

# 人生如此艰难

李维文著

# 你要自己强大

——“丛林生存”成功法则

北京日报报业集团

同心出版社

# 人生如此艰难 你要自己强大

——“丛林生存”成功法则

李维文 著

北京日报报业集团

同心出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

人生如此艰难, 你要自己强大 / 李维文著.  
— 北京: 同心出版社, 2015.2  
ISBN 978-7-5477-1433-1

I. ①人… II. ①李… 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 (2015) 第 013797 号

## 人生如此艰难, 你要自己强大

---

出 版: 同心出版社  
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层  
邮 编: 100005  
发 行: ( 010 ) 65255876  
总 编 室: ( 010 ) 65252135-8043  
网 址: <http://www.beijingtongxin.com>  
印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2015 年 3 月第 1 版  
2015 年 3 月第 1 次印刷  
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张: 17  
字 数: 220 千字  
定 价: 36.00 元

---

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

# 先求生存，再谋强大

## **CREAT INNER STRENGTH**

翻阅本书前，为您先简单介绍一下在欧美各国广为流传的“幽暗丛林生存法则”。

幽暗的丛林犹如一座永恒的狩猎场，也是一条弱肉强食的食物链。那里强弱分明、不讲感情，也没有道义。生存或死亡是一道单选题。它表面平静，却暗藏杀机。强者如同幽灵一般潜行于丛林之间，寻找可口的猎物。弱者则拼命避免被发现，因为被发现就等于毁灭。

对于弱者而言，唯一的生机就是先隐藏自己确保活下去，等成长为强者后再伺机而动，猎杀弱者。而对于强者而言，当他在暴露自己的时候也极有可能成为更强者的猎杀对象……

现实社会犹如幽暗丛林，强敌环伺且资源有限。虽不涉及“生死”，但“成败”亦在转瞬之间。当你还是弱者的时候，你首先要考虑如何“活下去”，唯有如此你才有机会发展成长变得强大，拥有主导自己生活的力量。而当你成为强者之后，危机也并未解除，因为你始终要面临更强大对手的竞争，甚至是来自于“丛林”自身变化带来的威胁。

而人作为高智商动物，在几十万年的优胜劣汰进化过程中，已经形成了隐蔽且稳定的博弈规则和秩序。只要洞悉这个秩序的运转规律，便懂得了在丛林世界生存和强大的办法。

这就是著名的“幽暗丛林”生存法则。

本书是国内首部介绍“幽暗丛林”生存法则的图书，旨在告诉你生活残酷真相，以及如何从一名“弱者”成长为“强者”，并且在成为“强者”后依然可以持续发展，避免被意外“猎杀”。

本书作者是励志当红作家李维文先生，他的著作《六度人脉》、《对自己狠一点，离成功近一点》均畅销数十万册，影响了千万读者。本书部分内容在网络上已经获得 50 亿人次阅读，微博、微信超过 1600 万次疯狂转发。被数百万粉丝点赞评价为：一部充满负能量的正能量之作。

人和人构成的世界和我们身处的这个五彩缤纷的社会，固然有其美好与充满憧憬的一面，但它的本质是现实与残酷的，就如同一座危险而没有光亮的丛林。我们在丛林中潜行，每一步都需要小心翼翼而又果敢无畏，每一秒都需要屏住呼吸而又耳听八方，才可以保护自己的安全。

这就是我们的“幽暗丛林”理论：

- 1.资源是公开的，人人都有机会，同时资源又是有限的，无法满足每个人。
- 2.每个人既是猎手，又是猎物，必须时刻隐藏自己，同时争取获得更多的资源。
- 3.生存下去有时不是问题，如何生存得好才是问题。

在这座充满危险和杀机的丛林中，生存不但是一门艺术，更是一种兵法。我们在学校学习各种知识和技能，提高智商，提升情商，拓展人脉，积累经验，汲取教训，为进入这座丛林大展身手做准备。走进社会的第一天起，我们就成为了幽暗丛林中的游戏参与者，被赋予了一个角色，或者一个代号。那么，从这一刻起，你就失去了庇佑，必须依靠自己的力量追逐猎物，争夺资源，然后壮大自己，在这条奇特的生物链上爬到更高的位置。

