

不对自己狠一点，
你永远不会知道你有多少潜力有待挖掘

对自己狠一点 离成功近一点

陈楠华 王怡文 郭静◎编著

课外阅读

放纵，会使成功与我们渐行渐远；安逸，会使理想被现实磨去棱角。
努力，会使平凡的生活不再平淡；追逐，会让理想的大门为你敞开。

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

对自己狠一点 离成功近一点

陈楠华 王怡文 郭静◎编著



国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

每个人都想获得成功,但是却很少有人能够真正下狠心去努力。要知道,人生不是一蹴而就的,一切的成功都离不开顽强的奋斗,对自己严格一点,离成功就能近一些。

本书从人性的角度出发,为读者朋友们剖析人性的弱点和局限,帮助读者朋友们认识自己,认清社会,进而战胜自己,下狠心向成功靠近,创造属于自己的灿烂人生。

图书在版编目(CIP)数据

对自己狠一点离成功近一点 / 陈楠华, 王怡文, 郭静编著. --北京: 中国纺织出版社, 2017.11 (2017.11重印)
ISBN 978-7-5180-3959-3

I. ①对… II. ①陈… ②王… ③郭… 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(2017)第204737号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年11月第1版 2017年11月第2次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 192千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

有人说生活是一次旅程，而且没有归途，因而我们必须用心享受生活的过程，品味旅途中的美妙风景。其实，随着社会的发展和时代的进步，每个人都面临着巨大的生活压力，这导致生活变成了一场接二连三、永不停息的战斗，所以我们要说，生命不息，战斗不止。既然是战斗，就要有股子狠劲，否则如何有资格赢得胜利呢？既然是战斗，我们就必须认真，哪怕所面对的只是一场没有硝烟的战斗，我们也要全身心投入，力争赢得胜利。

这里所说的狠一点，指的是我们要从精神和意志上磨炼自己。很多人都知道，如今的大学生已经不再像以前一样炙手可热。我们要想让自己在社会生活与工作中出类拔萃，只有大学文凭显然是不够的。最重要的是，我们还要有能力、有胆识、有魄力、够果断。唯有如此，我们才能不断提升和完善自我，让自己变成人生中真正的强者。

对自己狠一点，我们还要为自己制定人生目标。如同船只在大海上航行需要确定航向一样，我们在人生中奋斗打拼，也需要有明确的目标，才能充满力量，奋勇向前。所谓生活的理想，就是为了理想的生活，我们没有被苟且的生活折服，而是不遗余力地努力奋斗，让自己的人生除了苟且，还有诗和远方。

现代社会提倡终生学习，可持续发展。很多大学生刚刚走出校园就遗憾地发现，他们在象牙塔中学习好几年，那些知识还没有真正开始运用，就已经落伍了。在这种情况下，我们必须始终保持学习的好习惯，用知识填充自己的心灵，用奋斗扬起生命的风帆。哪怕我们为了实现理想撞得头破血流，

一败涂地，也没有关系，毕竟我们真正开始了，迈出了通往成功的第一步。记住，机会永远只属于实干家，不属于那些只会说空话、做白日梦的空想家。

对自己狠一点，千万不要对自己过于宽容。人总是有惰性的，当我们对自己太宽容，就会情不自禁地一点一点地降低对自己的要求，最终导致我们的人生失去奋斗的力量，变得萎靡不振。尤其是当感受到自己内心的软弱时，我们更是要逼迫自己勇往直前。要记住，人生之中的很多狠角色，都是被逼出来的。如果你今天选择了安逸，那么你明天必然会付出更多的艰难和辛苦，才能弥补短暂的享受带来的退步。如今，整个世界都在发生翻天覆地的变化，生活恰如逆水行舟不进则退。我们唯有对自己狠一点，再狠一点，才能离成功越来越近！

