都晴天，都充满阳光，有时它也会刮起狂风，下起暴雨，让你失魂落魄。人生难免遇到危险与陷阱，但你若不勇敢，谁又能替你坚强呢？也许，坚强是一场戏剧，能让人们破涕为笑；也许，坚强是一片镇静剂，能让垂头丧气的人精神立刻为之一振；但更也许，它是一曲催人奋进的乐章，指引着我们在人生的道路上，勇敢地越过种种磕磕碰碰，努力去向着未来冲刺。

莎士比亚曾说：“患难可以试验一个人的品格；非常的境遇方才可以显出非常的气节；风平浪静的海面，所有船只都可以齐驱竞胜；命运的铁拳击中要害的时候，只有大勇大智的人才能够处之泰然。”冰心也曾说：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽。当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的细雨。”一个人，在遭遇磨难时如果还能用奋斗的英姿与之对抗，他的人生就是精彩的。其实，“痛苦”本不是一件坏事，其背后镌刻着的是勇敢、坚强。然而，也有一些人，在痛苦面前不能很好地调整心态，而是把自己关起来，自怨自艾，认为自己是全世界最倒霉的人了。这样一来，原本一丁点儿的痛苦，被他放得很大很大。从而，一直沉浸在痛苦中。那些坚强的人，他们也会有痛苦，或许比你的痛苦更多，但他们的脚步仍是那么轻盈，遇到困难、逆境，扬一扬眉毛，甩一甩头发，刚才的不愉快，就会随着微风，烟消云散。

其实，摆脱痛苦就这么简单！不需要安慰，不需要哭泣，更不需要心理咨询师帮你解除，你只需微微一笑，告诉自己要勇敢。

勇敢是一种品质，更是一种理智和智慧，它告诉我们如何去享受生活，如何去调节自己的心情，找到让自己更快乐的秘籍。面对挫折和磨难，我们不应该过分地沉迷于痛苦和悲伤之中，不应该迷茫或迷失方向，更不要指望别人对你伸出援助之手，谁也不是谁的救世主，你若不勇敢，谁替你坚强？灰心丧

气，自卑绝望，自弃沉沦，那将会错失良机、终身遗憾。

人都是脆弱的，但决不能懦弱，面对命运的打击和挑战，面对别人的非言非语，你应该做的不是哭泣，而是坚强和勇敢，保持清醒冷静的头脑，坦然面对生活，从容面对现实，改变我们能改变的，接受我们所不能改变的。只有这样，我们才有希望演绎出辉煌的成就和个性的自我，才能成为一个无坚不摧的人！

朋友们，当你感到痛苦时，请坚强一点，相信总有那么一天，你会看见，蓝蓝的天，白白的云，还有你嘴边甜甜的微笑……抬头望望天，那是雄鹰直刺云霄，划破苍穹的壮美；低头看看地，那是芳草茁壮成长、自强不息的坚强。翻开本书，你将获得让自己无比坚强的力量。

编著者

2014年7月

目 录

第1章 在失意的人生里，奋起直追	001
命运藏在思想里，躲在努力中	002
走自己的路，走出别人没走过的路	004
自我拯救是造就自己的最好方式	007
命运在自己手里，不在别人的嘴里	010
依靠他人，怎能成就杰出的自己	012
可以败给别人，不能输给自己	015
理想不是被现实磨平的，而是被心埋没的	018
第2章 你最惧怕的，全藏在你的内心	021
恐惧源于想象，折磨来自内心	022
惧怕现实，人生中就只剩下“逃避”二字	024
重要的不是折磨本身，而是被折磨之后得到什么	026
改变现状，你必须调整自己的消极想法	029
庸庸碌碌，你甘心这样度过一生吗	031
不惧经历，人生总是先苦后甜	034
是知足常乐，还是给自己一片危崖	036
有新的开始，才有修正过去的机会	038
迎战痛苦，更能体会幸福	041

