



外界的一切都是虚幻！
赢了自己，
你就赢得了世界！

未来掌握在自己的手中

PINBO DAO WUNENGWEILI
NULI DAO GANDONG ZIJI

蔡践
编著

拼搏到无能为力，
努力到感动自己

人生，就是一场自己与自己的对抗！

非外借

CIP 中国电影出版社

拼搏到无能为力， 努力到感动自己

蔡
践
编
著

人生，
就是一场自己与自己的对抗！



图书在版编目 (CIP) 数据

拼搏到无能为力, 努力到感动自己 / 蔡践编著. —
北京: 中国电影出版社, 2016.12

ISBN 978-7-106-04579-1

I . ①拼… II . ①蔡… III . ①成功心理—通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 252845 号

责任编辑: 纵华跃

封面设计: 元明设计

版式设计: 范磊

责任校对: 蔡践

责任印制: 庞敬峰

拼搏到无能为力, 努力到感动自己

蔡践 编著

出版发行: 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

E-mail: cfpygb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次: 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

规 格: 开本 / 880 × 1230 毫米 1/32

印张 / 8 字数 / 210 千字

书 号: ISBN 978-7-106-04579-1 / B. 0103

定 价: 32.80 元



前言 >>Preface

今天，你努力了吗？

有多少人被眼前的困难吓得连连后退？有多少人躲在安逸的生活里不愿探头？有多少人藏在时光的角落里窥探他人的成功？

来到这个世界上，从出生开始，我们都在与命运做斗争，你会发现，当你越努力时，你就会变得越幸运。要想成功，就不要抱侥幸心理，否则，你会输得一塌糊涂。

所谓的挫折、失败、苦难并不可怕，可怕的就是不敢面对。似水流年里，所有命运给予你的伤痛，终将会成为你人生的垫脚石，是别人无法复制，独属于自己的人生勋章。生活中总有那么一些人，他们没有引以为傲的家庭背景，没有过人的天赋，没有让人惊艳的容颜……或许生活还会给他们更多的磨难，可是，他们却取得了常人无法企及的成就。

他们凭的是什

其实，这便是被很多人忽略的“拼搏”与“努力”。

生活从来不会辜负每一个人的努力，在奋斗的道路上，荆棘丛生，被伤害、受委屈都是必然，如果就此放弃，将一事无成。要知道，你的一事无成就是因为不努力。

每个人都渴望成功，都希望可以吃最少的苦，赚取更多的成功。可能吗？命运是公平的，不劳而获的事并不会出现在我们的生活中。

拼搏到无能为力，努力到感动自己。当你付出了绝对的努力，坚持自己的梦想，哪怕周围所有的人都反对你，哪怕全世界都遗弃你，



也无法遮挡你的光芒。

曾被一部电视剧里的一段话所感动，“既然我活了下来，就不能白白地活着。”男主人公经历了挫骨换肤之痛，终于活了下来。可是，病痛让原本武艺高强的他变得虚弱不堪，多说几句话都会咳喘不止，可是，他仍凭一己之力平反了多年前的冤案。

生活给予你的苦难是为了成就更好的你，走过了，便是成功，对得起你的苦难，便能磨砺出更加强大、坚定的你。

正如一首歌中所唱的：

如果痛是一种形容

我也会倔强到最终

沉默是最完美的互动

怕什么有我陪你疯

平凡的苦衷说爱说痛都太笼统

被故事选中没资格懵懂

就算没观众自己第一个被感动

我相信到最后一分钟

如果狠是一种从容

我也不肯选择被动

如果有所谓的太贫穷

不过是不敢再做梦

.....

努力拼搏吧，拼搏是一个人一生永不停歇的努力，成功不是一蹴而就的，面对生活不断给你制造的麻烦，努力去克服吧！人生就是一场自己与自己的较量，没有人可以帮你，你多一分拼劲，便前进一分。

当拼搏成为一种习惯，努力成为你的助力，那便没有跨不过去的坎儿，你的人生也将没有绝境。人生没有回头路，所以，即便破釜沉舟又如何？大不了从头再来，这样的人生才精彩，才有意义。



一 每个人心中都有一片海

- 坚持心中那一份执着 / 2
- 微微烛心，点亮人心 / 4
- 追梦人 / 5
- 抢不走的梦 / 7
- 每天看看自己的梦 / 9
- 把心中的“天堂”造出来 / 10

