

努力到 | 拼搏到 无能为力, | 感动自己

支撑数百万人坚持努力的人生信条, 现在拼搏的你一定会感动未来的自己!

◎汪华生 / 著

Efforts
To Do
Everything Until

Move Yourself

来吧! 和亿万青春一起发力狂奔

职场达人 杨石头 推荐的

奋斗语录

民主与建设出版社

努力到 | 拼搏到
无能为力, | 感动自己

◎汪华生 / 著

Efforts

To Do

Everything Until

Move Yourself

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

努力到无能为力, 拼搏到感动自己 / 汪华生著. —
北京: 民主与建设出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5139-0792-7

I. ①努… II. ①汪… 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 (2015) 第 231402 号

© 民主与建设出版社, 2017

努力到无能为力, 拼搏到感动自己

NULI DAO WUNENG WEILI, PINBO DAO GANDONG ZIJI

出版人 许久文
著者 汪华生
责任编辑 李保华
封面设计 王玉美
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010)59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 216 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-0792-7
定 价 39.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



序言

努力到无能为力，拼搏到感动自己

在人生的漫长旅途中，我们不知道会碰到多少绊脚石和拦路虎。但是在所有的敌人中，我们最难战胜的就是自己。拿破仑曾经说过：“我是我自己最大的敌人，也是我不幸命运的制造者。”

很多人都想改变现状，想做出一番事业，可往往是有了想法之后却总瞻前顾后，前怕狼后怕虎，犹豫不决，最后导致想法胎死腹中，到头来一无所有，两手空空。

想要获得成功，光有梦想是行不通的，还需要付出切实的努力和奋斗。西班牙作家塞万提斯曾经说过：“努力是成功之母。”事实的确如此，世界上没有一蹴而就的成功，只有肯下功夫，坚持不懈，反复实践，才有可能获得成功。

伟人毛泽东曾经撰写过这样一副对联：“贵有恒，何必三更起五更眠；最无益，只怕一日曝十日寒。”无论做什么事，只要抱着拼搏到底，不抛弃、不放弃的精神，再难办的事也会迎刃而解。

有许多人都问成功学专家陈安之：“陈老师，你是怎样成为成功学专家的？”他回答说：“因为我失败的次数、摸索的

机会比你多，我尝试错误的方法比你多，所以，我找到了一些成功的窍门。你就是因为失败的次数还不够多，所以还没有办法知道成功的秘诀。”

大发明家爱迪生曾经尝试用1200种不同的材料做白炽灯泡的灯丝，都没有成功。有人批评他：“你已经失败了1200次了。”可是爱迪生不这么认为，他充满自信地说：“我的成功就在于发现了1200种材料不适合做灯丝。”

美国职业篮球运动员科比长期坚持早晨四点起床练球，每天都要投进一千个球才算结束。因此，当有记者问科比为什么能那么成功时，科比反问道：“你知道洛杉矶早晨四点的样子吗？”记者摇头。“我知道每天洛杉矶早晨四点的样子。”科比说。

松下幸之助年轻的时候家境贫寒，为了养家糊口，他到一家大电器公司求职。矮小瘦弱，穿着又破又脏的他被公司的人事部门主管谢绝了：“我们现在暂时不缺人，你一个月以后再来看看吧。”

本来是推托之辞，可一个月后他真的来了，那位负责人又推托说有事，过几天再说。隔了几天他又来了，如此反复了多次，主管只好直接说出了真话：“你这么脏是进不了我们公司的。”于是他立即回去借钱买了一身整齐的衣服穿上再来。负责人看他如此实在，只好告诉他：“关于电器方面的知识，你知道得太少了，我们不能要你。”

不料两个月后，他再次出现在人事主管面前：“我已经学会了不少有关电器方面的知识，您看我哪方面还有差距，我一项项弥补。”这位人事主管盯着态度诚恳的他看了半天，

才说：“我干这一行几十年了，还从未遇到像你这样来找工作的，我真佩服你的耐心和韧性。”

结果，他的毅力终于打动了这位人事主管的心。他终于如愿以偿地进入那家公司工作。

生活就像一杯茶，它不会苦一辈子，但总会苦一阵子。20多岁的年轻人，正是搭建自己人生舞台的时候，这时候多吃点苦，总好过年老了受罪。美国电影《肖申克的救赎》中有一句话：“要么忙着活，要么忙着死。”不同的生存法则铸造了不同的命运，当你用积极主动的生存法则去生活的时候，你的人生会变得更美好。反之，当你甘于平庸地活着，那么你的人生自然就会黯淡无光。

