

对自己狠一点 离成功近一点

生活就是一场接一场的战斗，人，就是要对自己狠一点！

我们必须对自己狠一点，哪怕摔得头破血流，也要一点点地变好、变强！

狠是一种意志，是为达目标百折不挠的决心；

狠是一种骨气，是活着就要活出尊严的气节；

狠是一种信念，是相信百炼终成钢的使命感。

文思源 李捷鹰◎编著



狠下心来
成功
易如反掌



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

对自己狠一点 离成功近一点

文思源 李捷鹰 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

对自己狠一点 离成功近一点 / 文思源, 李捷鹰编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.6

ISBN 978-7-5502-2854-2

I . ①对… II . ①文… ②李… 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 (2014) 第 070756 号

对自己狠一点 离成功近一点

编著: 文思源 李捷鹰

责任编辑: 孙志文

封面设计: 异 一

版式设计: 李 倩

责任校对: 胡 青

美术编辑: 陈 萍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司 新华书店经销

字数 414 千字 720 毫米 × 1000 毫米 1/16 20 印张

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2854-2

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

前言

PREFACE

有一则电视广告说：“生活就是一场接一场的战斗，人就要对自己狠一点。”无论政治家、企业家还是情感专家都在推崇“对自己狠一点”。企业的成长需要狼性，个人的成长同样如此。对自己狠一点，就是要在精神上有意识地磨炼自己，时刻要求自己努力奋斗。当我们不能改变世界时，我们只有改变自己。在生活中，谁都可能暂时失去信心和勇气，在遇到挫折和困难时，要狠得下心来向过去的自己说“不”，积极进取，不断向前。人一定要对自己有要求，不论事业、生活还是为人处世。活着，就应该对自己狠一点。

狠意味着一种目标——人生奋斗的目标。人活着，不能庸庸碌碌，虚掷光阴，至少不能甘于平庸。“生活的理想，就是为了理想的生活”，活着，就要有理想，就要活出自己的一片天。“他年我若为青帝，报与桃花一处开”是一种理想，“劈柴、喂马、周游世界”也是一种理想。狠意味着一种意志，意味着为了完成自己奋斗的事业而百折不挠的坚强决心。就像那个叫圣地亚哥的老汉，在茫茫的大海上与群鲨搏斗，尽管最终只拖回一具鱼骨头，但我们说，这个老汉很男人！狠意味着一种骨气，意味着活就要活出尊严。不攀附权贵，不媚上欺下，不见风使舵，不过河拆桥，不吃“嗟来之食”。活着，就要像菊花那样——“宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中”；就要像大师徐悲鸿所说的那样——“人不可有傲气，但不可无傲骨”。

对自己狠一点，就是要坚持成长进步，哪怕摔得头破血流，也要一点点地变好和变美；对自己狠一点，就是当面对自己的错误，不逃避、不推脱，随时发现，随时解决，决不懈怠；对自己狠一点，就是遇到任何难关，都不会望而却步，而是奋勇直进，接受挑战，永远斗志昂扬。枪林弹雨中走出来的人即使不是王者，也有王者的勇气与冲劲。历尽磨难而生的人，无论在哪里，无论做什么事，均可有所作为。

对自己狠一点，是对自己高标准严要求，激发潜能，理性规划，并且在执行人生规划的同时，有过人的意志力。我们既要做一个谦谦君子，又要成为一名熟练的猎人，不能为别人的一些说辞而改变自己的原则，不能因为一点小困难而动摇自己的信念，更不能为了一点小利益而丧失自己的人格。在奋斗打拼的过程中保护好自己。只要你学会了对自己狠，开始积极地反省并且勇敢地驱逐内心的软弱时，你就已经开始打开了一扇走向乐观和靠近成功的大门。懂得“逼迫”自己的人，也是距离成功最近的精英群体。



