

你 只有很努力 才能毫不费力

NI ZHI YOU HEN NU LI
CAI NENG HAO BU FEI LI

亚星 著

激励
千万心灵的
暖心之作



将来的你一定会感谢
现在拼命的自己

中国商业出版社

你只有很努力 才能毫不费力

NI ZHI YOU HEN NU LI
CAI NENG HAO BU FEI LI



亚星 著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你只有很努力才能毫不费力 / 亚星著. —3版. —
北京: 中国商业出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5044-9022-3

I. ①你… II. ①亚… III. ①成功心理—通俗读物
VI. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 138030 号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行
010-63033100 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市燕鑫印刷有限公司

* * * * *

710 毫米 × 1000 毫米 1/16 开 13.5 印张 151 千字
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

P R E F A C E

多年以前，我和无数追求梦想的人一样，从遥远的家乡洛阳来到了北京，成了“北漂”中的一员。现在的我已经与初来的时候大不相同，进入了喜爱的传媒界，成为了向往已久的主持人，被评定为国家一级播音员。做了记者，成为导演，写歌，唱歌，出单曲。还出版发行了第一本书《幸福靠自己》，算是取得了一些小小的成绩。但是，我却不敢放弃努力，因为我尚未成功，在人生的前方还会有更辉煌的巅峰。

时至今日，我仍然无法忘怀初来北京时候的迷茫。面对繁华的城市和拥挤的车流，甚至不知道晚上该去哪儿落脚。然而，就是在这样一个陌生的城市中，我的追梦旅程开始了。我曾经参与过大大小小的比赛并且夺得了优秀的成绩，之后，还在报社、电台、电视台进行过锻炼。在这些岗位中找到了适合自己的位置，也找到了清晰的人生目标。

北京于我是一个神圣的地方，也是一个十分重要的地方，更是一个十分熟悉、倍感亲切的地方。现在，我已经不再像当初来的时候那样四处飘泊了，有了一个属于自己的天空。在家乡的时候，我也曾有一份稳定的工作，但是我果断地放弃了它，为了梦想我毅然

地来到了北京。我丝毫不为曾经的决定而后悔，正是这个决定，使我开始了崭新的人生。

许多成功者的故事告诉我，如果满足于已有的成绩不思进取，无论他取得多大的成就，都会由此走向失败，那些令人艳羡的成就也会化为灰烬，被世人遗忘。

任何人都不能否认他人的帮助和扶植；不能否定人脉、机遇等因素对自己产生的影响，那些真正具有智慧的人清楚，这些因素对自己的成功固然重要，更重要的则是自己的努力。我常常想，如果给“成功”找一个代言人，那些在自己的行业中取得了不俗成绩，并且令人羡慕的人就是合适的。

我相信这样的道理：所有追求成功的人都站在同一个人生起点上。当然，我也承认这个世界上有这样的人，他们先天就具备了在某方面领先于常人的能力，但是这些人却并非都能够成功。我了解的成功人士，大多数人都是与普通人一样，身体力行地给自己创造成功的机会，而这些人却能够在平凡的岗位上作出卓越的成就，成了其他人不可超越的成功者。

我和普通人一样，并不具备任何先天的优势条件，那么应该怎样追求成功呢？在我看来，每个人都具有成功的资本，只是每个人选择的方式不同，对待生活、工作、对待挫折的态度不同，才使得他们的结果不同。而选择怎样的生活方式，以怎样的态度对待生活、工作中的挫折。他人的成功经验固然宝贵，但是能够决定自己的成功人生的，仍然是自己。我也是在这种观念的支撑下走到今

天。现在，我愿意将我的经历和我知道的成功者的经历奉献出来，与大家分享，我的愿望则很简单：希望许多和我一样渴望成功的人，都能够从本书中获得启发，攀上成功的巅峰。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes.



▲ 亚星正在采访姜育恒

序言

P R E F A C E

与亚星相识多年，我始终都将他视为我的兄弟、我的朋友。在我的印象中，亚星始终是一个执着追求梦想的人，也是一个有勇气面对未知、面对挫折的人。他的身上始终都散发着一股令人难以抗拒的力量。这股力量是青春，是激情，更是为梦想而奋进的勇气。我常常从亚星的身上看到自己曾经的身影：初来乍到时的迷茫以及对梦想的执着。其实，与其说现在的亚星是我曾经的身影，不如说亚星是无数个为梦想而努力奋斗的年轻人的代表。这些年轻人从四面八方来到这个大城市追逐自己的梦想，尽管大多数人现在并没有完全实现自己的梦想，可是我仍然认为他们值得我敬佩。毕竟来到这个陌生的地方，为自己的人生做出取舍，本来就是一种勇气，也是一种成功，你说呢？

