

# 成就 坚强的自己

CHENGJIU JIANQIANG DE ZIJI

王济帆◎编著



用包容冲破偏见,用勤勉抵制懒惰,  
用坚忍克服软弱

坚强的内心,会成为你  
人生风暴中的压舱石,  
逆水行舟时的发动机,  
沮丧与颓唐情绪的解毒剂,  
浮躁和冲动心态的定心丸。



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

目录

前言

# 成就 坚强的自己

CHENGJIU JIANQIANG DE ZIJI

王济帆◎编著



中国纺织出版社有限公司

地址：北京东直门内大街264号 邮编：100027 电话：010-64160111

## 内 容 提 要

一个人只有做到内心强大，才能无所畏惧，无论发生什么事，都能内心平静如水，才能以坚定的内心，心无旁骛，坚定不移地做好自己的事、走好脚下的路、努力向前，才能成为人生赢家，才能收获成功、把握幸福。

这是一本帮助我们锤炼内心的励志读物。本书语言轻松活泼、内容平实，它旨在教会我们学会自立自强、戒骄戒躁，寻找幸福生活的真谛。全书深入浅出地给我们讲述了如何成为内心强大的人，帮助我们获得幸福的人生。阅读本书，相信对读者朋友们会有所帮助。

### 图书在版编目（CIP）数据

成就坚强的自己 / 王济帆编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2023.1  
ISBN 978-7-5180-9349-6

I. ①成… II. ①王… 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（2022）第030890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

2023年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7.25

字数：108千字 定价：45.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 前言

生活中的你，是否经常听到周围的人这样抱怨人生：为什么我这么努力，却还是一无所所有？为什么我总是受到不公平的待遇？为什么没有人看得起我？为什么别人这么幸福？为什么我事事不如别人……这些人总是在自怨自艾，总是在抱怨，他们什么都想要，但却什么也没得到，而他们人生中的各种关系——职场关系、亲密关系等也凌乱如麻。他们虽怀揣梦想，却被时代裹挟，因此，他们总是被一种无力感笼罩着。

其实，这些人之所以有这样的怨言，是因为他们内心脆弱。他们容易被糟糕的情绪掌控，他们暴躁易怒，会因为周遭的事物而心力交瘁。在他们看来，生活处处是风浪，再小的事，都会被无限放大。一个内心不强大的人，心中永远缺乏安全感。不够强大，意味着很容易受到外界的影响，通常表现为：要么特别在意别人的看法，要么活在他人的眼目口舌之中，从而失去独立的判断能力，变得摇摆不定和坐立不安。对于这些人来说，他们从未感受到幸福。

相反，那些内心坚强的人，他们都有一颗强大的内心，他们总是无所畏惧，总是能专注于脚下的路。在他们追求幸福和成功的道路上，虽然也会遇到他人的非议、怀疑甚至是攻击，但无论遇到什么，他们都会听从内心的声音、坚持自己的信

念、注重心灵的充盈。他们勇往直前，从不畏惧，而正是这样专注的精神，让他们免于忧虑和痛苦，他们能感知到真正的幸福。

可见，无论是面对生活，还是追求人生目标，都需要一颗坚强、坚韧的心。哲人说，强大的人不是征服什么，而是能承受什么。可以说，征服自己是练就强大心灵的前提，要征服自己，你先要打破自己的偏见、固执、懒惰，打败自己内心的自我限制，然后磨炼自己，让自己拥有平和的心灵、宽阔的胸怀和坚忍的毅力。如此，你就会觉得自己比原来升华了，冲出了自己设置的藩篱，从而触摸到幸福。

你是否需要一本帮你重启心灵之门的智慧之书呢？

本书就是这样一本帮我们锤炼内心的书，它能帮助我们从绝望中寻找希望和方向，帮助我们更加透彻地了解自己，找到自己的不足，挖掘我们的自信。它告诉我们，绝不可以向脆弱的自己投降，要以积极的心态、坚定的信念做人做事。这样，无论你的的人生路上发生了什么，你都能拍掉身上的尘土，继续前进！

