

急景流年，韶华易老，
不要在最能吃苦的年纪选择了安逸！

你要青春干什么 不奋斗， 不吃苦、

倪浩 张淑涓◎编著

尝尽人间百味，惊叹青春年华醉人；
历经人生无数，感慨吃苦奋斗感人。

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己，
吃苦过，奋斗过，你会发现自己要比想象的优秀了很多，而且，也会明白许多。

青春美妙的故事，会在某个瞬间，使人一阵酸楚，潸然泪下，并悄无声息地完成了一次灵魂的救赎与升华。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

急景流年，韶华易老，
不要在最能吃苦的年纪选择了安逸！

你 不 吃 苦、 不 奋 斗， 要 青 春 干 什 么

倪浩 张淑涓◎编著

尝尽人间百味，惊叹青春年华醉人；
历经人生无数，感慨吃苦奋斗感人。

将来的你，一定会感谢现在拼命的自己，
吃苦过，奋斗过，你会发现自己要比想象的优
秀了很多，而且，也会明白许多。

青春美妙的故事，会在某个瞬间，使人一阵
酸楚，潸然泪下，并悄无声息地完成了一次灵魂的
救赎与升华。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不吃苦、不奋斗，你要青春干什么 / 倪浩，张淑涓编著.

-- 北京：企业管理出版社，2017.1

ISBN 978-7-5164-1364-7

I. ①不… II. ①倪…②张… 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 233783 号

书 名：不吃苦、不奋斗，你要青春干什么

作 者：倪浩 张淑涓

责任编辑：张平 田天

书 号：ISBN 978-7-5164-1364-7

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

电子信箱：qyglcbs@emph.cn

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销：新华书店

规 格：170 毫米×240 毫米 16 开本 13.25 印张 165 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：36.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前

言

Preface



马云在一次演讲中这样说道：“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不去过没试过的生活，整天挂着 QQ，刷着微博，逛着淘宝，玩着网游，干着我 80 岁都能做的事，你要青春干什么？”此言大有道理。

青春是人生旅程中最美丽的时光，也是多梦的季节。做梦是青春最大的权利，哪怕这梦有时不知天高地厚，有时幼稚可笑，但因是青春之梦，所以谁也不会太计较。只有让青春的枝头挂满梦想的花朵，才有的人生金秋的收成。因此，年轻人就是要拼搏，就是要奋斗。亲爱的朋友，如果老天善待你，给了你优越的生活，请你不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请你不要磨灭了对自己的信心和奋斗的勇气。当你想要放弃努力了，一定要想想那些为了梦想睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的人，他们早已在你昏沉度日中跑向那个你永远只在眺望的远方。

其实，只要是个有追求的年轻人，就不会满足自己的现状，就明白青春就是用来奋斗的。

人，如果不趁年轻多努力，那有青春又如何？年轻又是用来干什么的？挥霍还是潇洒？都说年轻就是资本，但是，只有奋斗，你的资本才



有价值，只有拼命，你的年轻才值得你炫耀！奋斗是青春最美丽的底色，只有奋斗才能展现青春的绚烂多彩。年轻人要想在百舸争流、千帆竞发的洪流中勇立潮头，在不进则退、不强则弱的竞争中占得优势，就要在勤学中夯实知识根基，在修德中提升个人素养，在明辨中找准奋斗方向，在笃实中创造青春业绩，努力在实现中国梦的实践中放飞青春梦想，在与祖国共奋进的历程中书写人生精彩。

青春最好的营养就是刻苦！吃苦是门必修课，人生经历难躲过。世上没有人特别，只因吃苦显本色。你要创业，不吃苦可以吗？你要发展，不奋斗可以吗？天上不会掉下馅饼！年轻时不奋斗，等老了动不了时再奋斗有意义吗？所以，不吃苦、不奋斗，你要青春干什么？

