

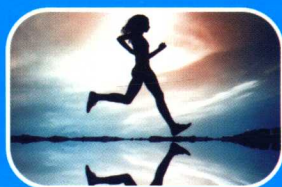


趁我还年轻
当无法改变世界时改变自己
对自己狠一点，离成功近一点

我比谁都相信， 奋斗 才能改变自己

何亚歌/编著

奋斗是一种信仰
我从来不信这世间会无路可走



《将来的你，一定会
感谢现在拼命的自己》 | 汤木
作序推荐

中国华侨出版社

我比谁都相信， 奋斗 才能改变自己

何亚歌/编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我比谁都相信, 奋斗才能改变自己 / 何亚歌编著.

—北京: 中国华侨出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5113-5934-6

I. ①我… II. ①何… 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 003150 号

我比谁都相信, 奋斗才能改变自己

编 著 / 何亚歌

策划编辑 / 邓学之

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

封面设计 / 一个人·设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 193 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5934-6

定 价 / 28.50 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序言

奋斗是为了让将来的自己更优秀

在写作《将来的你，一定会感谢现在拼命的自己》时，我曾经说过这样一句话——要么去死，要么精彩地活着！这句话的目的是为了强调，活在当下，为活得精彩而奋斗是我们的选择。看了《我比谁都相信，奋斗才能改变自己》书稿，我更深刻体会到了这句话的含义：对有些人而言，奋斗是为了活得精彩；对有些人而言，奋斗是为了让爱你的人感到骄傲；而对一些不满目前生活状况的人而言，奋斗是为了改变自己的命运。而在当下的中国，我认为后一部分人是大多数。因此，我看到这部书稿时有些感动。

和大家一样，为了让将来的自己更优秀，我也正在奋斗着，也是奋斗能改变命运的信奉者。

对于每一个生命来说，你要想看到明天的阳光，今天的你必须得活着；对于每一个人来说，你要想看到明天更灿烂的阳光，今年的你必须奋斗着。因为你明天怎么样，取决于你今天怎么样，即今天的你浑浑噩噩，明天的你必将碌碌无为，今天的努力奋斗，明天的你必将收获丰硕。正因为如此，我创作了《将来的你，一定会感谢现在拼命的自己》，主张为了美好的将来，今天拼尽全力做得最好。如今，我蓦然发现，“我比谁都相信，奋斗才能改变自己”正是我那种主张的信念支撑。心灵如此相通，理想如此相同，我想不共鸣都不行。

说实话，我不是容易被感动的人，也不认识何亚歌女士，看了《我比谁都相信，奋斗才能改变自己》书稿有些感动，自己多少有些意外，但这是难以抹杀的事实。奋斗是为了让将来的自己更优秀。每个人都有奋斗的责任和权利。对于坚信奋斗能改变命运如此励志的理念，深受感动的我，怎么能独享呢？于是，我写下此序，真诚向广大读者朋友推荐，与大家分享那一份感动！

汤木

2015年9月3日夜于北京

目录

Contents

第一章 没有人能帮你一辈子，你终归要自己去奋斗

在这个世界上获取成功不能靠别人，而是要靠自己的双手去争取。当你通过自己的辛苦劳动创造出惊人的价值时，便会感受到幸福。所以，我们每个人都要懂得依靠自己的力量去奋斗，去获取成功。

1. 永久的快乐，是自己的汗水浇灌出来的 / 002
2. 奋斗的过程本身就是一种幸福体验 / 005
3. 让青春见证你终生难忘的奋斗时光 / 009
4. 活出你的本色：青春是为奋斗呐喊的 / 012
5. 有人帮你要奋斗，没人帮你更需要去奋斗 / 016
6. 靠自己一步步奋斗来的人生最有价值 / 019

