

献给不分昼夜追逐梦想的年轻人

你今天的努力，  
必将成就未来的自己！

不要在最能吃苦的年龄  
选择安逸！



汤也 / 编著

---


我这么努力，  
是不想  
在年华老去  
之后  
鄙视自己

---

I tried\*  
so hard



北京工业大学出版社



**你今天的努力，  
必将成就未来的自己！**

不要在最能吃苦的年龄  
选择安逸！

汤也 / 编著

---

**我这么努力，  
是不想  
在年华老去  
之后  
鄙视自己**

---

北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我这么努力,是不想在年华老去之后鄙视自己/汤也  
编著. —北京:北京工业大学出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5639-4651-8

I. ①我… II. ①汤… 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 086722 号

## 我这么努力,是不想在年华老去之后鄙视自己

---

编 著: 汤 也

责任编辑: 张 悦

封面设计: 书心瞬意

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 河北鸿祥印刷有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.5

字 数: 195 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4651-8

定 价: 30.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

序 言

## 飞过，就不会遗憾

有人把生命比喻成一个括号，左边括号代表出生，右边括号代表死亡，而我们要做的事情就是努力、再努力，用奋斗的脚步把这个括号填满，这样的人生才充实、丰满！

最近有不少人发出努力无用的感叹，说自己努力了这么久，依然没有好的结果，所以便不再相信努力的意义。为什么不相信呢？虽然努力不一定能达到我们理想的结果，但只要脚步不止、勇敢地奔向远方，就

一定能拨开迷雾，成就一个不凡的自己。努力，不仅是对自己青春的一个交代，还可以在这个过程中发现一个更好的自己，发现一个奋发向上的自己，你的人生也会因为你所做的一切而变得丰富多彩。凡是走过的路一定会留下痕迹，十年、二十年后我们的生活状况是由我们今天的行为与选择决定的，到那个时候，到我们年华老去的时候，我们会怎么想？当我们看着年迈的父母，而自己却不能给他们提供一个富足生活的时候，我们会不会羞愧难当？当我们面对那些已经小有成就的朋友的时候，心里会不会懊悔不已？

由此我想起了比利时某杂志的一项问卷调查。该杂志以“你最后悔的是什么”为题，对全国 60 岁以上的老年人发起了一次专题调查，问卷中列出了十几项生活中最容易后悔的事情供被调查者选择。调查结果显示：有 72% 的人后悔自己年轻时不够努力，以至于一生碌碌无为、事业无成。试想，当我们年华老去时，拿到这样的问卷，我们该如何作答呢？我们会不会成为那 72% 中的一分子呢？如果不想在年老之时懊悔不已、鄙视自己，那么就不要再在该奋斗的年龄选择安逸，就要趁着年轻而努力拼搏！

每一个人的成长过程都充满着荆棘与坎坷，面对困境，我们没有必要抱怨上天的不公与世间的残酷，我们要趁着年轻逼自己变得坚强。其

实，挫折就是我们迈向成功的垫脚石，能让我们的人生变得更加丰富多彩。不经历风雨，哪能见彩虹。只有经历了挫折，才会有奔跑的动力，才能更坚定地奔向梦想的方向。

每个人的成功都可以规划，在年轻的时候不妨累一点，趁着年轻做好充足的准备，努力拼搏，为将来的成功增添一份胜利的砝码，让未来的你感谢现在的自己，让老年的自己在遥想当年时无悔无憾！正如泰戈尔所说：“天空中没有翅膀的痕迹，但我已飞过。”飞过就不会遗憾！只要我们尽力了，心中便不会有缺憾！

