

给有梦想却没资本的
年轻人以心灵导引



孟红梅

编著

有一种努力叫 靠自己

YOU YI ZHONG NU LI JIAO
KAO ZI JI

决定你有没有未来的，
是现在的你是否在努力！
是否在靠自己去改变！

你不努力，谁也给不了你想要的生活！
靠自己，你才能“笑傲江湖”

中国国际广播出版社



孟红梅
编著

有一种努力叫 靠自己

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种努力叫靠自己 / 孟红梅编著. -- 北京 :

中国国际广播出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5078-3898-5

I. ①有… II. ①孟… 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228822号

有一种努力叫靠自己

编 著 者 孟红梅

责任编辑 郭广

版式设计 华阅时代

责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]

社 址 北京市西城区天宁寺前街2号北院A座一层

邮编: 100055

网 址 www.chirp.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 635 × 960 1/16

字 数 140千字

印 张 14

版 次 2016年12月 北京第一版

印 次 2016年12月 第一次印刷

定 价 36.80元

CIP

中国国际广播出版社

欢迎关注本社新浪官方微博

官方网站 www.chirp.cn

版权所有
盗版必究

序 言

生活不会辜负每一份努力

生活是公平的，因为它没有让任何一个人一无所获的付出，这正如网上一个人所言：每一个艰苦卓绝的现在，终将有掌声雷动的未来。努力了，付出了，总会有回报，可能回报没有像预想的那样如期而至，总喜欢姗姗来迟，但终究有一天它会到来。

从一定程度上讲，努力是你活在这个世界的标志和意义，无论何时何地，你只要放弃了努力，不再愿意为伟大的目标付出任何行动，那么就意味着你放弃了自我，放弃了成功，自甘沦落为一个失败者，此时，这个世界有你没你不再重要。

相反，如果你选择了坚持不懈的努力，愿意为目标付出一切，不达目的誓不罢休，那么总有一天你会与成功牵手，也必定会由此获得丰厚的人生回报，那时，鲜花、掌声、荣誉会铺天盖地而来，让你的人生熠熠生辉。

这一切只要你努力，事实上，你必须努力，人生如逆水行舟不进则退，你不努力，谁也给不了你想要的生活。生活不会辜负每一份真诚的付出，但同时自然也不会偏袒无所事事、不求上进的人，你想要过想象中的生活，就一定要拼搏努力，靠自己的努力赚取未来。除此之外，别无他法。

在努力奋进中，一定不要让各种舒适成为你前行的障碍。形形色色的诱惑会出现在你奋进的每个阶段，向你绽放灿烂的“笑脸”，不要被迷惑，更不要为此驻留，抱着坚强的信念，坚持不懈地努力，毅然、勇敢前行。

序

言



时间一眨眼就过去了，不会任你徘徊和蹉跎，赶紧抛开那些不必要的纠缠和迷茫，充满朝气地勇敢往前闯。你要始终相信在某一天的某一刻，你的回报可能就会在你不经意的时候突然出现在你的眼前，超乎你的想象和期待。

希望是无所谓有、无所谓无的，只有努力，才能让你的希望有可能成为活生生的现实，让你的付出价值万金。看这本《有一种努力叫靠自己》，圆自己的人生梦。

致，走在人生路上一直坚持不懈的我们！

目录 CONTENTS

第一章 相信自己，才能成为自己生活的主宰 ——自信靠自己建立

- 相信自己，才可能创造美好 / 002
- 人的伟大与渺小完全取决于自己 / 004
- 你给生活微笑，生活才给你希望 / 006
- 信念是支撑你拼搏到底的坚持力量 / 009
- 信心要靠自己的实力来建立 / 011
- 坚持按照自己的方式做事，你就是成功者 / 014
- 别人能做到的，你也应该同样能做到 / 016
- 自信之人更有能力调护好自己的心理健康 / 018
- 无惧挫折和失败才更有机会与美好牵手 / 021

