

在输得起的 年纪， 遇见不服输的 自己



不向命运低头，
你远比想象中强大

叶舟
著



一本重燃生命激情、
克服挫折的心智训练书

乐观进取 | 激发潜能 | 驾驭情绪 | 强化心理素质

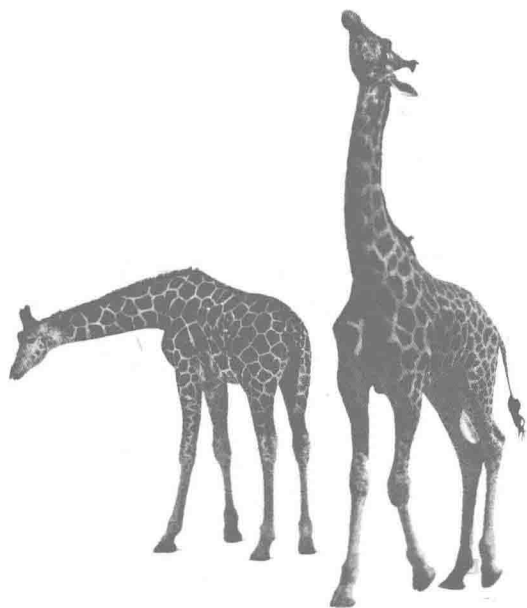
你心甘情愿地付出，丝毫不觉得辛苦



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社



在输得起的年纪， 遇见不服输的自己



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在输得起的年纪, 遇见不服输的自己 / 叶舟著. --

南昌 : 江西人民出版社, 2017.9

ISBN 978-7-210-09520-0

I. ①在… II. ①叶… 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 (2017) 第143632号

在输得起的年纪, 遇见不服输的自己

叶舟 / 著

责任编辑 / 冯雪松

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 保定市西城胶印有限公司

版次 / 2017年9月第1版

2017年9月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 140千字

ISBN 978-7-210-09520-0

定价 / 26.80元

赣版权登字-01-2017-500

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

前言

在一个理想和励志风潮盛行的年代，追求成功成了时代的旋律。

跨过了青涩懵懂的门槛，迈入了意气风发、热情澎湃、充满理想的青春时代。未来向你展开了一幅绚丽的图景，不甘平庸的你，渴望像所有成功人士一样，扬帆启航，驶向梦想的彼岸。理想丰满，现实残酷。梦想和现实总有差距，人生征途上充满了挫折和坎坷。面对人生中的逆境，有的人犹豫了，畏惧了，放弃了，成为人生战场上的输家。

当你畏惧失败时，就开始认输了。许多人失败了，不是输给了现实，而是输给了自己。

在人生的征途上，从起点到终点，迎接我们的既有鲜花和阳光，也有荆棘和阴霾。如果我们因为害怕挫折、害怕失败而放弃奋斗，那么永远也不可能成功。当荆棘和阴霾向我们涌来时，我们唯有与命运进行不懈的抗争，才有希望看见胜利女神高擎着的橄榄枝。

作为年轻人，即使你没有资本、没有背景、没有平台、没有阅历、没有经验，但你有时间、有热血、有头脑、有激情、有干劲，你的人生有无限可能。只要你不认输，百折不挠，不停地奋斗，你就有成功的希望，就有胜出的可能。一旦你认输了，后退

了，那么成功就永远不会与你同行，你不仅输掉了自己，也输掉了人生。

成与败，输与赢，关键在于我们是选择坚持还是选择放弃。对于永不放弃、永不言败的人来说，逆境让他们变得更加坚强，激发出自身更大的潜力，逆境带给他们的是一生珍贵的财富；对于轻言放弃、轻易认输的人而言，逆境犹如一剂毒药，让他们在重重阻碍下最终放弃努力，一败涂地。

轻易认输的人，不会在人生的路上走得太远。路，总是给不服输的人铺设的。被无数年轻人奉为人生偶像的刘德华，刚出道时也曾遭受人们的冷嘲热讽，经历了事业的迷茫和低潮期。然而他没有打退堂鼓，追随心中的梦想，在演艺圈不懈地打拼到今天，摘取了无数奖项。正是凭着一股不服输的精神，刘德华登上了事业的顶峰。他的奋斗与执着精神，被人们称为“刘德华精神”，激励着无数年轻人在人生路上前行。

如何实现心中的梦想、赢得成功？新东方创始人俞敏洪道一语出真谛：“每个人都曾有过梦想，但最终实现者凤毛麟角。在走向梦想的征途中，命运之神总是眷顾那些坚持到最后的人。”成功没有你想象的那么难，只要你有不服输的胆魄，有坚持到底的勇气，就一定能闯出一片属于自己的天地，赢得属于自己的万里晴空。

“曾经多少次跌倒在路上，曾经多少次折断过翅膀，如今我已不再感到彷徨。我想超越这平凡的生活，我想要怒放的生命。”一曲《怒放的生命》唱响了所有人的心声，唤醒了沉睡已久的激情，所有的努力、进取和信念再一次拨动了人们的心弦。

