



每个人的生活，
就应当是一部奋斗史！
或为你所追求的信仰
而奋斗；或为你想要的成功而奋斗。

只要奋斗 你的每一天 都在改变

王凡
◎ 编著

ZHIYAO FENDOU
NIDEMEI YITIAN
DOUZAIGAI BIAN

很多事情只有经历了，才能懂得；
只有奋斗了，才有改变。

“想到”与“得到”中间，还有两个字——“做到”！要做到就需要奋斗！



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

编著

只要奋斗 你的每一天 都在改变



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

只要奋斗,你的每一天都在改变 / 王凡编著. —广州: 广东旅游出版社,
2016.3

ISBN 978-7-5570-0331-9

I. ①只… II. ①王… 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 027471 号

责任编辑:何清文

封面设计:李尘工作室

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼 3 层 邮编:510640)

北京潮河印刷有限公司印刷

(北京市通州区宋庄镇小杨各庄村委会东 260 米)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话:020-87348243

710 毫米×1000 毫米 16 开 14 印张 230 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

序 言

PREFACE

这是一个变幻莫测的年代,经济危机,泡沫繁荣,地产奇迹,科技发展日新月异;这也是一个机会不断、奇迹迭出的年代,你可能一夜成名,也可能一夜暴富;同时,这也是一个与人竞争、与天竞争,与一切竞争的年代;这更是一个人人都渴望自我发展、渴望财富、渴望成功,而且极有可能成功的年代!但是,这也是一个遍布了危机和挑战的时代,痛苦和磨难从来没有离开过我们,创业和守成也从来没有如此艰难,个人的成功与梦想如此真切,却又如此遥远。

于是,有些人在通往成功的路上徘徊不前,他们开始抱怨,抱怨命运的不公,感慨生活的不易,可是他们却因此忘了他们内心的目标。在日复一日、年复一年的感慨中生活着,每天都想改变,但改变从未开始,也从未出现。他们忘记了奋斗,他们忘记了努力,直到有一天他们意识到了自己该努力了,却为时已晚。

所以说,没有奋斗的人生是不完整的人生,没有奋斗的人生是失败的人生。许

多前人的经验告诉我们：只要奋斗，你的每一天都在改变；早一天奋斗，你的人生就早一天改变。

因此，停止抱怨吧，让积极的能量充满我们的身心，让每天的阳光都伴随我们的成长，让勤奋的努力都有积极的结果，迈着坚定的步伐朝着成功前进！

目录 CONTENTS



第一章 奋斗:停止抱怨,从奋斗开始 / 1

与其抱怨生活不快乐,不如想方设法寻找自己的快乐;
与其抱怨老板太吝啬,不如努力成为公司里最会赚钱的人;
与其抱怨朋友不讲义气,不如打造自己的友情核心力量;与
其抱怨爱情不幸福,不如重新征服对方的心……其实,在每
一种貌似合理的抱怨背后都有一种更好的选择,那就
是——改变自己。

记住:你可以不抱怨/3

抱怨的漩涡,你陷进去了吗/5

与其抱怨,不如改变/7

不断奋斗,让梦想照进现实/11

停止抱怨,放低自己/14

第二章 提问:谁是我们生命中最大的敌人 / 17

很多时候,并不是自己被别人打败了,而是被自己打败
了! 摆正自己对待困难的心态,拿出自己对待问题的信心,

鼓起自己对待未来的勇气。那么,看似阴森恐怖、力大无比的东西,只要自己能够坦然面对、冷静处理,最终都能化险为夷,完满解决。

我们的命运是谁在控制/19

为什么我们总是被自己打败/21

打败自己内心的敌人/23

试着去挣脱命运的枷锁/26

只有自己才能救自己/29

生命的价值在于什么/31

你也有一种成功的潜质/33

乐观能改变命运/36

人生旅程,也可以很精彩/38

做自己境遇的主人,无论顺逆/40

吃一堑,长一智/42

生命的鹅卵石/44

第三章 自信:相信自己才能战胜自己 / 47

人往往有这样的心理:对自己从未涉及过的领域里的事情总是感到神秘而不可思议,而当自己确实做到了,事后才会惊叹原来这么简单!所以,很多时候,并不是对手有多么强大,而是我们太轻视自己。

相信成功,我们才能成功/49

学会利用自卑/51

实事求是,忠于自己/54

要唤醒内心的成功因子/56

竖起属于自己的旗帜/58

做自己命运的主人/61

按自己的方式来生活/62

用成功的欲望提高自己/64

第四章 自制:不要让情绪成为你的“滑铁卢” / 67

曾经有人就这样一个问题访问了数位世界冠军:“您认为什么样的对手最容易战胜?”他们的回答惊人地一致:“当对手出现恐惧、愤怒时,他们就会丧失战斗力,这时,你已经不用再考虑用什么战术了,因为他们已经被自己击败!”生活中也是这样,当你被自己的情绪所控制,你的任何实力将不复存在,因为,你已经被自己击败!

