

我为自己代言

写给年轻一代的励志书

刘振友◎著

I Represent
Myself



陈欧 郭敬明 李娜 杨冪
林书豪 李宇春 孙杨 蔡依林
……
都在用的成功法则！

你只闻到我的香水，却没看到我的汗水
你有你的规则，我有我的选择
你否定我的现在，我决定我的未来
你嘲笑我一无所有不配去爱，我可怜你总是等待
你可以轻视我们的年轻，我们会证明这是谁的时代
梦想，是注定孤独的旅行
路上少不了质疑和嘲笑，但那又怎样
哪怕遍体鳞伤，也要活的漂亮
我就是我，我为自己代言！

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我为自己代言

——写给年轻一代的励志书

刘振友 著

图书在版编目(CIP)数据

我为自己代言:写给年轻一代的励志书/刘振友著

—北京:新世界出版社,2017.4

ISBN 978-7-5104-6187-3

I. ①我… II. ①刘… 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(2017)第018713号

我为自己代言

作 者:刘振友

策划编辑:张铁成

责任编辑:佟 萌

责任印制:李一鸣 王宝根

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部:(010) 6899 5968 (010) 6899 8705(传真)

总 编 室:(010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版 权 部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:nwped@sina.com

印 刷:北京亚通印刷有限责任公司

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:160千字 印张:15.75

版 次:2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-6187-3

定 价:36.00元

版权所有,侵权必究

凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010) 6899 8638

|| 目录 ||

第一章

你只闻到我的香水， 却没看到我的汗水

1. 奋斗才刚刚开始，成功需要持续的努力 / 002
2. 坐热冷板凳，熬过不为人重视的阶段 / 006
3. 努力突破自己，人生没有盲点 / 010
4. 饭要一口一口吃，路得一步一步走 / 013
5. 成就事业，必须学会忍让 / 017
6. 相信你身上那种“变负为正的力量” / 021

第二章

你有你的规则， 我有我的选择

1. 学会给自己定位 / 028
2. 给自己留条退路 / 031
3. 调整思路，找到适合自己的路 / 034
4. 只有懂得放下，才能掌握当下 / 037
5. 暂时的让步是为了更好地选择 / 040
6. 转化思路，就有出路 / 044

第三章

你否定我的现在，
我决定我的未来

1. 低调做人，高调做事 / 048
2. 辛勤的劳动是人格精进的“道场” / 050
3. 做自己应该做的事情 / 053
4. 越掌握，越理性，就会越从容 / 057
5. 该放手时且放手 / 063
6. 学得越多，走得越快 / 068

第四章

你嘲笑我一无所有不配去爱，
我可怜你总是等待

1. 做好准备，迎接机遇的到来 / 074
2. 等待只能是两手空空 / 079
3. 抢先一步，先下手为强 / 084
4. 想一千次，不如去做一次 / 088
5. 抓住机遇，果断出击 / 092
6. 你别走到一半，就不走了 / 096

第五章

你可以轻视我们的年轻，
我们会证明这是谁的时代

1. 我还很年轻，还富有激情 / 102
2. 有自己的想法和主意 / 105
3. 性格决定命运，气度影响格局 / 109

4. 适应变化，与时代同行 / 112
5. 不要总躲在别人的身后 / 116
6. 心有多大，舞台就有多大 / 120

第六章

梦想，
是注定孤独的旅行

1. 别忘了你要去哪里 / 124
2. 给自己的梦想留一点空间 / 129
3. 趁一切还来得及，定一个适合自己的目标 / 134
4. 只有相信，才能梦想成真 / 138
5. 让梦想照进现实 / 143
6. 能鼓励你的人只有自己 / 148

第七章

路上少不了质疑和嘲笑，
但，那又怎样

1. 常怀感恩的心 / 154
2. 因为年轻，所以没有选择 / 158
3. 没有武器的时候，请自备勇气 / 162
4. 用信心支撑行动 / 166
5. 就算再想哭，也要微笑着说话 / 171
6. 把嘲讽照单全收 / 177

第八章

哪怕遍体鳞伤，
也要活得漂亮

1. 不可丧失“再拼一下”的心态 / 182
2. 不求理解，但求心安 / 188
3. 20 多岁，学会快意人生 / 193
4. 输得起才能赢得了 / 198
5. 我有我要走的道路 / 203
6. 人生没有不可能，要做就做第一名 / 207

