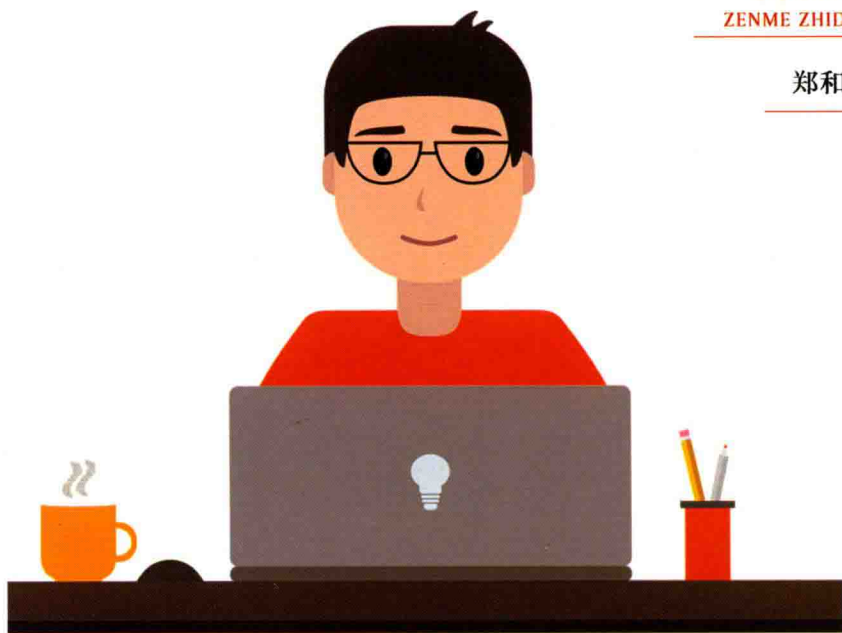


拼你想要的，争你没有的。

激励千万心灵的匠心之作！

◇◇ BUPIN YIBA,
ZENME ZHIDAO HUI SHU

郑和生 / 主编



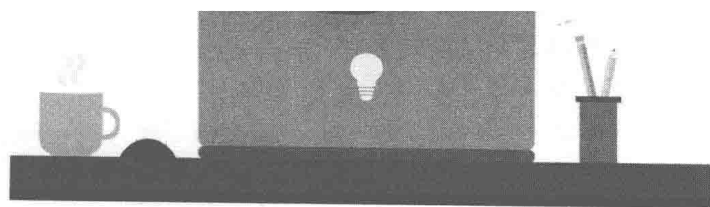
不拼一把， 怎么知道会输

宁可在外拼搏，也不能在家等闲！
宁可出去碰壁，也不在家里面壁。

江湖腥风血雨，不拼一把怎么知道会输。
输了就输了，输过也挺酷的，万一赢了呢。

北京工艺美术出版社

不拼一把， 怎么知道会输



郑和生 / 主编

北京工艺美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不拼一把, 怎么知道会输/郑和生主编. — 北京: 北京工艺美术出版社, 2017.6

(励志·坊)

ISBN 978-7-5140-1210-1

I. ①不… II. ①郑… 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(2017)第030009号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 李 雪

封面设计: 天下装帧设计

责任印制: 宋朝晖

不拼一把, 怎么知道会输

郑和生 主编

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区化工路甲18号 中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283630 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
版 次	2017年6月第1版
印 次	2017年6月第1次印刷
印 数	1~6000
书 号	ISBN 978-7-5140-1210-1
定 价	39.80元

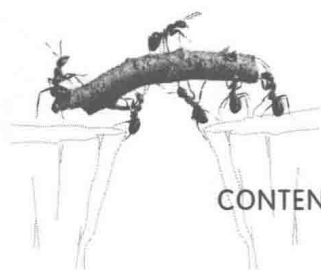


目录

CONTENTS

想成功就要去拼和坚持

- 003 让我们逐渐完美的是行动，而不是凭空思考
- 007 要想改变，就必须行动
- 010 专业都不硬，还想玩跨界
- 014 每一个选择都是最好的选择
- 018 别还没开始努力，自己就觉得已经够了
- 022 错误不可怕，怕的是因为害怕犯错而不敢动
- 027 不着急，你的努力终有所成
- 030 你拿什么来换你想要的人生
- 034 安全感不足？那就努力赚钱去攒啊
- 038 没有人替我们负重前行，你要好好努力前进
- 042 不想苟且也不想去拼，那你想怎样
- 046 请在你的努力中加上「毅力」二字
- 049 你只管努力，剩下的交给命运
- 053 没有一种付出是被白白浪费的



