



唯有努力，不负光阴
献给不甘平庸、努力拼搏的你

拥抱 最努力的自己

王澜 / 著

都说，你不努力，谁也给不了你想要的生活！
所以，你开始努力奋斗，为了不枉费此生的意义。
当你用尽全身力气努力时，
你终将成为更优秀的自己。

拥抱 最努力的自己

王澜 / 著

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

拥抱最努力的自己 / 王澜著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5158-2213-6

I. ①拥… II. ①王… 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 (2018) 第 029545 号

拥抱最努力的自己

作者: 王 澜

策划编辑: 傅德华

责任编辑: 楼燕青

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 150千字

印 张: 7.25

书 号: ISBN 978-7-5158-2213-6

定 价: 36.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

如果你想让自己活着：

不仅为了生存，还要生活；

不仅为了衣食无忧，还要内心丰富；

不仅为了应付现实，还要追求诗和远方；

.....

那么请你准备好迎接并拥抱那个最努力的自己吧！

作者简介

王澜，女，汉族，1981年12月生，籍贯湖南。毕业于湖南师范大学文学院和中国人民大学财政金融学院。上学时代开始在报刊和期刊上发表文章，写过网络小说，兼有企业人和公务员的经历，人生经验丰富。

策划编辑：傅德华

责任编辑：楼燕青

营销推广：王 静 徐 涛

团购电话：010-58302813

封面供图：©微图提供

书籍设计：创意设计师_周 源
微博、微信订阅号：QQ842348648

我们无法选择自己的出身，但我们可以通过努力去改变自己的未来。

规划好自己的路，一步一步踏实向前，用心去做。

在遇到困难时不要抱怨，因为只要你肯努力，梦想的地方，总有一天脚步也会到达。

谨以此书献给正在路上努力的你！

序 言



PREFACE

本人，非著名文学女“中”年，中文系科班出身。

一不小心玩了一把“跨界”，跨越的是企业界和公务员圈。

所以，奔学业的朋友，进企业的朋友，考公务员的朋友，请让我看到你们友谊的双手，咱们来聊聊人生、聊聊理想、聊聊婚姻、聊聊爱情……

其他大朋友小朋友也欢迎驻足捧场，因为这本书里大多就是你我身边的故事，涉及学业、事业、家庭、爱情等方方面面。为了避免让人看着觉得乏味，我决定采用花式写法，力争让本书成为同类书里的一股“清流”……

我是“疯”情万种的射手座女汉子。我最爱的境界是海阔天空，我最爱的体验是打败赘肉，我最爱的散心是环球旅游。小时候，我幻想自己乃一代女侠，白衣飘飘英姿飒爽，浪迹天涯四海为

家，路见不平拔腿就“跑”（莫误会，容我去搬救兵，谁让我头脑简单四肢也不发达呢）。

事实上，我活了快半辈子了，要么跟在我爹妈屁股后面跑，要么被我的熊孩子追着跑，所以，我终于还是一不留神就混成了每天在家跟孩子斗智斗勇的大婶，但我也妄想能做大婶中的“大神”，从幼年到少年，我一直是个好好学习天天向上的乖乖女，各类奖状糊满了墙；从青年到中年，我一直勤勤恳恳地做光荣的劳动者和纳税人，曾经身兼数职忙到脚底冒烟。

我有点天然呆后天犟，考试拿过全校第一，毕业后北漂了十几年，在淘汰率业内最高的企业赖了多年，后来又以“高龄”身份考上了公务员。对于智商余额常常欠费的我，支撑我的就是“死磕”二字，也就是传说中的“努力”。

这本书有许多真实的读书故事、职场故事和情感故事，结合了我这些年来的各类见闻和经历，既有成功案例也有前车之鉴。主人公大多是跟我们一样的打拼者，他们来自各行各业，也许有人就是你的同行。

故事里的人们年龄跨度较大，年近百岁的老人也成了我的故事主角。毕竟，革命不分先后，努力不分年龄。我劝慰生活遭遇不幸的人们不要放弃，我还关注到了像残障人士这样的特殊人群，他们的拼搏精神令我深感敬佩。

当然，为了能够趁机卖弄一下我的历史成绩，我也会引入一些

发人深思的历史故事。除此之外，我也会偶尔唠叨几句，道出我的反省和领悟。

我干过不同的岗位，积累了丰富的体验，认识了形形色色的人，上至中国首富下至乡野穷汉。我喜欢观察他们的成功或落魄，然后把我的心得体会掏心窝子地拿来分享给大家。

我认为，首先，努力是进化，是对外界的积极响应。如同远古人类根据环境来缓慢进化，努力提升自我也是当今的适者生存之道。其次，努力是真爱，是对自我的真爱，也是对家人的真爱。任何时候，怨天尤人无意义，唯有努力不负己。最后，努力是境界，当你达到了一定的境界，你并不会感觉到“努力”的存在；当努力融入你的骨髓，变成了一种人体本能，这才是我们要拥抱的“最努力的自己”。

