

我是我命运的主人

曼德拉送给年轻人的

60

个人生智慧

贺建华◎著



地震出版社

阅 览

我是我命运的主人

曼德拉送给年轻人的

60 个人生智慧

贺建华◎著



地震出版社

B848.4

201434

图书在版编目(CIP)数据

我是我命运的主人：曼德拉送给年轻人的60个人生智慧

/ 贺建华 著. — 北京：地震出版社，2013.12

ISBN 978-7-5028-4016-7

I. ①我… II. ①贺… III. ①成功心理—青年读物

②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 311586 号

地震版 XM3206

我是我命运的主人

——曼德拉送给年轻人的60个人生智慧

贺建华 著

责任编辑：范静泊

责任校对：凌 樱 孔景宽

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68721982

传真：68455221

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：三河市鑫利来印装有限公司

版（印）次：2014年2月第一版 2014年2月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：296千字

印张：17

书号：ISBN 978-7-5028-4016-7/B(4691)

定价：36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

做命运的主人

曼德拉一生只做了一件事，那就是改变自己的命运以及南非同胞的命运，他做到了——虽然花去了他毕生的精力。

作为一个自由斗士，在曼德拉追梦的漫漫之路上，他也教会我们很多。

在那个黑人受到打击和压迫的年代，他像马丁·路德·金一样，敢于对种族歧视反抗和斗争；

他曾像切格瓦拉一样，有机会发起武装斗争，不过最终却选择了放弃；

当他从监狱中走出的那一刻，他像林肯一样，将面临分崩离析的整个国家团结在一起，迎来了重建和解的时代，有效地保护了人民的自由与平等的权利。

曼德拉被美国总统奥巴马称为“20世纪最后一位救

星”，这不是因为他敢于战争，而是他敢于抛弃战争。他选择成为一个和平的符号，这样的他始终面带微笑，从容而优雅。

曼德拉是伟人，是英雄，是成功者，但这一切都是他通过自己的挣扎与奋斗得来的。当别人将这样的他当成圣人时，他拒绝了，他说世上从来没有圣人，他不爱谈论辉煌过去，更愿意坚持不懈地完善自己。

曼德拉教给我们的不仅仅是一种行动能力，还有很多极具智慧的想法。比如，即便身处逆境，他也始终坚持学习；比如，他善于从朋友身上学习，也善于从对手身上学习；比如，他可以把对他的审判庭，变成控诉种族隔离制度的舞台……

曼德拉最值得歌颂的，是他成为整个人类的精神纽带，不论白人、黑人，还是其他肤色的人种，他总能找出他们的共同点，然后让他们矛盾化解、和平相处。

当然，曼德拉并不是尽善尽美的，但大家都热爱他，都怀念他，都为他的逝去表示悲哀。这是因为，他尽管伟大却依然有血有肉——作为一个儿子，作为一个丈夫，作为一个父亲，作为许多人的朋友，他同样得到了大家的尊敬。

