

精进自己， 成为一个 厉害的人

杜歌 著

JINGJIN ZIJI
CHENGWEI YIGE
LIHAI DE REN



不惧前行，不忘初衷，去过自己想要的生活，
别在该努力的时候选择稳定。

 文匯出版社

精进自己， 成为一个 厉害的人

杜歌 著

JINGJIN ZIJI
CHENGWEI YIGE
LIHAI DE REN



常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

精进自己, 成为一个厉害的人 / 杜歌著. — 上海 :
文汇出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5496-1856-9

I. ①精… II. ①杜… 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 212466 号

精进自己, 成为一个厉害的人

著 者 / 杜 歌
责任编辑 / 戴 铮
装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文汇出版社
上海市威海路 755 号
(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店
印 制 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657
版 次 / 2016 年 10 月第 1 版
印 次 / 2016 年 10 月第 1 次印刷
开 本 / 710×1000 1/16
字 数 / 162 千字
印 张 / 15

书 号 / ISBN 978-7-5496-1856-9
定 价 / 32.80 元



前言

有一天，一位娇弱的女子找到我，她神情颓唐，她说：我为什么做什么都不顺利？不论从事什么工作都做不长久？不是对方辞退我，就是我觉得对方的门槛太低，不是我的理想，我该怎么办？

也曾有一位刚刚参加工作的大学毕业生对我说：我兢兢业业地工作，可是上层经理对我依然不满意，总是挑剔我的毛病，我真想炒了公司的鱿鱼，可是如果我辞职，也许再也没有福利待遇这么好的公司肯接纳我了！

当然，也有工作多年的人对我说：我虽然有车有房，可是看到旧日的同学买了别墅，我也想给自己的家人创造更好的条件，可是，我能力有限，怎么办？

.....

听了这些抱怨，这些无奈的叹息，我觉得时下人们的思想有问题，而解决这些问题的唯一办法，就是让自己成为一个不可替代的人，成为一个精进人士，成为一个狠角色。

只有成为精进人士，你的人生才会彻底改观，你的人生才会顺风顺水。如果你不是精进人士，你一直是都被挑选的角色，你的人生永远都是被动的。

这部《精进自己，成为一个厉害的人》，就是专门为郁郁不得志的你准备的。

这部《精进自己，成为一个厉害的人》，是一部改变你的思维方式和行为准则的枕边书。

愿这部《精进自己，成为一个厉害的人》，能够帮你完成你的梦想，伴随你走过人生中的黑暗和严冬，重新树立你的信心，帮你找到生命中的黎明。

目 录

Contents

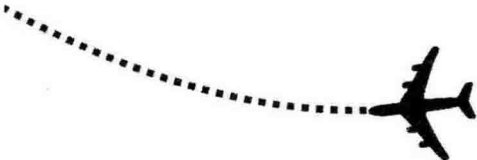


第一章 那些低到尘埃的日子，是生活最有力的反弹

- 1 你不是迷茫，只是自制力不强 / 002
- 2 是什么支撑你天不亮就去工作 / 004
- 3 在给自己一个交代前，请继续努力下去 / 008
- 4 无论多么不可救药的人生，也要“抢救”一下 / 011
- 5 无论成功或失败，别对自己说“不可能” / 013
- 6 再过五年，你会感谢今天发狠的自己 / 016
- 7 那些艰难的日子，终会离你远去 / 019
- 8 这个世界，并不会辜负你的努力 / 022
- 9 竭尽全力，上天会给你想要的一切 / 025

第二章 你可以哭泣，但不要忘了奔跑

- 1 有些黑暗，只能独自穿过 / 030
- 2 你若成功，所说的话都是真理；你若失败，一切道理都是空谈 / 033
- 3 你为什么越活越穷 / 037
- 4 内心深处的羞耻感，会让我们成就更加优秀的自己 / 041
- 5 你只有足够努力，才能与你喜欢的人更相配 / 045
- 6 青春就是用来吃苦的 / 049
- 7 学会为对方买单 / 052
- 8 所有的积累，都不是浪费时间 / 055
- 9 做应该做的事，才有机会做喜欢的事 / 057



