



心灵推拿

克难攻坚正身心



姜越◎主编

心灵
医生

- ★给负重的心灵做做推拿，让它舒缓、放松，变得轻盈
- ★给软弱的心灵做做推拿，让它坚忍、顽强，变得健壮

努力到无能为力，
拼搏到感动自己

沐木 著

Mumu Works



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

努力到无能为力, 拼搏到感动自己 / 沐木著. --北京: 现代出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5143-4608-4

I. ①努… II. ①沐… 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(2016)第021304号

作 者 沐 木
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 15
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4608-4
定 价 39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

我们来到这世上并不是为了一事无成

“拼搏到无能为力，坚持到感动自己。”这是著名企业家杨石头在《职来职往》中说过的一句话，这句话带着一种火热的力量，点燃人们的激情。那些虚度光阴、无所作为的人可能会感到无地自容，因为自己年轻时，没能像杨石头说的那样努力、热忱地去追求过什么目标。

拼搏、坚持是一个老生常谈的话题，几乎每个人都知道其中的道理，但是要做到却不是那么容易，很多输家都是败在了不够全力以赴上。

有时候我们自我感觉很努力，但其实并没有付出百分之百的努力，我们经常有意无意地给自己留个小后门，留下点余地，我们明明知道自己还可以再去尝试一次，或者还可以把事情做得更好，但由于自己放弃了继续努力，以至于最后一事无成。

人与人之间的差距很小，但有时又很大。这种差距并不是体现在你努

力的那 99%，而恰恰在于剩余的那 1%。这种例子简直不胜枚举。以科学领域来说，有数不胜数的顶尖科学家，由于一念之差没有继续努力一下，最终与诺贝尔奖擦肩而过，从而成为他人获奖的“垫脚石”！

人生短暂，我们任何一个人都没有理由放弃努力和拼搏。有时候回过头看一下自己走过的路，总有那么一段时间，自己会感到骄傲，或工作、或创业、或打球、或游戏……总有一件事会让你有优越感，回想一下这种优越感是如何得来的，你就会发现，一定有一段时间你曾经为此努力拼搏过，这种拼搏所带来的满足感深切地感动了自己。

没有努力到无能为力，就不要说自己已经很努力了！没有拼搏到感动自己，只能说明拼搏得还不够。努力的终点是无能为力，拼搏的标准是感动自己！只有真真正正努力拼搏达到“感动自己”的忘我境界，才算得上真正进入状态。

我们每个人，肯定都是带着某种任务来到这世界上的。所以，每个人都不要小看自己，也许你有更多的潜力，连你都还没有发现。而对于这种潜力的发掘，靠的只能是努力、努力、努力！

拼尽一切的努力！

因为我们每个人来到这个世界上，都不是为了一事无成。

本书由八个章节构成，涵盖了奋斗、拼搏、坚强、抗挫等多方面的内容。你可以从头到尾完整地读完本书，也可以直接从某些感兴趣的章节开始阅读。相信读完本书之后定能让你迅速摆脱平庸，找回奋斗的热情！

序：我们来到这世上并不是为了一事无成 7

第一章 拼命：全世界都为你的疯狂让路 9

1. 努力是你一辈子的护身符 //10
2. 等来的是命运，拼出的才是人生 //13
3. 努力到无能为力，拼搏到感动自己 //18
4. 当你走路喊累的时候，有人正在跪着前行 //21
5. 我们努力不为别人，只为成就更好的自己 //25
6. 活鱼折腾跃过龙门，咸鱼安静翻不了身 //28
7. 当你羡慕李泽楷的时候，别忘了李嘉诚可不是“富二代” //34
8. 没伞的孩子，必须更努力地奔跑 //38

第二章 奋斗：世界没给的，我们自己给 43

9. “坐票太安逸了，我愿意全程站着！” //44
10. 有一天，巴尔扎克想当作家…… //47
11. 先学脚踏实地，再练飞檐走壁 //51
12. 把握当下：“前路太苍茫，往事去他娘” //55
13. 与命运拔河，你要有杀手锏 //59
14. 当你向外界发送名为“努力”的电波，好运就会到来 //63
15. 低头赌气，不如抬头争气 //66
16. 从现在开始干，而不是站在旁边看 //70

17. 现在还一无所有，其实是上天对你的恩宠 //76
18. 你嘲笑我一无所有，我可怜你总是等待 //79
19. 不要做一个“成功不敢想，失败不去想”的人 //82
20. 丢掉了什么，也别丢掉你的信念 //84
21. 被拒绝 52 次之后，整个世界都向他发出了邀请 //87
22. 当你一直在寻找钥匙时，也许门是开的 //90
23. 为什么一定要赢在起点呢，赢在终点才是真的赢 //94
24. 他用卑微的力量，打动了冯小刚 //97

