

李正伟◎编著

仅有一次的人生， 要酣畅淋漓地活。

让我们在烦琐生活中，不忘曾经初心的梦想；
让我们在人生舞台上，恣意活成想要的模样；
让我们在岁月历程中，点亮经过的每一秒钟；
好让我们在午夜梦回时，不曾嗟叹蹉跎了时光。




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

仅有一次的人生，要酣畅淋漓地活

李正伟 \ 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

人生苦短，须臾即逝，我们每个人心中都有向往的“诗和远方”，但却只是想想而已，害怕为之付诸实践。然而，很多事如果现在不做，一辈子可能都做不了，我们每个人都应该追随内心，酣畅淋漓地生活。

这是一本让你读懂当下和未来，职场与生活的成长之书，本书告诉人们在人生路上，唯有立即去做，无所顾忌、酣畅淋漓地生活，不被条条框框所束缚，才会不留遗憾，才不辜负这仅有一次的人生！

图书在版编目（CIP）数据

仅有一次的人生，要酣畅淋漓地活 / 李正伟编著.
--北京：中国纺织出版社有限公司，2021.3
ISBN 978-7-5180-7312-2

I. ①仅… II. ①李… 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（2020）第062547号

责任编辑：闫 星 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：127千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

推荐序

正伟其人，阳光、健朗、帅气而文艺，是女人欣赏，男人也欣赏的那种男人。

认识正伟，是十年前的事，那时，我在上海接受人本教练训练，他是我的带班教练。一次，课程结束得晚，眼看我回武汉的航班就要赶不上了，我在那急得跳脚，准备放弃。一向表现温雅的正伟，一把拽过我的行李，说：“我送你，一定赶上！”说完便开来他那辆越野车，在上海市区的公路上风驰电掣。我坐在他车上提心吊胆，抓着护把的手冒着汗，用眼瞪他，说：“你开飞机啊？”他笑嘻嘻地说：“我就是开飞机的呀！”

一路上，他给我“放水”，我才搞清他这个教练，原来是一名飞行员，自己开办过公司，还跨许多行业做过企业高管。而且向我透露他刚学做人本教练，以后还想当导师的秘密，搞得我瞠目结舌。

十年后，正伟给我发来他写的书稿《仅有一次的人生，要酣畅淋漓地活》，让我看看，我以检视的眼光，每晚躺在床上，打开手机里的文档，慢慢阅读，心中却总有一股激情涌动。

在我们每个人的心中，时时都在抒写一首“远方的诗”。然而，因为犹豫而迈不开脚步，因为懦弱而步履维艰，因为受

挫而中途退缩，到头来，韶华尽逝，空悲切，远方无诗！

正伟其书——《仅有一次的人生，要酣畅淋漓地活》，直抒胸臆，平实而发人深省，虽书稿文笔稍显青涩，然瑕不掩瑜，他用他那颗“心无界、爱无限”的大爱之心，传播着满满的正能量；用他丰富的人生经历，证实着每一条人生的哲理。至于青年，或于失落，或于迷茫，或于痛苦时，细细品读，如沐邻家大哥明媚阳光，总能使你激情涌动，激励着你打点行装，即刻启程，用脚步去书写属于自己“远方的诗”。

生命对于我们每一个人，只有一次，绝无重来。正伟爱心流淌，愿天下同胞，不负韶华，酣畅淋漓地活着，并交给我们一把开启人生旅程的钥匙，让每个生命都活得精彩。

书由心生，文如其人。正伟其人、其书，人可交，书可读。谢谢正伟！

刘大一

2020年4月23日于武昌水果湖

目 录

contents

- 第1章 青春这场大雨，再淋一次也不后悔 ◎001
- 自己的人生走自己的路 ◎002
 - 对待生命不妨大胆一点 ◎005
 - 人生，就是一次又一次自我超越 ◎008
 - 心若在，梦就在，人生才能充满希望 ◎012
 - 失败了还可以从头再来，不要认输 ◎015
 - 人生的不同阶段，有不同的任务 ◎018
- 第2章 长大后，依然要把理想说给世界听 ◎021
- 用梦想为每一个平凡的日子加温 ◎022
 - 舍弃理想，便会在心中撒下被嘲笑种子 ◎026
 - 梦想是人生的引航灯 ◎029
 - 只要有梦想，何时都不晚 ◎032
 - 不管你的年纪有多大，都可以勇敢追梦 ◎035
- 第3章 快点跑，趁现在还来得及 ◎037
- 每个成功都有个简单的开始 ◎038
 - 梦想有时是个痛快的决定 ◎041

