

你的努力

终将成就
灿烂的自己

激励千万心灵的暖心、温情、接地气之作
不为讨好这个世界，只为自己活得酣畅淋漓。

相信努力奋斗的意义：越努力，越幸运

70个真实故事，70段洒满汗水的艰辛成长历程。
写给跌倒无数次，仍怀揣梦想、拼命前行的你。

宛沐清 著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

你的努力 终将成就 灿烂的自己

宛沐清 著



北京理工大学出版社

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你的努力, 终将成就灿烂的自己 / 宛沐清著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2016.6

ISBN 978 - 7 - 5682 - 2112 - 2

I. ①你… II. ①宛… 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(2016)第067197号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市双峰印刷装订有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 15

字 数 / 165千字

版 次 / 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定 价 / 32.80元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

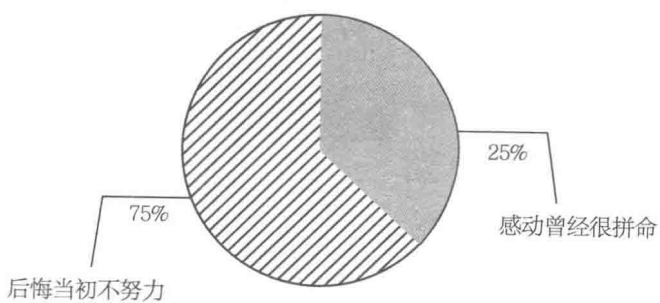
责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

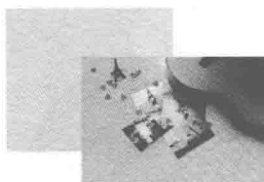
青春，能跑别走！

当年华逝去……





你 的 努 力 终 将 成 就 灿 烂 的 自 己



只有不努力的人，没有不成功的人生。

别在奋斗的年纪选择安逸，别因一时的困境放弃梦想。

你不努力，谁能给你灿烂的人生？

[推荐序]

努力，才能过上美好的生活

出版社编辑找我给这本书写序言，作为出版界同行，我欣然接受了。待我打开文档一看，方知是宛沐清的书。说实话，当我的视线在这本书的字里行间游移时，好似在五月时分的花园里，邂逅了一位昔日的挚友。那种惊喜感，难以用语言形容。

人们常说：人生得一知己足矣。其实，在我提笔写这篇序言时，我和宛沐清并未谋面，也不相识。但从她这本书的字里行间所散发出的缕缕淡香中，我感觉仿佛与她相识了很久。

屈指算来，由于工作的缘故，这些年来，我看了很多励志方面的书籍，很多书看后也就忘记了。的确，有些书在遣词造句上看似华丽，甚至绚烂，然而让人读过之后，却不知其所云何物，用一句流行的话来说，就是不够“接地气”。宛沐清的这部作品则不然，她在书中所举的例子大多源于我们身边的事情，有生活气息，接地气，而且有亲和力。实话实说，我很喜欢这种有人间烟火味的作品。

在书中，作者通过一个又一个生动的故事，告诉大家一个简单而深刻的道理：要想成功，唯有努力，然而努力是要选择一个正确方向的，否则难免会南辕北辙而枉费工夫。她在书中叙述了自己从事写作的一段艰辛历程，读及此处，回想起我自己过往的一幕幕成长经历，不由得为之动容。实际上，类似这样引人共鸣的故事，在她的书中还有很多。

可见，一部作品，如果要真正令读者叫好，关键在于能否和读者实现

心灵的互动。为此，作品之中就要写真情，述实感，从而拨动人们心底的那根心弦。诚能如此，即便是平实的语言，也不会令读者厌倦。

此外，现在还有一些作者，尤其是活跃在网络上的部分作者，他们不是写武打，就是写言情，或者写悬疑等，在他们的作品中，往往情节雷同，着墨于风花雪月，力求让读者“心惊肉跳”。这些作品仿如快餐文化，来时疾风骤雨，去时不见踪影，再回想则索然寡味。可以说，一个作者若无一定思想内涵，纯靠跟风，断然写不出新意，更难以让文字留传弥久。

相对而言，本书作者能在字里行间凸显其独特的思想和独到的见解，足见她是用心去写、用心去提炼生活的。不仅如此，书中选材新颖，题材灵活，读来倍感亲切。

最后，我给大家推荐这本书，是因为作者写出了我想要写，却还未写出，又希望读到的东西。坦诚地说，这本书的字里行间充满了阵阵暖流，既有令人感动的故事，也不乏生活与处世的智慧。本书告诉我们，每一个生命都有独特的意义，一切付出都是有价值的，都会在未来的某个季节获得不同程度的回报！