第九章

我是我，
我为自己代言

1. 当你想当的人，做你想做的事 / 216
2. 这一刻，要活出精彩 / 221
3. 接受最真实的自己 / 226
4. 不去计较，做好你自己 / 229
5. 重要的是突破自己 / 233
6. 时间到了花自开 / 238



第一章

你只闻到我的香水，却没看到我的汗水

1. 奋斗才刚刚开始，成功需要持续的努力

蜗居、裸婚，都让我们撞上了。别担心，奋斗才刚刚开始，“80后”的我们一直在路上。不管压力有多大，也要活出自己的色彩。

——陈欧

众所周知，没有人会一辈子顺利，而对于年轻人来说，可能会比其他年龄段的人遇到更多的困难，但正是在这一次次的磨难当中，人的平庸和怯懦会随着阅历的增长而渐渐消失，随之而来的便是瑰丽多彩的不凡人生。那么，如果你想让你的人生与众不同，你就要比别人付出更多的努力，就不要怕挫折，而要坚持自己的梦想，勇往直前。

任何事情想取得圆满结局都不能靠守株待兔，而必须用行动来实现。而行动就意味着打破平庸，就得敢冒一定的风险，当然有时候免不了失败，但这种失败同样具有不可磨灭的价值，其价值会在后来的成功之中体现出来。

陈欧，聚美优品 CEO 及联合创始人，“80后”创业新贵，其一手创办的化妆品 B2C 网站聚美优品先后获得徐小平天使投资、险峰华兴创投、红杉资本千万投资等风险投资，在短短一年的时间内注册用户超

300万，总营业额突破4亿元，书写了“80后”创业传奇。陈欧亲自出镜为公司拍摄的“我为自己代言”的广告引起“80后”的强烈共鸣，让陈欧成为年轻人的代言人。

陈欧最早的创业资金来自于奖学金和打游戏比赛赚的钱。16岁时，他便去了新加坡南洋理工大学学习计算机，大学期间曾成功创办在线游戏平台 Garena。那时候，年轻的他有着天不怕地不怕的闯劲儿，以及想着先做两年，哪怕没做出来，积累了履历，积累了经验，积累了技术，也可以帮自己找个好工作的想法，陈欧一下就扎了下去。创业过程很辛苦，什么资源也没有，什么都不懂，编程要靠自己学，自己摸索，在互联网上找知识。最终，陈欧愣是用一台笔记本电脑在自己的宿舍里创办了在线游戏平台 Garena，注册用户数超过2000万。

这个项目做到一半时，陈欧选择了去美国斯坦福大学读MBA。2009年毕业回国后，他开始第二次创业。他原本想复制在美国成功创业的案例，但没想到这个模式在中国市场水土不服。2010年3月，团购兴起，但消费者一般是不敢在网上买化妆品的，即使有很多人买了，大都抱怨真假难辨，问题很多，也很严重。陈欧看到了女性化妆品在电子商务中的机会。尽管在创建团队初期就在产业选择上出现了分歧，也有些内部争辩，但陈欧还是认为机会大于风险。

陈欧在创业初期也遇到过很多困难，如供应链问题，不是每个品牌都愿意与之合作的，因为很多大品牌比较保守，特别是那些国际知名品牌。但现在这些都已经不是问题了，聚美优品已成为很多女性选择化妆品的首选电商。2013年3月1~3日，“陈欧体”广告效应凸显，聚美优品三周年庆销售额达10亿元。2014年5月16日晚，聚美优品在美国纽

交所正式挂牌上市。2015年，陈欧以11亿美元获得亚洲十大年轻富豪第六名。

虽然已经取得了不错的成绩，但陈欧的工作时间仍然大部分是从早晨9点到晚上11点。回顾自己的创业史，陈欧表示有很多话想对拥有创业梦想的年轻人说，创业是一件很累、很辛苦的事情，远没有看上去那么轻松和光鲜。

成功需要持续的努力，因为你想要成功就必须要比别人投入更多，且要不断地奋斗。成功看似光鲜，其中有太多的艰难险阻，只有一步一步地做出选择，一步步地克服困难才能坚持下来。

坚持到最后是一种不达目的誓不罢休的精神，是一种对自己所从事事业的执着信念，也是高瞻远瞩的眼光和胸怀。它不是蛮干，更不是赌徒的“孤注一掷”，而是像陈欧那样，是通观全局和预测未来的明智抉择，是一种对人生充满希望的乐观态度。

