第一篇

什么是人生力度

力度不是一个静止的概念，而是一个灵活的概念。它无处不在，又非处处可见，它蕴含于无形之中，又见于生活的点点滴滴之中，平时看不见偶尔露峥嵘。人生的力度像是一种灵魂威力无边的幽灵，无论它进入到何种形态的躯体，都会给之于强大的生命力。在深圳市有一座最具有代表性的拓荒牛雕塑，看过它的人总会被那头紧紧低着头，圆睁双眼，躬起脊背，竖起牛角，前蹄腾空，后蹄深着泥土的拓荒牛形象所深深的感动。那一年，我徘徊在这座雕塑前，终于明白了什么是真正的力度。同样，当我们在人生中遇到一次又一次的挫折和失败，陷入一次又一次的迷惘和困苦之中时，我们的心中所要积聚的正是这种人生的爆发力，你的爆发力有多大，你的人生力度就有多强。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章　力度是漫长岁月酿就的一杯陈酒

力度是我们对于一个人生存状态的衡量标准，也是一个成熟的人、刚强的人、有责任心的人不同于其他人的显著标志。一个人做事、做人要是没有力度，是很难有出头之日的。力度是成功者的商标，是魅力放射的灯塔，是意志锻炼的熔炉。一根小小的鹅毛在轻轻的微风吹动下，就会随处飘扬，而一棵根深叶茂的大树在暴风骤雨的打击下仍然坚强屹立，这就是生存的力度。一个人的力度从哪里来，它不是天生就有的，而是在岁月中逐渐积累和形成的，正像岁月会对我们的人生留下磨痕一样，岁月也会对我们生存的力度产生深刻影响，从而重塑我们的人生。

在人生的舞台上一定要做主角

力度是我们对于一个人能力的衡量角度，也是一个成熟的人、刚强的人、有责任心的人不同于其他人的素质和标志。

没有力度的人即使活上一百岁，也不会给人留下深刻印象；没有力度的人即使说上一辈子的话，也没有人会放在心上；没有力度的人做事畏首畏尾，思考一百件事情也不会去做一件；没有力度的人是人生舞台上的玩偶，从来不会体现自我的意志。因此，提倡力度生存，追求的是有价值的人生，有意义的生活，有苦乐的过程，当生活的压力把人们一个个压榨成统一的模式时，我们呼唤力度生存时代的到来。

看过举重和摔跤比赛的人都会注意到，人们总是对于这些选手的重量级别十分在意，而分组比赛正是按照选手的重量级别进行的，这种分组的目的大概是为了保证同一组选手的尽量公平吧，但在人生的舞台上却没有人会建议按照重量级别来划分竞争区域，那些实力雄厚的人往往能够赢者通吃，掠夺所有的成功机会，令他人苦不堪言，在这种情况

下，一个人做事、做人要是没有力度，是很难有出头之日的。一根小小的鹅毛在轻轻的微风吹动下，就会随处飘扬，而一棵根深叶茂的大树在暴风骤雨的打击下仍然坚强屹立，这就是生存的力度。

所谓人生的力度，是一个广义的概念，它包括一个人视野的广度、思想的深度，眼界的高度、意志的强度、热情的温度、信念的纯度、情感的厚度、办事的程度、思考的角度、平衡的量度等等。

在平淡的生活中，力度生存将给你活力的刺激；在专业市场中，力度生存将给你制造巨大的压力，是力度生存给你生活的勇气，是力度生存给你奋斗的信息，是力度生存让我们认识到了生存的本质以及生命的意义。一个人的力度从哪里来，它不是天生就有的，尽管天生的气质对性格会有所影响，但力度是在岁月中逐渐积累和形成的，正像岁月会对我们的人生留下磨痕一样，岁月也会对我们生存的力度产生某种影响。

力度会产生某种震撼力，看过罗立中的《父亲》油画作品的人，可以从陕西老农深深的皱纹中看到生活给人们带来的力度；看过军事战争题材电影的人能够从枪炮的轰鸣和此起彼伏的爆炸声中感受到非自然的力量，从这个角度来说，力度是一种艺术感染力。

感情是柔软的，但它却蕴含一种内在的力度。

感情的力度在于能近能远，拿捏适度。对朋友像春天般的温暖，说的是对友人情感的力度；对敌人像秋风扫落叶一样残酷无情，说的是对敌人情感的力度，这是感情力度的两极。而对于一般人来说，情感的力度就在于真与假之间，厚与薄之间，热与冷之间。俗话说，做人无小事。大智若愚、雪中送炭、难得糊涂都是做人的智慧。在彼此交往中，别人有难时相助一把，“雪中送炭”，虽是小节，但被助之人怎么会不铭记在心呢？所以做人、办事，助人便是助己，爱人便是爱己。反之，如果行动言语傲慢，自以为小节无碍，其实已蹈失败覆辙，我们能不警惕吗？

