



坚持

the Cost of Adhere

◎木木 主编

许多的努力不是一下子可以看到成果，
需要耐心和坚忍。坚持到底就是胜利。
只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。



坚持

the Cost of Adhere

◎木木 主编

许多的努力不是一下子可以看到成果，
需要耐心和坚忍。坚持到底就是胜利。
只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。

图书在版编目(CIP)数据

坚持/木木主编.——北京:中国画报出版社,2012.4

ISBN 978-7-5146-0385-9

I. ①坚… II. ①木… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第029418号

坚持

出版人:田辉

主 编:木 木

责任编辑:齐丽华

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号,邮编:100048)

电 话:010—88417359(总编室兼传真)010—88417409(版权部)

010—68469781(发行部)010—88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱:cpbh1985@126.com

经 销:新华书店

海外总代理:中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷:北京中达兴雅印刷有限公司

监 印:傅崇桂

开 本:710×1000 1/16

印 张:15.5

版 次:2012年4月第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5146-0385-9

定 价:29.80元

(版权所有,违者必究)

[序]

把坚持做到极致

周倩

滴水穿石，不是因其力量巨大，而是因为它有坚韧不拔、锲而不舍的精神；绳锯木断，不是因其刚硬利锐，而是因为它始终执著于自己的目标；所以，成功的秘诀不在于一蹴而就，而在于你是否能够持之以恒的坚持下去。

坚持是一种态度，只有把坚持做到极致的人，才能收获人生丰硕的果实；朗朗坚持每天练习十五六个小时的钢琴，终于成为“当今世界上最伟大、最令人激动的钢琴天才”。坚持是一种信仰，只有把这种信仰贯彻到生命的每个瞬间，才能转动命运的基石；石悦坚持几年如一日的品读、钻研史书，终于让《明朝那些事儿》一炮走红，为人们了解历史提供了一个新视角。每一个成绩卓著、功成名赫、鲜花掌声铺地的人，都是因为他们耐得住了寂寞、经受住了考验，把自己的理想、信念坚持到底，拥有一份比常人更坚毅的韧性。

任何事业都成于坚持，毁于半途而废。因为，许多的努力不是一下子就可以看到成果的，需要耐心和坚忍。其实，世界上最简单的事情就是坚持，只要愿意，人人都可以做到；但是，世界上最难的事情也是坚持，因为真正能做到、坚持下来的人很少。所以，成功的人，都只是少数。同样，人生没有不可逾越的天堑，只要我们永不懈怠地一步一步走下去，前面就是成功的彼岸。

人生之路本应如此，向着心中的目标不断前进，不畏惧前路的山水迢迢、危险重重，不畏惧一路上的暑暑寒冬、载饥载渴，只要我们愿意付出坚持的代价，终可以守得云开见月明，享受到成功的喜悦。就像史铁生所说的：“寂静的光辉平铺的一刹，地上每一个坎坷都被映照得灿烂。”所以，我们的人生，总会在坚持中开满鲜花。

坚持

the Cost of Adhere

[目 录]

第一辑

坚持，是男人的骨气

你的坚持，赢得了总统的致敬.....	002
坚持，是男人的骨气.....	004
坚守了27年的约定.....	006
撼山.....	008
一只半生不熟的橘子.....	010
一句玩笑十年坚守.....	012
不要去打扰两株草的相守.....	014
向前的心，不退稿.....	018
生活的正面和背面.....	020
每天多挖半米.....	023
她只是上帝的一支铅笔.....	025
“九死一生”的勇气.....	028
坚守.....	030

