

这些年我始终努力向前，
脚步虽缓，却也从未后退半步。

努力， 是为了遇见更好的自己

冬梅 编著

我，
不依附于人也能过得轰轰烈烈，
不趋炎附势也能顺利步步高升。
不刻意讨好，
不强装温柔，
不假装洒脱，

努力，
只是为了遇见更好的自己

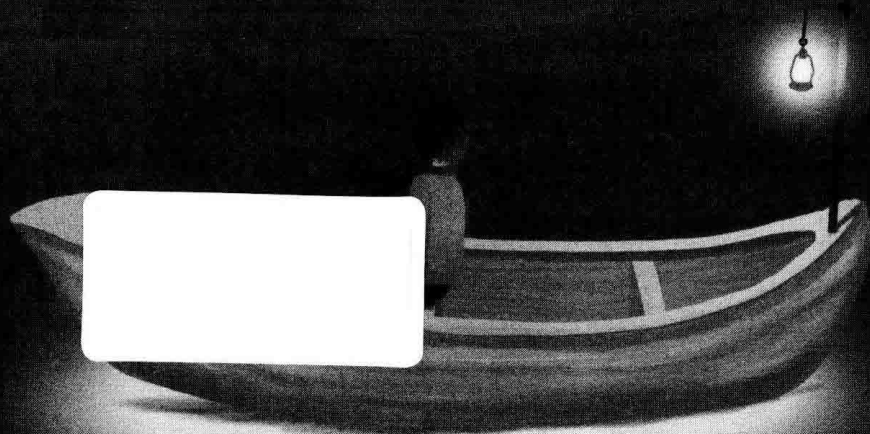


 中国纺织出版社

努力，

是为了遇见更好的自己

冬梅 编著



 中国纺织出版社

内 容 简 介

你知道吗？只要奋力前行，就能走出人生的低谷，创造出生活的奇迹。你想要成功吗？那就努力吧，这样你才会遇见更好的自己。

本书是一本关于“如何努力”的温情励志书，针对人生所遇到的挫折、际遇，以恰切的语言娓娓道来。望你通过这本书能领悟到努力的真谛，然后去努力，创造一个美好的人生。

图书在版编目（CIP）数据

努力，是为了遇见更好的自己 / 冬梅编著. —北京：中国纺织出版社，2019.4

ISBN 978-7-5180-5782-5

I. ①努… II. ①冬… 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279324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

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：170千字 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

p r e f a c e

你对现在的生活还满意吗？距离理想中的生活有差距吗？或许，你正在理想和现实中煎熬着，对自己也总是不满意，却不知道如何找到未来的出路。我想，唯一的方法就是努力。只有努力，才能成就更好的自己。

有句话说得好，“不经历风雨怎能看见彩虹”，生活中，不经历奋斗又怎么能拥有成功和快乐呢？没有狂暴的风沙，就没有壮观的沙漠；没有汹涌的波浪，就没有宏伟的大海；没有努力的奋斗，就没有灿烂的人生。尤其是当我们遇到困难和挫折时，不能蜷缩在墙角瑟瑟发抖，而是应该站起来，拍掉身上的泥土，努力向前。

成功的背后，往往有努力的付出，而努力，正好孕育了成功。每个人都想要成功，然而许多人并不知道成功的背后往往需要付出很大的代价。别人的功成名就看起来那么容易，但你只是看到了别人身上的光辉，没有看到其身后的汗水。要想成功，就应该从现在开始努力。人生需要努力，当我们有了努力的方向，就会为实现目标而产生源源不断的动力。在这个世界上没有绝望的生活，只有面对生活绝望的人。生活本

努力，

002 ◆◆◆ 是为了遇见更好的自己

身并没有对错，就看你对生活持有什么样的态度。如果我们可以积极面对，那生活自然充满了精彩和希望；如果我们总是那么悲观，那生活自然会暗淡。所以，对生活永远不要绝望，不论遇到多大的挫折和困难，都要积极乐观面对，努力生活下去。