“努力到无能为力，拼搏到感动自己”这句话最早出自智立方集团的董事长兼CEO杨石头，随即迅速成为了很多不甘平庸的人士挂在嘴边的话。天下没有免费的午餐，要想拥抱成功，就必须付出比别人多几倍的辛勤和汗水。然而，在困难和失败这两座大山面前，很多人都低下了自己的头颅，只有少数不甘心失败者，才能忍受常人不能忍受的挫折，奋力拼搏，创造辉煌。

本书由十个篇章构成，内容着重分析和阐述了走向成功的方法和途径，涵盖了摆脱抱怨、改变思维、努力奋斗、推销自我、人脉经营、个人品德修养等多方面的内容。你可以从头到尾完整地读完本书，也可以从某些章节、某些感兴趣的地方开始读。读完之后，确保能让你走出成功的误区，教会你应对险恶的生存环境和复杂的人际关系，从而在个人生活和事业生涯中获得成功。

001 序言：努力到无能为力，拼搏到感动自己

第一章 停止抱怨，让成功来敲门

- 002 与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛
- 006 你喜欢抱怨，烦恼就越来越多
- 010 努力完成工作比抱怨更有效
- 013 在这个世界上，没有绝对的公平
- 016 救赎你人生的只有自己

第二章 拆掉思维里的墙

- 022 没有人能够限制你，唯一限制你成功的人是你自己
- 025 别再自己摸索，问路才不会迷路
- 029 改变世界不如先改变自己
- 032 每天都是新的，烦恼痛苦不过夜
- 036 穷人最缺少的是野心
- 040 超越自己从埋葬过去开始
- 044 突破思维定式，走别人没有走过的路
- 048 要无条件自信，即使在做错的时候

第三章 除了向前，你别无选择

- 054 拥有什么样的目标，就会拥有什么样的成就
- 059 人不能同时坐两把椅子
- 062 重复别人走过的路，是忽视了自己双脚
- 067 失败的人只有一种，就是在抵达成功之前放弃的人
- 071 成功者的字典里没有“不可能”这三个字
- 075 勇敢地把帽子扔进围墙
- 079 无需找什么借口，一无所有，就是拼的理由

第四章 成功人生，需要一颗冒险的心

- 084 安于现状才是最大的冒险
- 088 敢于冒险，才能成功
- 091 风险有多大，机会就有多大
- 096 冒险不等于莽撞蛮干

第五章 英雄都是“逼”出来的

- 100 坚持一次只做一件事
- 104 勇敢地去做你害怕的事
- 108 光尽力不够，还要拼命
- 113 要生活得漂亮，需要付出极大忍耐
- 117 与其用泪水悔恨今天，不如用汗水拼搏今天

第六章 要么忙着活，要么忙着死

- 122 立即行动！立即行动！立即行动！
- 126 唯有付诸行动，梦想才能成真
- 130 不要等到条件成熟，再去行动
- 134 坚持从头到尾做完一件事
- 139 做一个实干家，而不是空想家
- 143 失败算得了什么，大不了从头再来

第七章 对自己狠一些，离成功近一些

- 148 当眼泪流尽的时候，留下的应该是坚强
- 153 勤奋和智慧是双胞胎，懒惰和愚蠢是亲兄弟
- 156 山高怎阻野云飞
- 160 要做就做最好
- 164 人生就像一杯茶，不会苦一辈子，但会苦一阵子
- 169 保持饥饿，保持愚蠢

第八章 成功，只能靠努力加努力

- 174 准备，赢得未来成功的关键
- 178 这一秒不放弃，下一秒就有希望
- 182 如果此路不通，那就换一条路试试
- 185 发现自己的优势，经营自己的长处

- 190 成功，在八小时之外
- 195 推销自己要有“毛遂自荐”的勇气
- 199 苦练绝活，关键时刻抖出来

第九章 你可以失去金钱，却不能失去人脉

- 204 人脉是取之不尽的提款机
- 208 造船过河，不如借船过河
- 211 再穷也要挤到富人堆里
- 215 不懂合作，再拼搏也难以大成
- 220 赞美，打开人脉之门的金钥匙
- 224 多多进行感情投资
- 228 多个朋友多条路，多个敌人多堵墙


第十章 品格，垒筑一生做人的资本

- 234 谦虚：多学学“凹地效应”
- 237 诚信：守住品质的第一原则
- 242 忠诚：成就梦想的基石
- 246 低调：天地之间的高度有三尺
- 250 责任：大丈夫有所不为，有所必为
- 255 奉献：帮助别人就是成就自己




第一章 停止抱怨，让成功来敲门

西方有句谚语，“无能的水手抱怨风向”。同理，无能的领导抱怨员工，无能的员工抱怨领导，无能的老师抱怨学生，无能的学生抱怨老师……在我们的工作中，头号的“绩效杀手”就是抱怨。



与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛



“我为什么不是百万富翁的后代啊？”

“我怎么选择了这样一个破专业啊？”

