

For Ourself Efforts

为自己奋斗，走出平庸，
生命的乐章只有不断谱写才会更加辉煌。

为自己奋斗

◎韩娜/著

FOR OURSELF
EFFORTS

小小的行为回报你巨大的成就



成功的人和普通的人之间，首要的差别，不在于天赋，而在于坚持力。
如果你的行动还没有达到自己预期的效果，
永远都要这样问自己：“到目前为此，我做对了什么？”

中国华侨出版社

B 848
255-C2

为自己奋斗，走出平庸，
生命的乐章只有不断谱写才会更加辉煌。

为自己奋斗

◎韩娜/著



FOR OURSELF
EFFORTS

小小的行为回报你巨大的成就

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为自己奋斗 / 韩娜著. - 北京: 中国华侨出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80222 - 256 - 4

I. 为… II. 韩… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155437 号

为自己奋斗

著 者 / 韩 娜

责任编辑 / 刘成昆

装帧设计 / 纸衣裳书装

版式设计 / 杨 梦

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1 / 16 开 印张 / 15 字数 / 200 千字

印 刷 / 北京通达诚信印刷有限公司

版 次 / 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 256 - 4 / G · 211

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

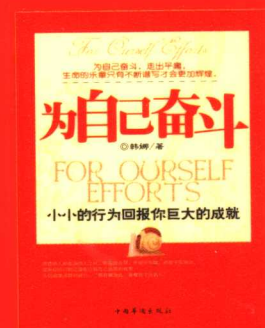
· 版权所有 翻印必究 ·



韩 娜

毕业于沈阳大学，擅长于品牌营销，毕业后一直从事广告业，曾为诸多知名企业做过品牌推广工作。2004年辞职下海，创办北京琦金国际企业顾问有限公司，任总经理，2006年该公司被某公司收购，现任该公司副总经理。

For Oursell Efforts



责任编辑/刘成昆
封面设计/纸衣裳书装·孙希前
13911230075

前言

走向成功的最高境界

在我们的人生历程中，我们希望自己变成一个什么样的人呢？国家领导人、企业家、艺术家、演说家、经济学家，还是广受人们尊重的智者，子女爱戴的父母？一个充满着善心的人……

这所有的一切，都取决于我们自己，因为我们的命运由我们自己主宰，我们为了实现自己的人生价值，没有人可以取代我们，我们必须为自己奋斗。我们知道，在我们的内心深处，都存在着一种潜意识，这种潜意识就是我们付出了什么，我们就会有什么样的收获。我们选择了怎样的心态、思想方法和思维方式，就决定了我们会有什么样的成就！

为自己奋斗！毕竟成功是有序可循的。在为自己奋斗的过程中，不管我们希望变成一个怎样的人，对我们来说，只要我们真心实意地去做自己想做的事情，我们就会成功！

但是，在我们的人生历程中，我们却没有真心去做我们自己想做的事，结果让我们错过了较多的发展机会。那么，是什么阻止了我们做真心想做的事情，让我们无所适从呢？首要的因素是源自我们的内心。我们知道，我们想做君子，还是想做小人，只是取决于我们的一念之间，如果我们的内心战胜了邪恶，那么我们就能成为君子；如果我们的内心被邪恶所侵蚀，那么我们会成为小人。

然而感谢上帝，上苍对我们却是如此的恩爱，只要看看我们身边的亲人、朋友、同事等，我们就会发现他们都是充满善良、充满慈祥的，他们用自己



的爱心在爱着身边所有的一切。从他们的身上，我们已经深深地感受到，他们会无怨无悔地爱我们，不论我们多么糟，他们总是愿意接纳我们。

这就是从每个人身上体现出的最基本的爱，也就是人们常常说的自爱。我们如何来理解这种自爱呢？现在我就给大家讲一则寓言，我相信对大家会有所启示。

有一天，一个国王独自到花园里散步，使他万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结许多果子，也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样的芬芳；其余的植物也都垂头丧气，没精打采。只有非常细小的心安草在茂盛地生长。

国王问道：“小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这小草这么勇敢乐观，毫不沮丧呢？”

