

比你优秀的人 一定比你更努力

兰若曦
著

BI NI YOU XIU DE REN
YI DING BI NI GENG

改变千万热血青年的励志经典

强者也流泪，只是流泪时不停止奔跑

没有人能替你奋斗。
——成龙

 中国出版集团
 现代出版社

比你优秀的人 一定比你更努力

兰若曦
／
著



强者也流泪，
只是流泪时不停止奔跑

图书在版编目(CIP)数据

比你优秀的人一定比你更努力 / 兰若曦著. —北京: 现代出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5143-4414-1

I. ①比… II. ①兰… III. ①成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 290591 号

作 者	兰若曦
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	北京中印联印务有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/32
印 张	9
版 次	2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-4414-1
定 价	35.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前言

Preface

追求成功，就如同徒步登楼。

上楼时，自身重力起阻力作用，因此，要达到目标，就必然要努力克服自身重力。这是个战胜自己的过程，难免使人感觉辛苦。但若想看到别人看不到的风景，不仅要克服重力，还要付出更持久的努力。于是，努力程度的差异，便影响着一个人到达楼层的高矮。不能忍受一时辛苦，便只能住到地面，甚至地下。而坚持努力，乐于克服挫折前进的人，却总能够顺利到达顶楼，将整个城市的夜景一览无余。

如果一个人渴望成功，渴望被他人、被世界瞩目，却只是幻想成功后的种种，而迟迟不肯付诸行动去规划梦想进而实现梦想，那么，最终他就只能与成功擦肩而过。同样，如果一个人每天只是机械地重复着手头的工作，既不花心思去学习新知识、新技能，也没有往高处走的意识，那他一生也只能是平庸之辈。

每个人在一生中都会遭遇到大大小小的坎坷曲折。它们是果树上结出的坏果子，从不管我们的生命树钻出泥土需要付出多大的勇气和决心，也从不怜悯一个瘦弱的躯体，只要抓到可以让自己生长

壮大的时机，就一定不会放过。然而，道高一尺魔高一丈，要打败它们，唯有求助于努力。面对失败、挫折、磨难，我们所能做的，不是怨天尤人，不是逆来顺受，更不是半途而废，而是竭尽全力，努力战胜。

机器长久不被投入使用，就会成为一堆废铜烂铁，毫无价值。人也一样，如果不尽量动用自己的才能和智慧去解决问题，创造未来，那么，最后只能被时光远远抛弃。今天不够努力，对自己有所保留，那成功也会对我们有所保留。

虽然人生长度有限，我们却可以在广度和深度上寻求无限扩展。这是生命的意义所在，也是生命的价值所在。假如生活的调色板缺少了“努力”这个颜色，无疑就失去了一股驱散阴霾的力量。

美国天堂动物园里新来了一位年轻人，他被安排在一个老饲养员的身边，和他一起照料两只河马的日常生活。师傅告诉年轻人，给河马喂食的时候，切忌把食物放得太近，最好让它花费一点努力再吃到食物，否则，河马就长不大。

年轻人非常疑惑：师傅为什么这么说呢？从前他去别的动物园游玩，看到食物都是由饲养员配好后放在动物跟前，从而使它们不费吹灰之力就可以吃得饱饱的。年轻人认为师傅的思想老化了，根本不合时宜，就没有听从师傅的叮嘱，每天像照顾宠物一样照料他的河马，在河马周围摆满各式各样的食物。他想，几个月之后，师傅看到两只河马的成长差异，就会知道他的做法才是正确的。

三个月之后，年轻人发现自己的河马竟然比师傅的河马小了整整一圈。对此，他惊讶不已：怎么可能呢？自己的河马吃得多好啊，怎么会比不上师傅的河马呢？要知道，师傅每天把食物放

在距离河马那么远的位置，河马要大费周章才能填饱肚子。疑惑之余，年轻人仍旧没有意识到自己的错误，反而把两只河马的成长产生差异的原因归结为二者的体质不同。老饲养员没与年轻人争辩什么，只是提议和年轻人交换河马。

又过了三个月，师傅的河马还是比他的大整整一圈。终于对师傅心服口服，这才承认自己的饲养观念是错误的。

很明显，距离食物太近的河马，得到食物太容易，它不仅不会珍惜这些食物，更不会为填饱肚子去努力争取食物——跟前的食物太多，或许它看这些食物都看饱了，哪里还有胃口吃那么多？就像现代家庭中衣来伸手、饭来张口的孩子一样，在父母建造的温室里慢慢丢掉了“努力争取”的意识，轻易就得来的东西，反而会致使他们产生惰性。而需要花费一番功夫才能得到食物的河马，则清楚地知道食物来之不易，因此它会十分珍惜且努力争取食物。而每天努力去争取食物，就会使河马消耗掉部分体力，这就会使它吃更多的食物来维持生命力。而这样一来，在几个月后，它的体型自然会变大。

