



人生有 多少挑战， 你就应有 多么坚强

海波◎编著



我不去想是否能够成功
既然选择了远方
便只顾风雨兼程

——汪国真



挑战，随时随地。你要做的，就是心守那份赤诚。咬紧牙关，任时光冲刷、困难阻挠，愿你的内心仍可像铜墙铁壁般牢不可破。

人生有 多少挑战， 你就应有 多么坚强

海波◎编著



内 容 提 要

生活中,所谓的一帆风顺都只是我们美好的祝愿,我们都不得不面对各种各样的苦难、折磨,因为真正的成长本就是残酷的,只有经历昨天的洗礼,才有今天欣慰的笑容。

本书是一本指导人们直达内心梦想,真正掌控自己人生的温情励志手册,它帮助正在遭遇磨难的人们调整心态,磨炼意志,进而获得心平气和、从容不迫的心态,最终改变命运,领悟幸福的真谛。

图书在版编目(CIP)数据

人生有多少挑战,你就应有多么坚强 / 海波编著. --
北京:中国纺织出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5180-4452-8

I. ①人… II. ①海… 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(2017)第313354号

策划编辑:曲小月 责任编辑:李 杨 责任印制:周 强

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

2017年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14

字数:158千字 定价:36.80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，并不是每天都晴朗，都充满阳光，有时它也会刮起狂风，下起暴雨，让你失魂落魄。人生充满了危险与陷阱，但人生有多少挑战，你就应有多坚强。

也许，坚强是一场戏剧，能让人们破涕为笑；也许，坚强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，努力向着未来冲刺。

曾有人说：“成功的人生是痛苦与失败的交织，是磨难与顺利的交替。”命运赐给我们机遇和幸福，同时也给我们缺憾和困难，如果我们缺乏应有的忍耐力，在痛苦与困难面前低了头，那我们也将失去机遇和幸福。因此，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，因为我们没看到它背后镌刻着的是勇敢、坚强。然而，也有一些人，在痛苦面前无法调整心态、重新站起来，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。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。

坚强是一种品质，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，我们不应该过分沉浸在痛苦和悲伤之中，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，面对别人的风言风语，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，那是雄鹰直冲云霄、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。

编著者

2017年6月

目 录

第 1 章 生活对你的折磨，其实都是对你的考验 / 001

用坚强的意志和刚毅的态度对待磨难 / 002

面对不幸，要有积极向上的态度 / 005

感谢折磨，继续前行 / 007

磨难在强者面前无所遁形 / 010

第 2 章 你感到不快乐，是因为你心里只装着悲伤 / 015

活在当下，享受人生 / 016

告别烦恼，何必庸人自扰 / 018

对昨天说再见，迎接崭新的明天 / 020

烦由心生，乐由心生 / 022

选择快乐，就会获得快乐 / 024

第 3 章 勇于改变，将恐惧挡在心门之外 / 027

别折磨自己，恐惧来自你的想象 / 028

积极乐观者才有改造现实的勇气 / 030

面对现实，“逃避”毫无用处 / 033



先苦后甜，经历是人生的宝贵财富 / 036
得过且过，只能是庸庸碌碌的一生 / 038
开启新人生，才是对过去的最好修正 / 041
知足常乐，不过是你安于现状的借口 / 045

第4章 锻造你心灵的韧度，人生方能经得起风雨 / 049

心灵的深度决定了人生的高度 / 050
让希望之光在心中点亮 / 053
心若在，梦就在 / 056
你心里的，就是你眼里的世界 / 059
发现自我，让心找到前进的方向 / 062

第5章 拓展人生张力，始终做最出色的自己 / 065

相信自己，你就是最出色的 / 066
积极进取，不断挑战自己 / 069
拥抱希望，苦难不应该是生活的主调 / 071
燃烧激情，积极主动地为未来奋斗 / 074
在最佳的位置上成就独特的自我 / 077
修炼自己的特色，提升竞争力 / 080
更具张力的人生，才能看到更远处的风景 / 084
认清自己，结合兴趣培养优势 / 086
把握前进的方向，努力才不会徒劳 / 088