曼德拉是那个时代的英雄，是离我们有一定距离的伟人，我们并不期盼超越曼德拉，成为像他一样改变人类命运的圣人，但我们同样可以向他学习，哪怕只为了主宰自己的命运。

当我们的前方一片迷茫，当种种的怨气堵压在我们心房，当失败一次次让我们失望，不要忘了，曼德拉在他囚禁了27年之久的牢房墙壁上，深深地镌刻了这样一句话：

我是我命运的主人，我是我灵魂的统帅。

第①章 勇气并非无所畏惧，而是敢于直面畏惧

是勇者就要敢于直面恐惧 / 002

不要自己吓唬自己 / 006

成功是勇敢者的游戏 / 010

勇气的力量 / 014

第②章 只管走吧，成功总是一条坎坷路

挫折越多，离成功越近 / 020

不摔跟头就很难站得平稳 / 023

幸运是偶然，不幸才是正常 / 026

超越输赢，战胜自我 / 031

第③章 领导者就是要从身先士卒做起

每个人都是自己的领导者 / 036

身先士卒，让你无往不利 / 040

勇于担当，做群众的主心骨 / 044

回到群众中间去 / 048

第④章 胜利不是跟敌人死磕到底

收敛锋芒，年轻不要太自负 / 054

路不同，不代表没有交会的一天 / 058

变敌为友才是最大的胜利 / 061

第⑤章 无论何时何地，都要保持从容不迫的优雅

冲动不是魔鬼，却能把人变成魔鬼 / 068

强弩之下，如月从容 / 071

临危不乱，将危机化为转机 / 075

第 6 章 所谓能耐，就是能够忍耐

忍耐一下，等到拨云见日那一天 / 082

保持乐观，活出一份潇洒 / 085

忍一次辱，往往能激发斗志 / 089

这是一辈子的事业 / 093

第 7 章 要么庸俗，要么孤独

人生是一场独行 / 100

享受孤独，人生就不寂寞 / 104

挺下去，就能在孤独中重生 / 108

留点空间去思考人生 / 112

第 8 章 多多考虑，谨慎绝不是怯懦

别因忽略细节而功败垂成 / 118

凡事做好长足的思考 / 122

每天睡觉前反省一下自己 / 125

第 9 章 只要不绝望，就会有希望

这一秒不绝望，下一秒就有希望 / 132

在你的前方插一根人生的标尺 / 135

向内心寻找，就能发现希望 / 139

第 10 章 事情往往不是非黑即白

学会用辩证的眼光看问题 / 144

眼见未必是实 / 148

真正的慧眼，往往是你的心灵 / 152

第 11 章 放不下痛苦和怨恨，困住的只有自己

不要让过去的痛苦成为绊脚石 / 158

放不下怨恨，锁住的只有自己 / 161

有些事情，就让它一笑而过 / 165

第 12 章 不怕走弯路，就怕不走路

每段路都有它的价值 / 170

一天一小步，也可以走得很远 / 174

不要被经验绊倒 / 177

第 13 章 要坚守原则，也要学会变通

“我们的斗争需要多种策略” / 182

好马也可以吃一次回头草 / 186

向对手学习，然后走自己的路 / 189

改变世界，从改变自我做起 / 193

第 14 章 大胆去爱，爱让一切变得不同

大胆去爱，享受生命的四季之美 / 198

学会用爱来温暖自己 / 202

大爱无疆，让崇高追随你 / 205

第 15 章 一个人精神再富有，他都必须去生活

再难，也要直面生活 / 212

简单生活，简单忙 / 216

找回丢失的“童真” / 220

第 16 章 没有什么都会的人，也没有什么都不会的人

世上没有什么都会的人 / 226

做自己擅长的事就好 / 230

至少做好一件事 / 234

第 17 章 人生的制高点，就是敢于在那时选择退出

忘记荣耀，放低自我 / 240

看淡荣誉，甘居人后，成就另一种伟大 / 244

第 18 章 没有永不坠落的光辉，只有再度升起的太阳

只要你愿意，人生可以随时开始 / 248

一切都还来得及，用不着紧张焦虑 / 253

做命运的主人，活出自己的精彩 / 257



第1章 勇气并非无所畏惧，而是敢于直面畏惧

我知道，勇气并不意味着无所畏惧，而是战胜恐惧。一个勇敢的人不是没有恐惧感的人，而是能征服恐惧的人。

——曼德拉



是勇者就要敢于直面恐惧

2013年12月5日，南非国父、一代伟人曼德拉与世长辞。在他95年的人生岁月里，有67年都在为南非的民众效力。为了废除黑人种族隔离制度，为了帮助受压迫的南非人民，他不惜以生命和自由为代价，进行了不懈地斗争。

可以说，曼德拉既是一位自由斗士，也是一位真正的勇者。在他的一生中，不知有多少次面对恐惧的袭击，在这个过程中，但凡有一次退缩，他就不可能走上那样一条坎坷而伟大的道路。

曼德拉在9岁那年，因父亲去世而被当时的摄政王抚养，从此改变了他一生的命运。曼德拉回忆说：“他把我当成自己的孩子来抚养，他希望我以后能够成为国王的首席顾问，他也是朝这个方向培养我的。”

在摄政王的悉心培养下，曼德拉有幸进入了当时在整个非洲都首屈一指的学府——博福特堡学院学习，在那里，他第一次接触到了“神圣”的白人。那时，欧洲白人势力侵入，掌控着非洲黑人的命运。在大多数黑人眼中，白人是神圣的，应当敬而远之，也从来没有一个黑人敢顶撞白人。对于年幼的曼德拉来说，靠近白人都让他觉得恐惧无比，更不要说顶撞白人了。

然而，就在那所学校里，曼德拉亲眼看到一位黑人教师顶撞了白人，

而那个白人竟然是令人尊敬的威灵顿博士。面对黑人教师的顶撞，威灵顿博士居然毫无办法。曼德拉幼小的心灵顿时受到极大的震撼，他幡然醒悟，白人并不是上帝，而黑人也并不一定要屈服于白人。从那时起，总感觉在白人面前矮人一等的曼德拉，终于大胆地仰起了头。

我们为什么要畏惧白人？他们跟我们有什么不同？人种平等的观念就这样在曼德拉幼小的心灵中烙下了深刻的印象，给他增添了勇气。在以后漫长的人生道路中，曼德拉为了实现种族之间的平等，进行了不懈的奋斗，在别人看来，他似乎无所畏惧，但他真的是什么都不怕吗？还是看看他自己怎么说吧：“我知道，勇气并不意味着没有恐惧，而是战胜恐惧。一个勇敢的人不是没有恐惧感的人，而是能征服恐惧的人。”

