

孟令玮 编 著

不畏浮世 心有自励

XINYOU ZILI
BUWEI FUSHI

人生是一场无休、无歇、无情的战斗，
凡是要做个够得上称为人的人，
都得时时向无形的敌人作战。

——罗曼·罗兰



煤炭工业出版社

孟令玮 编 著

不畏浮世 心有自励

XINYOU ZILI
BUWEI FUSHI

人生是一场无休、无歇、无情的战斗，
凡是要做个够得上称为人的人，
都得时时向无形的敌人作战。

——罗曼·罗兰

煤炭工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

心有自励, 不畏浮世/孟令玮编著. --北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978-7-5020-6464-8

I. ①心… II. ①孟… 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(2018)第 015388 号

心有自励 不畏浮世

编 著 孟令玮
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010-84657898 (总编室)
010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)
电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 7¹/₂ 字数 150 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
社内编号 9344 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010-84657880



前言



居里夫人是全世界女性的骄傲。她曾经说过：“我从来不曾有过幸运，将来也永远不指望幸运，我的最高原则是：无论对任何困难都绝不屈服！”

人生在世，谁都可能经历一些苦难，苦难并不可怕。勇敢地面对现实，客观地对待苦难，以百折不挠的精神去战胜苦难，是成功人士不可缺少的素质。

生活对于任何一个人来说都不是一帆风顺的，面对挫折，我们要有勇气接受并且战胜它。如果你还在为自己的怯懦找借口，你就会一点点地丧失信心，最后只能接受失败的现实。当你做一件事情的时候，当你面对困难的时候，一定要全力以赴地去战胜它，完成它。当你经过自己的努力走过这段坎坷的道路时，你就

会发觉自己是多么伟大，你的意志也将越来越强。

每个人都有经历失败打击和生活磨难而痛苦的时候，关键在于你怎样去对待。是逃避还是面对？是倒下还是更坚强地站起？倒下了，也许你就再也不能起来；站起了，也许你会站得更高，走得更远。

任何一种成功都不是唾手可得的，赢取成功是需要付出巨大的代价的。其中，失败给人内心带来的打击无疑是最致命的。但这又是每个想要赢取成功的人都必须承受的。所以，学会自励，能在失败与挫折中磨炼出一颗坚强的心，是每个渴望成功的人必备的要素。

阅读此书，可以帮你增强挫折免疫力，抵御挫折，从挫折中站起来。愿每个人都能在竞争激烈的社会中站稳脚跟，在与困难与挫折的战斗中赢取最后的胜利！



目 录



| 第一章 |

放下心灵的尘垢

做思想的主人 / 3

自制力的神奇力量 / 9

用思维打造积极人生 / 14

把从前忘掉才能走得更远 / 19

扫除心灵的尘垢 / 26

|第二章|

善待自己

善待自己 / 31

塑造一个最好的“我” / 35

练就百折不挠的精神 / 41

做最好的自己 / 46

|第三章|

心有乐观，不畏浮世

态度的力量 / 53

心态决定命运 / 58

宽心待事 / 62

拥抱不幸 / 65

接受不可改变的事实 / 70

不要抱怨生活 / 75

|第四章|

其实你很棒

自卑的代价 / 83

克服性格上的弱点 / 88

战胜自己 / 94

不因自身的缺陷而看不起自己 / 99

其实你很棒 / 106

克服自卑 / 112

|第五章|

不畏挑战

胜利就是向自己挑战 / 121

克服内心的恐惧 / 127

绝不向困难低头 / 132

勇敢地迎接挑战 / 137

正确对待失败 / 144

|第六章|

不轻言放弃

不轻言放弃 / 153

坚持的力量 / 158

练就恒心 / 163

坚韧不拔 / 169

坚持，没有不可能 / 174

做个坚持的人 / 178

|第七章|

付出才会有回报

消除自身的惰性 / 185

告别懒惰 / 191

天才即是无止境的勤奋 / 199

付出才有回报 / 204

|第八章|

走自己的路

依赖是生命的束缚 / 211

抛开依赖的扶手 / 216

自力更生 / 219

自己路自己来设计 / 224



牡丹花

放才的心路历程

第一章

做思想的主人

许多人都懂得要做思想的主人这个道理，但遇到具体问题时就总是知难而退：“控制情绪实在是太难了”，言下之意就是：“我是无法控制情绪的”。别小看这些自我否定的话，这是一种严重的不良暗示，它真的可以毁灭你的意志，丧失战胜自我的决心。

工作在人的一生中不但占据着重要位置，而且占有很多时间。如何看待工作，这是每个人必须要面对的问题，而对这个问题的认识和处理是否得当，将对一个人的人生产生重大影响。从我们踏入社会做第一份工作起，每天有三分之一时间在工作，一直到退休，大概有35年时间，有些人甚至时间更长。如果以平均寿命70岁计算，35年占到了整个生命的一半时间，

而且这35年是我们一生中最美好的年华，包括了最富激情、最具创造力的青春岁月和春华秋实、成熟练达的中年时光。

我国著名的物理学家华罗庚教授是个喜欢熬夜的人，因为在寂静的晚上他的思维会更加活跃。有一天深夜，他去实验室拿东西，进去以后他看见有个学生仍在实验台前工作。

教授关心地问道：“这么晚了，你在做什么？”

这位学生回答：“我在工作。”

学生期望着教授对他勤奋表现的赞许。

可是教授接下来竟然问道：“那你白天做什么了？”

“我也在工作啊！”学生不知道教授为何如此问他。

“那么，你整天都在工作吗？”

“是的，老师。”

而教授却顿了一下，说：“你很勤奋，你的精神是可喜的。但我想提醒你的是，你有没有时间来思考呢？”

一句话说得这位学生顿时无语，良久，他才低下头喃喃地说：“我只顾埋头苦干，却忘了思考才是更重要的。”

思考是行动的灯塔。思考就像播种，行动好比果实，播种越勤，收获也越丰。没有经过思考而进行的行动只能是鲁莽行