

时间会给你回馈，你会成为更好的自己

0.01秒

0.01秒！短不短？短！  
但，有时候，成功就是由0.01秒决定的。

王维 著

只有在放弃的时候，可能性才会变为零  
哪怕只剩下0.01秒，也要咬牙坚持到底



中国致公出版社  
— China Zhigong Press —



# 0.01秒

0.01秒！短不短？短！  
但，有时候，成功就是由0.01秒决定的。

王维 著



中国致公出版社  
China Zhigong Press

图书在版编目 ( C I P ) 数据

0.01 秒 / 王维著. -- 北京 : 中国致公出版社,  
2018

ISBN 978-7-5145-1107-9

I . ① 0… II . ① 王… III . ① 成功心理—通俗读物  
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 261943 号

0.01 秒

王维 著

责任编辑: 张洪雪

责任印制: 岳 珍

出版发行:  中国致公出版社  
China Zhigong Press

地 址: 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮 编: 100036

电 话: 010-85869872 ( 发行部 )

经 销: 全国新华书店

印 刷: 固安县京平诚乾印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 217 千字

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



## 不要受困于自己的失败，其实你离成功只差 0.01 秒

这是一个追求成功的时代。看到别人开公司挣了钱，很多人都会打心眼里羡慕；看到别人将事情做得无懈可击，有些人就会赞叹不已……为了取得跟别人一样的成绩，我们都在努力。可是成功者只是一小部分，而失败者则是不计其数。

为何别人不管做什么事都能做好，而自己好像任何事情都做不好？背景、学历、能力、素质、人际……不可否认，这些都是决定一个人成功与否的因素，然而即使是外部条件一样的两个人，也不见得都会成功，原因何在？因为两人之间还差一点点。而这一点点，就决定了每个人完全不同的命运和结局。

某城市举办了一场重要的马拉松比赛，参赛选手需要翻过几座小山丘，才能抵达终点。

比赛正式开始，选手们在观众的欢呼声中冲出起点。一个年轻人一直都跑在第一位，其他选手被他远远甩在后面。观众们都将目光锁定在年轻人身上，议论纷纷。似乎就连太阳也受到人们热情的感染，从云端探出头来，刚刚还是阴沉沉的天空，一下艳阳高照。

太阳毫不客气地烘烤着大地，汗水顺着选手们的脸颊流下来，年轻人也满头大汗。他知道自己不能放慢速度，否则后面的人很快就能超过他。他不断地给自己打气：“你可以坚持下去的，很快就会到终点了。”

年轻人不停地跑着，不知道已经翻过了几座山，耳边热浪翻滚，腿仿佛不是自己的。在剧烈的喘息中，年轻人又翻过一座山，可是他依然不知道终点在哪儿。年轻人渐渐放慢了速度，他气喘吁吁地环视周围。看着前面的山丘，他机械地搬运着自己的胳膊和腿，脑袋里想着：什么时候才是个头啊？他慢慢疲惫地闭上了眼睛，从跑动变成了挪动，看来自己和第一无缘了，实在是太累了……

就在这时，耳边突然传来了观众们欢呼的声音，前面是一个弯道，排在第二名的选手疲惫地从他身边跑过，并在他没反应过来的那 0.01 秒钟撞线到达了终点！他迷茫地跪在终点，耳边是观众们为冠军喝彩的声音，可刚刚前面不是一个弯道么？难道终点就在弯道的后面？难道自己刚才只要再用尽最后一丝力气，就能拿到冠军了？……这一刻他想了很多，但是结局已定，他此刻想得再多也无济于事了。

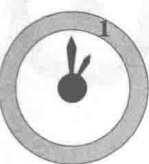
有时候，成功离我们真的很近。行百里者半九十，成功就像是一场马拉松，胜负只在转瞬之间，终点其实就在我们眼前。在努力向前奔跑时，一定不要纠结于梦想本身，我们并不是因梦想远大才耀眼，更不会因梦想简单就平凡。此时我们要做到的就是脚踏实地完成自己喜欢做的事。只要努力做到最后，只要坚持到最后一秒，老天一定不会辜负你。

一个人能否取得成功，并不在于是否有多么远大的梦想，而要看你有没有足够努力，看有没有坚持到最后。梦想，不管是卑微，还是远大，都是镜花水月，本质上毫无差别。只有努力坚持下来，才能把虚幻变成真实。