目 录

Contents

第三章 只要坚持，梦想总会实现

- 1 梦想，是平庸与优秀间最难以逾越的距离 / 062
- 2 再长的路，也要一步步走完 / 065
- 3 做最好的自己，才能遇见最好的别人 / 068
- 4 靠山山会倒，靠人人会跑，唯有自己最可靠 / 072
- 5 梦想，需要从自身实际出发 / 075
- 6 所有的失败，都是因为半途而废 / 078
- 7 生气不如争气，抱怨不如改变 / 080
- 8 在你做梦的时候，有人却清醒地努力着 / 084
- 9 当你无路可退，一定要勇敢面对 / 087

第四章 如果你的灵魂无处安顿，那就从心底生长出一片天地

- 1 永远与最诚信的人并肩作战 / 092
- 2 如果你觉得不够幸福，那就努力提升自己 / 096
- 3 向着成功奋起直追 / 099
- 4 适当的自卑，也能使人进步 / 101
- 5 唯有奋斗，不可辜负 / 105
- 6 优秀，才会让你有发言权 / 108
- 7 伟大都是熬出来的 / 111
- 8 你的努力，终会让你出彩 / 113
- 9 热爱你的工作，它会让你更值钱 / 116

目 录

Contents



第五章 被逼到走投无路时，才会发现自己的天赋所在

- 1 面前的路太多，往往会无路可走 / 120
- 2 之所以要努力，是因为要配得上未来更好的自己 / 124
- 3 只要你真的努力了，就会成为最好的自己 / 127
- 4 成功，就是逼自己一把 / 129
- 5 每一个成功的人，曾经都是在舔着伤口前进 / 133
- 6 你没有看见我的努力，就不要诋毁我的未来 / 136
- 7 当你知道自己要去向哪里，全世界都会为你让路 / 138
- 8 人生就是不断尝试的过程 / 141
- 9 交有道之人，饮清净之茶 / 144

第六章 没有任何事情，是你放纵自己的理由

- 1 你能独自一人熬过漫漫长夜吗 / 149
- 2 成功，要有一股傻劲 / 152
- 3 一切困难，都是为了帮自己更强大 / 155
- 4 “拉黑”那些自己过得毫无尊严，却嘲笑别人的人 / 159
- 5 生活就是一边受伤，一边学会坚强 / 161
- 6 为使命而工作，会让天地更广阔 / 164
- 7 你觉得自己很优秀，也许只是因为圈子太普通 / 168
- 8 工作的时候不做“低头族” / 172
- 9 与恶龙缠斗过久，自身亦成为恶龙 / 175

