



Your Next Step!
Never say never!

下一步， 不许认输！

【泰】童格拉·奈娜 著 璟玟 译

重庆出版集团  重庆出版社

教你坚持下去，
在失败中取得胜利的18个励志小语！

Hello

Hello



Your Next Step!
Never say never!

下一步， 不许认输！



【泰】童格拉·奈娜 著
璦玟 译



重庆出版集团
重庆出版社

版贸核渝字(2013)第 254 号

《Your next step! Never say never! 》

Copyright © 20 by Tonkla Naina

Simplified Chinese language version of this book is granted by Tonkla Naina
through Sichuan Yilan Culture Promulgation and Advertising Co., Ltd.

Simplified Chinese language © 2012 by Chongqing Publishing House

本书经由四川一览文化传播广告有限公司获 Tonkla Naina 授权中文简体版权

图书在版编目(CIP)数据

下一步,不许认输! / (泰) 童格拉·奈娜著; 璟玟译. — 重庆: 重庆出版社,
2014.8

ISBN 978-7-229-07767-9

I. ①下… II. ①童… ②璟… III. ①成功心理—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 065139 号

下一步,不许认输!

XIAYIBU, BUXU RENSHU!

[泰]童格拉·奈娜 著 璟 玟 译

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 罗玉平 李 雯

责任校对: 何建云



重庆出版集团 出版

重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 880 mm × 1230 mm 1/32 印张: 5.5 字数: 100 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-07767-9

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

Your next step!
下一步，不许认输
出版社序

在这个充满竞争的世界里
在这个充满麻烦的世界中
你第一个闪过的念头
也许是泄气、疲惫、软弱、想放弃
如果你曾经有过这种感觉……是很正常
如果你曾失去希望……一点也不奇怪
因为“感觉”往往无法掌控
“信心”才是你可以召唤的能力

每个人都碰到过问题
每个人都曾觉得自己面对的问题很困难
每个人都怀疑过自己“做得到吗？”
一旦遇到了、感觉到了、想到了
你会对大脑下什么命令呢？
会负面思考说不可能，或正向思考说很简单？
只要开始“想”，并建立“自信”
只要勇敢踏出一步，然后相信
无论前方等着你的是什么……都没什么好怕的

只要你想继续前进……就不会输
很简单，只要对自己说“我拼了！”

邓达·当初翁 主编

Your next step!
下一步，不许认输

作者序

是否曾迷失而不知该怎么继续？

很多事要做，却不知从何开始

很多事得做，却始终没动手

除了没有开始

也不知该如何开始

如果知道要做什么

接下来就简单了

只要你不拖拖拉拉

马上使出“立即的力量”

就可以开始了

如果你还在迷路

不知什么先做、什么后做、想做什么事？

要做什么？要往哪里去？要选择什么？

或许你发觉自己已迷路了

问问自己：“我该往哪里前进？”