朋友们，对自己狠一点，要落到实处，脚踏实地地去做，而不是使其成为一句空话。我们必须狠下心，怀着必胜的信念，对自己狠一点，才能彻底改变命运！

编者

2017年1月

第01章 你不对自己狠一点，就不知道自己也可以成功 → 001

苦尽才能甘来，先苦才能后甜 → 002

破釜沉舟，人生没有退路 → 004

身处绝境，只能一往无前 → 006

山重水复疑无路，柳暗花明又一村 → 008

面对退路，也同样不能退却 → 010

没有退路可以，没有活路不行 → 012

第02章 下狠心去做事，要有野心而且永远充满斗志 → 015

做人，就要野心勃勃 → 016

人生，需要主动出击 → 018

可以平凡，但要拒绝平庸 → 020

满怀激情地点燃生活 → 022

人生需要不停地奔跑，才能创造奇迹 → 024

抗争命运，你必须积极乐观 → 026

第03章 了解人性弱点，变强大从下狠心改变自己开始 → 029

你炫耀什么，恰恰意味着你缺少什么 → 030

妒忌，是人心中的囚牢 → 032

持之以恒，才能获得最终的成功 → 034

要严于律己，不要对自己过度宽容 → 036

难道9.9元真的比10元更便宜吗 → 038

战胜内心的恐惧，勇敢面对生活 → 040

第04章 对自己狠一点，所有想要的都自己努力争取 → 043

努力，才能改变命运 → 044

唯有练就扎实的基本功，才能腾飞 → 046

一无所有，也许恰恰是争取所有的好契机 → 048

努力到无能为力，拼搏到感动自己 → 050

与其赌气，不如竭尽所能地争气 → 052

开始永远不晚，任何时候都不要放弃 → 053

第05章 你若没有狠下心的勇气，一切都是白费力气 → 057

战胜恐惧，才能迎接生命的挑战 → 058

去无人敢去的地方寻找钻石 → 060

勇敢迈出第一步，才能靠近成功 → 061

一点点的勇气，就能改变我们的命运 → 063

有胆有识，才能决战人生 → 065

盲目的勇敢不可取，要保持理智 → 067

勇敢“秀”出来，你也可以赢 → 068

勇敢地主宰自己的命运 → 071

第06章 见机行事懂得转弯，选择面前勇敢决断 → 073

面对人生，要学会变通 → 074

每一艘船都要随时改变方向 → 076

跟随时代的脚步，发展自我 → 077

- 有些坚持毫无意义 → 079
- 果断舍弃，也是人生的转弯 → 081
- 以卵击石，不如找准软肋伺机而动 → 083
- 发散性思维，帮助我们找到更多方法 → 085
- 四两拨千斤，让问题变得简单易行 → 087
- 变化，是世界上唯一不变的 → 090

第07章 成为一个优秀的人，从下狠心管住自己开始 → 093

- 让好习惯陪伴我们一生 → 094
- 爱岗敬业，为我们的人生添光彩 → 096
- 凡事皆有度，过犹不及 → 098
- 延迟你的满足感 → 100
- “每一美分”都值得我们珍惜 → 102
- 不抱怨，要感恩 → 104

第08章 控制心中的欲望，狠心离开困住你的舒适区 → 107

- 挣脱欲望的囚牢，放飞心灵 → 108
- 知足常乐，不要陷入欲望的深渊 → 110
- 别让人生受制于欲望的焦渴 → 112
- 功夫到家，才能如愿以偿地收获 → 114
- 人生多诱惑，心静自然凉 → 116
- 品味寂寞，才能畅享人生 → 118
- 耐不住寂寞的人，也无法获得成功 → 121

