

你平时的坚持，藏着你未来的样子。

想要把这个世界看清，先要沉淀自己的心。

别在该吃苦的年纪 选择安逸

郝勇 编

余生没想象中那么长，
拼搏了，
你才不会后悔。

陕西师范大学出版社

别在该吃苦的年纪 选择安逸

郝勇 编

余生没想象中那么长，
拼搏了，
你才不会后悔。

图书代号:SK18N1666

图书在版编目(CIP)数据

别在该吃苦的年纪选择安逸 / 郝勇编. —西安:
陕西师范大学出版总社有限公司, 2018. 11
ISBN 978 - 7 - 5695 - 0399 - 9

I. ①别… II. ①郝… III. ①成功心理—青年读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 259896 号

别在该吃苦的年纪选择安逸

BIE ZAI GAI CHIKU DE NIANJI XUANZE ANYI

郝勇 编

总策划 杨建峰
责任编辑 王宏 杨永胜
责任校对 王宏 杨智国
装帧设计 松雪
出版发行 陕西师范大学出版总社
(西安市长安南路199号 邮编 710062)
网 址 <http://www.snupg.com>
印 刷 河北祥浩印刷有限公司
开 本 880mm × 1270mm 1/32
印 张 8
字 数 186 千
版 次 2018 年 11 月第 1 版
印 次 2018 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5695 - 0399 - 9
定 价 29.80 元

读者购书、书店添货或发现印装质量问题,请与本社营销部联系、调换。
电话:(029)85251157 传真:(029)85307636

前 言

《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基说：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。”

是啊，青春是昂扬的，是向上的，它充满着无尽的力量。它像彩霞一样灿烂，像花儿一样芬芳；它像蓝天一样明净，像大海一样澎湃。它充满激情，充满希望，充满力量。它是人生之书不可或缺的华彩篇章，是生活赐予我们的极其高贵的礼品。

然而，青春又是迷茫的。一代文豪莎士比亚说：“青春时代是一个短暂的美梦，当你醒来时，它早已消失得无影无踪了。”于是，青春就像手中的一捧水，还没来得及握住，就从指缝间流光了……

青春就是这样，它朝气蓬勃，但却又转瞬即逝。它比时间还要昂贵，我们常常在考虑青春是什么，却不知道青春在我们考虑的时候就偷偷溜走了。我们常常在顾虑梦想是什么，却不知道现在不去追梦这辈子就再也没有机会了。

曾经少年不识愁滋味，总是认为世界那么美好，像阳光那样温暖，像小桥流水般诗意。在那个懵懂无知的年纪，我们的快乐是最

真的，我们的笑容是最甜的。我们充满激情和斗志，希望通过自己的双手改变命运。但在见识过大城市的繁华，领略过最丰富的文化，经历过职场风雨的洗礼后，我们开始举步维艰，扑面而来的惨不忍睹的经历更是将我们攻击得体无完肤。