第二章 坚定一个目标，并朝着那个方向努力去

有什么样的目标，就有什么样的人生。所有人都强烈地渴望登上成功的顶峰。因此，我们要明确自己的人生目标，坚定自己的人生目标，并为之付出艰辛的努力。只要你足够坚持，只要你足够努力，那么，总有一天你会梦想成真。

1. 成功，就是实现一个有价值的目标 / 024
2. 为了实现梦想，你当务之急是找对方向 / 029
3. 你的目标在哪里，就应该朝着那个方向努力 / 034
4. 只要有灯塔在，你的船就不会被大海淹没 / 037
5. 跟优秀的人学，你的目标就能轻松地实现 / 041
6. 赶超一个了不起的人，你就是了不起的人 / 045
7. 一旦确定目标，你剩下的就是义无反顾地去追求 / 049

第三章 牵住情绪的线，让自己的世界充满阳光

成功者控制自己的情绪，失败者被自己的情绪所控制。快乐者做自己情绪的主人，悲伤者却是自己情绪的傀儡。我们为自己人生奋斗时，需要牢牢控制住自己的情绪，让自己的成功道路上减少不必要的羁绊，让自己追求成功的道路上多一些阳光，多享受一些人生的快乐。

1. 要获得上苍的宠幸，你首先要战胜自己的情绪 / 054
2. 控制好你的情绪，才能闯出一片自己的蓝天来 / 059
3. 沉浸于过去的光环，你将会错过前面无数的美景 / 064
4. 生气是跟自己过不去，该哭就哭，丢掉情绪的包袱 / 068
5. 在奋斗的旅途中，抱怨是拖油瓶，反省是润滑剂 / 072
6. 遇事冷静想一想，你能从容不迫便赢了 / 076

第四章 打破思维的墙，你会发现自己大不一样

在奋斗过程中，我们不可避免地会遇到一些挫折和困难。此时我们需要坚持，但如果我们走进死胡同时，就没必要一条路走到底，应该适时停下来，转换思考的角度想一想出路。打破思维的墙后，你就会发现自己已经强大起来了，你会发现成功原来就在我身边。

1. 换个角度，你就会惊喜地发现不一样的自己 / 080
2. 冲破一时的僵局，长一双会听话的耳朵 / 085
3. 挣脱人生的枷锁，按自己的规则走自己的路 / 090
4. 换个思路，你的世界将会大不同 / 094

第五章 将每一件事都做得尽善尽美

做事并不是十分困难，人人都在做，天天都在做，难的是只给自己一次机会，一下子做到位。如果我们能将每一件事都做得尽善尽美，我们就不知不觉地成功了。

1. 只给自己一次机会，做事一下子做到位 / 100
2. 没有做不好的事，只怕“认真工作”的人 / 104
3. 天下大事必成于细，做好小事才能做大事 / 108
4. 别把小事不当事，要全力将小事做到百分之百 / 113
5. 藐视细节，淘汰出局的人只能是你 / 117
6. 力求完美，尽力让你的工作不留瑕疵 / 121

第六章 每天充点电，人生从此改变

每天都进步一点点，它具有无穷的威力。别小看那微不足道的“一点点”，日积月累起来就绝不是一个小数目。很多时候，我们看不到一个小小的进步，但若干年后却会发现自己已经脱胎换骨。

1. 认清自己是谁才能不断提升自我 / 126
2. 没有任何捷径可走，无论多痛苦都得补短板 / 130
3. 进取心就是永不知足，每天都进步一点点 / 133
4. 与成功人士站在一起，将自己融入他们中去 / 137
5. 爱上思考，别让学习只是流于表面形式 / 140
6. 善学习更要善休息，别只是看起来很努力 / 144
7. 活到老学到老，一天学一点锻炼大脑 / 148