道义是抽象的，但它也有具体的力度体现。

道义的力度在于坚持原则，符合道德。做人有道，做事也有道。古今做大事者，必须符合社会的基本道义，顺应时代基本潮流，这不仅是一个人的立身之本，而且是做事成功的关键。

胆识是人的智慧的结晶，而它是通过力度的状态表现出来的。

胆识的力度在于果敢，坚定。做任何事情，都要做最大努力、做最

坏打算，这是勇敢者的办事哲学。当人们遇到挫折的时候，许多人往往感到前途渺茫，甚至心灰意冷，放弃努力。而那些天生不幸的人，却能够通过努力成为成功的人，幸福的人，相比之下，我们这些身体健康的人，是不是更应拿出勇气和力量去成就一番大事呢？

时机是个时空的概念，它的力度体现在最后一刻的坚持之中。

时机的力度在于在千钧一发时迅速到位。俗话说，“火候不到，效果不妙”。办事的时机选择是成功的关键，选择好有利的时机，大事就有了一半的成功机会。当然，时机不是碰来的，时机也不是等来的，它藏于事物发展的漫长忍耐之中，它躲在事物剧变的千钧一发之际，它是黎明到来前的一丝曙光，它是成功来到时的一声呐喊，记住，成功就在于最后一刻的坚持之中。

积累是人生的重要资本，它是需要凭着力度去增值的。

积累的力度在于坚持，永不放弃。涓涓细流，汇成江海；千里之行，始于足下；做人办事，学识与经验的积累是重要的资本。要造就这些资本，你必须集中精力、毫不懈怠、长年累月地努力才行。趁着年轻时把握机会，努力学习吧，你的未来将因此而改变。

以上种种力度决定了我们人生的方方面面，有的人成功，而有的人不成功，而这正是因为他们的力度未到，我们应该在生活的熔炉中把自己百炼成钢，以力度的光芒撕破消极人生的黑暗，向着光明的顶点前进吧。

用力度和厚度行走人生之路

有人把一个人的成长比作在人生的大熔炉中冶炼的钢，这个比喻绝对形象，而且适合。在一个人的一生中，青少年时期天性纯真，如果受到良好的教育和熏陶，有可能成长为一个纯度很高的人，这种人对人生的追求执著而坚定；而进入青年以后，人生的热情和冲劲很大、很高，此时如果能得到较好的锻炼，有可能成为一个精力旺盛的人，这种人对事业和他人充满热情，有较强的事业心；进入中年以后，热情退居次要地位，理性开始发挥重要作用，如果能够得到较好的积累和总结，有可能成为一个理智冷静的人，这种人对于困难和打击有较强的承受能力，有较强的意志；进入老年之后，经验转而起到重要作用，容易成为一个德高望重备受别人尊敬的人。无论哪个时期，我们都有可能获得成功，

只要我们达到了这个时期人生所要求我们达到的力度和厚度。

有一个最有名的理论，叫做一百度理论。它的意思是说，人生就好像一壶凉水放在火上去烧。我们都知道，只有达到一百度水才能开，但不会烧水的人不懂得把握烧水的技巧，或者说由于自身能力不够，实力不够，而不能把水烧到一百度，有的人只能烧到二十度，这种水只能够用来洗脚，有的人能烧到六十度，而有的人能烧到九十九度，同样不能把水烧开，如果仅仅是如此倒也罢了。问题是，有人烧到了九十九度却转身走开了，结果又要重新再烧，而且烧出来的水味道也不好。更为重要的是，在我们的一生中，我们可能只有一次机会，也只有短短的一点时间去烧这壶水，有的人错过了这次机会，不再会有成功的机会，有的人直到人生快要耗尽，才把水烧开，已经没有时间来品味人生的成功，所以，我提出，做人要有力度和厚度，就好像烧水一样，能够在最短的时间内、以一次机会烧出一百度的人生，并使它富有人生趣味的人才是最成功的人。如果我们不能做到一次烧开，那么我们就要争取多次点火的机会，同时我们要有慢慢忍耐等到白水烧开的信心和毅力。

从人生的过程来讲，有的人属于那种一次快速烧水，水开了，人生成功了，但没有后劲，最后水也凉了，人生也失败了。而有的人属于那种慢烧水型，逐渐加温直至沸腾，而且热力持久，这其中对于火候的观察和节奏的把握都需要我们在人生中去积累和掌握经验。