第3章 岂能随波逐流，永远不做大多数	043
改变命运从改变想法开始	044
“雄心”是所有奇迹的萌发点	047
先有超人之思，后有惊人之业	050
思维的角度决定人生的高度	053
另辟蹊径，你才能领先别人	056
匠心独运，走“逆向思考”的捷径	058
别出心裁，以善变应万变	061
敢于创新，发现不一样的自己	063
摆脱“一定之规”的束缚	065
别让思维定势捆绑住你	068
第4章 岂能犹犹豫豫，迈出特立独行的脚步	071
起手无悔是成功人生的第一课	072
只要决定去做，成功就会存在	075
走在人先，才能赢在人前	077
先推动自己，再去推动世界	080
不敢登高，只能徘徊在底层	082
敢于竞争，让自己快速提高能力	085
胜在险中求，求在险中胜	087
别淹没在潮流中，让自己与众不同	091
第5章 有争做第一的实力，有敢做唯一的勇气	095
气魄大才可做大，起点高才能至高	096

人可以低一时，但不能低一世	099
意识到自己的无知，是有知的开始	101
只接受最好的，经常会得到最好的	104
自我推销是迈出众人行列的捷径	106
不仅要尽力而为，还要竭尽全力	109
不断挑战自己，才能超越别人	111
完美不能实现，却可无限接近	114
以飞快的脚步追赶无穷的机遇	116
第6章 即使偏离目标，也不就此沮丧	121
上帝的延迟，并不等于上帝的拒绝	122
不用蛮力，方向比距离更重要	124
摔倒了几次，就要爬起来几次	127
偏离靶心，并不等于失败	129
胖子和瘦子，哪个走枕木走得更远	131
知道如何实现目标，更要知道目标实现后该做什么	134
生有缺陷，让雄心壮志为成功护航	137
第7章 专心于路，别专心于脚下的困难	141
不要放弃寻找，希望永远存在	142
在每一次逆境中，都隐藏着成功的契机	144
走泥泞的路，才能留下清晰的脚印	146
接受所谓的不幸，期盼生活的彩虹	149
坚强的信念，是生命最强的支柱	151

不被模糊的远方羁绊，做好每天最重要的事	153
学会思考，向卓越者迈进	155
换一种想法，发现另一条路	158
第8章 锻造自我，积极铸造心灵的韧度	161
人生需要选择，更要懂得放弃	162
让心先到达，一切皆有可能	164
心若在，梦想就永远存在	167
我只看我所有的，不看我没有的	169
给生活一个支点，让自己亮在暗处	171
看清自己的价值，给予心进取的方向	174
学会忍耐，感谢折磨你的人	176
第9章 拓展张力，勇敢地做最好的自己	181
心中充满自信，做最出色的自己	182
活着不是感受苦难，而是脱离苦难拥有希望	184
永远不满足于现状，努力做最好的自己	186
即使是一个螺丝钉，也要变得不可替代	188
不逃避艰辛，从A奔向A+	190
燃烧激情，为未来主动行事	193
更具张力的人生，能看到更远处的风景	196
自我特色将成为赢得竞争的砝码	198
把握前进的方向，胜于丈量成功的距离	200
认清自己，根据兴趣发展优势	203

第10章 激发潜能，让怯懦的因子无处藏身	205
释放自己，人生不加框	206
只要努力，你一定能做得更好	207
专注细节，让自己精益求精	210
掌控自己，就要事事竭尽全力	211
主宰生活，微笑是积极的人生态度	214
做最好的自己，铁可以比金子贵	216
破裂的水桶，可以浇灌出一路鲜花	218
换一种态度做事，思路决定出路	220
第11章 在不如意的现实里，积极地改变自己	223
学会取长补短，不要让差距加大	224
学习是一种习惯，让成长永无止境	228
知识是一种力量，让眼界与未来同行	230
不去选择成长，被淘汰就在眼前	231
勤于思考，发现成功的契机	233
点燃激情，释放自己的能量	235
节省时间，提高工作的效率	237
做事不拖延，学会马上行动	239
受雇不会终生，学习永无终止	241
第12章 在人生的每个低潮里，积蓄质变的力量	245
快乐工作，享受拼搏的过程	246
发现优势，更要做最擅长的事	247