第七章 总有一天，全世界都会为你鼓掌

或许你现在很不起眼，或许你现在正遭遇挫折，但只要你有梦想，只要你一直为梦想去奋斗，总有一天，美好的日子将会属于你，鲜花和掌声都将属于你。

1. 乌云永远遮不住微笑的太阳 / 154
2. 你想到晴天时，你的生活才会充满阳光 / 159
3. 请相信，你永远都是无人可比的 / 162
4. 紧抓信念的手，希望就会永远牵着你的手 / 165
5. 路再长也会有终点，事再难也有成功的一天 / 169
6. 总有一天，全世界都会为你鼓掌 / 173

第八章 未来的你，必将感谢现在永不放弃的自己

每一个伟大的人物都要经历一段磨砺。你现在的努力，都是为了将来成为更优秀的自己。或许目前很辛苦，或许目前很艰难，但你所付出的一切努力都具有巨大的价值，你所坚持的一切都是为了成就将来的自己。

1. 人生本来就是踏上了就回不了头的路 / 180
2. 你在哪里跌倒，你就要在哪里站起来 / 183
3. 至最后一秒也不放弃，笑到最后才美丽 / 187
4. 有时不是扛不住，而是被“吓”住了 / 192
5. 扛得住，最终的成功就是属于你的 / 196

第九章 梦想有多远大，你就该有多努力

有梦想的人，青春就不迷茫，人生就有奋斗方向，就有奋斗动力。人生奋斗的目的无不是为了将来有个更优秀的自己，而将来的你如何取决于现在的你怎么做。因此，你的梦想有多远大，你就应该有多努力。

1. 每个成功人士，都要历经一番艰苦的奋斗岁月 / 200
2. 奋斗并不是为了挣钱，更是为了让自己更出色 / 203
3. 今天不努力，明天只能空对时光悲伤 / 207
4. 用生命去做你想做的事，方不负这美好的青春 / 211
5. 在成功的路上努力奋斗，你会不知不觉地富有 / 216
6. 努力奋斗的意义是想使当初的选择变得正确 / 222
7. 不懈努力，让明天的你感激今天拼命的自己 / 225

第一章

没有人能帮你一辈子，你终归要自己去奋斗

在这个世界上获取成功不能靠别人，而是要靠自己的双手去争取。当你通过自己的辛苦劳动创造出惊人的价值时，便会感受到幸福。所以，我们每个人都要懂得依靠自己的力量去奋斗，去获取成功。



1. 永久的快乐，是自己的汗水浇灌出来的

付出不一定次次都会有收获，可是不付出却永远不会得到快乐与成功。默默地去付出，辛勤地去耕耘，总有一天你会达到自己的目标，会拥有属于自己的幸福。

有很多人或多或少都有这样的心理，想着不付出或付出很少就能够收获永久的快乐与幸福。总是期待着“天上掉馅饼”，这是根本就不可能的事情。要想过上好日子，那就得日复一日、年复一年去奋斗，去用汗水来浇灌。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，这个道理大家可能都明白，但有些人总是爱羡慕那些获得成功的人，羡慕人家富裕的生活，羡慕人家开名车，住别墅，羡慕……他们从来没有想过这些美好生活的背后有多少的汗水和艰辛，从来没有想过这些美好生活是经过无数默默的付出才换来的。

付出不一定次次都会有收获，可是不付出却永远不会得到快乐与成功。默默地去付出，辛勤地去耕耘，总有一天你会达到自己的目标，会拥有属于自己的幸福。付出即使得不到收获，但是只要你努力去做，将不会给人生留下太多的遗憾。

一家著名的房地产公司中年薪 100 万的销售主管给新招进来的销售人员上培训课。

销售主管并没有给他们讲什么枯燥的理论知识，他开门见山地问：“你们知道我为什么可以拿 100 万年薪吗？”

这个敏感的话题显然吸引了大家的关注，他们开始窃窃私语。

“没有关系。你们尽管大胆地把自己认为可能的理由说出来。”销售主管鼓励他们说。

“因为你学历高！”

“我只有小学的学历。”

“因为你和公司的老总是亲戚。”

“可是，我并不知道他的妻子是谁。”

“因为你有销售的天分。”

