



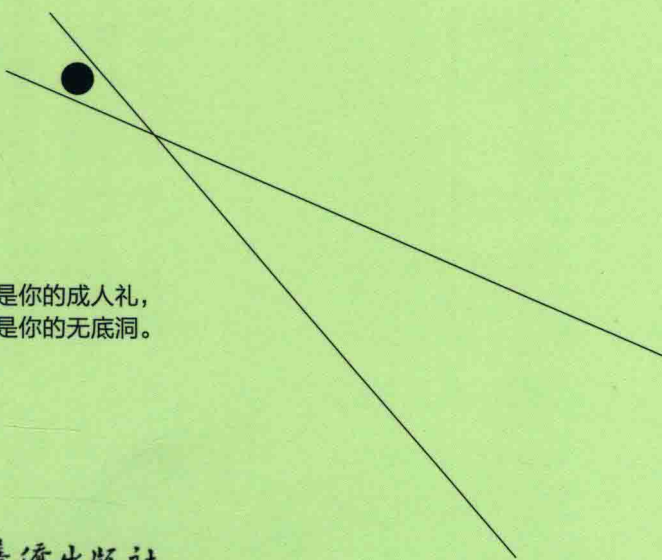
优秀的人，

都有一段难熬的时光

Youxu De Ren
Douyou Yiduan Nanao De Shiguang

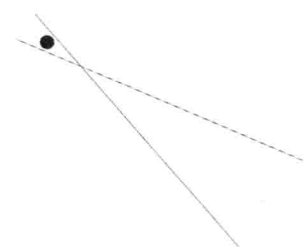
艾米加 / 著

每一个强大的人，
都会咬着牙度过一段没人帮忙、没人支持、
没人嘘寒问暖的日子。



过去了，是你的成人礼，
过不去，是你的无底洞。

中国华侨出版社



优秀的人， 都有一段难熬的时光

Youxiu De Ren
Douyou Yiduan Nangao De Shiguang

艾米加／著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀的人,都有一段难熬的时光 / 艾米加著.—北京:
中国华侨出版社,2015.4

ISBN 978-7-5113-5406-8

I. ①优… II. ①艾… 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(2015)第086139 号

优秀的人,都有一段难熬的时光

著 者 / 艾米加

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/226 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5406-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

你想让自己变得优秀吗？

相信对于大多数人来说，答案是肯定的。因为，当一个人越是优秀的时候，获得快乐、幸福、成功的可能性就越高。但并非人人都能如愿以偿，毕竟在通往优秀的道路上，不可避免地要有挫折，有磨难，有痛苦，有屈辱，那是一段异常艰难的时光，不是每个人都能忍受这其中的煎熬。

所以我要告诉你，如果希望变优秀，你需要依靠一股熬劲才行。“熬”字听起来很艰难，但这不是要你头悬梁、锥刺股，你也无须上刀山、下火海，只要拥有一颗顽强持久的恒心，一种不达目的不罢休的精神，排除万难永向前的毅力，朝着认定的方向和目标，微笑着一步步走下去，即可。

阿伦·艾弗森自幼热爱篮球，视篮球如生命，但当他第一次踏上 NBA（美国职业男子篮球）赛场的地板时，他听到的不是鼓励，而是怀疑和否定。那些人在打量他的身材后，毫不留情地告诉他：“你实在太矮了，你永远无法主宰这里。”

野田圣子年轻时一无所有，没有钱，也没有显赫的家世，她前往一家酒店应聘工作，却被安排了一份清洗厕所的差事，而且上司还要求她要把厕所马桶刷得“光洁如新”。毋庸置疑，厕所秽物与气味实在令人难以忍受……

那时，这些人远远不如别人，而现在，他们成了万里挑一的人。为什么？因为他们有一种伟大的精神，一份坚定的信念。每一个优秀的人，都有一段难熬的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受了很多的孤独和寂寞，承受了诸多的痛苦和煎熬，却不抱怨、不诉苦，始终在不停积累和沉淀着。

是的，每个人都有很艰难的时候，没人在乎你怎样在深夜痛哭，没人关心你跌倒时的狼狈模样，那么多你觉得快要撑不过去的境地，那些当时快要了你的命的事情，只要你熬过去了，你会觉得任何事都会慢慢好起来。就算再慢，只要你愿意，它也愿意成为过去，并且最终让你变得更强、更好。