那么，影响我们达到做人力度和厚度的因素有哪些呢？关于这些因素，我们在本讲第一段时已经谈到了，它就是天性、热情、理性、经验。有人可能会认为，天性是无法改变的，但人的天性虽然无法根本改变，却可以在后天的成长中逐渐完善，所谓环境改变人生，说的就是后天对先天的重要影响，比如说天性懦弱的人，可以通过锻炼使其坚强；天性冷淡的人，可以通过环境使其增长热情；天性浅薄的人，可以在实践和成长中变得宽厚。据说，曾国藩年轻时是一个很容易冲动，并且较为焦躁的人，但几十年的官场生涯以及他在政坛中的磨练却把他变成了一个谨慎而持重的人，后人说他之所以达到王者的气度是对自己的天性进行漫长磨练的结果。

有时候将个人行为升格为团队行为也是增加做事力度的最好办法，当一个人做某件事不够力度时，大家团结起来一起去做，事情就能够成功。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1931 年日本军队进攻黑龙江的时候，当地军民进行了一次有组织有规模的战斗——江桥战役。当时，日本的装备在亚洲来说是比较精良的，特别是他们有飞机，掌握制空权。江桥战役打响之后，日本投入坦克和战斗机对我们军队的阵地进行狂轰滥炸，我们的军队没办法对抗。当时，抗日将领马占山想来想去想到这样一个办法，他把十几个战士组成一排，这样一排一排组成十几排，形成了一个方阵，让几百人的部队同时瞄着天空，当日本战斗机进行轰炸的时候这几百名战士同时开枪，这样形成了一个方块的火力区域，这样就打掉了一架日本战斗机。这架飞机被打掉时飞机中弹 26 处。可以说是在中国抗战历史上被中国军队打掉的第一架飞机。中国军队就是用这种牺牲精神，冒着被敌人炸得粉身碎骨的危险，来构成对敌人的一种打击，这就是团队打击的力度。

热情是增加做人力度的重要因素，许多人之所以失败，是因为他们对人生不再具有旺盛的热情，对于年轻人来说，热情很容易产生，却不容易持久，而对于中老年人来说，热情不易培养，却容易坚持，而使一个人失去热情，就不可能达到一定的力度。我们都知道愚公移山的故事，如果愚公没有旺盛的热情，那么摆在他家门口的两座大山是不可能被搬走的。我们也知道隋炀帝的故事，正因为这位盛世皇帝的热情，才有了大运河的产生，但这种热情过盛就会走偏而导致万民生怨，国败家亡的严重后果。所以，热情是个好东西，也是个坏东西，不可或缺，也不可滥用。

理性是增加做人厚度的重要因素，相比热情来说，理性的强弱更不容易察觉，因而更内在。即使在世界伟人的身上也是如此。法国的拿破仑是一个热情很高，但理性不足的巨人，而美国的罗斯福则是一个很有理性但热情不足的巨人，而英国的丘吉尔首相则是一个热情和理性都很富有的巨人，所以，拿破仑最终会有光荣的失败，罗斯福则会为国家鞠躬尽瘁，而丘吉尔则在政治舞台上，几度沉浮，光芒不减。一般来说，充满热情的人大多魅力动人，而充满理性的人则令人生畏，而这种令人敬畏的气质是我们达成完美人生不可缺少的。

经验是增加做人厚度的另一种重要因素，中国人说：嘴上没毛，办事不牢。一件事在做第一次时没有经验，会使人心里没底，而在做第二次时，就心里有数了，所以经验是人们做事的“胆”，一般人想要跨越经验这道槛是很难如愿的，而惟有多实践、多体会才能成功。毛泽东曾

经说过，要想知道梨子的滋味就要亲口尝一尝，而对经验的尝试是很难用语言表达的，从某种意义上说是只可意会不可言传的东西。所以有人说，经验是一种高度，这种高度就像爬山一样，你没有爬到山顶，就永远不会有那种高度。当然，经验也是为有心人准备的，诺贝尔和爱迪生在成功之前都曾经失败过数百次，上千次，而每次失败，他们都有着详细的记录和反复的比较及总结，而这些都是引导人生走向成功的基础。

总之，一个人的成功可能是因为他天性执著，也可能是因为他的热情旺盛，也可能是因为他理性的把握能力很强，还可能是因为做人的经验告诉他必须坚持。无论何种因素，他都必须在自己的人生中找到一个力度的支点，支撑着他把人生向一百度的沸点推进，除此之外别无他法。

为人生准备一碗垫底的酒

看过现代京剧《红灯记》的人都不会忘记李玉和对李奶奶所说的一句台词“妈,有了您这碗酒垫底,什么样的酒我全能对付。”这是剧中革命者李玉和在即将被日本兵带去宪兵队严刑拷问之前，母亲给他斟上一碗壮行酒，他对母亲所说的话。这句话的潜台词就是说，有了母亲的鼓励和支持，无论敌人如何严刑拷打，我都能够坚持下去。

人生就像酿造美酒，酒有度而人生也有度，它们都需要借助于岁月的积累和酿造。有过喝酒经验的人都知道，如果一个人喝酒经历较早，酒量就会很大，那么，相对来讲，他对酒的适应力也会增强。对于人生来说，未来会遇到什么，我们也许不知道，但只要我们在过去的人生中有过某种经验和准备，那么对于未来的许多困难和压力我们都能够对付。