目 录

Contents



第七章 世界以痛吻我，我要报之以歌

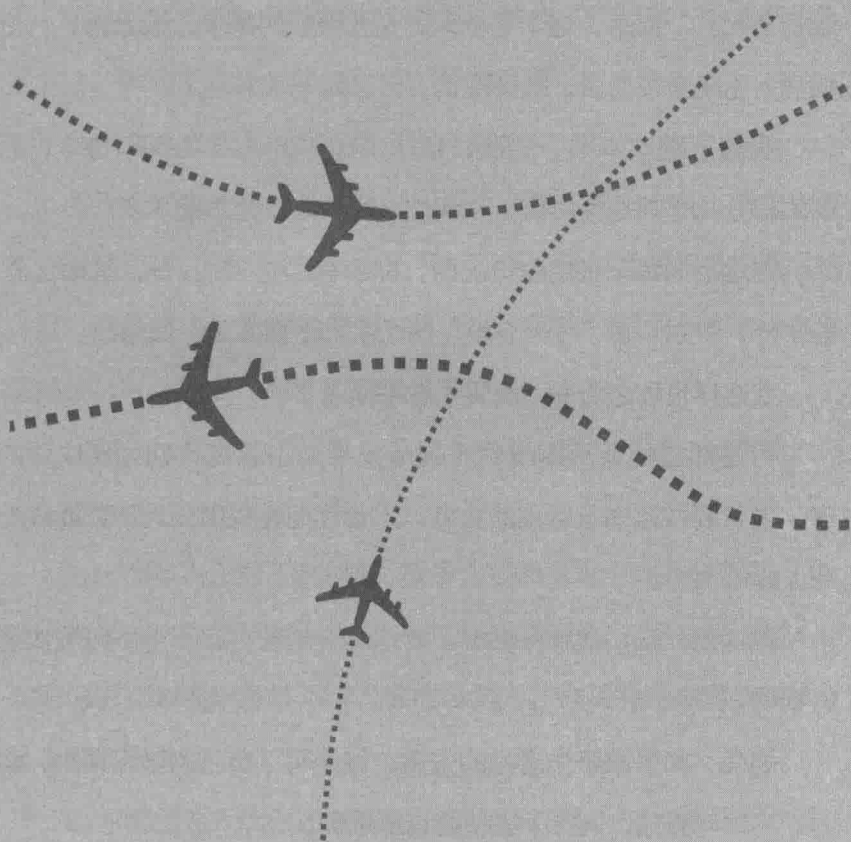
- 1 不要让自己白白受苦 / 180
- 2 你还记得十年前的梦想吗 / 182
- 3 只有你知道，自己能活成什么样子 / 185
- 4 幸运，只是努力的另一个名字 / 189
- 5 只有自己，才是一切的根源 / 192
- 6 你觉得不可能的事，其实也不过如此 / 195
- 7 宠辱皆忘，方可以宠辱不惊 / 198
- 8 当缺一不可时，“一”就是一切 / 200
- 9 徘徊不前，就是给别人让路 / 204

第八章 任何事情都阻挡不了你成为更好的自己

- 1 看似比你幸福的人，其实往往经历过很多苦难 / 208
- 2 只有自己才能对自己的未来负责 / 210
- 3 迷茫，是逃避的借口 / 214
- 4 如果你还不够优秀，就先收回自己的存在感 / 216
- 5 面对失败，重新站起会更优雅 / 218
- 6 只有足够优秀，才有资格满意 / 221
- 7 说得多了，就会成为做的障碍 / 223
- 8 在冷板凳上练出惊艳亮相 / 226
- 9 再好的选择，没有坚持也是徒劳 / 228

第一章

那些低到尘埃的日子，
是生活最有力的反弹



1 你不是迷茫，只是自制力不强

有一天夜里，我去拜访楼下的邻居，该邻居家有一个女儿在读初三，刚刚买了一本书让我看。

邻居说：“你看现在的人多会赚钱，书里面都是空白页，还卖五十多元。”原来，这个邻居家的女儿所在的学校，最近请了一位成功人士来学校演讲，顺便推销了自己的一本书。

我翻了翻这本书，的确，这本书除了开头有几页印着字，后面的部分几乎都是空白页，和我们平时用的日记本差不多。

在这本书每一张空白页上面，都印有“__月__日，星期__”的字样，中间印着“今日总结”四个字，下面又是一段空白。

就这样也称之为书，确实太忽悠读者了。

可是邻居的女儿却说：“这是成功人士教育我们如何成功的书，说只要按照书上所说的去做，不管你现在成绩如何，都能成功考入好的大学。”