年轻人想干成任何大事，都需要坚持，因为只有坚持下去才能取得成功。遇到困难，坚持一会儿也许并不难，难的是能够一直坚持下去，直到最后成功。

在耶稣降生300年以前，希腊一位大政治家德摩西尼，给我们竖立了一个关于坚持不懈这一优良品质的很好榜样。

谁能想到德摩西尼这位滔滔不绝的大论辩家当年却是一个口吃者呢？德摩西尼年轻时就倾心于论辩术，但是总因为口吃而在论辩中受到别人的嘲讽。然而，德摩西尼面对失败，坚持不懈，毫不气馁。他想尽各种办法来纠正口吃，比如把鹅卵石放在嘴里不停地说话，每天把自己

关在屋子里练习演说等，甚至怕自己抵抗不了外面世界的诱惑，还把自己的头剃成阴阳头，用这种丑像逼迫自己不离开屋子一步。在顽强的训练中，德摩西尼终于战胜了口吃，练就了高超的口才技艺，并得到了社会的承认和敬重。

每一位成功者都有一种为了自己的目标坚持不懈、不达目的誓不罢休的良好心态，这样的例子举不胜数，德摩西尼是这样，陈欧是这样，但凡有所成就的人，都具备这样一种良好的品质。因此，请相信，只要坚持到最后，你就是人生大赢家。

2. 坐热冷板凳，熬过不为人重视的阶段

很多夜里我都会想，接下来到底会发生什么事？我两次被裁时都难过到流泪，我真的无法不让眼泪流出来，我想办法让自己从正面去看，不要把去发展联盟当成降级，要看成是一种磨炼自己的机会。

——林书豪

在我们生活的环境中，很多时候，一个人的幸福和快乐源于别人的评价。作为一个年轻人，没钱没权，不但被人瞧不起，还要去承受很多人的闲言碎语。但是，每一个成功的人，都经历过这样的际遇，就像成龙、周星驰等许多电影明星一样，他们也是从小角色一路走过来的，有的甚至刚开始只是一个跑龙套的。所以，不妨暂时放下自己的身段，熬过这段不为人重视的小人物的岁月，你就是明天耀眼的明星。

在2012年2月4号对阵篮网的比赛之前，林书豪还是一名垃圾时间的“跑龙套球员”“饮水机管理员”，但在此后的8场比赛场里，林书豪场均21.6分、8.1助攻、3.8篮板的完美表现，带领此前15连败，且主将安东尼、斯塔德迈尔缺阵的纽约尼克斯队完成了7连胜。这一“现象级”表现，让他一下成为欧美媒体和社交网站上最热门的话题人物。

别忘了，他还只是个在平均年薪四五百万美元的NBA里只拿76万美元的底薪球员，而在爆发之前，他曾经选秀落选，连续被金州勇士和火箭队裁掉。

林书豪突然爆红并成为炙手可热的球星真的是因一球成名？答案是否定的，那是因为他一直以来的坚持和对梦想的不放弃。

在刚进入哈佛篮球队时，经常被投以异样的目光。2007年夏天，林书豪参加旧金山的Pro-Am夏季联赛，当他走进球馆开始热身时，有工作人员就跑过来提醒他说：“这里举行的是篮球比赛不是排球。”而当他客场打比赛时，有人在看台上大声对他说：“滚回中国去吧！”总之，凡是身为亚洲人可能会受到的歧视、嘲笑、冷落，林书豪从未落下过。

从哈佛大学毕业，林书豪未曾想过要进名企、赚大钱，而是加入了职业篮球队，继续着他对于篮球孜孜不倦、锲而不舍的追求。但在2010年的选秀大会上，他却未能被任何一支球队选中，作为一名落选新秀，林书豪在试训的时候也被忽视了，林书豪透露，球队根本没有让他进行正式的全场试训，而是选择了让他1打1、2打2、3打3或者是4打4。尽管两年多来他一直不被业内人士看好，只能作为二线队员，甚至还数次被降级，两度被开，可他依然不改初衷，忍辱以求，哪怕是睡沙发床，坐冷板凳，也从不轻言放弃。