二 自己不扬帆，没人帮你启航

- 不怕输，才能赢 / 14
- 说得好不如做得好 / 16
- 发现自己的优势 / 18
- 不做空想的俘虏 / 20
- 酒香也怕巷子深 / 22
- 命自我立 / 24

三 人生就是一场自己与自己的较量

- 你的懦弱没人在意 / 28
- 学会自己撑伞 / 30
- 突破自己 / 32
- 走自己的路，让别人说去吧 / 34
- 与自己较劲儿 / 36



打磨自己 / 38

起点不重要，终点才是关键 / 40

四 不拼，怎么知道自己不行

撞了南墙也不回头 / 44

勇敢踏出第一步 / 45

想常人不敢想 / 47

要有冒险精神 / 48

不拖延，马上行动 / 51

成功是折腾出来的 / 53

五 害怕失败，就等于拒绝成功

勇敢面对挫折 / 56

态度决定命运 / 58

无所顾忌往前冲 / 59

跌倒了，爬起来 / 61

失败也能成为优势 / 63

不设想失败 / 65

六 多一分拼劲儿，别把时间浪费在解释上

嫉妒是仰望 / 68

委屈让自己成长 / 70

小人物，大力量 / 71

沉住气，慢慢干 / 73

不要自己吓自己 / 74

成功青睐努力的人 / 75

七 斩断退路，把自己逼上悬崖

你还在凑合吗 / 78



感谢你的竞争对手 / 79

自己的责任自己担 / 80

选择了就勇往直前 / 82

没有退路的悬崖 / 84

开弓没有回头箭 / 86

八

必须放弃一些平凡人的快乐

人生要享受孤独 / 90

给自己增加点压力 / 92

享受压力 / 94

承受越多，成长越快 / 95

快乐可以缓一缓 / 97

勤奋改变危机 / 98

九

拼搏到无能为力，便可以无怨无悔

蚊子的勇气 / 102

每天进步一点点 / 103

冲破自己默认的高度 / 105

你没有理由逃 / 107

瘦弱肩膀下的坚强 / 109

十

你就是你的“山”

你就是你的奇迹 / 112

不做别人的影子 / 113

把命运掌握在自己手中 / 115

与其生气，不如争气 / 117

选择适合自己的 / 120

吃小苦，得大益 / 121

带你走出绝境的是自己 / 122



十一

每一次困难，都是一枚奖章

挫折都是暂时的 / 126

机遇来之前请不要放弃努力 / 127

把骂声当掌声 / 129

挫折也是财富 / 130

不要活在“昨天” / 133

为未来准备礼物 / 134

十二

不绝望，就会有希望

活着就有希望 / 138

坏到一定程度会变好 / 140

相信自己是雄鹰 / 142

隐形的翅膀 / 144

压力促使人成长 / 146

心境决定处境 / 147

你顶不住的时候，痛苦也顶不住了 / 149

十三

既要胆大，也要心细

做一只会飞的猪 / 152

用心去做每一件小事 / 154

成长路上练就过人胆识 / 155

今天做明天的事 / 157

认为是对的，就大胆去做 / 158

十四

美景，总隐藏在森林深处

风雨过后总能见彩虹 / 162

生活没有绝境 / 163

今天，我是否竭尽全力了 / 165



距你一步之遥的成功 / 167

九死一生的勇气 / 168

十五

要么成狼，要么成羊

对手比你更紧张 / 172

多疑失先机 / 173

把握时机，一击即中 / 174

战胜恐惧 / 175

告诉自己：我能行 / 177

认可自己 / 179

找准靶心 / 181

十六

车到山前，一定会有路

人要向前看 / 184

命运会给你意外惊喜 / 185

苦难没什么大不了 / 187

再往前迈一步 / 188

不放弃最后一丝希望 / 189

没有不可逾越的谷底 / 192

十七

努力，只为不服输的自己

努力，让自己没破绽 / 196

你配得上你的梦想 / 198

努力成就梦想 / 199

越努力，越幸运 / 201

逼迫自己强大起来 / 203

努力从不会白费 / 204

知耻而后勇 / 206



十八

努力到了，看似不可能完成的任务也能完成

- 发扬小草精神 / 210
- 一切皆有可能 / 211
- 简单的事情重复做 / 212
- 永远不要觉得自己老了 / 214
- 你的潜能超乎想象 / 216
- 为自己争取一下 / 217