CONTENTS

059	放弃很容易，坚持却很难
065	人生路漫漫，谁还不曾苦过一段呢
067	真实的世界辛苦得让你睁不开眼
070	没有谁的成功是随意就来的
075	输了没事，反正你会赢的
079	我们都曾不受人待见过
082	勇敢迈出第一步，你才有机会啊
086	那些曾经哭过的日子如今回想起来会让你微笑
098	终于等到你，还好没妥协
102	直路弯路都是人生的路
106	温柔明媚的生命，谱写一段美丽新乐章
108	破了茧，成蝶就不远了
112	哪有什么胜利可言，挺住意味着一切

再艰难也不轻易地妥协



目录

别太早就选择了安逸

- 117 少偷点懒，你的人生将大不同
- 123 别活成了一个让自己都看不起的人
- 127 想要不将就，也要底气十足才是
- 132 不失败的人最值得同情
- 136 唯有全力以赴，才能心安理得
- 140 去不断地重新认识你自己
- 145 不去努力，靠什么去逆袭
- 150 对生活不将就，生活才会给你丰厚的回报
- 155 什么都算了，那你的人生也就算了
- 160 年纪轻轻就不想努力，老了哪有安逸可言
- 164 你这么不开心不过是因为说得太多而做得太少



CONTENTS

173	你的每一分努力，都将绚烂成花
176	轻松一点，别去管什么输赢
187	相信未来的你，会比现在更好看
194	对美丽永不言弃
198	想要骄傲地生活，那你得足够优秀
202	高效生活，从掌控自我开始
206	唯有拼一拼，你才对得起你自己
209	现在还不是结局，努力还来得及
212	这世上，哪有不费吹灰之力的成功
217	不轻易服输就对了
220	虽然很累，可我还是想再拼一拼

所有的努力都不会被辜负

别搁浅了你的梦想



目 录

227	为了梦想，我想再坚持看看
233	用梦想点亮你的人生
236	别让你的梦想只是梦想
239	大胆朝前，梦在招手
244	你的梦想只是妄想吗
247	没有遥不可及的梦，只有不肯努力的付出
253	有梦想的年轻，人生加倍丰盛
256	别将你的梦想拱手让人
258	请放飞你的梦想
261	我就是想为了我要的去闯一闯
267	没有什么能动摇我坚持梦想的决心
270	所有在做的事都是为实现梦想而做的准备
275	梦想可能不会都实现，但每个选择都要坚持

第一辑

想成功就要 去拼和坚持

每个人的一生都不可能不犯错误，

没有完美的标本，

也不可能有一直畅通无阻的路，

我们都是在摸索中进步的，

更多的时候，

需要相信自己，

给自己一些勇气和信念。



让我们逐渐完美的是行动， 而不是凭空思考

拖延症，是一个让好多人都无比头疼的问题。但无疑，这个缺点，是很接地气的。

为何说它“接地气”呢？因为大多数人都有这个毛病啊，这里的“大多数”人没有经过调研，没有数据支撑，但其实没有几个人敢理直气壮地说自己就没有拖延症。

一般来说，接地气的东西往往就不够高贵，但拖延症却例外，它既接地气又有几分高贵。

这个“高贵”，又如何理解呢？拖延症患者，一般都具有不见棺材不掉泪，甚至是“见了棺材也不落泪”的魄力和霸气，安得不令人钦佩？

我对拖延症患者的膜拜乃是源远流长，有一个经典案例，我曾经引用过无数次。我大学毕业那年，是5月交论文，可室友在4月底还没有动笔，而我早在4月初就交上了初稿。室友真诚地对我说：“我好崇拜你啊。”我毫不虚伪地对他说：“你错了。我之所以能那么早完成，是因为我非常讨厌写论文，并且，我对能否写好论文一点把握都没有，这简直就是我一个挥之不去的阴影。我必须很早就动手，先把它写好，然后才可以放手去做其他事情。而你之所以迟迟不动笔，是因为你信心十足，你认为自己可以在半个月內搞定。这是一副怎样的举重若轻和气定神闲啊。所以，应该是我崇拜你才对。”