爱因斯坦说：“对真理和知识的追求并为之奋斗，是人的高贵品质。”努力是力量的源泉，奋斗是人生向前的巨大力量，只有努力才能成就一个人的价值，人生是需要不断努力的。人最大的困难就是不能清晰地认识自己。大多数时候，我们无法好好认清自己，是因为我们把自己放在了一个错误的位置，给了自己一个错觉，不怕前路坎坷，只害怕从一开始走错了方向。我们不需要向任何人证明什么，除了对我们自己。再难，别忘记微笑；再急，也别生气；再苦，也别忘记坚持；再累，也要努力向前跑。

编著者

2018年6月

目录

c o n t e n t s

第01章	你，是否畅想过想成为怎样的自己	001
	成功者总是那些有目标的人	002
	从现在起为目标而努力	004
	改造自己，扩大人生格局	007
	在命运的磨砺中渐渐前行	010
	你之所以独特，恰恰因为你就是自己	013
第02章	勇敢选择，前行的路要自己做主	017
	成大事需要一点点勇气	018
	实现梦想的路早已存在心中	019
	每一次选择都是未来生活的底片	023
	年轻，就应该努力拼搏	024
	目光放长远，调整自己的选择	027

第03章	努力不是瞎忙，找对方向很重要	031
	智者会放飞思想的风筝	032
	命运取决于做事结果，结果取决于做事方法	034
	方向不对，付出再多努力都白费	036
	记住，方向比努力更重要	038
	勇敢做自己心灵的舵手	041
第04章	拖延是进步最大的敌人，克服了它你的努力才会有效	045
	拖沓习惯是一种恶性循环	046
	消极的环境会影响你的行为习惯	049
	全力以赴去努力，而不是拖延	054
	悲观情绪让你产生拖延	057
	别做三分钟先生	060
	消除拖延思维，立即行动	063
第05章	努力改变，活成自己喜欢的模样	065
	改变推动幸福人生	066
	只要不放弃，没有什么不可能	067
	不找借口，担责让你更帅气	069
	你的能量，超出你的想象	072

· 积极主动地完善自我	076
-------------------	-----

第06章 主动去甩脱那些阻碍你成长的缺点079

江山易改，本性也易改	080
------------------	-----

改变自卑心态，逐步建立自信	084
---------------------	-----

习惯支配着人生	085
---------------	-----

理智自制，克服自己的情绪	090
--------------------	-----

猜疑会捆绑你的思路	093
-----------------	-----

别妄加推测，根据事实判断	095
--------------------	-----

第07章 管理好情绪，进而才能管理好自己099

面对困难，不要气急败坏	100
-------------------	-----

失意时不如休养生息	102
-----------------	-----

容易生气，会让你发挥失常	104
--------------------	-----

调整情绪，走出悲观的阴霾	106
--------------------	-----

每一个人都是一座宝藏	109
------------------	-----

第08章 与优秀者为伍，让自己也变得卓越起来113

与优秀者为伍，自己也会变得优秀	114
-----------------------	-----

踩着前人的脚印前进，避免白费力气	118
------------------------	-----

避开短处，激发自己的能力	122
成功需要梦想，梦想需要坚持	126
蓄积待发，铸就耀眼光辉	128
学习他人身上的闪光点	129
第09章 有自己的看法，思维具有独立性和独特性	131
独立思考而不是盲从他人	132
积极适应不断变化的外界环境	135
正确界定个性和任性	138
打破思维中的墙壁	141
换个角度，问题会迎刃而解	143
走出属于自己的人生道路	145
第10章 舍得逼自己，你才能看到自己最优秀的一面	149
必须去尝试，才能知道事情的结果	150
行动起来，你是最棒的	153
以兴趣为支撑，才能保持长久的激情	157
经历枯燥与痛苦，才能收获成功的果实	160
别自我设限，勇敢跳跃出去	162