这是超越挫折的力量。

不服输的人，就不会输人生。不服输的人，才是人生的真正赢家。

不服输，激发最强的生命能量。不服输，让不可能成为可能。

在输得起的年龄，做一个不服输的自己。不服输，一切皆有可能。

目 录

Part1 怕，你这辈子就输了

什么都怕，什么都干不成 / 002

怕，有什么可怕的 / 005

你不过是被自己吓倒的 / 007

直面恐惧是战胜恐惧的第一步 / 009

赶跑心中的“胆小鬼” / 011

不畏不惧，人生就不会输 / 013

做懦夫，做勇者，由自己决定 / 016

勇者无畏，感谢自己够勇敢 / 018

战胜自己就能战胜世界 / 021

你若勇敢，世界会为你让路 / 024

成功不像你想象的那么难 / 026

突破自己：跨一步，就成功 / 028

Part2 奋斗要趁早，年轻就是敢折腾

三分天注定，七分靠打拼 / 032

相信命运不如相信奋斗 / 034

宁可在尝试中失败，不在保守中成功 / 036

哪怕一无所有，也要勇往直前 / 039

奋斗要趁早，莫辜负青春好年华 / 041

二十几岁的规划决定你的一生 / 044

梦想有多远，就能走多远 / 047

敢闯敢拼，闯出人生一片天 / 049

吃苦的年龄不要选择安逸 / 051

没成功？只是缺少一点野心 / 054

爱拼才会赢，做时代的弄潮儿 / 057

Part3 人生最大的谎言就是“我不行”

人生最强大的对手是自己 / 060

“不能”是自己强加的 / 063

没自信的人，已输了一半 / 065

自我设限会扼杀你的梦想 / 067

没有人看不起你，除了你自己 / 069

别给自己贴上“小人物”的标签 / 071

理直气壮地告诉世界：我能行 / 073

永远相信自己，从不轻言失败 / 075

为自己颁奖，为自己喝彩 / 077

心中无敌，才能无敌于天下 / 080

Part4 唤醒心中的巨人，你远比想象中强大

你的能量超出你的想象 / 086

挖掘潜能，激发生命正能量 / 088

唤醒心中沉睡的巨人 / 090

意识不输场，人生不输阵 / 092

自我暗示：生来就是一个赢家 / 095

自我激励的8项法则 / 098

做一只搏击苍穹的雄鹰 / 101

在艰难的世界全力以赴 / 103

兴趣是成功的加速器 / 105

进取心推动你从弱者变强者 / 107

Part5 永远不要找他人要安全感

你的人生没有那么多观众 / 110

永远不要期望别人给你安全感 / 112

要引领潮流，而不是追随潮流 / 114

茫然时倾听自己的心声 / 117

不必讨好他人，只需做你自己 / 119

坚信自己是世界上独一无二的 / 121

有棱角才不会被压扁 / 123

不可有傲气，但不可无傲骨 / 125

走自己的路，让别人去说吧 / 127

以自己喜欢的方式过一生 / 129

Part6 如果不经受折磨，成功就不会破茧而出

人生低潮时历练心智 / 132

在挫折这所大学中锤炼 / 134

经受命运的暴风雨洗礼 / 137

感恩是强者歌唱生命的方式 / 139

在打压中将自己磨砺成刀枪不入 / 142

以对手为师，再战胜对手 / 144

你的遍体鳞伤，使你一身灿烂 / 146

每一次伤痛，都是一次成长 / 149

在失败中成长、成熟、成功 / 151

Part7 有些黑夜，你只能自己穿越

凭自己的力量前行 / 154

不屈服命运，靠自己站起来 / 157

- 在沙漠中寻找心中的星星 / 159
- 茫茫暗夜，自己就是光明使者 / 161
- 信念如炬，照亮漫漫人生 / 164
- 心若向阳，无畏悲伤 / 166
- 扛住了，世界就是你的 / 169
- 人生没有过不去的坎 / 171
- 坚信不幸只是生命的过客 / 173
- 心不绝望，人生就会有希望 / 176
- 路的尽头是锦绣花园 / 179

Part8 在输得起的年纪，遇见不服输的自己

- 任何时候都不放弃自己 / 184
- 成功属于永不放弃者 / 186
- 除非你放弃，否则你不会被打垮 / 189
- 绝不、绝不、绝不放弃 / 191
- 永远不屈服于脆弱的意志 / 194
- 坚持下来的，终会是赢家 / 196
- 再坚持一下，成功就在你的脚下 / 198
- 坚持到山穷水尽，迎来柳暗花明 / 200
- 失败了，不怕从头再来 / 203
- 路，是给不服输的人准备的 / 206
- 梦想的路踏上了，跪着也要走完 / 209