有些事现在不做，一辈子都不会做了 ◎044

成功并非必需品，适度执着就好 ◎047

一无所有，也许恰恰是争取所有的好契机 ◎050

现在努力，总有一天你会变得很棒 ◎053

第4章 把每一秒都当成一辈子 ◎057

感恩生命的赐予，珍惜生命的每一天 ◎058

妒忌是毒瘤，需尽早铲除 ◎060

人生如戏，却没有重演的机会 ◎063

要把今天当成生命中的唯一一天 ◎066

立足当下，珍视现在就是营造最好的未来 ◎069

最快乐的时刻就是活在当下 ◎071

第5章 无关生死的，都是小事 ◎073

坦然接受无法改变的现实 ◎074

每个人都要为生命中的错误买单 ◎077

忍让，也是聪明的人常常采取的策略 ◎081

塞翁失马，焉知祸福 ◎084

与无所谓的焦虑说再见 ◎086

清空糟糕情绪，坦然面对人生 ◎090

- 第6章 学会和这个世界友好相处 ◎095
- 会休息的人才能更好地工作与生活 ◎096
 - 学会调适，压力不是阻力 ◎100
 - 凡事独立思考，不人云亦云 ◎104
 - 何必逼自己，凡事莫强求 ◎108
 - 别指望所有人都喜欢你 ◎112
 - 既然世界无法改变，我们唯有学会适应 ◎116
- 第7章 总有一些路只能在黑暗中独自前行 ◎119
- 在坎坷的人生路口选择坚强 ◎120
 - 流泪撒种的，必欢呼收割 ◎123
 - 当你陷入痛苦的泥沼，最好的办法就是自我拥抱 ◎126
 - 脚下的泥泞，终将为你的人生带来花开满径 ◎129
 - 良好的心态，才能帮助我们苦中作乐 ◎132
 - 有梦想的人，总要熬过人生中最晦暗的时刻 ◎135
- 第8章 感谢离你而去的，珍惜近在眼前的 ◎139
- 与自己相处，没有回头路 ◎140
 - 谢谢你离开我 ◎144
 - 怀念过去但不要逃避现实 ◎147

失去，让你更懂得珍惜 ◎151

幸福是把握拥有，而非这山望着那山高 ◎154

第9章 大道至简，做自己的主人 ◎159

简化生活，给疯长的大树修剪枝叶 ◎160

学会笑纳命运给予你的一切 ◎164

向简而生，向心而栖 ◎168

等待美好，爱情不将就 ◎171

做自己的主人 ◎174

为自己寻找一个积极而有意义的目标 ◎177

第10章 生命美好又短暂，但值得我们全力以赴 ◎181

人生苦短，且行且珍惜 ◎182

命运掌握在我们自己手中 ◎185

幸福的滋味，只在于我们热爱万物的心中 ◎187

漫漫人生也需要加油 ◎190

岁月静好的人生，如何才能继续下去 ◎193

认真地生活好每一天 ◎195

参考文献 ◎199

第
1
章

青春这场大雨，
再淋
一次也不后悔



自己的人生走自己的路

曾有一名助理教授常常鼓励学生们要勇于做自己命运的主宰者，他总说要把他人善意的“忠告”全当耳旁风，他的成功学就是“充耳不闻”。其实，我们每个人在小的时候总是幻想自己长大了成为一个伟人，或者世界首富，可是后来呢？现实总是残酷的，当我们随着年龄的增长，各种各样的压力也来了，而我们的耳边总是充斥着“不实际、愚蠢、做白日梦”等等的嘲笑。确实，人们的建议会有一些合理的成分，但自己的人生之路还是需要自己去走，不能仰仗别人的帮助。

一群蛤蟆在比赛看谁先到一座高塔的顶端，而它们的周围则是一大群的蛤蟆在观看，可是看的不是比赛，而是它们的笑话，比赛还没有开始，就是一片嘘声：“太难为它们了，它们不管怎么样都不会成功的……”比赛的蛤蟆听见后，都开始泄气了，可是还是有些蛤蟆不为所动地向高塔爬去。

