

YOU DON'T NEED

THE POWER

ALL YOU HAVE

TO DO IS

TRY YOUR BEST

你不需要洪荒之力

你只需要竭尽全力

- 直面放空的心灵，方可定位自我
驾驭自己的感情，才能运筹帷幄
- 我正在变成今天的我
要为明天的成功，感谢你曾经来过
- 经历失败是种必然，我们只能试探着前行
但是既然已经选择了努力，何不现在就开始



- 成功之路往往甚嚣尘上，
心若沉静，就能找对方面

步小咖等
著

你不需要 洪荒之力 你只需要竭尽全力

● YOU DON'T NEED

● THE POWER

● ALL YOU HAVE

● TO DO IS

● TRY YOUR BEST



步小咖等

著



ns

中南出版传媒集团
民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

你不需要洪荒之力，你只需要竭尽全力 / 步小咖等著. -- 北京：
民主与建设出版社，2017.2

ISBN 978-7-5139-1407-9

I. ①你… II. ①步… 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031743号

© 民主与建设出版社，2017

你不需要洪荒之力，你只需要竭尽全力

NI BU XU YAO HONG HUANG ZHI LI NI ZHI XU YAO JIE JIN QUAN LI

出 版 人 许久文

著 者 步小咖等

责任编辑 刘树民

装帧设计 风爱水

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10月第1版 2017年10月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