通过两只河马成长的对比，我们可以发现这样一个真理：成功的人只会更成功，失败的人只能更失败。

动物如此，人更是如此。肯付出努力的人，往往会成为被幸运眷顾的人。而一个人不管出身如何，起点如何，他都能通过努力获得他想要的未来和生活。

俗话说，富不过三代。大树底下好乘凉，父辈忍受炙热的阳光为子女创造出便利，子女便无心再为生活奋斗。很多时候，反而是没有避暑之地的人，才能通过自己的努力，为大家创造出一片避暑胜地。

山间重峦叠嶂，这山盖过那山高。不管一个人已经到达什么的高度，在不为人知的地方，都会有那么一群站得更高的人在俯视他。因此，拥有长远的目光对一个人的成长发展，将产生不可估量的影响。如果只见树木不见森林，就很容易把树木当作森林，从而迷失在盲目自大的心态中，被后来者从树木的位置上推下去。

目录

Contents

第一章 我若不勇敢，谁替我坚强

1. 落魄不是不可撕下的标签 / 003
2. 擦鞋匠的“零饥饿”梦想 / 007
3. 卑微的躯体，高贵的灵魂 / 012
4. 站在最显眼的地方呼唤你 / 016
5. 有勇气，才能有希望 / 021
6. 学会在压力中求生存 / 025

第二章 与其战胜别人千万次，不如战胜自己一次

1. 安乐能给人舒适，也让人早逝 / 031
2. 人生最强大的对手就是自己 / 036
3. 在关键的时刻一定要搞定自己 / 041
4. 执着坚定理想，适时绝处求生 / 046
5. 奇迹不过是努力的另一个名字 / 051
6. 战胜自己才能做强者 / 054

第三章 强者也流泪，只是流泪时不停止奔跑

1. 一生只为打磨一部戏 / 061
2. 一念执着，一念相思 / 065

3. 第 201 次叩开的是成功 / 070
4. 没有什么能阻止我们全力以赴 / 075
5. 有时成功近在咫尺，我们只须再往前一点 / 077
6. 有一种生活方式叫作“玫琳凯” / 082
7. 我也会摔倒，但会爬起来接着跑 / 086

第四章 优秀的人，放在哪里都不会生锈

1. 不要等到被允许时才走上演讲台 / 093
2. 优秀的人拥有的不是财富，而是创造财富的本领 / 098
3. 赢到最后的，往往独具潜质 / 103
4. 任何时候都不放弃自己的修养 / 108
5. 好钢放在什么地方都不会生锈 / 112
6. 一个 90 后的成功之道 / 117

第五章 他们之所以成功，只因为时刻充满激情

1. 沙漠玫瑰——在荒芜中燃烧的希望 / 125
2. 足尖下的激情，献给舞蹈艺术中的梦想与爱情 / 130
3. 点滴热情造就的不同人生 / 133
4. 短暂的激情不值钱，持久的激情才能取胜 / 137
5. 激情与干劲是一对孪生兄弟 / 141

第六章 第二章 他们的头脑并不比你聪明，但比你清醒

1. 在输得起的年纪，遇见不放弃的自己 / 147
2. 知道要去哪里，比没有方向的努力更重要 / 152
3. 身体和灵魂，总要有一个在路上 / 155

4. 厌倦了挑水，不如花些时间挖一口井 / 160
5. 成功的两只臂膀——耐得住寂寞，经得起诱惑 / 164
6. 清醒的认知，有时比努力更重要 / 168

第七章 你没走快那是你腿短，你没走远那是你志短

1. 没有一只鸟会在辛勤觅食的路上遭遇死亡 / 173
2. 在沧海横流中树起自己的旗帜 / 178
3. 把目标刻在钢板上 / 184
4. 做一条鲨鱼，在海洋中不停止游动 / 189
5. 人生没有如果，只有结果和后果 / 194
6. 耐心等待时机的同时积聚能量 / 198

第八章 坚定了人生方向，还要再加一点冒险精神

1. 冒险精神是一种自我超越 / 203
2. 胆识，有时比一门知识更重要 / 207
3. 你不勇敢，没人替你坚强 / 211
4. 与其避险，不如冒险 / 215
5. 为自己的事业敢拿一切赌明天 / 220

