

木沐
—
编著

决定

你人生的不是

你不努力，谁也给不了你想要的生活。

天赋而是

努力

受益一生的心灵成功法则

努力到无能为力，
拼搏到感动自己。



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

木沐
—
编著

决定你 人生的不是天赋 而是努力



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目(CIP)数据

决定你人生的不是天赋,而是努力/木沐编著.——
南京:江苏凤凰文艺出版社,2018.8

ISBN 978-7-5594-2380-1

I. ①决… II. ①木… 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(2018)第162807号

书 名	决定你人生的不是天赋,而是努力
编 著	木 沐
策 划 编 辑	李 根
责 任 编 辑	袁 媛 姚 丽
出 版 发 行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号,邮编:210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	北京竹曦印务有限公司
开 本	700×990毫米 1/16
印 张	17
字 数	230千字
版 次	2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-2380-1
定 价	38.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

前 言

在现实生活中，我们摸爬滚打了许多年，却始终找不到前进的方向，于是，我们开始迷茫，开始逃避，开始悲观厌世，开始抱怨这个世界是不是亏欠了我们什么。这是极其错误的做法，因为这样会让我们陷入迷茫和彷徨，找不到前进的方向。

其实，没有人能告诉我们该怎么办，因为没有谁能代替别人，只有自己才能为自己的人生负责。所谓的人生大赢家，并不在于你是谁，你的天赋有多高，你做了什么事，而在于你在自己选择的道路上，是否拥有一颗强大的内心，是否坚持不懈地努力。

因为天赋、颜值和才华或许终究只是迈入成功考场的入场券，而决定你成败，决定你能走多远站多高的，永远是你对待人生的态度。唯有为清清楚楚的现在努力，才能完成人生的跨越。

我们辛辛苦苦来到这个世界上，不是为了每天看到那些不美好而伤心痛绝的，不要把时间都用来悲伤低落，世间有很多的美好，只要我们用心，就能发现。谁不曾感到过失望，谁不曾辜负过青春，在狠狠绝望过一回后，就要突然醒悟般走向未来的生活。

有梦想就去努力，因为人这一辈子很短，现在不去努力，也许就再也没有机会了。不要让将来的你为现在的自己遗憾，你要去相信，只要

现在努力拼搏，将来的你一定会感谢现在的自己。毕竟，我们这一生，想要成为什么样的人，想要过上什么样的生活，都只与自己有关，没有人可以给我们提供标准模板。只有努力，我们才配有未来，才能过上自己想要的生活。

林清玄说：“我，宁与微笑的自己做搭档，也不与烦恼的自己同住。我，要不断地与太阳赛跑，不断地穿过泥泞的路，看着远处的光明。”是啊，不管外面天气怎样，别忘了带上自己的阳光，愿我们成为自己想要的样子，不畏将来，不念过去，做自己想做的事，爱自己想爱的人，接受自己最真实的样子。

该花的心血一定要投入，该有的过程一定要经过。因为人生充满各种变数，一个人的成败与否，不单看他的资质，还要看他是否勇敢。若想成大事，就必须日积月累地做好准备，绝对不能躺在那里等待。千万人阻挡你不可怕，可怕的是自己选择投降。

当然，我们要明白，许多的努力不是一下子看到成果，需要耐心和坚忍。坚持到底就是胜利。只要愿意付出坚持的代价，你终究可以享受到成功的甘甜。

你可能天赋不高，练习飞翔无数次，跌落了无数次又爬起来，当你信心满满站在崖边试飞的时候，依然重重地跌落悬崖，这没有关系。因为时光没有让一切的付出就此结束，努力从来都不会辜负你，只有你坚持了，付出了，就一定会有回报。