青春需要吃苦，奋斗才能开创未来。如果在最能吃苦的时候你选择安逸，那老了就免不了吃苦受罪。年轻人活在这个世上就要不停地追求梦想。这是年轻人的本质。然而，当下的年轻人承受了与他们的年纪不相称的现实压力。他们的青春记忆里挤满了现实的纠结。在这种情况下，他们鲜有闲情逸致去仰望天空，也难有激情去放飞青春梦想。面对激烈的竞争压力，年轻人多了现实主义，少了理想主义，让人生的理想埋在现实的洪流中。长此以往，不仅年轻人的路会越来越窄，而且对社会和国家发展也不利，而这又反过来影响年轻人的未来。为此，我们特意编写了本书，全书选用现实职场案例，在如何转变工作观念、提升自身职业素养、改善工作方法等诸多方面，为身处职场的读者朋友提供了较为实用的参考。愿读者在阅读此书的过程中能有所领悟，成为一名敢于吃苦耐劳的好员工，并顺利实现自己的职业抱负和人生梦想。

倪浩

2017年1月

第一章 青春就是用来奋斗的，让梦想为青春定下努力的方向

人类因为梦想而伟大！年轻人守住梦想，才有可能有所成就，否则将会一无所有。有梦想的青春年华最珍贵，最充实。年轻人要敢于追逐梦想，敢于奋斗，不怕吃苦。只有给自己一个梦想，通过自己的努力，尽最大可能实现它，才可能会有成功的那一天。只有奋斗过的青春，才会留下充实、无悔的青春回忆。

1. 你可以一无所有，但不能没有梦想 / 2
2. 心怀梦想，定位奋斗的方向和目标 / 5
3. 选择什么样的梦想，就会有怎样的人生 / 11
4. 梦想永远垂青那些努力奋斗的人 / 14
5. 让梦想飞翔，每个人都可以创造奇迹 / 18
6. 每一个成功的梦想，都离不开吃苦和奋斗 / 22

第二章 吃苦算什么，年轻人就要对自己狠一点

年轻人能吃苦可谓是一种资本。吃苦就是要去面对苦难和挫折，年轻人不怕吃苦受累，对自己狠一点，才能有立足于强



者之林的本钱。年轻人不要总是看到别人成功的光环，却忽略了他们背后的努力。其实，吃别人所不能吃的苦，忍别人所不能忍的气，做别人所不能做的事，才能享受别人所不能享受的一切。

1. 人生不要怕吃苦 / 28
2. 先尝苦中苦，才知苦后甜 / 31
3. 不要将年轻作为逃避的借口 / 35
4. 要培育出珍珠，就要先历尽痛苦 / 39
5. 最优秀的人往往是那些受磨难最多的人 / 42
6. 畏惧吃苦只会一无所获 / 46

第三章

爱拼才会赢，不拼不闯的青春不值得一过

为什么很多成功者能白手打天下？那是因为他们敢于拼搏。所谓三分天注定，七分靠打拼，不打拼，怎么赢呢？一个不愿拼搏奋斗的人，终将一事无成。只有敢闯敢拼的人才能赢得闪亮的人生，才会有成功的胜算。纵观历史，可以知道：那些勇于拼搏的人，往往能有所成就。不敢拼搏，你就没有成功的机会。

1. 敢想敢做，人生能有几回搏 / 52
2. 培养敢冒风险的勇气 / 56
3. 勇于创新，打破思维的枷锁 / 60
4. 把握机会，努力拼搏 / 64
5. 只要精神不滑坡，方法总比问题多 / 68
6. 多动脑筋，吃苦并不等于蛮干 / 73



第四章 没有付出哪有回报，闪光的青春离不开勤奋和汗水

梦想需要勤奋来做动力，青春离不开勤奋和汗水。没有勤奋，梦想只能渐行渐远，正如那些懒惰之人，总是在抱怨之中与梦想擦肩而过。一个人要想获得成功，就必须为之付出相应的努力，世上没有免费的午餐，也没有不劳而获的成功。只有勤奋，才能帮助我们创造奇迹，并且获得成功！

1. 天道酬勤，谁的青春不奋斗 / 78
2. 克服懒惰，一勤天下无难事 / 81
3. 主动承担，工作自动自发 / 86
4. 全心全意，工作没有分内分外一说 / 90
5. 严格自律，克服内心的怠慢 / 94
6. 尽职尽责，每天多做一点点 / 98

第五章 逆风更适合飞翔，飞扬的心不会惧怕逆境和困难

成功的秘诀就是即便身处逆境也不改变自己的目标。人生在世，无论做什么，都不可能一帆风顺，年轻人初出茅庐，更容易遇到各种各样的阻碍。在这些障碍面前，每一个年轻人都要成为一名勇士，要敢于同困难斗争，只要认定了自己的目标，就应该锲而不舍、坚强地走下去。风雨之后，你一定能看到阳光！