编著者

2021年11月

## 第一章 克服恐惧，前方的路你必须勇敢面对 || 001

人生之中，有些弯路是必须走的 || 002

遭遇困境时必须首先自救 || 005

拥有强大的内心，才能掌握自己的人生 || 008

极度的谦虚和骄傲一样使人退步 || 010

全力以赴，永不屈服 || 013

成全自己，就是不断超越和战胜自己 || 016

唯有努力奔跑，才能改变和掌控人生 || 019

## 第二章 成就梦想，找到人生的舞台并努力绽放 || 023

无论如何，都不要丢掉信心 || 024

不断进取，提升你的竞争力 || 028

无论处于什么样的境地，我们都不要看轻自己 || 031

善于利用空闲时间，积极提升自己 || 035

无须完美，贵在做好每件事 || 039

付出不亚于任何人的努力，你总会出头 || 042

找准自己的舞台，在自己的领域内发光发热 || 046

主动撕掉身上的“标签”，才能释放自我 || 049

### 第三章 和时间做朋友，让时间来成就自己 || 055

与其抱怨，不如争分夺秒提升自我 || 056

根据自己的工作和生活，对时间做出合理安排 || 059

勤奋的人，从不会抱怨时间不够 || 062

学会把握住今天，也要充满希望地畅想未来 || 064

只争朝夕的人，才能真正把握生命 || 068

坚持一万小时，实现梦想需要长情的告白 || 070

浪费时间的人，时间永远不够 || 073

### 第四章 耐得住寂寞，用孤独的时光塑造出最好的自己 || 077

人生需要洗礼，成功需要经历枯燥与痛苦 || 078

成功无法一蹴而就，需要我们耐心等待 || 081

急于求成，反而事与愿违 || 083

过早地成功，会冲昏我们的头脑 || 087

唯有顽强和坚韧，才能跑完人生的马拉松 || 089

## 第五章 独立思考，坚持自己内心的

声音才会获得独属于你的成功 || 093

独立思考，别人云亦云 || 094

有什么样的想法，就会有什么样的命运 || 097

始终做自己，不必为了迎合别人而牺牲自己 || 100

适时转换一下思维，问题就豁然开朗 || 103

被难题困扰时，不妨换个思路 || 105

与其兜圈子，不妨从问题中跳出来 || 108

要创新，也不要忽略事物的客观规律 || 110

开动大脑，不断培养自己的创造性思维 || 113

## 第六章 相信自己，强大的内心成就最出色的你 || 119

只要相信自己，你就有资格获得成功与幸福 || 120

你是独一无二的，无需自卑 || 123

有足够的自信，才有可能成就人生 || 127

激发心理力量，才有大胆前行的勇气 || 130

找到自己的优势，才能活出自我 || 132

相信自己，才能在人生的关键时刻绽放光芒 || 136

客观公正地评价自己，才能更加从容地面对未来 || 138

## 第七章 战胜自己，勇敢站起来才能度过人生的“迷茫期” || 143

人生多逆境，内心坚强才能战胜 || 144

真的勇士，敢于直面惨淡的人生 || 147

无论如何，都不要否定自我 || 150

身处逆境，要善于发现一切有利于成长的因素 || 153

选择不认命，就好好努力去拼命 || 156

找到正确的目标和方向，就能走出人生的“迷茫期” || 160

找到自己的最佳位置，找准属于自己的人生跑道 || 163

伤痛本身并不可怕，可怕的是沉溺伤痛 || 166

## 第八章 积极向上，远离负能量才能给人生做加法 || 171

及时逃脱，别被负面情绪控制 || 172

放下过分的执着，才能轻松前行 || 175

学会自我调节，对自己进行积极的暗示 || 178

在挫折中学会坚强，才能更好地驾驭生活 || 182

满怀仇恨，等于自我毁灭 || 185

郁闷时，要懂得如何调节自己的心情 || 189

不要被他人的消极情绪感染 || 192

## 第九章 与其抱怨，不如立即行动改变自己 || 197

患得患失，你永远无法行动 || 198

真正的强者，从来不埋怨 || 201

