

RUNNING
MAN

强者不是
没有眼泪

木水月亮



而是含着眼泪
继续奔跑

QIANGZHE BU SHI MEI YOU YANLEI,
ER SHI HAN ZHE YANLEI JIXU BENCHAO

强者不是
没有眼泪

木水月亮

而是含着眼泪
继续奔跑

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

强者不是没有眼泪,而是含着眼泪继续奔跑 / 木水
月亮著. — 长春:北方妇女儿童出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5385-8686-2

I. ①强… 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(2014)第252839号

出版人:刘刚

出版统筹:师晓晖

策划:慢半拍·马百岗

责任编辑:孙健 张晓峰

封面设计:蔡小波

版式设计:颜国森

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:6.5

字数:120千字

印刷:北京盛华达印刷有限公司

版次:2015年3月第1版

印次:2015年3月第1次印刷

出版:北方妇女儿童出版社

发行:北方妇女儿童出版社

地址:长春市人民大街4646号

邮编:130021

电话:编辑部:0431-86037512

发行科:0431-85640624

定价:32.80元

There is always an oasis in the desert

沙漠无垠，亦可自寻生机



在这个世界上，没有什么人会随随便便就平步青云，在每一个被称作“强者”的人背后，都隐匿着许多他人所不了解的辛酸与苦楚。

沙漠无垠。

白日干燥得冒烟，四寂无声；夜里气温低得直逼零摄氏度。亦有水草丛生、绿树成荫，一派生机勃勃，自己构筑出一个生态系统来，庇佑生灵的绿洲。它们到底经历了怎样的演化，才能绵延不息，不被沙漠吞噬呢？

人生正如荒凉里生出绿洲，从一个懵懂孩童，到成长壮大、自成一脉的人生历程里，不可能一帆风顺。当你遭遇挫折，面临世事不公，厄运接连打击，命运侵蚀时，不要觉得惊讶和沮丧，反而应该视为当然。

只有向上攀爬，才有可能遭遇坠落的风险；只有历经流水冲刷，才有鹅卵般完美的形态；只有乘风破浪，才有可能跨越河川，抵达彼岸；只有含着眼泪继续奔跑，才能成为不被命运压垮的强者。

所以，从有自我意识的那一刻起，就有一个明确的认识吧：人的

一辈子必定有风有浪，绝对不可能日日是好日、年年是好年。冷静地面对它，战胜它，历练自己的臂膀和腿脚，把它们狠狠抛在后面。

一个人经过不同程度的锻炼，就能获得不同程度的修养、不同程度的人生。最好的人生，不一定就是成功到一人之下，万人之上；最好的人生是带着强大的内心上路，历经漫漫冬夜，穿过最深的黑暗，抵达黎明，沐浴阳光，从容微笑。

你要知道，在这个世界上，在奋斗前行的路上，你永不孤单。世上无数人前赴后继，在为着理想奋斗，坚持信念、努力前行，任风雨飘摇、满途荆棘，依然所向披靡。他们拥有发自内心的、顽强的灵魂，可以不被眼泪汪洋了自己的生活，阻隔了追求更好的自己的力量。

无论道路多么泥泞不堪，难以下脚，就让眼泪洗涤一切，然后，继续奔跑。成熟不是心变老，头低下，强者不是踩踏他人，目空一切，而是泪在眼眶里打转，嘴角却还挂着微笑。从容面对一切。





