



强者

赢定的艺术

蔡晓峰 编著

志不强者智不达，言不信者行不果
人生只有一次，不要辜负自己

人可以脆弱，但绝不能懦弱。

生命是一次次蜕变的过程，唯有经历各种磨难，才能增加生命的厚度。



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

强者：赢定的艺术 / 蔡晓峰编著. -- 长春：吉林
文史出版社, 2019.8

ISBN 978-7-5472-6504-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第166048号

强者：赢定的艺术

QIANGZHE YINGDING DE YISHU

编 著 蔡晓峰
责任编辑 高冰若 宋昀浠
封面设计 韩立强
出版发行 吉林文史出版社有限责任公司
地 址 长春市净月区福祉大路5788号
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 天津海德伟业印务有限公司
版 次 2019年8月第1版 2019年8月第1次印刷
开 本 880mm × 1230mm 1/32
字 数 145千
印 张 6
书 号 ISBN 978-7-5472-6504-8
定 价 32.00元

前言

PREFACE

当现实给你一记又一记响亮的耳光时，当所有人都在嘲笑你时，你的脑海里是否开始怀疑自己？

你我皆凡人，活在人世间。是为活着而活着，还是为自己而活着？平凡人的人生有两种：第一种是静候命运的安排，进退随波，贵贱逐流，就像棋盘上的卒子。第二种是不甘心接受命运的安排，尽管自己只是一枚卒子，却要做自己命运的主人。

汤姆·克鲁斯在出演《壮志凌云》之前，只能在好莱坞扮演一些小角色，有时甚至连片酬都没有。导演们拒绝他的理由是“不够英俊，皮肤太黑了，演技太幼稚”等等。导演们用这些看似非常有说服力的理由否定汤姆·克鲁斯。然而，这些话在今天都变成了笑话。

此外，像乔治·克鲁尼在出演《急诊室》之前、金·凯瑞在出演《变相怪杰》之前、尼古拉斯·凯奇在出演《远离赌城》之前，他们都为扮演各种小角色而奔波。但他们后来都变成了好莱坞的票房保证。

我们要用自己的脚步，来丈量生命的幅员。原来，一个人可以比自己想象中更强大。你不知道前方有什么在等待着你，就像不知道你在期望着什么样的生活一样。但是你要相信，你永远比自己想象中更强大。

2 强者：赢定的艺术

想象往往比做更困难。勇敢地去做，你会发现很多困难都是自己想象出来的。勇敢地去面对，你会发现原来自己可以这么强大。即便真的头破血流，那也是人生中的一场宝贵经历。

目录

CONTENTS

第一章 真正的强大源于内心.....	1
埋葬“我不能”先生.....	2
摆脱心中的枷锁.....	4
消除嫉妒的“毒瘤”.....	7
时刻与惰性作斗争.....	11
敢于尝试才有机会.....	15
第二章 你最大的靠山是自己.....	19
做独一无二的自己.....	20
做你最擅长做的事.....	22
是金子就一定要发出光芒.....	25
接受和改变自己的不足.....	28
仰视别人不如提升自己.....	31
任何时候都不要放弃自己.....	34
第三章 激发你的潜能.....	39
你的潜能无穷大.....	40
唤醒沉睡的潜能.....	43
发挥你的最大优势.....	45

2 强者：赢定的艺术

态度决定高度	46
心动更要行动	49
真正用尽全力	52
第四章 方法总比问题多	55
让问题止于行动	56
抓住问题的根源	59
找对方法万事可解	62
换个角度看问题	66
实干的人，还要会巧干	68
凡事找方法而不是找借口	71
此路不通就换条路	74
第五章 坚持到底就是胜利	77
积沙成塔，集腋成裘	78
持之以恒，终会成功	80
逆水行舟，不进则退	82
失败是成功之母	86
挫折让人更强大	90
有志者事竟成	93
再坚持一下	95
第六章 自省让你更强大	99
有一种智慧叫自省	100
人贵有自知之明	103
吃一堑，长一智	107
勇于承认错误	109