失败别找借口，成功更有方法	249
懂得感恩，在人生的低潮积蓄能量	251
给生活一个笑脸，给自己一个安慰	253
不做压力的奴隶，让自己更积极	255
凡事看开一点，画一条幸福的底线	257
对生活充满热情，让精神归属快乐	260
命运给予你哭的境遇，也给了你笑的权力	262
把握自己，掌握生活中的平衡术	264
人生难免平淡，快乐生活需要营造	266
参考文献	269



第 1 章

在失意的人生里，
奋起直追

命运藏在思想里，躲在努力中

“滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事，自己干。靠天靠地靠祖上，不算好汉。”我国著名教育家陶行知编的这首《自立歌》对于现在的年轻人仍具有极强的激励作用。其在强调自立的同时，也在告诉我们一个道理：命运全掌握在自己的手里。

被誉为美国文明之父的爱默生有句名言：“靠自己成功。”这句话影响了一代美国人，那些原来英国殖民统治下的人民也在典型的美国个人英雄主义影响下，迅速把这个国家建设成为当今世界上的超级强国。企业家吉姆·克拉克也曾经给年轻人忠告：不要凡事都要依靠别人，在这个世上，最能让你依靠的人是你自己。在大多数情况下，能拯救你的人，也只能是你自己。在一个人的一生中，会不可避免地遭受许多来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终的决定权在你手中。

记得小时候，爷爷常常哄着我嬉戏。这一天，爷爷把我叫到身边，用纸给我做了一条神采奕奕、栩栩如生的长龙。长龙腹腔的空隙很小，仅能容纳几只蝗虫，淘气的我找来几只，把它们投放进去，不久后它们都在里面死了，无一幸免！爷爷说：“蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴和锯齿一般的大腿，也无济于事。”

说完，爷爷捉来几只同样大小的小青虫，把它们从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟，小青虫们就一一从龙尾爬了出来。

同样的环境，不同的虫子，走出了不同的命运。原来，是生还是死，不在

于别人的操控，全在于自己的选择。哲人说，命运一直藏匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个不同阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人差，而是因为他们没有要将阴影纸龙咬破的想法，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

在我们的周围，你经常会听到某人被夸赞十分聪明，聪明的人确实数不胜数，而最后能不落平庸的，却也总是不多。很多聪明人之所以不能成就一番大业，就是因为他已经在具备了可以帮助自己走向成功的条件时，还在期待能通向有一条通向成功的捷径展现在他的面前，在奢望命运能够给他更多的恩赐。

而某些天生贫穷且表面上看不出如何机灵的人，却在懂得生活的艰辛、人生的坎坷时，也懂得了命运为何物。消极者把命运交给神灵或上帝，积极者则把它紧紧地握在自己的手中。

有一个穷孩子，住在郊区的一个垃圾场附近，生活一直很贫困。小学三年级的时候，他在路上捡了一只易拉罐。这时，一个收废品的人正巧路过，他做了有生以来的第一笔交易，这笔交易的纯利润是一角钱。

从此，他发现满地被人弃置的东西都是金钱。从小学三年级到高三，他卖了8745公斤废纸、4762个易拉罐、3143个酒瓶、981公斤塑料包装袋。无论同学们如何嘲讽和挖苦，他都认为真正傻的不是自己，而是那些见到易拉罐不捡的人。10年间，他没向家里要过一分钱，没有因捡废品而使学业受到丝毫的影响。相反，他因增加了阅历而使自己的成绩总是名列前茅。后来，他顺利地考入广州的一所经贸大学。