酒的度数取决于酒的乙醇含量，而人生的力度取决于我们的实力和积累。我们强调，每个人都具有自己的力度，这种力度不是看得见的金钱和财富，也不是那些依赖家庭或父母而得到的显赫地位和优越的环境，而是我们身上某些内在的能力。这种能力包括人生的阅历，某种经验，对困难和挫折的承受能力，驾驭情感和控制行为的能力，某种为获得成功而旺盛的生命热情，这些就是所谓的人生成功的力度。对于我们来说，这种力度就像前面的故事中提到的那一碗为人生准备的垫底的酒，它是决定我们人生是否成功的关键因素。

力度在某种情况下代表了我们人生的优势。我们认为，每个人都有自己内在的优势，这种优势可能与你的家庭环境、人生阅历、工作经验、情感经历等多种因素有关，你分析过自己的优势吗？成功在某种意义上说，就是你分析自己的优势，并把它充分发挥出来。有一位女孩确定去报考艺术院校，她认定自己从小就有较好的表演才能，并一直得到肯定，由于父母都从事艺术工作，自己对于表演艺术有着某种深刻的理解和悟性，在身材和外貌方面，她对自己有着充分的信心，从这个角度来说，这个女孩确实成功的希望很大。因为她很清楚，自己人生那杯“垫底的酒”意味着什么。而相反，如果这个女孩要去报考体育院校，那么这种优势就不会存在，成功的可能性就会小得多。

怎样寻找人生力度中的最佳支点呢？我要告诉人们，所谓最佳支点就是一个人在自己适合的平台上，以自己最适合的形式，发挥自己最擅长的才能，获得与自己最相称的成就。这句话的意思是说，每个人都能成功，但成功的形式和方式却各不相同。如果说，葡萄成功的最佳形式是做成高档的葡萄酒的话，那么，土豆成功的最佳形式也许就是做成土豆沙拉，而茄子成功的最佳形式也许就是一盘色香味俱佳的烧茄子。

请记住，葡萄酒、土豆沙拉、烧茄子之间并没有高低上下之分，就好像我们不能比较一个成功的艺术家与一个国际体育明星以及一位较有成就的企业家三者谁优谁劣一样。当然，这种成功也要付出牺牲，也要具有条件，葡萄变成高档葡萄酒的成功前提是，它要在最适合做葡萄酒的地方出产，它要具有较高的品质（含糖量或某些指标应达标），它要付出被榨成葡萄汁的代价，它要经过特殊的工艺酿造，它要经过长时间的储藏，它要被包装良好，它要具有合适的标价，而这些就像我们每个人要经历的人生过程一样，都要经得住考验，否则我们就不能够出厂，不可能送到那些品尝你的人们面前，而只会被悄悄倒掉。当然，并不是所有的葡萄酒都受到人们的喜欢，即使是在出厂后，也会有人因为口味和偏好的不同，而拒绝赞赏，对于这些情况你都应该有所准备。

人生的拐点恰恰是生命的亮点

从物理学的角度来看，任何一种力量都可能因为方向的改变而发生变化，人生也是一样。

当一支带响的弓箭向着它的目标奋不顾身地扑去时，它的命运似乎

是被注定的，但如果有一个人为的外力作用于它，使它发生转向，它就会成为拐点，从这个角度来说，人生的力度往往是可以发生改变的。

在人的一生中，往往有若干、甚至许多转折点。对于创造历史的人来说，人的一生，常常是由关键的某一天的一个抉择所决定的。一个关键的抉择，不仅仅影响自己的事业，而且可能影响全世界的历史。的确，上天眷顾每一个人，命运对每个人都是公平的，每个人的一生中都会有无数的机遇。庸常人生与靓丽人生的分野就在于你是否能发现自我价值，充分调动自己已有的资源，是否能把握住改变自己命运的转折点。

常坐火车的人总会有这样的体会，当火车停靠在一个大站时，从列车的窗口望出去，在你的前后有无数条铁轨或者分岔或者交叉，它们都伸向遥远的方向，这时候，你突然会感觉到一阵迷惘，你将往何处去？

当然，如果你低下头来看到你手里攥着的那张车票时，你会明白你的目的地是北京或者是广州。

如果做一个恰当的比方，那么我告诉你，你上车前手里攥着的那张车票就是你自己设计的人生目标，那张票上写着北京到上海，那么你的目的地就是上海，沿途所过的车站都是必须经过的，就好像上帝给你安排好了的人生一样，你不能甩站而行。

然而，有一天，正像我们夏天常遇到的那样，你的行程赶上了山洪暴发的季节，前面的铁路突然被冲垮，你应该怎么办，或者在你前往上海的途中，一个重要的电话让你不得不改变前进的方向，你应该怎么办？当然，你只有一个选择，下车，或者中转别的列车，或者改乘别的交通工具，这就是你人生的拐点。

