



李晓晶
编著

人生，在奋斗之中，才能呈现精彩！
每个人的未来都掌握在自己的手中，是成是败，就看你如何选择。
选择安逸，庸碌一生；选择奋斗，成就一生！你的命运你做主！

当你成功， 你才知道什么是奋斗

风华正茂，正是挥洒汗水的好时刻。所以，别辜负每一刻的时光，努力奋斗吧！当你有所成就，
就会明白：是奋斗，带你惊艳了岁月，燃烧了人生！

奋斗过的岁月，才是无悔的人生



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



当你成功， 你才知道什么是奋斗

李晓晶
编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

当你成功, 你才知道什么是奋斗 / 李晓晶编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5164-1230-5

I. ①当… II. ①李… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 035584 号

书 名: 当你成功, 你才知道什么是奋斗

作 者: 李晓晶

责任编辑: 徐金凤 田天

书 号: ISBN 978-7-5164-1230-5

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701816 编辑部 (010) 68701638

电子邮箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 16 印张 200 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

CONTENTS

目录

第 / 一 / 章

成功需要奋斗，请给自己一点奋斗的勇气 / 1

年轻，就应该有一颗奋斗的心 / 2

用奋斗实现自身的价值 / 5

勇敢地走自己的路 / 9

人生需要奋斗的勇气 / 12

勇于行动，勇于尝试 / 15

告诉自己：我很重要 / 19

一定不要输给自己 / 23

相信自己，一定能行 / 27

让勇气带你闯出无限成就 / 31

勇敢地向自己挑战 / 35

激发自己内在的潜能 / 39

第 / 二 / 章

不要害怕挫折，披荆斩棘方能拥抱成功 / 43

挫折，是命运的起点 / 44

勇于接受困难的挑战 / 48



跌倒了没关系，记得再爬起来	/ 52
坚持过去，人生总是晴天	/ 56
踩着“垫脚石”，踏上成功路	/ 59
顶住压力，做生活中的强者	/ 61
只要不放弃，就会有希望	/ 65
没有退路，反而绝处逢生	/ 68
吃得苦中苦，方为人上人	/ 72
想成功，就必须战胜逆境	/ 76

第 / 三 / 章

不为失败找理由，成功者永远杜绝借口 / 81

做一个永不妥协的成功者	/ 82
学会用进取心代替借口	/ 86
不找借口，学会为错误负责	/ 90
别让“借口”成为你的绊脚石	/ 94
“没关系”可以根治借口	/ 98
别找借口，坚持就是胜利	/ 101
不要用借口掩饰自己的不足	/ 105
警惕自满成为倒退的借口	/ 108
阻止借口成为拖延的温床	/ 112
别找借口，不做等死的鸵鸟	/ 115
抛掉“差不多”的借口	/ 118

第 / 四 / 章

水滴石穿，不懈攀登才能铸就辉煌人生 / 123

脚踏实地，步步为“赢”	/ 124
-------------	-------

别妄想“一步登天”	/ 128
用汗水浇灌成功之花	/ 133
投机取巧将一事无成	/ 136
做好计划，一步一步实现它	/ 141
勤奋努力，不懈攀登	/ 145
不惜力者有人敬	/ 148
持之以恒，才能抵达成功彼岸	/ 153
执著者，世界都为你让路	/ 157
做人，就该踏踏实实去奋斗	/ 161

第 / 五 / 章

压力是潜能之母，有压力才有成功的动力 / 165

对手的压力，激发你的斗志	/ 166
感谢压力带给我们的正能量	/ 169
压力是潜能之母	/ 173
适当的压力是命运的天使	/ 176
把压力变成你前进的动力	/ 179
扛住压力，保持积极的心态	/ 183
人生，负重前行是必然	/ 186
学会科学地去面对压力	/ 189
压力能够让人更好地成长	/ 193
感谢压力，激发斗志	/ 196

第 / 六 / 章

有一种成功叫厚积薄发，做好小事才能成就大事 / 199

做好小事，成就非凡	/ 200
-----------	-------



平凡之事铸就非凡之功	/ 203
不断提升自己，才能取得成功	/ 206
把事情做到最好	/ 210
把握细节，成功将属于你	/ 214
让自己每天多做一点儿	/ 217
唯有“厚积”才可“薄发”	/ 220
做事别虎头蛇尾，半途而废	/ 224
告诉自己：一次只做一件事	/ 228
踏实地做好小事，才能成功	/ 232
把闲暇时间利用起来	/ 235
把握生活中的细节	/ 239
注重小事，关注细节	/ 243

