

你不勇敢，没人替你坚强。不逼自己一把，你永远不知道自己多优秀

对自己“狠”一点 离成功近一点

如果你不对自己狠一点，现实就会对你狠

让你拥有强大的内心，从此再也没有困难可以阻挡你
再也没有人可以伤害你



DUI ZIJI "HEN" YIDIAN
LI CHENGGONG JINYIDIAN

谢国计 著

如果一个人安逸于现在，必将迷失于未来
要改变生活，先改变自己，才能在残酷的现实中成长、成熟、成功

今天不玩命，明天命玩你

只有经历炼狱的磨难，才能看见天堂的绚烂



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

对自己“狠”一点 离成功近一点

如果你不对自己狠一点，现实就会对你狠



谢国计◎著

DUI ZIJI “HEN”YIDIAN
LI CHENGGONG JINYIDIAN

今天不玩命，明天命玩你

只有经历炼狱的磨难，才能看见天堂的绚烂



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

对自己“狠”一点，离成功近一点 / 谢国计著. --
成都：成都时代出版社，2014. 10

ISBN 978-7-5464-1149-1

I. ①对… II. ①谢… 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 (2014) 第 073791 号

对自己“狠”一点，离成功近一点

DUI ZIJI “HEN”YIDIAN, LI CHENGGONG JINYIDIAN

谢国计 著

出 品 人 石碧川
责任编辑 曾绍东
责任校对 李 航
装帧设计 林自伟
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京高岭印刷有限公司
规 格 710mm×1000mm 1/16
印 张 17
字 数 220 千
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1149-1
定 价 35.00 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(010) 89580799

敢下“狠”手才能成功改变命运

这是一个公平的社会，因为绝大多数人在多数时候，都只能靠自己，没背景、没关系、没资历、没学历，都不是足以致命的缺陷，只要我们对自已敢下“狠”手，就能改变命运，从低谷走向人生高潮。这是一个“残酷”的社会，强者以弱者为食，激烈的竞争容不得弱者偏居一隅，要想不被“吃掉”，就只有一条路可走：逼迫自己变狠。

英国哲学家霍布斯早就在《利维坦》一书中提出“人对人是狼”的经典论断，他从人性的“自然欲望公理”推出了“一切人对一切人的战争”，再由人的“自然理性公理”归结出了自我保全原则。在这个弱肉强食的社会大丛林里，最终能够决定我们成败的只有一个因素，那就是“狠”，你對自己越“狠”，社会就会对你越宽容，你也就越接近成功。或许这正是霍布斯教人们变成“狼”的最根本原因。

我们今天所生活的社会就像一个集合了生活、工作、利益与心理融合而成的狩猎场，每个人都是狩猎者，同时每个人也都是其他狩猎者的猎物，如果不敢对自己下“狠”手，别说逆袭，就连能否生存下去都是一个未知数。

在弱肉强食的丛林中，狮子不会同情自己的“食物”，同样在竞争激烈的社会之中，强者也不会同情弱者。我们每天都会接触形形色色的人，上司、领导、同事、下属、同学、老师、司机、小贩、警察、医生……上

下级之间的摩擦矛盾、同学同事之间的攀比、医患矛盾的增加……周围的人变得越来越狠，我们受到伤害的概率也在不断攀升，要想在这个变“狠”的世界中生存下去，就必须适应变“狠”的人心，变“狠”的社会。如何适应？答案很简单，不想被狼吃掉只有一个办法，那就是变成它们的同类。

遗憾的是，绝大多数人在关键时刻往上下不了“狠”手。明知道如果对自己的要求高一点，做决断的时候痛快一点，结果就会好一点，但偏偏对自己下不了“狠”手，狠不下心对自己高标准、严要求，于是只能成为任人宰割的弱者。明知道不忍心“猎杀”别的同伴，就只会陷入获取猎物 and 人类友谊的两难抉择，从而丧失“狼性”成为他人口中的“猎物”，但就是下不了“狠”手，所以我们的战斗力也会大打折扣。

“为什么老天如此不公平，别人在休闲度假的时候，我却要为了微薄的加班费而拼死拼活？可是现实如此残酷，我又能怎么办呢？房贷总是要还，不加班赚钱就只能喝西北风。”

“每天都有数不清的烦恼、无穷无尽的问题，想想自己的生活过得还真是窝囊，这就是个拼‘爹’的年代，谁让你没‘爹’可拼呢？”

