



身心灵魔力书系——品格丛书

少壮不努力，老大徒伤悲

勤奋

少年辛苦 终身事

郭龙江 / 著



中国出版集团
现代出版社



身心灵魔力书系——品格丛书

少壮不努力，老大徒伤悲

勤奋

少年辛苦 终身事

郭龙江 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

勤奋:少年辛苦终身事 / 郭龙江著. —北京:现代出版社, 2013. 12
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1868 - 5

I. ①勤… II. ①郭… III. ①散文集 - 中国 - 当代

IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313626 号

作 者	郭龙江
责任编辑	刘春荣
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1868 - 5
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今时代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

许多人一踏上社会就希望一鸣惊人，名利双收地拥有一切。这样急功近利，不注重人生的积累，是难于起飞的；相反，能不辞辛苦地为自己拓展好助跑的跑道，从而争取优势不断发挥，才能逐渐使事业有所发展。那么给生命一个助跑的过程吧，这样，我们的人生就可以飞得更高。

一个人的成长、成熟、成功，其实是一个不断进行积累的循序渐进的过程，人的身上要拥有无穷大的潜力，主要靠平时的积累。助跑的过程其实就是让自己的潜力得到极至发挥的一种措施，就是为了让自己的跑得更快，跳得更高，跳得更远。可以说助跑的过程是一个漫长的过程，但没有这个过程是不可能最终获得成功的！我们每天都在积累，我们每天都在助跑，因为我们的心中有一个目标！

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵！其实“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实，面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧，给那些浮躁的心清凉解毒，