凡事三思而后行	112
第七章 要练就练江湖最狠的武功	115
吸星大法谁不要	116
实现可持续性发展	117
学习是一种能力	120
欧盟提出终身学习能力	123
养成每天学习的好习惯	125
第八章 结交一些高质量的朋友	129
有没有“关系”大有关系	130
多跟成功人士打交道	132
努力结交卓越之士	135
落难英雄是个宝	137
识英雄于微时	139
敞开胸怀拥抱畏友	142
交结朋友的道行	144
第九章 每天强大一点点	147
坚韧不拔总会成功	148
再试一次的奇迹	152
做偏执狂又如何	156
屡败屡战才是真英雄	158
把退路全部堵死	161
第十章 给灵魂撑把伞	165
学会享受孤独	166

4 强者：赢定的艺术

101	失意是成长乐章中的音符	169
102	别跟自己较劲	171
103	保持自己的本色	173
104	拿得起，也要放得下	177
105	像向日葵一样生活	181
106	经得起诱惑	182
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160

第一章

真正的强大源于内心

也许你的生活并不富裕，也许你的工作收入不高，也许你正处于困境之中……

不论你正在遭受什么、承受什么，请你在出门时，一定要把自己打扮得清清爽爽，面带微笑，从容自若地面对生活。外界无论如何是压不垮你的，内心的强大才是真正的强大。

埋葬“我不能”先生

你的信心在哪里，你就在哪里。一个外国老太太在年届 70 岁时开始学习登山，随后的 25 年中一直冒险攀登高山，其中几座还是世界上有名的山峰。在她 95 岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄的最高纪录。她成功的原因在于，她认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。

11 岁的安琪拉患了一种神经系统的疾病，无法走路，甚至举手投足也受到诸多限制，医生预测她的余生将在轮椅上度过。但是，安琪拉并不畏惧，她躺在医院病床上向任何一个愿意倾听的人发誓，有一天她绝对会站起来走路。后来她被转到旧金山的复健专科医院，医生们为她不屈的意志所感动，便教她运用想象力去看自己在走路，医生认为这至少能给安琪拉以希望，使她在长期卧床中能有些积极的想法。但是，安琪拉却做得非常认真。

有一天，她再度使尽全力想象自己的双腿在行动时，床真的动了，并开始向房间外移动。她兴奋地大叫：“看看我！看啊！看啊！我动了！我可以动了！”医生们隐瞒了地震的事实，让安琪拉相信是她真的动了。结果，几年后，安琪拉真的又回到了学校。不用拐杖，不用轮椅，而是用她的双脚。

“我不能”死了，“信心”才能诞生。唐娜是美国一位即将退休的小学四年级的老师，一天她要求班上的学生和她一起在纸上认真填写自己认为“做不到”的事情。每个人都在纸上写下他们所不能做的事。诸如：“我没法做 10 次仰卧起坐”“我不能吃一

块饼干就停止”。唐娜则写下“我无法让约翰的母亲来参加母子会”“我没办法让黛比喜欢我”“我无法好好管教亚伦”。然后大家将纸投入了一个空盒内，将盒子埋在了运动场的一个角落里。

唐娜为这个埋葬仪式致辞：“各位朋友，今天很荣幸能邀请各位来参加‘我不能’先生的葬礼。他在世的时候，参与我们的生命，甚至比任何人影响我们还深。现在，希望‘我不能’先生平静安息……希望您的兄弟姐妹‘我可以’‘我愿意’能继承您的事业。虽然他们不如您来得有名，有影响力。愿‘我不能’先生安息，也希望他的死能鼓励更多人站起来，向前迈进。阿门！”

之后，唐娜将“我不能”纸墓碑挂在教室中，每当有学生无意说出：“我不能……”这句话时，她便指向这个象征死亡的标志，孩子们就立刻想起“我不能”已经死了，进而想出积极的解决方法。