一般来说，设计人生和人生拐点对你都同样重要。

我们首先来说说设计人生为何这样重要？正如前面已经说过的那样，如果说设计人生能让你坐上直达目标的特快列车，尽快地接近你的人生目标的话，那么，不设计人生或者没有打算设计人生的人，就好像在人生的大马路上随意散步者一样，他们没有目标，没有速度，甚至没有方向，也许就是这样散步一百年可能还会回归到原地。但遗憾的是，很多人没有意识到定立自己的人生计划的重要性。在绝大多数情况下，年轻的时候，人都有美丽的梦想和希望，后来却渐渐灰心，认识到现实的残酷，理想与现实的矛盾，决不会按你所设想的那样去发展。既然总

需要全本请访问 www.ertongbook.com

是不能不事与愿违，于是索性不定什么人生计划，觉得这样会过得更舒服些。

不错，这样也许真的会让你觉得舒服一些，但你永远不会有成就感，永远不会有实现人生目标的满足感。我们许多人的一生，正因为没有自己的目标，所以青少年时代听父母、长辈和老师的，中年时代听组织、单位和领导的，老年以后听孩子和后辈的，在家里听配偶的，出门以后看看别人是怎么做的，这样，即使穷其一生也不会有自己的目标。

的确，能够按自己所设想的那样去度过一生的人极少。这样说来，会造成一个错误的观念，似乎人们度过什么样的一生多半是取决于自己以外的客观因素和力量。而恰恰相反，自古以来，所有伟大的人物都具有某种使命感和紧迫感。

伟大的思想家和教育家孔子在回顾自己的一生时，这样说道：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”(《论语·为政篇》)这是孔子对自己一生求学和自我修养的概括总结。孔子年少的时候就立志做学问，三十岁时对事物就能有自己的独立见解，四十岁时有很强的理解力，五十岁时懂得“天命”，六十岁时处世经验极丰富，涵养性高，见怪不怪，什么都听得进去。七十岁时思想极为成熟，主观与客观趋于统一，做事不越轨，心想事成。孔子的一生没有虚度，每过十年就有一个质的飞跃。孔子说自己“五十而知天命”，似乎“天命”很难知，聪明的孔子也要在半百年纪才懂得。其实，孔子讲的“天命”不是宿命论的代名词，而是指不可改变的客观规律。

一个人能够按照客观规律设计自己的一生，将自己的人生理想与客观的人生密切结合，这个人必定具有伟大的方面，虽然说像毛泽东这样伟大领袖人物的一生也会受到客观规律的限制，但他们已经尽可能地放射出了自己人生的光芒，给我们做出了榜样。

下面我们说一说人生拐点的重要性，如果每个人的一生就像坐火车一样，正点而毫无差错，那么这个世界就不会有成功者和失败者之分了，当世界越来越进入多元化和快节奏时，在我们的人生中就会出现越来越多的人生拐点，它们有时候像铁路的岔口一样让你无所适从，有时候又像游戏机前的模拟世界一样，会出现无数种选择，而其中的许多种选择都不过是幻觉和假象而已，它需要我们去判断、去决策，一句话，

该拐的时候就要猛拐，而不该拐的时候则一定要稳住。

印度政治家、印度国父圣雄甘地有过短暂的律师生涯。当他第一次担任辩护律师时，由于怯场，根本不能履行职能。在跟委托代理人打个招呼后，甘地逃出了法庭。遭受失败打击的甘地没有沮丧，他开始了南非之旅，参加了在南非的反种族歧视斗争，并总结出一套行之有效的非暴力思想和非暴力抵抗的斗争方法。此后，甘地回到还处在英殖民主义统治下的印度，领导了印度民族解放运动，推动了印度的独立。甘地也由此成为一名广受爱戴的政治家。

甘地的经历启示人们，失败并不可怕，只要能及时调整坐标，告别失败就不会难。

据航天专家介绍，射向月球的火箭，只有 3% 的时间是正对月球的，更多的时间，火箭走的路径是弯道。而在现实生活中有些道路，如果直走走不通，还不如拐个弯，也许更容易成功。所以我们要学会及时拐个弯，这也是生存的需要。北京某客运公司有一个下岗女工，做了 20 年的售票员。下岗以后，她还想干老本行，但一直没找到合适的工作。备受打击的她在别人的启发下开了窍，到一家快递公司应聘，没想到，被录用了，还当上了调度员，坐镇指挥几十名快递员。原来，这家快递公司聘请的员工大多为外地人，对道路不熟，这位下岗女工自然备受重用。这位下岗女工后来还独立创业，办起了自己的快递公司。