“我怎么遇上了这样的老板啊？”

“一个人当两个人用，怎么不发两倍的工资？”

“这个领导这样吩咐，那个领导又那样吩咐，要么没人管，要么人人都来管，真不知道到底是要听谁的才好！”

在我们的生活、工作中，这样的抱怨每时每刻都能听到。抱怨可以说是一种另类的“自卫”，当人们一旦遇到不公平的待遇时，首先想的就是反抗，一旦反抗不了，就难免会发出不平之鸣，企图引起别人的注意和同情。然而，抱怨是毫无益处的，抱怨只会给我们的生活和工作增添麻烦，而不会让我们的麻烦减少。

马克·吐温说：“每个人都在谈论天气，但却没有一个人会对天气做什么。”这话真是精辟，虽然明明知道抱怨解决不了问题，可人人却还是有这股冲劲。

关于抱怨，马云的话很经典：“人是退化最严重的动物。跟兽比，人很弱肢；和狗比，人很闻盲；但人类‘进化’了抱怨。偶尔为之无大碍，但当抱怨成了习惯，就如同喝海水，喝得越多，渴得越厉害。最后，发现走在成功路上的都是些不抱怨的‘傻子们’。世界不会记得你说了什么，但

一定不会忘记你做了什么！”

“烦死了，烦死了！”一大早就听到杨桦在不停地抱怨。

杨桦是公司的行政助理，事务繁杂，可以说是“日理万机”，公司的大事小情都要找她。

其实，杨桦性格开朗，工作起来认真负责，虽说牢骚满腹，该做的事情，一点也不曾怠慢。设备维护、办公用品购买、交通费、买机票、订客房……杨桦整天忙得晕头转向。

刚交完电话费，财务部的张迪来领胶水，杨桦不高兴地说：“昨天不是刚来过吗？怎么就你事情多，今儿这个、明儿那个的？”抽屉开得噼里啪啦，翻出一个胶棒，往桌子上一扔，“以后东西一起领！”张迪站在一旁，又不好说什么，忙赔笑脸：“你看你，每次找人家报销都叫亲爱的，一有点事求你，脸马上就长了。”

大家正笑着呢，销售部的萧晨风风火火地冲进来，原来复印机卡纸了。杨桦脸上立刻晴转多云，不耐烦地挥挥手：“知道了。烦死了！和你说一百遍了，先填保修单。”单子一甩，“填一下，我去看看。”杨桦边往外走边嘟囔：“综合部的人都死光了，什么事情都找我！”对桌的王峰气坏了：“这叫什么话啊？我招你惹你了？”

态度虽然不好，可整个公司的正常运转真是离不开杨桦。虽然有时候被她抢白得下不来台，也没有人说什么。可是，那些“讨厌”“就你事情多”“不是说过了吗”实在是让人不舒服。特别是同办公室的人，杨桦一叫，他们头都大了。

年末的时候公司选举先进工作者，大家虽然都觉得这种活动老套，暗地里却都希望自己能榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到肯定呢？领导们认为先进非杨桦莫属，可一看投票结果，50多份选票，杨桦只得了5张。

杨桦很委屈：“我起得比鸡早，干的比牛多，却没人看得见……”

抱怨就像一剂慢性毒药，在让你中毒的同时，还会让周围的人厌烦，从而远离你。一个人若是养成了经常抱怨的习惯，那他的人际关系一定会非常糟糕。因为，没有人喜欢和一个满腹牢骚的人相处。

葡萄牙作家费尔南多·佩索阿说：“真正的景观是我们自己创造的，因为我们是它们的上帝。我对世界七大洲的任何地方既没有兴趣，也没有真正去看过。我游历我自己的第八大洲。”就像费尔南多·佩索阿说的那样，我们才是自己的上帝，在自己的花园里培育生命的花朵。那些整日牢骚不断的人，并不是遭到了多大的不幸或打击，而是他们的内心存在着某种缺陷，从而导致了生活的认识存在偏差。

其实，与其消极地抱怨夜空，不如积极地点亮蜡烛。我们才是拯救自己的上帝。积极行动起来，远离抱怨的世界，你才能够发现全新的自己，从而改变命运，收获成功。

1814年，他出生在德国法兰克福的一个富豪家庭，在那里他度过了自己无忧无虑的少年时代。让人意想不到的，在1833年，他的家族因政治迫害逃到了瑞士，家道中落，让他尝到了从未有过的艰辛，他的脾气也因此变得十分暴躁。

有一天，他路过一块农田，这里刚刚经过一次洪水的侵袭，长势良好的庄稼被无情地毁坏，一片狼藉，惨不忍睹。这不由让他联想到自己命运的变迁。这时，远处一个正在劳作的农民闯入了他的视线。“庄稼已经成了这样了，他还在忙什么？”他好奇地想。

