

没有挣扎

MEI YOU ZHENG ZHA << << <<<

就不叫

JIU BU JIAO SHENG HUO < <<

生活



写给每一个为梦想而坚持的人
章岩——著

没有挣扎磨练，何来所向披靡

人生难免遇到挫折与彷徨，在逆境中挣扎着奋起，才是真正的勇者

心有梦想的人谁不曾颠沛流离过，
谁不曾痛苦挣扎过？



励志
治愈

人生就是在痛苦挣扎中成长，生活就是在跌跌撞撞中前行！



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

写给每一个为梦想而坚持的人

没有挣扎

MEI YOU ZHENG ZHA << << <<<

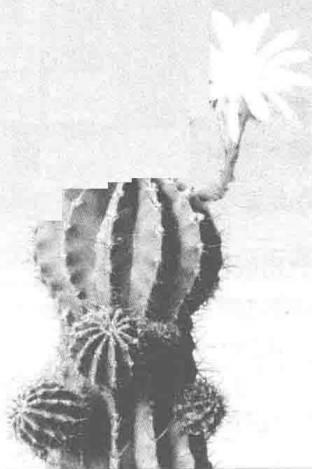
就不叫

JIU BU JIAO SHENG HUO < <<

生活

章岩——著

励志
治愈



没有挣扎磨练，何来所向披靡

人生难免遇到挫折与彷徨，在逆境中挣扎着奋起，才是真正的勇者



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

没有挣扎,就不叫生活 / 章岩著. — 成都:成都时代出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5464-1910-7

I. ①没… II. ①章… 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 163309 号

没有挣扎,就不叫生活

MEIYOU ZHENGZHA JIU BUJIAO SHENGHUO

章岩 著

出品人 石碧川
责任编辑 周 慧
责任校对 兰晓莹莹
装帧设计 天下书装·米乐
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
规 格 880mm×1230mm 1/32
印 张 8
字 数 200 千
版 次 2017 年 9 月第 1 版
印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1910-7
定 价 36.00 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话: (010) 85515600



在残酷世界里，活好你自己

人生是什么？这在全世界都是一个重大的哲学命题。《金刚经》中说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”也就是说，人生如梦，就像露珠闪电一样，很快就消失不见。若从这个角度分析，人生就很容易陷入虚无的地步。有个人曾在旷野中痛诉：“母亲啊，你生我有什么用？生出个死亡来！”如果从人生最后的归宿来说，人生确实够不幸的，无论是谁，最后都将落个一具骷髅的下场。如果我们省略掉人生的过程和意义，那得出的就是这样一个绝望的结论。

有人说人生是一场劳役，自从我们来到世上就开始了永无休止的惩罚。按照《圣经》的说法，亚当和夏娃被赶出伊甸园之后，我们人类就承受着风雨的鞭打，岁月的苦逼。又有人说，人生就是及时行乐。“花开堪折直须折，莫待无花空折枝。”“春风

得意马蹄疾，一日看尽长安花。”人活着，就要尽情享受，有花有酒有诗有远方，总之“莫使金樽空对月”。

到底哪一种说法才是正确的，到底哪一种说法才是我们应该遵照执行的准则。直至今天，我们仍然没有一个标准答案。以上说法都对，但又不全对。我们的人生就像钟摆，总是在不同的极端进行摇晃，我们的身体活在红尘中的烦恼深处，但心灵又幻想着仙佛的极乐天堂，我们的人生就是这样矛盾着。不过，这矛盾也正是一种人生的平衡，当我们陷入虚无而悲观绝望的时候，有美好的当下人生诱惑着我们乐忧忘死；当我们感受到人生劳役的痛苦时，美好的幻想能够让我们获得解脱。