当比赛进行的时候，一只只的蛤蟆在别人的嘲笑声中放弃了比赛，可是唯有一只蛤蟆好像什么都听不见一样，一如既往地向前爬，当比赛结束时，除了它以惊人的毅力坚持了下来，并没有其他的蛤蟆爬上高塔。

其他的蛤蟆都很好奇，想知道它是怎么做到的，可是当它们围过去后才发现，这只成功的蛤蟆其实已经聋了。

之所以要走自己的路，完全是因为我们每个人都是独特的——永远不要忘记这一点！尽管每一枚雪花都是六角形的，却没有完全相同的两片雪花；我们人也一样，尽管人海茫茫，但谁也找不到两个外貌、个性和特长一样的人。

一个双目失明的大学毕业生，经过了不为人知的努力才找到一份调琴师的工作，可是，当他回去跟亲人说此事的时候，没有想象中的祝福，只有冷漠的嘲讽，“你的眼睛都瞎了，并不适合做这一行，你看，要不了多久，你的老板就会把你炒掉。”可是大学生还是坚信自己能做好这份工作，他总是对亲人说：“我虽然眼睛瞎了，但是我的耳朵还是好的，而且很灵敏，我相信我自己能做好这个工作。”

亲人们看劝不回来他，只能随他去，因为他们一直都认为，他做不了多久就会被老板炒掉，到时候他还是会回来的。但是，那位大学生知道自己的不足，所以他比其他的人更努力、更吃苦，老板被他的精神感动了，经常会指点他，就这样他的技术提高得很快，而且一直被老板重用。最后，他经过自己的努力，成为一个专业的调琴大师，而且开了一家属于自己的调琴公司。

如果案例中那位双目失明的大学毕业生没有坚持自己的人生，

又怎么会有后面的辉煌成就呢？其实，在很多时候，过多地注重别人的意见是一种错误的行为，因为这样会让我们原来坚定的心动摇，只有自己下定决心走下去才是最重要的。

我们不管是在一个国家或者一个家庭里，并不是无人可替的，现在是一个科学技术日新月异的社会，每时每刻都充满了竞争，我们要想在这个社会里一直拥有自己的优势，那很困难。因此，我们不用等到所有的人都仰视自己的时候才快乐，我们应该记住，快乐是自己的，人生也是自己的。

面对别人的不同意见，我们该如何做呢？

1. 我们的人生是独一无二的

尽管有的时候我们做的事情是一样的，可能我们的工作别人也做得来，我们每个人总是有或多多少少的相同之处，但是要知道，自己就是自己，每个人都是一个不可或缺的风景区，正因为我们都是不同的人，我们都有自己独特的思想，才决定了我们做的事情还是有自己的独特之处。

2. 坚持自己的意见

人的一生总是活在流言蜚语中，当我们得意时会誉满天下，而当我们失意的时候，又会有斥责的声音。从小我们就被灌输固定的思维模式，非对即错，世界就是最简单的黑白颜色，我们所做的事情也会十分简单，对错鲜明，不管我们做了什么事情，总有人说三道四、指手画脚。如果我们因为这样几

句话就自乱阵脚，那只能说我们的自信心不足，不管对方说什么，只要我们的决定或意见是经过认真思考的，那我们就应该坚持下去，毫不动摇。

对待生命不妨大胆一点

你要搞清楚自己人生的剧本——不是你父母的续集，不是你子女的前传，更不是你朋友的外篇。对待生命你不妨大胆冒险一点，因为好歹你要失去它。如果这世界上真有奇迹，那只是努力的另一个名字。生命中最难的阶段不是没有人懂你，而是你不懂你自己。

追求成功的路上，难免会遇到一些困难，逃避无济于事，只有正面迎击，困难才会解决。有时候，你会发现那些所谓的困难与麻烦只不过是恐惧心理在作怪，每个人的勇气都不是天生的，没有谁是一生下来就充满自信的，只有勇于尝试才能锻炼出勇气。