第一章

成功需要奋斗，请给自己一点奋斗的勇气

如果说成功是一堆干柴，那么勇气就是一把火，燃烧出奋斗的痕迹。勇气是成功不可缺少的催化剂，而反应的过程就是奋斗的痕迹。是勇气给了我们追逐成功的动力，让我们不断向前奔驰。趁着青春年少，让我们给自己一点勇气，为了梦想，为了成功，奋斗起来吧！





年轻，就应该有一颗奋斗的心

在人生历程中，你可能在心里想做许多的事情，但是一件都没有去实施，最后便有不尽的懊悔。为什么没有去做你真心想做的事情呢？要知道，你的命运由你自己掌控，为了实现你的人生价值，请选择与奋斗为伴！你要相信，没有人可以取代你！

我们每个人的内心深处，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，它直接决定了我们将来会取得什么样的成就。生活中，许多人都在抱怨命运不济，他们的内心永远关闭着，无论是对亲人、朋友还是周围的世界。为什么会这样呢？这是由于他们没有看到自己身上的价值，这样的人，怎么会获得新生呢？

在太平洋北部的海边，生活着一种大型的海鸟，它们的名字叫信天翁，属于漂泊性海鸟。它们的长相很奇怪，鼻孔像管子，而嘴巴则在两侧。嘴巴尖端有钩，又细又长还很尖。也许就是因为它们有着得天独厚的外部长相，才会更加方便地在海洋中捕食。一些乌贼、浮游生物、小鱼小虾都是它们捕捉的对象。它们没有停歇的时候，几乎终日都翱翔在海上。它们的体长有一米多，当翅膀展开时会达到四米，是所有海鸟中展翅最宽的，正是这种翅膀，可以使它们凭借海上强劲的风力，顺风向下滑落，当马上要接近海面时，又可以顺着风势旋即而起，向上飞去。它们可以连续

很长一段时间，都保持着这种上上下下回旋飞翔的状态。可以看出，信天翁的翅膀是多么强劲，可以抗击相当大的风力，简直可以称得上是世界上最大功率的“滑翔机”。

如果有人看到它们在海风中如此艰辛地觅食，由此产生同情心，将它们带到没有海风的港口，带到平静的港湾去，那么就大错特错了。来到平静的地方，它们会变得无所适从，会有一种怅然若失的感觉，而且更会在极度的悲观与焦虑之中死去。

在它们的观念里，“我既然生出了一对翅膀，就应该在大风大浪中翱翔。”有一天，即使处在了优越的享乐环境中，它们也会有所担心，因为信天翁的巨翅在这种平静安乐的生活里会渐渐退化，失去了原有的功能。与此同时，信天翁也失去了立足之本，幸福之根。

虽然信天翁只是一种海鸟，智商并不高，然而它们的生命哲学却让我们人类颌首。

——摘自《信天翁的生命哲学》

也许，我们会感觉困难很可怕。但其实，享乐的漩涡更容易让人堕落于死亡之谷。无论是哪一种生物，无论它有多么高级，都应该时刻保持在奋斗状态中，都应该保持飞翔的姿态。

所以，无论处在任何境遇之中，我们都不能放弃奋斗的信念，要时刻保持一种奋斗的激情！即便我们陷入迷茫无助时，也要提醒自己：“别再这样了，还在犹豫什么呢？时光不等人的，赶紧背上行囊奋斗吧！”

当你第一眼看到它时，你会为之震惊，当你猛然抬头的刹那，一种荒唐可笑的感觉会袭上你的心间。为什么呢？因为展现在你眼前的是一座用累累的白骨做成的建筑。有谁会忍心观看，又有谁能将死亡当作艺术来欣赏呢？还有谁能够忍受用5000具骸骨来构筑的殿堂？当面对这一切的时候，你的内心又如何能平静呢？或许你会认为，这简直是天方夜谭，虽然它是座骇人听闻的建筑，但是却真实地存在。