她这么一说，我就仔细看了看这本书的前言，不得不佩服作者的精明。

的确，如果按照作者说的去做，每天写下自己的学习计划，临睡前再进行总结，坚持下去便会有所进步。

这样的书，即使 4/5 都是空白页，即使售价再贵些，如果时刻鞭策自己按照书中要求的去做，理所当然能取得进步，那么这本书自然是物超所值。

临走前，我鼓励那位邻居的女儿一定要按照书中要求的去做，并预祝她考上重点高中。

后来我每次去邻居家玩，都会看看这个女孩的“学习计划书”。

最初几页，她写得很认真很详细，今天完成了什么计划，晚上总结一下，如果表现得不错，就给自己加油。

可是后来我再去邻居家时，就见女孩的“计划书”中逐渐呈现了空白。她的母亲说，坚持了半个月就不写了。

半年后，这个女孩没有考入重点高中。

而我知道的另一个女孩，和这个女孩在同一个班，两个人经常一起去上学，学习成绩不相上下。那个女孩一直按照书中要求的去做，而且写完一本计划书后，又让父亲给自己买了一本——每天坚持记日记，记自己的计划和学习安排。

现在，这个女孩已经考入了重点高中，据说成绩一直不错，在全年级的排名也是名列前茅。

由这件事我想到了自制力，很多人在面对这个问题时都很无奈。这个世界上，你拼不过人家有一个好爹，拼不过人家有钱，拼不过人家聪明，如果你再拼不过人家的自制力，你还有什么资格说，这是命运的安排？

比你聪明的人比你还勤奋，比你有钱的富二代比你还在辛苦打

拼，你为什么就不能拼一拼？

成功，肯定属于笑到最后的那个人。

人活在世界上，有太多东西是我们不能操控的，唯有自制力，是我们自身能够控制的。

懒惰其实是人的本性，只有能够克服懒惰的人，才能够成功。

在别人苦练英语的时候，你在刷着微信朋友圈；在别人为攻下一门证书而挑灯夜读自学的时候，你却在和朋友聚会、K歌；在别人为了家人的幸福去辛苦兼职的时候，你却在百无聊赖地说着“迷茫”……

你下了很多次决定，立了很多次志，可是却只坚持了几天就不再坚持了，轻易就被自己的惰性打败了——这难道不是在浪费生命吗？

不要把所有的问题都归结于迷茫，说白了，你就是自制力不强。

2 是什么支撑你天不亮就去工作

我有一个朋友，上高中的时候一直浑浑噩噩，后来考上了一所专科学校。那学校的环境很破旧，教室也不够明亮，所有这一切，和他自己想象的大学生活完全不一样。

他很失望，就抱着破罐子破摔的心情，来应付自己的大学生活。

每天玩游戏，还经常和几个驴友出去旅游，自诩很潇洒。

一个学期结束后，老师看他考试挂科了，把他叫到了办公室，对他说：“我知道你心里不乐意待在这样一个学校，但你已经长大了，我说几句话请你记住：在小地方如果你还不能拿第一，你有什么出息去大城市打拼？在这个三流学校你还这么失败，你以后怎么竞争得过清华、北大的学生？”

他恍然间醒悟了过来，从此以后每天天不亮就开始学习，晚上也睡得很晚，平时不爱学的科目，也积极主动地提问。逐渐地，他的学习赶了上去，大三的时候，还拿了奖学金。

他时刻记着老师的话：在一个小城市你还这么失败，到了大城市你怎么竞争得过人家？于是，他力争在这个小城市里事事做到第一。

从大三开始，每个学期班里的奖学金非他莫属。

临近毕业的时候，企业来招聘职员，有好几家企业都对他比较满意，并且邀请他去工作。最终，他选择了上海的一家企业，虽然这个公司给他的职位比起其他企业来说并不高，可是他想试一试，看自己能不能在大城市里立足。