在日常生活中，我们往往习惯了怨天尤人、束手就擒，总是把失败归咎于不得天时、地利与人和，从而忽略了生活本身就是一场战斗。如果不能对自己狠一点，就一定会沦为强者的垫脚石。当被人踩在脚下时，你的抱怨和哭泣有用吗？只有一个作用：告诉别人你是弱者。做弱者还是做强者，都是你自己的选择。每个人的命运都紧紧地握在自己的手中，总有一天，你的努力一定会换来相应的回报。但如果你始终抱着侥幸的心理，一味地纵容自己，并试图少做一些努力，那么你得到的回报就会相应地少一分、十分乃至百分。我们终究都需要学会自己慢慢长大。追求越高，过程就越残酷。如果你想拥有的更多，先要记得自己去努力，更需要懂得技巧，辛苦和回报成正比。人生在世，你需要狠狠地拼一回，狠狠地爱一回！狠狠地活一把！

对自己狠一点，不是说出来的，而是做出来的。我们为什么不能对自己“狠”？为什么没有一颗“一定要成功”的心？这不是心灵鸡汤，也不是给你打鸡血的励志书，而是成功者对生活的一次反思与领悟。

第一章

高标准，严要求，英雄都是“逼”出来的

求上、求优、求高	1
PMA 黄金定律：能飞多高，由自己决定	2
拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕	4
敢于拔尖，做个“野心家”	5
主动出击，掌握人生主动权	6
纵使平凡，也不要平庸	8
让激情指数如火焰般飙升	9
把每一件简单的事做好	10
以严谨的态度对待任何事情	12
用 100% 的热情做 1% 的事	14
永远充满斗志	16
成功属于永不服输的人	19
在困境中引爆潜力	21
把自己“逼”上巅峰	23

第二章

咬定青山，忍人所不能忍

学会忍耐，磨难变财富	25
感谢折磨你的人	26
忍辱负重，方成大业	27
委屈可以求全	29
切莫感情用事	30
忍人之不能忍，方能成别人所不能成之事	31
隐藏自己的实力，别让那一枪打到强出头的你	33
韬光养晦，永远是颠扑不破的真理	34
以自己小失让对方，日后会有大收获	36

软弱和退缩胜过任何硬性的进攻.....	37
隐藏自己的真实想法，才能全身而退.....	38
做人要善于隐匿：看似没有，实则充满	39

第三章

当机立断，纵是刀山也要闯一闯

成功来自正确的判断.....	41
敢于迈出第一步	43
做事绝不拖延	44
不拿“我将要”做借口	46
练出“绝活”闯江湖.....	46
要有当机立断的气概.....	48
看准了就不要犹豫	50
比别人快一点	52
置之死地而后生	53
不要害怕犯错误	54
用激情敲开成功的大门.....	56
行动永远是第一位的	57
做行动家，不做空想家.....	59
有计划的行动事半功倍	61
与其抱怨，不如行动	62
切莫等到万事俱备	64
别让懒惰伤害了心灵	65

第四章

不光要狠，更要有大气魄

胸襟的大小可以丈量你的世界.....	67
放开胸怀得到的是整个世界.....	68
蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地.....	69
豁达的人生源自一颗懂得宽容的心.....	71
包容比惩罚更有力量.....	72
人的心胸为什么连一头象都容纳不下呢	73
博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼.....	74

多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠.....	75
悦纳别人的与众不同.....	77
帮助曾经伤害过你的人.....	78
得理也要让三分.....	78
要私下指出别人的缺点.....	79
放大镜看人优点，缩微镜看人缺点.....	81
对自己的对手“投之以木桃”.....	82
尊重他人的生活习惯也是一种包容.....	83
不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任.....	84
容人小过，不念旧恶.....	85
要成人之美，不成人之恶.....	86
人与人，在互惠中成长.....	88
告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖”.....	89
胸襟开阔方能成就伟业.....	90
能够包容他人才能被更多人接纳.....	92
回避恶性竞争，不抢同行盘中餐.....	94
没有永远的敌人：学会妥协，力求共赢.....	95