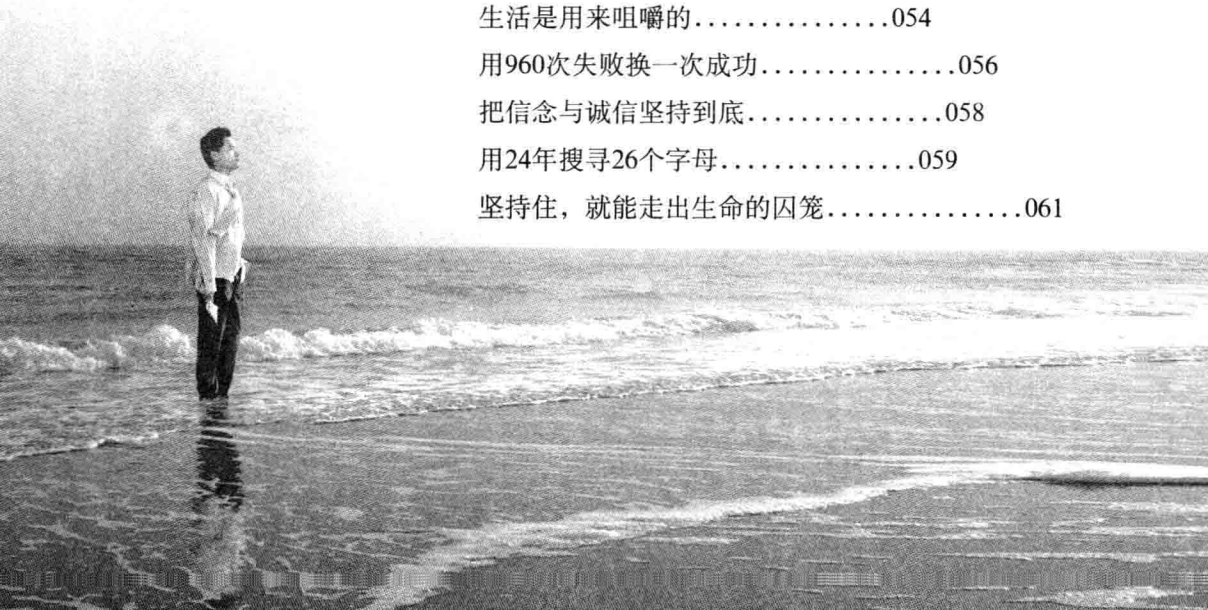


许多的努力不是一下子可以看到成果，
需要耐心和坚忍。坚持到底就是胜利。
只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。

第二辑

把自己炼进自己的剑里

价值百万的微笑.....	034
不放弃“后天的太阳”	035
拉出人生美丽的轨迹.....	037
每棵小草都有亲吻阳光的权利.....	039
获得掌声和喝彩只要九十个小时.....	042
50岁逐梦也不迟.....	043
把自己炼进自己的剑里.....	045
韦尔乔的坚持.....	046
有梦想就要去坚持.....	048
生生不息的雪蛾.....	050
坚持做好每一件小事.....	053
生活是用来咀嚼的.....	054
用960次失败换一次成功.....	056
把信念与诚信坚持到底.....	058
用24年搜寻26个字母.....	059
坚持住，就能走出生命的囚笼.....	061



坚持

the Cost of Adhere

[目 录]

第三辑

人生是一场静悄悄的储蓄

奇迹是执著者创造的.....	066
坚持下去，石头也会开花.....	067
上帝也可以被感动.....	070
别让时间消磨了你.....	072
把失败的路再走一遍.....	074
坚持不放弃的智慧商人.....	075
失败是个逗号.....	078
只要不放弃，失望也会变成希望.....	080
心灵的韧度.....	082
隐忍和坚持成就的“金利来”.....	085
坚持是成功的代名词.....	087
把认准的事情做到底.....	088
在挫败中选择继续.....	090

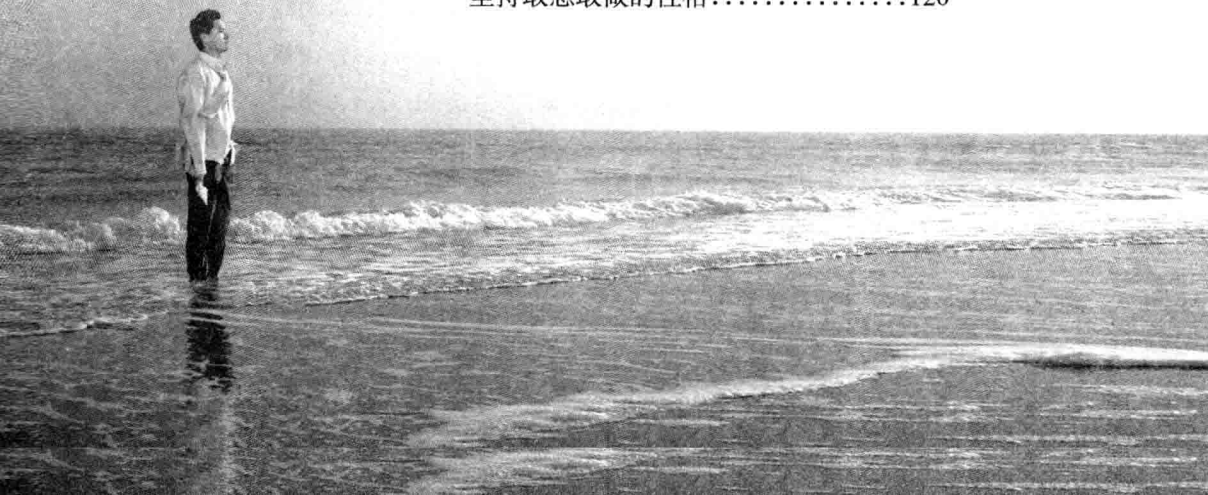


许多的努力不是一下子可以看到成果，
需要耐心和坚忍。坚持到底就是胜利。
只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。