对于上述观点，我相信几乎没有人会怀疑它的正确性——不论你如何否认和掩盖，总能不经意间或就在此时此刻感受到生存的残酷和竞争的激烈：你可能正面临一场难度

极高的面试；一个高回报但又高风险的机会；一栋希冀已久但根本买不起的房子；一次关乎事业前途的内部晋升选拔……淘汰无处不在。除了自己，你并不会真的有真正的帮手。

从2002年到2013年底，在这11年间，我们派出几百名工作人员，到全球各地的600多座城市做了700万份调查。调查的题目很简单——你怎样看待生存，你对竞争的态度是什么。我们希望得到一个明确的回答，鼓励人们阐述理由，讲述他们的展望，以及他们对这座幽暗丛林的理解，并请他们介绍是如何训练自己的。

在堆积如山的调查文档中，十几万人讲述了他们的故事然后发给我们，从全球汇集到在洛杉矶的公司总部。不管是美国人、中国人、欧洲人，还是非洲人，都对这个话题很感兴趣。因为这与每个人有关，是我们每天都在面对的现实议题。

家庭和事业都在里约热内卢的一名叫桑切斯的小伙子——他的“成功”在当地有口皆碑。在漫长的调查中，他写了长达两万字的文字资料寄给我们，还专程到我们驻巴西的分支机构与负责人见面，希望让更多人知道他的故事。

桑切斯说：“我首先想到的是如何战胜人生困境，它无处不在，无时不在，从出生的第一天起就陪着你，一刻也不会离开。只要有机会，它就会凶猛地扑上来，闯进你的房间，破坏你刚布置好的家具，咬碎你的梦想，折磨你的生活，试图让你崩溃。而你要做的就是让自己强大起来，因此我格外同意你们的主张，一个人需要对自己狠起来，对自己的人生瞪大眼睛，对自己的每一天负起责任。当你能够突破重重阻碍时，你将日益强壮，帮助自己和家人获得幸福。”

他在贫民窟中长大，饥饿是他人生的第一个烙印。早在两三岁时，他每天早晨醒来的第一个感觉就是需要食物。但作为五口之家的成员，他能获得的食物太少了。桑切斯说，虽然很饿，但他喜欢把仅有的食物再分给弟弟和妹妹一些，这意味着他在承担责任，在付出爱。他也向往帅气的衣服，但只能远远地看着富家子弟拥有这些。每当父母有余钱时，他总是主动把机会让给弟弟和妹妹。

当时，他的梦想是像贝利一样通过足球改变命运：“也许我能在街头练球，等我再大些时被球探相中，然后进入巴西最好的俱乐部，还可能到欧洲踢球，这是一个美丽的梦。”谁又没有类似的梦想呢？在我们非常简单地看待生活时。

但是到了8岁那年，桑切斯第一次体验到了命运的残酷。在一场车祸中他失去了母亲和一个弟弟，他、父亲和一个妹妹成了幸存者，而他的眼睛受了重伤，被医生告知即使没有失明，这辈子也只能用一只眼睛欣赏这个世界了。

桑切斯说：“如果那时放弃，现在我就是一名早晨从贫民窟跑去市中心向富人乞讨，晚上再去某个地方吸毒的渣滓。但是我没有，我像任何受到人生重创的人一样，在那个醒来的清晨开始思考——接下来我应该怎么办？幸运的是，我没有学他们无休无止地抱怨世界、痛恨别人、要求别人。我的第一个命运是发给自己，我要求自己强大起来，强迫自己必须坚硬起来，成为一个勇敢的孩子。因为我知道，如果我不能变得勇敢和强壮，我就不能保护受伤的妹妹……她就躺在我的身边，在另一张病床上，全身缠满了绷带……”

不管是谁遇到了如此不幸，战胜这种境况都是十分重要的，但它的确相当困难。我们要鼓起勇气来面对自身的无数弱点，同时还要清醒地发现自己的缺陷，然后付出艰苦卓绝的努力——它可能不是常人能忍受的——去一步步地提升实力，突破瓶颈，杀出一条血路，赢得别人的尊重。

桑切斯无比冷静地面对这一切。他认为自己的人生在8岁那年就进入了成熟期，比其他人都要早7~10年。他首先分析自己应该干什么和不应该干什么。他划定了底线：不能像贫民窟的其他孩子那样受到罪犯的引诱，绝不沾染不干净的行当。当发现父亲不务正业，每天酗酒度日时，他也没有表现出过多的震惊，只是在一个清晨对父亲说：“如果你不能养活我和妹妹，我接受，但你不能指望我们为你做什么了！”

12岁时，桑切斯离开了学校。他做了一个重大的决定，去里约一家咖啡商店当学徒，用很少的补助抚养妹妹。整整6年后，他依靠老板的赏识和照顾成为了正式雇员，

这时商店已经发展成了一家规模很大的咖啡出口公司。对于事业，桑切斯做了正确的定位，狠练内功，每日学习，不浪费一分钟时间。在23岁生日时，他从公司独立出来，成立了自己的企业，摇身一变，成为当地一个著名的咖啡商人。