待我合上书本，心中感动与温暖并存，激情与力量久久激荡。希望读者朋友与我共享。

鹿理梅

（山东省作家协会会员，山东省“齐鲁文化之星”）

2015年11月10日

[前言]

人生需要努力，即便受尽磨难，也要走出命运的沼泽地，并让自己的努力成就生命的绚丽多姿。然而，并非所有的努力都会有结果。怎样才能避免让我们的努力付诸东流？关键在于我们对生活的态度，以及人生旅途中做出的每一次选择。

为此，本书从理想、人生态度、青春期迷茫、爱情、亲情、人际关系等方面入手，以朴实、淡雅的文风，真实、感人地讲述一个个精练却又寓意深刻的小故事，寓理于事、寓情于字，在我们面对困难与迷茫时，给我们以信心和勇气。

其实，在我们的人生中面临着诸多的“选择题”，总要先做出选择，之后再加以努力。对于每个人而言，填对选择项，紧跟时代的脚步，不盲从，不瞎忙，适当地改变自己的性格，才能有助于成就人生，改变命运。若能如此，即便一个人处于人生低谷，仍然可以再度风生水起。

本书还告诉我们，身处多元化的时代，不要局限自己的视野，要做到学习无边界，学会跨界生存，只有这样，才能更好地适应社会、活出精彩；在当今注重“品牌”的时代，我们要努力打造属于自己的个人“品牌”，为自己赢得更好的发展环境；无论何时，要永不言败，即便我们的人生起点并不高，即便出身卑微，也要努力让自己的人生丰满；在做人做事中，要学会“说话”“说好话”，事实一再证明，口才在很大程

度上彰显了一个人的才华，“会说话”不仅增添你在人际交往中的魅力，还有助于让你事半功倍。

我们要懂得，生活本身就是鲜活的教材，所以我们要从生活中汲取能量，以使自己更快、更好地成长；我们还要懂得，今天的生活将是明天的历史，时间处于一个单向坐标轴中，只要坚持，一切的不好都会过去。养好此心，用阳光的心态迎接每一天。

生命中，要敢于折腾，但不乱折腾，要树立自己的人生目标，为一个崇高的目标而前进。人在年轻时，可谓处于一生中的黄金时代，要勇于进取，在你最好的人生季节里，为开创你的美好未来而放手一搏。正如一位哲人所说：你不折腾，要青春何用？年轻人，请用你青春的热血，奠定你人生的根基！

在生命的旅途中，不要忘记修身与养性，更不要忘记合作与分享，这是因为，人的社会属性已经决定，你的努力，从来都不仅仅是你一个人的事情。不要自暴自弃，也不要怨天尤人，此生，需要你做的，一件都不会少，只是时间上的安排不同罢了。这辈子，能陪你走过一个完整的人生旅程的，唯有你的心，所以，让你的心充满阳光，你将由内而外地光彩照人。相信，你若盛开，蝴蝶自来。

祝愿每一位读者朋友从本书中获得激励，获得温暖，获得方法，从而活得轻盈，活得精彩，活得快乐。

第一章

你对生活好一点，生活才能对你好一点

生活里，你要摆平很多事情，其中最重要的是先摆平自己的心态。给自己一颗清静的心，让自己全力以赴。其实，一切都来得及，不投机，不取巧，不贪婪，善待自己，善待生活，一切都会好起来。