# 目录

## 1

### 我的人生我做主，我的青春不迷茫

心中有梦想，生活就有希望 // 003

奔跑吧，带着心中的梦想 // 07

趁着年轻，为梦想拼搏 // 011

在梦想的牵引下奋力高飞 // 014

高点定位，成就自己 // 018

方向对了，坚持下去就好 // 022

在奔跑中及时修正自己的梦想 // 026

## 2

### 你不信自己，别人如何信你

自信是梦想的支柱 // 031

信心是成大事的前提 // 036

不要轻易说“我不行” // 040

能帮你的只有你自己 // 044

擦亮眼睛，找到自己的闪光点 // 048

挣脱自卑的枷锁，释放自己 // 052

不被他人的言行所左右 // 055

### 3

## 要么忙着去死，要么忙着去活

乐观的人更幸福 // 061

选择乐观，我们才会更快乐 // 065

奔跑中别忘了欣赏风景 // 068

错过，有时也是一种幸运 // 072

凡事不可总往坏处想 // 075

心快乐，整个世界都快乐 // 079

微笑面对，世界就是美好的 // 082

### 4

## 既然不可避免，那就死磕到底

踩着挫折攀高峰 // 089

在挫折中变得坚强 // 092

不经历痛楚，哪会有成功 // 096

坚持下去，黎明就在不远处 // 100

克服困难，成就辉煌人生 // 103

跌倒了，爬起来继续前行 // 107

面对失败，豪迈地笑一笑 // 111



## 5

### 路，只有走了才能确定

- 成功来自勤于行动 // 117
- 只说不做，一切都是空谈 // 121
- 唯有行动方能创奇迹 // 125
- 落实方法才是硬道理 // 128
- 机会往往躲在行动背后 // 132
- 带着责任去执行 // 136
- 丢掉借口，马上行动 // 139

## 6

### 勇敢向前冲，没什么大不了

- 勇气是成功的前提 // 145
- 勇气赐予我们行动的力量 // 150
- 不因贫穷而失去斗志 // 154
- 直面风险，放手一搏 // 158
- 敢于挑战，生活才能更精彩 // 162
- 敢打敢拼，闯出成功之路 // 166
- 正视缺憾，创造另一种美 // 170

## 7

### 以诚待人，营造良好的人脉圈

良好的人际关系助你走向成功 // 177

多结交“重量级的贵人” // 181

诚信让你赢得众人尊敬 // 184

信守诺言的人才最可靠 // 188

对手助你踏上成功之路 // 192

欲求人助，必先助人 // 195

爱笑的人更受人欢迎 // 199

## 8

### 拼一把吧，趁自己还年轻

唯有勤奋直通成功 // 205

努力学习，在竞争中站稳脚跟 // 208

人生苦短，别让时间白白流走 // 212

小事不做，大事难成 // 215

脚踏实地，一步一步迈向成功 // 218

努力比别人多做一点 // 222

学会变通，开辟新的成功途径 // 226

9

## 这样做了，年华老去时才没有遗憾

- 好习惯造就好命运 // 233
- 坏习惯只会让您前程断送 // 236
- 今天的事要在今天完成 // 240
- 居安思危才能稳立社会 // 243
- 优柔寡断错失良机 // 247
- 不可小看了拖延这个恶习 // 251
- 粗心大意要不得 // 255

我这么努力，  
是不想在年华老去之后鄙视自己

# 1 我的人生我做主， 我的青春不迷茫

我们的命运掌握在自己的手中，要想自己生活得不平庸、不迷茫，那就为自己树立一个远大的理想吧。理想是我们生活的希望，有梦的人始终对生活充满激情，以便时刻激励自己奋勇前行。



## 心中有梦想，生活就有希望

美国诗人兰斯顿·休斯在诗歌《梦想》中这样写道：“紧紧抓住梦想，因为梦想若是死亡，生命就像折断翅膀的鸟儿，再也不能飞翔。紧紧抓住梦想，因为梦想一旦消亡，生活就像荒芜的田野，雪覆冰封，万物不再生长。”现实正如他所说，人生如果没有梦想，那将是一潭死水，活着也就没有了方向与希望。

梦想是每个人生活的组成部分，我们并不需要它带来财富和名誉，也不一定会以它为职业，但它会带给我们快乐，它是我们发自内心的一种愿望，是来自灵魂深处的呼唤，也是一个人存在的理由，否则我们的人生就会失去价值和意义。心中有梦想，人活着就不会丧失希望。

大家都知道“断臂钢琴家”刘伟吧，他面容干净，眼神坚定，见过他的人都能记住他。

尽管身有残疾，但这并不能阻止刘伟追梦的脚步。有一次，《开学第一课》栏目邀请刘伟作为表演嘉宾，当时他只说了一句“你好”，之后便再无更多的语言，也无更多的感慨发言。但是，他用自己的行动代替了一切言语，用音乐代替了一切情感。一架钢琴，一个特殊的钢琴

我这么努力，  
是不想在年华老去之后鄙视自己

凳，这就足够了。这是他的舞台，这是他的梦想，这是他的生命，这是他新生命的开始！

没有手，他使用脚趾弹奏出动人的旋律，他的演奏是那么熟练，那么深情，那么专注，犹如行云流水般打动了每一个人的心。这就是他对生命的赞歌，对梦想的诠释。一曲《梦中的婚礼》，完美地阐述出残缺的美、不完整的美、梦想的美。