1. 你战胜了挫折，挫折就是你的财富 / 102
2. 永不言弃，逆境就害怕意志强大的人 / 107
3. 学会忍耐，在人生的低谷中积蓄能量 / 110
4. 坚持到底，成功贵在有一颗坚持的心 / 113
5. 不屈不挠，战胜逆境中的磨炼与困难 / 117
6. 在生活中磨砺自己，在苦难中成就辉煌 / 121



第六章 拒绝拖延立即行动，奋斗的青春从今天开始

拖延就是浪费时间，是青春的大敌。年轻不是慵懒的资本，青春没有多少岁月可以挥霍。不要以为自己年轻，时间就还多得是。你的一生究竟拥有多少时间，你已经度过了多少人生岁月，你的剩余时间还有多少，你思考过这些问题吗？因此，年轻人不要再虚度年华，不要沉湎昨天，不要观望明天，一切从现在开始，奋斗从今天开始。

1. 明日复明日，明日何其多 / 128
2. 拖延是一切努力的绊脚石 / 132
3. 死于安乐，安逸的青春不会有未来 / 136
4. 未来的成功需要现在的拼命努力 / 140
5. 杜绝拖延，今日事今日毕 / 144
6. 立即行动，现在就是最好的开始 / 148

第七章 仰望星空还要脚踏实地，别让奋斗的青春被浮躁绊倒

璀璨的星空照亮年轻人的梦想之路。但是，年轻人在仰望星空的时候，也不能忘了脚踏实地。只有脚踏实地才可以让自己的每一个脚印都折射出星空的绚丽；只有踏踏实实、吃苦耐劳的人，才能到哪里都有成功的希望；只有脚踏实地才不会摔跟头。实实在在地走好每一步，才能够为自己赢得成功的机遇。

1. 从青春的字典删掉“抱怨”的字眼 / 154
2. 别被外界的喧嚣扰乱了内心的宁静 / 158
3. 控制情绪，不为小事生气 / 162
4. 耐得住寂寞，板凳能坐十年冷 / 165
5. 经得起诱惑，坚守内心的忠诚 / 170



6. 脚踏实地，好高骛远难成大器 / 174

第八章

积极进取完善自己，不被辜负的青春才有意义

在今天这个日新月异的时代，青春是蓬勃向上、积极进取的象征，是奋斗的黄金时期。珍惜现在的时光，努力学习科学文化知识，成为一个具备优秀职业技能的员工，这样才能做好工作、创造财富，才能不辜负青春的时光。所以，为了跟上时代的步伐，年轻人必须保持终身学习的心态，不断提高自身的综合素质。

1. 做好职业规划，积极学习专业知识 / 182
2. 干一行爱一行，成为岗位中的能手 / 187
3. 刻苦钻研，学习工作中的新知识、新技术 / 191
4. 放下面子，虚心学习竞争对手的经验和长处 / 195
5. 修炼完美技艺，成为具有“工匠精神”的员工 / 198
6. 用业余时间充电，不让青春虚度一分一秒 / 203

第一章

青春就是用来奋斗的， 让梦想为青春定下努力的方向

人类因为梦想而伟大！年轻人守住梦想，才有可能有所成就，否则将会一无所有。有梦想的青春年华最珍贵，最充实。年轻人要敢于追逐梦想，敢于奋斗，不怕吃苦。只有给自己一个梦想，通过自己的努力，尽最大可能实现它，才可能会有成功的那一天。只有奋斗过的青春，才会留下充实、无悔的青春回忆。





1

你可以一无所有，但不能没有梦想

有一种力量，能让年轻人无所畏惧，勇敢地接受失败的过往，坦然面对异样的眼光，迈过沉沦的低谷，彰显惊人的毅力，这种力量，源自梦想。梦想就像一粒种子，散播在“心灵”的土壤里，尽管很小，却可以开花结果，假如没有梦想，人们就像生活在荒凉的大漠，冷冷清清，没有活力。