对于成功，我们要做到的就是坚持、不放弃。只要努力追求，一定会有所成就。永远不要因为别人的目光而放弃自己的梦想，只要一直努力，即使梦想再卑微，你也能成为耀眼的人。因为，你离成功永远只差 0.01 秒！



不要受困于自己的失败，其实你离成功只差 0.01 秒



像蜗牛一样——成功有时候拼的就是坚持

03 不抛弃，不放弃，成功贵在坚持

06 做一个在红尘里追梦的人

08 想要学会坚持，只有两条路

12 只要扛得住，世界就是你的



抓住自己的心——唤醒不够努力的自己

19 习惯等待，厚积薄发

23 想超越平凡的生活，注定要暂时漂泊

26 每一份成功都经历过“拼搏”打磨

30 成功需要承受孤独和寂寞



## 好好爱自己——你我都有改变命运的力量

- 37 不要将自己禁锢在习惯的木房子中
- 41 时时精细成百事，事事精细成一生
- 45 时间如海绵里的水，挤挤总会有的
- 48 不要忙着往前赶，回头反省一下自己落下了什么



## 走出黑暗的雾霾——换种思维经营人生

- 55 失败，是成长的必由之路
- 59 突破定式思维，减少认知障碍
- 63 把握现在，也就找到了人生的原动力
- 66 专注于自己正在做的事情，更容易产生奇迹



## 坚信生命的力量——就算被全世界否定也要相信自己

- 73 只要心在坚持，永远不会一无所有
- 77 能成为什么样的人，取决于想成为什么样的人
- 80 坚持自己的主见，真正做自己
- 84 相信自己，苦中也能品出丝丝甜味



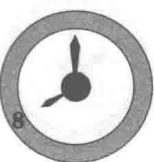
## 当好人生的导演——改变态度就能改变人生的高度

- 89 成事在勤，谋事忌惰
- 92 懂得自律，万不可放纵自己
- 96 借口，是推卸责任的万能器
- 99 冷静处事，就不会乱了阵脚



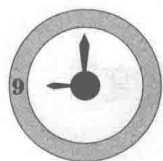
## 激活生命的光芒——像优秀的人那样思考

- 105 主动变通才能赢
- 109 墨守成规，焉能实现超越？
- 113 有梦想的你，肯定会了不起
- 117 提出问题比解决问题更重要



## 不断地积蓄能量——人生要耐得住寂寞

- 123 耐得住寂寞，认真过好每一天
- 126 别在急躁中沦为寂寞的俘虏
- 129 低头忍耐，方能大展宏图
- 132 根扎得越深，才能长得越壮



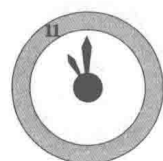
## 心怀满满的希望——有希望，不会绝望

- 139 只要坚持，梦想总是可以实现的
- 143 只有勇敢面对，才能快速成长
- 146 把握最佳时机，也就有了成功的希望
- 150 心怀希望，生活才会充满阳光



## 像圣地亚哥一样——没有人能够打败你，除了你自己

- 157 主动放弃的人，永远无法挺直腰杆
- 161 用强大的信念去鞭策自己行动
- 164 有了方向就坚持到底，不因一时挫折而怀疑自己
- 167 行动起来，才能创造出奇迹



## 恐惧于挫折？NO！——害怕是因为你懦弱

- 173 可以输给他人，但不能输给自己
- 177 没有绝望的事情，只有绝望的人
- 180 摔倒了，爬起来再继续往前
- 184 咬咬牙，任何困难都是纸老虎



## 目标即希望——设定个目标，坚定不移地去做

- 189 伟人心中有志向，凡人心中有愿望
- 194 坚持目标，才能实现目标
- 197 成功的人生就是一个卓越的目标体系
- 200 在有限的时间，争取更多的东西



## 找到潜能的秘密——激发出潜能也就有了生命的力量

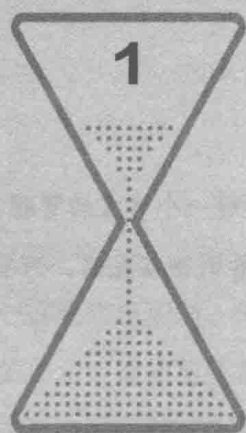
- 205 问问自己，你到底想要什么
- 208 自我施压，将内心的潜能彻底唤醒
- 212 使用积极暗示，开发自己的潜能
- 216 不要给自己留太多的退路