唐娜对孩子们的训练，实际上是我们每个人必修的功课。如果我们经常有意无意地暗示自己“我不能”，那么，这种坏的信念就会摧毁我们的一切，而“我可以”“我愿意”等积极的暗示，则可以调动起我们积极的潜意识，使我们变得更加强大。

摆脱心中的枷锁

内心的力量无穷，可以超越困难、可以突破阻挠、可以粉碎障碍。正如一位哲人所说：“世界上没有跨越不了的事，只有无法逾越的心。”

一代魔术大师、逃生专家胡汀尼有一手绝活：能在极短的时间内打开无论多么复杂的锁，从未失手。他曾为自己定下一个富有挑战性的目标：要在60分钟之内，从任何锁中挣脱出来。条件是让他穿着特制的衣服进去，并且不能有人在旁边观看。

有一个英国小镇的居民，决定向伟大的胡汀尼挑战，有意给他难堪。他特别打制了一个坚固的铁牢，配上一把看上去非常复杂的锁，请胡汀尼来接受挑战。

胡汀尼来了。他穿上特制的衣服，走进铁牢中，牢门“哐啷”一声关了起来，大家遵守规则转过身去，胡汀尼从衣服中取出自己特制的工具开始工作。

30分钟过去了，胡汀尼用耳朵紧贴着锁，专心地工作着；45分钟、一个小时过去了，胡汀尼头上开始冒汗，两个小时过去了，胡汀尼始终听不到期待中的锁簧弹开的声音。他筋疲力尽地将身体靠在门上坐下来，结果牢门却顺势而开，原来，牢门根本没有上锁，那把看似很厉害的锁只是个样子。

小镇居民成功地捉弄了这位逃生专家，门没有上锁，自然也就无法开锁，但胡汀尼心中的门却上了锁。

你的心里是否也上了一把锁？

生活中种种看似艰难异常的事情真的就无法解决吗？种种看

似无法逾越的险峰真的是无法超越吗？生活中很多时候我们都喜欢作茧自缚，用一把无形的锁捆绑住自己的心，让我们看不清现实。打开心灵的枷锁吧，只有打破思维的定式，才能冲破一道道难关，才能使我们不断迈向成功。

有一位挪威人，在他 23 岁时被人陷害，在监狱里待了 9 年。后来冤案告破，他开始了常年如一日的反复控诉、咒骂：“我真不幸，在最年轻有为的时候遭受冤屈，在监狱里度过本应最美好的时光。那简直不是人待的地方，狭窄得连转身都困难，窄小的窗口里几乎看不到阳光，冬天寒冷难忍，夏天蚊虫叮咬。真不明白上帝为什么不惩罚那个陷害我的家伙，即使将他千刀万剐也难解我心头之恨啊！”

73 岁那年，在贫困交加中，他终于卧床不起。弥留之际，牧师来到床边，对他说：“可怜的孩子，去天堂之前，忏悔你在人世间的一切罪恶吧！”病床上的他依然对往事怀恨在心、耿耿于怀：“我没有什么需要忏悔，我需要的是诅咒，诅咒那些施于我不幸命运的人。”

牧师问：“你因受冤屈在牢房里待了多少年？”他恶狠狠地告诉了牧师。牧师长长叹了一口气：“可怜的人，你真是世界上最不幸的人，对你的不幸我感到万分同情和悲痛。他人囚禁了你 9 年，而当你走出监狱本应获取永久自由时，你却用心底的仇恨、抱怨、诅咒囚禁了自己整整 41 年。”

在漫长的人生道路上，有着太多的酸甜苦辣、太多的喜怒哀乐以及悲欢离合。过去的已经过去，如果我们把这一切包袱都背在身上，走得岂不太累？还怎能去体会人生其他乐趣呢？如果往事不堪回首，却一味地缅怀，岂不是自作自受？