第二章 拯救不了世界，至少要学会拯救自己 ——困苦靠自己摆脱

- 凡事靠自己，自己的梦自己圆 / 026
- 变负为正，学会给失败做注解 / 029
- 没人协商的时候，学会自己与自己商讨办法 / 031
- 世无定事，换个角度看待困境 / 033

目

录

真正能帮到自己的人一定是你自己 / 036

做不了胜者，我们可以做强者 / 039

以理性的态度消解苦难并努力超越 / 042

心灵的伤痛只有靠自己去抚慰 / 044

第三章 想有所成就，最靠谱的依靠其实就是自己 ——成功靠自己去拼搏

很多时候，选择了坚持到底你就胜利了 / 048

要把认真做事当成你做事的重要准则 / 051

定位好自己，才能更好地发挥所长 / 054

无论你多聪明，要成功也需要努力 / 056

努力工作的人，前行的路越走越宽 / 059

尽最大可能与成功人士“抱团儿” / 062

要想成功，就要把该做的事做到位 / 065

去除偏见，以更佳的态度融入社会 / 067

及早发现潜在商机，让自己快人一步 / 070

积极主动、辛勤付出是你成功的唯一选择 / 072

你需要不断用新目标刺激自己的进取心 / 075

第四章 好运不会自己过来，要运气好自己去找 ——机遇靠自己去寻找

与时俱进，主动捕捉发展机遇 / 080

有勇气有智慧，你才能增大胜算 / 082

在适合自己的道路上，才能遇到真正的机遇 / 085

该出手时就出手，在时机还有效时及时抓住它 / 087

在不起眼的小事中发现你的机遇 / 090

财富跟着运气走，运气跟着努力走 / 092

你盯住的机遇才有可能是你的 / 095

机遇惯于隐形，抓住它需要你先识别它 / 097

第五章 塑造好“形象”，才能建立良好的人际关系 ——关系靠自己去搭建

让自己很好地融入团队之中 / 102

建设好同事关系这个最重要的“工作环境” / 104

做一个善于借助外力的高手 / 106

尽最大可能取得众人的认同 / 108

你努力帮人，人家也才能努力帮你 / 111

谦卑为人会让你更易获得接纳 / 113

别让自己成为不受欢迎的异类 / 116

第六章 敬业不欺人，把工作当成自己的事业做 ——事业靠自己去开拓

抛弃依靠的想法才能真正激扬生命 / 120

通过竞争推进自己的事业发展 / 122

你不自动自发，没人替你积极主动 / 124

把工作当事业来做，你的激情才会燃烧 / 126

做自己想做的事，就要有百折不挠的精神 / 129

为梦想拼搏到让世界为你让路 / 132

你想做到出色，你就一定能够出色 / 134

把小事做好，才会有做大事的本钱 / 138

你的态度决定了你的事业成败 / 140

目

录

第七章 钱财无根，争做财富的第一主人 ——财富靠自己赚取

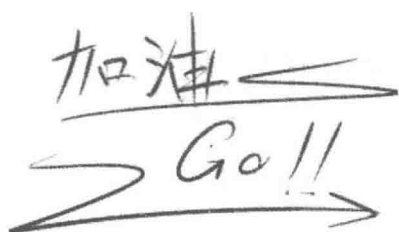
- 绝境新生，利用新思路去赚钱 / 144
- 要挣高薪，先选对能赚高薪的职业 / 146
- 该加薪时要敢于、善于主动争取 / 149
- 赚钱有时需要你有点冒险精神 / 151
- 与有钱人“靠近”是赚取财富的捷径 / 154
- 要成为富人首先要有不甘当穷人的意念 / 157
- 每一种财富都是对你努力工作的回报 / 159
- 当金钱的主人，不当金钱的奴隶 / 161
- 生意无大小，勿因利小而不为 / 164
- 要想财“理”你，先要你“理”财 / 167

第八章 好歹并非天注定，要努力主宰命运 ——命运靠自己改变

- 好运是抗衡厄运之后的胜利成果 / 172
- 可以通过策划争取到好运气 / 174
- 你要做个能掌控自己命运的人 / 177
- 自己才是掌握自己命运之船的舵手 / 180
- 人是部机器，宁用坏不能锈坏 / 183
- 要改变命运，先改变心劲儿 / 185
- 把握好人生关键问题，也就把握了命运 / 188

