

人生
成长
修炼课

勇敢面对生活

没有伞的孩子，必须加倍努力奔跑！
自己选择的路，跪着也要把它走完。

你若不勇敢 谁替你坚强

思履
编著

人，可以脆弱，但绝不能懦弱

你要相信，你比你想象的更强大！

每个人都走在一条满是荆棘的路上，我们跌跌撞撞、流血流泪，却依旧奋力前行。因为没有什么可以轻易把人打动，除了内心深沉的爱；也没有什么可以轻易把人打倒，除了放弃的自己。



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

你若不勇敢 谁替你坚强

思履 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

你若不勇敢谁替你坚强 / 思履编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5472-4089-2

I. ①你… II. ①思… III. ①女性心理学—通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第091792号

你若不勇敢谁替你坚强

NIRUO BUYONGGAN SHUITINI JIANQIANG

出版人 孙建军

编著者 思履

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 薛雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 北京海德伟业印务有限公司

版次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开本 640mm × 920mm 16开

字数 200千

印张 16

书号 ISBN 978-7-5472-4089-2

定价 49.00元

前 言

山有巅峰，也有低谷；水有深渊，也有浅滩。人生之路也一样，我们每个人都想一帆风顺，然而，一些意想不到的痛苦、挫折、失败总会猝不及防地袭来，让我们时而身处波峰，时而沉入谷底。人生难免遇到危险与陷阱，但你若不勇敢，谁又能替你坚强呢？

不是每段路，都有人在身边默默地陪伴；不是每个难题，都有人及时伸出援手……指望在某一个人的身后永远地躲风避雨，几乎成了一种奢望。纵然真的有那么一个人愿意为你遮风挡雨，可谁也不敢保证，当突如其来的风暴降临时，他或她，是否还在你身边？要真正强大起来，总得捱过一段没有人帮忙、没有人支持的日子。不要抱怨那些痛苦，只要咬着牙撑过去，从每一份痛苦中汲取生命的养分，内心就会开出坚强的花。不要怨恨命运，指责它忘记了厚爱你，你要知道，世间没有与生俱来的幸运，唯有努力扇动隐形的翅膀，穿过所有的阴霾和阻挠，才能在阳光下翩翩起舞。

莎士比亚曾说：“患难可以试验一个人的品格；非常的境遇方才可以显出非常的气节。风平浪静的海面，所有船只都可以齐驱竞胜；命运的铁拳击中要害的时候，只有大勇大智的人才能够处之泰然。”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，其背后镌刻



着的是勇敢和坚强。

人可以脆弱，但绝不能懦弱。面对命运的打击和挑战，面对别人的流言蜚语，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。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！生命是一次次蜕变的过程，唯有经历各种各样的磨难，才能让蜕变得以实现，才能增加生命的厚度。面对挫折和打击，我们要积极地选择方法，放弃自怜自艾，做一名生活的勇者；停止自暴自弃，做一个人生的强者。在困境中忍耐着、坚持着，当走过黑暗与苦难的长长隧道后，你或许会惊奇地发现，平凡如沙粒的你，不知不觉中，已长成了一颗珍珠。

其实，不怕千万人阻挡，只怕你自己投降。我们有时候经常被生活打败，即使有一千个理由让我们暗淡消沉，我们也必须一千零一次地选择坚强面对，没有什么天生的好命，只有咬紧牙奋斗。都是一样的人，都会面临一样多的问题，回头望去，谁不是一路的血迹斑斑？生活所给予的，最终没有什么是不能被接受的。人应当配得上自己所经受的苦难。痛苦的时候就哭泣，但是别逃避；忧伤的时候可以脆弱，但是别放弃；寒冷的时候自己取暖，但是别绝望；撑不过去的时候抬头望天，但是别倒下。写出《少年派的奇幻漂流》的扬·马特尔说：“无论生活以怎样的方式向你走来，你都必须接受它，尽可能地享受它。”我们每个人都走在一条满是荆棘的路上，我们跌跌撞撞、满身泥泞、受伤流血、痛哭流涕，我们看见了生活的真相，却依旧奋力前行。因为没有什么可以轻易把人打动，除了内心深沉的爱；也没有什么可以轻易把人打倒，除了放弃的自己。

人生有多残酷，你就该有多坚强。人的生命就像洪水奔流，



不遇到岛屿、暗礁，便难以激起美丽的浪花。罗曼·罗兰认为：“痛苦这把利刃，一方面割破你的心，一方面掘出了生命新的水源。”“人生自古多磨难，有谁相安过百年。”生命的承受能力，其实远远超过我们自己的想象。请相信，人这一生可以重生无数次，在生命的历程中我们会不断被打倒、撕裂、抽空，却又能恢复元气，坚定地站起，勇敢地前行。伤了，咬紧牙关；痛了，撑起腰杆。人生，在眼泪中微笑，才多姿；生命，在坚强中微笑，才精彩！