字 数 170千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1407-9

定 价 36.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

1

心灵篇

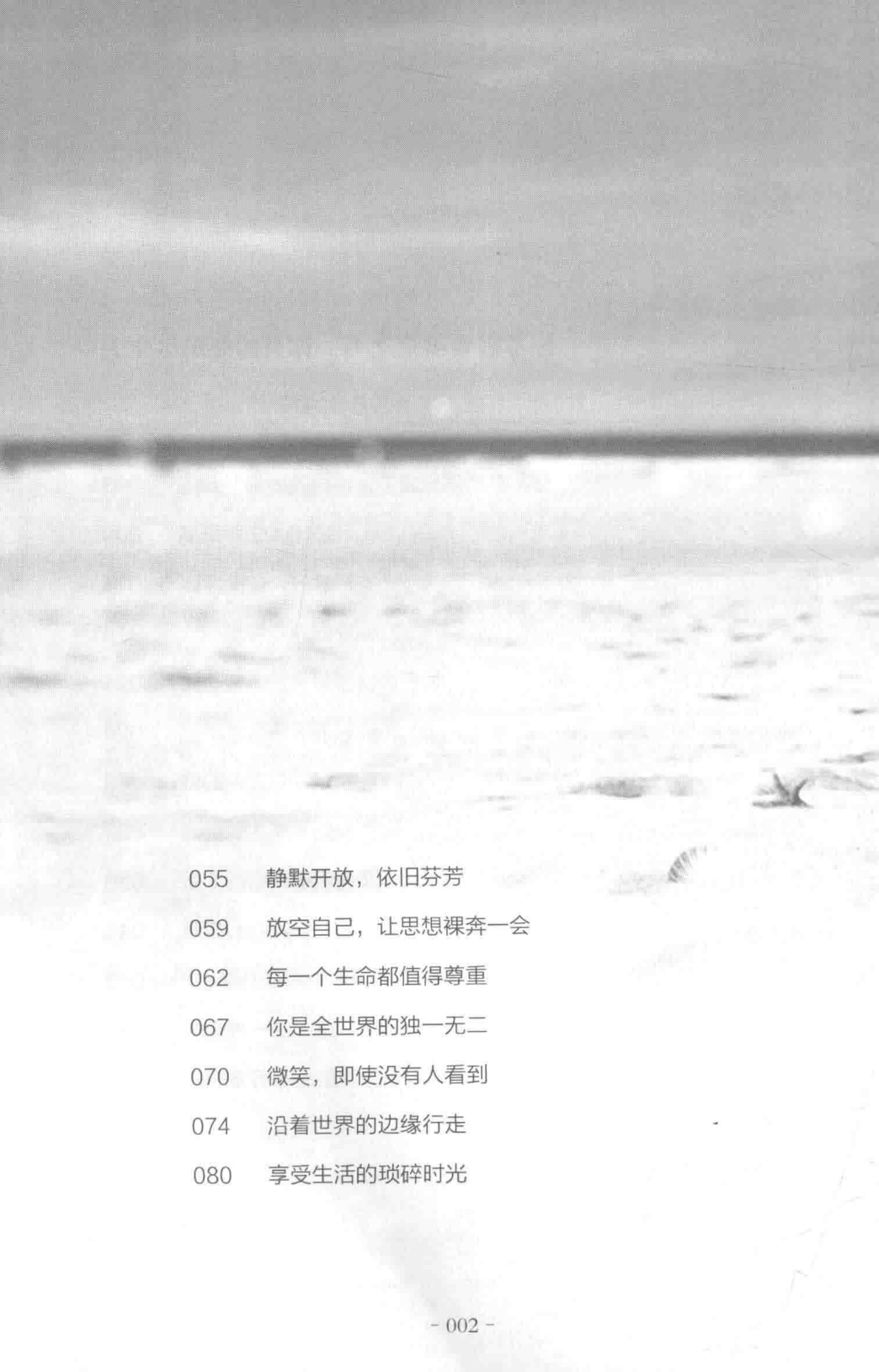


目录 CONTENTS

PART 01 心灵篇

你不需要洪荒之力，你只需要竭尽全力

你不需要洪荒之力，你只需要竭尽全力	003
活出人生新高度	009
岁月静好，美丽常在	014
让你的人生简单一点	018
很多烦恼都是凭空虚构而已	021
用你的镜子照亮你自己	024
定好你人生的位	028
精心熬制人生这碗鲜汤	032
重新选择你的人生	036
无视你内心的伤痕	041
关闭内心所有的声音，用一朵花开的时间	045
淡然，是人生一种成长	048
以一朵花的姿态行走世间	052

- 
- 055 静默开放，依旧芬芳
- 059 放空自己，让思想裸奔一会
- 062 每一个生命都值得尊重
- 067 你是全世界的独一无二
- 070 微笑，即使没有人看到
- 074 沿着世界的边缘行走
- 080 享受生活的琐碎时光

PART 02 情感篇

我若离去，后会无期

我若离去，后会无期	087
这段喑哑无言的青春时光里，庆幸遇见你	092
真正的爱还有善意和安置	098
那些因为你而变得内心柔软的青春	103
爱你，是我做过最好的一件事	108
想要告诉你，我爱你	114
风尘仆仆来赴你的约	118
那些伤害过我的女孩，教会了我长大	124
因为错过你而错过了整个世界	129
此间少年，终于等到你	136
最美好的情感莫过于对爱的守望	142
爱情还未开始便输给了我	147
爱情，从来就没有将就	154
后来的后来，依旧会想你	158
最好的时光遇见更好的彼此	162

PART 03 励志篇

你若不勇敢，没人能替你坚强

- 169 你若不勇敢，没人能替你坚强
- 173 你想要的是什么
- 180 哪怕再简单的事也持久地去做
- 184 别埋葬了你的梦想
- 188 梦想有一天也会光芒四射
- 192 朝着梦想奋力奔跑
- 196 你有什么理由不去努力
- 201 你一直都是最好的
- 205 用尽全力活出最好的自己
- 211 我的世界兀自绚烂开放



梦想无关大小，只要有	215
每个人的起点都是一无所有	221
别在该奋斗的时候选择了安逸	225
用努力为你的选择买单	231
你的平庸不过是你不坚持的后果	235
你觉得不公平只是你不够努力	239
多走几步才能找到最好的自己	243