与其埋怨环境，不如改变自己 || 204

及时发现自己的问题，并加以改进 || 208

怨天尤人，不如增强自己的实力 || 211

做人做事应该有主见，但也要善听人言 || 215

适时的鞭策能使自己不断地前进 || 218

## 参考文献 || 222

## 第一章

### 克服恐惧，前方的路你必须勇敢面对



## 人生之中，有些弯路是必须走的

随着年岁一天天增长，我们的经验和阅历也越来越丰富。这时，我们也许会突然意识到，原来父母曾经对我们的叮咛都是那么可贵。遗憾的是，当初年少无知的我们没有把这份爱的叮咛放在心上，而是将其作为无用的唠叨置之脑后。直到我们也到了父母的年纪，才恍然大悟：这么深刻的道理一定要提前告诉孩子，避免他们走弯路！等到真正成了父母，我们才发现孩子和年轻时的我们犯着同样的毛病，即把父母满怀好意的经验之谈当成毫无用处的唠叨。一代又一代，我们就这么走着弯路。其实，这是人生必然的经历。很多事情，如果不涉及原则性问题，我们应该给予自己一定的空间。人们常常用“不撞南墙不回头”来形容那些不接受别人善意意见的人。实际上，这个问题在很多人身上都有。对于那些不会酿成严重后果的事情，我们不妨少说一些，不管是对子女也好，还是对自己也好，有的时候，切身的经验和体会是比别人的任何说教都醍醐灌顶的。有些弯路是必须走的，我们无须恐惧，只需要坦然面对即可。

美国教育学家杜威提出了“从做中学”的教育理念，他提倡父母、老师不要一味地教授孩子现成的知识，而要引导孩子去体验。有些错误，即使父母师长警告了一百遍，孩子依然会

凭着好奇心去尝试，而假如让孩子亲身体验一次，他也许就再也不会犯同样的错误了。其实，“从做中学”的教育理念不仅适用于孩子的教育问题，也同样适用于成人社会。很多时候，我们为自己没有听取其他人的劝告犯下错误而追悔莫及，却不知道，自己从实践中摸索出来的经验是更为可贵的。人生没有捷径，很多事情，不去尝试，你就不知道结果如何。所以说，人生的很多弯路是必须走的。就像爬山，在山脚下的时候，我们多么希望有一条天梯能够直达山顶，然而，我们满眼望去都是荆棘，这使我们必须在摸索中流泪流血前进。直到抵达山顶之后，从山顶往下看，我们才发现原来真的是有捷径的，只不过这个捷径是我们自己踏出来的。不要因为那些曾经的失败和痛苦而懊丧，要知道，你之所以能够成长为今天的你，就是因为那些曾经的经历。每个人的成长都不是一蹴而就的，每个人之所以能够拥有今天，都是因为他们曾经因为走弯路磨破了脚掌，因为走错了撞得头破血流，因为哭过所以才知道笑的幸福。

进入公司后，初生牛犊的他，天不怕、地不怕。当然，他之所以如此有胆识、有气魄，很大原因是他的爸爸是这家公司的董事长。对于他，爸爸没有提出过高的要求，只是让他像一名普通员工一样就可以了。因此，他卸下了心里所有的负担，每天朝九晚五，和大多数同事一样从事着最普通的工作。

后来，他凭借自己的努力进入公司的销售部门，并且在几年打拼之后成为销售部的主任。一次偶然的的机会，他得知公司

在甘肃那边没有设立分销点，因此主动请缨，要求去甘肃拓展市场。尽管他的顶头上司并不赞同，但他还是做出了大量的努力，并且直接越级请示了爸爸。出乎他的意料，爸爸同意了。就这样，踌躇满志的他带着一班人马赶赴甘肃，想在那里大展拳脚。结果，一个月过去了，两个月过去了……半年过去了，他们的工作毫无起色。他不得不回到公司述职，总结自己失败的经验和教训。此时此刻，他当然已经知道顶头上司说的反对理由都是成立的，而且很现实，因此他深刻地反省了自己，说自己的决策失误给公司带来了很大的损失。对此，爸爸只是淡淡地说：“我早就知道会是这个结果，因为你犯的错误，公司的前辈也曾经犯过。”他很惊愕，问爸爸：“那您为什么不拦着我呢？！”爸爸笑着说：“我为什么要拦着你？我拦着你，你会听吗？现在这样不是挺好，你以自己的切身经历给自己上了一课，这比别人说什么都强。”

果然，在职业生涯中，经历这次挫折之后，他迅速地成长和成熟起来，成为爸爸理所当然的接班人。

假如爸爸拦着他，他会改变主意吗？即使改变了主意，也是心不甘、情不愿的；如果不改变主意，结果将会依然如此。事例中的爸爸很聪明，他没有阻拦自己的儿子，而是让他自己去走弯路，去成长和成熟。