第五章

再苦也要笑一笑，再累也要挺一挺

在逆境中潇洒走一回.....	97
再苦也要笑一笑.....	98
苦难是人生必须经历的一课.....	99
天才往往来自苦难.....	100
不经历风雨，怎能见彩虹.....	101
以笑声面对残酷的命运.....	103
信念伴你走出困境.....	105
坚持到底，绝不轻易放弃.....	106
再苦也不能失去希望.....	108
把磨难当做一笔财富.....	109
坚持走自己的路.....	110
不高估，不自轻.....	111
执着于人生目标.....	112
永葆积极的心态.....	113

有志者，事竟成	114
永不放弃信念	115

第六章

审时度势，进退有道

有智慧的人，会懂得适可而止	117
变通，走出人生困境的锦囊妙计	118
沿着螺旋式轨迹上升，步子才会稳健	120
知道进退，聪明而又精明	122
后退不是失去，而是投资	123
为下一次的出击留出缓冲	124
留有退路的人才更有出路	125
以退为进，迂回前行	126
找准时机，趁势而为	128
留有余地，才能从容转身	129

第七章

见机行事，随势变化

人生处处有死角，要懂得转弯	131
懂得变通，不通亦通	132
掬一捧清泉，原来只需换个地方打井	133
从没有一艘船可以永不调整航向	135
与时俱进，随时进行自我更新	136
无意义的坚持会让你走更多弯路	137
果敢放弃，不留丝毫犹豫和留恋	138
失败时，我们不妨换个角度思考	139
跌倒后不急于站起来	140
不跟对手硬拼，绕个圈子寻其弱点	142
人生随时都可以重新开始	143
转换角度，在思考中找出路	144
顺势而变，打破思维定式	145
此路不通就换一条路	146
急流勇退，保命亦留名	148

小处妥协，大处取胜	149
永远不变的是变化，要随机应变	150

第八章

狠心舍得，才能获得

明于选择，舍得放弃	153
在人生的关键问题上明确“舍得”	155
选择决定命运	156
不要让欲望超过你的能力范围	157
收获的代价就是学会放弃	159
学会放弃，有舍才有得	160
处于岔道口，学会选择	161
把眼光放长远一些	163
放下人生背囊中那些不能承受之重	164
正确的选择胜于盲目的努力	166
不要盲从，选择自己的攀爬路	168
职业选择：有所为有所不为	169
选择面前别固执	171
要有计划地抛弃阻碍发展的因素	172
不同的选择，不同的人生	173
转折处，勇敢迈出下一段旅程	174

第九章

在诱惑中坚守，在寂寞中坚持

别让欲望成为心灵的陷阱	177
知足，人生才富足	178
简单即幸福	179
不知足，永远是穷人	181
欲望是海水，越喝越渴	182
少欲知足是真富	182
观水自照，时常内省	183
水沸茶自香，功到自然成	184
做一个成熟稳重的人	185



先蛰伏，再成功	186
在诱惑前止步，在寂寞中突破	187
享受寂寞，守得云开见月明	189
坐得冷板凳，耐住寂寞才能成功	190
活在当下，耐心做好应做的事	192
成功要坚持一万个小时	193

第十章

该出手时就出手

业精于勤荒于嬉	195
绕开好高骛远的行动陷阱	197
消除犹豫不决的行动障碍	198
克服拖延的毛病	199
用目标为你的行动导航	201
制订切实可行的计划	203
不轻易下结论	205
克服拖延，现在就去做	206
坚决执行4小时复命制	208
执行就是要求“速战速决”	210
不是等机会，而是创造机会	212
专注行动，抛却心中的杂念	213
把问题扼杀在摇篮里	215

第十一章

跌倒了，再痛也要站起来

每一条成功之路都会有挫折	219
人生的挫折不能省略	220
惨败的局面是大捷的前奏	222
信心面前，什么困难都会溃退	223
相信积极思想的力量	224
试炼可以使我们的灵魂更加坚固	226
不要性急想跑在失败的前面	227
风雨中的玫瑰依然芬芳	228