“我的顶头上司简直是一个变态的施虐狂，一旦心情不好，所有人都跟着遭殃。训起人来没完没了，实在是忍无可忍。可又不敢辞职，怕找不到这样待遇好的公司，哎，忍无可忍也只能从头再忍，什么时候是个头啊！”

……

实事求是地说，这就是我们绝大多数“草根”日常生活的真实写照，没人愿意过这种充满绝望和无奈的糟糕日子，但为什么不试着改变呢？

尽管社会险恶，但“逆袭”并非绝无希望，我们之所以会不自主地屈服于残酷的现实，是骨子里的“羊性”在作祟，想成功就必须敢下“狠”手，敢把自己逼成一头具有战斗力和侵略性的“狼”，有时候不逼自己一把，你永远都不知道自己究竟有多优秀。

在这个弱肉强食的社会，家庭压力、事业瓶颈、情感困惑、同事倾轧、老板冷酷、朋友疏远……如果你不能变得内心强大，就只能时时刻刻被欺负，强者不会同情满腔委屈的弱者，上帝也不会宽待一个内有才华却无比颓废的弱者。

在现实生活中，不是东风压倒西风，就是西风压倒东风。你不敢对自己狠，世界就会对你更狠，唯有敢对自己下刀子，世界才可能变得宽容。想成功很简单，从现在开始对人、对事、对自己都要狠一点，这就是如今社会“草根”群体逆袭成功的黄金法则。

第一章

不对自己“狠”一点，永远也不知道自己有多优秀

物竞天择，适者生存。在弱肉强食的丛林中，狮子不会同情自己的“食物”，同样在竞争激烈的社会之中，强者也不会同情弱者。要想不被“吃掉”，就只有一条路可走：逼迫自己变“狠”。要知道，唯有经历过“狠境”、“绝境”，才能练就如履平地、披荆斩棘的本领。

1. 你必须对自己“狠”，因为世界会对你更“狠” / 003
2. 前怕狼后怕虎，永远找不到新出路 / 005
3. 永不言弃，做事不要给自己留退路 / 007
4. 不逼自己一把，永远也不知道自己有多优秀 / 010
5. 成功的欲望越强烈，你离成功就越近 / 012
6. 利用一切资源为自己铺路 / 014
7. 放手一搏，不要给自己的人生留下遗憾 / 016

第二章

世界如此险恶，你要内心强大

真正的强者在于内心的强大。内心强大的人，不会轻易被外界的舆论影响，不论外界有多少诱惑、多少挫折，他们都心无旁骛，依然固守着那份坚定。只要你在复杂的社会中，历练出一股强大的内心力量，就不会再有什么人可以伤害你、有什么事可以困扰你！

1. 不要把一时的失败看成是世界末日 / 021
2. 一切的苦难，都只是成功人生的试金石而已 / 023
3. 勇于正视自己的不足，是一个人内心成熟的开始 / 026

4. 控制自己的情绪，就是控制自己命运的起点 / 028
5. 革自己的命，就是对自己“狠”点、再“狠”点 / 031
6. 真正的勇敢不是外形剽悍，而是内心强大 / 033
7. 内心强大的人，永远有别人无法摧毁的心理优势 / 036

第三章

做人不狠，万事难成——强者之路

狠，不是说出来的，而是做出来的。要想在险恶的社会中闯出一番天地，就要硬下头皮，一股脑儿往前冲。柔弱的人，永远无法在强者的世界里出人头地。只有在做人做事中抱着一股狠劲儿，才能在人生的征途上所向披靡，战无不胜。

1. 嚼得了菜根，才能做得了大事 / 041
2. 高标准、严要求，英雄都是被“逼”出来的 / 044
3. 卧薪尝胆，能忍辱负重者方为大丈夫 / 046
4. 强势出手，“谁软弱，谁就被消灭” / 049
5. 对待机遇“狠”一点，当机立断，纵是刀山火海也要闯一闯 / 052
6. 对待事业狠一点：狠下心来，一干到底 / 055
7. 永不言弃，做事不要给自己留退路 / 057

第四章

狠在智慧：打造最强大的大脑，别让自己赢得那么辛苦

狠，需要能力，也需要谋略。竞争不能只靠一腔热血，还要靠清醒的头脑和精明的计谋。做人要狠，也要会用狠，那些一味耍狠、不懂变通的，最多只能算作莽夫。只有审时度势、权衡利弊、有勇有谋，才能让自己赢得轻松、赢得漂亮。