第6章 激发潜能，改变的力量就在心中 / 093

努力，一切都会好起来 / 094

瑕不掩瑜，发现自己的价值 / 096

专注细节，做到完善和极致 / 099

释放自己，别给人生设置条条框框 / 101

钻石就在自家的后院 / 103

转换思维，思路决定出路 / 106

第7章 在不如意的状况里，积极地改变自己 / 109

取长补短，完善自我 / 110

点燃激情，挖掘你的潜力 / 114

开启智慧的大脑，发现成功的契机 / 116

唯有积极成长，方可打开新的人生局面 / 119

戒除拖延症，学会马上行动 / 121

管理时间，提高工作的效率 / 124

第8章 尽早立志，唯有目标让拼搏更有方向 / 127

树立目标，不必担心太远 / 128

理想不是妄想和幻想，目标要切实可行 / 131

明确目标，然后不懈努力 / 134

为目标奋斗的生活才会无比幸福和充实 / 137

完成一个个小目标，然后实现突破 / 141

多做事情，锻炼功力 / 144

第9章 没有什么不可能，成功是从一个坚定的决心开始的 / 149

既然没有尝试，就别说做不到 / 150

你的字典里不允许有“不可能”三个字 / 153

排除干扰，专注手头事 / 156

练就钢铁一般的意志力 / 158

从失败中学到经验，并善加利用 / 162

第10章 谁的青春不迷茫，关键要保持自己的信念 / 167

找到人生的拐点，方能破除迷茫 / 168

沉淀自己，孕育成功的种子 / 170

纷繁尘世，要主宰自己的人生 / 173

屡战屡败，也要屡败屡战 / 175

委身求人，积蓄力量 / 178

思路明确，就能找到出路 / 180

第11章 不去苛求，真正的成熟是让一切顺其自然 / 183

把心放平，世界上没有绝对的公平 / 184

反躬自省，让心沉静 / 186

放飞自己，就是成就自我 / 188

重视自己，就没有人敢轻视你 / 191

掌握简单生活的智慧 / 193

不去抗争，聆听生命的意义 / 196



第 12 章 处在人生低谷，积蓄勇登高峰的力量 / 199

快乐工作，享受为梦想奋斗的过程 / 200

疏散压力，别被压力击垮 / 201

发现优势，在自己擅长的领域内更易成功 / 204

命运给予你怎样的境地，都微笑以对 / 205

热爱生活，享受快乐 / 208

凡事看开一点，幸福就多一点 / 210

参考文献 / 214



第1章

生活对你的折磨，其实都是对你的考验

人生苦短，须臾间即逝，我们可以拒绝很多事，却无法拒绝成长，成长的过程就是心智不断磨炼成熟的过程。所以成长是残酷的，我们每个人都免不了遭受苦难，所谓的一帆风顺都只是我们美好的祝愿，然而，折磨正是历练我们的一把利器，能唤醒我们的灵魂，能让我们更坚韧，所以，正是因为这些刁难折磨的存在，我们人生才更完满。



用坚强的意志和刚毅的态度对待磨难

曾听一位教授讲过这样一个故事：

有一天，一位少年求佛者自觉已看破红尘、放下一切，便历经千辛万苦找到了一个隐于深山之中的寺院，求见方丈，想要出家。他觉得只有深山之中的寺院才能真正洗去城市的繁华和浮躁。见了方丈之后，方丈问少年：做和尚要独守孤灯，终身不娶，你能做到吗？少年斩钉截铁地说能。方丈又问：做和尚要每日三餐粗茶淡饭，粗衣薄挂夏热冬寒，你能忍受得了吗？少年又斩钉截铁地说能。方丈又问：做和尚要无欲无求、无怨无恨，不问恩情，不记仇恨，无论任何时候都要心如明镜不染尘埃，你能做到吗？少年还是斩钉截铁地说能。方丈又问了少年一些关于佛法方面的东西，少年都能一一作答，但最后方丈还是把少年送走了。在把极度失望的少年送下山的时候方丈送给他一句话：未曾拿起莫谈放下，当你真正拿起时，你再回来告诉我你能不能放得下。

对于少年来说，精彩的人生才刚刚开始，他所经历过的，只是人生一个短暂的片段，由此就总结自己对待人生的态度，甚至妄谈生死，看破红尘，不免太过偏激。没有经过生活又怎会理解生活的艰辛，没有经过真正的痛苦又怎会懂得选择快乐的角度。