小草回答说：“国王啊，我一点也不灰心失望，因为我知道，如果国王您想要一棵橡树，或者是一棵松树、一丛葡萄、一株桃树、一株牵牛花、一株紫丁香等等，您就会叫园丁把它们种上，而我知道您希望于我的就是要我安心做小小的心安草。”

这个故事告诉我们，心安就能使我们坦然面对生活中的每一件事情，心安就能够使我们胸怀大志而不浮躁着急，心安就能使我们心安理得地享受大自然给予我们的阳光、空气等，因为我们已经知道在我们的心里藏着一种神奇的东西，这些东西也许是亲情，也许是友情，也许是爱情，而对于这些神奇的东西，我们不知道它究竟是如何发生、何时发生，但我们却知道它总会带给我们特殊的礼物。

然而，面对这些特殊的礼物，我们是否在每天清晨醒来，都要反问自己：今天为了实现自己的人生目标该做些什么？只要利用好每一天，我们的人生是否就会精彩纷呈。

为自己奋斗！没有人可以只依靠天分成功，只有通过自己的努力才能走向人生的巅峰。如果我们永远保持勤奋的工作态度，我们就会得到他人的称



许和赞扬，就会赢得老板的器重，同时也会获得更多升迁和奖励的机会。

事实正是如此，我们每个人身上都拥有无穷无尽的力量。这种力量，一旦运用得当，将带给我们无穷无尽的宝藏。这种力量，可以使我们成为自己想成为的人物、得到自己想得到的一切、实现自己正在为之努力的梦想，这就是我们内心存在的力量，这种力量能促使我们倾听自己内心的话，与成功者分享每一句赞美，结果导致我们走向成功。

在生活中，千百万的人都在抱怨命运不济，有时我们会厌倦生活，会使自己的心房永远关闭着，甚至我们还会害怕亲人、朋友，以及周围世界运转的方式，为什么会这样呢？这是由于我们没有意识到在自己的身上同样有着一种力量，这种力量就是我们的朋友、我们的亲人，我们周围的世界都在为我们敞开心门，我们同样希望自己获得新生。

当然，如果我们想获得新生，我们必须学会去做，但第一要素是必须认识到我们身上的潜力，我们的第一目标就是了解它。在几天前，我的朋友飞扬曾对我讲述了发生在夏宁身上的一件事。

飞扬对我说：不久前，夏宁告诉飞扬，她要离开已经在上海工作了近一年的公司，因为夏宁认为她在这家公司没有发展，她为公司付出了很多，却没有得到升迁。

于是飞扬对夏宁说道：“我举双手赞成你这样做，甚至我还建议你报复这家公司。如果你在这家公司已经付出了这么长的时间，却没有得到回报，你一定要给它点颜色看看。不过你现在离开，还不是最好的时机。”

夏宁听飞扬如此说，她感到非常的惊奇，她问飞扬：“为什么？”

飞扬回答说：“如果你现在走，公司的损失并不大。你应该趁着在公司的机会，拼命去为自己拉一些客户，成为公司独当一面的人物，然后带着这些客户突然离开公司，公司才会受到重大损失，非常被动。”

夏宁觉得飞扬说的非常在理。于是努力工作，事遂所愿，半年多的努力工作后，她有了许多的忠实客户。

不知不觉间，一年的时间过去了，正好有一天，飞扬到上海出差，她又见到了夏宁，夏宁却显得春风得意。飞扬问夏宁：“你是不是已经离开了你以前工作的那家破公司了，如果还没有，现在时机到了，要跳赶快行动哦！”



夏宁淡然笑道：“这一年来，我工作业绩不错，老板有什么事也总是找我商谈，而且，我还有一个重要的事情告诉你，我现在已经是公司执行总经理了，你说，我还会离开这家公司吗？老总跟我长谈过，他还要把公司的一部分股份转让给我，我暂时没有离开的打算了。”

飞扬讲到这里，深深地吸了口气说：“其实这也正是我的初衷。一个人无论从事什么样的工作，都要记住，无论我们做什么事，其实都是在为自己奋斗，我们只有付出才会有所收获，才能让老板真正看到我们自己的能力大于位置，才会给我们更多的机会替他创造更多利润。同时我们也才能心平气和地将手中的事情做好，也才能最终获得丰厚的物质报酬，赢得社会的尊重，实现自身的价值。”