1. 智慧和谋略是成功的捷径 / 063
2. 在任何情况下都要保持一颗清醒的头脑 / 065
3. 摸清对方底细，才能攻其不备 / 067
4. 心计做事，懂心计才不会被算计 / 070
5. 选择比努力更重要 / 072

6. 改变“思维方式”，人生将发生 180°大转弯 / 075

7. 要想征服世界，就永远不要停下学习的步伐 / 078

第五章

狠在胆识：如果你知道去哪里，全世界都会为你让路

自古道：胜者为王，败者为寇，残酷的竞争已成为当前社会的常态。对手之间不需要太多的仁慈宽厚，因为对敌人的仁慈就是对自己的残忍。一个人想要有一番作为，想要有自己的事业，想要获取应有的社会地位，在面对困难的时候就绝不能倒下。骨子里缺乏“狠劲儿”的人，注定一事无成。

1. 不倒下，这是狠角色的人生宣言 / 083

2. 冲锋上阵，要敢于有亮剑精神 / 085

3. 在冒险中，才有无限的可能 / 088

4. 对对手仁慈，就是对自己残忍 / 091

5. 只要还剩一口气，就没到结束的时候 / 094

6. 兵不厌诈：战胜对手就是王道 / 097

7. 只有做别人不敢做，才能得常人不可得 / 099

8. 拼搏时刻要“血性”，关键时刻更要冷静 / 102

第六章

狠在人脉：认识谁比你是谁更重要，有人脉成功就像坐电梯

在这个世界上，到处可以看见很多有才华的“穷人”。他们才华横溢，能力超群，有的甚至有着上天入地的基本领，但为何最终却落了个颗粒无收的下场呢？究其原因，就是缺乏人脉！

1. 人脉决定命脉，你认识谁比你是谁更重要 / 107

2. 圈子对了，事就成了 / 110

3. 成功人士不会错过任何一次社交的机会 / 112

4. 多结交一些优势互补的朋友 / 114

5. 将有影响力的大人物变成你的“圈里人” / 117

6. 建立你的人脉资源数据库，把你的人脉分类管理 / 120

7. 一定要记住，人际交往的最高境界是“互利” / 122

第七章

狠在行动：没有行动，再伟大的想法都等于零

你也许不知道，果断迅速的行动其实是解决问题的最好办法。每个人都拥有神奇的改变力，只要肯行动，人生永远不嫌晚；只有坚持下去，才能成为人生的赢家。当你靠着坚韧的行动力改变命运后，你就会发现：困难根本就没有想象中那么大。

1. 学习唐僧“一生只做一件事”的精神 / 127

2. 在思考中行动，不如在行动中思考 / 129

3. 困难没有想象中的大，行动越简单越好 / 132

4. 砍掉拖延的毛病，绝不浪费一分一秒 / 135

5. 关键时刻，要有快刀斩乱麻的魄力 / 137

6. 当机遇来临的时候：立即出击，精准且迅速 / 140

7. 不必向任何人宣誓，现在就要开始行动 / 143

第八章

狠在说话：三寸之舌强于百万之师，成功离不开口才

把话说正确，是一个人应该穷尽一生去学习的艺术。三国时期，诸葛亮凭借自己的三寸不烂之舌挡住了百万曹军。真正的强者，从来不需要巧舌如簧，关键要说得够狠、够有力、够聪明，不但把话说进人的心里，还要征服人心，获取人心。

1. 舌头比拳头更有力量 / 149

2. 控制你的愤怒，小心祸从口出 / 152

3. 说话看对象——见什么人说什么话 / 155

4. 话不在多，关键要说到对方心里去 / 157

5. 逢人只说三分话，未可全抛一片心 / 159

6. 幽默风趣，为舌头“镀”上一层金 / 162

7. 用知识“武装”自己的口才 / 164

8. 别让“不好意思”害了你，必要的时候要学会说“不” / 167

第九章

狠在气场：在事业上确立自己的“江湖地位”

气场，是一呼百应的号召力，是由内到外透出来的一种权威，是一把改变局势的万能钥匙。全世界都在讨论气场，但只有微乎其微的人能拥有它、运用它。要知道，一个人只有具备了强大的气场，才会拥有万人难敌的“江湖地位”。

1. 气场是你独一无二的精神名片 / 173
2. 打造气场要做的第一件事：挺胸、收腹、提臀 / 176
3. 双眼是气场命门，顾盼间释放能量 / 179
4. 信念的强弱决定气场的结果 / 182
5. 做大事、成大器，一定要有火一般的激情 / 185
6. 创造出自己的“不可被替代性” / 187
7. 从容淡定才是强者风范 / 189
8. 塑造气场的根本，在于塑造你的内心 / 192