最后他说：“我成功的秘密只有一个——向自己要答案，而不是可怜巴巴地仰望别人！”

正如桑切斯的经历，人生困境无处不在，扮成了丛林中的陷阱，稍有不慎，就可能掉进去爬不出来。我们身上的每一个弱点都是一道绳索，死死地顽固地缠绕在我们身上，阻止着我们激发潜能，战胜困境。

当一个人真正可以冷静思考时，总能看到自己身上这样或那样的缺陷。它们想陪你进坟墓，和你一起腐朽。它们绝不放过你，除非你鼓舞斗志，与其殊死一搏。你要从舒适的沙发上站起来，从游戏的电脑前离开，从温暖的房间走出来。在与它们搏斗的过程中，你必须对自己提出高要求，设定严标准，必须对自己狠一点，就像一台不知疲倦的机器，以超出别人几倍乃至十几倍的意志力重塑自己。只有如此，你才能距离成功更近一点，才有资本走出幽暗的丛林，走到竞争的生物链高端。

现在，在准备阅读或已经阅读完这本书时，我们是否已经清楚自己应该做些什么了呢？

人生如此艰难，你要自己强大

**CREAT INNER STRENGTH**

## 目 录

### 第一章 **C** 认清世界的本质 Chapter one

人生不公平，习惯接受它 / 2

丛林世界的生存法 / 8

你是猎手还是猎物？ / 12

在体制中找到位置，而不是对抗体制 / 14

### 第二章 **C** 逆境中的繁荣 Chapter two

建立积极思维，做好最坏准备 / 18

成功者找方法，失败者找借口 / 24

逆境更利于人的成长 / 28

同样的错误，绝不允许犯两次 / 33

第一时间总结教训 / 37

### 第三章 **C** 成功的基础 chapter three

永远向前，停滞就是死亡 / 42  
青春的尾巴与人生的关口 / 49  
人生没有不可能，只有方法不对 / 52  
宁可出去碰壁，不可在家面壁 / 54  
方向错了，越努力越不妙 / 58

### 第四章 **C** 像狼一样去攫取 chapter four

竞争就是资源和人脉的比拼 / 64  
不放过每一个机会 / 67  
做人永远优于做事 / 72  
让手中的资源找到好用处 / 74  
忌讳：万不可不择手段 / 77

### 第五章 **C** 习惯的力量 chapter five

习惯是最强大的力量 / 82  
养成高效工作的本能 / 87  
任何时刻都必须热情待人 / 90  
人前谦虚，人后自信 / 93  
公正的习惯：对所有人都一视同仁 / 96  
快速行动：成为一个永不拖延的人 / 98

## 第六章 C 改造自己 chapter six

别总盯着大事，先把小事做完美 / 106

别相信投机主义，告别小聪明 / 110

别被利益左右，适当吃亏是好事 / 114

别迷信概率，运气不能帮你第二次 / 118

别想当然，你不能控制的事情太多了 / 121

## 第七章 C 成熟计划 chapter seven

最紧迫的问题：认清自己的人生目标 / 126

你为什么如此落魄？因为你没有计划 / 129

建立务实目标，制订理性计划 / 132

管理计划：守时，诚信，灵活，坚定 / 135

管理时间：把1小时看成60分钟 / 141

## 第八章 C 知进知退 chapter eight

你能忍多久，成就有多高 / 148

做别人不乐意干的事 / 153

控制野心：站好位置，端正心态 / 157

该收手时别犹豫 / 161

赢家的“第一武器” / 164

## 第九章 **C**做事的原则 chapter nine

做自己有把握的事 / 168

任何事都需要一个“度” / 171

保证有充足的休息时间 / 178

依靠团队：不要当“个人英雄” / 185

成为一个会享受生活的人 / 189

“3次原则”：一件事如果尝试3次还不行，就可以考虑放弃了 / 191

## 第十章 **C**拥有别人拿不走的东西 chapter ten

你的核心竞争力是什么？ / 196

做你感兴趣并且擅长的事 / 200

咬住最香的那块肉 / 204

在某个领域你就是国王 / 208

一技在手，狠遍天下 / 213

后记：回顾与展望 / 217

附录：丛林生存你必须遵守的198条成功定律 / 219

---

## C H A P T E R O N E

---

### 第 一 章

# 认清世界的本质

人是高智能动物，早为连绵不绝的竞争与博弈制定了一整套的规则和秩序。简而言之，生存就是人与人之间的关系。你只要弄明白这个关系是如何规定和运转的，就懂得了在丛林世界生存的方法。