这座殿堂是中世纪遗留下来的杰作，它坐落在葡萄牙古城一个叫埃沃



拉的地方，是一座极为奇特的建筑。它的奇特之处就在于：5000具人的骸骨建造成了它。从它诞生直到现在，经过无数风雨的无情洗礼，这些尸骨上的尘世浮华已经被洗涤得荡然无存。倒是整个建筑的内部显得异常诡异，这里有白骨森森，让人不寒而栗。这座殿堂存在的意义只有一个，给后人以告诫：人的一生，犹如白驹过隙，顷刻之间转瞬即逝，所以希望人人在成为白骨之前都可以为这个世界做一些有价值的事情。这座殿堂的高贵之处，主要在于它向世人展示了一个真实的场景，给后人以精神的启迪，它正引导着一颗颗迷茫的心灵向正确的方向前行。每个慕名前来的游客，都会首先听到它的门口不停地广播着重复的声音：“我们在等待你的光临”，真是发人深省。

——摘自《最高贵的殿堂》

它在等待，它在等待我们什么呢？仔细思考，这种等待，绝对不是单纯地等待每个人的骸骨，而是一种作为生命的个体所应具备的爱、道义、宽容以及一切高贵的品质。这座殿堂所期待的，是一切的美好，它渴望将人性的光辉永远地留下，在这之后，才是每一个人独自走进高贵的殿堂。

当我们徜徉在这座殿堂之中时，仿佛在倾听那些故去的先民对我们的诉说：年轻人呀！请你们抓紧现在的时间，好好地去生活吧！去做一些有价值的事情，一些值得你回味的事情，千万不要像我，直到成为白骨才开始追悔莫及、悲怨惆怅。

生命其实是很短暂的，所以，我们不要再虚度年华了。因为有一座殿堂分秒都在提醒着我们：我们在等待你的光临。从此刻开始，让我们挥洒自己的汗水，努力去奋斗吧！千万不要在时光流逝的时候，再来叹息生命的短暂！

用奋斗实现自身的价值

陶行知曾说过：“奋斗是万物之父。”如果你想达到一种人生高度，那就需要不停歇地奋斗，奋斗可以给你想要的一切！有了奋斗，你的青春才有价值！生活之中，如果你怕苦怕难，停滞不前，那么它回报给你的就是碌碌无为。想要得到生活的最大报酬，你唯有选择奋斗。

有人曾说：奋斗的本身就是一种享受、一种所得。我们可能会很不理解，还会产生疑惑。难道说，勤奋工作不是为了要获得应有的声望和财富，而是把工作本身看成是一种索取？它们之间怎么能够等同呢？能够提出这种疑问的人，也许他并不知道在奋斗过程中的所获所得，更不知道生活是无法用金钱来衡量的。

忍耐和自信恰恰是我们执著奋斗的结果，也是我们在这个过程之中能够忍受讥讽嘲笑而不为之所动的结果。当我们在奋斗中屡败屡战时，我们获得的是坚定的信念和“行到水穷处，坐看云起时”的豁然心态；也许在奋斗的过程中，会面临各种引诱，若我们能视珍宝如浮云，那么我们所获得的将是一份完善的人格。人只有奋斗，生命的躁动和灵魂的升华才能被我们体验到，辉煌灿烂的人生也才能由自己去书写。

记得看过这样一个故事：

有一次，有一位重要人物准备对南卡罗来纳州一个学院的学生发表演



说。这个学院规模不大，整个礼堂坐满了学生，他们为有机会聆听一个大人物的演说而兴奋不已。

演讲开始，一位女士走到麦克风前，扫视了一遍听众，说：“我的生母是聋哑人，因此没有办法说话，我不知道我的父亲是谁，也不知道他是否还在人间。对我来说，生活陷入艰难之中，而我这辈子的第一份工作，是到棉花田去做事。”

台下一片寂静，听众显然都呆住了。

“如果情况不如人意，我们总可以想办法加以改变。”她继续说，“一个人的未来怎么样，不是因为运气，不是因为环境，也不是因为生下来的状况。”她重复着方才说过的话，“如果情况不如人意，我们总可以想办法加以改变。”

“一个人若想改变眼前充满不幸或无法尽如人意的情况，那他只要回答这样一个简单的问题：‘我希望情况变成什么样？’确定你的希望，然后就全身心投入，采取行动，朝着你的理想目标前进即可。”