坚持不懈，才能取得最大的奖赏	229
磨难让我们变得更加坚韧	231
脚踏实地是最好的选择	232
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	233
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	234
在顺境中修行，永远不能成佛	236
站起来，可以拥抱挫折	237
苦楚也可掩埋在微笑之下	238
人生的冷遇也是一种幸运	239
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去	240
从失败的阴影里走出来	241
击败逆境，你就能笑到最后	242
从失败中学得生活的智慧	244
把挫折变成转折	245

第十二章

狠下心来，一干到底

持续朝一个方向聚焦精力	247
做事不仅要“身入”，更要“心入”	249
勤奋比聪明更重要	250
凭一股傻劲迎向困难和挑战	251
埋头去做，让责任载你远航	253
善始善终，踏实做好每一天	254
认定的事就认真做到底	255
把大目标分成小目标	257
凡事先干起来，在行动中绽放	258
机遇要靠自己把握，平台要靠自己创造	260
伟大是熬出来的	262
人生最大的享受是磨砺	264
阻碍我们的不是能力，而是狭隘	265
要有善于忍耐的心性	266
坚持到最后一分钟	267



第十三章

战胜对手才是王道

要赢，先在勇气上压倒对方	269
绵里藏针，柔中带刚	270
欲摘鲜花，先从绿叶开始	271
辩论中先发制人，争取主动权	273
反其道而行，让对方的努力等于零	274
微小的勇气能赢得巨大的成功	276
胆识是决战人生的利器	277
狭路相逢勇者胜	279
理性的勇敢才是最值得称道的勇敢	280
敢“秀”才会赢	281
明智地选择你的战斗	283

第十四章

自己的命运自己掌握

优雅、精致的生活来自于远大的目标	285
梦想不受限制，无事不能成就	286
别把梦想带进坟墓	288
坚守心灵的骄傲去超越	289
心有多大，世界就有多大	291
选准一事，选定一生	292
认识自己才能把握人生	294
你给自己的定位决定你的人生	296
人生最重要的就是认识自己	297
做自己的伯乐	298
勇于突破“我不能”的自我限制	299
每天学习一点点，每天进步一点点	301
生命太短暂，岂能渺小度一生	302



求上、求优、求高

一位武术高手参加比赛，自负地认为一定可以夺冠。

当打到了中途，武术高手警觉到，自己竟然找不到对手的破绽，而对方的攻击却往往能突破自己的漏洞。

比赛结果可想而知，武术高手失去了冠军奖杯。

他愤愤不平地回去找师父，央求师父帮他找出对方的破绽，好在下次比赛时打倒对方。师父却笑而不语，只是在地上画了一条线，要他在不擦掉这条线的情况下，设法让线变短。他百思不得其解，最后还是请教了师父。

师父笑着在原先那条线的旁边，又画了一道更长的线。两相比较之下，原来那条线看起来短了很多。

这时师父说道：“夺得冠军的重点，不在如何攻击对方的弱点，正如地上的线一样。只要你自己变得更强大，对方也就在无形中变弱了。如何使自己更强，才是你需要做的。”

“人外有人，山外有山”，没有谁可以成为最强，要想常胜，就必须不断努力，攀登新的高峰。

孔子曰：“欲得其中，必求其上；欲得其上，必求上上。”大凡那些成功的政治家、著名的企业家、优秀的艺术家、杰出的科学家、创造纪录的运动员……都有一种积极的阳光心态，求上、求优、求高，以高标准要求自己，并且付出了常人难以想象的努力，使自己一步一步向目标前进。

拿破仑说过这样一句话：“不想当将军的士兵不是好士兵。”话虽说得极端了一点，不过也隐含了这样一层道理：一个从来没想到当将军的人，他不会成为将军；一个从来没想到当科学家的人，他不会成为科学家。其实，想当科学家也好，想当将军也罢，其实质就是人的一种积极心态的表现，有了这种阳光心态，人生就充满了动力。

积极，是一种永不停顿的满足。其实，在中华民族几千年的历史中，也到处可以看到中国人的那种积极的精神。中国有许多优美的、动人的传说，如“夸父逐日”、“精卫填海”、“大禹治水”，所反映的就是一种可贵的积极心态。