谁的生活不曾有崎岖坎坷，谁的人生不曾有困难挫折？既然不能逃脱人生前进途中必经的磨难，那我们就要牢牢地拥有一颗百折不挠的心。更请你相信，“天下没有白受的苦”，人生中的种种考验终会过去，如同落花一般化为春泥，会孕育出加倍丰盛、美妙的生命！

目 录

第一章 世界非你所愿，却理所当然

人生没有绝对的公平，只有相对公平	2
生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器	4
要么庸俗，要么孤独	6
不只是你从贫穷中长大	8
学会放弃，便是学会了成熟	10
无法定义世界，那就学会接纳	12
如果为了没有鞋而哭泣，看看那些没有脚的人	14
真实的人生，在意料之外	16
坎坷并非是苦难，而是财富	18
没有一种成功不需要磨砺	22

第二章 世态炎凉，我心不凉

日子难过，更要认真地过	26
改变视角，改变人生	28
没试过，怎么知道不行	30
四周没路时，向上生长	31
最困难之时，就是离成功不远之日	32
向折磨说一声“我能行”	35
心若向阳，无谓悲伤	37



黑暗，只是光明的前兆	39
心若没有栖息的地方，到哪儿都是流浪	40
有梦不觉天涯远	43
失意不可失志	46
生命自有精彩，你只负责努力	47
世界再暗淡，生活也有温暖	49
在低潮时品味人生，为下次的高潮暖身	51

第三章 输不丢人，怕才丢人

在逆境中抱怨，等于遗弃幸运	54
永不丧失勇气的人永远不会被打败	56
历练太少，就会被挫折绊倒	58
失败不过是从头再来	59
每一次丢脸都是一种成长	62
使你痛苦的，也使你强大	64
磨砺到了，幸福也就到了	65
从来没有太晚的开始	67
心有空余，才能装物	69
不畏将来，不念过往	71
让过去的过去，未来的才能来	73
唯有边走边弃，才能走得更远	75
太阳每天都是新的	77

第四章 终究要受伤，才会学着聪明

与其愤怒，不如自嘲	80
残缺也是一种美	82
没有人比你更值得爱	85



车到山前必有路	88
即使卑微，也要活出灵魂的质量	91
唯有埋头才能出头	94
永不绝望才有希望	97
生命出现低谷时，要有一颗向阳的心	100
改变很难，不改变会一直很难	102
留得青山在，不怕没柴烧	105
摆脱厄运的办法是不向它认输	107
痛苦割破了你的心，却掘出了生命的新水源	109
没痛过的仙人掌，怎么懂得把刺收藏	111
不忘初心，方得始终	112
委屈才能求全	114
情绪不失控，人生就不失控	116

第五章 世界这么忙，柔弱给谁看

大海上没有不带伤的船	120
挫折是成功的入场券	121
痛苦是通往天堂的梯子	123
失败是一种人生财富	125
有缺陷，就勇敢地面对	126
谁都可以创造奇迹	129
天才往来自苦难	131
最大的敌人就是自己	133
不经历风雨，怎能见彩虹	134
牌不在于好坏，而在于你想不想赢	137
不能改变手中的牌，就改变出牌的方式	139



晒晒自己的优点，越臭的牌局越需要掌声	141
总有一张拿得出手的好牌	144
决定输赢的不是牌的好坏，而是你的心态	146

第六章 走自己的路，让别人说去吧

一生必爱一个人——你自己	150
先爱自己，再爱别人	152
不必完美，可以完善	154
接纳自己是对自己的一种尊重	156
每个人都不是“一无是处”	157
别太在意别人的眼光，那会抹杀你的光彩	159
自己的人生无须浪费在别人的标准中	161
你不可能让每个人都满意	163
不去和谁比较，只需做好自己	165
每个人都有自己的路	167
你就是你，没有人可以取代	169
走自己的路，让别人说去吧	171
机会不是等来的，要靠自己争取	173
你无法主宰世界，但你可以选择人生	175
不做别人意见的牺牲品	177

第七章 等来的只是命运，拼出来的才是人生

只有输得起的人，才不怕失败	182
用你的笑容改变世界，不要让世界改变了你的笑容	185
怀有成为珍珠的信念	186
把苦难当作人生的光荣	188
没有一种冰，不被自信的阳光融化	191



跌倒也不空着手爬起来	195
把自己“逼”上巅峰	199
弯下腰，只为一个昂起头的机会	201
失败了不要紧，再试一次	204
永远不要在失败后面画句号	207
如果你想要，那就要等得起	210
可以不成功，但一定要成长	212
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	215
有一种成功叫锲而不舍	217
屡战屡败的死敌是屡败屡战	218
迎上去，失败才会远离	220

