



N I R U O B U K U , M I N G Y U N B I A N X I A O



你若不哭，命运便笑

钮勤章
著

每个轻松的笑容背后，
都是一个
曾经咬紧牙关的灵魂。

CEP 中国电影出版社

你若不哭，命运便笑

钮勤章
著



图书在版编目 (CIP) 数据

你若不哭, 命运便笑 / 钮勤章著. — 北京: 中国电影出版社, 2017.4

ISBN 978-7-106-04710-8

I . ①你… II . ①钮… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069961 号

责任编辑: 纵华跃
封面设计: 元明设计
版式设计: 范 磊
责任校对: 蔡 践
责任印制: 庞敬峰

你若不哭, 命运便笑
钮勤章 著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013
电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)
E-mail: cfpypgb@126.com

经 销: 新华书店
印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司
版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月北京第 1 次印刷
规 格: 开本 / 880 × 1230 毫米 1/32
印张 / 6 字数 / 220 千字

书 号: ISBN 978-7-106-04710-8 / B · 0112
定 价: 26.80 元

•
•
•

前言 | preface

一个人一旦出生，就注定与两个字纠缠在一起——“命”和“运”！

古人认为“天”能致命于人，即为“受命于天”；因此，所谓“命运”就是“天命”。相传在中国原始社会氏族部落时期的伏羲时代，有龙马出于黄河，背负“河图”；有神龟出于洛水，背负“洛书”。班固在《白虎通·灾变》中说：“尧遭洪水，汤遭大旱，命运时然。”圣人尚且有命运之劫，况乎吾辈！天命难违，但不是不可为！尧遭洪水，可以疏而导之；汤遭大旱，可以引而溉之。人生不如意事十之八九，沮丧、忧怨、哭泣是无济于事的。一个人不可能总能赢，重要的是在跌倒时，自己不要认输。

海明威说：“一个人并不是生来就要被打败的，你尽可以把他消灭掉，可无法打败他。”面对挫折与打击，我们必须坚强，唯一的选

择就是坚持，这样，命运的转机才有可能到来。

其实，“命”与“运”是两个不同的概念。“命”为定数，指某个特定对象；“运”为变数，指时空转化。“命”与“运”组合在一起，即是某个特定对象于时空转化的过程。运气一到，命运也随之发生改变。

不过，“命”虽与生俱来，却可改变；这个改变就靠“运”，会随着时空的转化而有所不同。“运”是人一生之历程，在某些时段或顺或逆、有起有伏，如红运当头、利运不通等。

《C小调第五交响曲》是贝多芬最为著名的作品之一，他在第三交响曲完成以前便已经有了创作此曲的灵感，一共花了五年的时间推敲、酝酿，才得以完成。此曲声望之高、演出次数之多，可谓“交响曲之冠”。贝多芬在交响曲第一乐章的开头，写下一句引人深思的警句：“命运在敲门。”从而被引用为本交响曲具有吸引力的标题。作品的这一主题贯穿全曲，使人感受到一种无可言喻的感动与震撼。乐曲体现了作者一生与命运搏斗的思想，“我要扼住命运的咽喉，它不能使我完全屈服”，这是一首英雄意志战胜宿命论、光明战胜黑暗的壮丽凯歌。恩格斯曾盛赞这部作品为最杰出的音乐作品。据说，歌德在听了这首曲子后便有了结交贝多芬的想法。

有人说，“命运”又解为时间与空间之间的规则，其本质是人间无数巧合与巧合的结合。命运不可以改写也可以改写，人不可窥探、预知命运，命运是时刻变化的，命运存在于任何的角落，只是无法

接触。

在我看来，命运如同掌纹，弯弯曲曲，然而无论它怎样变化，永远都掌握在我们自己的手中；所谓掌握命运的人，就是能平衡好变与不变的人。

有人说，命运是一种对生命的认知。追溯起来，孔子弟子子夏说：“死生有命，富贵在天。”可见孔门弟子是信奉命运的。孔子进一步指出：“富而可求也，虽执鞭之士，吾亦为之。如不可求，从吾所好。”宋国的桓魋有一次想谋害他，孔子称：“天生德于予，桓魋其如予何？”