第九章 你缺少的不一定是机遇，而是对机遇的把握

1. 刁难，其实是不可多得的机遇 / 227
2. 我放弃了与对手硬拼 / 232
3. 重庆给了我一次创业的机遇和空间 / 237
4. 我创造了一次改变命运的机遇 / 241
5. 在磨难中站起来的人，可以尽情拥抱机遇 / 245

第十章 永远赶超前面的人，永远在走上坡路

1. 成功总在波折中等待你去采撷 / 251
2. 追梦之路上他学会了摔跟头 / 255
3. 挫折挡不住梦想的脚步 / 260
4. 经受住烈火，才不会被逆流中被坚冰划伤 / 264
5. 坚持且坚强，才能走在别人前头 / 269
6. 他人之所以比你优秀，是因为他们比你更努力 / 273



第一章

我若不勇敢，谁替我
坚强



人生之路，我们一个人来，注定也要一个人走。每个人的故事，殊途同归，都是一个模具里的开始，一个模具里的结局。然而，开始和结局之间的高度，却像峰顶，远近高矮，形态各异。站在山脚仰望，峰顶直入云霄，我们感慨群山巍峨，不知如何开始的时候，已经有人开始攀爬，辛勤耕耘，在石缝中撒下种子，一路向上，留下背后绿草如茵。

坎坷崎岖在已经跨过它的人看来，总是一段最宝贵且最值得纪念的回忆。我们或因为遭遇不幸而一蹶不振，或因为逆境的缘故而落魄自卑，甚至会失掉面对困难的勇气和跨越险境的决心。一个没有双臂却用脚奋力“飞翔”的人，一个白天作报告、晚上却在想如何自杀的人，一个被拒绝了200次却依然走上前去尝试第201次的人，我们如何都不能相信他可以在那样艰险的征途中踏平命运对他降下的磨难。可事实是，越是人们意想不到的事，越是有更多的人将它实现，而且可以做得很出色。

我们不得不相信，一个平凡人总是有着令人难以想象的潜力。一旦这种潜力爆发，一夫当关，万夫莫开。人们没有发现自己潜能的时候，需要有人引导，但真正把自己的潜能发挥到极致的，还是那些拥有顽强自我意识的人。这些人勇敢、坚强，能冲破人生中遭遇的各种障碍。

1. 落魄不是不可撕下的标签

关注过《非诚勿扰》的朋友，如果得知孟非成名之前渡过的艰难岁月，想必会更爱这个稳稳占据了《非诚勿扰》的主持舞台、面对广大观众侃侃而谈的男人。对于自己曾经的艰辛，孟非说过这样一段话：

“人不会一辈子倒霉，总会有云开日出的时候，而成功的机遇，总是会青睐那些有准备的人。是苦难中积聚的力量一步步将我引向了成功，现在回过头来看看，我成名之前艰辛打拼的那段岁月，是我人生最宝贵的财富。”

孟非出生在重庆的一个普通市民家庭，后来因父母工作调动，全家搬到了江苏南京，此后一直在南京定居。由于学习不尽心，高考时，他与大学失之交臂，而他想在电视台工作的愿望也就落空了。于是，他向父母要了些钱，一个人来到深圳寻求出人头地的机会。

一个高中刚毕业的毛头小子只身闯深圳，勇气可嘉，可也显示出了年轻气盛的冲动。孟非到达深圳后，开始时在小旅馆里栖身，可一连半月之久都没有找到工作，这不但让他的生活开始失去保障，同时也打击了他那颗桀骜不驯的心，从而让他意识到出来混真的没那么容易。于是，孟非从小旅馆搬到了简易房。简易房条件不好，好歹也能凑合着住。

孟非在深圳的第一份工作是搬运工。搬运工全靠自己的体力维持，而且薪水极低，不但要辛苦工作，还要时不时被老板责骂。这样的境遇对初出茅庐的年轻人来说，恐怕只有想退缩的份儿。

但孟非还是坚持了一个月，拿到薪水后便离开了举目无亲的深圳，决定回南京发展。

回到南京后，孟非在一家印刷厂做了印刷工。其实，印刷工的工作并不比搬运工轻松。他需要连续3天不停地工作，而且每10个小时才可以休息一次。更困难的是，他要像厂里的老人一样定时定量完成任务，否则不仅耽误下一个环节，还要受到班组长的责骂。孟非没有别的选择，他只能坚持下去。虽然辛苦，但这总比一个人待在深圳要好许多。做印刷工人期间，他意识到知识的重要性，时常想象自己当初如果努力学习，一定不是现在这般模样，于是他决定拿到薪水后参加成人高考，考取一个学历。

