

在难熬的日子里 活得畅快淋漓

王雪 著

奋起直追才能走向成功
享受舒适注定碌碌无为

ISBN 978-7-111-51109-1



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

现代社会，每个人都想出类拔萃，获得让众人瞩目的成功。然而，世界上从来没有免费的午餐，也不会有天上掉馅饼的好事，更不会有一蹴而就的成功，任何成功都是努力的结果。我们唯有成为最优秀的自己，才能从容行走人生之路。

每个人的成长之路都不是平坦的，我们唯有充实自己，敢于对自己下狠手，才能真正成长起来。本书以心理学知识为基础，为人们更加努力地书写人生、获得成功提供了很多值得借鉴的考量。

图书在版编目（CIP）数据

在难熬的日子里活得畅快淋漓 / 王雪著. —北京：
中国纺织出版社，2018.10
ISBN 978-7-5180-5375-9

I. ①在… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第205746号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2018年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：142千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

每个人来到这个世界上，并不只是为了在世界上走一遭就悄无声息地离去。人生的目的，在于实现自己的精彩绽放，所谓雁过留声，人过留名，哪怕我们不能名垂青史，也要在他人心里留下属于自己的痕迹。

有人说，人生是接连不断的战斗，人生是没有硝烟的战场，做人必须狠一点，才能让自己有所成就。的确，当我们羡慕他人的成功和光环加身时，却没有想到他人在成功背后对自己的狠劲。曾经有心理学家经过研究证实，大多数人的先天条件其实相差无几，之所以人与人后来的发展截然不同，就是因为人们由于各种不同而走上了相异的人生道路。有位名人说，每个人最大的敌人就是自己，这也决定了人们对待自己的态度将会左右和控制人生的走向以及最终的结果。

对自己狠一点，意味着我们必须坚持不懈地努力成长，获得进步。在残酷的命运中，我们哪怕摔得头破血流，也要不懈地努力。尤其是在面对人生的坎坷和挫折时，我们更要对自己狠一点，不要自怜自艾，而要主动反思和改正错误。

很多人都希望人生一帆风顺，而自己则成为娇生惯养的温室里的花朵，殊不知，唯有经历过风雨磨砺的人生，才能更加淡定从容与平和，才能活出真正属于自己的风采。尤其需要注意的是，人是意志力薄弱的动物，在很多艰难的时刻或者是看似绝境的境遇中，人很容易就会内心脆

弱。尤其是现代社会，人们终日忙忙碌碌，没有片刻的停歇，更容易忘却初心，不知道人生的本质意义和方向。因而，我们要随时随地驱散内心的软弱和无助，从而让我们的人生变得更加坚定不移。

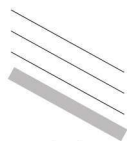
一直以来，人们都把奋斗和拼搏挂在嘴边，说起人生最应该呈现的积极表现，人们更是滔滔不绝、口若悬河。然而，很多事情说起来容易做起来难，优秀只是简简单单的两个字，当其作为人生的目标，却足以让人们穷尽一生，不遗余力地努力。

有的时候，我们会产生一种错觉，觉得自己已经非常努力了。实际上，我们并没有想象中那么努力，更没有付出百分之百的精神和意志坚持努力。人总是不自主地给自己留有退路，然而，很多情况下，唯有拥有项羽在巨鹿之战中那样破釜沉舟的精神，我们才能让自己置身于悬崖之上，拼尽全力把事情做到极致。

朋友们，记住，我们来到这个世界上并不是为了当一个过客，更不是为了一事无成。我们每个人都肩负着特殊的使命，都要挖掘自身的潜力，最大限度发挥自身的能力，创造属于自己的精彩人生！

编著者

2017年4月27日



目 录

第01章	你敢对自己下狠手，全世界就都会为你让路	001
	努力拼搏，才能掌握命运的脉搏	002
	努力的人，运气总不会太差	004
	努力，只为成就更好的自己	007
	当鲤鱼跃龙门，而不要当咸鱼	009
	因为没有伞，我们要更迅速地奔跑	013
第02章	坚持不懈地奋斗，用双手挣到自己想要的一切	017
	扎扎实实走好每一步，才能学会奔跑	018
	活在当下，不因过去或未来迷惘	021
	使出必杀技，才能战胜命运	023
	天道酬勤，努力的人才有好运气	026
	与其抱怨不休，不如努力争气	028
第03章	坚定的信念，为你敲开成功的大门	031
	一无所有，才能一往无前	032