人生就是这样，耐得住寂寞才撑得起繁华；在该奋斗的年纪，不要失败在安逸上。扛得住艰难，才能配得上梦想。如果不想苦一辈子，就在年纪轻轻时苦上一阵子。

2018年8月

目 录

第一章 过早选择安逸,等于失去了未来

人生没有等出来的辉煌 / 002

人生只有走出来的美丽 / 004

实干的人才能获得成功的硕果 / 005

理想很丰满,现实很骨感 / 007

接受梦想之外的真实 / 008

未来的蓝图,要与自己相符 / 011

正确认识自己,改写人生轨迹 / 013

别总说自己“怀才不遇” / 015

把自己变成一颗珍珠 / 016

第二章 远离负能量,让生活充满阳光

内心强大才能永不迷失 / 020

把窗户打开,阳光就会进来 / 022

我就是我,颜色不一样的烟火 / 024

发现自己的优点 / 027

浮躁，让我们在人生路口更迷惘 / 029

心在旅途，遇见不一样的自己 / 033

道路越多，越不容易走到终点 / 040

第三章 与其安于现状，不如用目标打开路

做个有志向的人，让目标为你开路 / 046

做事之前，先定目标 / 049

想到，才有可能做到 / 051

坚持不懈才能成功 / 053

不要轻易说“放弃” / 055

目标感不强最容易失败 / 057

目标的优点 / 058

没有目标的人生是没有意义的人生 / 063

规划自己的将来 / 069

如何激发目标 / 074

学着树立长远目标 / 078

相信自己追求目标的正确性 / 082

培养做计划的好习惯 / 084

第四章 行动起来,脚踏实地走好人生路

行动可以给你带来好运气 / 092

要做到“今日事,今日毕” / 093

只有行动了,才会有结果 / 094

迈向成功需要采取行动 / 095

人生要脚踏实地 / 097

坚持每天进步一点点 / 099

采取行动是成功的前提 / 101

第五章 只要你足够优秀,世界都会因你而灿烂

自信会使你获得更多 / 104

给自己编一本“心理辞典” / 108

为你的行动播下自信的“种子” / 112

不断激励自己 / 115

把自信当成一切行动的前提 / 118

信念的力量 / 120

做一个成功的“有心人” / 123

用自信撑起一片天空 / 127

第六章 告别安逸,无惧一路风雨

像阿甘一样不停地“奔跑” / 132

追求内心的强大 / 134

掌握战胜懦弱的方法 / 138

强者的“狼道精神” / 141

像“雄鹰”一样展翅高飞 / 143

真正的强者敢于绝处逢生 / 146

经历苦难方为强者 / 149

不做懦夫做强者 / 153

第七章 敢于冒险,不惧失败

敢于挑战禁区才能获得更多机会 / 156

冒险需要智慧 / 157
冒险和收获常常结伴而行 / 160
大胆而心细才能使你真正走运 / 162
敢于冒险尝试哪怕一闪即逝的机会 / 164
黑蜘蛛和灰蜘蛛 / 167
做一个敢想敢干的人 / 168

第八章 自强不息,激发自身潜能

不为失败找借口 / 172
苦难铸就辉煌 / 175
把失败当作激发潜能的推进器 / 178
感谢挫折带给我们的磨炼 / 186
顽强地走出人生低谷 / 192
认清成功和失败 / 194

第九章 持之以恒,笑到最后

坚持就意味着胜利 / 204

工作的热忱是成功的关键 / 206
在挫折中永不放弃 / 208
坚持不懈才能成功 / 212
靠坚持的毅力创造奇迹 / 214
勇敢地坚持下去，直到好运降临 / 219

第十章 虚怀若谷，低调做人，时刻保持最佳状态

低调处世，低调做人 / 226
树大招风，明哲保身 / 227
谦虚行事，尊重他人 / 230
虚心地学习别人的长处 / 232
做人一定要谦虚随和 / 236
切勿失去做人的本色——谦逊 / 238
谦虚者能赢取更多 / 241
谦虚守礼地尊重上司 / 242
放下身段，永不自满 / 244

过早选择安逸,等于失去了未来

人生没有等出来的辉煌

有一种力量，让很多人无所畏惧，勇敢接受悲伤的过往，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，叫作梦想。

每个人都应该有自己的理想，尤其是刚刚走出校园的我们。但有了理想后，却总是让理想停留在口头上，不去行动，那无异于思想上的巨人，行动上的矮子。许多人到了不惑之年，依然碌碌无为，不是因为他们年轻时候没理想，只是他们对理想，要么处于长期犹豫之中，迟迟不能为实现理想做出具体行动；要么碰到一点儿困难就退缩，想放弃。

每个梦想都是美好的，但是，如果只热衷于谈论梦想，把梦想挂在嘴边。甚至，只是背着自己的梦想活了一辈子，却从来没有去认真地尝试实现梦想。那么，梦想自始至终都只是一个梦想而已，是最虚无缥缈的梦。所以，有梦想就要行动，要有全力以赴、不实现梦想决不罢休的毅力。

俄国寓言作家克雷洛夫曾经说过：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。”其实，现实与理想之间那湍急的河流就是各种各样的借口，它总是发出各种嘈杂之音，干扰人的行动，阻碍人们前进的脚步，最终让理想坠入深渊。

每个人都应该懂得，要成功，光有梦想是不够的，行动的力量

才是实现梦想的关键所在。要想在之后的人生岁月里实现梦想，就至少要在青春年少的时候开始行动起来。只有下定决心，历经学习、奋斗、成长这些过程，才有资格摘下成功的甜美果实。

然而，在这个浮躁的社会，在功名利禄的驱使之下，造就了一大批的空想家。他们幻想着自己能够干出一番惊天动地的大事，幻想什么时候自己能够一夜暴富……他们总是这样凭空幻想，却从不动手朝着目标奋斗。

有一则古老的意大利笑话：

一名穷人每天去教堂，在圣像前祈祷，请求：“亲爱的圣人——拜托、拜托、拜托……请赐予我赢得乐透彩的恩宠。”他的哀求持续了数个月。最后，被惹恼的圣像活了起来，低头看着乞怜的人，轻蔑地说：“孩子啊——拜托、拜托、拜托……去买彩票吧！”

这个故事实在令人发笑，但也值得深思。这个穷人是现实中许多人的缩影，我们很多人都像这个穷人一样，整天想着中得彩票头奖，却连起身去买都做不到。这样的人，又怎么能获得成功呢？