一个人只有克服了怯懦，才会在生活中始终乐观而健康。你若失去了财产，你只失去了一丁点；你若失去了荣誉，你就丢掉了很多；你若失掉了勇敢，你就把一切都失掉了。“勇敢”是一个想获得成功的人必不可少的品质。要取得成就有很

多必要条件，其中的一条非常重要，那就是：勇气。

稻盛和夫是日本京瓷公司的创始人，曾有记者问他：身为两个世界500强企业的缔造者，你被尊称为“经营之圣”，你认为企业经营成功的最大秘诀是什么？稻盛和夫的回答是：“成功的两大因素：缜密计划和前期准备。”

他在他的《活法》一书中写道：“在挑战无人尝试过的事情时，不可避免会遭到周围的反对和抗拒。但是，如果自己心中有‘我做不到’的坚定信念，能够描绘已经实现的景象，就应该大胆宣传这个设想。设想本身应该基于超大胆的‘乐观论’，打开想象的翅膀，并在周围聚集一些积极发表意见的乐观派人士。”

稻盛和夫是个爱思考的人，在他经营公司的过程中，每当他头脑里灵光闪现、出现新的想法时，他都会召集干部们加以讨论。面对这样的讨论，不同的人给稻盛和夫的意见是不一样的。“那些从大学里出来的高才生们反应冷淡，多数时候甚至向我说明这个主意是多么脱离现实、多么欠斟酌。他们的话也有一番道理，分析也非常敏锐，列举的全是不可行的理由。因此，再好的主意在遭到泼冷水后也会被放弃，本来可以做成的事情也做不成了。”

在稻盛和夫的热情几次被浇灭后，他发现，应该彻底更换商量的对象，这些大学生很聪明，但思维太悲观。因此，他决

定和那些积极的人讨论，他们会告诉他：“这样很有趣，试试吧。”即使这些人在日常工作中挺马大哈的，但至少他们的意见是有鼓舞作用的。因为在一件事情的推敲设想阶段，很需要这种积极乐观的态度。

事实证明，稻盛和夫是个“兼听”的人，他认为，积极的态度有利于梦想的设立，但在设想向具体计划转移时，则应该以悲观理性的分析为主，必须想象所有可能存在的风险，慎重、小心、严密地推敲计划。当然，大胆和乐观在这一阶段始终是有有效的。

在实现梦想的过程中，你不妨也记住稻盛和夫的话：一旦从计划转入落实阶段，则再次基于乐观论，坚定不移地开始行动。也就是说，“乐观地设想、悲观地计划、愉快地执行”，这在成就某些事情、变愿望为现实上是非常必要的。

我们发现，一些人在行动前，总是会给自己的胆怯找一些借口，如对手太强、困难太多、状况太差等，一旦你内心充满恐惧，即使你再有潜力、具备再多的成功条件，你也会最终失败。也有人说，无畏是灵魂的一种杰出力量，正是靠这种力量，成功者在遇到困境时才能以一种平静的心态把持自己，从而控制自己的怯弱，最终战胜困难，走出困境。

恐惧是获得胜利的最大障碍。你若失去了勇敢，你就失去了一切。而现实中的恐怖，远比不上想象中的恐怖那么可怕。

很多时候，成功就像攀爬铁索，失败的原因不是智商的低下，也不是力量的单薄，而是威慑自己的无形障碍。如果我们敢于做自己害怕的事，害怕就必然会消失。

那么，面对内心的担忧、恐惧，我们该如何做呢？

1. 学会转换思维

例如，同样面对半杯水，对于乐观旷达、心态积极的人而言，是：“哈，真高兴我还有半杯水！”对那些悲观沮丧、患得患失的人而言，则是：“唉，只有半杯水了，这该如何是好呀？”

2. 做好最坏的打算

谚语常说：“能解决的事不必去担心，不能解决的事担心也没用。”这样一想，你会发现，在最坏的情况面前，也没什么可忧虑的，那么，你也就能变得积极了。

总之，做任何事之前，如果你不能自己除掉恐惧，那样的阴影会跟着你，变成一种逃也逃不了的遗憾。不要因为恐惧、失望而害怕尝试。一旦你正面面对恐惧，很多恐惧都会被击败。既然困难不能凭空消失，那就勇敢去克服吧！

人生，就是一次又一次自我超越

每当炎热的夏季到来，农村的孩子们总会在地上找到很