关于人生的残酷，曾有这样一则故事：很久以前，一个旅客走在秋天的旷野，突然看到一具具白骨，正奇怪间，一只猛虎跳出向他扑来。旅客惊慌逃窜，逃至断崖边，看到崖边一棵松树，从树枝间垂下一根藤蔓。旅客立刻抓着藤蔓躲起来，老虎看到猎物侥幸逃脱，恼怒地在上面对吼。旅客庆幸自己安全了，当他往下看时不禁心惊胆战，原来下面是波涛翻滚的潭水，里面有三条凶恶的毒龙正张着大嘴等着。他吓得浑身哆嗦，只好抬头往上看，却看到更加恐怖的一幕：黑色和白色的两只老鼠正交替啃噬藤蔓连接处。旅客摇动藤蔓，想把老鼠吓走，但老鼠毫不畏惧。奇怪的是，每次摇动之际，都会有汁液从树冠滴落到旅客嘴里，旅客品尝一下，甜美极了。原来树冠上有个蜂巢，蜂蜜被摇落下来。蜂蜜太甜了，旅客不禁忘记自己身处险境，主动摇动藤蔓，让蜂蜜滴落口中。

这个故事就是残酷人生的写照。我们不得不承认，这个旅客就是我们自己，我们走在秋天寂寞的人生旅途中，孤独寂寞都要独自承受。路上白骨累累，就是随着年龄增长，我们所看到的亲戚朋友的死亡。猛虎到来，意味着人到中年，死亡开始逼近。松树代表财产、名誉、地位等，这些可以给人生带来虚荣和暂时的安全感，但死亡到来，一切皆空。藤蔓象征我们的寿命，总认为时间还多、人生还长，得过且过。黑色和白色的两只老鼠，代表着黑夜和白天，交替蚕食着我们的生命。脚下的深渊是死亡无边的地狱，三条毒龙是贪、嗔、痴三大心魔。可见，人生真正的恶魔源于自己的内心。蜂蜜很甜蜜，然而这是人生的麻醉剂，代表人的五大欲望，即：财、色、名、食、睡。我们就在这样的麻醉中，不知不觉丧失掉曾经的理想，走向终极的死亡之境。

的确，人生就是这样的残酷。只是很多时候，我们不愿意看到这样的残酷，像这个旅客一样，我们也非常擅长麻醉自己和自欺欺人。然而，风花雪月也好，醉生梦死也罢，等繁华褪去，梦醒时分，我们终究要面对残酷的人生。我们无法像小时候听童话故事那样可以傻傻地天真到永远，更无法像看动画片那样幻想自己是超级英雄，可以轻而易举地拯救世界。随着长大，我们终要与这个世界直面对决，这个时候将看清人生的真实面目。正所谓“天地不仁，以万物为刍狗”，生活对待万物都一样，不会对谁特别好，也不会对谁特别不好，一切顺其自然发展。

如果你是一个懦弱的人，人生就会呈现残酷的一面；如果你是一个坚忍的人，世界就会展露温柔的表情。我们不得不承认，这个世界也是欺软怕硬的。人生的苦乐并不全在外界，最

终还是由自己的内心来决定。你是选择做懦夫还是选择做强者，全在一念之间。

心若向阳，看万物皆有情；心若沧桑，看青山亦白头。佛云：“一花一世界，一木一浮生，一草一天堂，一叶一如来，一砂一极乐，一方一净土，一笑一尘缘，一念一清静。”由此可见，人生的奥妙在于一心之间也。无论这个世界多么糟糕，无论人生多么残酷，我们都要温柔地活好这一生。



第一章 从生到死，人生无处不残酷

人生就是这样残酷，也许你已经初步尝到了残酷的滋味，也许你已经被残酷的现实伤得遍体鳞伤。毫无疑问的是，这条残酷的人生道路还要继续走下去，无论前方等待我们的是什么，我们也只能选择面对。

1. 残酷是人生的真相 / 003
2. 理想很丰满，现实总是很骨感 / 006
3. 人生太短暂，很多事情来不及做 / 009
4. 为什么我们总会吃亏、摔跤 / 011
5. 可怕的不只是看得见的危险，更多的危险看不见 / 014
6. 别摔倒在熟悉的路上 / 017