PART 01

你不需要洪荒之力， 你只需要竭尽全力

要让人觉得毫不费力，
只能背后极其努力。
也只有如此，
你才对得起所谓的青春和成长。

／你不需要洪荒之力，你只需要竭尽全力／

人生匆匆几十年，虽不是白驹过隙，但时光却如掌中的沙一样，在你紧握双手时快速地流逝，没有人能够挽留，更无法挽回。在有限的时光里，何不竭尽全力地奋斗一把？不用使出你的洪荒之力，只需坚持你每天的努力就行。而所谓的努力不是说明天再开始，也不是找借口给自己开脱，既然选择了努力，何不从现在开始？再不奋斗一把，就晚了。

[1]

“又是一场对面 3BUFF，我怒送一血的开局。”芒果无奈的点了一支烟，扭头对正写文章的我说道。

现在是 22:10 分，也是芒果今天玩英雄联盟的第五个小时了。

“也许是我天生不适合这个游戏吧。”他叹了口气，关掉了英雄

联盟，打开了枪战游戏 CF。这时，他的手机忽然响起来，原来是定的复习闹钟。马上就要六级考试了，为了恶补听力，他决定每天都听 VOA 来提升自己。

关了游戏听了 5 分钟后，发现根本听不懂，非常自然的打开朋友圈，突然间看到了一篇名为《所有坚持都是因为热爱》的文章，他激动得说被点燃了，在朋友圈迅速分享，并配文：“热爱你的热爱。”很快，他就收获了很多赞，虚荣心得到了巨大的满足。再一一对好友评论的回复下，压抑的情感也得到了巨大的宣泄。

于是他心想，都这么晚了，复习效率也不高，不如明天早上起来再学。又随手打开了新浪微博，不知不觉看热搜看到了 00:23。一看时间很担心的说再不睡不行了，熬夜对身体不好啊。闭了眼睛 20 分钟，却又发现自己睡意全无，于是翻来覆去又打开手机看到了 01:45 才真正的睡去。

早上醒来已经是十点半，芒果一边在叹气没有按计划进行，黑眼圈好像又重了，一边又在追的综艺好像新的一期已经播了。

“还是快乐最重要！”他心想。于是在一阵欢声笑语中度过了慵懒的早晨时光。这样的生活一直持续到了考英语六级的前一个晚上。他开始着急了，也没有怎么复习，但是也觉得现在复习也没有什么用，所以早早的上床，暗暗地祈祷自己明天能够听懂所有英文对话。

到了考场，发现自己的耳机没电了，匆匆的下楼去小卖部买个电池，大汗淋漓的回到考场，结果也可想而知。

[2]

在一阵苦恼之后，难过的他发了一条“只求 425。”的朋友圈。然后发现大家在转一个名为《7 天看美剧，突破英语听力》的微信群讲座。

“看来我的英语听力有着落了。”他又发了一条朋友圈这样写道，随即又开始激烈的电竞战斗时光两天后，微信群如期开班，老师要求大家重温经典美剧《Prison Break》，第一次看美剧的他瞬间着迷，完全被剧情所吸引。至于老师要求一集至少要看够 3 遍，并且每次做标记的事情，全部抛之脑后。

7 天的时光很快就过去了，他好像除了对剧情能够倒背如流之外，并没有什么其他的长进。

不知不觉间，芒果变成了大家最讨厌的那种人，有野心但特别懒，特想要别人重视但不愿努力，最后事情没办法把原因归纳于天赋不好。在他眼里，他永远做的很好，只是世界委屈了他而已

[3]

直到有一天芒果认识了番茄，他才隐隐约约的看到了他自己。

那是一次跨专业的联谊会上，每个人都要有有趣的介绍一下自己，

芒果作为主持人逐个邀请大家登台。在气氛逐渐升温的时候，轮到番茄姑娘登场了。结果番茄姑娘面如死灰，无论芒果怎么邀请都不上台，最后连理都不理，顿时间全场安静下来。

芒果尴尬的在台上打着圆场：“这可能是一位有性格的女同学，我很喜欢，那我们继续介绍下一位吧。”

很快到了晚上，大家来到一家自助餐厅享用晚餐有人提议玩游戏——谁是卧底，输了的人来为大家接饮料送烤串。前三局芒果都输了，做了三次服务员，第四次芒果稳扎稳打，步步为营，并最终在与番茄姑娘的博弈中取得了胜利。