## 无人走过的路——别人没做过的事更需坚持

- 221 创新，是成功的必然模式
- 225 英雄都是有胆有识
- 229 提前准备好，机会来了就能抓到
- 233 勤奋，勤奋，再勤奋

236 附：我们终会遇见想要的未来



**像蜗牛一样**  
**——成功有时候拼的就是坚持**



坚持,是你在遭受挫折时一个可靠的臂膀,它会将你扶出困境;坚持,是能让你在山重水复中,看到柳暗花明。只要你的坚持是正确的,时间到了必然会成功。

一个人最悲哀的事情,并不是没有奢华的生活,而是没有梦想。无论是什么愿望,只要拥有,就是幸福。只有不断地挑战自我,才能拥有一个不同的人生。

我们永远不知道坚持到什么时候会成功,你也许停在距离成功仅一步之遥的地方,放弃了前面百分之九十九的努力,那么无论前面付出了多少汗水,你都不可能获得成功。





## 不抛弃，不放弃，成功贵在坚持

2006年一部《士兵突击》红透半边天，那时，人们说得最多的就是许三多，王宝强也因此一举成名。这是一部励志电视剧，包含了因踔厉奋发而努力拼搏的精神内涵，展现了军人灵魂中的信念、追求与理想。这部以男性为主的电视剧，虽然最开始的几集有很多搞笑情节，可是越往下看，越突显了面对挫折依然不抛弃、不放弃的精神。

剧中，许三多是个胆小鬼，总是受人欺负，还不敢还手，需要哥哥庇护。当兵之后，由于傻劲十足，许三多被安排在不受重视的荒原五班。可是，靠着自己的不懈努力，他又重新回到了全团最好的连队——“钢七连”。他依然很傻、很天真，依然有很多人看不起他，但他一次次战胜了自己，克服了困难，慢慢地，他能从战友眼中看到他们对自己的钦佩。最终他如愿以偿，进入军人羡慕的特种作战大队“老A”。其中，令我印象深刻的是这样一幕：

许三多被调到全团最差的荒原五班时，没有像其他战友一样放任自己，而是严格按照新兵连的要求来约束自己。他还会主动帮战友整理内务，在无人监督的情况下，每天坚持越野跑和站军姿；他以班长的话为目标，一刻不停地修“路”。

室友笑话他为“许木木”，不仅不帮助他，还想尽一切办法阻挠他。但后来，战友们为他的热情和精神所感动，一起帮他完成了那条“路”。而这条路也成为许三多回归“钢七连”的转折点。

试想,如果在战友阻挠时许三多放弃了,这条路也就没有了,更不会有进入“钢七连”和“老A”的机会。许三多身上有着常人没有的韧劲,正是因此,他才赢得了战友们的崇拜和尊敬。

“不抛弃、不放弃”告诉我们:生命无法被准确计算,在人生的开始谁也无法知道未来的输赢,必须坚持到底、永不放弃。

很早以前,有人在一篇文章中提到:“能登上金字塔顶的只有两种动物:一种是老鹰,一种是蜗牛。”我国古代著名思想家荀子在《劝学》中也曾说过:“骐骥一跃,不能十步;驽马十驾,功在不舍。锲而舍之,朽木不折;锲而不舍,金石可镂。”可见,成功永远都没有一蹴而就的秘诀,坚持不懈才是筑成成功的基石。

新生开学,老师说:“今天,我要教大家做一件很容易的事。请大家都将胳膊往前甩,然后再用力往后甩,每天做300下。”一个月之后,90%的人坚持了下来;又过了一个月,70%的人坚持了下来。又过了一个月,老师问:“还有谁在坚持这样做?”这时,在整个班级中,只有一个人举起了手,而这名学生正是后来成为世界著名哲学家的柏拉图。

世界上最容易的是坚持,最难的也是坚持。说它容易,是因为只要愿意,任何人都可以做到;说它难,是因为能够真正坚持下来的人很少。做任何事情如果不坚持、半途而废,就永远都没有成功的可能。

作为刚刚步入职场的新人,你仅仅迈开了人生的第一步,因此更应当拥有坚持不懈的精神,努力做好每件事……

俞敏洪这个名字可以说家喻户晓,可是,有谁知道,他参加了三次高考才考上了北大;大学期间,他不幸得了肺结核,经过一年多的治疗才捡回一条命;他想去美国留学,可是被大使馆拒签了三次;后来,他创办新东方,经过13年风雨历程,才使新东方从一个默默无闻的小培训机构变成美国纳斯达克的上市公司。