第二章 人生最残酷的不是荆棘密布，而是这辈子碌碌无为

逝去的光阴不可能复得，虚度的人生也不可能重新来过，所以，我们宁可为了理想撞得头破血流，也不要再在浑浑噩噩中打发时光。

1. 人生残酷不在于碰头流血，而在于浑浑噩噩 / 023
2. 成长带走的不只是时光，还带走了当初不害怕失去的勇气 / 026
3. 如果没有了梦想，生命也就毫无意义 / 028
4. 安于现状的悲哀——坐以待毙是最冒险的 / 032
5. 定势思维的困局——困住你的不是世界，而是你的思维 / 034
6. 改变明天的方法——今天做不同以往的事 / 037
7. 不经历坎坷风波，怎能梦想成真 / 040
8. 敢拼敢闯，人生才辉煌 / 043

第三章 现实越残酷，越要活出自己的天地

人生很多时候就是这样，看似已经无路可走，看似已经被这个残忍的世界抛弃，但只要再多一点坚持，就能够走进一个完全不同的世界。或许，这就是残酷的人生法则。

1. 虽然现实残酷，但梦想可以自由 / 049
2. 你對自己“狠”一点，世界就会对你“好”一点 / 051
3. 我们无法改变世界，但可以活好自己 / 054
4. 社会是个大染缸，请染成自己喜欢的颜色 / 057
5. 别把自己看得太低，你在这世上独一无二 / 060

6. 做自己想做的事，爱自己想爱的人 / 063
7. 接纳不完美的自己，活出自己的天地 / 066
8. 等你成功，世界就会对你温柔相待 / 069

第四章 只要你有梦想和目标，你终会到达想去的地方

这个世界其实并没有那么复杂，只要你有梦想和目标，你终会到达想去的地方。如果没有梦想和目标，一生只能像驴子一样围绕着木桩打转，看似每天忙忙碌碌，但最终仍是原地踏步，看不见远方的风景。

1. 迷失的人生最残酷 / 075
2. 如果你知道自己想去哪儿，全世界都会给你让路 / 078
3. 世界上最愚蠢的事情就是自己骗自己 / 081
4. 无论别人如何点赞，我们都要知道自己有几斤几两 / 083
5. 将军赶路，不追小兔——别因途中诱惑忘了目的地 / 086
6. 在“做自己”和“取悦他人”之间找到平衡 / 088
7. 学会选择，懂得放弃 / 091
8. 不要怕跟别人不一样 / 094

第五章 懂得做人比懂得做事更重要

人生的残酷有很多种，创业失败是残酷，失去爱情是残酷，但这些残酷大都是暂时的，有一种残酷叫“不会做人”，它的破坏力是巨大而持久的。如果你不会做人，你很

可能在这个社会上寸步难行，更不要妄谈成功了。

1. 做人成功才是真正的成功 / 099
2. 人生残酷，大都因不会做人 / 101
3. 同频共振——共鸣点使双方“固有频率”一致 / 104
4. 学会从别人的立场看问题 / 107
5. 称赞他人获得的成果，即使很小也是成功 / 109
6. 对别人感兴趣，而不是显示自己有趣 / 112
7. 任何时候都要给别人保留脸面 / 115

第六章 相由心生——浮躁世界的静心之道

静，是一种修养，一种智慧，一种境界。人只有保持内心的平静，才能体悟生命的真谛，收获精彩的人生。一个能够静下来的人，他的人生才能够真正活得生龙活虎。

1. 人生苦乐，皆在于心 / 121
2. 勇敢面对残酷的世界，哪怕跌倒了没有人扶 / 124
3. 人生是算总账的过程，不要计较眼前的得失 / 127
4. 非淡泊无以明志，非宁静无以致远 / 130
5. 面临大事有静气，方为大家风范 / 133
6. 看人生潮起潮落，守住自己的心 / 136
7. 不畏将来，不念过往，活在当下 / 138
8. 做内心强大的自己 / 141

第七章 每一个优秀的人都有一段沉默的时光

一个人要从平庸走向优秀，不可能一蹴而就，而是要经历一段沉默的时光。在这个世界上，能够到达金字塔顶端的只有雄鹰和蜗牛，雄鹰之所以能够到达，是因为它“天赋异禀”，不需要付出太多的努力，也不用经过太长的等待，而蜗牛能够到达，靠的就是长时间默默地坚持。