至于如何把努力变成进化方式、真爱和本能，请到书中去搜索答案吧。也许还有更多惊喜等着你哦——我在章节里还藏了好多小秘笈，等待聪明机智的你们去一一解锁。如果你看完后还能解读出我都没想到的深义，那说明你领悟力超强，能透视作者的潜意识，拥有神一般的脑回路……亲，我看好你，给你点赞。

记得有一位名人说过，生命可以价值极高，也可以一无是处，随你怎么去选择。所以，无论你身处何时何地，努力的程度往往决定了你的境遇——是“拔剑四顾心茫然”，还是“山登绝顶我为峰”。

拥抱最努力的自己，才能尽量不负此生；许自己一个美好未来，才能抵挡未知的风雨；瞄准目标全速前进，才能仰望自己的魂灵。

人生只有一次，尽你所能才能无往不胜。

王 澜

2018年1月写于北京

目 录



CONTENTS

第 1 章

拥抱最努力的自己， 与最好的自己合二为一

人可生如蚁而美如神 … 002

英雄不问出处 … 007

活出最高版本的自己 … 010

七十岁也可绽放光芒 … 014

把不堪的昨日格式化 … 017

人生赢家需要全面努力 … 020

第2章

最努力的自己， 惜时如金孜孜耕耘

美丽人生需要精密规划 … 026

时间是测量努力的尺子 … 039

懂得统筹的你才能成为惜时高手 … 042

巧借外力方可一日千里 … 048

适时切换模式让劳逸相结合 … 052

请远离“瞎耗时间心虚症” … 056

“厚积”之后才有“薄发”的可能 … 059

第3章

最努力的自己， 创造机遇迎难而上

功成源自你能否构造天时地利人和 … 064

困难和挫折将练就更强大的你 … 070

无腿之人的立“足”之地 … 074

好心态将成就你独步天下的芬芳 … 077

不做无声无息的隐形人 … 080

要想出奇制胜必须挑战常规思维 … 083

第 4 章

最努力的自己， 心无旁骛全心全意

聚精会神地做好那个走过独木桥的人 … 088

做最棒的自我时间和精力的调度师 … 094

远虑将助你把控人生全局 … 098

心无旁骛方能取得“真经” … 102

你若芬芳才能吸引蝴蝶 … 107

坎坷和坦途之间差了一个坚持 … 111

第 5 章

最努力的自己， 勇于改变迎接奇迹

按下人生的“重启键” … 116

学会走出爱情的废墟 … 122

努力改变只为让幸福更靠近自己 … 130

养心胜于养眼 … 136

最大的自爱就是改变 ... 141

第 6 章

最努力的自己， 广积善行创造顺境

创造价值只为成就人生的宏图大志 ... 146

与人为善是一笔不败的投资 ... 150

千万别让你的无礼害了你 ... 153

乐于助人能在关键时刻助己渡过难关 ... 156

巧用好施之道让自己立于不败之地 ... 159

事业的登峰造极需要道德品质来保驾护航 ... 164

第 7 章

最努力的自己， 为所爱尽心尽力

家人是值得坚守一生的努力 ... 170

好婚姻需要我们全力以赴地构筑 ... 175

让自己成为朋友的及时雨 ... 182

女人请先嫁给自己 ... 185

努力之时也要记得爱自己 … 189

第 8 章

最努力的自己， 化努力于无影无形

成功的最高境界在于无招胜有招 … 196

带上正能量的拼搏才会赢 … 201

让自己恋上成就感 … 206

爱的“原子弹”会给你无穷的力量 … 210

让你的职业与兴趣为侣 … 215



第1章

拥抱最努力的自己， 与最好的自己合二为一

人可生如蚁而美如神
英雄不问出处
活出最高版本的自己
七十岁也可绽放光芒
把不堪的昨日格式化
人生赢家需要全面努力

人可生如蚁而美如神

我们为什么要拥抱最努力的自己？因为这样才能拥有最美好的自己。

最努力的自己，竭力度心无所隐伏，成为自己心目中最理想的个体。

大多数人认为自己渺小如蚁，但你有没有试过全情投入，许自己一个奇迹，让自己变得更好更强更如意呢？

我曾问过一位瘫痪在床的高龄长辈，如果人生能重返十八岁，他会怎么做？他说要下狠功夫去拼命努力，毫不手软地追求梦想，决不辜负大好青春年华，决不留下长长的遗憾清单。

“努”字怎么写？由“奴”字和“力”字上下组合而成。这个结构似乎是在提示人们——努力，就意味着像奴隶一样地辛苦卖