进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 做一个勤奋的人

勤奋是人生的必修课 ◎ 3

比天赋更重要的是勤奋 ◎ 5

勤奋:付出更多的努力 ◎ 9

勤奋的人生才能辉煌 ◎ 11

从勤奋中打发时间 ◎ 13

人生路上需勤奋 ◎ 15

勤奋与捷径 ◎ 18

脑子勤最重要 ◎ 20

第二章 勤奋的人生最精彩

话说吃苦耐劳 ◎ 25

勤奋有成 ◎ 28

做一个努力的人 ◎ 31

勤奋造就智慧 ◎ 33

勤奋是成功的资本 ◎ 36



勤奋——少年辛苦终身事

勤奋的人能够获得成功 ◎ 39

做好今天的工作 ◎ 42

掌握好勤奋的尺度 ◎ 45

第三章 靠勤奋挖掘潜能

勤奋造就天才 ◎ 51

勤奋是实现理想的基石 ◎ 55

勤奋是成才的第一秘诀 ◎ 58

持之以恒才能成就事业 ◎ 61

勤奋是生存发展的基础 ◎ 65

勤奋是一生的资本 ◎ 68

第四章 勤奋、信念与自律

信念与激情 ◎ 75

真正的坚强 ◎ 77

勤能补拙 ◎ 79

勤奋让你享受该享受的 ◎ 82

自强不息 勤奋不止 ◎ 87

第五章 学习勤奋是美德

知识亲睐好学者 ◎ 91

学习是一生的需要 ◎ 97

利用零碎时间学习 ◎ 100

多读书 读好书 会读书 ◎ 103

注重从实践中吸取知识 ◎ 110

学习一门专业技能 ◎ 114

借鉴他人的成功经验 ◎ 116

向竞争对手学习 ◎ 119

吃一堑 长一智 ◎ 121

第六章 职场亲睐勤奋者

明确目标 制定计划 ◎ 127

注重工作中的细节 ◎ 130

找准自己的位置 ◎ 134

善于展示自己的优势 ◎ 137

激情满怀对待工作 ◎ 141

对工作富有敬业精神 ◎ 145

像老板一样积极工作 ◎ 152

向高难度工作挑战 ◎ 155

忠诚于公司的利益 ◎ 158

不要把借口挂在嘴边 ◎ 161

不要轻易跳槽 ◎ 164

第七章 好习惯 好人生

正视习惯的力量 ◎ 169

好习惯 好人生 ◎ 173

别让坏习惯害了你 ◎ 175

让好习惯成为你的第二天性 ◎ 179



勤奋——少年辛苦终身事

第八章 有志者 当勤奋

别被虚幻的光明迷惑 ◎ 185

把困难踩在脚下 ◎ 188

战胜自卑 ◎ 193

骄傲是失败之父 ◎ 197



第一章 做一个勤奋的人



我们世界上最美好的东西，都是由劳动、由人的
聪明的手创造出来的。

——高尔基

勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福
长眠。

——达·芬奇

你想成为幸福的人吗？但愿你首先学会吃得起苦。

——屠格涅夫

灵感不过是“顽强的劳动而获得的奖赏”。

——列宾



勤奋是人生的必修课

既勤奋又勤勉的劳动者并不多见，人们对逐渐和缓地完成一件大事而感到惊讶。勤奋与和缓是取得成功的最好标准。如果有任何其他的方式，那是非常罕见的。如果一个人既不优秀、又不明智、也不富有，但是，只要他慢慢攀登这些小山，前景就会得到改观，直至最后攀至峰顶。现在，学会一种美德，然后，谴责一种恶习。

一个人养成每天用一小时学习的习惯，他会从中受益的。能耐心赚取小利润的人，则很快会繁荣发展壮大；赚钱越轻松，利润也会越丰厚。因此点点滴滴的积累，最终会获取智慧宝藏的。上帝想让人类完成大事，那也必须是逐渐发展壮大的，勤奋和勤勉是上帝留给人类的必修课。

勤奋而专心地读最好的书，是获得广泛的思想财富的方法；与最精明和最聪明的人交往，通过与其交往，你会得到提高；不要把时间浪费在懒散、不相干的唠叨或无用的琐事上。人们在导游的陪同下，观光游历自己的城市和国家的同时，也要参观其他城市和国家，而且还要善于观察；要有观赏艺术和自然界奇观的好奇心；不但要向他人学习，而且要亲自学习和探索事物；不仅要通晓书本知识，而且要了解人类文化；不但要尽可能多地直接了解所有的事物，而且要尽量用你的思想来表现事物，绝非仅仅表现的是他人的思想；这样，如同宏伟的建筑一样，展现在别人面前的你和你的灵魂是活生生的真迹，而不是赝品。

用最合适的方法来留住那些你获取的思想宝藏；因为，除了努力和劳动能强化记忆以外，大脑会淡化遗忘许多记忆。



勤奋——少年辛苦终身事

特别重要的一点是，要加倍呵护地收藏和保护好它们。这些思想珍品要么给你永恒的幸福，要么适合你生活的特殊身份和职业。虽然前面介绍了认识事物的一般性原则，然而那只是人类需要的一般和肤浅的认识。这些认识与人类自身所特有的事物无关；但是，你很有必要更详细准确地认识那些涉及你生活职权和责任，或涉及他人幸福的事情。

魔力悄悄话

用丰富的思想武装自己，通晓古今之事；自然、民间和宗教之事；家庭与国家之事；国内与国外之事；现在、过去和未来之事；重要的是，要了解你自己；掌握动物本性和你自己的情绪活动状况。

比天赋更重要的是勤奋

孩子大多有各自的爱好。对于孩子的爱好，只要是无害的，家长就应该予以尊重并加以培养，使之对于孩子的健康成长和全面发展更为有益。

孩子的不同爱好，或有益于身体的健康，或有益于智力的开发，或有益于个性形成，或有益于情操的陶冶。

望子成龙的家长们，只有尊重和发展孩子的正当爱好，方有遂愿的可能。

粗暴地对孩子的爱好加以干涉是家庭教育的失误。

清代咸丰年间有个武官叫张曜，因苦战有功，被提拔为河南布政使。

他自幼失学，没有文化，常受朝臣歧视，御使刘毓楠说他“目不识丁”，因此改任他为总兵。

张曜从此立志要好好读书，使自己能文能武。张曜想到自己的妻子很有文化，回到家要求妻子教他念书。

妻子说：要教是可以的，不过要有一个条件，就是要行拜师之礼，恭恭敬敬地学。

张曜满口应承，马上穿起朝服，让妻子坐在孔子牌位前，对她行三拜九叩之礼。

从此以后，凡公余时间，都由妻子教他读经史。每当妻子一摆老师的架子，他就躬身肃立听训，不敢稍有不敬。

与此同时，他还请人刻了一方“目不识丁”的印章，经常佩在身



勤奋——少年辛苦终身事

上自警。

几年之后，张曜终于成为一个很有学问的人。

后来，他在山东做巡抚时，又有人参他“目不识丁”。他就上书请皇上面试。

面试成绩使皇上和许多大臣都大为惊奇。因为他勤奋好学，死后皇帝谥他为“勤果”。

丁俊晖是当今中国最著名的台球手，曾被誉为台球神童，连续挫败了包括史上最伟大的台球手亨得利在内的3位前世界冠军，不仅让世界职业排名赛冠军榜上有了中国人的名字，而且还成为职业台球界持外卡夺冠第一人。