年轻人有了梦想，也就有了追求，有了奋斗的目标；有了梦想，就有了动力。梦想会使人前进，也许在实现梦想的道路中，会遇到无数的坎坷，但没有关系，在哪里跌倒了就在哪里爬起来，毕竟前途是自己的，我们要为自己的梦想前进。因此，梦想是人生前行的指路灯，可以使我们充满希望，也可以使我们保持充沛的想象力与创造力。

多年前，一位老师给小学生出了一道作文题：《我的梦想》。

一个小学生在他的本子上飞快地写下了他的梦想：“我希望将来能拥有一座占地十公顷的庄园，在广阔的土地上种满茵茵绿草。庄园中有无数的小木屋、烤肉区和一座休闲旅馆。除



了我自己住在那儿外，还可以与前来参观的游客分享，有住处供他们休憩。”

这名小学生的作文老师要求他重写，可他仔细看了看自己所写的内容，并无错误，便拿着作文去请教老师。

老师告诉他：“我要你们写下的是自己的梦想，而不是这些梦呓般的空想，你知道吗？”

小学生据理力争：“可是老师，这就是我的梦想啊！”

老师坚持道：“不，那不可能实现！那只是一堆空想，你要重写！”

小学生不肯采纳：“我很清楚，这就是我的梦想。”

老师摇头：“如果你不重写，我就不会让你及格。”

然而小学生坚决不重写，于是他那篇作文也就没有及格。但这位小学生没有放弃他的梦想，而是为之做出了不懈的努力。

30年后，这位老师带着另一群小学生到一处风景优美的度假村旅行，尽情享受着无边的绿草、舒适的住所以及香味四溢的烤肉。然而这个地方，恰恰就是当年写那篇作文的小学生创建的度假庄园。

青春要有梦想，有梦想才有前进的动力，如果没有梦想，那么人生就会失去方向，青春也就索然无味。纵观历史，所有的成功者都是梦想者，人类所拥有的一切，都是梦想成真的结果。看名人传记你就会发现，那些伟人们从小就有很大的梦想、很高远的志向，并且因为他们敢想敢做，所以成就了一番伟业。可为什么绝大多数人，都不能像他们一样成功呢？难道是因为这些人从小就没有梦想吗？其实并不是，每一个人从小都有自己的梦想，只是绝大部分人在成长过程中丢失了自己的梦



想。为什么呢？因为通往梦想的道路上充满荆棘，无数人在半路上就放弃了，他们碰到困难，就开始怀疑梦想的可实现性，最终因为困难而放弃了梦想。

人类因为梦想而伟大！年轻人只有守住梦想，才有可能有所成就，否则将会一无所有。梦想可以使人疯狂，人有了梦想才有吃苦和奋斗的动力。

多年前，马云怀揣着创业的梦想，带着 17 个伙伴从北京到了杭州——这个团队中大部分的人的家乡。就是这些人，创造了阿里巴巴。1999 年 2 月 20 日，大年初五，在一个叫湖畔花园的小区，16 栋 3 层，18 个人聚在一起开了一个动员会。屋里十分简陋，只有一个破沙发摆在一边，大部分人席地而坐，马云站在中间讲了整整两个小时梦想。有人回忆说：“几乎都是他在讲，说我们要做一个中国人创办的世界上最伟大的互联网公司。”

最初创立阿里巴巴的时候，虽然创业资本很少，但马云还是将未来的公司定位为全球公司。为了让全世界的人都能记住他的公司和品牌，他从创业资本中拿出 1 万美元买回了阿里巴巴的域名。他认准阿里巴巴这个名字可以跨越国界，流行全世界。在建立阿里巴巴电子商务网站时，马云把客户源就定位在了国内和国外两个价值链上：一头是海外买家，一头是中国供应商。他们的口号是“避免国内甲 A 联赛，直接进入世界杯”，在培育中国国内电子商务市场的同时，加大力度打开国际电子商务市场。为此，马云在美国设立研究基地，在伦敦设了分公司，然后在杭州建立了中国基地。8 年后，阿里巴巴公司上市，



上市当天成为一家市值超过 200 亿美元的中国互联网公司。如今，阿里巴巴已经成为全球领先的电子商务公司。

有人曾经说：“今天，你可以一无所有，但是不能没有梦想！一无所有，不是你的错，没有梦想就大错特错！”此话很有道理。马云的经历告诉我们，坚定地追求梦想，我们最终一定能到达成功的彼岸。

