

熬得住，出众；熬不住，出局。

李世强
编著



**煎熬其实不是一种痛苦，
真正的痛苦在于你不愿去忍受煎熬。**

熬得住**寂寞**，熬得住**诱惑**，熬得住彩虹前的**狂风暴雨**，熬得住他人对自己的**闲言碎语**……
只有熬得住一切世间的**磨难**，才有**破茧成蝶**的一天。

北京工业大学出版社

熬得住出众， 熬不住出局

AODEZHU CHUZHONG
AOBUZHU CHUJU

李世强
编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

熬得住出众，熬不住出局 / 李世强编著. —北京：
北京工业大学出版社，2018.2
ISBN 978-7-5639-5908-2

I. ①熬… II. ①李… 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 313467 号

熬得住出众，熬不住出局

编 著：李世强

责任编辑：付春怡

封面设计：周 飞

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：香河利华文化发展有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张：16

字 数：207 千字

版 次：2018 年 2 月第 1 版

印 次：2018 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-5908-2

定 价：38.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

如今的社会，经济发展迅速，信息传播迅速，一切都在飞速发展。也许是这样的速度，造成了人心的浮躁，让很多人产生了急功近利的心态。在这种心态的驱使下，很多人都希望一夜暴富，还有人希望能够不劳而获。殊不知，那些万众瞩目的成功人士，那些人们耳熟能详的富豪名人，经历过怎样的煎熬、经历过多少风雨、在成功来临前忍受了多少寂寞？可以说，他们的出众，都是熬出来的。只有经历过的人，才能体会到其中的滋味。

现在有很多大学生，在毕业之后就想直接创业，不想经历打工带来的磨炼，更不想听从他人的差遣。他们创业，并非是看到了什么好项目，只是觉得上班工资低，还得早起，又得低三下四，这样的工作并非他们想要的。而创业，一切都能听自己的，做的事情也是自己的事业，如果成功就会腰缠万贯。这样的心态下，等待他们的，往往是失败，是在行业中出局。他们的出局并非因为项目问题，而是因为欠缺人生阅历和经验所致。

熬得住出众，熬不住出局

没有经过社会的洗礼和煎熬，没有经历过沙场厮杀，又岂能做得了横刀立马、在万军之中取敌首级的大将军？因此，“熬”这个字，是人生的必修课之一。

在这个快速发展的社会中，多少人的思想被浮躁所影响，他们从未想过，有一种力量是通往成功之路不可或缺的，这个力量就是“熬”。熬得住，你就出众；熬不住，你就出局。

纵观古今，凡是能成大事者，都有一种可贵的品质，那就是熬得住。熬得住寂寞，熬得住诱惑，熬得住彩虹前的狂风暴雨，熬得住他人对自己的闲言碎语……只有熬得住一切世间带来的磨难，才有破茧成蝶的一天。

本书从“熬”这个字出发，为读者讲述了在各种情况之下，在各种环境之中，如何熬得住，如何变得出众。本书通过理论加案例的通俗易懂的写作手法，切合实际、深入浅出地讲解“熬”所带来的收获。相信本书会对读者有一定的帮助，让读者能够在读完本书后，在浮躁的社会中多一些沉淀，在鲁莽的行动前多一些思考，在诱惑来临时多一分淡定，在挫折和困难到来时能够坚持住……最后，还是那句话，在这个浮躁的社会，熬得住出众，熬不住出局。

目 录

第一章 黑夜如此漫长，熬得住方可看到天亮

慢慢忍受煎熬，那是对你的淘洗和冲刷	3
现在的煎熬，是为了将来的蜕变	6
在磨难中前行，要有一颗坚忍的心	9
生活总有煎熬之时，请再多一分坚持	12
有一种煎熬叫寂寞，强大的人往往伴随着孤独	15
熬得住贫穷，才能拥有财富	17
不幸总是暂时的，熬过去人生就会不同	20
想要成功，就要熬得住一次次的失败	22

第二章 “熬”一锅汤，品尝人生的百般滋味

人生是锅百味汤，每种味道都需慢慢品尝	29
--------------------------	----

品苦涩滋味，回味之时却甘甜	33
人生潮起潮落，不妨把逆境看成过眼云烟	36
美好的未来，离不开超乎常人的忍耐	39
熬得住别人的嘲笑，坚持走自己的道路	42
人的天赋就像火花，可以熄灭也可以燃烧	44
咬紧牙关才能赢	48

第三章 忍受煎熬是种智慧，需要有虚怀若谷的气量

宽容不是一味的顺从，是大智慧的一种体现	55
把屈辱嚼碎，转化成一股能量	58
谅解和宽容是治愈内心伤痛的良药	60
即使不赞成，也要尊重他人说话的权利	63
给自己一个暗示，告诉自己一切都会好起来	67
为忍耐加上智慧，别让忍耐成为愚蠢的隐忍	70