丁俊晖夺冠给中国台球运动带来了一个新的发展时代。

丁俊晖从一个台球“神童”一步步成长壮大，最后登上了英国人发明并长期垄断的这项运动的顶峰，离不开父母的引导和丁俊晖本人的执著追求。

丁俊晖不仅能吃苦，对台球的悟性也较高，10岁时就能一杆上百分，特别是他打球时的那种深沉内敛、从容不惊、骨子里谁都不服的气质令亨得利惊叹。

1987年4月1日中午，丁俊晖出生在宜兴的一户普通人家里。第一次接触台球时，丁俊晖只有8岁，正上小学一年级。

一天下午放学后，丁俊晖路过他家楼下小卖部时，看见了一张很奇怪的桌子，说奇怪是因为好好的桌子上竟然有几个大洞，而且还铺着地毯，桌子上放着几个五颜六色的球。

很久没玩过玻璃球的丁俊晖一时兴起，踮起脚摸到一个球就像玩玻璃球一样用力一抛，飞快滚动的球撞到了其他的球，结果其中一个被撞到的球竟然滚进了洞里。就这样，丁俊晖完成了人生第一次的“一杆入袋”。

自从丁俊晖迷上打台球后，父母以为小孩子只是玩玩而已，时间一长也就腻了，没想到丁俊晖越来越迷恋台球，简直到了一发不可收拾的

地步，父亲丁文钧也逐渐发现孩子在台球上的天赋，于是开始刻意地配合孩子。

丁俊晖小学的班主任曾经对丁俊晖迷恋台球的事情与他的父亲谈过，出乎意料的是丁俊晖父亲的回答是支持儿子打台球。为了打好台球，圆自己打败当时世界台球第一人亨得利的梦，丁俊晖 10 岁就基本远离学堂。

1998 年，丁俊晖父子搬到广东时，每人每顿吃的是 2 元钱的快餐。这段时间是最艰苦的日子，但是这对父子从未放弃。此时的丁俊晖小学还未毕业，到广东后学习了几年。

2001 年，丁俊晖初一还未读完时，就彻底辍学了，因为他需要更多的时间进行台球训练和比赛。

刚到广东时，丁文钧一家长期住在一间环境较差的工人宿舍里，生活条件十分艰苦。虽然丁文钧文化水平不高，但他对丁俊晖的教育丝毫不含糊，他教育儿子从小要有正义感，要勤俭节约，先做好人，再打好球。

艰苦环境中长大的丁俊晖从小就很刻苦，不服输。

丁俊晖成名后，包括国外媒体在内的很多人都把丁俊晖称为“中国神童”，但在丁爸爸的眼里，台球领域，勤奋远比天赋来得重要，就像昆明“丁俊晖台球俱乐部”墙上的那句话——“平凡中的坚持！成功”。

父亲认为，儿子取得现在的成绩主要还是因为他的勤奋，小时候丁俊晖每天练球的时间都在 8 个小时以上，在他看来苦与累甚至枯燥乏味都是值得的，时至今日他依然如此，因此在同行中他有“第一吃苦球手”之称。

在教育孩子的过程中，为了培养孩子的自信心和学习的积极性，许多家长经常夸奖孩子聪明，这其实并不算是一个十分明智的举动。

聪明属于先天的特质，长期肯定孩子聪明，可使孩子逐渐形成过于良好的自我感觉，使自己对自我的认识和评价与自己的实际能力发生偏



勤奋——少年辛苦终身事

离，并且只有成功的打算，没有失败的准备，必然会反复遭受失败的打击。而且孩子一旦认为自己聪明，就会认为努力不重要，靠着自己的小聪明来应对一切。

魔力悄悄话

最重要的是父母要肯定孩子的勤奋和努力。在对孩子的成就进行归因的时候，智力属于不可控制因素，是孩子自身无法改变的，但是努力与否却是孩子可以控制的，因此把孩子的成就更多地归于勤奋，让孩子意识到只有聪明加上勤奋，才会有所成。