哪怕一无所有地拼搏，也比原地踏步更好·····	034
不管是成功还是失败，你总要选择一样·····	037
信念，是人生之中不能丢弃之一·····	040
先确定门是否开着，再找钥匙也不迟·····	042
 第04章 不对自己狠一点，永远不会知道自己有多优秀·····	045
坚持不懈地努力，才能赢得幸运·····	046
在职场上，老板对我们很重要·····	048
职场和婚姻一样，也是围城·····	051
尽职尽责，才能有所发展·····	055
剩者为王，你真的剩下了吗·····	058
 第05章 给自己一片没有退路的悬崖，把自己“逼”上巅峰·····	063
人生如果先省事，必然要很费事·····	064
狼来了，你比兔子跑得更快·····	067
陷入绝境，走到哪里都是出路·····	069
当人生无路可退时，只能一路向前·····	071
人生需要破釜沉舟，也需要柳暗花明·····	073

第06章	用心提升自己，打造自己的核心竞争力	077
	成为自己，才能创造生命	078
	你的核心竞争力在哪里	080
	就业紧张，也要找到出路	084
	全心全意地做事，才可能有成就	086
	选择的前提，是对得起自己	089
第07章	管住自己的行为，让自己离优秀更近一步	093
	好习惯事半功倍，坏习惯事倍功半	094
	作息规律，生活更有活力	097
	凡事过犹不及，适度才是首要原则	100
	延迟满足，你才会得到更大的满足	103
	对生活感恩，远离怨声载道	105
第08章	平凡的你想要成大器，就得经得住磨砺	109
	迷惘，从不是逃避的理由	110
	做好本职工作，才不会被嘲笑	112
	切实迈出一小步，才知道能不能	115
	工作不是谈恋爱，不需要浪漫	117

第09章	不轻易放弃，否则梦想终将成为空想	121
	真正的梦想，总是听起来不可思议	122
	走得再远，也不要忘记初心	124
	坚持学习，不断提升和完善自我	127
	把简单的事情重复做好，就是成功	129
第10章	凡事皆有可能，但你要要有胆量去做	133
	人迹罕至处，钻石最美丽	134
	未来，需要我们勇敢大胆	136
	失败是成功之母，也是人生进步的阶梯	138
	勇敢使人变成无所不能的天才	140
	害怕，才是最值得害怕的事情	142
第11章	足够隐忍，只为飞翔前的充分蓄力	147
	当你足够强大，委屈就不值一提	148
	生命中痛苦的磨难，其实是最好的礼物	150
	品尝过苦难的人生，才是真味道	153
	感谢折磨你的人，他们使你强大	155
	当你无力支撑时，痛苦也将打道回府	158

第12章 狠下心舍弃，才能轻轻松松去摘取	163
掌控欲望，成为欲望的主宰	164
有的时候，舍弃就是得到	167
放下人生中不能承受之重	169
明智选择，远远比盲目努力更重要	172
有主见，才能选择最适合自己的人生道路	175
 第13章 雷厉风行，拒绝拖延和懒惰	 179
做人要脚踏实地，切勿好高骛远	180
坚决果断，才能马上展开行动	182
计划要符合实际，才能得以实施	185
执行就是马上行动	189
机会不是等来的，而是创造出来的	191
集中力量展开行动，不被杂念困扰	194
 参考文献	 198



第 01 章

你敢对自己下狠手，全世界就都会为你让路

在人的一生之中，年轻的时光非常短暂，要想让自己的一生有所成就，我们就要趁着年轻，敢于不顾一切地拼搏。如果一个人总是前怕狼后怕虎，那么他什么时候都找不到自己的出路。要想让全世界为我们让路，我们就要敢于对自己下狠手，更要敢于竭尽全力地拼搏一场。