---

## 人生不公平，习惯接受它

公平是什么？我先讲一个例子。我的一位部门经理杜先生已经跟随我工作了9年，从在新加坡的时候他就和我一起奋斗，从底层往上搏杀，一直到今天的位置——他帮我管理着美国公司的50多名骨干成员，还有超过300名的基层调查员。有一次杜先生在内部的培训会议上对与会的新职员感慨地说：“你们以为世界是公平的，有付出就有回报。错，世界从来不是公平的！恰恰相反，它是一个金字塔，已经几千年没有改变过，反而日益强固。你改变不了，就得接受，没有别的选择，要强迫自己接受。”

杜先生告诉那些怀着激情梦想走向工作岗位的年轻人：“如果你们无法认清世界的本质，就不会懂得如何生存，以及怎样生存得更好。只有接受不公平，才能获得公正。”

事实上，自有人类以来，人生的不公平就开始了。有的人天生健康美丽，有的人则残疾丑陋；有的人聪明绝顶，又有优越的家庭背景，有的人则智商低下，而且出生于贫困家庭。

没有公平，你只能接受自己的人生起点。如果你认为上帝应该给你一个公平，对黑暗的现实不能容忍。那么，你只能怀着绝望的心情起步，你的人生前景

也将暗淡无光。

在2002年世界杯接近尾声时，一名意大利人的情绪依然起伏不定，他愤愤不平地写道，“我的整个人都要裂开了，为这黑暗的世界，无耻的裁判，我不能容忍有这样的不公，我要报复！”在这一届争议颇多的世界杯上，不公正的判决让人觉得委屈难受。特别是意大利球迷，他们走上街头抗议，用各种方式发泄心头的怒火。

我相信，对于这种不公平，每个人在生活和工作都有过切身的体会。

但是，当意大利人准备拿起武器——他私藏的一把手枪准备干点什么的时候，妻子的突然出现让他迅速平复下来。

“你要做什么，波利？”

波利回过头，眼神仍然怒火中烧：“亲爱的，我想出去走走。”

“不，再等半小时，现在我想和你说说话。”

“啊，能不能等我回来再说？”

“不行！”

妻子的话坚定而且不容置疑。波利很爱她，于是无奈地收起手枪，坐回沙发上。20分钟后，他感觉到了自己的愚蠢——是的，我刚才差点犯了大错，不公平到处都有，如果总是这么愤怒，有什么益处？

### **请不要有“受害者心态”。**

这一点非常重要。假如你认为自己是受害者，你就会有不平之心，不平之气，在生活和工作，也会采取偏激态度，为自己找理由。那么，你就难以摆正心态，以最大的能力面对将来的竞争。

在竞争十分激烈的今天，很多人因为受到不公平的对待感到憋屈和愤怒，

甚至内心极度不平衡。他们整日郁郁寡欢，就像我的合伙人史密斯形容的，“他们就像被火烤的气球，处于爆炸的临界状态。你必须离这种人远一点，不要同情他们，也不要帮助他们，这是我的原则。”事实上，没有人不愿意追求公平和公正，这是人的本能。平等的确是好东西，但有时可望而不可即。

更重要的是，我们不能因为没有获得公平而消极被动，反过来伤害自己，那就因小失大了。根据我们的研究表明，超过70%的人都会在遭遇“不公”后惩罚自己，而不是提升自己，这已是一个广泛而且严重的社会问题。

你只有学会了接受不公平，然后自我化解不公，才能赢得走出这种精神困境的机会。换句话说，跳出困难看困难，会有不一样的视角，发现更高层级的世界观。

#### 1. 对任何事都不要设定“完美”的预期。

预期太高，就容易感到不公。人的内心对于世界有太高的要求，有过于“绝对化”的希望，认为事情就应该怎样，或必须怎样。但从某种意义上说，凡是有这种心理的人，都是心智不成熟的。

地球会围绕你转吗？

人们会依从你的要求行事吗？

这个世界上的一切运转都要保证你心想事成吗？

我们可以很清醒地回答这三个问题：“不！”现实就是这么不完美，它充满意外，也处处是不可抗的阻力，那么你为什么还希望事事皆如你心呢？所以，调整心理的第一条，就是接受“事情的不完美”。

#### 2. 很多例子都表明，隐藏你的委屈是一个错误的选择。

史密斯说：“有的人是另一种反应，他们面对不公平，产生了强烈的委屈，却巧妙地隐藏起来，压抑自己的情绪。表面看起来，他们心静如水，但其实怒火