只有永远的竞技场，没有永远的运动员。社会的发展迫使人们适时地调整发展方向。即使对某个职业眷恋有加，还要考虑主观条件和客观因素是否允许，如果违背客观规律，贪功恋战，只会使自己输得更惨。与其如此，还不如主动调整心态，及时转型，重新去开辟一番新天地。

体操王子李宁拿到 106 块金牌后，终因年龄和心理压力等原因，失手于汉城奥运会。在人生的转折关头，李宁没有迷失方向，他调整心态，先是进入健力宝公司担任总经理特别助理，接着创办李宁服装公司。经过十几年的打拼，今天的李宁已成为了一名真正的成功企业家。

没有人知道自己未来会变成什么样。曾经成为中国首富的刘永行小时候被送给一位布商，由于摔坏了腿而被退回家，他的命运从此改变；韩伟 15 岁的时候只是大连的一个掏粪工，后来他却创立了中国第一家民营企业集团；郑永刚 28 岁的时候还只是一个普通的汽车司机，现在他是国内最大的服装企业杉杉集团的董事长；王友京二十几岁时还只是

一个分到国家机关的大学生，然而十几年后，他却拥有了十几亿的身价……他们是怎样走出改变他们命运的最关键的几步的？就连他们自己也难以说清楚。

在这里，我想对许多成功和失败者的人生拐点做一个总结归纳：

- 拐点总出现在某种不经意当中，有时候它不以人的意志为转移，但大多数情况下选择拐点需要勇气和高度的判断力。
- 拐点出现时总是危机和希望并存，没人知道会成功或者是失败。
- 选择拐点至少需要一个理由，你要能够自己说服自己。
- 当你没有选择错的时候，这个拐点就会成为你人生的亮点。
- 拐点不是人生的重点，进入拐点意味着你需要重新学习，调整心态，积累经验，避免失败。
- 对有些人来说，没有拐点就没有希望；对另外一些人来说，没有拐点就没有激情和成就感。
- 选择拐点绝不要后悔。
- 如果可能，选择位置更高的拐点，选择冒险更多的拐点，选择更富有刺激的拐点。

自己站立才是真正的站立

对于个人来说，求助于他人也许有助于成就大事，但如果没有独立自主的个性，即使面对再好的机遇也不可能获得成功，所以，求人不如求己，这是人生力度生存的基本出发点，也是自古以来人们成功的恒定规律。

任何一个存在物只有当它用自己的双脚站立的时候，才认为自己是独立的，而且只有当它依靠自己而存在的时候，它才是用自己的双脚站立的。靠别人恩典为生的人，根本就是一个从属的存在物。

对于子女，应该“教给他们自立的能力。”“全部为他们自己所有，成一个独立的人。”

一个人不得志时应该怎样做呢？古人曾借一个失意之人的经历告诉人们一个真理：君子当自强，而不甘自弃。生活中有许多人，特别是读书人常埋怨自己时运不济，他们叹道：

我有智慧，却为什么生在这个时候？是时运呢，还是命运呢，让我独自受苦难。但这种叹息不能改变现实，对这些人来说，自信是成功的

关键。

西尼 16 岁来到了纽约。当时他仅有一年半学历，他到美国黑人剧团应试，因念不下台词，主考官打断了他的试听：“别再浪费我的时间了。”

回去后他买了台收音机，几小时几小时地收听广播，模仿播音员的发音。后来，西尼再次来到美国黑人剧团，他成了世界上最好的演员。这就是强者对挫折的态度。

美国加州的一位大学生，急于找一份工作。他几乎是冲进一家报馆,对经理说“:你们需要一个好编辑吗?”对方答“:不需要。”记者呢?”不需要。”排字工人呢?”不,我们现在什么空缺也没有!”那你们一定需要这个东西！”大学生从公事包中拿出一块精致的牌子，上面写着“额满暂不雇用”。经理看了牌子，笑了，立刻打了个电话，把这件事说给老板听。随后经理笑呵呵地说：“如果你愿意，请到我们广告发行股来工作。”后来这个年轻人成了这家报馆出色的经理，事实证明，只要努力自强，真正有用的人是会自己找到位置的。

从力度生存的角度来看，每个人都是自己命运的塑造者，依靠别人终究会垮掉。正像森林里的藤蔓总想靠大树来支撑自己，大树最终被它缠死而枯朽的时候，它的末日也不远了。别人的宽慰是暂时的，我们应该自己学会如何战胜烦恼，正像原始人要想使自己生存下去，必须自己学会打猎、种粮食，而不能靠邻居或朋友的接济。对付烦恼也是一样，就像开车的人带上扳手等工具，一旦车抛锚，他们就随时下来修理。