销售主管听了摇了摇头，学员们把想到的一切理由都说了，仍然没有说中。他们怀疑销售主管是在和他们开玩笑。

看见学员们满脸的疑团，这位销售主管说起了自己的故事：

“我来北京的时候只有 18 岁。我们家很贫穷，因为我的父亲很早就死了。我们读不起书，只能读到小学。那时候，村里面的人都嘲笑我没有钱娶媳妇。说来好笑，为了争口气我才跑到北京来的。”

“我发誓我一定要出人头地做出一番事业来。刚来这家公司的时候，规模还很小。我给他们免费发了三个月的传单，联系了一家客户才被录取的。做销售的，口齿要伶俐，可是我偏偏说不好普通话。曾经有好几次由于客户没听清楚我说的话而导致谈判失败。为了练好普通话，我每天含着小石块朗诵课文，力求发音准确。与此同时，我也开始练胆子。一有空时，我就跑到人多的地方，大声地喊出自己的名字，并说自己一

定会成功。

“周围的人都以为我是疯子，但是为了工作我根本就顾不得那么多。胆子慢慢也有了，可是我缺乏经验。于是，我跑到西单图书大厦买来所有关于销售方面的书籍，一本一本地读。在客户方面，我的同事有的很轻松地就可以签下一笔业务。但是，我往往要联系十几个客户才能成功地签下一笔业务。为了谈判成功，我想尽办法获取客户的详细资料，有一次竟然遭到客户的殴打，说我窃取他的隐私……所以，我能有今天，是我付出了比别人多十倍的努力而换来的。我年薪拿 100 万，靠的就是两个字——勤奋！”

销售主管的故事讲完了，台下响起了一片热烈的掌声。

在这个故事中，销售主管取得了人生中巨大的成功，赢得了大家的认可。那么，他为什么能够取得辉煌的成就呢？那是因为他能够为自己树立一个远大的目标，并且为之进行不懈的努力。由此可见，生活中的成功与快乐，往往是要我们用汗水来浇灌的。倘若我们只是一味地做着美梦，而不将其付诸实际行动，那么一切将只会是没有任何意义的空谈。

很多时候，我们往往以为自己已经很努力，其实我们还不够努力，或者我们只是看起来很努力而已。我们没有付出足够的努力，又怎么会收获到鲜花和掌声呢？又怎么能体验到永久的快乐呢？因为，永久的快乐永远只能是自己创造的，是自己的汗水浇灌的，是在持续不断地努力奋斗取得的。即使有能呼风唤雨的父母把你安排到了一个显要的位置，如果你无法胜任，偶尔充当一下南郭先生罢了，因为你是无法真正让人敬服，无法真正自信骄傲起来的。

2. 奋斗的过程本身就是一种幸福体验

很多时候奋斗就是一种幸福的体验。在奋斗的过程中，我们时时刻刻地感受着因努力带来的喜悦感与成就感。

倘若幸福是一个可以不劳而获的东西，就不会有那么多人总是觉得自己过得不幸福，想过得幸福，你就必须勇敢地面对自己的人生，不抱怨，肯付出，要过得幸福，得先靠自己的努力才行。其实，很多时候奋斗就是一种幸福的体验。在奋斗的过程中，我们时时刻刻地感受着因努力带来的喜悦感与成就感。

昨天和秀芝聊天，她十分高兴地说，我们住进新房子了。特意拍照给我看，书房的照片墙上有我们大学宿舍的合照，窗台上一排绿植在明媚阳光下仍然青翠好看。

大学时，秀芝的床铺在我的对面。她曾无数次地对我说，毕业后一定要很快让自己的父母住上新房子。我一直以为她只是随便说说而已，因为那个时候北京的房价已经很高了，刚刚毕业的普通大学生的工资对于首付来说，简直就是杯水车薪。可是，让我没有想到的是她在两年后竟然真的兑现了自己的承诺。