此话百分之百发自肺腑，绝无半点讽刺，并且，自此之后，我对拖延症

患者的崇拜之情是一百年不动摇。与此同时，面对那些敢于拖延的人，我总是有几分自卑。与此同时，由于非常不自信地承认了自己做事的低效率，所以从来不敢拖延。

在面对一大堆任务时，我一般是将其先简单地分为可做、可不做和必须做的。再将“必须做的”分为省事的跟费事的，先将省事的做了，有利于提高整体的目标完成率。在那些必须做且费事的任务里面，我一般是先做我讨厌的，把相对喜欢的放在后面——如果是把讨厌的留在最后，则你在前面做那些自己喜欢的任务时也会闷闷不乐，全程都痛苦。

拖延症的另一个诱因是完美主义。完美主义，是对自己的一种高标准要求，当然是有几分高贵的啦。

完美主义者，总是对自己太苛刻，“等条件具备了、等我有把握一炮打响的时候再行动”，但事实是，时间不等人，等这些条件都成熟了，机会可能就已经错过了。

在我刚参加第一份工作的时候，上司对我说：“喜欢思考的人，往往有一个严重的问题——行动力差，光任劳任怨不够，关键是要有效率，尤其是，不要完美主义。”

完美主义者们努力想把90分提高到100分，并为这个目标无法实现而痛苦；同时，却从未想过要腾出一部分精力来把另一处的30分提高到60分，尽管这要容易得多。在“边际成本上升、边际收益递减”规律的作用下，偏执于一端的综合收益及性价比是很低的，不划算。这，便是我当时做事没有效率的原因。

也不知道中间用过什么“灵丹妙药”，反正，我现在是不再那么完美主义了。但在有的事情上，比如搭讪的问题上，还是无可救药的完美主义者。

我完全不会跟人搭讪，不仅不会跟女人搭讪，而且也同样不会跟男人搭

讪。我甚至很擅长在自己并不熟悉的话题上跟人进行深度对话（只要临时稍作研究就行了），尤其擅长跟人谈心（包括不熟悉的人），但像搭讪这种浅交流的事情，对我来说，简直比登天还难。结果是，在社交场合，我常常像个傻子似的一脸茫然。当然，我也清楚，我并非不会说话，只是太过于完美主义，我觉得，大多数人的搭讪方式都太老套无趣了，不希望自己也显得那么平庸乏味。我一方面指望自己的每一次搭讪都是富有创造性的，假如搞不出新花样儿，我就宁可不搭讪；但另一方面，我又不具备无穷的创造力。于是乎，就“注孤生”啦。之前，有好几个朋友要介绍姑娘给我这单身狗，但苦于不会搭讪，我要么是没接受，要么是虽然加了对方微信，但没说过几句话。

完美主义，其实是对自己吹毛求疵，跟自己过不去，是意识到了自己的平凡，却不肯承认和接纳自己的不平凡，硬是要不自量力地超越自己。但是，我们却只是把这种超越停留在理论上、停留在幻觉中，而不是落实到行动上——思考得太多，容易让人瞻前顾后，继而行动力变差。这既是完美主义会导致拖延症的一个原因，也是很多思想者实践能力差的原因——其实，不是实践能力差，而是迟迟不实践。

完美主义倾向，还让人对失败充满恐惧，万一做不好怎么办？进而，为了避免失败，便不作为，并且浪费在编制计划和焦虑上的时间，要比花在实际行动上的时间多得多。而迟迟不肯行动，又必然会导致实际成绩比较糟糕，这样一来，自信心便可能被击溃，甚至是走向恶性循环。

因此，要从完美主义的困局中解脱出来，首先就要跟自己和解，接纳自己的不完美，宽以待己，要有输得起的心态。在不重要的事情上，应当得过且过、“60分万岁”。在重要的事情上，可以追求过程的完美，但不要苛求结果的完美（那不是我们自己所能左右的）。“尽吾志也而不能志者，可以无悔矣。”若能这样想，做起事来，便没有心理包袱了，包袱少了，自然能够“三

下五除二”。

完美主义者行动力差的一个心理基础是，如果因为迟迟不做而没有成绩，我们可以安慰自己说：“失败，并非能力不够，我如果做的话，就会成功。”实际上，在这种情况下导致任务没有进展的人往往都是心里没底，而且还可能是事先也知道自己即使努力了也不会成功。与其积极地做了然后得到失败的结果而受挫，还不如一开始就干脆不做呢。

这说明了什么呢？如果一事无成的原因是能力不足，那这种失败便是可耻的，而且，只要失败是唯一的结果，那铁定是做得越多便越可耻；相反，如果失败是由不作为造成的，那这种失败就并不可耻。