第十章

做耐心的狼，让所有的猎物胆寒

在狼的眼睛里，永远看不到失败的气馁，因为它们知道，只要耐住性子，就不会让到嘴的猎物逃脱。做人也一样，就是不懈的努力加上一点点机会，努力是加法，机会是乘法，两者兼备才会收获最好的结果。

1. 事业成功的秘诀无非“坚持”二字 / 197
2. 像狼一样紧盯目标，锲而不舍 / 200
3. 时机未到千万不要扣动扳机 / 203
4. 胜利就是比别人多坚持5分钟 / 205
5. 最大的本事是忍常人所能忍 / 208
6. 不贪不恋，诱惑越大越要沉得住气 / 210
7. 在一个行业里坚持十年，你就是专家 / 213

第十一章

事不可做绝，再狠也要给人留有余地

当今社会，没有永远的朋友，也没有永远的敌人。为人处世，最要紧的就是行事掌握火候、注意分寸，莫与人撕破脸皮。要知道，凡事不做绝，把话讲得更具弹性，把事做得更加灵活，你的人生才会如虎添翼、更上一层楼。

1. 势不可使尽，事不可做绝 / 219
2. 有些事做绝了，效果往往适得其反 / 221
3. 冤家宜解不宜结，得饶人处且饶人 / 224
4. 恶语伤人六月寒 / 226
5. 己无所欲，勿施于人 / 229
6. 给别人留余地，给自己留退路 / 231
7. 以退为进，留给自己东山再起的机会 / 234

第十二章

不抱怨，坦然接受人生的潮起潮落

人的一生，没有永远的幸福，也没有永远的不幸。正所谓“心态决定一切”，内心保持怎样的心境，就会有怎样的生活。抱怨不能解决问题，只会让日子越过越苦。想要有所作为，再大的问题，再多的苦难，你也要默默承担，这样才能把命运牢牢攥在手中。

1. 人生不如意之事十有八九，成大事者从不抱怨 / 239
2. 笑看世态炎凉——每个人都是趋吉避凶的“自私鬼” / 241
3. 坦然接受生活中的不公平 / 244
4. 有些无奈并不能影响人生的精彩 / 246
5. 成功者都是在痛苦的世界中尽力而为 / 249
6. 及时自省，抑制住一步登天的冲动 / 251
7. 即使天塌下来，也要有一颗从容的心 / 253



第一章

DI YI ZHANG

不对自己“狠”一点， 永远也不知道自己有多优秀

物竞天择，适者生存。在弱肉强食的丛林中，狮子不会同情自己的“食物”，同样在竞争激烈的社会之中，强者也不会同情弱者。要想不被“吃掉”，就只有一条路可走：逼迫自己变“狠”。要知道，唯有经历过“狠境”、“绝境”，才能练就如履平地、披荆斩棘的本领。

1

你必须对自己“狠”，因为世界会对你更“狠”

人生在世，谁不想拥有一个美满幸福的生活，然而树欲静而风不止，这个世界正在变得越来越“狠”，我们唯有对自己更“狠”，才可能突破重重阻碍，步步逼近美满幸福的天堂。

没有人喜欢自虐，可是为什么要对自己那么“狠”呢？俗话说，“男人不狠，事业不稳；女人不狠，地位不稳”，在这个狼性法则为王的社会丛林之中，不管男人还是女人，谁都逃不过岁月的磨砺。“先下手为强，后下手遭殃”，越是在人生选择的关键时期，越是要敢对自己下“狠”手，因为你一旦有半丝不忍，现实就会狠狠给你一个更加狠戾的耳光。

也许有人会说，“我对自己没有什么要求，只要心态平和，知足就能常乐。”可是扪心自问，眼看着周围的同学、朋友混得都比自己好，你真能做到心如止水吗？新来的同事居然突然成了自己的上司，你真的不会有半点纠结？所谓“看破红尘”有时候不过是鸵鸟心态作祟，自欺欺人罢了。到什么山唱什么歌，既然身在俗世，就必须面对现实的压力，要想不被压力挤瘪压垮，就只能变得内心强大。

我们每天都会接触不少“狠”角色，白领凯迪就处在这样一个环境中。在她看来，自己的老板简直就是一个施虐狂，要是老板心情不好，每个人都会跟着遭殃，业绩不好要挨骂，工作上出现哪怕一点点失误也要挨骂，堵车迟到不仅要挨批，还要罚款，哪怕只是迟到一分钟，也不能幸免于难。凯迪的工作不顺心，得不到老板赏识，但却不敢轻易辞职，作为一名房奴，她每个月都在指望用自己的工资还贷款，如果一气之下辞职了，谁知道能不能找到一个不错的工作呢？