随后她的脸上绽出美丽的笑容：“我的名字叫阿济·泰勒·摩尔顿，今天我以美国财政部长的身份，站在这里。”

——摘自《阿济·泰勒·摩尔顿》

多好的一句话——“我希望情况变成什么样？”生活中，你这样问过自己吗？如果没有，那么现在问一下自己吧。人生，是掌控在我们自己手里的。想要让自己过得更好的人，必然会选择一条勇往直前、不懈努力的奋斗之路。

看看我们周围那些因奋斗而成功的人，再看看那些因奋斗而创造的事物。一个人因奋斗而变得有价值，世界因为奋斗而变得更精彩！奋斗，是改造客观世界与主观世界的结合。它把我们 from 蒸汽时代推进到电气时代。正是因为奋斗，我们才拥有造福人类的机会，又有谁能说这不是最大的报酬呢？

有句话说得好：“生命不息，奋斗不止。”它告诉我们奋斗并不是一时

的心血来潮，而应该用一生的努力去付出，应该切切实实地从小事做起。我们要记住古人“一屋不扫，何以扫天下”的教诲，踏踏实实地工作，在奋斗中实现自己的人生价值。

一分耕耘，才能有一分收获。想要收获果实，就得先播种。我们只有脚踏实地付出努力，才能改变命运，才能过上幸福的生活。一个诚实的人，必然会受到他人的喜爱和敬重，一个勤劳的人，必然会得到成功的回报；一个诚实而又勤劳的人通过奋斗，最终一定会大获全胜。这是一种必然。

童第周出生在浙江省鄞县的一个偏僻的小山村里。由于家境贫困，小时候一直跟父亲学习文化知识，直到17岁才迈入学校的大门。读中学时，由于他基础差，学习十分吃力，第一学期末平均成绩才45分。学校令其退学或留级。在他的再三恳求下，校方同意他跟班试读一学期。

此后，他就与“路灯”常相伴：天蒙蒙亮，他在路灯下读外语；夜晚熄灯后，他在路灯下自修复习。功夫不负有心人，期末，他的平均成绩达到70多分，几何还得了100分。这件事让他悟出了一个道理：别人能办到的事，我经过努力也能办到，世上没有天才，天才是用劳动换来的。之后，这就成了他的座右铭。

大学毕业后他去比利时留学。在国外学习期间，童第周刻苦钻研，勤奋好学，得到了老师的好评。获博士学位后，他回到了灾难深重的祖国，在极为困难的条件下进行科学研究工作。没有电灯，他们就在阴暗的院子里利用天然光在显微镜下从事切割和分离卵子工作；没有培养胚胎的玻璃器皿，就用粗瓷陶酒杯代替，所用的显微解剖器只是一根自己拉得极细的玻璃丝；实验用的材料蛙卵都是自己从野外采来的。

就在这简陋的“实验室”里，童第周和他的同事们完成了若干篇有关金鱼卵子发育能力和蛙胚纤毛运动机理分析的论文。新中国成立后，童第周担任山东大学副校长的同时，研究了在生物进化中占重要地位的文昌鱼卵发育规律，取得了很大成绩。

到了晚年，他和美国坦普恩大学牛满江教授合作研究起细胞核和细胞



质的相互关系，他们从鲫鱼的卵子细胞质内提取一种核酸，注射到金鱼的受精卵中，结果出现了一种既有金鱼性状又有鲫鱼性状的子代，这种金鱼的尾鳍由双尾变成了单尾。这种创造性的成绩在当时居于世界先进行列。

——摘自《中国名人故事》

童第周一生都处在奋斗之中，他没有因为遇到困难而退缩，也没有因为糟糕的环境而放弃，而是通过自己的努力实现了自己的人生价值。这种奋斗的精神，值得我们每个人去学习。其实，人生是唯一的，无论我们如何来操纵，也就只此一回。忙忙碌碌也好，碌碌无为也罢，无非就是精彩与浪费的转换，精彩的人生属于自己，浪费的一生也属于自己，为名为利奔波一生的是自己，勤勤恳恳劳作一生的也无非是自己。

我们是在为自己而活，既然如此，我们就应该活出个样子来！要用奋斗来实现我们自己的生存价值，努力证明自己的存在给这个世界带来了有用的东西。人生如梦却不是梦，虽然有时候让人怎么也琢磨不透，但是我们仍然要认真地面对属于自己的每一天。