第九章 等来的只是命运，拼出来的才是人生 ——幸福靠自己创造

- 幸福是自己对生活做出的感悟性认同 / 192
- 幸福感是契合于自我人生观的内心感受 / 194
- 懂得寻找在身边隐形的幸福 / 196
- 勇于减负，用心感悟身边的幸福 / 199
- 选择与自己脾气秉性相投的人结婚 / 202
- 通过成功的婚姻去感受幸福 / 205
- 谨防让虚荣“拉低”你的幸福指数 / 207
- 有健康的心理，才会有真正的幸福 / 210



第一章

相信自己，才能成为自己生活的主宰

——自信靠自己去建立

自信是支撑人生大厦昂然矗立的神秘力量，它可以使人变得强大、勇敢和无所畏惧，因此，与其相信别人，不如相信自己，一切从自信开始。有了自信，就没有什么是不可战胜的；有了自信，你才能主宰自己的生活，才会看到充满希望的未来，也才有可能创造美好的未来。

现实生活中我们会发现，成功者与平凡人相比，其心理世界呈现出来的最大不同就是拥有自信心。自信不是仰仗别人恩赐的鼓励，而是要依靠自己不懈的努力来获取。请记住！你的努力将为你赢来自信！

相信自己，才可能创造美好

我们对自己抱有的信心，将使别人对我们萌生信心的绿芽。

——拉罗什富科

一个自信心强的人不管做什么事，哪怕是很难甚至是还看不到希望的一件事，他也会满怀斗志地去做。在他的眼里，人生没有什么不可能，他总是充满前行的能量。那么，为什么相信自己的人会有干劲儿，会获得成功？因为，相信自己的人多数是以自己的实力为基础的，且对成功抱有信心和乐观的心态。

心理学家哈德·菲尔德在谈到积极心态对人产生的力量时说：“我做了这样一个实验：用3个人来测试心理变化对生理产生的影响。在3种不同的情况下，我让这3个人用全力握住测力计。实践证明：在正常状况下，他们每个人的平均抓力都在100磅左右。当他们被催眠后，抓力就变成了29磅——这是正常抓力的1/3。第三次测试时，我告诉他们我在给他们催眠，并给予了他们能量，他们的平均抓力居然达到了140磅。事实证明：当人们心中充满积极有力的思想时，抓力将多出将近一半。所以，积极的暗示会产生力量。”

可见，一个人所具有的真正实力不仅由体质决定，心理也会对其产生影响。相信自己的人对自己持有肯定的心态，才使得他们具有超出常人的力量去应对困难，有力量博取成功。

在美国整个职业篮球联盟中，博格斯的矮小是众所周知的，但他却能在巨人如林的篮球场上竞技，并且能跻身大名鼎鼎的NBA球星之列。

有人或许会说，作为NBA的球员，身高是第一位的，波格斯没有足够的身高——甚至和普通人相比，他都是个“二等残废”。那么，是什

么促使他选择篮球呢？又是什么让他成为一个篮球明星呢？

原来，博格斯的成功主要归功于乐观的心态。

博格斯从小就很喜爱篮球，可因长得矮小，伙伴们都瞧不起他。有一天，他伤心地问妈妈：“妈妈，我还能长高吗？”

妈妈鼓励他说：“博格斯，你不仅能长高，而且还会长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”从此，博格斯就一直认为，自己绝不会一直这样矮，一定会长高的。

“既然自己还能够长高，那就不用担心什么啦。”博格斯放心了。他明白，作为一个职业球员，一定要有精湛的球技。于是，博格斯开始苦练篮球技术。在博格斯看来，把球技练好，自己也长高了，也就能进入美国职业篮球联赛了。

可是后来博格斯发现，自己不能再长高了。但这时，身高对他来说已经不重要了，因为在大学联赛的赛场上，人们看到他就凭借自己个矮的优势飞速地运球过人，以及成功地抢断。因为表现突出，不久就被球探发现并进而被招进NBA。