有很多人喜欢在时过境迁之后这样说：“我当时真的应该那么做，可我没有。”还有不少人总是说：“若是我当初……如今早已经……”这些都是天下最可悲的话。可惜，生活中没有那么多假设。一个好的梦想胎死腹中，的确会让人叹息不已，永远无法忘怀。

行动比心动更重要，迈出行动的第一步，成功的概率就会提高。无论我们拥有多么美好的理想与目标，如果不能尽快地付出行动，最终只能让自己的梦想变成空中的楼阁，彼岸的花朵。我们都

懂得“想做就做”的道理，但是我们大多数时候没有将这个原则用到自己的经历中，所以我们未能改变现状。如果此刻的我们拥有一个梦想，那就闭上嘴巴，把所有的精力用在行动上，这样我们一定会早日获得成功！

人生只有走出来的美丽

英国著名文学家劳伦斯说：“成功的秘诀，在于养成迅速去做的好习惯。只要仔细观察那些成功人士，就不难发现，并不是他们的知识、眼光、观念多么出类拔萃，其理想和目标常常和身边的人差不多，只是因为他们能为理想立刻行动起来。”毫无疑问，那些成功者都是说做就做、勇于行动的人。

每个人都有自己的人生目标，但并不是任何人都会为了这个目标付诸行动。有些人总是沉浸在空想之中，偶尔耍耍嘴皮子，说出自己的胸襟大志，却没有任何身体力行的实践。他们总是抱怨时机不成熟，缺乏必要的条件，冥思苦想谋划着如何有所成就，殊不知，没有行动就是在做白日梦。

大学生书宁有一个美丽的梦想，那就是骑着自行车去西藏，她说：“那是一片最美的净土，是一个洗净铅华的地方，所以我一定要去。”于是，她为自己设计了一个非常完美的西藏之旅。她先是花了几个月的时间查找相关资料，接着又研究地图，还制定了详细的日程表，甚至每天骑到何处，她

都有详细的计划。

大家看到她计划得如此周密，问她何时启程，她回答道：“等毕业了我就去。”那个时候，大家都羡慕她有这样一个美丽的梦想，也很佩服她的勇气。

毕业之后，大家都各奔东西，再一次聚首是在一个朋友的婚礼之上。那天刚看到书宁，所有的人都热切地询问她的西藏之旅，问她西藏怎么样。

书宁却嗫喏着说道：“毕业之后就忙着找工作，工作了就更没时间了，我至今还没有去过西藏呢！”

想做成一件事，光有想法和计划是不够的，必须有一颗一定要做成事的心，还要配合确切的行动，坚持到底。只有这样，才能够成功。缺乏决心和实际行动的梦想，会在时间的作用下慢慢萎缩，甚至衍生种种消极的思想，最终掩盖理想，过着随遇而安的平庸生活。这也是为何生活中成功者占少数的原因。梦想是成功的起跑线，决心是起跑时的枪声，行动是跑步者全力以赴的奔驰，只有坚持到最后一秒的人，才可以看到人生的另一番美景。

实干的人才能获得成功的硕果

没有梦想就没有精彩的生活，梦想是人们对未来的向往。它意味着还没有体会过的生活，意味着无穷的可能性，意味着意想不到

的喜悦，意味着对自己的信心。不要连梦想也没有，那样的生命将会无比苍白。只要有梦想并为之努力奋斗，你最后创造的东西就是伟大的。

美国海岸警卫队有一名厨师，因为文笔出众，在空余时间，有些同事经常找他帮忙代写情书。过了一段时间后，他发现自己深深爱上了文字，到了无法割舍的地步，于是，从这一刻起，他为自己埋下了一个梦，就是要成为一名作家，并且计划用两到三年的时间写一部长篇小说。

为了实现心中的梦想，这位厨师开始了积极的行动。只要有空余时间，他就会看书，在别人的书中钻研写作方法，到了晚上，他就在屋子里不停地写。就这样，他坚持了8年，他才第一次在杂志上发表了自己的作品，稿酬也只不过是100美元。虽然稿酬很少，但是却点燃了他的心灯，点燃了他奋斗的希望，他相信自己离理想更近了。

从美国海岸警卫队退休以后，他继续为自己的理想不停地写。在接下来的几年里，他不仅没赚到多少稿费，反而还欠了别人不少钱。尽管生活如此窘迫，他依然没有灰心，他相信只要努力就可以实现自己的梦想。

又是很多年过去了，终于，他将他的长篇小说创作完毕。算了算时间，他为这本书总共花费了整整12年的时间，这12年，他忍受了常人难以承受的艰难困苦。因为不停地写，他的手指已经变形，他的视力也下降了许多。

然而，功夫不负有心人，最终，他成功了。他的小说出版后立刻被全世界的人所接受，仅在美国就发行了160万册