百糖尝尽方谈甜，百盐尝尽才懂咸。当我们笑谈生死时，我们是否真正懂得看破的意境，当我们妄言快乐时，我们在生活中是否已然背起足够的痛苦。



人生因充满坎坷的历练才变得多姿多彩。也许我们都不欢迎磨难的到来，但当它与你不期而遇时，请不要掉头或转向。磨难是一个魔鬼，一旦它看上你，就会对你穷追猛打，不舍不弃。选择躲避甚至逃跑的人，只会被它欺负得更加悲惨。

凡成大事者，必须经得起磨难的历练，经得起失败的打击，成功需要风风雨雨的洗礼，一个有追求、有抱负的人，总是视挫折为动力，有一句话说的好：“能受天磨真铁汉，不遭人嫉是庸才。”所以说：磨难，对于天才是一块成功的跳板，对强者是一笔宝贵的财富。而对于弱者，就是使之坚强的臂力器。磨难是一所包罗万象的大学。

曾有人说：成功的人生是痛苦与失败的交织，是磨难与顺利的交替。卓越的人生从卓越的目标开始，卓越目标的背后必然是充满荆棘和坎坷的路。经受了荆棘的刺痛和坎坷的摔打，追求成功的意志才会坚强起来，历练是人生不可多得的宝贵财富，拥有了这笔财富，就没有什么困难不能克服，没有什么曲折可以把人击倒。丰富的人生历练是走向成功的基石。

拥有18亿元身家的俞敏洪是新东方教育集团的创始人。1980年，经过两次高考落榜后，俞敏洪考入北京大学外语系。在北大读书，俞敏洪不会吹拉弹唱，不会说普通话，他经常得到的就是老师和同学的“白眼”。英语老师评价俞敏洪说：“只能听懂‘俞敏洪’三个字，鹦鹉都不如。”这些刺耳的话语令他刻骨铭心。之后，他一天十几个小时的狂听狂背，创纪录地熟练掌握了8万个英语单词。

1984年，俞敏洪留校当了教师，却依然被北大边缘化。六七年之后，为了赚取出国学费，俞敏洪就到校外的民办外语培训机构教课，被北大发现后受到了严肃的通报批评。他愤然辞职，开始了新东方创业历程。最初，他租用中关村二小的一个小平房，自己拎着糗糊桶，在零下十几度的冬夜到处张贴招生

广告。1995年，新东方急速膨胀发展起来，拓展了业务领域，完成了向现代公司的转变。到年底时，在校学生数已经达到千人的规模。

据公开资料统计，现在每年有近1000万人在接受新东方的英语培训。2005年9月7日，新东方成功登录纽约证券交易所，发售了750万股美国存托凭证，融资额为1.125亿美元。新东方成了第一家在海外上市的中国教育培训公司，俞敏洪成了有史以来中国最富有的教师。

俞敏洪的成功是历练的结果，其坎坷不平的人生道路造就了他不屈不挠的性格，造就了他踏实前行的人生之路。他的经历告诉我们，成功的人生必然要接受艰苦的历练。人生旅途道路曲折，有高也有低，有起也有落，挫折是客观存在的。有人说，人生是由幸福和痛苦组成的一串珍珠。谁也无法回避四季的风雨冰霜。逆境只能使成功者受到历练，除此不会有任何伤害。要有一种战胜挫折的信心和勇气，锻炼人的品质，磨砺人的意志，激发人的智能，增长人的才干，显露人的本色。

曾国藩说：“吾平生长进，全在受挫受辱之时，打掉门牙之时多矣，无一不和血一块吞下。”受不了在苦海中历练，经不起挫折考验的人，永无希望，永无前途。

命运赐给我们机遇和幸福，同时也给我们缺憾和苦难，我们没有必要畏缩自卑，更没有必要怨天尤人，用坚强的意志和刚毅的态度对待磨难，用豁达的心态对待生活，就会多一些希望，多几分幸福。



面对不幸，要有积极向上的态度

我们都知道，当人生的不幸来临时，积极的心态是一个人战胜一切艰难困苦，走向成功的推进器。积极的心态，能够激发我们自身的所有聪明才智；而消极的心态，就像蛛网缠住昆虫的翅膀、脚足一样，束缚了人们才华的光辉。