有些人的生活罗盘经常失灵。日复一日在迷宫般的、无法预测也乏人指引的茫茫人生中失去了方向。他们不断触礁，别人却

技高一筹地继续前行，安然战胜每天的挑战，平安抵达成功的彼岸。为了保持正确的航线，为了不被沿路上意想不到的障碍困住，你需要一个可靠的内部导引系统：一个有用的罗盘，为你在人生困境中指引出一条通往成功的康庄大道。

可悲的是，太多人从未抵达终点，因为他们借助失灵的罗盘来航行。这失灵的罗盘可能是扭曲的是非感，或蒙蔽的价值观，或自私自利的意图，或是未能设定的目标，或是无法分辨轻重缓急，简直不胜枚举。

消除嫉妒的“毒瘤”

韩愈曾说：“德高而毁来，事修而谤兴。”雨果则表达得更简洁：“嫉妒是一种愤怒的敬佩。”一个人的嫉妒往往是由于别人的某些方面胜过自己而产生的不良心态。

一只老鹰常常嫉妒别的老鹰飞得比它高。有一天，它看到一个带着弓箭的猎人，便对猎人说：“我希望你帮我把天空中其他老鹰射下来。”

猎人说：“你若提供一些羽毛，我就把它们射下来。”

于是老鹰从自己的身上拔了几根羽毛给猎人，但猎人却没有射中其他的老鹰。它一次又一次地提供身上的羽毛给猎人，直到身上大部分的羽毛都拔光了。于是猎人转身过来抓住了它。

嫉妒是一把双刃剑，在你想伤害别人的时候，其实最先伤到的就是你自己。嫉妒对嫉妒者的伤害，正如铁锈对钢铁的伤害一样。

心胸狭窄者之所以避免不了失败的结局，就在于他们心存不良。除了伤人害己，别无他途。

程梦涵是一家公司公关部的主管，工作能力很强，人长得也漂亮，很受领导的赏识，来到公司这几年，工作上可谓风顺水。

今年，公司由于业务发展的需要，招了十名应届本科毕业生。在这些大学生还没到公司报到的时候，程梦涵就听人力资源部的人议论说有一个叫张梓欣的女孩不仅名牌大学毕业，长得也十分漂亮。

凑巧的是，过了几天，张梓欣来报到了，正好跟程梦涵在一个部门。

张梓欣确实长得很漂亮，而且人也随和，同事都很喜欢她，总是主动跟她说话，教她一些工作上的经验。领导对张梓欣也很赏识，张梓欣刚到公司半年，就已经开始独立负责项目了。这一切，都让程梦涵妒火中烧。

以前，自己是领导眼前的红人，眼看着地位就要被张梓欣抢走，更何况张梓欣才毕业半年，还是个毛孩子，凭什么就能独立做项目？程梦涵越想越气，恨不得赶紧让张梓欣离开她的视线。

于是，程梦涵经常到领导那儿去“打小报告”：说张梓欣在工作中总是偷懒，什么工作都做不好，而且目中无人，部门其他同事也都对张梓欣意见很大。但是，领导并没有听程梦涵的一面之词，也没有批评张梓欣，这让程梦涵更加愤怒。

有一天，程梦涵发现张梓欣正在负责一个对于公司很重要的项目，张梓欣也一直忙于这个项目执行方案的策划，程梦涵和她说话的时候，她也经常顾不上，有时候只是抬头笑一笑。张梓欣确实是忙得抬不起头来，可是程梦涵却认为是张梓欣自命不凡，根本不把她放在眼里。一转眼就是张梓欣那个项目洽谈的时间了，前一天，张梓欣与客户那边的负责人约好，把方案准备好就回家了。下班之后，程梦涵发现张梓欣把方案放在了桌子上，于是，心里产生了一个念头，她拿起包装精美的方案放到了自己的抽屉里。

结果可想而知，第二天一早，领导与张梓欣正要去与客户见面，突然发现放在桌子上的方案不翼而飞，张梓欣怎么找也找不到，着急地哭了，而程梦涵则在一旁幸灾乐祸。领导也大发雷霆，狠狠地训斥了张梓欣。没办法，张梓欣只好重新打印了一份