秀芝的父亲在她初中时得了脑梗塞瘫痪在床，花了很多钱治疗，她母亲没有工作，原本便是低保户的家境更加雪上加霜。父亲生病期间，她有一个星期没去上学，回去之后发现班主任召集全班同学给她捐了款。正好隔天开家长会，秀芝上台发言，说了无数个谢谢，然后又把那些钱全部退了回去，看到这种情形台下很多大人都流下了感动的泪水。

秀芝说，从那之后她没再花过父母的钱。她从重点中学转学到了普通中学，因为那所学校不仅不收她学费还给了挺高的奖学金。上大学她申请了助学贷款，并且无时无刻不在打工。从每小时 30 元的家教到自己做各种各样的小生意。

当然了，做这些也没耽误她当学生会副主席，是全院 600 多个学生人人钦佩的“厉害的人”。无论做任何事情都任劳任怨，毕业前夕院里办毕业晚会，她熬了好几个通宵剪接视频，一点一点地做字幕，视频播放时那么多人感动流泪，她也坐在台下安静地看，但知道她辛劳的根本就没有几个人，而且她也只是默默地承受着却从来没有一句怨言。

从秀芝的身上，我们可以看到她在艰苦的环境里依然努力地去追求梦想的顽强精神。在为理想而奋斗的过程中，她应该是快乐而幸福的。当实现了一个又一个目标时，一个人的内心总会有一种成就感让你的自信心大增，让你更加从容而坚定地向着另外一个目标出发。在通往成功的大道上，我们总会遇到这样或者那样的失败与挫折，但是当你咬紧牙关挺过去的时候，你会发现过去的苦难将是一种无比美好的回忆。很多时候，我们应该学会在痛苦中寻找快乐，在奋斗中品尝幸福的滋味。

在现实生活中，田野中辛勤劳作的农民，会从沉甸甸的谷穗中享受快乐；车间里加班加点的工人，会从精美的产品中享受快乐；实验室内呕心沥血的科技人员，会从超越前人的科研成果中享受快乐；“执干戈

以卫社稷”的革命军人，则会从人民幸福安宁的生活中享受快乐。

老一辈革命家谢觉哉曾说过这样一段话：“快乐是从艰苦中来的。只有经过劳作，经过奋斗得来的快乐才是真快乐，不可能有从天上掉下来一个快乐来给你享受。而且快乐常常不是要等到艰苦之后，而是即在艰苦之中。”

科学家霍金小时候的学习能力似乎并不强，他很晚才学会阅读，上学后在班级里的成绩从来没有进过前 10 名，而且因为作业总是非常不整洁，老师们觉得他真的是无可救药，同学们也把他当成嘲弄对象。

在霍金 12 岁时，他班上有两个男孩子用一袋糖果打赌，说他永远不能成才，同学们还带有讽刺意味地给他起了个外号叫“爱因斯坦”。可是让大家没有想到的是，二十年后当年毫不出众的小男孩真的成了物理界一位大师级人物。这究竟是什么原因呢？

原来，随着年龄渐长，霍金对万事万物如何运行开始感兴趣起来，他经常把东西拆散以追根究底，但在把它们恢复组装回去时，他却束手无策，不过，他的父母并没有因此而责罚他，他的父亲甚至给他担任起数学和物理学教练。

在十三四岁时，霍金发现自己对物理学方面的研究很有兴趣，虽然中学物理学太容易、太浅显，显得特别枯燥，但他认为这是最基础的科学，有望解决人们从何处来和为何在这里的问题。从此，霍金开始了真正的科学探索。

任何成功都是历经一些苦难与不幸，这是人类共同的规律。面对外界的嘲讽与冷漠，倔强的霍金并没有屈服，他没有太在意别人的眼光，而是非常勇敢地去按自己的想法走自己的道路。在成功的人生旅途中，他饱尝失败带给自己的痛苦，但是在奋斗的历程中他却时时享受着幸福