积极是一种搏击。具有积极心态的人能承受住各种挫折和困难的考验，不灰心，不动摇，迎着困难上，并笑对困难，“霜冻知柳脆，雪寒觉松贞”。这类人自信，不会轻易放弃自己的抱负，不会轻易承认自己失败；这类人不悲观，不绝望，他们坚强、勤奋、无畏，勇敢地与命运抗争。

对一个人来说，积极心态是何等重要！

实践中，要想培养积极心态，应该做到以下两点：

1. 做一个主动创新的人

当你认为有某一件事情应该要做的时候，就主动去做。

2. 有出类拔萃的愿望

人人都想赢得别人的赞同，受人欢迎，这是很自然的。但问问自己：“我应该得到什么样的人的支持和赞同呢？是那些出于嫉妒而嘲笑我的人，还是那些靠实干取得进步的人？”相信是不难得出正确答案的。

想想那些获得巨大成功的人，他们是心态积极的人还是心态消极的人？无疑，十个有九个都是积极分子、实干家。所以，如果你想在某一领域取得成果，一定要做一个心态阳光、心态积极的人，拥有成功的欲望，这样，你才有可能成功。



PMA 黄金定律：能飞多高，由自己决定

PMA 黄金定律是积极心态的缩写——Positive Mental Attitude。它是成功学大师拿破仑·希尔数十年研究中最重要发现，他认为造成人与人之间成功与失败的巨大反差，心态起了很大的作用。

积极的心态是人人可以学到的，无论他原来的处境、气质与智力怎样。

拿破仑·希尔还认为，我们每个人都佩戴着隐形护身符，护身符的一面刻着 PMA（积极的心态），一面刻着 NMA（消极的心态）。PMA 可以创造成功、快乐，使人到达辉煌的人生顶峰；而 NMA 则使人终生陷在悲观沮丧的谷底，即使爬到巅峰，也会被它拖下来。因为这个世界上没有任何人能够改变你，只有你能改变你自己；没有任何人能够打败你，能打败你的也只有你自己。

很多人都认为自己的境况归于外界的因素，认为是环境决定了他们的人生位置，这些人常说他们的想法无法改变。但是，我们的境况不是周围环境造成的。说到底，如何看待人生，由我们自己决定。

纳粹集中营的一位幸存者维克托·弗兰克尔说过：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后自由，就是选择自己的态度。”

只要人活在这个世界上，各种问题、矛盾和困难就不可能避免，拥有积极心态的人能以乐观进取的精神去积极应对，而被消极心态支配的人则悲观颓废，他们在逃避问题和困难的同时也逃避了人生的责任。

对于 PMA 的阐述，拿破仑·希尔是这样认为的：

1. 言行举止像希望成为的人

许多人总是要等到自己有了一种积极的感受再去付诸行动，这些人在本末倒置。心态是紧跟行动的，如果一个人从一种消极的心态开始，等待着感觉把自己带向行动，那他就永远成不了他想做的积极心态者。

2. 要心怀必胜、积极的想法

谁想收获成功的人生，谁就要当个好“农民”。我们绝不能播下几粒积极乐观的种子，然后指望不劳而获，我们必须不断给这些种子浇水，给幼苗培土施肥。要是疏忽这些，消极心态的野草就会丛生，夺去土壤的养分，甚至让庄稼枯死。

3. 用美好的感觉、信心和目标去影响别人

随着你的行动与心态日渐积极，你就会慢慢获得一种美满人生的感觉，信心日增，人生中的目标感也越来越强烈。紧接着，别人会被你吸引，因为人们总是喜欢和积极乐观者在一起。

4. 使你遇到的每一个人都感到自己很重要、被需要

每一个人都有一种欲望，即感觉到自己的重要性，以及别人对他的需要与感激，这是普通人的自我意识的核心。如果你能满足别人心中的这一欲望，他们就会对自己，也对你抱有积极的态度，一种你好我好大家好的局面就形成了。