人为未知而活，为了爱、为自己、为家庭、为社会、为国家，人活着为了去寻求未知的答案，去创造未知的答案。当我们的行动受到了小小的赞扬，我们便会了解生命的目的；当我们的行动为一个未知成就了辉煌的一页，我们会找到生命的意义；当我们的行动成就了他人更成就了自己时，我们会感悟出生命的价值！

从现在起，为实现自己的人生价值而努力吧，既然我们改变不了生活，那就应该适应生活。有一句话叫作：山不过来，我转过山去。自己的人生价值，自己掌握；自己的人生价值，自己创造；自己的人生价值，自己演绎！

勇敢地走自己的路

很多时候，我们因背负着各种压力，而不能沿着自己的路勇敢地走下去。其实勇敢地做自己也是一种勇气。有些时候，我们知道宇宙的创造力能够为我们所用，我们只需要提供一个使它发挥作用的模具，而这个模具则是由我们自己的思想来建造的。

英国评论家亚瑟·西蒙斯曾说：“只要我们能够选择自己的命运，把握自己的命运，那么一切梦想都会成真。只要我们精力充沛、坚持不懈，我们就能得到一切想要的东西。只有少数人能成功，就是因为只有少数人有伟大的梦想，并为之而坚持不懈地奋斗。但我们看到的是，即使有些人只是为了钱财和物质，但他们不分昼夜地工作，所以他们能够获得成功。而那些成天做白日梦的人，永远也不会梦想成真。”

当你了解了这点后，你还会限制自己的思想和创造力吗？诚然，人都会在某些时候感到自卑，但你必须提醒自己：你不是普通人，你也能成为成功人士中的一员。

有篇文章讲了这样一个故事：

有个人要穿过一片茫茫的沼泽地，因为不知道哪里是安全的路，于是只能试探着走。虽然危险性很大，一不小心就有可能陷入沼泽，但是只要小心谨慎，就有希望走出沼泽。于是这个人左跨右跳，竟也能找出一段路



来。可好景不长，没走多远，他不小心一脚踏进烂泥里，沉了下去。

不久，又有一个人要穿过这片沼泽地，他看到在茫茫的沼泽地上有一串脚印，便想：前不久，一定有人从这里走过，那么我如果沿着这串脚印走就不会有错。于是，他便踩着那串脚印试着走起来，果然实实在在，于是他便放心地一直走下去。可是，好景不长，没走多久，他也因为最后一脚踏空而沉入了烂泥。

之后，又有一个人来到这片沼泽地前，他看着前面密密麻麻的脚印，心想：这必定是一条通往沼泽地彼端的唯一道路，也是正确的道路，看，前面已有这么多人走了过去，如果沿着这条路走下去我也一定能走到沼泽的彼端。于是他很放心地大踏步走去，最后他也沉入了烂泥。

——摘自《精神力修炼法则》

漫漫人生路究竟该怎么走？是追随着别人的脚步，还是坚定地走自己的路？当今的世界，成功之路不计其数，生活方式也各不相同。于是，我们便在滚滚红尘中越来越迷失自我，无法坚定地走好自己的人生路。

世界上有数不清的路，人生也一样，在走路的时候，如果沿着别人的路走下去，也许平坦，却永远也走不出新意，无法找到属于自己的成功。只有走自己的路才可能有创意，成功的可能性才更大。

也许有人看过赛马吧？知道比赛时为什么给马儿戴眼罩吗？那是为了把它的注意力集中在正前方。所以我们想走自己的路，也需要把注意力集中在自己的目标上，摒弃别人的流言蜚语。下面让我们一起来读一则小故事：

丹尼·托马斯和玛格利特·奥布赖恩演对手戏时，常带幼年的女儿去拍摄现场。开车去摄影棚的路上，女儿总会帮爸爸对台词。车窗敞开着，古龙香水和雪茄的味道在车厢里弥漫，他们一唱一和，进行着特殊的彩排。

女儿对丹尼·托马斯非常崇拜，甚至因此嫉妒玛格利特。她学她的样子梳起了马尾辫，渴望有她那样的雀斑。她一心想成为玛格利特·奥布赖恩！10年后，机会终于来了。

她将在舞台剧《吉吉》中扮演女主角，首演地定在洛杉矶的莱古拉剧