努力拼搏，才能掌握命运的脉搏

命运并不是公平的，有的人天生就出生在有钱有势的人家，因而一出生就比他人的起跑线更高，很多人奋力一生，也未必能够达到他们出生的高度。毫无疑问，他们是含着金汤匙出生的，所以比别人有更多的优势，成功的概率自然比别人更高。然而，俗话说，靠山山会倒，靠人人会跑。在漫长的人生之中，我们也许很多时候都可以向别人借力，但是更多的时候，我们则要依靠自己，如此才能改变自己的命运，成就自己的人生。真正最好的人生，实际上就在我们的把握之中。我们唯有找寻到属于自己的世界，才能努力掌控命运，成为人生的掌舵者，打拼出一片属于自己的精彩天地。

遗憾的是，很多人并不知道这个道理。在人生的旅途中，他们总是不停地后悔懊丧，也常常因为自身的缺点对自己不满意。殊不知，其实，造物主总是公平的，命运在为人关上一扇门的时候，总还会给人打开一扇窗户。所以只要我们自己不放弃希望，非常努力，那么命运终究不会亏待我们，而是会给予我们更多的幸运和回报。

如今，在全世界各地，我们都能看到希尔顿酒店矗立在繁华的大都市之中，为四处奔波的顾客提供宾至如归的服务。人们不知道的是，希尔顿

酒店如今作为传奇一般地存在，实际上当年只是从5.7美元起家的。希尔顿酒店的创始人希尔顿，在20岁的时候，在美国新墨西哥州圣安东尼奥镇开了一所家庭式旅馆。这所家庭式旅馆开业时条件非常艰苦，是土坯房，而且堆满杂物。旅馆的规模也很小，只有几个房间。当时圣诞节快到了，希尔顿就把这所简陋的家庭式旅馆当作圣诞礼物送给自己。那个时候，他虽然年轻且贫穷，但是满怀对生活的热望。他曾经告诉母亲：“迟早有一天，我要筹集到100万美元的资金，盖一座新旅馆，而且要以我的名字命名。”说着，他不免激情澎湃，更是激动地拿起报纸，指着报纸上的诸多地名说：“未来，我要让以我的名字命名的旅馆，开遍这些地方。”

时光如逝，光阴荏苒，转眼之间21年过去了，在41岁生日时，希尔顿20岁时的梦想全都已经变成了现实。如今，在全世界范围内，希尔顿酒店无人不知，无人不晓，而且几乎每个有规模的大都市都有希尔顿酒店。从一间简易的家庭旅馆，到如今成为全球连锁的知名酒店，希尔顿期间付出了多少艰辛和努力，可想而知。

希尔顿的成功并非是因为得到命运的青睐，也并不是因为交了什么好运气，而是源自他的努力。在长达21年的时间里，希尔顿从年轻的岁月走到人生的中年，从未有过一天的懈怠。他总是非常努力，积极上进，哪怕面对再艰难的困境，也不离不弃，不遗余力。然而，大多数人只看到希尔顿的成功与荣耀加身，却不曾留意到希尔顿在成功背后长期坚持不懈的努力和所付出的艰辛。毫无疑问，希尔顿在成功的路上也并非一帆风顺，相反，他遭遇了很多坎坷挫折，甚至还曾经受到过致命的打击。但是他毫不气馁，不管通往成功的道路多么漫长而又艰难，有多少风雨泥泞，他都勇敢地面对最糟糕的情况，承担起最重要的责任。哪怕是在面对金融危机的

时候，希尔顿也从未放弃过。正因为如此地坚韧不拔，他才能熬过艰难的岁月，拥有后来的成功。所以，朋友们，我们不仅要看到希尔顿今日的成就，更要看到希尔顿长期的努力。

每个人的人生，都不会永远是绝境。无论黑夜多么漫长，黎明终究要到来。人生路上，无论遇到多么大的困难，我们都要坚持，坚持，再坚持。哪怕在看似绝望的境遇中，我们也要坚持努力，决不放弃希望。唯有奋战到最后一刻，我们才能成为笑得最好的人，才能给人生一个圆满的交代。

努力的人，运气总不会太差

成功从来不会从天而降，更不是一蹴而就的。一个人要想获得成功，除了天时地利人和之外，更要不遗余力地努力，竭尽全力地拼搏，才能让自己赢得更多的机会，才能让自己的人生在努力中绽放。