第09章 约束无用情绪，掌控好情绪让你离成功更近一点 → 125

- 学会忍耐，才能合理约束自我情绪 → 126

愤怒是魔鬼，只会使事情越来越糟糕 → 128

忍辱负重，才能获得成功 → 130

远离冲动，拒绝感情用事 → 131

韬光养晦，才能成功逆袭 → 133

压力不可怕，要将压力变成动力 → 135

有的时候，我们需要学会伪装 → 137

第10章 忍人之不能忍，方能成就别人所不能成之事 → 141

一切磨难，都会变成生命的财富 → 142

忍耐，帮助你战胜自己，成就未来 → 144

通过苦难的考验，你才能领悟人生真谛 → 146

感谢折磨你的人，他们赋予你力量 → 148

要相信，苦难一定比你先退步 → 150

吃苦的孩子会得到命运的眷顾 → 152

学会隐藏实力，才能避免枪打出头鸟 → 154

第11章 下定决心发起狠，不达目的决不罢休 → 157

坚持目标，努力才有成效 → 158

全身心投入，才能把事情做好 → 160

和聪明相比，勤奋更重要 → 162

脚踏实地承担责任，人生才能发展 → 164

有头有尾，充实度过每一天 → 166

一旦认准目标，就要一往无前 → 169

一百句空话也不如一次开始 → 170

第12章 坚守理想，别因走得太远而忘记为什么出发 → 173

很多时候，你离成功只有一步之遥 → 174

真正的梦想，总是遭到无情的嘲笑 → 176

梦想，实现了是理想，放弃了是空想 → 178

失败了还可以重头再来，不要认输 → 180

充实自我，才能不断提升和完善自我 → 182

只有勇敢抓住机遇，才能把握人生 → 184

第13章 光有狠劲还不够，你要学会让自己强大 → 187

怀有“空杯”心态，时刻充实自己 → 188

相信自己，你会变成你所期待的样子 → 190

玫瑰有刺，但是更加芬芳 → 192

拒绝焦躁，找回属于自己的人生 → 194

心情轻松，才能翱翔人生 → 196

记住，你只能选择一条道路去走 → 197

人生在世，只能靠自己 → 199

第14章 狠下心去舍得，才能有满满的收获 → 203

在人生节点，要明确作出取舍 → 204

欲望要适度，不能过度 → 206

应该放下人生中沉重的负担 → 208

坚持正确的方向，努力才事半功倍 → 210

避免盲从，自己决定人生之路 → 212

制定人生规划，避开人生阻碍 → 214

选择决定人生，要明智选择 → 216

面对人生转折，要勇敢开始新征途 → 218

第15章 切实地行动，狠狠拒绝拖延和懒惰 → 221

人生要脚踏实地，避免好高骛远 → 222

行动要坚决果断，避免迟疑不定 → 224

远离拖延症，人生更果决 → 226

制定目标，人生才有明确的航向 → 227

人生需要计划，计划必须详尽可行 → 230

在规定时间内复命，提高工作效率 → 231

速战速决，才是执行力的表现 → 234

机会不是等来的，要创造机会 → 236

参考文献 → 238



现代社会，很多人以狼自喻，说自己是一匹来自北方的狼，因而具有狼的野性，会不顾一切地追求成功。实际上，人生的确是非常艰难的，任何时候，我们都要具有狼的勇气，才能勇往直前，并且获得人生的收获和成功。大多数人之所以总是失败，或者总是与成功失之交臂，就是因为他们对待自己缺乏这股狠劲。要知道，实际上有时候断绝自己的退路反而能够迫使我们不断努力，奋勇向前。

苦尽才能甘来，先苦才能后甜

人生路上，大多数人都不想遭受苦难，而愿意尽情享受甘甜。遗憾的是，人生总是先苦后甜的。反之，则会先甜后苦。所以，明智的朋友们懂得应该先吃苦，再享乐的道理。举个很简单的例子，很多孩子小时候不愿意学习，父母为了迁就他们，就放纵他们，对他们放任不管。最终，他们长大之后因为没有考上好的大学，而失去好工作，也因为从小娇生惯养总是享福，导致毫无担当，最终失去了人生最好的契机，变得离成功越来越远。可想而知，他们人生的后半段，肯定会非常被动。

尤其是对于很多知识的学习和技能的掌握，都是越年轻越好。假如孩子小时候不愿意努力学习，长大了也必然因为自身的散漫和慵懒，导致一事无成。所以朋友们，趁着自己还年轻，千万不要畏难，更不要对于任何事情都以“我不会”作为人生的借口。我们唯有知难而上，迎难而上，才能最大限度发挥自身的能力，实现自身的梦想。人，是有很大潜力的。但是懒惰恰恰掩藏了我们的潜力，尤其是很多朋友畏难情绪很重，宁愿在没开始的情况下就选择放弃，也不愿意勇敢面对人生。这样一来，人生还谈何开始呢？自然也就更加远离成功。

不管什么时候，如果刚开始时总是害怕麻烦，那么人生就会困难重重。我们羡慕成功者顶着的光环，殊不知，他们很擅长逼迫自己，让自己断绝后路，只能一往无前。也只有这种方法，才能最大限度挖掘出我们的潜力，从而帮助

我们实现人生的辉煌。

第二次世界大战期间，所向披靡的德国军队袭击了位于波兰南部边界地区的一个小镇。残忍的德国军队对于小镇上的犹太人毫不留情，肆无忌惮地进行大屠杀，导致无数犹太人或者惨死，或者出逃，全都家破人亡。当时，小镇上的一位名叫扎巴克的男性刚刚迎来儿子的诞生，看着生产后虚弱的妻子和嗷嗷待哺的孩子，他只能冒着生命危险继续出去做生意。有一次，扎巴克在回家的路上邂逅德国军人，因为对他们看了一眼，就被俘虏了。