在大学里，他重操旧业，不过这一次他只做了3个星期，因为在捡一只易拉罐的时候，他被站在别墅阳台上的一位外商发现，外商请求他把门前草坪上的一只易拉罐捡走。他走近别墅，外商用赞许的语言鼓励他。这时，外商惊奇地发现，这位捡垃圾的小伙子竟能听懂他讲的英语。外商异常兴奋，因为他的夫人正需要一位懂英语的草坪保洁员。第二天，他就走进了这位外商的家，帮助修剪草坪、喷洒药剂，他的周薪是50美元。后来经他们的介绍，他又成了另外3个家庭的草坪保洁员。

大学4年间，他利用星期天挣了4万美元。临毕业时，他申请成立了广州第一家草坪保养公司。现在他的业务已从外商家庭的草坪延伸到住宅小区的草

坪，经营范围也从单一的护理发展到兼营肥料、除草剂和除草机械。

前不久，他提出口号——“你游玩，我们干”，400名大、中、小学生在暑假期间云集在他的麾下，包揽了广州市70%的草坪养护工作。一些建筑商也纷纷登门，因为他们发现小区绿油油的草坪，可以使房屋的租金或售价提高2%~3%。如今，那位曾经捡易拉罐的小男孩早已是广州的一位百万富翁。据说，现在他的办公桌上放着一只用纯金做成的易拉罐。

放在办公桌上的那个纯金的易拉罐不仅仅是为了显示主人的财富，它是一个人自己的命运搏击，并最终改变命运的见证。以往，也许你常听到在困境中坚韧不屈、奋发图强，以致最后获得突破和成功的事例。这些人身上有许多“不安分”的因子，他们层出不穷的想法、敢作敢为的精神，推动着他们不断跨越命运给自己摆放的一个个障碍，在改变现状时，也改变着未来。每个人一出生就有一个背景，在人生的坐标轴上，时间与成就显示成繁复的曲线状。不管你出身如何，以前如何，你要懂得，过去不等于未来。过去你曾怎么想、怎么做、经历了怎样的遭遇都不重要，重要的是今后你怎么想、怎么做。

人性是看上不看下、扶正不扶歪的，你跌倒了，自己灰心丧气，那么别人会因你的跌倒而更加看轻你。

“思路决定出路”的口号已经被人高喊了许久，它的另一层含义就是：命运的轨迹是由想法铺筑的。

走自己的路，走出别人没走过的路

现实生活中，人们往往将人分为两种：成功者与失败者。毫无疑问，人人都向往成功，人人都不希望自己成为失败者。那么，如何定义成功呢？失败者又失败于何处呢？失败者就败在总是习惯于把他们的生命消耗在老路上苦苦地拼搏，久久徘徊于自己是否能实现梦想的困惑和迷惘之中。而一个生活的幸运儿就在于他能够发现山那边横亘着一条宽广而平坦的路，那条路似乎就是为他

而建的，等待着他驰骋于心中的理想之境。

古希腊大哲学家苏格拉底曾被人贬为“让青年堕落的腐败者”。美国职业足球教练文斯·伦巴迪当年曾被批评“对足球只懂皮毛，缺乏斗志”。贝多芬学拉小提琴时，技术并不高明，他宁可拉他自己作的曲子，也不肯做技巧上的改善，他的老师说他绝不是个当作曲家的料。如果这些人不是“走自己的路”，而是被别人的评论所左右，怎么能取得举世瞩目的成绩呢？

你的使命终究还要靠自己来完成，你人生的目标是独一无二的，专属于你的自己的。它神秘而又绚烂，值得你用一生去追求。

在女性时装方面的成功并没有让世界服装设计大师皮尔·卡丹就此停止前进的步伐。酷爱钻研的他又开始思索起另一个问题：时装作为人类的装饰物，不应该仅仅为女性所独有。但在当时的法国时装界，有一种沿袭多年的传统看法：真正的服装设计师只能设计女装，而设计男装则会被人们指责为离经叛道。但是强烈的创作欲望没有使皮尔·卡丹的脚步被羁绊，反而促使他立志于设计出优秀的系列男装。