孔子早年周游列国，到处推行他的政治主张，结果却是累累若丧家之犬，碰了一鼻子灰以后，才领会到命运之神是这样无情地捉弄人，于是发出了“五十而知天命”的感叹。

或许，我们一生当中有太多困难与磨难，它们固然可怕，但同时有一句话会激励我们去正视它们：殊不知困难多，解决困难的方法更多！

命在天，运在手；你若不哭，命运便笑！

打败你的不是对手，颠覆你的不是同行，甩掉你的不是时代，而是你对命运的态度。

没人在乎你的落魄，没人在乎你的低沉，更没人在乎你的孤单，但每个人都会仰视你战胜命运的辉煌。

生命是一趟旅程，我们所有的经历就是这趟旅程的单程旅行。惠

风和畅，香径虹霓；风霜雨雪，冰刀霜戟。多少欢乐多少愁，多少酸甜多少苦，多少希望多少失望，多少成功多少挫折。疯狂过，失意过，感叹过，欣慰过；所有的这些疯狂、失意、感叹、欣慰都是命运的演绎，也是你生命价值与意义的最好的证明！

与其忧心忡忡低徊，何不坦坦荡荡前行；与其凄凄婉婉哀怨，何不坦坦然然生活……对于我们来说，最珍贵的莫过于生命。我们虽然是以哭泣的方式来到这个世界，可是没有理由不笑着走完。命运是一面镜子，你对它笑，它也会对你笑；你对它哭，它也会对你哭；而且，它是一面神奇的镜子，你若不哭，命运便笑！

让我们直面自我的命运吧！首先分析自我成长发展的现状，整合与运作好已经拥有的资源，做好自己，排除干扰与诱惑，争取更多的发展优势，抓住一切从你身边将要倏忽飘过的机会，每一次的努力，每一滴汗水抑或泪水，都是对生命独一无二的馈赠。

•
•
•

卷一 困境中的突围，命运开放的一朵执着的花

- 2 与困厄交手时，将乐观与执着作为突围的武器
- 5 没有人会陪你帮你一辈子，你要学会靠自己
- 8 70岁，打遍天下无敌手
- 11 一只不懈爬行的蜗牛，总有一方属于自己的天
- 15 告诉这个世界，你就是一匹千里马

卷二 失败后的坚持，命运开放的一朵希望的花

- 22 希望永远比苦难多一点
- 25 心路常宽，给自己的生命轨迹转一个弯
- 28 行走的人生，让生命更有价值
- 32 不经历风雨，怎么知道阳光的灿烂明媚
- 35 信念——生命的脊梁，点燃希望的火焰

卷三 冷漠后的热忱，命运开放的一朵幸运的花

- 40 走出“可有可无”的状态，让自己的生命增值
- 43 相信自己，爱笑的人运气不会太差
- 47 生命与生命的碰撞，彼此热忱相惜
- 50 一切的美好，都是生命里不可错过的美景
- 53 爱，走出契约，走向契合

卷四 失落后的清醒，命运开放的一朵苦涩的花

- 58 人生没有如果，只有结果与后果
- 61 希望就在前方，做一个燃起梦想明灯的人
- 64 放纵了，才觉得节制是必要
- 67 读懂秋风，人生不再感伤

卷五 狭隘后的豁达，命运开放的一朵明丽的花

- 72 搬掉狭隘的心理围挡，让生命回归平静
- 76 学会放下，让生命自然舒展
- 79 领悟生活的真谛，做一个快乐的传播者
- 82 从容不迫，面对万事万物保持安定的心境

卷六 徘徊后的果断，命运开放的一朵独立的花

- 88 巧妙地拒绝，智慧地选择你人生的要义
- 91 寻找一方高雅，经营自己生活的艺术与艺术的生活
- 95 出名虽可贵，自由价更高
- 98 让梦想导航，别把自己放弃得太早
- 101 变革的时代，需要骑上趋势这匹烈马

卷七 轻慢后的尊重，命运开放的一朵自强的花

- 106 与清风对话，让内心变得清明
- 109 清贫的世界，微笑面对生活
- 112 周末，把时光抛掷在图书馆
- 116 成就你的人生，让轻慢无处藏身
- 118 尊重，能让成功者继续奋进，失败者东山再起

卷八 胆怯后的勇敢，命运开放的一朵自信的花

- 124 不嫌弃自我，拥有一份清醒的自信
- 127 岁月是一朵静开的花，悠悠地散发馨香
- 130 创业：勇敢者的游戏，请胆怯者走开
- 134 不畏沧桑，请以幸福的名义爱自己

137 走出闭锁的自我，拥有人生的大格局

卷九 短视后的明辨，命运开放的一朵犀利的花

144 不一样地劳作，一样地追求着生命的精彩

147 书香飘逸，读书的女人是美丽的

150 舍近取远，给灵魂一段浪漫的时空

155 问道垂钓，找一曲心灵回亮

159 收藏一段光阴，让心灵沉思完美的人生

卷十 低泣后的微笑，命运开放的一朵妩媚的花

166 泣别过往，以微笑迎接未来

169 无怨无悔参透人生，让生命笑开一朵花

175 春天到了，你用什么装饰自己的心灵

177 回眸生命的历程，人生应该像大海一样壮阔

卷一 |

...