就这样，孟非开始了一边工作一边学习准备高考的生活。与学生时代的他比起来，他更自觉地去从书本中吸收知识，而且绝不会落下一节课。

直到1994年，孟非凭借个人条件进入江苏电视台文艺部工作，开始了他电视台工作的生涯。虽然最初他只是一名茶水助理，但对于他来说，能够进入梦寐以求的电视台已经是老天对他最大的恩赐。同年7月，他获得了南京师范大学中文系专科文凭，有了学历证书后，他决定像电视台其他人一样，立志当一名记者。

做记者就要走出去跑新闻，还要掌握一些采访技巧，学会用摄像机等相关设备。为获得这样的技能，孟非每天很早就来到电视台，在帮忙打扫卫生时，他会观察或询问一些记者的工作流程，而慢慢地，他熟悉了记者的工作流程，并将这些全都记在心里，他也时常向一些老记者请教，大家看他热情又勤快，有时候一些小新闻就交给他去做。有了做新闻的机会，孟非便偶尔会在电视上露脸，后来，终于引起了领导的注意，使他获得了做好分内之

事后，可以跑新闻的特权。

此后，孟非凭借着个人的天分和不懈的努力，在事业上取得了一定的成功。由他参与制作的26集专题片《飞向亚特兰大》，获得全国长篇电视专题片二等奖。后来他又成为江苏电视台新闻直播节目《南京零距离》以及2010年新增的婚恋交友节目《非诚勿扰》舞台上不可替代的主持人，迅速进入全国人民的视线。

当一个人满脸含笑、衣着光鲜地出现在大众面前时，人们总会以为他本来就是这样的形象，或者说，当人们看到一个人的成功时，很少能想到他曾经的狼狈不堪。而任何一个人在成功之前，都一定是经历过一番艰苦奋斗的。落魄，狼狈，困窘，这是每个人在成长过程中不可缺少的疼痛和垫脚石。可以说，不经历寒冷，我们永远不知道温暖到底是怎样的一种体验。

没有谁会一辈子落魄，但丢掉落魄的前提是勇敢，是坚持，是努力。有时候，工作中出现了一点小问题，又碰巧赶上领导心情不好，当着众人的面被批评，心理承受能力比较弱的人，恐怕第二天就会递上辞职报告，认为领导借题发挥，小题大做，让他在同事面前丢脸。退一步说，即便不提出辞职，也会把今天受到的委屈放在心里，逢人便吐苦水。

事实上，每每把自己所受的委屈重复一次，就相当于这件事又发生了一次，而越是有人为我们打抱不平，我们就越觉得自己受了委屈。其实，一些微不足道的小事就是这样在我们无休止的倾诉后，被无限放大，导致我们的心态变得越来越差，以致在生活和工作中无法做得更好。而那些成功的人他们经历过的拒绝、指责，甚至辱骂比我们要多得多，可是他们因为没有气馁，因此成功了！可以说，内心强大的人不会因为一些流言蜚语和小灾小

难就被蒙蔽双眼，看不到浮云背后的阳光，他们只会在别人极大消极情绪的打压下守护自己的一片净土，时刻让阳光洒满心田，不给悲观情绪滋长的土壤和养分。

没有一棵小树苗是在他人的照料下一直存活的——它长成参天大树的秘密在于它发达的根部。人们把树苗埋进土里，就完成了自己的任务，小树苗只有不断延伸生长，它的根部才会发出许许多多的分叉，伸往周围的泥土里寻找养分和水源。可以说，只要根部基础稳固，风吹雨打它都不会倒下。可是这个过程，栽植树木的人是看不到的，他们也无法帮助小树的根部生长。同理，社会可以为我们提供一个发展的平台，可要不要发展，具体发展到什么地步，达到怎样的一个目标，就完全是我们个人所要考虑的了。

成功的人之所以在我们的眼里不平凡，不是因为他们比我们多出了三头六臂，而是他们克服了我们难以想象的困难，战胜了我们不敢直视的磨难，接受了我们没有勇气接受的挑战。我们不妨关注一下那些被世人熟知的人，可以说，这些人在被人熟知之前，都独自蹚过一条黑暗的河流。

周杰伦的音乐之路走得辛苦，可一旦找到自己的突破点之后就势如破竹。他碰壁多少次没人知道，我们只知道他现在成家立业，功成名就，可即便如此，他还在为自己的音乐全力以赴。可是我们中有不少人往往满足于自己已有的成绩，认为自己达到这种高度就已经比身边的人成功许多，于是不再用心往顶端靠拢，只是拿自己曾经的战绩要求别人给他一个尊贵的定位。好汉莫提当年勇，成功人的成功的确很耀眼，然而比他们的成功更耀眼、更值得尊敬的是不懈追求的他们自己，是他们明明比我们成功了很多很多，却还在付出像繁星一样望不到边的汗水。