第四辑

你能让一只狼低下头吗

不要在意别人的打击和嘲笑.....	094
一条拒绝沉没的船.....	096
一切皆有可能.....	098
站在梦想的赛道上.....	100
成功，用一生守候.....	102
让梦想发酵.....	104
你能让一只狼低下头吗	106
生命的贝壳.....	108
梦想会在坚持中照进现实.....	110
霉运的背后是好运.....	112
坚持挑粪也是进取的人生.....	114
坚持走向前，世界会改变.....	116
坚持的价值.....	118
坚持敢想敢做的性格.....	120



坚持

the Cost of Adhere

[目 录]

第五辑

苦藤上也能结出甜瓜儿

- 马里奥对文学的坚持.....124
- 把挫折当成上坡路.....126
- 笨拙的黑鸭子也能跳出漂亮的天鹅舞.....128
- 苦藤上也能结出甜瓜儿.....130
- 慢出来的诺贝尔奖.....132
- 卑微的蜗牛也能爬上金字塔.....134
- 我有“野心”我做“主”.....136
- 用信念点亮心灵.....138
- 坚持自我的金哨.....140
- 把梦想的种子种在头脑里.....143
- 坚守35年的承诺.....145
- 坚持下去，冲破黑暗.....147
- 坚持住人生的豪迈气.....149

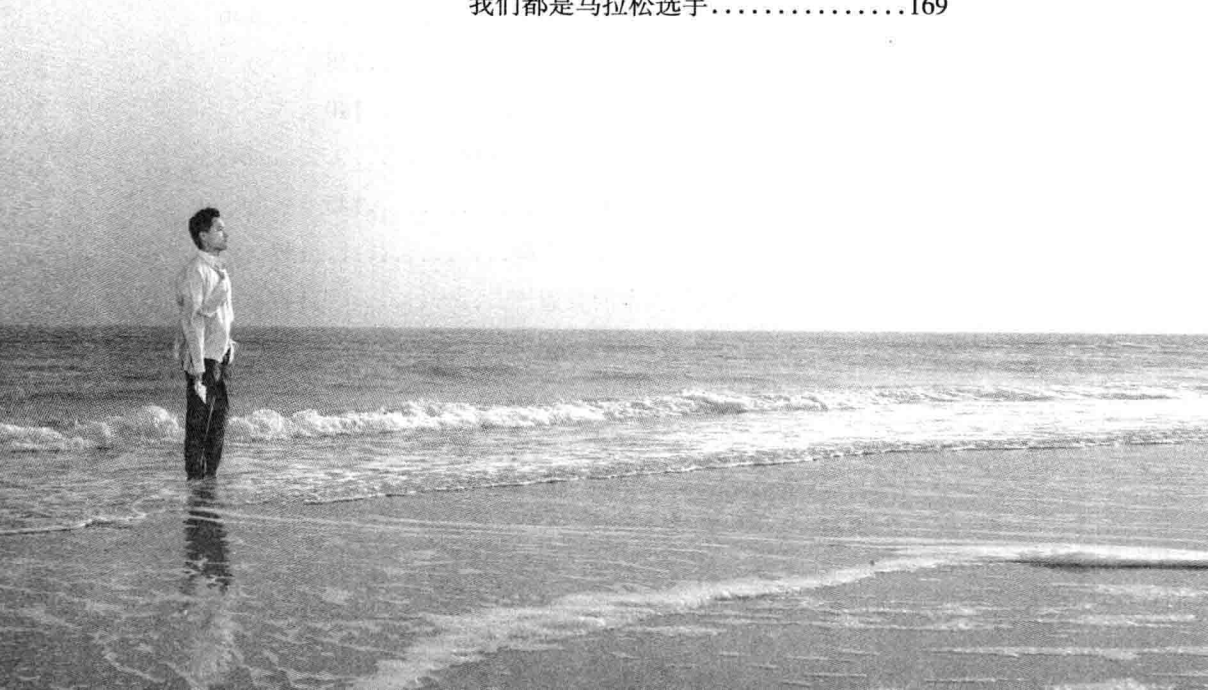


许多的努力不是一下子可以看到成果，
需要耐心和坚忍。坚持到底就是胜利。
只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。