亲爱的朋友们，在我们的人生历程中，我们是多么的幸福呀！无论是在生活中，还是在工作中，当我们在对别人有所决定与判断之前，请想想我们是不是对我们自己的生命做出了奋斗，如果我们还没有奋斗，我们是否还要让我们的生命继续浪费，如果我们还在考虑当中，那么现在就行动吧，因为我们一旦浪费了时间，我们就会悔恨终身。

一旦我们意识到“为自己奋斗”的这种力量的存在并开始运用它，就能够尽享成功乐趣，就会改变自己的整个生活，使生活变成自己所喜欢的样子！

所以，在这样的生活中，当我们在入睡之前，只要我们没有虚度年华，已经为自己奋斗了，我们就会发现，一种原本充满悲伤的生活可以变得充满快乐，挫败可以转化为成功。贫穷可以转化为富有，痛苦可以变成一种幸运，羞怯可以转化为信心，充满失望的生活会变得妙趣横生和令人愉快！

到此时，我们也许还会不断地问自己，我为什么会这样？其实我们的经历已经告诉我们，因为我们已经掌握了自己的人生，已经真正地领会了操之在我的真正含义，我们可以沿着人生的每一个阶梯，走向成功的最高境界！



目 录

前言:走向成功的最高境界.....	1
-------------------	---

第一章 我的命运我主宰

尽管在我做重要抉择时,我选择的结果会受个人价值观的影响。但我还是坚信,我愿意为它付出我的生命,我想拥有一个非常充实的人生,这是我活着的理由。如果我们想改变我们的生活,我们就要认识到生命是一种过程,尽管每件事的结果很重要,但做事情的过程更加重要,因为过程使我们的生命更充实,结果使我们的生活更快乐!

释放内心的力量	3
成功启示:正确对待自己	5
认识自我	9
成功启示:找到自己的位置	11
成功需要超越自我	15
成功启示:挖掘自己的潜力	17
挑战自我	21
成功启示:做最好的自己	23
做最踏实的自己	26
成功启示:相信自己行就一定行	28
换一种活法	30



成功启示:改变内心会使整个人生更美好	32
发挥自己的强项	35
成功启示:经营自己的长处	39

第二章 心态决定一切

在我们的人生旅程中,成功的道路有着千条万条,这也许就是人们常说的“条条道路通罗马”。但是,一个人如何走向成功,主要取决于我们的心态,我们只有在正确理想的指引下,做了自己真正想做的事情,最终实现了自己的人生价值,我们才能说自己走向了成功,才会为自己的成功感到自豪和快乐。

生活的每一刻都要感恩	43
成功启示:怀着感恩的心工作	46
点燃爱的心灯	49
成功启示:表达出对别人的爱	51
一定要的决心	54
成功启示:把目光放在最远处	56
由弱者往上变成强者	59
成功启示:试着从人生的地平线上跳起	63
热情使我们更杰出	66
成功启示:热情能点燃生命之火	68
对自己的生命负 100% 的责任	72
成功启示:失败者缺少的是野心	74
成功源于自信	77
成功启示:以自信对待自己	79
坚持的力量	82
成功启示:把坚持演绎成动人的故事	85



快乐是追求成功的最佳情绪	88
成功启示:怎样获得快乐	90
宽恕别人就是解放自己	93
成功启示:包容使我们内心得到安宁与充实	96

第三章 目标就是一切

目标能激发出令人难以置信的能力,改写一个人的命运。要想把看不见的梦想变成看得见的事实,首先要做的事便是制定目标,这是人生中一切成功的基础。目标会导引我们的一切想法,而我们的想法便决定了人生。设定目标有一个重要的原则,那就是它要有足够的难度,乍看之下似乎不易达到,它又得对自己有足够的吸引力,自己愿意全心全意去完成。当我们有了这个目标时,若再加上必然能够实现的信念,就可说成功了一半。

明确的目标规划	101
成功启示:把握目标的关键点	105
终极目标的确立	108
成功启示:人生目标金字塔	111
目标的制定有利于确立人生定位	114
成功启示:实现目标则自下而上	116
更高的目标为生命增色	119
成功启示:认真思考自己的生活目标	122