第11章	别光顾着努力，也要懂得化解压力	165
	保持健康心理，消除心病	166
	让压力督促自己不断进步	168
	保持健康实力，才能可持续发展	171
	放松身心，体味美好生活	173
	写出烦恼，卸下沉重负担	176
	少一些烦恼，多一些开心的笑	180
第12章	拥有正确的人生态度，才能达到理想的人生高度	183
	树立正确的人生态度	184
	成功没有捷径，只需脚踏实地	186
	有平淡的真实，才懂品味人生	189
	不断充实自己，努力做得更好	191
	不虚度光阴，一路努力向前	194
	参考文献	198

第01章

你，是否畅想过想成为怎样的自己

现在，你是否想过以后会成为什么样的人呢？作家、科学家、老师、艺术家……未来的你肯定过着比现在更幸福的生活吧，有稳定的工作，幸福的家庭，做着自己喜欢的事情，日子和乐又美好。

努力，

002 ◆◆◆ 是为了遇见更好的自己

成功者总是那些有目标的人

我们都知道，任何一个有理想、有追求、有上进心的人，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，他的所有努力，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。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。

所以，我们每个人都应该早励志，尽早为未来的幸福生活作打算，你要想成为自己想成为的模样，就要趁早努力。因为目标是一切成就的起点，一个人，只有确立了前进的目标，他才会最大可能地发挥自己的潜力。除此之外，努力是实现目标的唯一途径，只有不断努力，我们才能检验出自己的创造性，才能锻炼自己，造就自己。

松下幸之助曾经是大阪电灯公司的一名职员，并且，一干就是七年。后来，松下考虑到，如果继续这样下去，这一生很可能就这样庸

庸碌碌地工作下去了。他一想到这里，谋求自立的勇气就益发坚定。也正是考虑到这一点，松下离开这家公司时，就少了很多依恋、不舍和不安。

因此，他最后下定了自立的决心。但自立也并没有想象中的那么简单，所幸，松下虽然也遭遇到很多困难，但总算能够把事业继续下去，而不必重回大阪电灯公司工作。后来公司日趋茁壮，但他的想法并无丝毫改变。有人这样问过松下：“松下先生，如果你的事业失败的话，你打算怎么办？”

松下毫不考虑地回答：“真到了那个时候我就去卖面包，我一定要做出比别人更好吃的面包让客人大饱口福。”

有人说，人生是一个不断积累的过程，要想获得幸福，要想成为你想成为的人，你就要从现在开始努力，树立一个切实可行的目标，制订奋斗的计划，然后勇敢地去执行，相信你能够收获一个丰富多彩的人生。松下幸之助的故事告诉我们，要想改变当下的状态，就要尽早规划未来，开始突破。

在很多渴望成功的人眼里，石油大王洛克菲勒也是他们学习的榜样。他从一无所有到拥有现在的商业帝国，可谓一个传奇，但事实上，这是他持之以恒、积极奋斗的回报，是命运之神对他艰苦付出的奖赏。他曾经对自己的儿子说过这样一句话：“我们的命运由我们的行动决定，而绝非完全由我们的出身决定。”生活中的我们也需要记住，一个

努力，

004 ◆◆◆ 是为了遇见更好的自己

人的命运如何，是掌握在自己手里的，出身只能决定我们的起点，不能决定我们的终点。

所以，生活中的人们，如果你希望在未来过上幸福的生活，从现在开始，你就要早作打算，从现在开始努力。并且，再也不要被那些消极的思维左右，不要认为自己年纪大，不要认为自己愚笨，成为一个积极向上的人，培养自己的热忱，找到自己的目标，我们就能为现在的自己作一个准确的定位，就能实现自己的人生目标。

从现在起为目标而努力

生活中的人们，为梦想努力吧！假如你是一名学生，为分数而努力学习，你就会得到分数，但如果为充实自己、为求知读书，除了能得到分数外，你还会获得知识和成长；为了挣钱而做生意，你的努力会帮你实现财富梦，为了事业而做生意，除了财富外，你获得的还有为之打拼的快乐；为每月定时发放的薪水而工作，你可能得到较少的薪水，如果你为提高公司业绩而奔走，你不仅会得到较多的薪水，也会得到满足和同事的敬重，你对公司的贡献将会大得多，你的报酬也会多得多。