曾听一位教授在课堂上讲过这样一个故事：

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度就会掉下来，它一次次地向上爬，又一次次地掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它这样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

对待同一样事物，每个人的看法不同是很正常的事。就像人也有两面性一样，问题在于我们自己怎样去审视，怎样去选择。面对太阳，你眼前是一片光明；背对太阳，你看到的是自己的阴影。

成功和失败之间的区别在于心态的差异：成功者着意亮化积极的一面，失败者总是沉迷消极的一面。心态是个人的选择，有成功心态者处处都能发觉成功的力量。一个人有了积极的心态，成功就变得容易了。

在一个大雪纷飞的午后，一个小男孩趴在窗台上，看到大街上有好几个乞丐由于饥饿寒冷而可怜地蜷缩着，随时可能倒下去永远起不来，他不禁泪流满面，悲恸不已。他的祖父见状，连忙把他领到另一个窗口，让他欣赏自家的后花园，只见各种树上挂满了花，一片洁白的世界，让人心旷神怡，小男孩的心

情顿时明朗起来。老人托起小孙子的下巴说：“孩子，你开错了窗户。”

拿破仑曾说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却可以造成巨大的差异。很小的差异即积极的心态和消极的心态，巨大的差异就是成功和失败。”

积极的心态使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极的心态使人沮丧、失望，限制和扼杀自己的潜能。积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，消极的心态是失败的源泉。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你的希望的消极心态。

西部“牛仔大王”李维斯的西部发迹史充满坎坷，充满传奇。他的制胜“法宝”是：每当受到挫折，遭受打击时，绝不抱怨，并且非常兴奋地对自己说：太棒了！这样的事竟然发生在我的身上，又给了我一次成长的机会。凡事情的发生，必有其因果，必有助于我。

在困境中怀有希望，只要抓住这种希望，并把它当作动力，就能够在困境中崛起。历史上许多伟大人物都是在困境中顽强奋斗并做出成就的。他们的一大优点就是，以乐观的心态直面挫折。历史的道路不完全是在田野中前进，它有时穿过尘埃，有时穿过泥泞，有时横渡沼泽。生活和事业不可能一帆风顺，会遇到各种困难和挫折，必须永远怀有事情还会有转机的乐观心态，才能战胜挫折，争取成功。

从前，有两位住在乡下的陶瓷艺人，一位叫鲍勃，另一位叫艾克。他们听说城里人喜欢用陶罐，于是便决定将自己烧制的最好的陶罐卖到城里去。经过十多年的反复试验，他们终于烧制出了他们认为最好的陶罐。每当他们幻想着，整个城市的人马上就能用上他们的陶罐，而他们也能因此过上富裕的生活时，



他们便兴奋不已，于是他们雇了一艘轮船，准备将所有陶罐都运到城里去。

没想到，轮船中途遇到了强烈风暴，等风暴过后，轮船靠岸，陶罐全部成了碎片。他们的富翁梦也随着陶罐一起破碎了。鲍勃提议，先去酒店住上一晚，来一趟城里不容易，不如休息一晚，明天再在城里四处走走，好好见识见识。而艾克则捶胸顿足地痛哭了一番，问鲍勃：“你还有心思去城里四处走走，难道你就不心疼我们辛辛苦苦烧出来的那些陶罐？”鲍勃心平气和地说：“我们失去了那些陶罐，本来就够不幸的了，现在，如果我们还因此而不快乐，那不是更加不幸？”

艾克觉得鲍勃的话有道理，于是跟着他去城里好好地玩了几天。在这期间，他们意外地发现，城里人用来装饰墙面的马赛克很像他们烧制陶罐的材料。于是，他们索性将那些陶罐的碎片全部砸碎，做成马赛克出售给城里的建筑工地。结果鲍勃和艾克不但没有因为陶罐的破碎而亏本，反而因为出售马赛克大赚了一笔。

处于困境中时，垂头丧气显然于事无补，我们要做的，除了坦然面对之外，能改变的只有自己的心。请记住：换种心态看世界，你也许就能够把不幸变为幸福。

感谢折磨，继续前行

哲人告诉我们：生活中那些看似刁难你、折磨你的人，往往能够造就你更快取得成功；看似折磨、煎熬你的环境，却总能历练出最后的强者。因此，在困境中，要懂得忍耐。