别让情绪主导你/69

喜怒哀乐,不妨“珍藏”/72

调控情绪,学会自制/75

控制情绪,让理智常态化/78

改变心态,一切不同/80

欲望无垠,贪婪无边/83

天下没有便宜的午餐/85

第五章 勇气:将内心的恐惧一扫而光 / 87

生活就是这样,如果你在每一次关键的时刻选择了恐惧,那么你注定要被自己打败!

懦弱者,结果什么都干不成/89

有勇气,才有新的出路/92

学会做决定/95

生活中要充满勇气/98

有勇气创新才能获得更多/100

成功的门,等着勇气来推开/103

训练你的意志/105

第六章 挫折:未来成功的垫脚石 / 109

面对人生的挫折和失意时无条件投降的人不但会失去一切希望,而且会完全遗弃自己,并且会认为自己毫无价值而虚度宝贵的人生。

挫折不可怕,可怕的是挫折带来消沉/111

挫折是我们最“讨厌”的朋友/114

悲观与乐观,在于你的选择/117

不奋起,你就会沉沦/119

换种思维,失败就是你的阶梯/121

别被失败迷惑/123

逆水行舟,才是不平凡的人/124

决定不了出身,就决定人生/126

挫折,让金子焕发光泽/128

第七章 坚持:成功就是等到最后 / 129

很多人失败了,但他们并不是被对手打败,而是他们等不到最后,自己首先选择了放弃!

不要让脆弱的意志影响自己/133

在你的身后留下一串坚实的脚步/135

一步一个脚印,成功水到渠成/138

不放弃,机会就来了/140

坚持还是放弃,结果大相径庭/142

身处寒冬,就不妨等待春天/144

把自己垒高/147

立志,目标,不放弃——成功三原则/150

第八章 心态:从容走出属于自己的天地 / 153

心态好,就能让我们在生活中找到心灵的慰藉,就如在最黑暗的天空中,我们依旧能或多或少地看到一丝亮光一样。尽管乌云布满了天空,但是我们还是知道太阳仍在乌云上,太阳光终究会照到大地上。

你的心态决定你的生活/155

从烦恼中寻找快乐/157

摆正你的心态,端正你的目光/159

面对不愉快,坦然一点儿/161

快乐其实是一种心态/163

失败,源于自己的心态/166

保持心理的平衡/169

有的时候,我们就是跟自己比赛/171

让嫉妒转化成前进的动力/174

自我减压,学会“举重若轻”/177

先改变自己/179

人的价值,由自己决定/180

善于及时调整自己/182

好运气就是坚持不懈地追求/185

第九章 担当:不找借口,行动至上 / 187

在现实生活中,工作的好坏容不得任何借口,因为失败没有任何借口,人生也没有任何借口。所以,要想人生有所为,我们就要努力去行动、努力去工作,不要在没有完成工作时找任何借口,哪怕看似合理的借口。

不要把希望寄托在别人身上/191

用心,一切皆有可能/194

正视错误,不要去掩饰/196

及时行动,全身心投入事业中去/198

将借口统统消除掉/200

利用“曲线”获得成功/203

“职业”和“事业”,你要认清楚/205

找准真正属于自己的行业/207

让自己比别人更敬业/209

运气偏爱努力工作的人/212

第一章

奋斗：停止抱怨，从奋斗开始



与其抱怨生活不快乐，不如想方设法寻找自己的快乐；与其抱怨老板太吝啬，不如努力成为公司里最会赚钱的人；与其抱怨朋友不讲义气，不如打造自己的友情核心力量；与其抱怨爱情不幸福，不如重新征服对方的心……其实，在每一种貌似合理的抱怨背后都有一种更好的选择，那就是——改变自己。



记住：你可以不抱怨

也许贫困的生活像枷锁一样困扰着你，也许各种各样的工作弄得你头都大了，你急切地希望减轻自己身上的沉重负担。然而，负担是如此沉重，使你陷入了黑暗的深渊之中。于是，你不停地抱怨，感叹命运对自己的不公，抱怨自己的父母、自己的老板，抱怨上苍为何让你遭受贫困，却赐予他人富足和安逸。

停止你的抱怨吧，让烦躁的心情平静下来。你所抱怨的并不是导致你贫困的原因，根本原因就在你自身。你抱怨的行为本身，正说明你倒霉的处境是咎由自取。

抱怨使人在世上没有立足之地，烦恼忧愁更是心灵的杀手。缺少良好的心态，如同勒紧了身上的锁链，会将自己紧紧束缚在黑暗之中。

没有人会因为坏脾气和消极负面的心态而获得奖励和提升。仔细观察任何一个管理健全的机构，你会发现，最成功的人往往是那些积极进取、乐于助人，能适时给他人鼓励和赞美的人。身居高位之人，往往会鼓励他人像自己一样快乐和热情。但是，依然有些人无法体会这种用意，将诉苦和抱怨视为理所当然。