目 录

第一章 | 你只需努力， 剩下的交给时光

因为平凡，所以要坚持努力 / 002

每一次挑战，都是成功的前奏 / 004

改变人生从改变自己开始 / 006

唯有努力，才能完成人生的跨越 / 010

你只需努力，剩下的交给时光 / 012

唤醒潜能，人生将无所不能 / 015

你的认真，让整个世界如临大敌 / 018

我们都在不断舍弃，至少要留下梦想 / 020

第二章 | 我的心情我做主， 生气不如争气

不要让愤怒的情绪害了你 / 024

宽容处世，不因小事而生气 / 026

我的心情我做主，生气不如争气 / 028

何必那么较真，你可以不生气 / 030

别跟自己过不去，活得轻松一些 / 032

远离焦虑，随遇而安 / 035

抱怨世界不如改变自己 / 038

看淡得失，也就减少了痛苦 / 041

第三章 | 不逼自己一把， 就不知道自己有多出色

正视自己，爱上生命中的不完美 / 044

别为打翻的牛奶哭泣 / 047

让压力成为振作向上的动力 / 049

为什么你总是在抱怨 / 052

抱怨，唤不回迷失的自我 / 054

压力是幸福的重量，你要扛得住 / 056

不逼自己一把，就不知道自己有多出色 / 058

再坚持一下，你就胜利了 / 061

第四章 | 不怕千万人阻挡， 只怕自己投降

你变了，世界就变了 / 064

不怕千万人阻挡，只怕自己投降 / 067

想改变，就要对自己狠一点儿 / 069

思路对了，你就对了 / 071

改变态度，用激情赢得主动和机遇 / 074

拆掉思维里的墙，你还可以这样活 / 077

不要固执己见，要懂得变通 / 079

第五章 | 即使卑微， 也要活出灵魂的质量

- 不要让自己成为情绪的奴隶 / 082
- 控制好自己的人，才能做好想做的事 / 085
- 学会坚强，不能总向自己的软弱妥协 / 088
- 跨过自卑这道虚拟的防线 / 090
- 即使卑微，也要活出灵魂的质量 / 093
- 对自己狠一点，活得更真实一点 / 095
- 嚼得了菜根，才能做得了大事 / 097
- 别那么轻易原谅自己 / 099

第六章 | 掌控自己， 该奋斗的年龄不要选择安逸

- 耐得住寂寞，方能守得住繁华 / 102
- 掌控世界从掌控自己开始 / 105
- 战胜自己的人，才配得到上天的奖赏 / 108
- 安逸，是你现在最不用考虑的事 / 110
- 别让浮躁毁了你 / 112
- 沉住气，才能成大器 / 115
- 坐好人生的冷板凳 / 117
- 舍小利才能得大利 / 120

第七章 | 你比想象中强大， 要敢和别人不一样

你比想象中强大，没什么不能没自信 / 124

自信是成功路上的垫脚石 / 127

有什么样的信念，就有什么样的命运 / 129

不要迷茫，相信自己的能力 / 132

别自卑，别怀疑，你可以的 / 135

走自己的路，你终将无可取代 / 139

明确自己的理想，成功需有鸿鹄之志 / 142

第八章 | 不要在乎别人的目光， 要知道自己该做什么

不要为难自己，要勇敢地走出来 / 146

接纳不完美的自己 / 148

学会放下，让心灵轻装前行 / 151

不要因为一时的冲动昏了头脑 / 153

不要看轻任何人 / 156

不要在乎别人的目光，要知道自己该做什么 / 159

第九章 | 找靠谱的人做事， 和聪明的人聊天

做一个靠谱的人 / 162

找靠谱的人做事，和聪明的人聊天 / 165

忠诚之心远远超越抖出来的机灵 / 167
能力可以培养，人品不易改变 / 170
与老板“共苦”，才有机会“同甘” / 173
忠诚是一种职业操守 / 176
忠于公司不是口号，要热忱地对待工作 / 179
责任源于忠诚 / 182

第十章 | 人生不会太圆满， 再难也不要忘记微笑

人生不会太圆满，再难也不要忘记微笑 / 186
正视苦难，走向成熟 / 188
抓住机遇，在困境中谋求发展 / 191
学会感谢你的敌人 / 194
幸福，来自你对生活的态度 / 196
早受挫，早受益，挫折让成功更接近 / 198
伤害是一块试金石 / 200
把对手变成朋友，感谢考验你的人 / 202

第十一章 | 做个狠角色， 把每一天当作“末日”来过

没拼过的青春，不值一过 / 206
我若不勇敢，谁替我坚强 / 208
做个狠角色，不轻言放弃 / 210
把每一天当作“末日”来过 / 212
不要只是看起来很努力 / 214