第四章 坚定自己的信念

信念是走向成功的必经途径。心理学研究表明:人的行为受信念支配,我们想要做出一个什么样的成绩,关键在于我们的信念。换言之就是:信念对于某种事情的意义感到确定不疑,信念让一切不可能变成可能,信念可



以扭转命运的方向,信念推动我们不断进取,一步一步地走向成功的殿堂。

信念左右结果	127
成功启示:信仰改变一生	130
复制成功的信念	132
成功启示:有什么样的信念就有什么样的人生	135
信念的力量	138
成功启示:人的行为受信仰支配	139
信念创造现实	143
成功启示:一个人最重要的是他的内心	145

第五章 唤醒心中沉睡的巨人

一个人的命运到底由谁来掌握?是许多欲求成功者非常关心的一个人生课题。对弱者来说,命运永远掌握在别人手里;对强者来说,命运则掌握在自己手中。毫无疑问,一个人只有掌握了自己的命运,才是一个成功者。用简单的话来概括,即在这个世界上,只有唤醒心中沉睡的巨人,我们才能做一个成功的人。

善待自己	149
成功启示:塑造一个最好的“我”	152
学会自律	155
成功启示:别跟自己过不去	157
积极主动	160
成功启示:做自己的主人	161
学会选择,学会放弃	163
成功启示:懂得放弃是一种境界	165
选择让成功加快速伐	170
成功启示:有什么样的选择就有什么样的收获	171



第六章 心动不如行动

心动不如行动,只有大胆地行动、持续不断地努力,才能获得更多的机会和更大的成就!我们只有付诸行动,才能勇敢地去迎接每一个挑战。毕竟成功是一种努力的累积,不论何种行业,想攀登上顶峰,通常都需要漫长时间的努力和精心的规划。只有行动,才能真正地体现我们自身的价值。

立即付诸行动	175
成功启示:有了行动,还需要思想	176
在逆境中求生存	179
成功启示:思想高于行动	182
行动创新提升个人魅力	184
成功启示:开始行动,走近成功	186

第七章 实现成功的最高境界

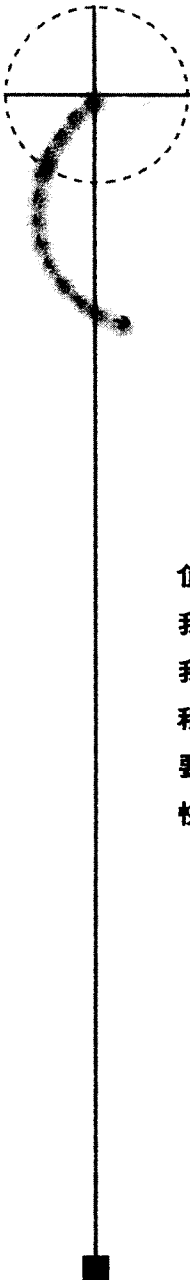
我们若想成功,就必须培养自己的前瞻眼光,用超前的意识去想一想、看一看,有没有什么潜在的契机可以抓。若有,就要抓而不放,并让它成为我们打开成功之门的钥匙。只要我们有目标、有梦想、有渴望,就放手去追求!即使是在日常生活中,我们也要发现机会,把机会转化成为事业确实要独具慧眼。

不要一条道走到黑	191
成功启示:成功永远是一个过程,而且没有终点	194
成功的梦想	197
成功启示:先做成功者,然后成功	199
敢于挑战自己	202
成功启示:让自己摆脱平庸	204
做生命中的第一	206
成功启示:追求卓越	208



<u>每个人都有成功的机会</u>	211
成功启示:做自己喜欢做的事	212
<u>再坚持一下</u>	215
成功启示:将成功进行到底	219
<u>后记:做成功的自己</u>	222





第一章

我的命运我主宰

尽管在我做重要抉择时，我选择的结果会受个人价值观的影响。但我还是坚信，我愿意为它付出我的生命，我想拥有一个非常充实的人生，这是我活着的理由。如果我们想改变我们的生活，我们就要认识到生命是一种过程，尽管每件事的结果很重要，但做事情的过程更加重要，因为过程使我们的生命更充实，结果使我们的生活更快乐！

