

你的努力，
终将成就
幸运的自己

Stick
With
Dreams
You
Will
Succeed

我之所以这么努力，
是不想在年华老去之后鄙视自己。

张天怡 著

如果你正为自己想要的生活而努力奋斗着，那么请继续。

别害怕追梦过程中的孤独寂寞，
因为追梦就像是一场马拉松，最终能坚持到终点的人寥寥无几。

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

你的努力，终将成就 幸运的自己



张天
怡



我之所以这么努力，
是不想在年华老去之后鄙视自己。



Stick
/ With
/ Dreams
/ You
Will
Succeed



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

你的努力, 终将成就幸运的自己 / 张天怡著. —北京: 北京时代华文书局, 2015.8
ISBN 978-7-5699-0424-6

I. ①你… II. ①张… 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 (2015) 第168944号

你的努力, 终将成就幸运的自己

著 者 | 张天怡

出 版 人 | 田海明 杨红卫

选题策划 | 木 沐

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 王 洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼
邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657
(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 635 × 965mm 1/16

印 张 | 15

字 数 | 250千字

版 次 | 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0424-6

定 价 | 35.00元

版权所有, 侵权必究

序：我比谁都相信努力奋斗的意义

□ 1

我们经常会听到有人说：“如果再给我一次机会，我会重新选择。”可是，溜走的机会没有把握住，如果再给你一次，那时光，那环境，那空间还会是原来的样子吗？现实不可改变，否则，自然的规律就会被打乱，我们也就无所谓有过去、现在和未来了。

人的一生，如果真的有什么事情称得上无怨无悔的话，在我看来，那就是你的童年有游戏的欢乐，你的青春有漂泊的经历，你的老年有难忘的回忆。

有一家调查机构曾对全国60岁以上的老人进行了这样一次问卷调查：你最后悔什么？列出了10项人们生活中容易后悔的事情，供被调查者进行选择。

相关人员对收回的有效问卷进行统计，其中75%的人后悔年轻时努力不够，导致一事无成。

所谓少壮不努力，老大徒伤悲，青春的大好时光总是流逝得那么快。而在青春岁月里，又常常碰到那么多的诱惑甚至陷阱，当你猛然醒悟时，也许华发早生，才发现自己竟然一事无成。

著名心理学家马斯洛说：“人如果不能时刻倾听自己的心

声，就无法明智选择人生的道路。”

乔布斯在斯坦福大学毕业典礼上演讲中有这样一段话：“你的时间有限，不要让别人意见的嘈杂声淹没你自己内心的声音，勇敢地去追随自己的内心和直觉，它们从来都知道你真正会成为什么人。”

在漫长的生命旅途之中，我们一路走来，为各种理由奔波、挣扎、奋斗，我们如此锲而不舍，到底在追求什么？安逸的工作、舒适的住所、知心的爱人，还是健康的体魄？你有没有想过自己最想要的东西是什么？你有没有属于自己的梦想？你是否听过自己内心真正的声音吗？

巴西著名作家保罗·柯艾略在《牧羊少年奇幻之旅》中这样写道：“当我真心在追寻着我的梦想时，每一天都是缤纷的，因为我知道每一个小时，都是在实现梦想的一部分。当我真实的在追寻着梦想时，一路上我都会发现从未想过的东西，如果当初我没有勇气去尝试看来几乎不可能的事，如今我就还只是个牧羊人而已。”

青春之所以美好，是因为有梦想；梦想之所以宝贵，是因为我们会为了梦想去努力拼搏，永不止步，那是一种近乎偏执的信仰。

青春就应该像春天里的蒲公英，即使力气单薄，个头又小，还没有能力长出飞天的翅膀，也要借着风力漂向远方。哪怕是飘落在你所不知道的地方，也要去闯一闯这未开垦的处女地。这样，你才会知道，世界不再只是一扇好看的玻璃窗；你才会看见，眼前不再只是一面堵心的墙；你也才能品味出，日子不再只是白日里没完没了的堵车，夜晚没完没了的电视剧。