生活所迫又怎样，环境不好又怎样，困难大又怎样，优秀都是熬出来的。这是一本让你激发力量的心灵鸡汤书，是一本让你获得幸福和成功的励志书。本书深度解读了“熬”的内涵与意义，通过大量经典的成功案例，阐述优秀人士必备的特质——熬劲，还启迪我们如何“熬”出智慧和境界。

请你相信，能真正改变自己处境和人生之路的，只有你自己。忍受一般人忍不了的痛，吃一般人吃不了的苦，一再磨炼自己的意志力，找到自己身上强大的力量，并且一生不断修正和成长，这就是成就你的优秀。你终究也会懂得，熬过一段艰难的时光后，你想要的一切，必会在合适的时候实现。

学着默默承受吧，为了破茧成蝶的那一瞬，为了凤凰涅槃的那一刻。

目录

CONTENTS

第一章

耐得住寂寞，经得住诱惑，你要的岁月都会给

- 01. 没有根须，难为花朵 \ 003
- 02. 没有一件小事是浪费时间的 \ 006
- 03. 恨不能一日千里，往往事与愿违 \ 009
- 04. 距离金子还有三英寸 \ 013
- 05. 在土地上种上花，野草就不会疯长 \ 016
- 06. 一把叫静心的“钥匙” \ 018
- 07. 你的手上，可曾停留过一只蝴蝶 \ 024
- 08. 简单一点，生活更美好 \ 028
- 09. 未来的路还长，把计划订久一点 \ 030

第二章

不要太早放弃，有些道路很曲折，但前途却光明

- 01. 上了路，就不能半途而废 \ 037
- 02. 有些事，没有想象中那么难 \ 040

- 03. 迎着困难上，挺住就是胜利 \ 043
- 04. 厚积薄发的张力，无与伦比的美丽 \ 047
- 05. 在困顿之时，把希望填满 \ 050
- 06. “低就”往往成全“高成” \ 053
- 07. 优秀人士每一天都在进步 \ 056

第三章

越是运气不好，越要沉住气

- 01. 只要你肯努力，无论朝着哪个方向，都是向上的 \ 063
- 02. 沉浮中，那一脉脉幽香 \ 067
- 03. 我们的每一滴汗水，都是对命运的抗拒 \ 069
- 04. 咸有咸的味道，淡有淡的味道 \ 073
- 05. 最重要的时间就是现在 \ 076
- 06. 不确定的世界，试着顺其自然 \ 079
- 07. 静看流逝的岁月，遇见成功的自己 \ 081

第四章

以一滴水的平静，面对不算顺遂的人生

- 01. 在心平气和中慢慢积攒力量 \ 087
- 02. 停！情绪不能“滚雪球” \ 089

- 03. 有些事，请别用眼睛看，而是用心 \ 092
 - 04. 许多事情，看得开是好 \ 094
 - 05. 经受住错误的“煎熬” \ 097
 - 06. 我的心，不后悔 \ 101
- 07. 感情走丢了，生活还是要继续 \ 104
- 08. 每一次的挥别都是全新的开始 \ 107
- 09. 不完美，成就了这个世界的美 \ 109

第五章

受多大委屈做多大事

- 01. 假如一切不辩解，或许简单许多 \ 115
 - 02. 做好自己，回应那些误解 \ 117
 - 03. 有些误会无须解释，交给时间 \ 120
- 04. 不想让人轻视，你就必须奋斗而挺立 \ 123
- 05. 冤冤相报何时了，不如相逢泯一笑 \ 126
 - 06. 走出自己的“心牢” \ 129
 - 07. 我不与人争，胜负均不值 \ 132

第六章

你虽脆弱，但须坚强

- 01. 痛，说一次就复习一次 \ 139
- 02. 此时的每一道伤痕，都是你日后历数的勋章 \ 141
- 03. 人生只会苦一阵，但不会苦一辈子 \ 144
- 04. 苦中求乐，其乐无穷 \ 147
- 05. 摔了若干次，就爬起来若干次 \ 150
- 06. 黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明 \ 152
- 07. 将过往边走边忘，一路向前 \ 155

第七章

一个人走到山穷水尽时，还能坚持下去，才算真优秀

- 01. 走少有人走的路 \ 161
- 02. 能成为导师的那个人，只能是自己 \ 164
- 03. 走自己的路，看自己的风景 \ 167
- 04. 内心强大的人，才是真的强大 \ 170
- 05. 纵使无人欣赏，也要努力绽放 \ 173
- 06. 不拘囿于眼前，不迷失于脚下 \ 175
- 07. 最好有一股“痴”劲儿 \ 178
- 08. 给梦想一次开花结果的机会 \ 181