第八章 再牛的梦想，也抵不住傻瓜似的坚持

将来的你，一定会感谢现在努力的自己	224
宁可做了失败，也别不做后悔	225
看不清未来，就把握好现在	228
心失衡，世界就会倾斜	230
成功就是坚持，且拒绝浮躁	232
梦想带来希望，妄想带入绝境	234
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心	236
请一条路走到底	238
没有梦想的人生让人无所适从	240
只有坚信成功，才有机会成功	242

第一章

世界非你所愿，却理所当然



人生没有绝对的公平，只有相对公平

在现实中，我们难免要遭遇挫折与不公正的待遇，每当这时，有些人往往会产生不满，不满通常会引来牢骚，希望以此引起更多人的同情，吸引别人的注意力。从心理角度上讲，这是一种正常的心理自卫行为。但这种自卫行为同时也是许多人心中的痛，牢骚、抱怨会削弱责任心，降低工作积极性，这几乎是所有人为之担心的问题。

通往成功的征途不可能一帆风顺，遭遇困难是常有的事。事业的低谷、种种的不如意让你仿佛置身于荒无人烟的沙漠，没有食物也没有水。这种漫长的、连绵不断的挫折往往比那些虽巨大但却可以速战速决的困难更难战胜。在面对这些挫折时，许多人不是积极地去找一种方法化险为夷，绝处逢生，而是一味地急躁，抱怨命运的不公平，抱怨生活给予的太少，抱怨时运的不佳。

奎尔是一家汽车修理厂的修理工，从进厂的第一天起，他就开始喋喋不休地抱怨，“修理这活太脏了，瞧瞧我身上弄的”，“真累呀，我简直讨厌死这份工作了”……每天，奎尔都是在抱怨和不满的情绪中度过。他认为自己在受煎熬，在像奴隶一样卖苦力。因此，奎尔每时每刻都窥视着师傅的眼神与行动，稍有空隙，他便偷懒耍滑，应付手中的工作。

转眼几年过去了，当时与奎尔一同进厂的3个工友，各自凭着精湛的手艺，或另谋高就，或被公司送进大学进修，独有奎尔，仍旧在抱怨中做他讨厌的修理工。



抱怨的最大受害者是自己。生活中你会遇到许多才华横溢的失业者，当你和这些失业者交流时，你会发现，这些人对原有工作充满了抱怨、不满和谴责。要么就怪环境条件不够好，要么就怪老板有眼无珠，不识才……总之，牢骚一大堆，积怨满天飞。殊不知这就是问题的关键所在——吹毛求疵的恶习使他们丢失了责任感和使命感，只对寻找不利因素兴趣十足，从而使自己发展的道路越走越窄。他们与公司格格不入，变得不再有用，只好被迫离开。如果不相信，你可以立刻去询问你所遇到的任何10个失业者，问他们为什么没能在所从事的行业中继续发展下去，10个人当中至少有9个人抱怨旧上级或同事的不是，绝少有人能够认识到，自己之所以失业的真正的原因在于自己。

提及抱怨与责任，有位企业领导者一针见血地指出：“抱怨是失败的一个借口，是逃避责任的理由。爱抱怨的人没有胸怀，很难担当大任。”仔细观察任何一个管理健全的机构，你会发现，没有人会因为喋喋不休的抱怨而获得奖励和提升。这是再自然不过的事了。想象一下，船上水手如果总不停地抱怨：这艘船怎么这么破，船上的环境太差了，食物简直难以下咽，以及有一个多么愚蠢的船长……这时，你认为，这名水手的责任心会有多大？对工作会尽职尽责吗？假如你是船长，你是否敢让他做重要的工作？

如果你受雇于某个公司，就发誓对工作竭尽全力、主动负责吧！只要你依然还是整体中的一员，就不要谴责它，不要伤害它，否则你只会诋毁你的公司，同时也断送了自己的前程。如果你对公司、对工作有满腹的牢骚无从宣泄时，做个选择吧。一是选择离开，到公司的门外去宣泄，当你选择留在这里的时候，就应该做到在其位谋其政，全身心地投入到工作上来，为更好地完成工作而努力。记住，这是你的责任。



一个人的发展往往会受到很多因素的影响，这些因素有很多是自己无法把握的，工作不被认同、才能不被发现、职业发展受挫、上司待人不公、别人总用有色眼镜看自己……这时，能够拯救自己走出泥潭的只有忍耐。比尔·盖茨曾告诫初入社会的年轻人：“社会是不公平的，这种不公平遍布于个人发展的每一个阶段。”在这一现实面前，任何急躁、抱怨都没有益处，只有坦然地接受现实并战胜眼前的痛苦，才能使自己的事业有进一步发展的可能。