有些人仗着自己天赋极佳，整日沾沾自喜。殊不知，天赋虽然是天生的，是命运赐予我们的特殊能力，却不是我们成功必要且充分的条件。对于任何人而言，要想成功，只有天赋是不够的，甚至可以说，是远远不够的。除了天赋之外，努力显然更加重要。这也是很多有天赋的人为何最终反而失败的原因，就是因为他们处处耍小聪明，不够努力。和天赋一样，哪怕是接受过良好的教育，或者有家人朋友的支持，这些虽然都是成功的重要因素，但是都无法替代努力对于成功的重要作用和意义。

古人云，业精于勤，荒于嬉。细心的朋友们也会发现，很多人成功，

都得益于努力拼搏。当然，每个人拼的程度也是不一样的，有的人做起事情来三心二意，至多花六七分力气；有的人却是有十分的力气而用出十二分的力气。这就是努力的力量。项羽破釜沉舟，才带领将士们打败秦军。不得不说，项羽是死拼，根本不像大多数人那样给自己留退步。也正因为他的破釜沉舟，勇往直前，他才能更加激起将士们必胜的信念和决心，才能最终如愿以偿，在与秦军的战争中获得胜利。当然，如今是和平年代，我们幸运地不需要在战火纷飞中生活。然而，我们依然要非常努力，这样才能以全力以赴的姿态经营好自己的人生，才能让我们的人生更加充实、精彩。

15岁那年，王永庆从小学毕业，从此之后开始了去米店当学徒的生活。没过多久，父亲觉得给别人打工终究不是长久之计，因而四处借来200元钱，让王永庆带着家人开了一家米店。因为资金有限，王永庆的米店开在巷子里并不起眼的位置，很难被人看到。又因为当时热闹的街道上已经有很多家米店了，竞争异常激烈，所以王永庆的米店开业之后门可罗雀，生意很冷清。想来想去，王永庆决定想办法改变现状。细心的他发现大米里有很多沙子或者小石子，这使家庭主妇们在做饭的时候非常麻烦。因而他灵机一动，发动全家人清除大米里的砂石。渐渐地，主妇们听说王永庆米店里的米非常干净，没有杂物，做饭的时候也不用数次淘洗，因而一传十、十传百，她们都到王永庆的米店里来买米。

后来，王永庆又发现，有些年纪大的人或者是家庭主妇来买米的时候，每次只能买很少量的米，因为他们扛不动。为此，王永庆规定如果买的米达到一定重量，米店就会提供送货上门服务。结果，这个促销和服务措施受到了人们的欢迎。此后，王永庆更是把这项工作做得细致入微，他

不但送货上门，还会记清楚每家每户的家庭情况，诸如家里有几口人、买了多少斤米，这样他就会在这户人家大米快要吃完的时候，主动送货上门。对于经济条件不好的顾客，他还会先送米，等到顾客发薪水的日子，再去上门收钱。送米的时候，如果发现顾客家中的米缸里还有之前的陈米，他就把陈米倒出来，把新米倒入缸底，再把陈米倒在上面。这样一来，顾客就无须担心陈米被新米压在下面，也避免了陈米日久天长会坏掉的情况。如此贴心的服务，使得王永庆得到了很多顾客的衷心拥护。很多顾客买米只买王永庆的米，王永庆渐渐建立了自己的口碑，因而米店的生意也越来越好了。最终，王永庆从小小的米店起步，掀开了人生的新篇章，成为了台湾工业界货真价实的“龙头老大”。

在当时，很多米店生意都不错，因而那些老板根本不愿意仿照王永庆的做法，或者去除大米里的杂质，或者提供送货上门的服务。但王永庆偏偏这么做了，而且因为长期坚持这么做，最终获得了巨大的成功。那些曾经和王永庆一起卖米的小老板，也许迄今为止依然经营米店的生意，究其原因，并非他们起步比王永庆晚，或是他们的运气不好，而是因为王永庆具有拼搏的精神，他的努力和用心也最终感动了顾客们。