成功，是任何一个人人都渴望的事情。同样，每一个人都想为自己选择一条与众不同的通向成功的道路，而亚星的经历也告诉人们，他正在按照自己选择的方式来为自己造就一条成功之路：从洛

阳到北京，从教师到主持人，从洛阳电视台到北京电视台，再到中央电视台……当我看着亚星每天为自己的梦想而奔波、劳碌的时候，我常常想，这个小伙子对自己是不是有些过于苛刻了？可是，后来的许多事实都告诉我，亚星正在按照自己预想的方式一步一步地走向成功，而亚星的每一个进步和取得的成绩都会让我和他的朋友们兴奋不已。

多年以来，我和亚星的其他好友一样关注着亚星的发展和进步。尽管我们现在并不在同一个单位，可是这并不影响我对亚星的关注和我们之间的感情。繁忙的工作给我们留下的私人时间和空间并不多，可是我和亚星并没有因此而疏远对方。我们常常畅谈人生理想、交流工作经验或者讲一些有趣的事为我们的生活增添一些乐趣，这样既能够增加感情，又能够放松身心。而我则常常将自己的一些经验和教训毫不保留地告诉亚星，毕竟和亚星相比而言，我的工作时间较长，而我经历的事情也相对较多。面对亚星，我不会将我的经验和教训完全封存，但是这不是严肃的教训或指导，而是作为亚星的一个朋友和兄弟，真心实意地希望亚星能够在这条路上走的更远。因此，当我听说亚星正计划要将他的故事写成书的时候，我十分高兴，毕竟这是亚星在新的领域的又一次挑战，而我也由衷地希望他的这本书能够给人们以启迪，给那些在成功道路上仍然艰难前行的年轻人一些信心和力量。

在我看来，亚星是以从外地来到京城追寻梦想的人的身份来写这本书的，而亚星正是这个团体的优秀代表。其实，亚星还是一个

年轻人，他还有更广阔、更锦绣的发展前途，在这里，我再次祝愿亚星这本书能够畅销，也祝愿亚星能够以这本书为起点，走向更高的巅峰，创造更好的未来！

高广元 博士

中央电视台节目主编 中国传媒大学博士后



▲ 亚星正在采访孙楠

目录

Chapter 1

成功是来自千万次的折腾

1. 逆境中敢于折腾，命运才会出现转机.....002
2. 千方百计的折腾，只为离梦想更近一步.....010
3. 在更广阔的领域“折腾”，积累成功的资本.....014
4. 在向困难挑战的过程中获得新机遇.....016
5. 会折腾、敢折腾、巧折腾是对生命最好的磨砺.....024
6. 大赛上的“折腾”，获得了全方位锻炼.....032

Chapter 2

在奋进中追逐自己的梦想

1. 在折腾自己的过程中收获经验.....038
2. 敢折腾，才会有机会.....040
3. 黔东南的主持经历使我走向成熟.....044
4. 黎平县之行的意外收获.....049

Chapter 3

敢于折腾才会成功

1. 成功的女性，非凡的人生.....054
2. 接触配音，接触丁建华.....061
3. 为汶川祈福，让爱心延续.....066
4. 在灾难中感悟生命的价值和尊严.....071
5. 经历了千锤百炼之后才可以担当大任.....077

Chapter 4

学会感谢折腾你的人

1. 肇兴的民俗风情让人难忘.....084
2. 成功的不同方向——谭晶和零点乐队.....089
3. 隆力古城，来自民间的欢乐与忧愁.....095

Chapter 5

不抱怨，不怠慢，敢折腾

1. 巅峰人物的成功之路.....102
2. 一生的坚持——电影大师希区柯克.....112
3. 独一无二的经历成就“谢晋现象”.....119

Chapter 6

这样的折腾要不得

1. 低效率，再忙也是“穷折腾”126
2. 因为薪金乱跳槽，就是“乱折腾”131
3. 没有经验，个人蛮干就是“胡折腾”134

Chapter 7

成功靠自己：我喜爱的国际明星

1. 走出童年阴影，成就“传媒女皇”140
2. 不因为成绩而狂妄的人才是成功者148
3. 经历重重波折，成就独一无二的导演157
4. 登上奥斯卡金像奖舞台的主持人165