德国军人把扎巴克关到集中营里，并且驱赶着扎巴克和很多此前俘虏的人一起去树林里修铁路。此时此刻，扎巴克心急如焚，他非常牵挂妻子和孩子，因而一直在想方设法地逃跑。为了提高逃跑的成功率，他还请教其他俘虏，想要找到一种行之有效的方法。然而，其他俘虏全都嘲笑扎巴克的异想天开，因为他们全都认为这个地方连只苍蝇都飞不出去，大活人更不可能成功逃跑。不过，扎巴克并没有因为其他俘虏的嘲笑就放弃自己的梦想。每天，他在条件恶劣的集中营里生活，食不果腹，而且还要干很多种体力活。集中营里的很多俘虏都因为恶劣的生存条件染上疾病，扎巴克看着同伴们接二连三地倒下，感到心急如焚。一天，扎巴克的两个同伴去世了，看守的德国士兵命令他和其他两个人，把这两具尸体抬走掩埋。扎巴克可不想死在集中营里，他还要与妻子团聚，还要抚育儿子长大成人呢！因此，他下定决心逃跑。在经过严密的观察后，扎巴克决定在结束一天的劳动后，藏到不远处掩埋尸体的深坑里，把自己也伪装成尸体，忍受着恶臭和蚊虫肆无忌惮的叮咬潜伏着。虽然士兵们发现少了一个人，但是无论如何也想不到扎巴克会隐藏在埋藏尸体的深坑里。就这样，扎巴克避开士兵的检查，直到夜深人静，才长途跋涉近百公里，逃到家里。很快，整个集中营里的俘虏和看守的士兵全都因为瘟疫死去了，只有扎巴克活了下来。

回想起曾经的经历，扎巴克深信在这个世界上没有绝望，因为当事情变得无比糟糕时，也许反而蕴藏着生机。所以朋友们，我们可以通过很多方式改变命运，重要的是，我们始终心怀希望，永不放弃。所以当遭受苦难的折磨时，

请相信自己一定能够苦尽甘来吧。

破釜沉舟，人生没有退路

自古以来，中国就流传着一句成语，叫做“破釜沉舟”。仅从字面进行理解，破釜沉舟的意思是砸烂做饭的锅，凿沉船只，使自己没有退路。后来，人们渐渐用破釜沉舟形容背水一战，殊死搏斗。人生路上，大多数人做事情或者作出选择时，都会想尽办法为自己留下退路。正如人们常说的，狡兔三窟，更何况是精明伶俐的人呢！殊不知，有的时候为自己留有后路非但对于我们的进取毫无好处，反而会使我们无法全身心投入地赢得胜利。如此一来，我们必然因为有后路，导致无法竭尽全力完成自己的梦想，实现自己的目标。所以，很多明智的人为了让自己不遗余力地拼搏，就选择破釜沉舟，斩断自己的所有退路，从而逼迫自己一往无前。

秦朝末年，秦二世派出骁勇善战的大将章邯率军攻打赵国。赵国兵力很弱，很快就被章邯的军队打得节节败退，不得不退守巨鹿。秦军见状把赵军围困起来，等着他们缴械投降。无奈之下，赵王只好派人向楚国求救，楚怀王任命宋义担任上将军，又下令让项羽担任副将，并且让他们二人率领大军赶往巨鹿，帮助赵国解围。出乎意料的是，宋义率军来到安阳后，当即按兵不动。他整日花天酒地，丝毫不管将士们粮草短缺，生活困顿。尽管作为副将的项羽再三催促宋义赶紧渡江去巨鹿，解救赵军，但是宋义却不以为然。原来，宋义是想等到秦军和赵军两败俱伤之后，再率军进攻，这样便可不费吹灰之力就能取得成功。

对此，项羽终于无法继续忍耐，他冲动地冲进营帐，以叛国之名杀了花天酒地的宋义。正所谓“将在外，军令有所不受”，在将士们的热情拥护下，项羽成为代将军，楚怀王得知消息也无计可施，当即任命项羽为真正的上将军。

通过此事，项羽在楚国树立了威名，在军中树立了威信。他当即派出两名强悍的将军率领精兵渡河，赶到巨鹿与秦军交战。得知这两名将军旗开得胜后，他当即下令全体将士渡河，与秦军决一死战。