到了上海的这家公司，他才发现自己的不足。虽然，自己在三流学校能拿奖学金，可是在这个公司，即使一个前台工作人员毕业的大学，都比他的学校听起来响亮。

他只能更加刻苦，除了干好自己的工作，还报了一个业余德语培训班。因为他所在的公司和德国的公司有贸易往来，他想，学了

总会有用的。

于是，每天天不亮他就开始学习，因为与他合租房的还有一对小情侣，一个开淘宝店的，晚上很是热闹。到了星期天，他不得不去图书馆学习。

图书馆需要保持安静，不让出声，他就戴着耳机，一遍遍听发音。只有在回去的路上，他才会大声地背诵德语，以至于别人以为他精神不正常。

他并不在意，就这样一边工作一边学习德语，终于在公司一次外派工作的考试中，他应聘成功，去了德国的分部工作。

看着外人羡慕的眼光，他只是告诉自己：这不是结束，一切还得从头开始。

金利来公司董事长曾宪梓的童年过得非常艰苦，他的父亲早逝，他的母亲为了养活几个儿女不得不干男人干的累活，挑石灰、挑盐……吃饭，他只能喝稀饭。冬天，他没有保暖的衣服穿。十七岁他才上初中，最后，他依靠助学金上完了中学和大学。

当时，由于母亲经常赤脚下田，双脚生了冻疮，裂开了口子露出了红肉，下田的时候就会钻心的疼。如果用胶布贴在伤口上，下田时一沾水也就掉了，而且母亲也舍不得总花钱买胶布。

为了处理这些伤口，母亲就用线来缝合它，每缝一针，鲜血直流。曾宪梓看得心里难受，母亲总是说：“忍一忍就会过去了，不然这些口子就更大。”

这一幕永远印刻在曾宪梓的心里。

他大学毕业后到了香港，包括妻子儿女，拖着一家六口人生活，日子过得很是艰难。

每当他感到疲惫，觉得心绪不佳不想继续工作的时候，就会想起母亲的双脚，心想：“母亲连那样的苦痛都挺过来了，我还有什么不能忍的？”于是，他又继续坚持了下去。

不久，曾宪梓从香港到泰国发展，不顺后又从泰国回到香港，每一步都走得很艰辛。为了生活，他还给人带过孩子，后来他感到领带这个市场空缺很大，而且制作领带需要的原材料也不多，自己本来就本小、业小，也只能做一些小生意，于是他开始制作领带。

自己裁剪自己卖，母亲帮他绑领带，从早晨六点起床就开始干活，半夜两点才睡，一天要缝制六十条领带赚五十元钱才能养活一家人。

正是因为在这艰苦岁月里的熬煎，曾宪梓至今依然保持着简朴的生活作风，吃的饭菜很简单，从来不去夜总会消遣，也不涉赌。他说自己这一生最感谢的就是母亲，是母亲的艰辛成就了他的金利来品牌，他的努力来自于母亲给的动力。

是什么支撑你天不亮就去工作，想来每个人都有自己的动力所在。“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”——要成功，就得吃苦，这是颠扑不破的真理。

3 在给自己一个交代之前，请继续努力下去

如果你努力了很久，依然没有看到希望，那么，请你继续努力下去。

这句话，不是名人说的，也不是心灵鸡汤，而是来自于一个朋友的亲身经历。

朋友是一所学校的美术教师，那时妻子下岗，孩子出世，当教师的他，负担着一家三口的花销，身上的担子很重。

在当时，美术课也不算考学重点，很多家长会在节日的时候带着礼物去看语文、数学、英语老师，可是没有家长来看望他。

后来，他看到某一处住宅区有栋废弃的两层楼，就想，何不办一个美术班，一来发挥自己的特长，二来也能补贴家用。

于是，他的彤彤美术班就诞生了。可是在一个月里没有一个人来报名，尽管有些家长偶尔来打探一下，可是听到他只是一名普通的美术教师，而不是教授之类的时候，就没有了后话。

没有办法，租金也交了，不能退。还好，这栋楼的外面是一个繁华的闹市区，他索性支起画架，在门口给行人画起画来。

慢慢地，很多人都有一个画家在门口画画，而且给人画了肖像不要钱。渐渐地，每当他支起画架，就有一些人上前观看——