美国五六十年代还有一位非常受青少年欢迎的通俗文学作家叫卡迪丝。在她的一部很有影响的游记《魂系撒哈拉》中，记载着她的一次真实的经历。

那是一个秋天，卡迪丝女士按照自己既定的旅游计划，离开阿尔及利亚，前往突尼斯。中途要穿越阿边境的一片沙漠。一大早，她就只身驾车出发了，希望能在日落前赶到。不料想，在下午距突尼斯邦米吉达镇还有一百多英里的地方，汽车抛锚了。

她从来没有修过车，只能坐在车里静静地等待，希望有一辆车从这里经过，搭救她出去。残阳如血，风渐渐地紧起来，黄沙开始漫天飞舞时，仍没有一个人影出现。焦灼、恐惧开始爬上她的心头，沙漠中的种种传说开始在她的心灵中复活。可怕的幽灵、冻僵的尸体、饥饿的狼群

……她感觉自己像一个即将被推上绞架的囚犯，在一步步走向刑场。

在恐怖、绝望中，突然，她觉得自己应该试一试能否修车。这个念头刚一产生，她便立刻兴奋起来，马上动手。当她打开车盖时，竟很轻易地发现，不过是一根导线断了。凭着常识，她很快顺利地把导线接上了。

马达再次轰鸣起来。坐在车里，卡迪丝已能听到远处隐约传来的狼群的嚎叫声。

没有谁可以保证卡迪丝的安全，即使没有狼群的出现，寒冷也会把她冻僵。恐惧使她丧失了一切行动的能力，直到她挣脱出来，才想到要试试以前从未做过的事。她试了，她也轻易地成功了。世上有许多事，我们一直因为恐惧而不敢做的事，就像卡迪丝女士遇到的一样，不过是连接一根导线的举手之劳。吓倒我们，使我们不敢动手的不是事情本身，而是我们自己的恐惧。

我有一个过去的好友是政府里的一个小公务员。在 46 岁那年，他患了心脏病，妻子又在一次车祸中丧生。这对他的打击实在太大了，整天愁眉苦脸、唉声叹气。每见到一位朋友或同事，他都要喋喋不休地唠叨他的痛苦。开始，他的那些朋友及同事对他都抱有真诚的同情，并不断地安慰他。可是这仍旧不能使他从痛苦中解脱出来，他仍是难以控制地向他们诉说、诉说、诉说。时间长了，他的那些朋友已经越来越难以见到了，他们躲着他，因为难以忍受。直到他的一位同事坦诚地告诉了他，他才醒悟过来：“死者已经死了，这个世界上谁没有经历过亲人去世的痛苦？而我却把它当作惟独我才有的痛苦；医生要我精神放松，这样才有利于我的健康，我也听不进。是烦恼害了我，使我病情加重，朋友也疏远了我。我自己不想除去自己的烦恼，谁能帮我放下呢？它一直被我扯住不放！”

这个故事告诉我们，不能抱怨朋友无情，他们没有负担我们烦恼的义务。只有我们自己增强了抗拒烦恼的力量，才能彻底永远地获得快乐。

第二章　力度是一种精神激越的崇高境界

毫无疑问，力度是生存质量的一种标志，然而，这种力量与其说是存在于我们的身体之中，不如说是存在于我们的精神世界中。在高级的生命世界里，真正强大的不是那些四肢发达，肌肉结实的人，而是那种在精神上坚定无比的人。拿破仑高不过五尺，却缔造了一个伟大的法兰西；甘地身小枯瘦，却战胜了强大的英国殖民者。自古以来，一切领袖都拥有强大的精神魅力和锐利的精神武器，他们为自己的信仰而工作、奋斗，无论条件多么艰苦，他们始终是精神上的强者，更是创造力度人生的光辉榜样。

精神的力量是力度人生的灵魂

在我们这个世界上，真正强大的不是那些四肢发达，肌肉结实的人，而是那种在精神上坚定无比的人。一个人的精神可以超越一切压力，战胜任何困难，也可以领导许多人战胜迷茫和失败。

自古以来，一切领袖都拥有强大的精神魅力和锐利的精神武器，他们为自己的信仰而工作，而奋斗，无论条件多么艰苦，他们始终是精神上的强者，他们创造了有力度的人生。

1998 年，由于刚刚爆发的亚洲金融危机导致的经济萧条仍不见谷底，人民对政治家们的表演已是“不理他的茬儿”了。但是，弹丸小国新加坡的前总理、现内阁资政李光耀的《回忆录》甫一面世，全世界的人们却趋之若鹜。

在 20 世纪小国家的政治家中，没有谁的声望能比得上李光耀，甚至许多大国的领导人也比不上。李光耀是治国大师，一位人民的领袖，虽然领导的是一个小国，但他从政的强硬态度以及他的坚忍不拔的政治

家意志已全球闻名。在他的领导下，自然资源极为贫乏、 1965 年才正式成为独立国家的原英国殖民地新加坡，通过数十年的建设，已经成为亚洲的一条“小龙”，在那里，社会安定，经济发展，人民富裕，环境清洁……