因此，你只有从现在起，树立一个精细、明确的目标并为之努力、

奋斗，你才会认识到体内所蕴藏的巨大能力，最终实现自己的理想。

在生活中，自己的梦想就是目标，不管有多么虚无缥缈，多么不切实际，都需要坚持到底，永远地相信自己一定能办到，一定可以实现这些目标。如果有人对我们的想法进行挑衅，也不要退缩，更不要随意更改自己的目标，有句话叫“走自己的路，让别人去说吧”，别人爱挑衅，对我们的言行进行冷嘲热讽，那是他们自己的事情，我们只需要保持自信，就可以赢得最后的成功。

人只有树立了目标，内心的力量和头脑的智慧才会找到方向。目标是对于所期望成就的事业的真正决心。如果一个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气，人就不能生存；如果没有目标，没有任何人能成功。

当然，只有目标并不能带来成功，要想真正实现蜕变，还要我们忍耐枯燥、寂寞，需要我们付出不懈的努力。

没有人会想到，“疯狂英语”的创始人李阳，是一个从小自闭、怕说话、连电话都不敢接的人。

其实，李阳一直到读大学的时候，英语成绩都很差，尤其是在口语和听力上。

有一次上课时，李阳被老师叫起来回答一个问题，他明明知道问题的答案，却因为胆怯说不出来。然后，他对老师说：“我可以把答案

写在纸上给您看吗？”全班同学哄堂大笑。对此，老师很生气，他说：

“同学们，你们记住，如果你们不好好学习口语，那么，你们就会像李阳这样。”

“就像李阳这样”，这句话深深地刺激了他。从那时起，他就下定决心，非要把口语练好不可！

后来，李阳想出了一个练习口语的方法。每天早上，他都起得比别人早，然后跑到学校后面的小山上练习口语，他并不是简单地读英语单词，也不是背诵英语课文，而是大声地叫喊，并且，不可思议的是，为了锻炼自己，他在嘴里含了一块石头。

在李阳自己看来，他之所以说不好英语，有两个方面的原因：一是胆怯，不敢说；二是发音问题。喊英语，能练胆子；含石子，能练发音。就这样，李阳坚持不懈地练口语，风雨无阻。遇见熟人，也不怕别人耻笑，即使别人骂他疯子，他也不在乎。

果然，李阳的努力没有白费。三个月后，李阳不仅能流利地回答出英语老师的问题，甚至为老师纠正了部分错误的发音。时至今日，“李阳疯狂英语”成了英语学习产品当中最响亮的一块牌子。

“无论是目前找工作，还是工作后，都会面对更多想象不到的困难，只有自己有信心面对才能常胜。”成功后的李阳这样说。

李阳的经历再次告诉所有人，勤能补拙，天才并不是生来就是天才，而是后天努力才练就的。

所以，我们要记住的是，一定要追随自己的内心，要敢于追逐自己的梦想，要永葆激情、不断摸索、不怕失败，最终你会找到一条自己的路，从而取得成就。

总之，梦想具有无穷的力量，梦想也会给我们带来快乐，只要你追随自己的天赋和内心，你就会发现，你的生命被赋予了更高的意义，你也不再是消磨光阴，而是在让时间闪闪发光，奋斗也就会是快乐的事。

改造自己，扩大人生格局

人生在世，谁不渴望出人头地？美国成功哲学演说家金·洛恩说过这么一句话：“成功不是追求得来的，而是被改变后的自己主动吸引而来的。”我们之所以没有成功，是因为在我们身上存在着许多致命的缺点，如自私、傲慢、急躁、没有明确的人生目标、缺少自信、做事情不脚踏实地、没有耐心等，这些缺点严重制约了我们的发展。只要对自己进行深刻检讨，采取改进措施，你的精神面貌就会发生巨大变化，你会感觉到自己在一天天地向成功迈进。

要改变自己就要学会接受新事物，因为每个人都有着无限的潜能等待开发，只可惜，我们往往限制住了自己的心态。科技进步的速度快