第八章

最好的未来，往往经过最漫长的等待

- 01. 等待也是行走的一种状态 \ 187
- 02. 梦想只要能持久，就能成为现实 \ 190
- 03. 遇见之前，一切都是为等待 \ 194
- 04. 幸福是“熬”出来的 \ 196
- 05. 留遗憾的美丽，停在这里 \ 198
- 06. 思念很忧伤，但也很美 \ 200
- 07. 告诉自己，活着就该努力去追寻 \ 202
- 08. 成功并非一次，而是很多很多次 \ 205

第九章

请尽情地爱人，好像从不会受伤一样

- 01. 交一颗真心，换一份真情 \ 211
- 02. 带着炽热的心——爱，上路 \ 213
- 03. 温暖的笑容胜过了一切 \ 215
- 04. 予人玫瑰，温馨了他人，也芳香了自己 \ 218
- 05. 雪中送点炭，最美 \ 221
- 06. 记住别人的好，忘却别人的坏 \ 223
- 07. 爱，因博大而无尽 \ 226

- 08. 包容让世界变得更宽广 \ 229
- 09. 不求以心换心，但求将心比心 \ 232

第十章

于角落里自在开放，即使你再平凡，也有绽放的惊艳

- 01. 守住本心，方得始终 \ 239
- 02. 你独一无二，你无可取代 \ 242
- 03. 不妨悠然下山去 \ 245
- 04. 一个人浮世清欢，一个人细水长流 \ 247
- 05. 坐下，和自己谈一次灵魂 \ 250
- 06. 停下来，只为走得更远 \ 253
- 07. 低调是一种华丽的美丽 \ 256
- 08. 路还很长，我还年轻，一切归零 \ 259

第一章

耐得住寂寞，
经得住诱惑，你要的岁月都会给

所有的人都希望自己出人头地，
问题是鲜花与掌声的背后，我们有没有耐得住寂寞的毅力，
有没有经得起诱惑的定力，有没有踏实肯干的决心。
为了成就优秀的自我，
我们必须克制住欲望、稳得住心神，执着于目标。
这未尝不是一种痛苦的煎熬，却让我们牢牢确定心中的目标，
并且看准它，咬定它，然后矢志不渝地奔向它。



01. 没有根须，难为花朵

对于什么是寂寞，恐怕很难用一个准确的词汇描述清楚。因为寂寞是一种内在的姿态，很少以直接面目示人，却总以一种意想不到的方式向我们袭来。是否耐得住寂寞，是对自己心灵的承诺。有人在寂寞中面对诱惑可以做到从容镇定，不因时间而迷失自己，有人却无法做到这一点。

有一位农夫，他所有的财产只有祖上继承来的几亩农田，而种地成了他维持生计的唯一办法，虽然日子很是辛苦，但是也只能够满足他日常的生活。

几年以后，城市一点点向郊区扩张，农夫的土地距离城市越来越近。他周围一些以种地为生的农民开始将自己的土地转让给城里的开发商，以期获得不菲的收入。这样一来，农夫周围种地的人越来越少了，有的去城里打工，也有的做起了小本生意，收入都比以前种地要高很多。农夫的妻子也曾劝过农夫，不要再种地了，进城随便做点什么都比种地强。可是农夫每次都会说：“其他活儿我都不在行，只有种地是我的专长，我还是继续种我的地吧！”

很快，城里人发现农夫种出来的粮食比他们买的粮食要好吃得多，因为农夫种地依然用祖祖辈辈传下来的方法，不使用任何化肥。农夫听专家说这叫作“绿色食品”。后来，农夫的粮食卖的价格越来越高，他又买下了其他农民的土地，同样用祖传的方法来种植粮食。

很快，五年过去了，当时不愿进城的农夫成了那座城市最大的绿色粮食

供应商，那些曾经放弃自己土地的农民很多又回到了土地上，只不过这一次他们是农夫公司的员工……

寂寞是难耐的，寂寞是清苦的，寂寞是无聊的，寂寞是孤寂的，很多人在面临选择的时候都像是那些急功近利的农民，从来看到的都是眼前的利益，而不是将来，宁愿选择繁华，而不愿甘于寂寞。殊不知，没有敢于坚守寂寞的勇气和毅力，那么距离梦想成真的那一天就会越来越远。