第六辑

冬季万物凋零，松柏却仍长青

- 一根扁担挑出的奇迹.....152
梅花从来不慌张.....154
坚持你的梦想.....156
我可以登上太空针塔.....157
上帝只给他一支画笔.....159
折翼天使的棒球人生.....160
走下去，你还有双完美的脚.....163
一匹“体型缺陷”的赛马.....165
苦难是人生一笔财富.....167
我们都是马拉松选手.....169



坚持

the Cost of Adhere

[目 录]

第七辑

要么爬上去活，要么掉下去死

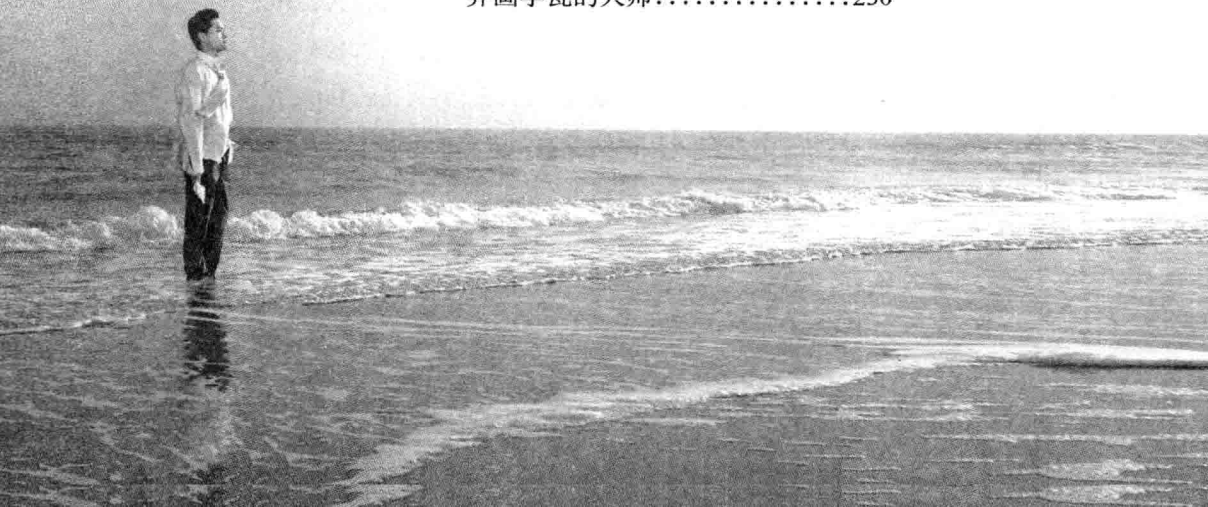
有一种态度比理想更重要.....	174
每天都是试用期.....	175
要么爬上去活，要么掉下去死.....	177
一把慢慢飞的剃须刀	179
石头因为梦想会变成星星.....	182
每次失败都是一次花开.....	183
成功是时间与耐心的混合物.....	185
一个擦鞋匠的“零饥饿”的梦想.....	187
有一种信念上帝永远不会辜负.....	189
六十年的坚持.....	191
借口是因为努力不够	192
水到绝处是飞瀑	194
冲死神扮个鬼脸	196
我已经在车站等了90多年了！	198
她讲解的是精神.....	200

许多的努力不是一下子可以看到成果，
需要耐心和坚忍。坚持到底就是胜利。
只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。

第八辑

坚持，让一切皆有可能

坚持，让一切皆有可能.....	206
坚实的脚步总会留下痕迹.....	207
失败，只是放弃得太早.....	209
留下那颗痣.....	211
你的梦想能坚持多久.....	212
爬行上班的校长.....	214
一支点了17年的蜡烛.....	216
嘲笑中的诺贝尔奖.....	217
希望之路越走越宽广.....	219
父爱没有畸形.....	222
我看见的是大海.....	225
拼命才有命.....	226
成功前谁手里没有一把烂东西.....	228
弃画学瓷的大师.....	230