生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器

每个人的生命都是完整的。你的身体可能有缺陷或者残缺，但你仍然可以拥有一个完整的人生和幸福的生活。这才是对待生命的正确态度。

1967年的夏天，对于美国跳水运动员乔妮来说是一段伤心的日子，她在一次跳水事故中身负重伤，全身瘫痪，只剩下脖子以上可以活动。

乔妮哭了，她躺在病床上彻夜难眠。她怎么也摆脱不了那场噩梦，跳板为什么会滑？为什么她会恰好在那时跳下？不论家人怎样劝慰，她总认为命运对她实在不公。出院后，她叫家人把她推到游泳池旁，注视着那蓝盈盈的水面，仰望那高高的跳台。她再也不能站立在光洁的跳板上了，那温柔的水再也不会溅起朵朵美丽的水花拥抱她了，她又掩面哭了起来。从此她被迫结束了自己的跳水生涯，离开了那条通向跳水冠军领奖台的路。

她曾经绝望过，但现在，她拒绝了死神的召唤，开始冷静思索人生意义和生命的价值。她借来许多介绍前人如何成才的书籍，一



本一本认真地读了起来。她虽然双目健全，但读书也是很艰难的，只能靠嘴衔根小竹片去翻书，劳累、伤痛常常迫使她停下来。休息片刻后，她又坚持读下去。通过大量的阅读，她终于领悟到：我是残疾了，但许多人残疾了之后，却在另外一条道路上获得了成功，他们有的成了作家，有的创造了盲文，有的创造出美妙的音乐，我为什么不能？于是，她想到了自己中学时代喜欢画画。我为什么不能在画画上有所成就呢？这位纤弱的姑娘变得坚强、自信起来了。她捡起了中学时代曾经用过的画笔，用嘴衔着，开始了练习。

这是一个常人难以想象的艰辛过程。家人担心她累坏了，于是纷纷劝阻她：“乔妮，别那么死心眼了，哪有用嘴画画的，我们会养活你的。”可是，他们的话反而激起了她学画的决心，“我怎么能让家人一辈子养活我呢？”她更加刻苦了，常常累得头晕目眩，甚至有时委屈的泪水把画纸也淋湿了。为了积累素材，她还常常乘车外出，拜访艺术大师。好些年头过去了，她的辛勤劳动没有白费，她的一幅风景油画在一次画展上展出后，得到了美术界的好评。后来，乔妮决心涉足文学。她的家人及朋友们又劝她了，“乔妮，你绘画已经很不错了，还搞什么文学，那会更苦了你自己的。”她没有说话，想起一家刊物曾向她约稿，要谈谈自己学绘画的经过和感受，她用了很大力气，可稿子还是没有完成，这件事对她刺激太大了，她深感自己写作水平差，必须一步一个脚印地去学习。

这是一条通向光荣和梦想的荆棘路，虽然艰辛，但乔妮仿佛看到艺术的桂冠在前面熠熠闪光，等待她去摘取。

是的，这是一个很美的梦，乔妮要圆这个梦。终于，又经过许多艰辛的岁月，这个美丽的梦终于成了现实。1976年，她的自传《乔妮》出版并轰动了文坛，她收到了数以万计的热情洋溢的信。又两年过去了，她的《再前进一步》一书又问世了，该书以作者的



亲身经历，告诉所有的残疾人，应该怎样战胜病痛，立志成才。后来，这本书被搬上了银幕，影片的主角就是由她自己扮演，她成了青年们的偶像，成了千千万万个青年自强不息、奋进不止的榜样。

乔妮是好样的，她用自己的行动向我们说明了这样一个道理：你的生命没有残缺，无论你的命运面临怎样的困厄，它们也丝毫阻止不了你实现自己的人生价值，相反，它们会成为你人生道路中一笔宝贵的精神财富。

要么庸俗，要么孤独

成就大业者在其创业初期，都是能耐得住寂寞的，古今中外，概莫能外。门捷列夫的化学元素周期表的诞生，居里夫人的镭元素的发现，陈景润在哥德巴赫猜想中摘取的桂冠等，都是他们在寂寞、单调中扎扎实实做学问，在反反复复的冷静思索和数次实践中获得的成就。每个人一生中的际遇肯定不会相同，然而只要你耐得住寂寞，不断充实、完善自己，当际遇向你招手时，你就能很好地把握，获得成功。有“马班邮路上的忠诚信使”称号的王顺友就是这样一个人，一个甘于寂寞、耐得住寂寞的人。

王顺友，四川省凉山彝族自治州木里藏族自治县邮政局投递员，全国劳模，2007年“全国道德模范”的获得者。他一直从事着一个人、一匹马、一条路的艰苦而平凡的乡邮工作。邮路往返里程360公里，月投递两班，一个班期为14天，22年来，他送邮行程达26万多公里，相当于走了21个二万五千里长征，相当于围绕地球转了6圈！

王顺友担负的马班邮路，山高路险，气候恶劣，一天要经过几