只要你还能去追，就别丢掉雄心壮志 / 216

没有一条路是白走的，每个转弯都有它的意义 / 219

第十二章 | 不抛弃，不放弃， 一个人拼的就是坚持

不抛弃，不放弃，成功贵在坚持不懈 / 222

只要坚持，梦想总是可以实现的 / 224

执着是成功的一种素质 / 226

做事不能半途而废 / 228

一生只做好一件事 / 231

努力向前奔跑，一个人拼的就是坚持 / 234

你都没有坚持，还谈什么未来 / 237

最重要的是跑完，而不是刚开始跑得有多快 / 239

第十三章 | 一路坚守，一路向前， 没有到不了的明天

辱没是一种力量，谢谢你曾看轻我 / 242

你若不勇敢，谁替你坚强 / 245

跌倒不要紧，爬起来再哭 / 247

弯路不可怕，敢冲才不枉青春 / 250

折腾吧，别让世界改变你的节奏 / 253

一路坚守，一路向前 / 256

在绝望中寻找希望，人生终将辉煌 / 258

你要相信，没有到不了的明天 / 260

第一章

你只需努力， 剩下的交给时光

不是第一，就要努力成为第一；而即使你是第一，也永远可以做得更好。要知道，山外有山，天外有天。如果你现在正在埋怨命运不眷顾，那就要记住，命是失败者的借口，运是成功者的谦辞。努力才是人生的态度，唯有为清清楚楚的现在努力，才能完成人生的跨越。



因为平凡，所以要坚持努力

作家梁晓声在一所大学演讲后，一名大一新生问他，“最迟在三十五岁以前，如果我还不能使自己脱离平凡，我就自杀”。几年过去后，这个年轻人未必这么想了，但他喊出了许多人对平凡人生不敢说出来的恐惧乃至敌意，让人唏嘘，也让人深思。

其实，人不甘于平凡，希望人生保持一个向上的姿态，是生命内在的动力，也是社会进步的阶梯。然而，当人们被名声所累，就容易陷入功利的泥淖中，把平凡的人生看得丑陋粗鄙。

最近，一个朋友整天和我抱怨自己哪都不如别人，哪都过得不顺心，谁又给她委屈了等等诸如此类的事情，刚开始还能好好地听她说说并劝慰一番，可时间一长，连自己都觉得没意思了。因为我们都是凡人，只有坚持努力，才能不断地提升自己。对遇到的问题，要设法解决而不是逃避，要学着去总结，然后在此过程中慢慢地找寻更好的方法。

这是一个看脸的时代，平凡的你我，没有家境，没有背景，没有很牛的叔叔伯伯等熟人。所以努力可能是唯一的出路。

小时候，我的梦想是赚很多钱；长大一点，我的梦想是可以轻松地赚很多钱；再后来，我的梦想是力所能及地赚很多钱。我们始终都在选择与被选择的路上奔跑着，而始终引领我们自己的，是藏在表象下

的那颗心。

我只是平凡人，藏有一些小小的梦想，有时有点卑微，有时也会豪情万丈；我只是平凡人，不会满足你太多欲望，有时有点懦弱，有时却无比的顽强。生活中有多少平凡的人，就像小草一样不起眼。他们做着默默无闻的工作，但是却让这个时代变得更加精彩。

每个人都是一个演员，都在努力地上演着自己的人生，只是有的人演的是一般平凡的人，有的人是努力向上的平凡的人。而那些在镁光灯之下的是少有的成功人士。我没法预测什么时候镁光灯会照到我，但我要坚持，当镁光灯扫到我的时候，努力鼓起勇气去做最大的跳跃。

其实，不论我们处于什么样的起点，努力都是不坏的选择。有句格言说得好，如果这个世界上真有奇迹，那只是努力的另一个名字。我们的世界，从来就是由平凡的大多数构成的。对于大多数人来说，平凡的日子将相伴一生。即便是那些功成名就的人，平凡依然是人生不可分割的精神底色。既然如此，那就努力做个有韧性不任性的人。直到看到曙光，直到你的努力终于丰盈和滋润了你的生命。

我不相信选择可以决定一辈子这种事，但我相信，你是什么样的人，生活就会把你引到什么样的路上。这个世界上没有做不好的人，只有做不好的事。如何让自己不为曾经的选择所后悔？当前唯一可做的，就是坚持，相信努力奋斗的意义。

人生的路很长，成长的步伐需要一步一个脚印，别人所能教给你的只是方法，而努力只有靠自己坚定的心。无论成功或失败，人的尊严和价值，都不能随便被其他人以某个标准来定义。

无论你走得多远，平凡人生就在那里。每个人面前都有一条未知的路，不管你走上了哪条岔路，你一定要相信，态度和性格最终还是会把你引到那条成功的路上，从现在开始努力吧！



每一次挑战，都是成功的前奏

人的一生要经历许许多多的挑战，没有哪一个人的一生是完美无缺的。面对生活中种种不可避免的挑战，我们要以微笑和自信来迎接与战胜它们。困难就像一个弹簧，你强它就弱，你弱它就强。只要勇敢去面对，努力去奋斗，才有可能取得成功。