人生之中，有些弯路是不必走的，如前人留下来的经过验证的科学文化知识等，我们只需要理解、消化和应用就可以

了。然而，有些弯路是必须走的，如人生的经验和阅历等，我们必须亲自去实践，如此，我们的人生才会更加丰富。

## 遭遇困境时必须首先自救

人生难得一帆风顺，大多数人都要面临命运的坎坷和挫折。每当遭遇困境时，常常有朋友会把希望寄托在他人身上，希望他人能够拯救自己。甚至他们自身根本不会想办法解决难题，而是一味地寻求帮助。常言道，自助者，天助之。这句话告诉我们，一个人在遭遇困境时首先必须自救，这样才能得到命运的垂怜，使悲惨的命运得到转机。与此恰恰相反，假如一个人在遭遇困境时总是一味地求助于他人，自己丝毫没有试图努力改变命运，最终一定难以摆脱厄运，甚至陷入更深的泥淖之中，无法自拔。

归根结底，每个人的救世主就是自己。假如依赖成为习惯，人们在遇到任何问题时都第一时间想到别人的援助，那么最终只会丧失斗志，也不再有独立自主的精神。要知道，别人的慷慨帮助也许能够帮助我们暂时摆脱困境，但是要想拥有坚强独立的人生，我们只能依靠自己。人必须为自己找到活路，一味地依靠他人的帮助，最终只会让自己一事无成，无法承担生活中任何的壓力。面对那些成功的人，我们应该扪心自问：

我们并不比他们差，为何就不能凭借自身的努力获得成功呢？很多时候，那些成功人士经历坎坷，人生也并不如我们平顺，但是他们却能成功逆袭，最终获得成功的人生，就是因为他们找到了自己的活路，拯救自己于命运的深渊。

在美国，亨利香肠得到了很多人的认可和喜爱，它的发明者亨利也因此名满天下。其实，亨利发明这种香肠的背后还有一段关于生命逆境的故事。

年轻体壮的亨利曾经在农场工作，尽管当时他的生活很贫困，但是因为他对待工作勤勉认真，也得到了老板的认可和赏识，所以生活还算幸福。然而，一次意外事故使亨利瘫痪了，从此之后他只能躺在床上，什么事情也做不了。面对如此沉重的打击，亨利根本无法接受，每天除了痛哭流涕，就是抱怨连天。所有的亲戚朋友都以为他的人生彻底毁了。一次偶然的机，妈妈鼓励亨利：“亲爱的，我不想让你在对命运的抱怨中度过下半生。你要知道，你的厄运无法改变，然而即便如此，你也依然能够操控自己的命运。只要你愿意，你完全就可以改变现状。”妈妈的话让亨利陷入了沉思，的确，他还这么年轻，难道要就此沉沦下去吗？思来想去，亨利决定改变：“虽然我不能走路了，但是我还能思考，双手也灵活自如。”想到这里，亨利不再怨声载道，而是满怀希望地面对每一个崭新的今天。他的积极乐观，也让家人对他再次充满信心。经过数十天的深入思考，亨利终于想出了一个好办法：“我们何不成立

一家香肠加工厂呢！我们可以用自己种植的玉米喂猪，提升猪肉的品质，然后再趁着猪肉鲜美时将其加工成香肠，还可以生产玉米味道的香肠，也许能够打开销路呢！”果不其然，亨利香肠问世之后得到了大家的一致喜爱，很多人甚至慕名而来购买香肠。从此之后，亨利的命运也彻底改变了，他成为了成功的创业者，不但改变了自身的命运，也扭转了家庭贫困的局面。

假如命运为你关闭了一扇门，它一定会为你打开一扇窗。面对残酷的命运，亨利原本心如死灰，也不知道人生的方向在哪里。幸好妈妈的话鼓励了他，让他再次对生活燃起希望。即便命运最终没有给予我们最好的安排，我们依靠自身的努力也能够最大限度地提升自己，如此一来，我们不再是只能接受命运摆弄的棋子，而变成了会飞的棋子，可以自己决定命运。

常言道，天无绝人之路，很多情况下生活看似逼迫我们进入绝境，实际上只要我们心怀希望，始终不放弃努力，就一定能够翻越人生的火焰山，让自己的命运发生大逆转。冬天已经来了，春天还会远吗？人生不可能永远都是坦途，更不会永远都是逆境，只要我们坚持不懈，不放弃努力，就一定能够扼住命运的咽喉，成为命运的主宰。