最近的距离，往往是最远的距离 / 002

真正的自由都属于自律者 / 005

所有的梦想，都要靠自己实现 / 008

悲伤的时候唱首歌 / 011

一切都会过去，一切都只是让你成长 / 013

你必须放弃些什么，才能得到些什么 / 016

有了梦想，世界终有一天会被你踩在脚下 / 020

留住那些会陪伴我们一生的东西 / 022

永远拥有美好的心态 / 025

找准自己的位置，爆发你的正能量 / 028

第二章

你的努力，终将成就闪闪发光的你

生活不会凭空给你什么，靠山山会倒，靠人人会跑。人终究是要靠自己的，珍惜你手里的牌，努力地经营自己，打造属于自己的个人品牌，你终究会成就闪闪发光的自己。

做自己的经纪人，打造属于自己的个人“品牌” / 032

努力的前提，是要填对选择项 / 035

管理好时间，也就赢得了未来 / 038

埋头努力，是为了能够如鱼得水 / 041

学习无边界，学会跨界生存 / 043

你是真的很努力，还是在装样子 / 045

让生命变得更好，从来都是自己的事情 / 049

拿到不好的牌时，努力让自己装满糖果 / 053

改变性格，赢得美好人生 / 056

不要死在黎明前的黑暗里 / 060

越优秀的人，比你越努力 / 063

拼尽全力，你才有资格言败 / 066

人生需要折腾，趁你还年轻 / 069

C O N T E N T S

第三章

和最好的自己温暖相拥

爱自己，才是一场终生的爱恋。好好地疼爱自己，保护自己，成就自己，活出最好的自己，和最好的自己温暖相拥。在有限的生命里，把自己活成一个传奇。

得到你想要的成功才是最赞的 / 074

现实中没有人供着你，你要做到无可挑剔 / 077

不要去讨好别人，只要自己满意就好 / 081

适当地离开日常事务，放飞心灵去旅行 / 084

让我们的生命过得丰富而灵动 / 087

不要自我设限，爆发青春正能量 / 089

人生苦短，你要“很生活” / 092

把自己活成女王 / 094

避开诱惑，你会得到更好的生活 / 098

好好说话，会让你的努力事半功倍 / 101

第四章

打造属于自己的光和热，自己暖才是真的暖

在人生的旅途中，认真地爱自己，使自己盛开。同时，爱别人，享受奉献的快乐，找寻属于自己的爱情，给自己最美好的感动和最幸福的生活。

你若盛开，蝴蝶自来 / 106

找一个真正爱自己的人结婚 / 110

适时地修复你的内心，做一个爱自己的人 / 114

爱，不是同情和可怜 / 117

爱自己，就是追求自己内心深处的渴望和目标 / 120

打造属于自己的光和热，自己暖才是真的暖 / 123

认清自己的位置，实现人生最重要的跨步 / 127

探索新的领域，开创自己的黄金时代 / 131

走一条属于自己的路，更易活出你的精彩和魅力 / 134

学会止步，才是更好地爱自己 / 137

做个心里有诗歌和远方的人 / 141

C O N T E N T S

第五章

你值得拥有最美好的一切

你要相信，你是这个世界上最美好和独特的存在，你的存在会带给世界无穷的力量。你就是光，温暖自己，照亮别人，你值得拥有最为美好的一切。

凡你想得到的，你都配拥有 / 146

与其炫耀，不如安静地为自己增值 / 150

行动起来，用实际行动代替迷茫 / 154

把目光放长远，拒绝短视行为 / 157

频道不同，不相为谋 / 161

接受生命的恩泽，时光不会负你 / 164

练就一套老练的情商，为自己收获美好的心情 / 167

不要贪图免费的东西 / 171

合理利用自己的欲望，你会成为更好的自己 / 174

愿世界被我们温柔相待 / 177

第六章

战胜自我，你会赢得整个人生

你的成绩，你的事业，你的爱情，终究是你的努力而吸引来的，所以，从自己的全世界路过，让自己的心灵恬淡，让现世安稳。

远离那些消磨你精力和光芒的圈子 / 182

你的倔强现在还好吗 / 186

着糖果般的色彩，让自己美好到发光 / 190

青春，不必计较成败 / 193

战胜自我，你会赢得整个人生 / 196

做一个内心柔软的人，成就最美满的家庭 / 200

当生活出了狠招，愿你接得不慌不忙 / 203

珍爱生命，远离暖男渣 / 206

与智慧为伴，你将拥有最为圆满的美好 / 209

让生命放飞梦想，你终会看到最美的风景 / 212

什么也代替不了实力 / 216

只要你开始，什么时候都不算晚 / 219

只要不放弃，你终会遇到最美的自己 / 221



第一章

你对生活好一点， 生活才能对你好一点

生活里，你要摆平很多事情，其中最重要的是先摆平自己的心态。给自己一颗清净的心，让自己全力以赴。其实，一切都来得及，不投机，不取巧，不贪婪，善待自己，善待生活，一切都会好起来。



最近的距离，往往是最远的距离

其实，任何投机取巧到头来总会让我们距离成功越来越远，想成功还是要能够双脚着地，情愿挥汗如雨，这样的成功才会来得最为真实。

在人生之中，面对同样的一件事情，我们会有很多的选择项，我们总是喜欢选择貌似离目标“最近”的那个选择项，因为它看起来好像更容易成功。然而朝着这个方向走着走着，你会发现，结果往往不是原来想象的样子，自己所走的越来越像是一条南辕北辙的路。

这个时候，如果你仍然只是闷着头继续赶路的话，那么可能会离目标越来越远。唯有让自己慢慢地沉静下来，好好想一想，重新选择一条看似艰辛又遥远的路，或许才是通向人生目标的真正捷径。

记得我当初刚进入公司工作的时候，沉不下心来认真学习和思考，也忽略了提升自己的业务能力，却把所有的精力放在了和同事“搞好关系”，以及多迎合领导方面了，原本以为只要和领导“关系好”，搞好和同事的关系，一切就都不是问题。

但是，现实却给了我狠狠的一击。领导几乎隔几天就要批评我一次，而同事对我更没有尊重可言，只是把我当成一个谁都不敢得罪的“老好人”。

其实，即便你是一个这样的老好人，什么人都不去得罪，可是在别