十九

成功就躲藏在最后一步

- 多等一天的命运 / 220
- 成功不是偶然 / 222
- 一锹土的距离 / 224
- 学习，让你成为更好的人 / 226
- 再试一次的成功 / 227
- 蜗牛的坚持 / 229

二十

破釜沉舟，会让我们走上巅峰

- 破茧成蝶，方能振翅高飞 / 232
- 不顾一切，拼一次 / 234
- 告诉自己：只许成功，不许失败 / 236
- 缺陷成就精彩人生 / 238
- 假如每一次都是第一次 / 240
- 从头再来又何妨 / 242



—

每个人心中都有一片海





坚持心中那一份执着

孩提时的我们对外面的世界充满诸多好奇与执着。呆萌的大眼睛时常望着浩瀚的夜空，吸引我们的不仅是闪烁的繁星，还有对梦想的希冀。随着时间的年轮一步步向前转动，现实的烦恼与束缚日益增多，我们期盼的梦想越来越成为遥不可及的梦。尽管如此，却仍有些人坚持着自己的梦想，坚持着自己心中那一份执着。

中井啟，日本人，出生于1968年。不认识他的人第一次见到他，都会被他的邋遢的形象所“吓倒”，黑黝黝的皮肤，一头脏兮兮的卷发，沾满灰尘和油漆的衣服，像极了街边的乞丐。而熟知他的人无不对他充满着尊敬与敬佩。他就是最负盛名的保时捷改装大师，并且创立了以改装老版保时捷而扬名世界的公司——RWB。

中井啟年轻的时候是一名职业赛车手，后来随着年龄的增长而退役，开始了做汽车改装工作，年少时就对保时捷情有独钟的他，改装工作也渐渐专注于老版保时捷。沉默寡言的他似乎找到了知己，找到了生活的乐趣，时常工作而忘了时间，到下午三点居然问同事吃饭了吗？日复一日，很少见中井啟休息，仿佛能找到他的地方就一定是他的改装车间，而这一坚持就是17年。

“我改的保时捷都是用我的手做出来的。”整个改装过程全是由中井啟一个人完成的，在开始改装前他会先测量车身的每一部分。有人问他：“保时捷各个型号的尺寸不是一样的吗？有必要重新测量吗？”



而中井啟却说：“每辆车都有自己完整的一生，它们在空气中无时无刻不在经历着磨损，就像人的生老病死，而我必须知道它们磨损了多少，哪怕微不足道的几毫米，这样我才有信心完成我的工作。”的确，中井啟做到了，在对零件一次又一次重新拆装，对焊接、拼装部位反复打磨，而必求各个部件达到最佳的状态。在切割过程更是让人赏心悦目，17年的坚持使中井啟的双手和眼睛犹如刻尺，一气呵成的动作，没有一丝误差。当整个改装过程完成时，你就会发现这绝对是件工艺品，还是富有新生命的珍品。

“每一台车都有着自己的灵魂，一半是与身俱来的，另一半则是它的主人所赋予它的。”中井啟说。所以每当他改装之前，他总会坐上这辆车去感受它的呼吸，然后和车主人交流，熟悉它们的秉性。中井啟完成的作品都附有鲜明的特点，融合了日式改装和德式改装风格，这种独树一帜的风格体现的是中井啟对完美的追求，对理想的追求，对匠工专注，勤劳，坚持，一丝不苟最好的阐释。

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”当我们从事自己喜欢的事情时总是充满了乐趣和无限的动力，天才的成功不仅需要灵感，更重要的是对那一缕灵感充满无穷兴趣和不懈的坚持。“傲雪寒梅独自开”，寒梅坚持了自己的性格，不与它香争暖春。“梅花香自苦寒来”，所以执着的寒梅赢得了世人的称赞和诗人的歌颂，而这种称赞与歌颂不就是生命的意义吗？

一直很喜欢一句话：“对于在大海中没有航向的航船而言，来自任何方向的风都可能是逆风。”是的，无论是在大海中航行的航船，还是在人生道路上前行的我们，都应该时刻铭记最初的梦想，所以我们不该忘记我们为什么而出发，无论周遭什么环境，我们都应该坚持自己心中的那一份执着，那一份梦想。



微微烛心，点亮人心

人生犹如大师灵动笔下创作的戏剧，既有清风不拂一丝涟漪的平静，也有跌宕起伏震撼人心的高潮。漫长的平静往往会一笔带过，往事如烟，随风而逝。短暂的高潮却往往最引人注目，感动人心。蜡烛的生命是短暂的，但它却用一生来坚持点亮这个世界。同样，在我们周围就有许许多多这样的烛光，他们用自己的坚持，自己的信念不仅仅激励着自己，更是时刻点亮着这个社会，感动着人心。