为了鼓舞将士们的士气，使他们知道自己除了与秦军殊死搏斗之外，根本无路可退，项羽采取了很多行动。他当即下令全体将士凿穿渡河的船只，摔碎做饭用的锅灶，而且还把营地的所有帐篷都烧毁了。此外，他只给每名将士发了三天的粮食。由此一来，全体将士都意识到他要与秦军决斗，要么胜利要么死亡，这两条路只能择一而行。

果然，项羽带领的队伍每个人都抱着必胜的信念，毫不畏惧强大的秦军，在巨鹿外围把秦军团团围住。在与秦军近九次激烈的战斗后，他们终于切断了秦军的补给线，导致秦军不得不投降。秦军的两名大将，一名投火自焚，一名被俘虏。在当时，虽然有很多援助赵国的各诸侯国的军队就潜伏在巨鹿周围，但他们都因为秦军的实力强大感到畏惧。只有项羽，率领楚国军队与秦军决一死战，获得了前所未有的胜利。此后，项羽威名大振，他所率领的军队成为所有反抗秦国队伍中实力最强的队伍。

尽管各个诸侯国援助赵国的部队已经到了巨鹿附近，但是他们的心态和宋义一样，都不敢贸然进攻秦军，而想要等到秦国和赵国两败俱伤之后，再收获渔翁之利。唯有项羽，他破釜沉舟，斩断了自己和全体将士的退路，所以将士们才能一鼓作气，接连就此与秦军交战，最终切断秦军的补给线，彻底战胜了秦军。尽管项羽的做法看似莽撞，但正是这种没有退路的局面，才能激发起所有将士的信心和勇气。不得不说，项羽之所以能够成功，就是因为这种高超的策略。

朋友们，我们在生活中也经常遭遇困难和绝境，当觉得自己无计可施时，不如也学习项羽，切断自己的退路，从而激发自己心底的勇气，让自己的人生变得坚决果敢，勇往直前。记住，当我们把自己逼到没有退路的悬崖上，也许并不意味着身处绝境，反而能够激励我们找到绝境之中的生机。总而言之，人生并不会真的陷入绝境，重要的是我们要始终心怀希望，充满信心和勇气。

身处绝境，只能一往无前

现实生活中，面对困难我们常常感到害怕，甚至觉得前面没有路可走了，因而心生恐惧。实际上，人生真的有绝境吗？人生是没有绝境的。不管什么时候，当我们感到害怕，而且觉得毫无选择时，不如把自己置之死地，这样才能做到重生，也才能驱走我们心底里的恐惧，让我们更加勇敢，一往无前地前进。

很多朋友喜欢旅行，也走过世界各地的山山水水，那么他们就会发现，在这个世界上，大多数道路都是蜿蜒曲折的，很少有笔直向前的。换个角度来看，也许现代文明使我们拥有很多平坦的大道，但是要想欣赏绮丽的风景，我们就要走到人迹罕至的小路上，它不但弯曲，而且坎坷不平。实际上，人生又何尝不是如此呢！如果用路来比喻人生，人生绝不是充满现代文明色彩的笔直大道，而是那些蜿蜒曲折的山间小路。在路上，我们既有机会欣赏美丽的风景，也会遭遇浅滩溪流，或者是高山险阻。总而言之，我们唯有坚定不移地前进，才能最终赢得光辉的人生。要知道，理想总是在高山之巅，要想实现梦想和理想，我们就必须鼓起勇气，在绝境中勇往直前，才能山重水尽疑无路，柳暗花明又一村。这才是人生中最高尚的境界。

生活是艰难的，每个人都要饱尝生活的坎坷。也因为各种各样的窘境，我们常常觉得生活已经无路可走了。正所谓光脚的不怕穿鞋的。既然我们没有更好的路走，那就恰恰意味着我们不管走往哪里，都是一种前进的方式，而且是比较保持现状更好的方式。很多聪明的人常说，当事情糟糕到不能再糟糕的程度时，也就意味着生活的状况开始好转。举例而言，当我们置身于重重山峦的谷底，那么我们每走一步，都是向上的攀登，人生也恰恰如此。

近来，小娜感受到人生的极端低落。大学毕业后，小娜回到家乡的一所小学当老师，因为工作的局限，她并没有机会为自己寻找合适的男朋友，所以她在同事的介绍下，与一位在北京打工的男士结婚了。当时的小娜，工作上并不