人生中，很多事情看似很小，但是唯有把这些不起眼的小事做好，我们才有可能得到他人的刮目相看，最终获得成功。所以，朋友们，不要再因为事情小而不愿意去做，又因为事情太大做不起来。唯有毫无保留地努力，使出十二分的力气，我们才能以拼搏的精神找到人生的出路，改变人生的轨迹。

努力，只为成就更好的自己

在人生的旅途上，我们时常感到困惑，因为忙忙碌碌的我们一不小心就变得随波逐流，或者和其他人一样忙着挣钱，或者和其他人一样忙着买房子买车，或者追求各种各样的奢侈品。然而，人生从来不是一帆风顺的，我们在追求的过程中难免遇到各种坎坷挫折，也因此对自己产生怀疑和质疑。我们经常问自己：人活着到底是为了什么？终究怎样的人生才是有意义的？在面对人生中的各种选择时，我们也难免犹豫不决，一则我们想要得到他人的意见或者建议，二则我们又想遵从自己的本心。的确，人生就是很多矛盾的综合体，也是由无数个错误堆积起来的。实际上，我们完全无须苛求人生始终顺遂如意，而应坦然面对人生。

不管一个人在人生之中的追求是什么，毋庸置疑，他对于人生最美好的愿景就是成就更好的自己。我们辛苦工作，努力挣钱，是为了让我们的人生更加充实，让自己可以随心所欲买各种各样想要的东西，按照自己的意愿把自己打扮得更漂亮，让爱我们的人赏心悦目。我们没有理由拒绝生活的各种诱惑，且因为人的本性就是贪婪的，所以我们必然要更努力。

现代社会，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，我们经常感到茫然无措，不知道在人生的道路上该往何处走。我们总是被生活的条条框框束缚住，也因此而失去生活的目标。有的时候，我们还会因为盲目羡慕他人的生活而失去自己的人生方向。从本质上来说，每个人的生活都是不同的。正如一位名人所说，这个世界上绝没有两片完全相同的树叶，也不会有两个完全相同的人。所以我们也要理智坦然地做自己，而不要随波逐流。邯郸学步，最终连路都不会走了；东施效颦，无缘无故招人耻笑，且

并没有变得更美一些。我们只要活出最真实自然的自己，并努力地提升和完善自己，让自己变得更充实更有能力，散发出由内而外的美，我们就是成功的。

1910年，华罗庚出生在江苏金坛。他的家庭很贫穷，全家人都靠着父亲开的小卖店生活，每到收购蚕丝的季节，为了贴补家用，父亲还会代人收购蚕丝。即便如此，全家人依然过着上顿不接下顿的生活。

上初中时，华罗庚就表现出对于数学的浓厚兴趣。数学老师王维克非常喜欢华罗庚，因为华罗庚不但聪明努力，而且勤奋好学，也很善于钻研。为此，王老师常常在课后辅导华罗庚，还会有针对性地出一些难题考察华罗庚。遗憾的是，读完初中之后，华罗庚就不得不辍学在家。他很爱学习数学，哪怕在帮父亲看守小卖店时，也会在心中琢磨数学问题。后来，王老师给华罗庚提供了几本高等数学的书，华罗庚就凭着自身的刻苦钻研，走入了高等数学的大门。

18岁那年，王老师介绍华罗庚去了金坛中学当会计。那段时间，华罗庚生活非常辛苦，每天除了在学校里辛苦工作之外，下班之后还要去父亲的小卖店帮忙，往往要到晚上八点才能回家。为了钻研数学，他每天都要学习到深夜。后来，华罗庚不幸患了伤寒病，落下了终身残疾。然而，他身残志坚，不但有自己的思想和独到见解，而且不畏惧权威。19岁时，华罗庚写了《苏家驹之代数的五次方程式解不能成立之理由》。第二年，这篇论文被刊登在上海的《科学》杂志上。后来，他以“金坛人”为笔名，又接连发表了数篇论文。很快，清华大学数学系主任熊庆来教授开始关注华罗庚，并且亲自写信邀请华罗庚去清华大学数学系担任管理员的职务。在清华大学里，浓郁的学习气息和良好的学习条件，使得华罗庚更加飞速