Part1 只要我还有痛苦，你就不能说我一无所有

You can't say I have nothing when I have pain



今天觉得痛苦的事恰恰是将来炫耀的资本 2

Today's pain is the capital in future



存在，便有希望 4

Breath means hope



平凡亦可 6

Ordinary road



失去热忱，就损伤了灵魂 8

To give up enthusiasm wrinkles the soul



唤醒深藏于心底的激情 12

Wake up your passion deep in your heart



倔强地笑到最后 16

He who laughs last, laughs best



每个人都可以获得自己的精彩 18

Everyone can live a wonderful life



凡是看得见未来的人，都能掌握现在 20

Prepare for the future by handling your present



Part2 风雨后不一定有彩虹，但至少会万里晴空

There should be sunshine after rain



用乐观的心态，看最美的风景 24

Optimism is the most important



于绝望中寻找希望 28

How is tone of hope, out of a mountain of despair



把自身塑造成它所选择的模样 30

Put itself as it chooses



心向美好的方向看齐 32

Head for a bright life



态度缔造人生 36

Attitude is everything



未来是现在的延伸 40

The future is an extension of present



人生没有绝境 42

Life is not despair



将心比心 44

Feel for others



活在当下 48

Live in the moment



Part3 没有在荆棘里碾过的人，不足以谈人生

Ever cry, never life



用挫折丈量生命的宽度 54

Use setbacks to measure the width of life



加倍的磨难带来加倍的收获 58

Double tribulation brings double harvest



逆境磨炼人生 60

The school of hard knocks in life



苦难是化了装的幸福 64

Suffering is the happiness in disguise



不要性地跑在失败前面 66

Don't rush to run in front of the failure



从头也能再次来过 70

All over again



Part4 未来的你一定会感谢现在这个拼命的自己

You will appreciate your efforts today



此时此刻，就是最年轻最有希望的一刻 74

It's the youngest and most promising moment



心灵越纯净，力量越强大 76

The more pure your soul is, the stronger you will be



无论何时，借口都只是借口 80

Whenever, excuses are just excuses



改变人生只能靠自己 84

People only can rely their own



勇敢地做自己的上帝 88

Be brave to be your own god



你的价值决定生命的重量 90

Your value determines the weight of life



Part5 越是艰难的岁月，日子越要认真过

People living deeply have no fear of hard times



请一直坚持下去，直到抵达终点 94

Please stick to it, until you reach the end



学会享受寂寞，一点点为理想添砖加瓦 98

Learn to enjoy loneliness for your dream life



坚韧是翻转人生的力量 100

Tenacity is the power to change your life



包容他人，自己的世界因此海阔天空 102

Pardon others to gain more



Part6 做最好的自己，享受生活而非被生活奴役

Do your best, and enjoy life



改变世界从改变自己开始 104

Change the world starting with yourself



把耳朵叫醒 108

Wake up your mind



给忧虑一个便捷的出口 110

A quick channel for your worry



请自信，否则别人更没有理由相信你 114

Please believe in yourself



不以当下表现丈量未来 118

Now is not equal to the future



驯服习惯为自己服务 120

Control of your habits



面对阳光，你就会看不到阴影 122

Keep your face to the sunshine and you can not see the shadow



Part7 一直向前看，那是希望所在的地方

There is always hope,so look straight ahead



人生需要折腾 126

You should create your life in the way you want it



可以抱怨，但请适可而止 130

Close complaining mouth



别为打翻的牛奶哭泣 132

Never cry over the spilt milk



比过去更重要的是现在和将来 134

The present and the future is more important than the past



在责骂中快速成长 136

Grow in blame



祸兮福所倚 138

Misfortune, that is where happiness depends



从失败中收获智慧 142

Wisdom usually grows out of failure



Part8 得失相依，在舍弃中获得

One cannot make an omelet without breaking eggs.



舍弃，是为了加倍获得 144

Give up in order to get more.



让记忆学会选择 148

Pick and choose memories to keep.



再长久的名声也是短暂的 152

Glory is fleeting.



急流之中敢于勇退 154

Get out now.



学会在逼仄中弯腰和侧身 156

Learn to bend over in the narrow road.



"不可能" 是自己给自己的咒语 158

"Impossible" is the mantra of yourself.



推开那扇虚掩的门 162

Push the unlocked door.



Part9 只要仰起头，就能看见生命的光晕

You can see the light of life when you raise your head.



生活是玫瑰，苦难也芬芳 166

Life is a rose, suffering may be sweet.



现在就行动 168

Act now.



心若在，梦就在 170

Dream as with your heart.