5. 心存感激

如果你常流泪，你就看不到星光，对人生、对大自然的一切美好的东西，我们要心存感激，人生就会显得美好许多。

6. 学会称赞别人

在人与人的交往中，适当地赞美对方，会增加和谐、温暖和美好的感情。你存在的价值也就会被肯定，使你得到一种成就感。

7. 学会微笑

面对一个微笑的人，你会感应到他的自信、友好，同时这种自信和友好也会感染你，使你的自信和友好也油然而生，使你对方亲近起来。

8. 到处寻找最佳新观念

有些人认为，只有天才才会有好主意。事实上，要找到好主意，靠的是态度，而不全是能力。一个思想开放、有创造性的人，哪里有好主意，就哪里去。

9. 放弃鸡毛蒜皮的小事

有积极心态的人不把时间和精力花费在小事上，因为小事使他们偏离主要目标和重要事项。

10. 培养一种奉献的精神

曾任通用面粉公司董事长的哈里·布利斯曾这样忠告属下的推销员：“谁尽力帮助其他人活得更愉快、更潇洒，谁就达到了推销术的最高境界。”



11. 自信能做好想做的事

永远也不要消极地认定什么事情是不可能的，首先你要认为你能，再去尝试，不断尝试，最后你就会发现你确实能。

马尔比·D. 马布科克说：“最常见同时也是代价最高昂的一个错误，是认为成功有赖于某种天才、某种魔力、某些我们不具备的东西。”其实并非如此，成功的要素其实掌握在我们自己的手中。成功是运用 PMA 的结果。

一个人能飞多高，由他自己的心态所决定。

当然，有了 PMA 并不能保证事事成功，但积极地运用 PMA 可以改善我们的日常生活。在 PMA 的帮助下，我们能够给自己创造一个阳光的心灵空间，导引成功之路。



拒做呻吟的海鸥，勇做积极的海燕

相信，很多读者都对苏联著名作家高尔基所著的《海燕》一文有着深刻的印象：

在苍茫的大海上，狂风卷着乌云。在乌云和大海之间，海燕像黑色的闪电，在高傲地飞翔。一会儿翅膀碰着波浪，一会儿箭一般地直冲向乌云，它叫喊着——就在这鸟儿勇敢的叫喊声里，乌云听出了欢乐。海鸥在暴风雨来临之前呻吟着——呻吟着，它们在大海上飞蹿，想把自己对暴风雨的恐惧，掩藏到大海深处。

海鸥还在呻吟着——它们这些海鸥啊，享受不了生活的战斗的欢乐，轰隆隆的雷声就把它们吓坏了。

蠢笨的企鹅，胆怯地把肥胖的身体躲藏在悬崖底下……

只有那高傲的海燕，勇敢地、自由自在地，在泛起白沫的大海上飞翔……

而人类，也有海燕、海鸥、企鹅等类型。有人在困境的打击下，像海燕一样无所畏惧，积极地奋起抗争；有的人在困境的打击下，只会独自呻吟，丧失了一切勇气；有的人在困境的打击下，蜷缩在角落里，不敢去面对外面的一切……面对困境，像海燕一样积极搏击，还是一味地“独自呻吟”、“蜷缩在角落里”，决定了你的人生境遇。

在 19 世纪 50 年代的美国，有一天，黑人家里的一个 10 岁的小女孩被母亲派到磨坊里向种植园主索要 50 美分。

园主放下自己的工作，看着那黑人小女孩敬而远之地站在那里，便问道：“你有什么事情吗？”黑人小女孩没有移动脚步，怯怯地回答说：“我妈妈说想要 50 美分。”

园主怒气冲冲地说：“我绝不给你！你快滚回家去吧，不然我用锁锁住你。”说完继续做自己的工作。

过了一会儿，他抬头看到黑人小女孩仍然站在那儿不走，便掀起一块桶板向她挥舞道：“如果你再不滚开的话，我就用这桶板教训你。好吧，趁现在我还……”话未说完，那黑人小女孩突然像箭镞一样冲到他前面，毫不畏惧地扬起脸来，用尽全身气力向他