困境中的突围， 命运开放的一朵执着的花

...

世上没有绝对的绝望，有时候，绝境的本身包含着生机，关键在于你自己是否选择了一种积极的态度！

...

与困厄交手时，将乐观与执着作为突围的武器

煤矿终会挖完，但还有个金矿没有挖，你懂得为人生多备一只电筒，做到凡事都比他人更善于洞察，更富有远见，这金矿就一辈子也挖不完！

生而艰难，难中突围，是生命的一种姿态。人生岁月，变幻无常，充满着种种未知的起伏，每个人都有可能会面对困境和危机。那么，如何抵挡住人生这种种的困厄和苦难呢？先贤们早就用自己的方式给我们做了表率：孔子游历诸国、宣扬仁政，受尽了讥讽和嘲笑，但他依然无怨无悔，在困厄中著成《春秋》大作；庄子心中苦闷不得解，便选择与自然妥协，忘却物我，转而追求精神上的逍遥和自在；孙臆被挖去了膝盖，但他却用执着和热忱写下了军事巨著——《孙臆兵法》……就人生而言，很难一帆风顺，困境不必惊异，更不必灰心。

贝利成名后，有个记者采访他，问：“你的儿子以后是否也会同你一样，成为一代球王呢？”贝利回答：“不会。因为他与我的生活环境不同。我童年时的生活环境十分差，但我却正是在这种恶劣的环境中磨练我的坚强斗志，使我有条件成为球王，而他生活安逸，没有经受困难的磨练，他不可能成为球王。”

在贝利的观念里，一个人的成长是无法嫁接的，自己的成功属于过去，后代的成功是从现在开始的努力，走过一样的艰辛，才有可能成长

为一代球王。

曾经的台塑集团创始人王永庆的球童，如今被誉为“亚洲保险王”的蔡合城，在一次演讲中，回顾了自己的人生经历，耐人寻味地说：“煤矿终会挖完，但还有个金矿没有挖，只要你懂得为人生多备一只电筒，做到凡事都比他人更善于洞察，更富有远见，这金矿就一辈子也挖不完！”

雅诗·兰黛，一位传奇的美丽女性，她并不因为自己出身于贫民窟而放弃对梦想的追求，凭着自己的努力，成为世界上最富有的女性之一。《时代周刊》将这位化妆品女王评为20世纪最富有影响力的20位商业天才之一。但没有几个人知道在她创业的过程中充满了怎样的曲折和艰辛。向化妆品王国进军的时候，她已经是两个孩子的妈妈，她创办的化妆品公司当时只有她一个人，生产、销售、运输、策划等都是她一肩挑，有时候接电话，她不得不经常变化嗓音，一会儿装经理，一会儿装财务部的总监，一会儿装运输部的负责人。但是，即使这样，她也没有一刻放弃自己的梦想与追求，以一种常人难以想象和理解的毅力坚持了下来。

其实，很多超级富豪的创业史都充满了辛酸，都经历过创业的危机，都遭遇过生意和生活破灭的绝境。但是，他们并不沉浸于失败的懊恼与悲伤之中，总是收拾好心情，反思失败的原因，找准方向继续上路。

高士其是我国著名的科普作家。在外国留学时，有一次做实验，一个装有培养脑炎过滤性病毒的玻璃瓶子破裂了，病毒侵入了他的小脑，从此留下了终生不治的残疾。他忍受着病毒的折磨，学完了芝加哥大学细菌学的全部博士课程。回国以后，他拖着半瘫的身子，毅然奔赴延

安。解放后，他的病情恶化，说话和行动都十分困难，连睁、合眼都需要别人帮助，但他仍以惊人的吃苦精神进行创作，先后写成 100 多万字的作品。有人问他苦不苦，他笑着说：“不苦！因为我每天都在斗争，斗争是有无穷乐趣的。”