25. 要么狠，要么滚 //102
26. 人生前面越嫌麻烦，人生后面麻烦越多 //105
27. 狼真的来了，你跑得比谁都快 //110
28. 给自己一片没有退路的悬崖，把自己“逼”上巅峰 //113
29. 当没有退路时，往哪走都是前进的方向 //115
30. 深山必有路，绝处总逢生 //118
31. 有退路也不能退，人生终究退无可退 //121
32. 目标明确才不迷茫：不留退路，但留活路 //125

- 33. 周杰伦没成功之前，也曾被一次次拒绝 //130
- 34. 有时候你离金矿只有一锹土的距离 //134
- 35. 说出来被嘲笑梦想才是梦想 //137
- 36. 一旦放弃，梦想家就成了空想家 //141
- 37. 不要因为走得太远而忘记为什么出发 //144
- 38. 坚守理想：人可以被打败，但不能被打倒 //148
- 39. 学习，让我们成为更好的人 //151
- 40. 成功无非就是将简单的事情重复做而已 //155
- 41. 面对机遇：习惯放弃的人，第一个就放弃了自己 //158

- 42. 在别人不敢去的地方，才能找到最美的钻石 //162
- 43. 为了明天，请大胆地接受挑战 //165
- 44. 冒险不是冲动，冒险是行动 //168
- 45. 勇敢里面有天才、力量和魔法 //171
- 46. 没有比害怕本身更令人害怕的事情 //174
- 47. 凡事皆有可能，要有胆量去做 //176
- 48. 不敢行动，梦永远是梦 //179
- 49. 日本最厉害的那个保险业务员是这样干的 //181

- 50. 能承受委屈，为别人着想，就是佛法 //186
- 51. 反比法则：你越强大，委屈就越小 //189
- 52. 你忍受的痛苦，都会变成将来的礼物 //193
- 53. 经得起重力拉扯的弓，才是良弓 //197
- 54. 通过了苦难考验的人，才算品尝到了人生真味 //201
- 55. 感谢给你带来痛苦的人，让你更强大 //204
- 56. 当你认为自己快要顶不住的时候，痛苦也快顶不住了 //208
- 57. 上帝偏爱能吃苦的孩子，给予他们财富和幸福 //211

- 58. 成功就是，你站起来比跌倒的次数多那么一次 //216
- 59. 海能容纳那么多东西，是因为它的位置最低 //219
- 60. 如果失败打不倒你，那就没什么能打倒你 //223
- 61. 超越自己：人最大的挫折是不敢想 //227
- 62. 赢也很简单，只要坚持不认输 //231
- 63. 走泥泞的路，才能留下清晰的脚印 //234
- 64. 在茫茫人海中，直面风浪，才会一帆风顺 //237

努力到无能为力，
拼搏到感动自己

沐木 著

Mumu Works

图书在版编目 (CIP) 数据

努力到无能为力,拼搏到感动自己 / 沐木著. --北京: 现代出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5143-4608-4

I. ①努… II. ①沐… 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(2016)第021304号

作 者 沐 木
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 15
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4608-4
定 价 39.80元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

序：我们来到这世上并不是为了一事无成 7

第一章 拼命：全世界都为你的疯狂让路 9

1. 努力是你一辈子的护身符 //10
2. 等来的是命运，拼出的才是人生 //13
3. 努力到无能为力，拼搏到感动自己 //18
4. 当你走路喊累的时候，有人正在跪着前行 //21
5. 我们努力不为别人，只为成就更好的自己 //25
6. 活鱼折腾跃过龙门，咸鱼安静翻不了身 //28
7. 当你羡慕李泽楷的时候，别忘了李嘉诚可不是“富二代” //34
8. 没伞的孩子，必须更努力地奔跑 //38

第二章 奋斗：世界没给的，我们自己给 43

9. “坐票太安逸了，我愿意全程站着！” //44
10. 有一天，巴尔扎克想当作家…… //47
11. 先学脚踏实地，再练飞檐走壁 //51
12. 把握当下：“前路太苍茫，往事去他娘” //55
13. 与命运拔河，你要有杀手锏 //59
14. 当你向外界发送名为“努力”的电波，好运就会到来 //63
15. 低头赌气，不如抬头争气 //66
16. 从现在开始干，而不是站在旁边看 //70

17. 现在还一无所有，其实是上天对你的恩宠 //76
18. 你嘲笑我一无所有，我可怜你总是等待 //79
19. 不要做一个“成功不敢想，失败不去想”的人 //82
20. 丢掉了什么，也别丢掉你的信念 //84
21. 被拒绝 52 次之后，整个世界都向他发出了邀请 //87
22. 当你一直在寻找钥匙时，也许门是开的 //90
23. 为什么一定要赢在起点呢，赢在终点才是真正的赢 //94
24. 他用卑微的力量，打动了冯小刚 //97