相关专家分析说：“夏洛特黄蜂队的成功在于蒂尼·博格斯的矮。”博格斯技术好，他发挥了矮个子重心低的特长，从而成为一名断球能手。

博格斯回答说：“因为我虽然个子矮，但我相信我也一定能具有高个子一样的实力！”

先天的劣势没能让博格斯沮丧，因为他相信自己有足够的能力来弥补这一短板让自己不可或缺，结果，他成功了。试想一下，假如博格斯早早地就断定自己因个子矮是打不了篮球的，那么，他可能就不会选择篮球了，自己的篮球天赋会因此而被埋没。

世界上之所以平庸者居多，主要是因为很多人悲观地看待自己所遭遇的困境，在困难面前早早地就泄了气，所以只有接受失败的结果；而有些人遇到困难时不忧不愁，相信自己“一定能成功”“困难一定有办法解决”“事实就这样糟糕，但相信自己应该有办法解决”，因此，



他们才能不断进步，直到成功。

世上的事情往往如此，你越相信自己有能力、有办法解决，事情做起来反而变得简单，容易解决，相反，越是有畏难情绪，越是不相信自己有能力解决，简单的事情也会变得复杂、不容易解决，正所谓态度决定一切。

人的伟大与渺小完全取决于自己

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

——萧伯纳

无论在哪个时代，地位低下，人微言轻都是一个现实，但是，我们不能就因为我们现在是一个小人物平常人，就看不起自己，伟大与渺小完全取决于自己，你能做出伟大于时代的事迹，不管别人的态度你就是一个了不起的人。

古时有一个泰安小吏因自己地位低下总是为得不到别人的尊敬而苦恼。一天，他去向老子求教：“先生，我的地位太低，不仅得不到尊敬，而且时常受到欺负，你能给我出个主意吗？”

了解他的情况后，老子说：“一个人能否受到别人的尊敬，并不是由于他的地位所决定的。江海能成为百川汇集的地方，就是因为它处在最低的地位上啊！你要想在百姓之上，就必须对他们谦下；要想作为百姓的表率，就必须把个人的利益放在百姓的后面。这样做了，就不会有人不尊敬你了。”

听了老子的教诲后，泰安小吏顿悟，说：“我明白了，为人表率，才能受人尊敬。”

一个人看重自己的地位尊严，是无可厚非的，但却不应该把地位问题看得太重。不可否认，人们的潜意识里总有着“大人物”与“小人物”的高下之别，但是能称得上是“大人物”的毕竟是少数，而更多的却是平常的“小人物”。况且“大人物”也是从“小人物”不断地变“大”的，所以不要因为自己是小人物，而看不起自己。

一个人，如果一定要崇尚什么的话，他应该崇尚的是智慧而不是地位。而获得智慧却并不需要先获得地位，有时候地位反而是体现价值的阻碍。

著名的古希腊寓言家伊索是一个奴隶，他相貌奇丑，但他从不小看自己，反而以自己的绝顶聪明赢得了自由之身。据说他的主人因为他的丑陋，不肯在一个官员面前承认他是自己的奴隶，说他与自己一点儿关系也没有。

伊索趁机就请那位官员作证，要主人解除自己的奴隶身份，因为据主人说自己与他一点儿关系也没有。主人赏识他这样敏捷的才智，答应了他的要求，从此，伊索成了一个自由乡民，他为我们留下了伟大的《伊索寓言》，赢得了后人的极大尊敬。

相反，英国哲学家培根为了保卫自己的地位而不惜反戈他从前的恩人，一连串的升迁使他终于爬到了大法官的高位。但是对于历史来说，他的价值却只体现在他被迫隐居的几年里所写作和编定的那些不朽的著作上。我们今天所知道和敬佩的是哲学家培根，并不是大法官培根。他自己也感叹过，后悔没有及早退出官场，来做那些了不起的工作。