现场的观众对他的演奏报以热烈的掌声，主持人王小丫赞叹道：“这是我听到的最美的声音，听到琴声，我在想，我们四肢健全……我们能用到的一个词就是震撼！”当时，马云作为辅导老师也在现场，他同样发出了由衷的赞叹：“我所能说的就是震撼和感动。”

刘伟堪称一位灵魂的钢琴家，他用行动告诉我们：钢琴并不只能用手来弹奏，脚一样可以弹出动听的乐曲。只有心中有梦想，没有手也无妨，用脚一样可以去追求、去实现！正如刘伟自己所说：“虽然我体会不到拥抱别人的幸福感，但我能够在琴声中感受到更多的幸福。”在音乐中，他可以享受到公平的幸福，享受到人生的美好。

刘伟说：“摆在我面前的只有两条路：要么赶紧去死，要么精彩地活着。”这句话真可谓掷地有声，足以震撼每个人的心灵。尽管刘伟失去了双臂，但他的生活并没有因此而失去光芒，他依然对生活充满着希望，因为他有着比常人更加坚定的意志，有着无比坚定的信念，并在追梦的道路上永不止步。这句话虽是他的人生格言，但又何尝不给我们以启示呢？

梦想是我们对未来的期许，当我们真心地去追寻自己的梦想时，每

天天都是缤纷多彩的。因为每一天，都是在实现自己梦想的一部分。在这世上，成功者之所以成功，就是因为他们始终怀揣着梦想，不曾放弃，梦想让他们积极努力地过好每一天，让他们的人生充满活力。

法国有一个邮递员，他尽职尽责，每天走村串户地为十里八乡的村民传送邮件。有一天，他正走在崎岖的山路上时，一不小心被一块石头绊倒了，他低头一看，发现这块石头长相奇特，于是便弯腰拾起那块石头放进了自己的邮包。

本就沉重的邮包因为放进了一块石头变得更重了，村子里的人知道后都很不解，纷纷劝说道：“扔了吧，还要走那么多的路呢，何必背着它增加自己的负担呢。”他把那块石头拿出来，在众人面前晃了晃，得意地说：“这块石头多美啊，你们见过这样的石头吗？”

人们听了，全都笑了，说：“这样的石头在这里遍地都是，够你捡一辈子的。”

然而，大家的不解并没有让他放弃自己的想法。不仅如此，他还想用这些造型奇特的石头来建造一座奇特的城堡。

从那以后，他过上了一种全然不一样的生活。白天，他在给村民送信的同时还不忘捡这些奇形怪状的石头；到了晚上，他就思考着如何用这些石头来建造心中的城堡。

大家都认为这根本就是不可能的事情，所有的人都认为他是在异想天开。

但是，二十多年以后，在这位邮递员的住处果然出现了一座错落有致的城堡，然而这座城堡在当地人看来就如同小孩子建筑的沙堡一样，



我这么努力，  
是不想在年华老去之后鄙视自己

没有一个人来欣赏他的城堡。

后来，这座城堡被一位著名的旅行家发现了。旅行家完全被这里的风景和城堡的建造格局震撼了，他在慨叹之余写了一篇文章。文章刊出后，邮差和他的城堡就成为人们关注的焦点。现在，这个城堡已经成为法国最著名的风景旅游点。

在城堡入口处的一块石头上还刻着邮差的一句话：“我想知道一块有了梦想的石头能走多远。”而这块石头就是邮差当年捡起的第一块石头。

在人类的种种力量中，梦想的力量是最神奇的。当一块平凡的石头有了梦想，它就可以筑起一座雄伟的城堡。邮差最初的想法是想知道一块石头拥有了梦想之后，前面等待着它的是什么。而奇迹就诞生于这不经意的梦想之中，梦想的力量把成千上万块石头改造成了邮递员心目中神圣的理想殿堂。

“有梦想谁都了不起”，“人因梦想而伟大”。人生的舞台是给有梦想的人而准备的。“只有想不到，没有做不到”，只有敢想，才能敢干，从来不敢想的事情，怎么可能成功呢？所以，在人生的旅途中，我们一定要有梦。有梦，活着才有奔头；有梦，生活才有希望。