25. 要么狠，要么滚 //102
26. 人生前面越嫌麻烦，人生后面麻烦越多 //105
27. 狼真的来了，你跑得比谁都快 //110
28. 给自己一片没有退路的悬崖，把自己“逼”上巅峰 //113
29. 当没有退路时，往哪走都是前进的方向 //115
30. 深山必有路，绝处总逢生 //118
31. 有退路也不能退，人生终究退无可退 //121
32. 目标明确才不迷茫：不留退路，但留活路 //125

- 33. 周杰伦没成功之前，也曾被一次次拒绝 //130
- 34. 有时候你离金矿只有一锹土的距离 //134
- 35. 说出来被嘲笑梦想才是梦想 //137
- 36. 一旦放弃，梦想家就成了空想家 //141
- 37. 不要因为走得太远而忘记为什么出发 //144
- 38. 坚守理想：人可以被打败，但不能被打倒 //148
- 39. 学习，让我们成为更好的人 //151
- 40. 成功无非就是将简单的事情重复做而已 //155
- 41. 面对机遇：习惯放弃的人，第一个就放弃了自己 //158

- 42. 在别人不敢去的地方，才能找到最美的钻石 //162
- 43. 为了明天，请大胆地接受挑战 //165
- 44. 冒险不是冲动，冒险是行动 //168
- 45. 勇敢里面有天才、力量和魔法 //171
- 46. 没有比害怕本身更令人害怕的事情 //174
- 47. 凡事皆有可能，要有胆量去做 //176
- 48. 不敢行动，梦永远是梦 //179
- 49. 日本最厉害的那个保险业务员是这样干的 //181

- 50. 能承受委屈，为别人着想，就是佛法 //186
- 51. 反比法则：你越强大，委屈就越小 //189
- 52. 你忍受的痛苦，都会变成将来的礼物 //193
- 53. 经得起重力拉扯的弓，才是良弓 //197
- 54. 通过了苦难考验的人，才算品尝到了人生真味 //201
- 55. 感谢给你带来痛苦的人，让你更强大 //204
- 56. 当你认为自己快要顶不住的时候，痛苦也快顶不住了 //208
- 57. 上帝偏爱能吃苦的孩子，给予他们财富和幸福 //211

- 58. 成功就是，你站起来比跌倒的次数多那么一次 //216
- 59. 海能容纳那么多东西，是因为它的位置最低 //219
- 60. 如果失败打不倒你，那就没什么能打倒你 //223
- 61. 超越自己：人最大的挫折是不敢想 //227
- 62. 赢也很简单，只要坚持不认输 //231
- 63. 走泥泞的路，才能留下清晰的脚印 //234
- 64. 在茫茫人海中，直面风浪，才会一帆风顺 //237

我们来到这世上并不是为了一事无成

“拼搏到无能为力，坚持到感动自己。”这是著名企业家杨石头在《职来职往》中说过的一句话，这句话带着一种火热的力量，点燃人们的激情。那些虚度光阴、无所作为的人可能会感到无地自容，因为自己年轻时，没能像杨石头说的那样努力、热忱地去追求过什么目标。

拼搏、坚持是一个老生常谈的话题，几乎每个人都知道其中的道理，但是要做到却不是那么容易，很多输家都是败在了不够全力以赴上。

有时候我们自我感觉很努力，但其实并没有付出百分之百的努力，我们经常有意无意地给自己留个小后门，留下点余地，我们明明知道自己还可以再去尝试一次，或者还可以把事情做得更好，但由于自己放弃了继续努力，以至于最后一事无成。

人与人之间的差距很小，但有时又很大。这种差距并不是体现在你努

力的那 99%，而恰恰在于剩余的那 1%。这种例子简直不胜枚举。以科学领域来说，有数不胜数的顶尖科学家，由于一念之差没有继续努力一下，最终与诺贝尔奖擦肩而过，从而成为他人获奖的“垫脚石”！

人生短暂，我们任何一个人都没有理由放弃努力和拼搏。有时候回过头看一下自己走过的路，总有那么一段时间，自己会感到骄傲，或工作、或创业、或打球、或游戏……总有一件事会让你有优越感，回想一下这种优越感是如何得来的，你就会发现，一定有一段时间你曾经为此努力拼搏过，这种拼搏所带来的满足感深切地感动了自己。

没有努力到无能为力，就不要说自己已经很努力了！没有拼搏到感动自己，只能说明拼搏得还不够。努力的终点是无能为力，拼搏的标准是感动自己！只有真真正正努力拼搏达到“感动自己”的忘我境界，才算得上真正进入状态。

我们每个人，肯定都是带着某种任务来到这世界上的。所以，每个人都不要小看自己，也许你有更多的潜力，连你都还没有发现。而对于这种潜力的发掘，靠的只能是努力、努力、努力！

拼尽一切的努力！

因为我们每个人来到这个世界上，都不是为了一事无成。

本书由八个章节构成，涵盖了奋斗、拼搏、坚强、抗挫等多方面的内容。你可以从头到尾完整地读完本书，也可以直接从某些感兴趣的章节开始阅读。相信读完本书之后定能让你迅速摆脱平庸，找回奋斗的热情！