一句古老的格言是这样说的：“如果说不出别人的好话，不如什么都别说。”这句格言在现代社会更显珍贵——因为几乎所有机构，无论大小，吹毛求疵、流言蜚语和抱怨永不止息。

在我们面前说人是非的人，也一定会在他人面前非议我们。如此，一来一往容易滋生是非，影响公司的凝聚力。所以，与其抱怨公司和老板，不如努力地欣赏彼此之间的可取之处，这样一来，你会发现自己的处境大为改善。

人往往是在克服困难的过程中产生勇气、培养坚毅和高尚的品格的。常常抱怨的人，终其一生都不会有真正的成就。

或许你正住在一间简陋的破屋里，心中梦想着宽大而明亮的殿堂。那么，你首先应该做的是努力将这间小屋变成一个干净整洁的天堂，将你的精神充满这间小屋。

不妨想一想，你喜欢哪一种工作伙伴呢？是那些总在抱怨的人，还是那些乐于助人、有活力、值得信赖的人呢？

抱怨是无济于事的，只有通过奋斗才能改善处境。



抱怨的漩涡，你陷进去了吗



抱怨是一种惰性、一种推脱，企图让他人去承担这个责任，这样心里就会觉得好受一点——我没有能力改变，所以要抱怨。其实，抱怨只是暂时的缓解，而“抱怨”会在“接受”之前拦起一道屏障，而不去“接受”是无法去“改变”的。当我们没有能力去改变时，也就很悲哀地陷入了抱怨的漩涡之中。

工作中，我们经常会遇到许多羁绊和束缚，我们所说的不抱怨，不是要大家无论遇见多难受的事情都沉默和闭嘴，而是要找到更好的解决办法。许多问题都不应该称之为问题，不把这些事情当回事就是最好的解决方法。一件事情，你真不把它当回事的时候，它就没什么大不了的。遇到不公，内心有愤怒时，就得这样想：这件事情值得我花这么大的气力去计较吗？当然，这取决于一个人的境界，取决于一个人的生活是大是小，也就是说，你还有没有别的维持心理平衡的方式？

袁圆在学校里学的是平面设计，毕业后到一家公司的市场部任职。因为她刚毕业没有工作经验，经理就安排她给娜娜当助手，好尽快熟悉业务。娜娜应该算有经验的老员工了，专门负责策划和方案设计，袁圆很庆幸可以向这样的老师学习。可是没多久，她就发觉自己跟错了师傅。娜娜尽管很有经验，但经理或其他部门常对她的设计方案不满意，要求她修改或者干脆重做。每当这时，她总是不服气，认为责任不在自己，都是对方或相关部门的工作没有做到位，才导致自己的方案做不好的。比如，那次给一家健身中心设计会员卡，第一稿设计图拿过去后，对方反馈太单调了，应该设计得时尚些，娜娜就抱怨销售没有事先带她去跟



客户沟通。她认为简洁大方的设计应该适合这类健身中心，但既然客户喜欢花哨的，也就只能照做了。第二稿设计图送过去后，对方还是不满意，觉得跟他们健身中心的风格不一致。为了帮助娜娜更好地了解他们的需求，他们还拿来以前的卡样和其他宣传品给她参考。对于客户的这些具体提示，娜娜不但不感激，反而愈加生气了，回来跟领导说：“从来没有见过这么麻烦的客户，有什么要求就不能一次说清楚。上次这么要求，这次又那么要求，反复无常，没有品位。我不管了，谁有本事谁去做好了！”

其实，客户并没有什么不对，只有事先了解对方的喜好，主动沟通，逐步修改，才能做出令客户满意的方案。牢骚满腹不仅使人颓唐，而且导致危险——它在给猛兽发信号：猎物就在你鼻子底下。如果能避免这些无谓的抱怨，接受现实，也许会收获更大的财富。

有一对兄弟是做手工陶艺的，每年做一百多个陶罐，绘上精美的釉彩，做成美轮美奂的艺术品，然后用船运到一个海滨城市，换来一年的口粮，再回到小镇上生活。这一年兄弟俩又出海了，快到岸边的时候，海上起了狂风，恶浪滔天，挣扎着靠了岸后，发现一百多个罐子打得稀烂，成了一堆瓦砾。哥哥号啕大哭，我们一年的口粮钱怎么办？弟弟在哥哥哭泣的时候，一言不发地上岸考察，发现这个城市比想象的还要发达，房地产业蒸蒸日上，家家户户都买了新房正忙着装修呢！弟弟回来的时候，拎了把大锤，把烂罐子砸得粉碎，对哥哥说：咱不卖罐子了，改卖马赛克。最后，一船有着不规则图案的大大小的瓷片出现在集市上，快被人们抢疯了。就这样，兄弟俩得到的利润比卖罐子多多了。

你看，这就是接受，并且改变的益处！