第四章 熬过情绪的波动，不要让它毁掉你的生活

有强大的控制力，做情绪的主人	75
别把情绪带回家，家不是你释放情绪的地方	77
有了斤斤计较的内心，就永远无法理性思考	80

每个人都有缺点，别让敏感淹没我们的心灵	83
生气，就是拿别人的错误惩罚自己	85
快乐与悲伤，完全取决于你的内心	88
欲速则不达，心不静如何成事	91
当情绪到了临界点，找一个适当的“排气孔”	94

第五章 人生中每一段煎熬的路，都是一段上坡路

没有伤痛，成长就只是时间的流逝	101
在刺骨的寒风中，露出你的微笑	104
道路虽然艰辛，也不能动摇你的信心	107
面对艰难困苦，咬紧牙关不断奋斗	109
前进的路上可以歇息，但要熬着走到最后	112
对那些让你受苦的人，应该说声“谢谢”	115
熬得住失败，逆境中激发出潜能	118

第六章 别让欲望过分膨胀，否则将万劫不复

欲望是个无底洞，永远都填不满	123
不让贪念蔓延，才不会被人欺骗	125
远离自私，莫被利益蒙蔽双眼	127

熬住奢侈的诱惑，否则它将腐蚀你的心灵	129
甩开现实的欲望，让自己活得轻松一点	132
见好就收，别在贪婪的路上肆意狂奔	134
世上哪儿来的完美，有些瑕疵又有何妨	138
欲望是因为想要得太多，生活还是简单一些好	142

第七章 恶语是伤人利器，能熬得住就尽量慎言

说话留有余地，就是为自己留后路	149
专心听别人讲话，胜过唠叨几个小时	153
打人不打脸，别人的伤疤更不可揭	156
管住你的舌头，不要肆意攻击别人	159
说话要看对象，见什么人说什么话	163
会说话，才能为自己加分	167
交谈需思考，口才好也不一定要与人争辩	170

第八章 心中有梦想，才能熬过重重磨难

人生很短暂，有了梦想才能让生命更绚烂	177
坚持心中的梦想，总有云开月明的一天	179
沉浸在虚无的幻想中，并非是梦想的初衷	180

莫要迷失方向，熬得过风雨才能看清梦想的彼岸	182
梦想的道路上熬得太辛苦，就找个倾听者吐露心声	185
梦想并非人生的最高点，更不是生命的终点	187

第九章 熬得住平淡带来的寂寞， 婚姻才有通往幸福的通道

婚姻的真谛是平淡，而非激情万丈	193
夫妻之间懂得忍让，家才会成为幸福的港湾	197
在期望和现实间，找到一个平衡点	201
日子是自己过出来的，不是比较出来的	203
幸福的婚姻，需要两个人共同支撑	206
冷漠的出现，往往是婚姻不幸的前兆	209
两个人过日子，哪里有那么公平可言	211

第十章 熬过世间风雨，在惊涛骇浪中也能笑看人生

无论是得还是失，我们都应该写下美丽的人生篇章	219
大多数人不懂得为心灵留一点儿空间	222
后退一步，是换一个角度让自己前进	225
在胸襟中多一份坦然，在意念里多一点淡定	228

熬得住出众，熬不住出局

苦中作乐，再斟两壶酒来231

你不能改变天气，但可以左右自己的心情234

随遇而安，只要尽力就好238

第一章 黑夜如此漫长，
熬得住方可看到天亮



慢慢忍受煎熬，那是对你的淘洗和冲刷

漫漫人生路，我们时常会遇到除了忍耐以外没有办法立即解决的事情，我们对此感到无可奈何，无能为力。但面对同样的境遇，有的人觉得事事艰难、心灰意冷，由此对人生失去了美好的憧憬和行动的力量。而有些人却能在万般的忍耐中熬得下去，以平和的心态，坚持自己的行事准则，由此扩展了自己的人生格局。

很多人总是在忍受煎熬的时候备感痛苦，这是人之常情。哲人说，忍耐其实不是一种痛苦，真正的痛苦在于你不愿去忍耐。有心人会在短暂的、有限的忍耐之后，踏实努力，提升自己的人生境界；而那些不愿忍耐的人，在获得片刻的舒心之后，必将会用漫长的时间来面对人生的艰辛，忍耐生活的困苦。

聪明的人会努力将人生的每件事情都变得富有意义，忍耐在他们的心中也是如此。忍耐是痛苦的，但它代表着一个人踏实肯干的作风。

20世纪70年代，美国麦当劳总公司准备进军台湾市场。公司需要高级管理人员，于是就开始了大规模招聘。很多有志青年都遭到了淘汰，原因是公司的要求太高。

终于，有个叫韩定国的人入围了最后的角逐。在最后一次面试时，麦当劳总裁问了韩定国一个超乎所有人想象的问题：“要是让你负责卫生间的清洁工作，你愿意吗？”

熬得住出众，熬不住出局

这样一个问题对于一个已经在台湾商圈小有名气的人来说，简直是奇耻大辱。他考虑了一会儿，幽默地回答：“家里卫生间的清洁工作一直都是靠我的！”

麦当劳总裁二话不说，当即就录用了韩定国。麦当劳总裁认为，一个成功的企业家不仅要能干大事，而且要有忍耐的精神。

后来，韩定国才知道，麦当劳培训员工的基础课程就是卫生间的清洁工作，原因是服务行业的基本准则是“非以役人，乃役于人”，只有做好小事，拥有了忍耐精神后，才会理解“顾客就是上帝的道理”，进而才能为顾客提供更优质的服务。