上述名人的成长思考与言论，一根根拨动我们的心弦。其实，一个人遭遇困厄，突围的勇气需要极强烈而有效的乐观主义，这样可以使人们战胜全世界的糊涂、盲从、冷酷、恐怖、怨恨和反对，而且工作愈伟大，所受的反对也愈激烈，简直成为一种铁律。对付这种激烈的反对，最重要的武器就是乐观主义。一个人，缺少了乐观主义精神，难免在各种恶魔面前败下阵来。

光有乐观还不够，还要懂得执着。人活一世，总要有一种力量推着我们向前走，走出困境，突破自我，这种力量就是执着。执着是一份坚守，是忘情的专注，是孜孜不倦的追求，是热忱的投入。如果说，乐观能够让你在困难面前保持镇定，那么执着就能够让你突破重围。只要我们具备了乐观和执着，就能够冲破困厄的束缚，走向明媚的明天。

昨夜星辰昨夜风，夜幕低垂，星光闪烁，凉风习习。一个春风沉醉的夜晚，萦绕着宁静浪漫的温馨气息。但是，这份温馨，随着时光的流逝而成为记忆，面对当下的挫折与艰难，昨天的美好并不能成为突围的钥匙。现实需要我们走出昨天的记忆，走向未来。

没有人会陪你帮你一辈子，你要学会靠自己

平凡的人听从命运，只有强者才是自己的主宰。

与命运做一次长跑吧，迈好坚实的每一步，最后的赢家

肯定是你！

2016 年的里约奥运会注定是一个热情四射、创造英雄的大舞台，男子 10000 米大赛上，33 岁的英国老将法拉赫在中途摔了一跤的情况下，仍然凭借最后两百米无人能及的冲刺能力成功卫冕，成为男子万米长跑运动中当之无愧的霸主。

法拉赫 1983 年 3 月 23 日出生在非洲的索马里。8 岁时，他跟随他的父亲去往英国，成为英国人，而弟弟则跟着母亲留在战火不断的索马里，两个人的命运之路可谓天壤之别。

在英国的法拉赫被称为“Mo”，在大学心理学教师的不断鼓励下，他放弃足球，改练越野跑，成为世界顶尖的 5000 米赛跑的运动员。

法拉赫在伦敦西区长大，后来被体育老师发掘了长跑天赋，从而一步步走向了运动员生涯。2001 年，他赢得欧洲青年田径锦标赛的 5000 米金牌。成年之后，他在 2006 年的欧锦赛上赢得了 5000 米的银牌，之后又获得了欧洲越野锦标赛的冠军。在 2007 年和 2009 年的世锦赛上，又分别获得了 5000 米的第六名和第七名。

每一次的失败，都是成功的开始；每一次考验都会有一份收获；与

其用眼泪悔恨昨天，不如用拼搏的汗水赢得今天！正所谓：这一秒不放弃，下一秒就还会有希望！人生最大的对手就是自己，最大的错误就是半途而废，最可佩服的就是坚持！

2010年，法拉赫27岁，对于田径运动员来说，他不再有年龄优势了。但就是在这一年，他的长跑项目上的霸主地位才刚刚开始。当年的欧锦赛，他包揽5000米和10000米冠军，成为英国首个5000米跑进13分钟的男运动员。2011年，法拉赫更进一步，世锦赛上5000米登顶，10000米摘银，并且刷新了10000米的欧洲纪录。

功成名就的法拉赫并没有停下自己创造历史的脚步。紧接着，2012年，29岁的法拉赫在伦敦奥运会上主场作战，在10000米中成为大赢家，以27分30秒42夺魁，这是英国历史上首枚万米奥运金牌。一周后，他又收获5000米金牌，从此也成为历史上第六个包揽奥运五千、万米金牌的选手。

2013年，30岁的法拉赫更进一步，在莫斯科世锦赛上收获五千、万米双金。2014年欧锦赛，他再度复制了这一殊荣。

2015年，我们在北京的“鸟巢”再一次看到了法拉赫标志性的庆祝动作。在男子5000米决赛中，法拉赫以13分50秒38的成绩夺得冠军，成为了历史上第一位三夺世锦赛该项目金牌的传奇人物！

2016年的里约，法拉赫的最后一届奥运会，尽管途中他曾被绊倒，但是最后两百米激动人心的冲刺之后，他再一次将神话延续，整个赛场都被他点燃，陪他一起见证神话。

这场逆转之战也为法拉赫的传奇故事添上了浓重的一笔：英国历史上第一个夺得3枚奥运金牌的田径运动员、第4位成功卫冕男子万米金牌的运动员、个人的第8枚世界大赛金牌。

33岁、摔倒一次，高龄加意外，是什么让法拉赫依旧完成如此