1. 伟大总是熬出来的 / 147
2. 每一个优秀的人，都有一段沉默的时光 / 150
3. 当你足够优秀时，你想要的一切都会主动来找你 / 153
4. 自卑是可以化成动力的 / 156
5. 可以苦闷、可以失落，但不可以内心空虚 / 159
6. 坚持做你自己，而不是被别人修改得面目全非 / 162
7. 活在别人的掌声中，是禁不起考验的人 / 164
8. 耐得住寂寞，守得住繁华 / 167

第八章 残酷人生修行课——乌云背后的幸福线

下雨时，我们总以为阳光不见了。其实，这个时候坐上飞机，飞行到高高的云层之上，你会发现阳光依然灿烂，只不过是躲在了乌云的后面而已。人生也是一样，总要经历各种起起落落。低落的日子就像阴郁的天气，但绝不放弃，因为在这人生的“乌云”背后还有灿烂的“阳光”。

1. 每朵乌云背后都有阳光 / 173
2. 人生没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天 / 176
3. 强大不是无畏赴死，而是从黑暗中坚信生命向上 / 179
4. 即使遭到别人的背叛，但仍勇敢去爱 / 181
5. 看见过世间的丑恶，但仍付出善意 / 185
6. 命运负责洗牌，但是玩牌的是我们自己 / 188
7. 幸福永远不会光顾那些不珍惜自己的人 / 190
8. 越努力，越幸运 / 193

第九章 人生很残酷，看破才自在

幸福不在远方，就在身边。放下贪欲，放下执念，你就是最幸福的人。我们不需要看破红尘，但需要看透自己的人生。

1. 世上除了生死，其他都是小事 / 199
2. 无论世界多么残酷，只要心中有爱，我们依然可以幸福地生活下去 / 202
3. 年轻时认为世界只有自己，见过世界才理解顺势而为 / 204
4. 现实往往比命运还残酷，只是没有人愿意认输 / 207
5. 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 / 209
6. 做人简单就好，生活宁静就好 / 212
7. 生命，不是活给别人看的 / 214

人生虽然是残酷的，但如果拥有一颗乐天知命的心，你完全可以逃离残酷的命运。所谓的残酷，只是一种表象，真正的残酷来自自己的心，所有的人生悲剧都是心理悲剧。乐天知命，才能无忧无虑，让我们淡定地活好这一生。

1. 乐天知命，无忧无虑 / 219
2. 让懂的人懂，让不懂的人不懂 / 222
3. 我们要在变老之前，做一些 80 岁还会微笑的事 / 224
4. 笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福 / 228
5. 或许成不了最好的人，但一定要做最好的自己 / 231
6. 人生的快乐，就是走自己的路、看自己的景 / 234
7. 坏记性是变得幸福的一大法宝 / 236
8. 时间能证明一切 / 239

没有挣扎

MEI YOU ZHENG ZHA << << <<<

就不叫

JIU BU JIAO SHENG HUO << <<<

生活



人生就是这样残酷，也许你已经初步尝到了残酷的滋味，也许你已经被残酷的现实伤得遍体鳞伤。毫无疑问的是，这条残酷的人生道路还要继续走下去，无论前方等待我们的是什么，我们也只能选择面对。

1. 残酷是人生的真相

一个残酷的现实是，每个人的人生中都不缺乏怀疑者、嫉妒者，甚至是背叛者、中伤者，这些人之中甚至有你曾经的朋友、至爱的亲人！人性就是这样复杂和多变，人生就是这样残酷，但是你除了接受，别无他法。

小的时候，总有人不断告诉我们，只要你有梦想就一定能实现。可是长大后才发现，并不是每个梦想都能够在现实中落地，更多的人，终其一生也只能为生活奔波，更直接地说，就是为钱活着。

梦想可以很美好，但现实却是残酷的。残酷，才是人生的真相。从我们呱呱坠地的那一刻起，我们的人生无论多么美好，都逃不开一个终将死去的结局，这就是人生的最大残酷。而在这一残酷的人生中，我们还面临着太多的残酷事实。

还记得小时候老师教导我们“每个人都站在同一起跑线上”