Part1

怕，你这辈子就输了

怕，让你胆怯懦弱，让你畏缩不前，让你自甘沉沦，让你自暴自弃。怕，这辈子就输了。

尼采说：“从失败的恐惧中解脱出来——现在我终于输得起了。”这种输得起是指一开始就把失败考虑进去，并准备好承受一切挫折，它是人性成熟的标志。不怕输，你就不会输。

》》》 什么都怕，什么都干不成

生活在现代社会，我们必须摒弃害怕受伤、怯懦畏惧的心理，端正心态，以一颗健康有力的心尝试生活，明天才会有更好的开始。

懦弱的人害怕有压力的状态，因而他们也害怕竞争。在对手或困难面前，他们往往不善于坚持，而选择回避或屈服。懦弱者对于自尊并不忽视，但他们常常更愿意用屈辱来换回安宁。

懦弱者常常害怕机遇，因为他们不习惯迎接挑战。他们从机遇中看到是忧患，而在真正的忧患中，他们又看不到机遇。

懦弱者不善冲突，因而他们也害怕刀剑，进攻与防卫的武器在他们的手里捍卫不了自身。他们当不了凶猛的虎狼，只愿做柔顺的羔羊，而且往往是任人宰割的羔羊。

懦弱总是会遭人嘲笑，而遭到嘲笑，懦弱者会变得更加懦弱。

懦弱者经常自怜自卑，他们心中没有生活的高贵之处。宏图大志是他们眼中的浮云，可望而不可及。

懦弱通常是恐惧的伴侣，恐惧加强懦弱。它们都束缚了人的

心灵和手脚。

懦弱常常会品尝到悲剧的滋味。

人生就是要搏。什么都怕，那就什么都干不成。没有一颗勇敢的心，就不要妄谈成功。

其实，没有人能够完全摆脱怯懦和畏惧，最幸运的人有时也不免有懦弱胆小、畏缩不前的心理状态。但如果使它成为一种习惯，它就会成为情绪上的一种疾病，它使人过于谨慎、小心翼翼、多虑、犹豫不决，在心中还没有确定目标之时，已含有恐惧的意味，在稍有挫折时便退缩不前，因而影响自我设计目标的完成。

一个人如果总是畏惧这畏惧那，结果是什么事也做不成。正如采珠的人如果被鳄鱼吓住，怎能得到名贵的珍珠？事实上，总是担惊受怕的人，他就不是一个自由的人，就永远不能走出心中的恐惧阴影。

世上没有任何绝对的事情，懦夫并不注定永远懦弱，只要他鼓起勇气，大胆向困难和逆境宣战，并付诸行动，便开始成为勇士。正像鲁迅所说：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者说的话。能做事的做事，能发声的发声，有一分热发一分光，就像萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等待炬火。”

人生在世，最可恨的就是胆小窝囊地过一辈子，上天既然让

我们降生于世，我们就应当承担起我们作为人的责任和义务，书写好那一个大大的“人”字。

年轻人应该有做事的勇气，哪怕遭别人冷眼，会碰壁，这些都是必须经历的一个过程。成功不容易，主要在于一些人缺乏足够的勇气和毅力。

>>> 怕，有什么可怕的

有人问英国戏剧大师萧伯纳：“为什么你讲话那么有吸引力？”萧伯纳答道：“试出来的，就像学滑冰一样，开始时，笨头笨脑，像个大傻瓜，后来试的次数多了，就熟练了。”萧伯纳年轻时，胆子很小，不敢大声讲话，更不敢在公开场合发言，每当要敲别人的门时，至少要在门外徘徊20分钟，才硬着头皮去冒那个险。他说：“很少有人像我那样深受害羞和胆怯之苦。”后来，他下决心要变弱为强，于是，他参加了辩论协会，出席伦敦的各种公开讨论会，逮住机会就发言，终于跨越了自己的无形障碍，成为20世纪最有自信和最杰出的讲演者之一。

很多时候，成功就像攀爬铁索，失败的原因不是智商的低下，也不是力量的单薄，而是怯于自己的无形障碍，被铁索周围的外在现象吓破了胆。如果我们敢于做自己害怕的事，害怕就必然消失。

麦克·英泰尔是一个平凡的上班族，37岁那年他做了一个大胆的决定：放弃薪水优厚的记者工作，只带了干净的衣服，由阳光明媚的加州，靠搭便车横越美国。

他的目的地是美国东海岸北卡罗莱纳州的恐怖角——这只是他精神快崩溃时做的一个仓促决定。某个午后他忽然哭了，因为他问了自己一个问题：如果有人通知我今天死期到了，我会后悔吗？答案竟是那么的肯定。虽然他有好工作，有漂亮的女友，但他发现自己这辈子从来没有下过什么赌注，平顺的人生从没有高峰或谷底。

他为自己懦弱的上半生而痛哭。一念之间，他选择了北卡罗莱纳的恐怖角作为最终目的，借以象征他征服生命中所有恐惧的决心。

最后，麦克·英泰尔成为美国媒体中传颂的知名人物。

克服恐惧看起来非常困难，但改变却在一念之间。其实，生活中有很多恐惧和担心完全是我们想象出来的，想要驱除它必须在潜意识里彻底根除。

一个人遇上害怕的事，只要勇敢地向自己挑战，就会觉得你所害怕的远没有你原先想象的那么可怕。每当你发现自己总是在回避你害怕做的事时，你还可以问问自己：“如果我真的去试一试这些自己害怕做的事，最坏的结果会是怎样？”最坏的结果，决不会比你想象的更可怕。