输了的番茄姑娘先是站了起来，想了想又坐下了，开始默默地看手机，像没事人儿一样。芒果这下火了，指着番茄姑娘就说：“参加联谊，让介绍不介绍这事儿也就算了，玩个游戏还板着个脸，不想参加别来好吗！”

说完番茄姑娘的嘴角起了变化，然后大哭了起来，气氛再次降到冰点。芒果这时也慌了，问起缘故，番茄姑娘流着泪说：“我天生就不是开朗的女孩子，我也想和大家打成一片，可但我什么话都说不好……”

“既然你想改变，你就应该尝试着去上台介绍自己，试着放下一些面子去给同学接个饮料啊，又不是只有你一个人这么做！”

“不行的，我做不到，我天生就是这样的人，从下到大都没做过这些事情。”

看到一个小姑娘哭的稀里哗啦的，芒果也没再说什么，但是他清

楚地知道这件事情如果她想改变，用不着天赋，只需要一点勇气。其实，芒果也只需要一点坚持就好。

[4]

讲真，大部分人的努力程度之低，根本轮不上拼天赋。

我也曾把我的不成功归功于我没有天赋上自我安慰，但是后来才发现这个世上，有天赋的人很少，而成功的人却那么多。

以前曾经看过张艺兴写过的自传《24 而立》，里面说他自己被别人称赞跳舞很有天赋，但他说其实大家看到的只是那个在舞台上星光熠熠的自己。他在刚进入SM公司的时候，总是跟不上大家练舞的步伐，为了能够提高，他说如果上课老师的要求是练习 6 个小时，那么他会练到 12 个小时，到现在他会逼自己要再练 6 个小时。同时为了找到跳舞的轻盈感，会偷偷地把两三公斤的沙袋和杠铃绑在身上，边唱边练，哪怕是用自残自己的方式，也希望能够做一个竭尽全力的练习生。

有很多成就都是努力的成果，那些夸别人很有天赋的人，往往对别人没有太多了解，他们并没有看到别人漫长时间的努力，和与放弃绝望抗争的过程。只是因为这个明星突然间出现他们面前，很优秀的站在舞台上，所以让他们觉得他是天资聪颖，瞬间就学会了一切，以至于他们开始夸他天生舞台感爆棚，简直天之骄子。

冷暖自知这个词用在这里可能再贴切不过了吧。

没有天赋从来不会斩断一个人成功的可能，逃避和放弃才会，我

特别讨厌那些自以为经历过世界所有磨难的成年人跟我讲：可能你还不懂他们更相信关系，否认努力的意义，他们打着电话敷衍的打断你三分钟的展示，然后特别武断的告诉你，小伙子你没天赋放弃吧，没什么用。

他们一边在酒桌上喝着酒说着荤段子，一边像圣人般的告诉你人生的真谛，你要问我他真的很厉害吗？我只能告诉你，他在自己的家里是个不可一世的王，在外面他谄媚的叫着别人大哥和老弟兄。

有些人三十岁就死了，直到九十岁才埋葬。我希望屏幕前的你永远不要变成这种人，你可以不会马上领悟五线谱，也可以不能迅速的短时间记忆大量单词，甚至连上台说话都总会结巴，这些都没关系。

没天赋从来都不是问题，不努力才真的要命。我最害怕的就是当你老的时候，会特感慨的对着自己说：“我用我最美丽的青春年华做了一个只会玩手机的傻逼。”

骄傲的少年，梦想情怀这些词你也都明白，我也就不再多再唠叨了，只希望日后再见到你时，虽然你外表已苍老，但你仍然提着剑，内心仍然是少年。

你的脸上云淡风轻，谁也不知道你的牙咬得有多紧。你走路带着风，谁也不知道你膝盖上仍有曾摔伤的淤青。你笑得没心没肺，没人知道你哭起来只能无声落泪。要让人觉得毫不费力，只能背后极其努力。也只有如此，你才配得起所谓的青春和成长。