俞敏洪用自己的不懈努力和对人生、对理想的独特诠释，从“草根”变成了一代神话。说到自己的成功以及之前的经历，俞敏洪这样说：“当一个人在绝境中为了生存而奋斗时，不管做什么，都不会有心理障碍。”

对于成功人士而言，坚持是不可或缺的因素。没有感受过鲜血淋漓依然要拨弦的坚持，怎么可能弹奏出天籁之音？不曾有过地狱般的磨炼，如何拥有创造天堂的力量？不脚踏实地地踩平眼前坎坷的道路，怎么取得辉煌的成绩？

在历史的主旋律中，“坚持”其实占有重要的席位。无论世界怎么改变，坚持都是通向成功亘古不变的定律。在奋斗的路上，每个人都会遇到各种问题和困境，只要把坚持当作自己的行为底线，即使你是一只小小的蜗牛，也一定会达到成功的顶点。

坚持，是对个人意志的磨炼，也是能让你积蓄力量的方式。当你的能力达到了某一临界点，咬牙挺过成长的阵痛后，就能让自己进入更高的领域，最终登上金字塔的顶端，欣赏别人看不到的风景。



## 做一个在红尘里追梦的人

2015年，北京获得了第24届冬奥会举办权、我国自主研制的C919大型客机总装下线、中国超级计算机破世界纪录实现“六连冠”、我国科学家研制的暗物质探测卫星发射升空、屠呦呦成为我国首位获得诺贝尔奖的科学家……

有了梦想，人生才会拥有坚持向前的动力；为实现梦想而努力，才能体味到成功的喜悦。每个人都是追梦人，在实现梦想的道路上，最重要的就是要不断努力，并持之以恒。

在一次画展的研讨会上，许多艺术家对展出的画作给出了很高的评价。画展结束后，作画人泣不成声。熟悉他的人都知道，为了画画，他坚持了几十年，也为此放弃了许多。

很多事情，在别人看来再简单不过，可即使是简单的事，也只有极少数人能真正做好。无数生活实例验证了：没有人能随随便便成功，只有竭尽全力去追梦、用汗水滋养成功之花的人，才能最终绽放出自己的美丽。

小姜今年马上就要大学毕业了，大好年华，正是要开始向着自己的人生目标努力奋斗的时候，他却出了车祸，四肢骨折。伤势好转后，他的手指不再灵巧，可他却萌生了学画画的念头，还总是乐此不疲地去画室学习。开始时，伙伴都说他附庸风雅。后来，大家才发现他确实变了很多，比如现在聚会的时候他也会和人谈笑风生了。



好奇之余，大家问他，怎么会这样快乐？小姜说，每个周末，他都去老师那里学画，认识了一些朋友，虽然学画画并不轻松，但是生活充实了许多；最重要的是，画画让他觉得生活重新有了希望，让他有了盼头。

马云曾说：“人可以十天不喝水，七八天不吃饭，两分钟不呼吸，但不能失去梦想一分钟。没有梦想比贫穷更可怕，因为这代表着对未来没有希望。一个人最可怕的是不知道自己该干什么，有梦想就不在乎别人骂，知道自己要什么，最后才会坚持下来。”

“念念不忘必有回响”，越渴望实现你的梦想，越可以向自己的内心索要力量。这种力量是取之不尽的，只要坚持去做，你就不是一个平庸的人。

美国著名的动画大师华特·迪士尼拥有一个梦想，就是打造出“地球上最快乐的地方”。为了实现这个梦想，他努力创业，四处融资，却被拒绝过三百多次。被拒绝的原因，都是别人觉得他的想法太奇怪。但迪士尼是一个很有远见的人，更重要的是，他拥有实现梦想的顽强毅力。如今，每年都会有不计其数的游客到迪士尼。

很多人都说：梦想很丰满，现实很骨感。这句话乍看之下还挺搞笑的，但里面埋藏的其实是现代人深深的无奈。你可以拥有一个“高大上”的理想，但现实会不停地泼你冷水，如此就要放弃吗？当然不能。

给梦想一点时间，给自己一个坚持下去的机会，做一个在滚滚红尘中追逐梦想的人，这样我们就不会因为半途而废导致壮志未成而悔恨，不会因为距离成功只差临门一脚而痛惜。在实现梦想的道路上，只要向后退缩，就会一事无成；坚持前进，就有梦想成真的机会。所以说，成功者与失败者之间，有时候只不过差了一个 0.01 秒的坚持。