2012年7月，在纽约尼克斯队的赛季结束后，林书豪接受了来自姚明曾经效力过的休斯敦火箭队3年2510万美元的合同，成为火箭队新赛季无法动摇的球队核心。

2016年7月，布鲁克林篮网正式和林书豪达成一份3年3600万美元的协议。至此，林书豪在NBA的道路越走越开阔。

人生正如篮球赛场，从一开始只能怀着梦想做一个看客到带领一支球队获取冠军，这个过程必然是艰辛的，你可能会像林书豪一样坐冷板凳、降级、被开，但也正如“当你觉得最艰难的时候，往往是你最接近成功的时候”这句话所讲，熬过这一段被人忽略的时光，也必然是自己破茧成蝶、凤凰涅槃的新生。

有一管理学术语，叫作蘑菇原理。这一说法是20世纪70年代一批年轻的电脑程序员的创意。由于当时许多年轻人不理解他们的工作，持怀疑和轻视的态度，所以年轻的电脑程序员就经常自嘲“像蘑菇一样的生活”。

蘑菇原理其实是许多组织对待初出茅庐者的一种管理方法，初学者被置于阴暗的角落，比如不受重视的部门，或让他们干些打杂跑腿的工作；浇上一头大粪，比如无端的批评与指责，甚至代人受过；任其自生自灭，比如得不到必要的指导和提携。

一个刚进公司的年轻人，无论你是多么优秀的人才，都只能从最简单的事情做起。“蘑菇”的经历，对于成长的年轻人来说，就像蚕茧，是羽化成蝶前的一种磨砺，通过这种磨砺，可以磨去年轻人身上的浮躁、不安以及不切实际的幻想，从而能够更加贴近现实，更加理性地思考问题和解决问题。虽然这种磨砺在磨去他们棱角的同时，也磨去了他们身上特有的激情与朝气，使他们过早地熟悉社会生存的潜规则，变得圆滑、世故，失去了原先的创新与冒险精神，但无论如何，如果身为蘑菇，就必须明确自己的位置，消沉与埋怨除了能使情绪得到一时的宣泄之外，对外界情况不会有任何的改观。只有坚持自己的理想与做人的原则，本着“不抛弃不放弃”的坚定信念，以积极的心态去迎接那些即将到来的“大

粪”或是别的东西，才能最终迎来阳光和雨露的滋润！

卡莉·费奥丽娜从斯坦福大学法学院毕业后，第一份工作是在一家地产经纪公司做接线员，她每天的工作就是接电话、打字、复印、整理文件。尽管父母和朋友都表示支持她的选择，但很明显这并不是一个斯坦福毕业生应该做的，但她毫无怨言，并坚持在简单的工作中积极学习。一次偶然的机会，几个经纪人问她是否还愿意干点别的什么，于是她得到了一次撰写文稿的机会，而就是这一次机会，她的人生从此发生了彻底的改变。卡莉·费奥丽娜后来成为惠普公司的 CEO。

脚踏实地是出人头地的一个必备条件，所以初入社会的年轻人，完全不必顾虑或者害怕自己会被埋没。在初入社会的时候，应该有从基层干起的打算，即便遭遇挫折和打击，也要相信自己总有一天会破茧而出。而你此时所经历的每一件事对你未来的成长都是不可缺少的积累。工作一段时间以后，还要结合自身情况及对社会的认知，及早做出适合自己的人生规划。一旦目标确定，那么就义无反顾地走下去，你很快就会走出不为人重视的阶段，在社会中锻炼成才。

3. 努力突破自己，人生没有盲点

从小就知道“人外有人”，大家都想做天才，但没有那么多的天才，要当第一名并不容易，得非常努力。我不懂那些因困难而中断梦想的人在想什么，我从不知道放弃的感觉是什么！

——蔡依林

古往今来，凡事业有成者，无一不是对事业努力追求的执着者。

勤奋是通往成功的敲门砖，努力则是事业上最有力的助推器。大千世界，五彩缤纷，能够诱惑人们的东西太多了，所以年轻人总是很容易左顾右盼、见异思迁，但天才和灵感的女神，永远钟爱的是不畏辛劳、甘洒血汗的勤奋者。

蔡依林以其前卫多变的造型、丰富的舞曲及舞蹈而为大家喜爱。其实，在进入歌坛之前，她的舞跳得并不好，手脚极不协调不说，韵律感也不是很强，一支舞跳下来总是洋相百出。可就是这样一只“丑小鸭”，靠个人的不懈努力成长为今天的“白天鹅”。

出生于1980年的蔡依林的努力在歌坛是众所周知的。圈里就有人称她是“拼命三郎”“歌坛劳模”，连她身边的工作人员也说她有时候