故而，树立正确的荣辱观，对我们告别完美主义拖延症至关重要。看了这篇文章之后，我们就应该有“行动了，但因为能力不足而失败了，这并不可耻”“不作为引起的一事无成才最可耻”的意识，鞭策自己行动起来。

如果你还不是思想家、艺术家，或者不具备思想家或艺术家气质，那就不要把思考当成实践，把思考当成自己的事业。或许，你虽然也是个艺术家、思想家，但在那些非思想、非艺术的工作上，就不要过分沉迷于思考了。

在你不行动，光思考的时候，有些东西，终究会被漏掉，而行动，可以发现问题，带动你更好地思考，进而把事情做得更好。因此，把我们所做的事情带向完美的，是行动，而不是凭空思考。行动起来吧！

要想改变， 就必须行动

我在一个人气很旺的网站上看到了一个孤零零的帖子，传上去有一段日子了，已经深深沉入了坛底，没有一个人给她回应。

她是这么写的：突然间发现自己竟然不知道如何去爱一个人了。突然间发现好像没有人爱自己了。也许，人更多的时候要学会自己爱自己，但有时候竟然不知道该怎么去做。

深圳这几天冷了，还下着毛毛雨。我不喜欢下雨天。下雨天总让我心情跌落，总觉得孤独溢满全身。已经忘记酒的味道了，有一刻我拿起电话很想找个人陪我去喝上一杯。这些日子，我一直在对自己交代过去，从自恋到自剖，又从自剖到自恋。我觉得自己傻到极点，有时，我甚至觉得我不认识镜子里的自己。

别花时间在那儿想东想西的，站起来就是了。

成长的过程中，我总是处于“即将可以快乐”的地步。原本我以为考上大学的时候，“即将可以快乐”，可是等我到了大学，一切都没有改变。然后我想，等我毕业找到了工作，我就会快乐了，可是当我真的考上了公务员后，我还是不快乐。后来我又想，等我找到爱我的人，结了婚，有了小孩之后，我“即将可以快乐”，可是事实证明，还是没有改变。半夜醒来，看着睡在我身边的他，我竟然有点不认识他的感觉：他是谁？为什么睡在我身边？却又有那么熟悉的背影和体味。我试图去抚摸他，他却翻了一个身，背向着我。在这一

秒，我觉得他离我好遥远、好遥远……我不喜欢遥远的感觉，觉得从心底酸到心头里。

好累哦！没工作的我怎么觉得如此累。我很想做一些改变，可是改变在哪里？该怎么去做呢？

每一天，我都活这样的心情里，谁来帮帮我？

这几乎是我见过的，最简单真实的心情文字了。

我给她留言，只有我一个人给她留言，不知道她会不会看到我写的这一句话：“别花时间在那儿想东想西的，站起来就是了。”我不知道，这句话能对她有多少作用。我希望，这句话至少能让她不要每天等在电脑旁，把自己的苦水倒在上面，痴痴地傻等“谁来帮我”。其实解决问题的办法很简单，就是挪动你的身体，动起来。人一旦行动，就肯定有“下一步做什么的打算”，一旦开始了“下一步做什么的打算”，一切都好办了。

有了“下一步做什么的打算”，我们才会把注意力集中在追求快乐上，而不是在避免痛苦上。

有了“下一步做什么的打算”，我们早上就有起床的动力，就可以让痛苦的时光好过一些。

给自己的生活一点目标或者企图吧！想一想有什么值得奋战的事。

是的，你要是想没有任何目标地痛苦地挨着、扛着、活着，谁也不会阻拦你，但何必呢！

生活的动机往往来自两样东西，不是远离痛苦，就是追求欢愉。

追求欢愉有什么不好？

要想改变，就必须行动！

别花时间在那里想东想西的，站起来就是。起身去做点什么事，不但可以让我们的心思远离困苦纠缠，还可以改变我们对困苦的感觉，缓解困苦所

带来的压力。

行动创造出目的。有了目的，我们才知道要往哪里去，去追求些什么。没有目的，生活就会失去方向，而成了麻木的人。为什么有这么多人不快乐？一个非常重要的原因就是因为他们生活没有意义、没有目标，只知道唉声叹气，不知所措，却不知道改变一切的秘密就是——动起来！

动起来吧！去走走，哪怕去找点东西吃，对自己也是相当有利的，因为你不光从食物中得到了精力，尤其重要的是从心里获得了一股行动的热情。这股热情会越积越多，让你对事物有所企求，有所期待。那样，日子就好过多了。