对自己“狠”一点，离成功近一点

在残酷的现实面前，我们和凯迪一样，连选择逃避的权利都没有，唯有靠着“忍者神龟”般的耐力，承受着这种非人的待遇。为了不因堵车而迟到，不得不天不亮就起床；为了完成工作业绩，不得不顶着星星回家；为了不丢掉自己的饭碗，不得不屈服于上司以及客户的淫威之下，可是我们为什么要活得这样憋屈？为什么要活得这么没有尊严？难道是我们甘愿如此吗？不，没有人愿意过这种日子，没有人希望上班像“上坟”一样心情沉重。既然如此，与其憋屈痛苦的活，不如尝试逆袭。都已经跌到了谷底，人生还会更糟糕吗？

人的潜力是无限的，你不对自己狠一些，就永远不会知道自己究竟有多优秀。这里所说的“狠”，并非是为了达到目的不择手段，而是指要对自己的要求高一点，该决断时就痛快决断，该坚强的时候就要挺直脊梁。狠是一种意志，是一种精神，是一种为了完成奋斗目标屡败屡战的决心，是百折不挠、不抛弃、不放弃的执著信念。

原始森林中“弱肉强食”的生存法则，在竞争激烈的人类社会同样适用。如果你甘愿做一只素食主义动物，那么等待你的只有“被猎杀”的命运。吃“草”还是吃“肉”，这已经不仅仅是个人价值观以及生活取向的问题，而是直接关系生死存亡的大事。周围的环境变得越来越残酷，安分守己早已经不是明哲保身，而是慢性自杀，是自取灭亡。

实事求是地说，今天人们不管是在职场上还是生活中，受到伤害的概率正在大大增加。当然这里所说的伤害，并非仅仅是指身体伤害，而是指利益伤害和心理伤害。要想在这个越来越“狠”的世界中生存下去，就必须“入乡随俗”，逼迫自己适应这种变化。

达尔文提出了“物竞天择，适者生存”的进化论，尽管它主要针对自然界的物种进化，但该原则同样适用于人类社会。社会在变“狠”，如果你不能随之做出改变，就必然会沦为整个世界的牺牲品。如何应对？唯有对自己“狠”一点，因为“只有经历过地狱般的磨炼，才能练出创造天堂的力量，只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”从枪林弹雨中走出来的人，即便不是王者，也是将军。历经磨难而浴火重生的人，无论身处

怎样的绝境，都不会轻易言弃，只要坚持不放弃，总会等到翻身的机会。

如今的社会，容不得弱者偏居一隅，内心弱小的人，注定会被强者吞噬。扪心自问，你真的愿意被这个变“狠”的社会抛弃吗？你真的想永远呆在懦弱的内心阴影中吗？何不冷静地解剖那些可能伤害我们的东西，然后有针对性地强化自己，勇敢地战胜它们。

对自己狠，是为了在这个越来越狠的世界中活下去，活出精彩，活出魅力。只要看清了这个世界的本质，变“狠”并不是一件难事。霍布斯所说的“每个人对每个人的战争”绝不是一个伪命题，而是升级到了“每个人在心理上对每个人的战胜”。

今天，你当然可以选择做一个不“狠”之人，虽然可以生存，但却无法在利益上保护自己，或许这正是隐藏在不断增长的“自杀”数据背后的隐患。是变“狠”，还是继续懦弱下去？相信你的心中早已有了答案。

2

前怕狼后怕虎，永远找不到新出路

古人云，不入虎穴焉得虎子，一个没有勇气面对风险的人，从一开始就放弃了成功的机会。有些人年过半百依然敢从头再来，有些人即便是风华正茂也未必会放手一搏，一个人最大的敌人往往不是对手，而是自身，如果不对自己狠，就永远也战胜不了敌人。

袁明是20世纪80年代的大学生，和同龄人一样，毕业后被分配到国有企业，成了一名技术员。在那个年代，这是一份万人难求的金饭碗。勤勤恳恳地工作，按部就班地成家立业，30多岁已经成为人父的袁明，也开始面临自己人生中的一次重大选择。

这样的大环境下，袁明一腔热血，想南下干出一番事业，然而当朋友力邀辞职南下时，他却犹豫了。不放心家里年迈的父母双亲，担心年幼儿