每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。是那一段时光，不抱怨不诉苦，最后度过了这段感动自己的日子。而我们，正是要努力成为这样的人。

隐忍，是我们抵抗世界的力量。当你拥有，你才有资格自由。

做一件事情，不管有多难，会不会有结果，这些都不重要，即使失败了也无可厚非，关键是你有没有勇气解脱束缚的手脚，有没有胆量勇敢地面对，很多时候，我们不缺方法，缺的是一往无前的决心与魄力，不要在事情开始的时候畏首畏尾，不要在事情进行的时候瞻前顾后，唯有如此，一切皆有可能。

如果你真的想做一件事，全世界都会帮你。不要等年华

你的努力，
终将成就幸运的自己

4

已逝，再感慨没有努力奋斗的青春，没有疯狂追梦的勇气；不要等老了，再遗憾年轻时候没有遵从自己的心声，去做自己想做的事。

年轻的你，现在就启程，带着你的梦想远航，给自己一个无悔的未来。

目录

序：我比谁都相信努力奋斗的意义……1

第一章 要相信，有梦就有希望

- 一 为自己列下一份梦想清单……2
- 二 渴望得到就一定能得到……7
- 三 别丢了梦想，哪怕你一无所有……10
- 四 梦想与现实的平衡点……15
- 五 美好的人生不设限……19

第二章 常在江湖漂，你得有把刀

- 一 成功就是做好一件件小事……24
- 二 没有卑微的工作，只有卑微的态度……28
- 三 长了本事，财富自会来“报道”……32
- 四 留住健康，才能享受幸福快乐……35
- 五 打破思维里的那堵墙……39

第三章 逼自己一把，你才知道自己有多出色

- 一 想一千遍，为何不立即行动起来……44
- 二 想中奖，你得先买彩票……48
- 三 努力奔跑or雨中漫步，你是哪一个……53
- 四 让未来的你，感谢现在努力的自己……59
- 五 人生不能被保证……64
- 六 别总说你没时间……69
- 七 安逸是个魔鬼……73

第四章 成功需要一颗强大的内心

- 一 你真的了解你自己吗……78
- 二 情绪这东西，谁都会有……82
- 三 做大事者的共同特征——低调……86
- 四 笑一笑，成功离你更近了……89
- 五 面对挫折，你选择奋起还是沉沦……92
- 六 浮躁，让我们的人生路口更迷惘……96
- 七 宽容是人际关系的制胜法宝……100

第五章 做你喜欢的，做你擅长的

- 一 既然活着，就让自己活得有价值点……104
- 二 好性格是打磨出来的……107
- 三 一生只选定一把椅子……112
- 四 不懂得规划自己，你早晚被世界规划掉……116
- 五 找到自己的优势，来一次淋漓尽致的发挥……119

第六章 克制现在的你，成就未来的自己

- 一 不要让偏见迷住了你的眼睛……124
- 二 行动起来，你会发现抱怨有多么可笑……129
- 三 自卑只是青春里的一个逗号……133
- 四 路要自己走，没人能扶你一辈子……137
- 五 强者解决问题，弱者抱怨不休……141
- 六 扔掉你那虚荣的面具……145
- 七 别让拖延害了你……148

第七章 趁着年轻，多留些美好

- 一 做你所爱的事，爱你所做的心……154
- 二 即使受伤，我们依然相信爱情……160

- 三 走在爱情的分叉路口……164
- 四 慢慢走，沿途的风景格外美……170
- 五 简单点儿，再简单点儿，你就快乐了……175
- 六 我们一辈子都活在“今天”……180
- 七 让内心充实，灵魂就不会孤独……185

第八章 世上无难事，只要肯折腾

- 一 那些煎熬，本就是青春该有的样子……190
- 二 所谓绝境，不过是迷人的东西……195
- 三 不是“不遇”，是你并未怀“才”……199
- 四 倒在路上，总得要爬起来……203
- 五 你不去挑战，困难永远在嘲笑你……207
- 六 最困难之时，就是离成功不远之日……211
- 七 机会偏爱有准备的人……216
- 八 千万次折腾，才能长大成人……221