实际上，任何伟大的成就都是平凡人从平凡的工作上一步步做起来的。韩国总统金大中在初中时就给自己定下了发展目标：未来总统金大中。不知道他当时受过多少冷嘲热讽，可最终他确实当了总统。历史上，这样的事例不胜枚举。

地位是一个人某种能力或权力的体现，却不是其人生价值的全部



体现。处于高位者有其处于高位的难处，而处于低位者往往具有处于高位者所不具备的大境界。

一个人无论地位高低，都要能清醒地认识自己。地位高的人容易认为自己很了不起，其实未必；地位低的人容易自暴自弃，其实不必；虽然我们不能说人的尊严与社会地位毫无关系，但如果把个人的尊严完全与社会地位联系在一起，只知道从社会地位中寻找个人尊严，那么，毫无疑问也是错误的。

可见，人的伟大与渺小不取决于他人，而只取决于自己想成为一个什么样的人，如果想成为一个对他人、对社会有用的人，并身体力行，那么他的人格就是伟大的。相反，如果想成为一个只为自己考虑而不择手段往高位爬的人，那么他的人格就是渺小的，正所谓“一念成佛，一念成魔”，一切全在自己一念之间，完全取决于自己。

你给生活微笑，生活才给你希望

地位越高，自我评价就越高；自信心多强，能力就有多强。我们总能表现出与环境的和谐平等。

——赫兹里特

对于一个自信心极强的人来说，在任何情况下，都始终对自己充满自信，这是非常重要的。

相信很多人听过这样的事：一个身患重病的人，在自己的坚强意志的支撑下，竟然战胜了病魔，将自己从死亡线上硬给拉了回来。国外有这样一类医院，医院里所有的医生都不可以将那些得了重病的人的真正病情告知患者本人，而是要将他们的病情说得无足轻重，就算是那些已经生命垂危的病人，也必须告诉他们，他们的生命没有任何的危险，只要通过某些治疗便会很快好转，让他们时刻都能对自

己充满希望，不轻易放弃自己的生命。

虽然这个办法没能让所有的人治愈出院，可是却做到了让所有人的生命都得到了最大的延长：原本只能活上一个月的人，却奇迹般地活过了两个月，而只能活过两个月的人，却足足活了一年以上。这种例子在他们的医院之中可以说是普遍的，就连每个新来的小护士，都可以随意说出几个这样的例子。

对于这种精神治疗，现在已经得到了全社会的肯定，为什么这种治疗会起到这么好的效果呢？这正是那些“精神治疗师”让他们的每一个病人，都做到了时刻对自己充满希望，才致使这些病人身体之中那种强大的神秘力量，发挥了无与伦比的能量。

人是富于联想的，人的自信力量可以战胜病魔，当然也可以战胜其他困难，所以，我们虽然不能决定自己生命的长度，但我们可以通过自己的努力，去尽量地延长它；我们不能改变所面对的生活大环境，但我们可以改变自己的生活态度；我们不能掌控他人，却可以好好地掌控自己；我们不能预知明天要发生的事，但我们却要尽量做好今天的事。

当你对生活微笑之时，生活也将会向你展示出美好的一面，不管在生活中遇到了多么艰难的事情，都要对自己充满希望，相信一切都会过去，这样我们的生活才会变得更加充满阳光，正如成功大师戴尔·卡耐基所说：“永远对生活充满希望，幸运就会在不远处等你！”

20世纪初的一个深夜，在英国斯特兰腊尔西岸的布里斯托尔湾的大洋面上，发生了一起严重的船只相撞事件。一艘名叫“洛瓦号”的小汽船，在与一艘比自己要大上十多倍的航班船相撞之后沉没，当时船上有104人，发生事故后有11名乘务员和14名旅客下落不明。

在这艘小汽船上，有一个叫做弗朗哥·马金纳的艾利森国际保险公司的督察官，事故发生时，他从下沉的船身中被抛了出来，在黑色的波浪中挣扎。当时他心里面想的只有为什么救生船还不来。就在他觉得自己已经奄奄一息时，附近的呼救声、哭喊声，也似乎渐渐地低