当我们步入社会时，大多数人都从事着平凡的工作，干着琐碎的事情。看着那些资格老的人每天悠然自得地工作着，你是否会有些忌妒呢？有再多的郁闷也无济于事，只有努力干好自己的事情，才能把握机会，获得突破。

马克曾在一家肥料厂从事速记工作，尽管他公司的同事都有偷懒的毛病，但马克对工作仍然抱着一丝不苟、兢兢业业的态度。

一天，马克被上司派去编写一本阿穆尔先生前往欧洲用的密码电报书。马克不像其他同事那样，随便地写几行完事。他认真地编写成一个小本子，然后用电脑打出来。密码电报书完成后，上司便交给了阿穆尔先生。

“这，恐怕不是你做的吧。”阿穆尔先生说。

“呃——对，不是我做的。”上司胆战心惊地回答道，阿穆尔先生为此沉默良久。

几天之后，马克就坐上了以前上司的职位。

马克之所以能够升职，并不是因为他做了什么惊天动地的事情，他之所

以能将他的上司取而代之，就是因为他在长期的忍耐中培养了踏实肯干的工作作风，即使在平凡的岗位上，也能兢兢业业做好自己的每项工作。

在现实生活中，有的年轻人在步入社会的初期都拥有远大的抱负，一心想一鸣惊人，而不愿去做埋头耕耘的烦琐工作。等到某天，他突然发现那些比他资质差并且起步晚的人，都已经有了有一番作为，他才发现自己一无所获。他这才明白，不是上天没有给他机会，而是他心浮气躁，不愿忍受拼搏的过程，最终只会两手空空。

许多年轻人做事的心态都很急躁，总是希望一竿子下去，立即打下红彤彤的枣来。其实，在通往成功的道路上，要学会忍耐，才能更有助于美好结果的到来。

历史上，有很多科学家在多次尝试之后，最终不愿忍耐下去继续研究，失去了登上科学巅峰的机会。阿基米德却不是这样的人。

阿基米德是古希腊著名的物理学家，在一个偶然的时机，他注意到不同的物质具有不同的比重，在发现的瞬间，他激动万分，很想立刻将这一伟大发现公布于世。然而，他忍耐住了，抑制住了激动的情绪，用忍耐的精神埋头研究。阿基米德经过潜心计算和钻研，最后才公布了浮力定律。

忍耐是成功对你的淘洗和冲刷，它会让你沉淀下来，最终大放异彩。在现实生活中，我们不要过早地为自己的一点思想火花的迸发而沾沾自喜；要沉得住气，静得下心，忍耐得住，让灵感在思索中进一步升华。

有人说，20岁的时候，我们被爱情诱惑；30岁的时候，我们被财富诱惑；40岁的时候，我们被地位诱惑；50岁的时候，我们被声望诱惑。我们由于种种原因而心浮气躁，现实总是跟我们开着不大不小的玩笑。越是急着奔跑的人，就越容易摔倒。唯有平心静气、能耐得住寂寞的人，在别人大肆挥霍青春的时候，才会暗暗积蓄力量。

种子要是不能经受在土壤中的煎熬，就不会破土而出，长成参天大树。唯有踏实肯干、驱除浮躁的人，才懂得忍耐的真谛，才能扎扎实实、循序渐

进，一步一步登上事业的巅峰。

现在的煎熬，是为了将来的蜕变

成功的人生是一个不断超越自我、实现蜕变的过程，而煎熬是其中必不可少的阶段。对于普通人而言，没有显赫的出身和深厚的家底，独自面对这个纷繁复杂的社会，到处都会碰到浅滩暗礁，时时刻刻都会有触礁的危险，要想到达梦想的彼岸，首先要做的就是如何在这个危机四伏的社会中生存下来。即使风浪汹涌，我们也必须承受住煎熬。

但承受煎熬并非逆来顺受，并不是屈服于命运，任由其随意摆布。虽然生活中处处充满了艰辛，有时让人的内心隐隐作痛，但熬过去后你就会发现，狂风暴雨之后必定有美丽的彩虹。因此，承受煎熬并非消极颓废，而是积极地经受历练。

在茫茫的大海边，一只龙虾和一只寄居蟹正在闲谈，寄居蟹对越来越冷的天气不断抱怨，龙虾在一旁默默地听着。

龙虾突然将它厚重的硬壳脱了下来，通过薄薄的一层皮就可以看到它透明的身体。寄居蟹为此深感不解，问道：“大哥，你没病吧？大冷的天，而且处处危机四伏的，就你这点儿抵抗力，要是遇到大鱼，你肯定就成了人家的腹中美味。而且要是一不小心遇到急流的话，你就会被冲进珊瑚礁中，粉身碎骨的。”

寄居蟹是多么关心它的龙虾大哥啊，从它紧张的表情中就能看出来。可龙虾大哥一脸平静地回答道：“好弟弟，先谢谢你对我的关心，