是的，尽管曼德拉是斗士，是英雄，甚至是圣人，但在骨子里，他也和我们一样，也是一个平凡的人。只是在很多时候，他超越了“平凡”这个角色，所以才进入了“超凡”的境界。而在现实生活中，像曼德拉这样，敢于直面恐惧的人也并不少。

上班族迈克，在他27岁那年的一天下午，他做出了一个惊人的决定——辞去了来之不易的工作，在回家的路上把身上仅有的一些钱全都施舍给了街上的流浪汉，然后告别了未婚妻，只带着几身换洗的衣服离家了——他要一个人横越美国，从加州到东海岸北卡罗纳州的“恐怖角”去。

你大概会说他一定是疯了。确实，在做出这个决定之前，迈克实际上已经到了精神崩溃的边缘。

刚刚大学毕业两年的迈克，在父母的帮助下终于得到一份令人艳羡的工作。然而，就在上班的第一天，他突然号啕大哭起来。面对办公桌上那



台响个不停的电话机，他既慌张又焦虑，到底该怎么办？我是不是应该接那个电话？但是接起来该说些什么？该死，为什么没有一个人站起来接电话？迈克苍白的脸上冒出豆大的汗珠。

最后，终于有人冲进来接起了电话，迈克这才大松一口气。随即他感到一种前所未有的挫败感，堂堂七尺男儿竟被一个电话给打败了？真是又好笑又令人懊丧。他问了自己一个问题，这一生有没有勇敢地挑战过恐惧？

接着他哭了，为自己过去的怯懦而哭。迈克开始检讨自己，诚实地列出了一张清单：小时候他怕保姆、怕邮差、怕鸟、怕猫、怕蛇、怕蝙蝠、怕黑、怕幽灵、怕荒野……长大后，他恐惧的东西就更多了，他害怕孤独、怕失败、怕与陌生人交谈、怕接电话、怕上台演讲……他似乎无所不怕。于是，他认定自己是个胆小鬼，这辈子只能小心翼翼地活着，尽量避免接触这些令自己恐惧的东西。活到27岁，他从来没有自己买过一件东西，从来没有一个人待在家里过，从来没有主动找过一次工作，就连自己的未婚妻也是父母帮他选的……

现在，他突然意识到，正是这种躲避，造成了他性格懦弱的根源。大哭一场后，他做出了这个仓促而又大胆的决定——挑战恐惧。于是他选择了那个令人闻风丧胆的“恐惧角”作为自己最终目的地，以此向自己的恐惧感宣战。

这个27岁的男人终于上路了，尽管他的心中还有恐惧，尽管亲人们一再警告：“孩子，你一定会在路上被人欺负的。”从小到大，他也曾因这种警告而无数次退缩过，而这次他不再退缩了。

在经过了数百次迷路，几十顿野餐，以及无数个陌生人的帮助下，迈克终于成功地抵达了目的地。这期间，他没有接受过任何亲朋好友的馈

赠，独自与黑夜、荒野为伍，在雷雨交加中睡在超市提供的简易睡袋里；一路上，曾有几个像变态杀手或抢匪似的家伙让他心惊胆战；在身无分文的时候，他还以自己的劳力换取借宿的资格；他曾几次敲响陌生人家的门窗，请求让他留宿一夜……就在他思考着下一个迎接他的挑战是什么时，他抵达了恐怖角。

与此同时，迈克还接到了妈妈寄给他的提款卡和包裹，但他觉得妈妈这次的安排完全是多余的。除此之外，迈克还发现了一个惊人的事实，那就是所谓的“恐怖角”，其实一点也不恐怖。原来这个地名本来叫“Cape Faire（普费尔角）”，后来人们以讹传讹，逐渐被误念成了“Cape Fear（恐怖角）”。所以，那里根本一点也不恐怖，仅仅是个误会而已。

而这次旅行也彻底改变了迈克，就像他后来所说的，他直到那时才知道：自己所恐惧的不是死亡，而是活着却面对死亡，这是他最大的耻辱。

也许，在今后漫长的岁月里，迈克还会面对各种各样的恐惧，但他现在已经知道如何去克服这些恐惧了。他只花了六个星期去直面恐惧，就将自己从恐惧之中拯救了出来。

故事中的迈克如果没有向自己的恐惧挑战，没有亲自到所谓的“恐怖角”看一看，那么他一辈子都会被这个误传的地名给吓住，一辈子都会躲避它，一辈子都不可能知道这个地方的秘密。

其实，我们中的大多数人也都像迈克一样，一生都离不开恐惧，无论是公众演讲、求职面试，还是面对挫折、失败、压力等等，都会有那种心跳加速、焦灼急躁的感觉。这时，我们会感到异常孤独与无助，于是选择了逃避。

真正的勇者也同样会有这种恐惧感。而他们之所以能成为勇者，是