马云说过，“成功没有捷径，只有绝境，看你在这个绝境中怎样拔地而起”。对于每个想干事的年轻人来说，一定要脚踏实地，认认真真做事，不要好高骛远。一个人如果没有生活的沉淀是不完整的，很难达到一个高峰。

每经历一件事，就是人生的一次挑战，就是对人生的一种提升。因此，重要的是要先搞清楚自己所处的位置，才知道以后要往哪里去；知道了要往哪里去，才能去思考切实可行的方法，提升自己。每个人都有选择的机会，你的选择就决定了你的人生将向哪个方向发展。

在奥巴马当选美国总统时，他发表了一篇震撼人心的演说。其中一句几乎被所有美国人乃至所有关注大选的人记住，那就是“Yes, I can.”这简短、有力的一句话，似乎有战胜一切苦难的力量，让紧捏着钱包挨日子的人们热泪盈眶。

成功的人生，不在于一次重拳出击，而在于面对挑战和压力还能坚持走下去。在岁月的土壤里，挑战正是我们最肥沃的养料，我们的生命之树因之而郁郁葱葱。

其实，每个人都有无限的潜能，很多时候我们需要给自己一些挑战，

需要给自己一个机会，只有这样，才能彻底激发出内在的巨大能量，否则，我们永远不知道自己能有多强大。我们之所以被困难和挫折吓倒，并不是因为我们实力不强，而是因为没有坚持心中那个最初的信念。

这就像在陡坡上骑自行车一样，当你觉得实在无力支撑想要放弃的时候，咬紧牙关，再使把劲，终有一刻你必能登上山顶。倘若信念崩塌，车一旦停下，想要再继续往上骑便是难上加难了。

提到美国作家海明威的《老人与海》，大家都不陌生。故事的情节并不出彩，情节铺叙也相对简单，只描绘了一次出海的经历。但是故事中细致入微的心理描写注定了它是一部伟大的作品，直到今天它仍被各国的读者津津乐道。

故事的主角是名老人，在他与大海搏斗的故事中透着一种难以名状的孤独。老人是平凡的，但他在与大自然搏斗时所流露出的坚韧不拔的品质，早已超越其本身。不论是面对着和船差不多大的大马林鱼，还是伺机而动的鲨鱼群，老人都从未退缩过。虽然他丢掉了趁手的鱼叉和尖刀，但转眼一柄断桨又成了得力的武器。他，桑提亚哥从没放弃过战斗，伤痛不能击垮他的意志，这种坚定的意志使他在角逐中胜出。

当他回到港口时，已是两手空空，且身心疲惫。虽然故事到此就戛然而止，但我相信下一次太阳升起的时候，海岸边仍能出现老人坚毅的背影。

困难其实不可怕，可怕的是逃避困难，只有战胜自己，才能打开胜利的大门。当下一次挑战来临的时候，别再躲躲闪闪，别再仓皇逃窜，要主动向它发起攻击。只要你肯相信自己，不断地努力付出，哪怕你现在的人生是从零开始，你都可以做得到。那些转错的弯，那些走错的路，那些流下的泪水，那些滴下的汗水，那些留下的伤痕，会让你成为独一无二的自己。

要知道，每一次挑战困难的过程，都是在超越自我，很多时候成败往往就在一念之间，唯有“咬定青山不放松”，我们才能最终突破自己，续写辉煌！



改变人生从改变自己开始

如果你去问你身边的某个人，问他对于自己的现状是否满意，我想你得到的大部分答案都是否定的。一个人要获得成功必须要付出努力，然而很多时候，我们也付出了很多的努力却并没有获得期望的成功，这里有一个方向的问题。

如果方向不正确，越努力，结果离目标越远。所以，不同的选择成就不一样的人生。我们今天的一个正确选择，努力去坚持，就会出现明日的辉煌；而今天一个错误的选择，不断努力去做，却只能使你错得更加离谱。

大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。有时候迫切应该改变的，或许不是环境，而是我们自己。所以，正确的选择是搞明白自己想要的，一定要的，必定能得到的。而成功的确很简单，就是要懂得改变自己，懂得坚持不放弃。

一个人要在这个世界上立足，社会中生存，最好的方法就是不断地学习与改变自己。若想改变我们自己，首先要正确认识自己，敢于否定自己。人们之所以看不到自己的缺点，是因为自己所定的目标没有变，或者是很低，如果你能够提升衡量自己的标准，就会发现自己存在很多不足。

很多成功人士之所以能够获得成功，一方面是与自己的努力拼搏有