对于年轻人来说，一个人可以贫穷，但是不可以没有梦想。每个人在成长的路上一定要有梦想的支持，有梦想就会有奇迹。拿破仑有句话：“不想当将军的士兵不是好士兵。”一个人要想有所成就，就要敢于做梦。有梦想的年轻人绝对不会自甘平庸，他们心中只有一个信念：别人能做到的，我也能做到；别人做不到的，我依旧能做到。

梦想为我们的人生指明了方向，每个年轻人都应该有一个属于自己的梦想。若你还没有梦想，那么就为自己寻找一个梦想吧。



2

心怀梦想，定位奋斗的方向和目标

梦想是人生的奋斗目标，年轻人要想轰轰烈烈地干一番事业，首先要做的就是拥有梦想。生活一旦有了梦想的指引，我们就知道接下来该去往何方。



如果说梦想是人生的动力，那么明确的方向和目标则是开启梦想的重要钥匙。明确的方向和目标就像方向盘一样，人生一旦没有了方向盘，便无法掌握前进的方向。有了方向，实际行动才不会盲目，我们才能完成目标，实现梦想。因此，一个人能否实现自己的理想，不在于他的起步，也不在于他所受到的教育，而在于他能否在年轻的时候给自己一个准确的定位。树立奋斗的方向和目标，找到属于自己的奋斗路线，只有这样才有可能抵达成功的彼岸。

美国耶鲁大学的一位教授做过一份跟踪调查报告。他任意选定一个班的学生作为调查对象，并向全体学生提出了一个简单的问题：“你们对未来有具体的理想和规划吗？”

有的学生很干脆，马上说出自己将来想做什么；有的学生很茫然，因为他们平时就很少想自己将来会干什么；有的学生则很犹豫，他们似乎有理想，但又说不出来是什么。

经过一番统计，调查结果显示，只有10%的学生确定自己有明确的理想。对此教授未作出评论，而是接着提出了一个要求：“既然有具体的志向，那么能否将它写在纸上呢？”那些明确表示自己理想的学生很快将他们的志向写了下来。不过，这其中只有4%的学生的理想是真实具体的。

20年后，已经年迈的教授开始派遣研究人员对当年接受调查的学生进行回访。为此，他们几乎跑遍了全世界。

过程虽然艰辛，但结果却让所有人都觉得很值得：当年把自己的人生理想写在纸上的那些人，无论是在事业上还是在生活上都远远超出了那些没有写下理想的人。另外，还有一份附加的统计显示，理想最明确的4%的人，他们所掌握的财富，



竟然超过了其他96%的人的总和！

这份调查向我们说明了这样一个道理：明确的目标是人生的指南针，目标明确的人，在职场上更容易获得成功。

目标就是既定的目的地，你理想的终点。对于组织来讲，目标是告诉人们做什么事，做到什么程度。其结果往往是：不用持续的教育和指导，就能完成此事。这颇像建筑物的设计图样和说明，能清楚地告诉建筑工人，做了多少事，还有多少事没有完成。

有理想、有追求、有上进心的年轻人，一定都有一个明确的奋斗目标，他懂得自己活着是为了什么。因而，他所有的努力，从整体上来说都能围绕一个比较长远的目标进行，他知道自己怎样做是正确的、有用的，否则就是做了无用功，或者浪费了时间和生命。没有什么理想、追求，没有上进心的年轻人，往往缺少目标。他同别人一样活着，但他从来没有想过活着的意义。缺少目标的人往往凭惯性盲目地活着，从来不追究人生的目的这些令他们头疼的事情，他们为活而活。

显然，成功者总是那些有目标的人，鲜花和荣誉从来不会降临到那些没有目标的人的头上。许多人怀着羡慕、嫉妒的心态看待那些取得成功的人，总认为他们取得成功的原因是有外力相助，于是感叹自己的运气不好。殊不知，成功者取得成功的原因之一，就是因为确立了明确的目标。

在生活中，很多年轻人因为没有树立奋斗的方向和目标，所以只能盲目地在原地打转。他们看起来很努力，也在不断地奋斗，却永远找不到终点，找不到目的地。当付出了艰苦的努力之后，还是一无所获时，只要静下心来探究其中的原因，就会发现，这都是因为没有梦想而在不知不觉中陷入了“盲目打转”之中。