坚持

the Cost of Adhere

【第一辑】

坚持，是男人的骨气

你的坚持，赢得了总统的致敬

坚持，是男人的骨气

坚守了 27 年的约定

撼山

一只半生不熟的橘子

一句玩笑十年坚守

不要去打扰两株草的相守

向前的心，不退稿

生活的正面和背面

每天多挖半米

她只是上帝的一支铅笔

“九死一生”的勇气

坚守



你的坚持，赢得了总统的致敬

[王磊]

2010年8月5日，正在国外访问的智利总统皮涅拉突然收到了一个让人震惊的消息——智利北部阿塔卡马沙漠圣何塞铜矿发生严重塌方事故，正在矿井地下700米深处作业的33名矿工被困其中，生死未卜。

总统嘴角的肌肉猛然抽动了一下，他当即决定立刻结束在国外的访问，赶回智利领导救援工作。

而此时，被困在矿井下的33名矿工被黑暗和恐惧团团包裹着。繁华的人间，鲜美的烤肉，清凉的啤酒，父母的关爱，妻子的温存，在这一刻都被彻底隔断。此时此刻，他们心中充满了绝望和不安，精神已接近崩溃。

“我们不能放弃希望！”一个低沉而有力的声音在黑暗中响了起来，大家知道，那是采矿小组的负责人乌尔苏亚。乌尔苏亚心中也充满了恐慌，可他知道，作为这里的负责人，作为一名男子汉，自己有责任和义务带领手下的兄弟们一起渡过难关。

乌尔苏亚坚定的语气和临危不乱的气度让被埋在地下几乎崩溃的矿工们渐渐恢复了平静。在乌尔苏亚的带领下，矿工们开始在紧急避难所里进行自救。在随后的日子里，恐慌和焦虑像是不断退去而又再次袭来的潮水一样，反复冲刷着矿工们脆弱的心灵防线。每当大家情绪快要失控的时候，乌尔苏亚就会用他那特有的淡定语气和大伙聊天，他们谈生活，谈家庭，谈过去的美好记忆，谈以后的心愿和理想。在他的影响下，乐观的情绪渐渐蔓延开来，矿工们心中的恐惧慢慢被驱散了。

乌尔苏亚一边安慰着被困的矿工们，一边积极带领大家努力和外界保持联系。从

被困开始之后，矿下的33个人就像是被隔在了无人的荒岛上一样，仿佛彻底被世界遗忘了。可乌尔苏亚坚信外面的同胞们会继续救援，他把自己心中的这份信念传递给了每一个人，让大家相信外面的人一直没有放弃。“救我们的人都没有放弃，我们更加不能放弃！”因为乌尔苏亚的感染，大家都一刻不停地寻找和外界重新联系的机会。

置身于700米的地下，阴冷，黑暗，恐惧，慌乱充斥着矿井的每个角落，可这些与世隔绝的矿工们在乌尔苏亚的感召下在心中燃起了希望之火。在不断的努力下，他们终于在被困17天之后和地面的救援人员取得了联系。

虽然和外界重新联系上了，可是因为矿井坍塌得太厉害，所以救援工作还需要慢慢进行。然而，人们非常担心被困在井下的矿工们经受不了这种精神上的折磨。事实上，人们担心的事情也真的发生了。由于长时间被困在井下，矿工们的生理和心理都已经到了极限，绝望的情绪再次袭来，沮丧和痛苦又再次蔓延开来。

就在这最艰难的时刻，乌尔苏亚告诉大家，自己将会是最后一个离开矿井的人。“我就是这艘船的船长，我的责任就是让包括我在内的所有人都能安全离开——我都坚信自己可以离开，你们还担心什么？”乌尔苏亚说完之后，调皮地眨了眨眼睛，大家都被他逗笑了，一场危机也被彻底化解了。

由于心中充满了希望，矿工们的情绪渐渐稳定了下来。不久之后，地面上的救援人员通过刚刚打好的通道给矿工们送来了不少实用物品，这时恰好是智利的国庆节，在乌尔苏亚的倡议下，矿工们拿着救援人员送来的DV准备拍点节目庆祝国庆。

短暂的沉默之后，乌尔苏亚和自己的兄弟们高声唱起了国歌，大家在700米的地下引吭高歌，有人更是高声喊道：“智利万岁！”当这段录像通过媒体被全世界的人们看到之后，无数人的眼圈儿红了。

因为有了乌尔苏亚的鼓励，矿工们的自救进行得非常好，终于熬到了可以逃出矿井的时候。当救援舱被放下来之后，乌尔苏亚兑现了自己的诺言，他安排大家依次离开，而自己则排在了最后。