后记：让未来的你感谢现在努力的自己……225

第一章 要相信，有梦就有希望

我们每个人都要有自己的梦想。在你真正找到自己的梦想的时候，当你在为你的梦想而努力奋斗的时候，你是幸福的，你是自豪的，你是快乐的。

梦想是现实与理想碰撞出的火花。人世间的一切奇迹都是梦想成真的结果。只有适合自己客观实际的渴望，梦想才有可能从心底里放飞。居里夫人曾说：“我要把人生变成科学的梦，然后再把梦变成现实。”

梦想不是雾里看花，虚无缥缈。背离了现实的梦想，只能是自欺欺人，徒劳无果。梦想与妄想无缘。梦想是脚踏实地。梦想是无形的又是具体的。一个人梦想的目标越明确、细致，他实现自己梦想的概率就越大。梦想不一定要华丽炫目，可以平凡普通，但只要它存于心，就总能慰藉我们的心灵，激励人们前行。

有句话说的就很好，努力不一定成功，但不努力就必定失败。确定了自己的梦想就要朝着梦想的方向而努力。相信自己！有梦想就会有希望。

一 为自己列下一份梦想清单

契诃夫

感到自己在这个世界上是件多余的装饰品，那是很难堪的。活着而又没有目标是可怕的。

我们常听到人们谈论天赋、运气、机遇、智力和优雅的举止对于一个人的成功是多么重要。当然，除了运气和机遇，其他因素都十分重要，但是，如果有了这些条件却没有坚定的目标，也是不会成功的。

要攀到人生山峰的更高点，当然必须要有实际行动，但是首要的是找到自己的方向和目的地。如果没有明确的目标，更高处只是空中楼阁，望不见更不可及。

如果我们想要使生活有突破，到达很新且很有价值的目的地，首先一定要确定这些目的地是什么。只有设定了目的地，人生之旅才会有方向、有进步、有终点、有满足。

“如果我年轻时能多尝试一些事情就好了。”15岁的时候，约翰·戈德听到年迈的祖母非常感慨地说了这样一句话。

当时的戈德受到很大震动，心灵有了异样的触动，就是从那一刻

起，戈德决定让自己不要重复老祖母的错误，走到生命的尽头才发现无法挽回的遗憾。于是，他马上坐了下来，详细地列出了自己这一生要做的事情，并称之为“约翰·戈德梦想清单”。

在戈德的人生规划中，他总共写下了127项详细明确的目标。这些目标中包括10条想要探险的河、17座要征服的高山，他梦想着走遍世界上每一个国家；他还想要学开飞机、学骑马、学弹钢琴、还要乘坐潜艇；他要读完《圣经》，读完柏拉图、亚里士多德、狄更斯、莎士比亚等十多位大学问家的经典著作，甚至是读完《大英百科全书》。当然，还有重要的一项，他的人生必须要结婚生子。

□ 3

这份“梦想清单”戈德每天都要看好几次，他把整份单子牢牢记在心里，并且倒背如流。戈德的这些目标，不管在任何时代看来，都是壮丽且不可企及的。但是对于戈德来说，这些目标并不是痴人说梦，他究竟完成得怎么样呢？

据知情人士说，在戈德的一生中，他环游世界4次，实现了127个目标中的103项。他以一生设想并且完成的目标，述说他人生的精彩和成就，并且成就了世界的另一个传说。

一个人未来的一切都取决于他的人生目标。人生目标可以重塑一个人的性格，改变一个人的生活，也可以影响他的动机和行为方式，甚至决定命运。整个生活都是在人生目标的指引下进行的。如果思想苍白、格调低下，生活质量也就趋于低劣；反之，生活则多姿多彩，尽享人生乐趣。