1950 年，在剑桥大学毕业的李光耀回到新加坡。 1959 年，在他的领导下，新加坡脱离英帝国获得自治。后又和马来西亚分离取得独立。他近 30 年的统治，使新加坡成为一个世界奇迹：国民受教育程度最高、生活水平最高。然而，他的权威主义治国之道受到西方国家的批评，却成为许多亚洲国家的榜样。正如他所说：“每个民主国家的自由都是有限度的”。李光耀推崇社会稳定和法制，坚持“社会始终都比个人重要”，认为这是挽救亚洲脱离苦难的价值观。为了实现全社会的秩序和发展，新加坡严刑峻法。——这也是李多次受到西方一些人批评的地方。但是，李对西方的一切皆有清醒和深刻的认识，他知道哪些东西不适合新加坡，对于西方国家对新加坡内政的干涉，他始终保持强硬的态度，他坚定地、自信地捍卫新加坡的利益。他既不投怀西方，也不依赖东方，选择的是独立自主的发展方向。

有效地遏制官员的腐败，提高办公效率，是新加坡相对于其他亚洲国家来说最成功的地方之一。儒家主张的是为尊者隐讳和刑不上大夫，但李光耀深深懂得，没有强有力的法制，就没有社会的安定。他的方法是严惩官吏违法，使干部们通过理想和奉献精神而不是利益驱动担任公职。他是一个强硬的人，这反而提高了他在人们中的威信。

二十世纪还有一位强硬的政治领袖，她是英国的撒切尔夫人。撒切尔夫人是 20 世纪后期，开新保守主义风气之先的“铁娘子”，是一位用革命性的力量恢复了英国乃至西方资本主义普遍接受的市场在仍然是带来繁荣最有效手段的观念。

玛格丽特·撒切尔 1925年生于一个杂货商的家庭，依靠奖学金和打工在牛津取得两个学位，分别是化学和法律。她热衷于政治， 34 岁时进入了下院，并成为保守党一位出色的议员。凭借她的果敢， 1975 年她向党的领导人爱德华·希思发出挑战。撒切尔夫人来到希思办公室，告诉希思自己的决定,希思甚至没有看她就说“很好,走着瞧吧。”

在攻克工会的堡垒之后，撒切尔夫人乘胜前进，大刀阔斧地进行经济改革，当时整个西欧都被战后社会主义和国有化的思潮所笼罩，撒切

尔夫人开始了冒天下之大不韪的将国有企业私有化的举措，虽遭到了抵抗，但被铁娘子强硬地击败了。结果使长期拖沓无效率的英国航空业转亏为盈并且成为世界上最大的工业化集团，甚至连年年亏损的国有钢铁业，在私有化后也有了盈利。撒切尔夫人实际上是亲手终结了战后以充分就业和混合经济为主干的福利制国家体制。

不过撒切尔夫人获得世界声誉还主要是她的政治成功。撒切尔夫人将其狂热的工作效率和其纯粹的女性魅力完整地结合在一起，她领导英国，1982 年在军事上斩钉截铁地击败了阿根廷后，更使她如日中天。她对爱尔兰共和军的强硬态度也使得她成为一位英国历史上强硬派的领袖。当然，作为首相的她理解政治家必须给军队以最明确的目的，作为女人，她又难以承受那么多战士牺牲，还有军舰和飞机在战争中被毁灭，即便如此，她仍然不改变自己的决定。

无论是李光耀还是撒切尔夫人，他们都是手段强硬的领导人之一，他们的人生经历说明了一个道理，精神上的强大是一个人能够区别其他人而获得成功的重要因素，而作为一个坚强的领导人，他必须承受的是别人难以承受的巨大责任，而他也能够对这个责任坦然面对，绝不推卸。

用力度攀登人生高度

把作用于人生的力量做做分类就会发现，这种力量可以分为动力、阻力和助力三种。而在这其中，动力最为重要，因为做任何事情，都需要有动力，动力会推着你的思想前进，会使你充满信心，不断向前。成功当然也需要动力。在许多成功者的身上，我们就可以看到成功的动力。

在日常生活中，有这样三种人：放弃者、半途而废者和攀登向上者。而这三种人中，只有最后一种人才会与成功有缘。他们对自己要去干的事情具有很深刻的目的意识，并且具有很强的热情。目的和激情无时无刻不引导着他们不停地前进、探寻。他们知道如何体验快乐，并且把攀登看作是对他们的贺礼和恩赐。攀登者知道那山的顶峰可能是难以捉摸的，它具有一种诱人的、神秘的力量，而不是单纯的一个顶峰，并且整个攀登也充满了力量。攀登者忘不了那种力量，忘不了整个攀登过程的力量，甚至是一种超过他到达目的地的力量。

需要全本请访问 www.ertongbook.com