每一个将要离开的矿工都久久地抱着乌尔苏亚，大家知道这毕竟是发生了重大事故的700米地下，随时都可能有更大的危险发生，他们更知道乌尔苏亚的选择意味着什么——谁最后离开，谁就最可能失去生命！然而，乌尔苏亚没有表现出丝毫的恐惧，

坚持 the Cost of Adhere

他微笑着将每一个兄弟送走，然后静静地坐在黑暗里，承担着一个负责人该承担的道义和责任。

在被困69天后，乌尔苏亚最后一个乘坐“凤凰二号”救生舱到达了地面。当54岁的乌尔苏亚缓缓走出救生舱之后，智利总统皮涅拉两眼含泪，快步迎了上去，激动万分的总统将所有敬佩的语言都浓缩成了这样一句话：“您真有一个队长的样子！”然后，全世界的人们通过电视屏幕看到总统张开双臂，用力地拥抱着乌尔苏亚，这个国家的英雄！

这世界上最强大的力量不是来自拳头，不是来自武器，不是来自权势，而是来自对责任的承担和对希望的坚持，是一种无法被摧毁的精神力量！拥有这种力量的人，就能超越自身的恐惧和狭隘，带领其他人创造奇迹，这种人就是英雄！乌尔苏亚就是这样的英雄！

先生，你的坚持，赢得了总统的致敬！

坚持，是男人的骨气

[王磊]

2010年7月18日晚11时左右，突如其来的洪水突袭了重庆城口庙坝镇。正在睡梦中的人们被猛然惊醒，惊慌失措，四处逃命。当地居民左天兵刚和自己的家人来到安全地带，忽然听见阵阵求救呼喊声——许多没来得及逃走的村民正惊恐地大声呼喊着。

左天兵想都没想，立刻用木头扎了一个简易竹筏赶去救援，连续救了几个人之后，体力已经严重透支的左天兵在救人的过程中从木筏上一头栽了下去，这时候被洪水冲毁的油罐正在泄漏，左天兵狠狠地呛了几口混着柴油的污水，差点晕过去。

左天兵爬到岸上之后，又准备再次去救人，儿子和女儿看到他这个样子，说什

么也不让他再去冒险。左天兵拍了拍妻子和女儿，二话没说，立刻站起来冲着人群喊道：“谁和我一起去救人？”

沉默，长时间的沉默。人们望着滔滔的江水，再看看左天兵那疲劳的样子，没一个人说话。就在这尴尬的瞬间，一个外地人站了出来，要和左天兵一起去救人。两个男人重新编了一个筏子，一起赶去救人。水面上涨的速度十分惊人，两人拼尽全力加快速度把能见到的每一个人都抢救上岸。由于被救的大多是老人、孩子和女人，所以到了水稍微浅一些的地方，为了能够让木筏加速前进，两个男人便跳下木筏，在水里推着木筏前进。这时候，左天兵发现自己和那个外地男人都已经挂了彩，冰冷肮脏的洪水反复冲刷着他们的伤口，那个外地男人身上的伤口更深，露出水面的部分甚至都能看到肌肉被撕扯开之后的骨头了！

左天兵实在不忍心再看了，劝对方上岸之后就别再下来了，对方笑着说道：“这个时候，是男人，就得站出来！大哥，你是真汉子，不管遇到什么事情，咱们兄弟两个一起面对。”这时候，左天兵才知道对方名叫梅农忠，和自己一样的血性汉子。

梅农忠说完，左天兵笑了笑，趁着对方不注意猛地转过头，瞬间，泪水悄然而下。

那一晚上，两个人长时间在水里浸泡着，双腿被洪水浸泡得冰凉，叼着照明用的手电筒的嘴渐渐麻木得失去了知觉，鲜血从身上的伤口不断流出，在两个人周围的水中形成了一朵朵鲜红的水中花。

就这样，两个男人一夜之间救起了20多人，被救回来的人拉着两个人的手，激动得久久无语。

由于在救人的过程中呛了混有柴油的污水，左天兵的肺部受到了感染，被送到医院救治。梅农忠闻讯后，立刻赶到了左天兵的身边，左天兵挣扎着坐了起来，握着梅农忠的手缓缓说道：“从此，我们就是生死兄弟！”那一场肆虐的洪水让所有人都胆战心惊，一生难忘。但是，更让人们难忘的是那两个挺身而出、顶天立地的男人！

大难面前，是男人，就得站出来，坚持是男人的骨气！我们的民族从来就不缺少这样的血性男儿！