每个人都做过梦。真实的梦，睡眠中的梦，小时候在作文本上写出的梦，与朋友闲聊时做的白日梦。然而，做梦的年龄过了之后，面对现实，为什么会有惆怅或失落？当然，最理想的是“美梦成真”，虽然不是每个人都能如此，但也并非做不到。

人一旦有梦想有目标，自然就会为了实现它而发挥更大的心力，人生的光辉由此粲然可观。为什么呢？在为实现理想而奋斗的过程中，对人生有梦想和目标，生活就会更加精力充沛，此时人类原已潜在的脑力也会得到发挥。经常有意识地创造出这样的情势，将使人生更成功、更丰富且充满乐趣，这就是所谓的目标催化作用。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的的徘徊更令人无法忍受的了。”

“目标”是一切行动的“动力”，更是决定成功的关键。实践目标时只要记住“目标就在你的前方”，定能突破万难，美梦成真。

一位美国哲人曾这样说过：很难说世上有什么做不了的事，因为昨天的梦想，可以是今天的希望，并且还可以是明天的现实。梦想对一个人是极为重要的，它是生命的支撑。一个没有梦想的人，就像一个断了线的风筝一样，没有任何的方向和依靠；就像大海中一艘迷失了方向的船，永远无法靠岸。你的梦想决定了你的人生，只要心中有梦想，心便永远不会感到迷惘。

总之，一个人来到这个世上，都应当有自己的人生目标和人生追求。在确定了目标之后，或许经过一生的奋斗也未能实现，但这并不意味着因此就失去了制定目标的价值。

人正因为有了目标，才能使人向前进而不是向后退，保持积极的思想，而不是消极的态度，使人走向充实，而不是走向虚无，这就是制定目标的价值。

智慧小故事：坚持梦想

蒙提·罗伯兹在圣思多罗有一个牧马场，有个人常借用他宽敞的住宅举办募款活动，以便为帮助青少年的计划筹备基金。

有一次活动时，他在致辞中提到：我让杰克借用住宅是有原因的。这原因跟一个小男孩有关，他的父亲是位马术师，他从小就必须跟着父亲东奔西跑，一个马厩接着一个马厩，一个农场接着一个农场地去训练马匹。由于经常四处奔波，男孩的求学过程并不顺利。初中时，有次老师叫全班同学写报告，题目是《长大后的志愿》。

那晚他用心地写了七张纸，描述他的伟大志愿，那就是想拥有一座属于自己的牧马农场，并且仔细画了一张二百亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等的位置，然后在这一大片农场中央，还要建造一栋占地四千平方英尺的巨宅。

他花了好大心血把报告完成，第二天交给了老师。两天后他拿回了报告，第一页上打了一个又红又大的F（不及格），旁边还写了一行字：下课后来见我。

脑中充满幻想的他下课后带着报告去找老师：“为什么给我不及格？”

老师回答道：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱，没家庭背景，什么都没有。盖座农场可是个花钱的大工程。你要花钱买地、花钱买纯种马匹、花钱照顾它们。你别太好高骛远了。”老师接着又说：“你如果肯重写一个比较不离谱的志愿，我会重打你的分数。”

这男孩回家后反复思量了好几次，然后征询父亲的意见。父亲只是告诉他：“儿子，这是非常重要的决定，你必须自己拿定主意。”

再三考虑好几天后，他决定原稿交回，一个字都不改。他告诉老师：“即使不及格，我也不愿放弃梦想。”

蒙提此时向众人表示：“我提起这故事，是因为各位现在就坐在二百亩农场内，坐在占地四千平方英尺的豪华住宅中。那份中学时写的报告我至今还留着。”

他顿了一下又说：“有意思的是，两年前的夏天，那位老师带了30

个学生来我的农场露营一星期。离开之前，他对我说：‘说来有些惭愧。你上学的时候，我曾泼过你的冷水。这些年来，我也对不少学生说过相同的话。幸亏你仍能坚持自己的梦想。’”