Chapter 8

你就是下一个奇迹：我喜爱的国内明星

1. 以多重身份面对成功170
2. 平和走向成功的“好兄弟”178
3. 演艺圈中的好榜样185
4. 从艺术舞台走向人生讲台的老者191



Chapter 1

成功是来自千万次的折腾

“没有努力付出就不会取得成功”，这是许多人都深信不疑的道理，我也如此。然而光有努力还不够，还得会“折腾”。我将其理解成“不折腾就不会成功”，这可能会使许多人都无法理解。然而，我不仅是这样想的，也是这样做的。我幼年习染丹青，后来考入了师范院校的美术专业，毕业之后顺理成章地成了学校的老师。但是这种生活似乎安静的超出了人的承受能力，因此我并没有选择在这种一成不变的生活中度过余生。我希望自己的人生更丰富、更精彩，能够绽放出美丽的花。我热爱舞台，喜欢聚光灯下的感觉，于是我成为当地电台和电视台的一名主持人——这正是我“折腾”的开始。后来，我再次放弃了已有的安定且简单的生活，开始了“北漂”之旅。也正是在北京，我迎来了人生的许多转折点——我不仅站在了中央电视台的舞台上，还站在了人民大会堂的舞台上。没错，北京是繁华的，我的梦想是绚丽的，而这之间似乎有着一一种莫名的默契。在我心中，北京是最合适的实现梦想的地方。也是最适合“折腾”，抑或说是“奋进”的地方。

1. 逆境中敢于折腾，命运才会出现转机

和许多年轻人一样，我也会把未来设想成一个被无数荣誉笼罩的成功人生，因此我不允许自己的人生是平淡无奇、波澜不惊的。尽管在家乡的时候，我也曾有几份足以保证生活且让人羡慕的稳定工作，但是我却认为，如果甘心安于生活现状，沉迷于既得利益，那么我的未来就会被成功遗弃。因此，我决定在人生道路上折腾自己，促使自己向成功的巅峰勇敢前进。

“十三朝古都洛阳”、“牡丹之城”、中华“神都”。在这片古老而年轻的土地上我度过了自己人生中一段珍贵的时光。师范学校的校园里，从那时候起，我就喜欢“折腾”。不安分画画，偏偏要写诗，组织诗社，出版诗集；热爱舞蹈，参加校园舞蹈队，天天训练，到处演出，还获得过舞蹈大奖；参加校园广播站主持节目，给自己起名“远山”，给搭档起名“白云”，“远山”和“白云”在校园名噪一时；参加第十五、十六届洛阳国际牡丹节大型晚会演出，担任领舞。后来还有最重要的一次机会让我参加了中央电视台《第二起跑线》栏目组和贺斌一起主持节目。

在全国的电视节目中，《第二起跑线》都具有重要的意义——它是全国第一个中学生栏目。1994年创办，《第二起跑线》以中学生团队竞赛的方式被中央电视台呈现在广大观众面前。《第二起跑线》栏目以“服务中学生，引导中学生，娱乐中

学生”为宗旨，无数中学生都在《第二起跑线》的舞台上得到了展示风采的机会。《第二起跑线》栏目还注重培养中学生公平竞争和自我表现的现代意识。当《第二起跑线》的节目主持人面对镜头向全国电视观众喊出“我参与、我思考、我体验、我快乐”的口号时，就注定了《第二起跑线》的命运，会成为中学生竞赛的阵地，也会成为深受全国中学生喜爱的电视节目之一。

《第二起跑线》栏目组制作人员的付出，很快便获得了回报，对中学生及其家长产生了巨大的影响。尽管《第二起跑线》将自己的受众群体定位为中学生，但它却受到了各个年龄段、各个阶层人士的关注、认可和喜爱。观众们的喜爱和诸多的荣誉并没有使《第二起跑线》的制作人员满足，他们十分清楚，高科技知识和电脑网络正在以超出人们想象的速度，给这个世界带来日新月异的变化。新一代的中学生们有更多、更新颖的思想和感受，而《第二起跑线》的目标就是使中学生更快捷、更方便的了解和掌握更多的知识，对中学生的成长提供更多的帮助。

《第二起跑线》的制作人员清楚的意识到：《第二起跑线》必须改版。改版后的《第二起跑线》与广大电视观众见面了。改版后的《第二起跑线》仍然把深受中学生们关心的话题当作每一期栏目的主题，却加入了更丰富的内容，如家长与儿女之间的沟通、高考和青春期的问题等，这吸引了更多的中学生、家长和专家们的参与和讨论。不过，此时的《第二起跑线》却面临着一个问题：怎样将一些特别敏感却被大家深深关注的话题引入节目中呢？经过多次的讨论和实验，《第二起跑线》栏目组的制作人员决定采取系列节目的形式来对这些问题进行更深入的探讨，也许这个方法会加深《第二起跑线》的延续性和思想深度。