守得住寂寞不一定能够成功，但是所有的成功者必定与寂寞进行了艰难的抗争。可以说，如何对待寂寞的态度是一个人是否真正成熟的重要标志。在坚守寂寞的过程中，需要一种对人生高尚的信念，对梦想强烈的追求，以及强大的意志力，只有做到这些，才有可能在人生中成就一番大事。

提到我国的中医药学，有一个不得不提及的名字，他就是李时珍。李时珍出生在一个世代从医的家庭，他的父亲李言闻是当时的名医。但是在当时，医生的地位很低，虽然李家人的医术都很不错，却经常受到一些官绅的欺辱。于是，李时珍的父亲就让他读书应考，希望他能够考取功名，不再走学医的老路。

李时珍天资聪颖，14岁就考中了秀才，但是在以后的时间里，他多次科举人却名落孙山。李时珍也意识到应该坚守自己的梦想，专心学医。于是他向自己的父亲表明了决心：“身如逆流船，心比铁石坚。望父全儿志，至死不怕难。”

李时珍的父亲被儿子的决心所打动，终于同意了他的要求，并且对他进行了耐心辅导。在行医的过程中，李时珍意识到了古旧医书的局限性，立

志要对医书进行修订。于是，他穿上草鞋，背起药筐，开始了自己行医问药的过程。在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，他远涉深山旷野，足迹遍及大江南北。

在实际的调查中，他遍访名医，虚心向各种人请教，其中包括采药的、种田的、捕鱼的、打猎的等各色人群。在广泛的积累下，他到达了前人不曾有过的境界。其中，连《神农本草经》都说不明白的“芸薹”，就是在一位种菜老者的指点下，经过察看实物而得知“芸薹”实际上就是所谓的油菜。

就这样，李时珍不仅“搜罗百氏”，还能够“采访四方”，他对传统医书记载进行了多方验证，并且善于搜求民间验方，观察并收集药物标本。

经过长期的实地调查和实际诊疗经验，他搞清了许多药物的疑难问题，终于在万历六年（1578）完成了《本草纲目》的编写工作，历时27年。

《本草纲目》全书约有200万字，52卷，载药1892种，新增药物374种，一共记载方子一万多个，附图一千多幅，成了我国药物学的空前巨著。其中纠正前人不少错误，在动植物分类学等许多方面都有突出的成就，还对其他有关学科比如生物学、化学、矿物学、地质学及天文学，等等，都做出了不小的贡献。

在李时珍成书的过程中，很少有人知道他耗费了多少个不眠的夜晚，在行走的过程中曾经历多少寂寞。这些寂寞并没有让他放弃，并没有因为时间长而让目标有所动摇。相反，在寂寞的时间里，他坚持了下来，慢慢地熬了过来，他放弃了繁华世界给他带来的种种诱惑，坚守住了自己的底线，最终完成了自己设定的目标。

人们经常说人生苦短，但是要想让苦短的人生迸发出夺目的光彩，不让

寂寞迷失自己的内心是非常重要的，而这就源于一种强大的内心信念。铁树沉寂 60 年方开一次花，昙花积聚一个花期只为数小时的盛放。如果说寂寞是成功的根须，那么成功就是寂寞开出的花朵。没有根须，难为花朵。

所以，面对寂寞，我们应该学会正视，学会感恩。寂寞不是百无聊赖、无所事事，更不是所谓的孤独或寂灭。寂寞的意义在于：不为浮躁左右，安静躁动的心神，熨帖狂乱的灵魂。凭借一己良知和理性，在寂寞中坚守、进取、升华，完成对生命的认识和诠释，使人生不再寂寞。

选择坚守寂寞，做自己擅长做的事情，然后把这件事情做到极致后，剩下的结果交给时间就行了，惊喜自然慢慢也会到来，不再寂寞就指日可待了。请记住，“人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天”，沉沉的黑夜是黎明的前奏，短暂的寂寞是成功的动力。想要成功就一定要耐得住寂寞，人生更要耐得住寂寞。

02. 没有一件小事是浪费时间的

“不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。”这是千年之前的先哲们留给后世的治学法则。同理，这样的法则也可延伸到做人成事上面。

时常听见有人抱怨自己怀才不遇，总没有机会去做一些大事，但你可知道，不是每一件小事都不足挂齿，在实际的工作中，所有的大事都是由一件件不起眼的小事组成的。一个人能不能成事，其实这取决于对待小事的态度，千万不能因为这些事小就敷衍对付或者是轻视懈怠。