2002年7月，李灵从河南省的一所师范学院毕业了。在当时从师范学校毕业的学生可谓是香饽饽，就业形势一片大好。来自农村的她在大城市找一份收入稳定又体面的教师工作似乎这就是李灵的人生道路。然而，偶然的一次回家，看到家乡有大量辍学在家的留守儿童，这些父母在外打工，大多由老人带着生活的孩子，由于家里贫穷，便早早地弃学帮助家里分担农活。内心善良的李灵看到这种情况，便萌生了在家乡办学帮助这些孩子的念头。

李灵用自己的诚心打动了父母和亲朋好友，在他们的支持与帮助下，她用家里积攒了多年的20多万元在家乡办起了周口淮阳许湾乡希望小学。办校之初，便遭遇了种种困难，但是她在这些困难面前流过泪，求过人，但从来没有放弃。在学校里，她既是校长，又是老师，在她的辛勤劳动下，周口淮阳许湾乡希望小学有了7个班级，300多名学生了。而这意味着有300多个留守儿童又有了学习知识的机会。

在这所希望小学念书的学生，他们的学费是全免的。7年来，李灵为了办学已经欠了8万元外债，经济拮据的李灵已没有能力去为学生们购买课外书籍。为了能让孩子们阅读到新的书籍，了解到新的知识，李灵在暑假带着200元只身来到郑州，从各种废旧书摊收购各种有用的书籍。当孩子们兴高采烈地拿起这些书，津津有味阅读时，又有谁知道李灵在烈日下，骑着三轮车，一斤一斤回收旧书的场景。可是看到孩子们读书时的笑脸，李灵哭了，她觉得自己所有的牺牲都是值得的。

从繁华的城市，她走进大山深处，一个刚刚毕业的大学生用她脆弱的肩膀扛住了破旧的教室，扛住了贫穷与孤独，扛住了本不该属于她的责任。李灵就是那烛光，点亮我们心灵的烛光。

同样，在我们周围有许许多多默默奉献的可爱人们，他们坚信着自己的执狂，不畏惧、不怕输，一步步向着远方自己的梦想前行，有时他们也未曾意识到他们的梦想是多么的伟大，多么的不可思议，我们为他们的梦想致敬，为他们坚持梦想而致敬。

追梦人

单纯的蝴蝶为了玫瑰的甜美放弃了安逸的茧窝，顽皮的小猫为了明天的好奇挥别了香甜的熟睡，魔力的朝阳花为了追逐太阳舍弃了生命的阴凉，心中充满热情的追梦人抛弃着业已黄昏的今天，努力奔向新的明天。

罗大佑在他的歌曲《追梦人》里唱道：“让青春吹动了你的长发让它牵引你的梦，不知不觉这城市的历史已记取了你的笑容。”的确，



在罗大佑的生命中，音乐就犹如那长发飘飘，美如天仙的她。她是他的梦，一生追逐的梦。追梦小子不仅让这城市记取了她的笑容，还让这个世界记住了他——现代流行音乐之父罗大佑。

“是否你还记得过去的梦想，那充满希望灿烂的岁月，你我为了理想，历经了艰难，我们曾经哭泣过，也曾共同欢笑。”是的，追梦从来都不是轻松的，但当岁月长逝，我们会发现，这个过程很美，尽管有点孤独，尽管带有无奈和迷茫。即便如此，我们依然会勇敢地面对，因为这就是我们的青春，我们的梦，不是别人的，只属于我们的。

1854年7月20日，罗大佑出生于台湾台北，是台湾苗栗县的客家人。由于罗家是名医世家，所以罗大佑的父亲也希望自己的三个孩子

成为医生。事实也是，罗大佑的哥哥姐姐都成了医生，而罗大佑在1972年考入了中国医药学院，但他并不满意，为了考个更好的学校，他又补习了一年，但在补习期间并没有怎么用功，还组织了一个合唱团。第二年考试还是考入了中国医药学院，这就开始了罗大佑长达7年的学医生涯。

很小的时候罗大佑就接受了良好的音乐教育，他的父亲为孩子们请了钢琴教师，从此，6岁的罗大佑每天都要和哥哥姐姐弹半个小时的琴。后来，