当你有这些想法

当你不知道该做什么，这样可有趣了

此时的你还没被框框限住

你有充分的自由去发挥

请以新事物为起点

选择去做与众不同的事

下一步没有“认输”二字

未来没有“迷失”二字

想清楚如何跨出、要往哪里走

迈出步伐前、开始之前

你要知道该往什么方向走、要做什么

以及要怎么做

童格拉·奈娜

Contents

1

做些新鲜事！

7

做些有挑战的事！

13

做些有意义的事！

19

做些有创意的事！

1



29

做些激励人的事！

37

为别人做些事！

55

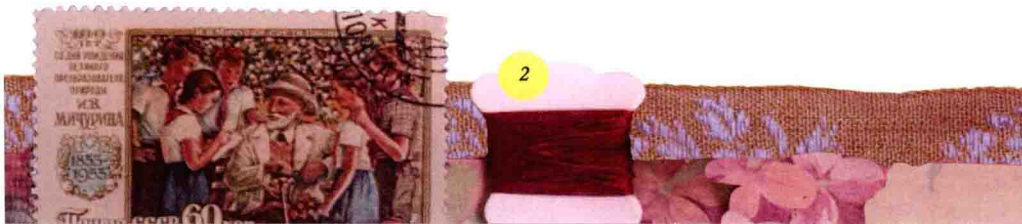
做你拿手的事！

63

做些能帮助你被了解的事！

73

做些会带来惊喜的事！



Contents

83

做些能让你往下一件事前进的事！

95

做些带来双赢的事！

103

去做能解答你的疑惑的事！

109

去做能让你变得更好的事！

121

去做能培养思考能力的事！

127

别只为钱做事！

135

去做能让你被怀念的事！

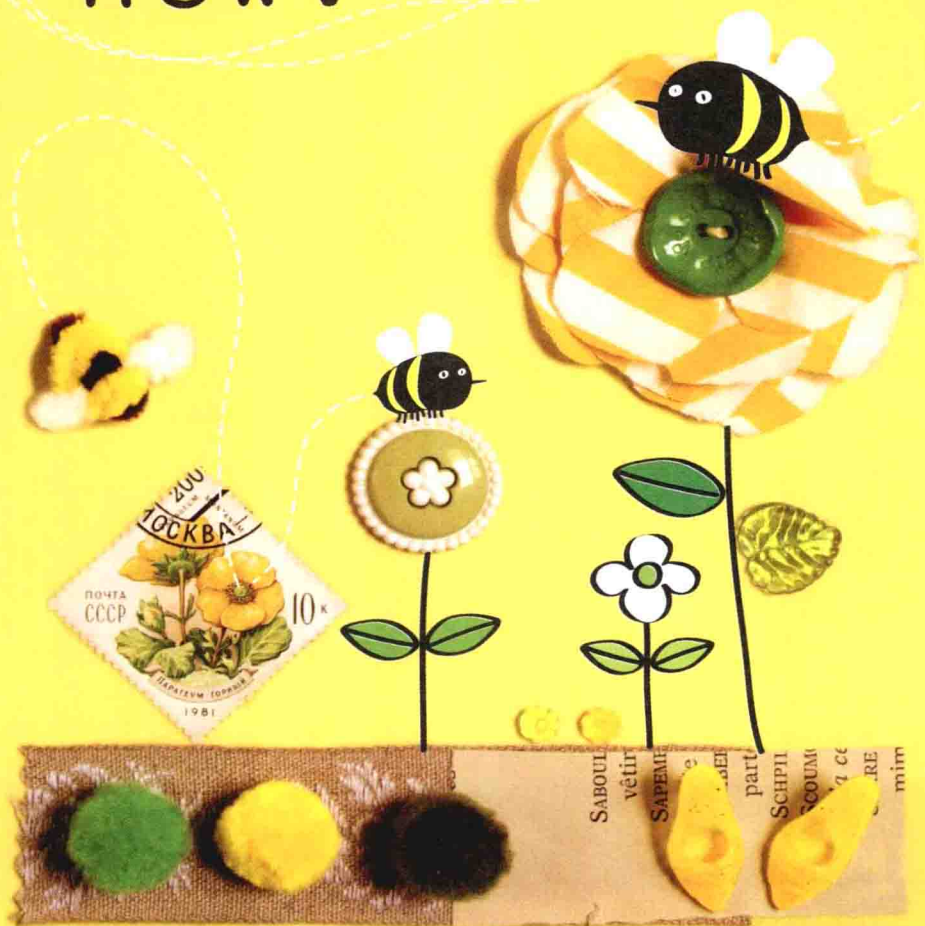
145

去做你有信心的事！

151

去做你热爱的事！

Do 做些新鲜事!
something
new!



Your next step
never say never!



Choose to do new things
for yourself and even better
for people around you.

挑战你自己， 别再走别人铺好的路！

选择去做对自己而言是新鲜的事
甚至是对你身边的人也是新鲜的事

它将挑战你自己

并给你自由

让你不必再走别人铺好的路

而且它会很有趣



Your next step
never say never!



选择去做新鲜事，对自己而言新鲜的事
如果对别人也是新鲜事那更好
因为它具有挑战性
因为不跟随别人的风格
能让你自由并充分发挥创意
也会很有趣

其实都是你自己先恐惧的
是你的心
让你不敢去做新鲜事
你的心不敢尝试没做过的事
其实那一点都不难
只是得先学习你不了解的事
然后动手去做而已

Your next step
never say never!



It challenges yourself
as you set yourself free
from repeated paths walked by others
and it is more fun.

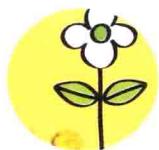
每一次尝试没做过的事
别糊里糊涂地去做
别像瞎子走路一样

尝试新鲜事最重要的原则，就是打开心房学习
去了解、学习及走向不曾走过的路
但得先研究、先了解、先把它弄懂
重点就在于了解

不要让你的心向潜意识投降
别让你的心先胡思乱想，害怕未发生的新鲜事
或引诱你不敢去增加新的人生经验



Your next step
never say never!



其实新鲜事并不可怕
新鲜事也许就是**适合你**的事
和你契合的事
如果你已经准备好、一切就绪的话
人生一点都不难
是你、你自己、你的心，让一切变复杂的

人生短暂
别迷失太久
让选择去做些新鲜事
给人生一个遇到新鲜事的机会
也许它就是**改变你整个世界**的事情