走近后，他发现那个农民正在补种庄稼，他干得非常卖力，脸上看不到一点沮丧的神情。“庄稼被毁掉了，你难道一点也不生气吗？”他问。

“抱怨是没有任何效果的，那样只会使事情变得更糟糕。这都是上帝的安排，您看洪水虽毁坏了我的庄稼，但是却带来了丰富的养料，我敢保证

今年一定是个丰收年。”说完，农民哈哈大笑起来。

农民的话给了他极大的启发，是啊，抱怨并不能改变什么，只能使事情变得更糟糕。他对农民深深地鞠了一躬，觉得心中的郁闷与不快都烟消云散了。

后来，他成了一名药剂师的助手，他特别喜欢科学研究。那时，婴儿因没有合适的奶制品，死亡率很高，他便开始研究可以减少婴儿死亡的奶制品。在研制的过程中。他经历过很多次失败，每次失败时他都会想到那位农民的话，不生气不抱怨，以更加积极的心态投入到研究中去。

1867年，他成立了自己的食品公司，用他研制的一种将牛奶与麦粉科学地混制而成的婴儿奶麦粉，成功地挽救了一位因母乳不足而营养不良婴儿的生命，从此，开创了公司辉煌的百年历程。

那个年轻人就是亨利·内斯特莱，他所创立的公司叫雀巢。

美国牧师威尔·鲍温在他的著作《不抱怨的世界》里说：“常年抱怨的人最后可能被周围的人们放逐，因为他们发现自己的能量被这个抱怨者榨干了。”抱怨和泄气只能阻碍成功向自己走来的步伐。一个聪明的人，从来不抱怨现状，而是潜心研究如何摆脱现状的方法，脚踏实地，一步一步地走向光明。



你喜欢抱怨，烦恼就越来越多



荀子说：“自知者不怨人，知命者不怨天，怨人者穷，怨天者无志；失之己，反之人，岂不迂乎哉！”意思是说有自知之明的人会选择生活道路，不做无谓的抱怨，时刻把握命运的主动权。

但是，荀子的境界不是每个人都能达到的，更多的人则像堂吉诃德的侍从桑丘，忍不住诅咒“命运女神像个喝醉了酒的婆娘，喜怒无常，而且双目失明，一味瞎干瞎闯！”

西方有句谚语，“无能的水手抱怨风向”。同理，无能的领导抱怨员工，无能的员工抱怨领导，无能的老师抱怨学生，无能的学生抱怨老师……在我们的工作中，头号的“绩效杀手”就是抱怨。

有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民运送农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前返回家中。

突然，农夫发现有一只小船向自己迎面快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有避让的意思。“让开，快点儿让开，再不让开你就要撞上我了！”农夫大声向对面的船吼叫道。但是，他的吼叫完全没用，尽管他手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他。

农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟

然撞到了我的船！”当农夫怒目审视那只船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。

在很多情况下，当你抱怨、怒吼、控诉的时候，你的听众也许只是一艘空船。有些时候，事情或许并不像你想的那么糟糕，有些本来不值挂怀的小事，只因为你整日喋喋不休、满腹牢骚，才会升华为你的烦恼。其实，人生的很多烦恼都是自找的。

威利·卡瑞尔年轻时曾是纽约水牛钢铁公司的一名工程师。一次，卡瑞尔到密苏里州去安装一架瓦斯清洁机。经过一番努力，机器勉强可以使用了，然而，远远没有达到公司保证的质量。卡瑞尔对自己的失败感到十分懊恼，他回忆说：“我对自己的失败感到十分懊恼，好像有人在我头上重重地打了一拳。我的胃和整个肚子都扭痛起来，烦恼得简直无法入睡。”

后来，卡瑞尔意识到烦恼不能解决问题。于是，他想出了一个不用烦恼解决问题的方法，这就是“卡瑞尔公式”。

第一步，找出可能发生的最坏情况是什么——充其量不过是丢掉差事，也可能老板会把整个机器拆掉，使投下的2万块钱泡汤。

第二步，让自己能够接受这个最坏情况。他对自己说，我也许会因此丢掉差事，那我可以另找一份；至于我的老板，他们也知道这是一种新方法的试验，可以把2万块钱算在研究费用上。

第三步，有了能够接受最坏的情况的思想准备后，就平静地把时间和精力用来试着改善那种最坏的情况。

他做了几次试验，终于发现，如果再多花5千块钱，加装一些设备，问题就可以解决了。结果公司不但没有损失2万块钱，反而赚了15000块钱。

“如果我当时一直烦恼下去，”卡瑞尔最后说，“恐怕就不可能做到这一点了。唯有强迫自己面对最坏的情况，在精神上先接受了它以后，才会使我们处在一个可以集中精力解决问题的地位上。”