1959年，皮尔·卡丹在巴黎举办他的时装展示会。展示的服装既有女装，也有男装。他的这一举动在巴黎时装界掀起了一场轩然大波，业界人士纷纷将矛头对准了他，一时之间，皮尔·卡丹成为众矢之的，在名誉和经济上遭受了双重打击。

然而，皮尔·卡丹并没有因为世人的唾弃而退缩，他依旧坚持着自己的初衷，认为如果女装可以涉及最高层次，那么男装又有何不可呢？在强烈的信念驱使下，他继续着自己设计男装的道路，而且坚持聘请时装模特做表演，并不断扩大规模。果然，没过多少年，皮尔·卡丹便迎来了男装市场的春天，由他设计的系列男装迅速占领了法国男装市场的半壁江山，并且很快风靡全球。

人要从没路的地方走出一条路来，不要泯灭了自己的个性，不能一味模仿别人。那样只会迷失自我，连自己的命运都无法自己把握。“走自己的路，让人们去说吧！”我们对这句名言并不陌生。可是，我们在生活中是否信奉它、实践它呢？

要知道，在这个世界上，生活着60亿各自具有不同特质的人，在他们各自的生活轨迹中，至少也存有上亿种成功模式。当我们每一个人特定的优势与劣

势、需要与理想是如此的与众不同，怎么可能存在一种放之四海而皆准的成功模式呢？

而且，如同我们每一个人有不同的生活轨迹一样，我们每一个人对成功的定义也是截然不同的。成功的定义并不取决于你渴望的目标，而是取决于你达到目标后的满意程度。也就是说，每一个人都应该自己的人生，有自己的成功之路，在这条成功之路上，都应该有属于自己的成功底牌，打拼出自己不一样的人生。

古时候，在一望无垠的沙漠深处，有一座埋藏着无数宝藏的古城。要想获得宝藏，就要穿越整个沙漠，还必须战胜沿途数不清的陷阱和机关。沙漠里缺水，没有旅店，想穿越无疑是件困难重重的事，更别说逾越、战胜那些陷阱和机关了。

许多人都十分向往沙漠古城里价值连城的财宝，却没有十足的勇气去征服沙漠中的陷阱和机关。这些珍宝，就这样在沙漠古城中埋藏了许多年。

有一年，一个勇敢的人得知了这个消息后，独自踏上艰辛而漫长的寻宝之路。为了在返程之时不会迷失方向，这位寻宝者每走完一段路，都要做一个明显的标记。他在沙漠中不断行走，不断摸索。然而，当他依稀看到古城之时，却不小心掉入了陷阱，眨眼间便被毒蛇咬成白骨。

过了许多年，又有一位勇敢的寻宝人踏入了这片渺无人烟的沙漠，当他看到前人留下的标记时，心想：这条路一定有人走过，沿着别人指引的道路行进，一定没有错。他高兴地沿着前人留下的标记走了一段路，果然没遇上什么危险。可就在他大胆向前迈进时，稍不留神，也掉进了陷阱之中。

又过了几年，又一位勇敢的寻宝人走进了沙漠，他选择的同样是前面两人走的道路。结果，他的命运也同样悲惨。

最后，一位智者走进沙漠来寻宝，当他看到前人留下的醒目标记后，心想：这些标记不一定就十分可靠。前人指引的道路，不一定就是一条安全、正确的道路。不然的话，那些寻宝者为什么会一去不复返呢？智者在一望无际、险象丛生的沙漠中，重新开辟了一条崭新的道路。他每迈一步都十分小心。最终，他克服了重重困难，抵达了埋藏宝藏的古城，获得了无价之宝。

智者临终之时，曾对自己的子孙说：前人走过的路，并不一定就是一条通