让命运见证奇迹 172

Miracle proves everything



幸运从不曾将你遗忘 174

Fortune never forget you



Part10 从容淡定，以花开的姿态生活

Control your life like a flower



从容的力量 178

The strength of serenity



享受生命的快乐 180

Enjoy life



另一种美 182

Another kind of beauty



一份感恩一份平和，一份进取一份收获 184

No pains, no gains



生命就在一呼一吸间 188

Life is in the breath



调整生命的乐器 190

Life is like a musical instrument



在自然中体悟生命本真 192

Learn the meaning of life in nature

Part 1



只要我还有痛苦，
你就不能说我一无所有

You can't say I have nothing when I have pain

麦迪

别人看见你

觉得你温暖、美丽

我却站在你痛苦深渊的中心

替你疗伤

今天觉得痛苦的事恰恰是将来炫耀的资本

Today's pain is the capital in future

很久以前，有位养蚌人想培养一颗世上最大最美的珍珠。他去海边沙滩上挑选沙粒，并且一颗一颗地问那些沙粒，愿不愿意变成珍珠。那些沙粒都摇头说不愿意。

养蚌人从清晨问到黄昏，最后都要绝望了。就在这时，有一颗沙粒答应了他。

旁边的沙粒都嘲笑那颗沙粒，说它太傻，去蚌壳里住，远离亲人、朋友，见不到阳光、雨露、明月、清风，甚至还缺少空气，只能与黑暗、潮湿、寒冷、孤寂为伍，不值得。

可那颗沙粒还是无怨无悔地随着养蚌人去了。

斗转星移，很多年过去了，那颗沙粒已长成了一颗晶莹剔透的无价之宝，而曾经嘲笑它傻的那些伙伴们，依然只是一堆沙粒，有的早已风化成土。

马云说，今天碰到任何痛苦的事情，都是将来吹牛的资本。

那颗沙粒之所以能成为珍珠，是因它有成为珍珠的信念。前行路上，无论遭遇多少黑暗、潮湿、孤寂、寒冷，无论暗自啜泣多少次，那颗沙粒依旧坚定不屈，努力向前。倘若半途放弃了，它恐怕仍是沙滩上毫不起眼的沙粒。

那坎坷的故事，成就这传奇的珍宝

The legendary Pearl Necklace

“梅迪西斯”珍珠项链由6排正圆大珠和25颗大珠组成，原属克莱芒教皇所有。1533年他的侄女凯瑟琳·德·梅迪西斯嫁给法王亨利二世，教皇将珠链送给了侄女。

若干年后凯瑟琳在儿子弗朗奈瓦迎娶玛丽·斯图亚特为王后时，将“梅迪西斯”珠链送给了这位美丽的苏格兰公主。后来，弗朗奈瓦病逝，玛丽将太后赠与的珍珠带回故乡。

1558年苏格兰女王去世，玛丽的堂姐妹伊丽莎白篡夺了王位，并于1587年将玛丽处死。“梅迪西斯”珠链也因此移主。凯瑟琳几番追讨项链却始终无果。16年以后，伊丽莎白女王去世，玛丽的儿子詹姆斯一世

登上王位，继承了珠链。詹姆斯将珠链送给了女儿伊丽莎白，伊丽莎白又将珠链送给了女儿索菲娅，索菲娅将“梅迪西斯”珍珠项链带到了英格兰并送给了自己的儿子威廉四世，这串传世的珍珠项链渐渐成了英格兰王室的珍宝。

威廉四世去世后，维多利亚继位，却从未戴过那串珠链。她的表亲汉诺威亲王认为珠链为自家所有，要求归还。但事情迟迟没有一个结果，不过最后这位表亲还是得到了一串珍珠项链。但它是否就是陪伴过14位女王的那串“梅迪西斯”珠链？这串相传了几百年的珠链现在何处？至今也无人知晓。



存在，便有希望

Breath means hope

著名音乐家亨德尔年幼时，家人不准他去碰乐器，哪怕是一个音符。他依旧半夜里悄悄地跑到阁楼里弹钢琴。

莫扎特孩提时，没日上他就偷偷地去教堂聆听化在音乐之中。

巴赫年幼时只能在月点一支蜡烛的要求也被抄的资料被没收后，

同样，皮鞭和责满热忱的奥利·布尔琴曲中去。

生活中的阴云人活在自怨自艾的边了用悲伤去迎接生命

唯智者明白，再自怨改变生活的窘态，只有奋起，只有用心感受美好，只有坚定地往上攀爬，才能终有一天离开泥淖，看到彩虹。



没夜地做苦工，但是到了晚风琴演奏，将全部身心都融

光底下抄写学习的东西，连蛮横地拒绝了。当那些手他依然没有灰心丧气。

骂反而使儿童时代充更专注地投入到小提

和不测不知会使多少缘，许多人早已习惯的各种遭遇。

自艾、再悲伤忍耐，也无法

“

我们所可以自慰的，想来想去，也还是所谓对于将来的希望。希望是附丽于存在的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。如果历史学家的话不是诳话，则世界上的事物可还没有因为黑暗而长存的先例。黑暗只能附丽于渐就灭亡的事物，一灭亡，黑暗也就一同灭亡了，它不永久。然而将来是永远要有的，并且总要光明起来；只要不做黑暗的附着物，为光明而灭亡，则我们一定有悠久的将来，而且一定是光明的将来。

”

——鲁迅

