

幸福是 奋斗出来的

用奋斗的英姿 绽放新时代的芳华

于盛 | 编著



加油！奋斗路上的你

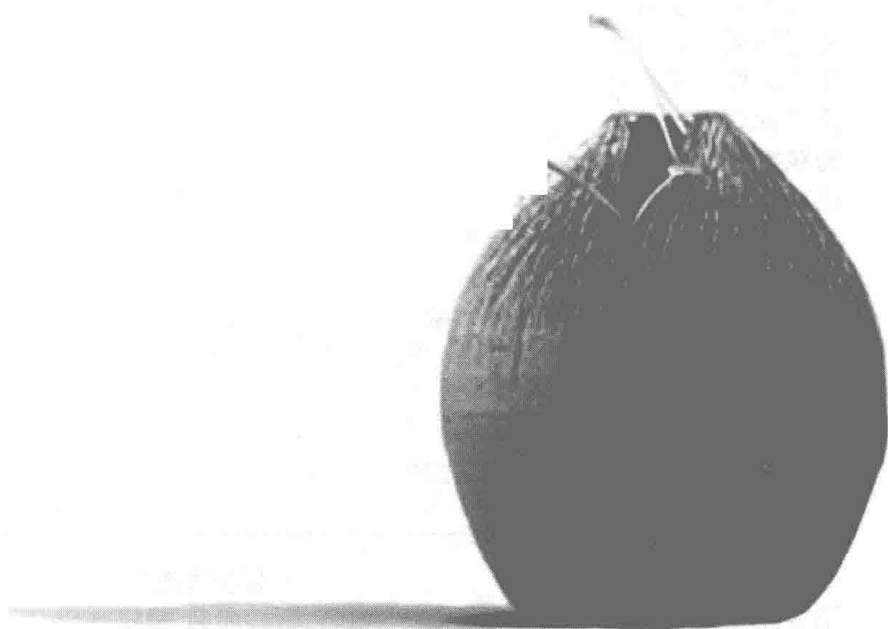
弘扬新时代的奋斗精神

 中华工商联合出版社

幸福是 奋斗出来的

用奋斗的英姿 绽放新时代的芳华

于盛 | 编著



加油！奋斗路上的你

弘扬新时代的奋斗精神

 中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福是奋斗出来的 / 于盛编著. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5158-2273-0

I. ①幸… II. ①于… III. ①幸福—通俗读物 IV.

①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第076603号

幸福是奋斗出来的

作者: 于盛

责任编辑: 付德华 关山美

封面设计: 北京聚佰艺文化传播有限公司

责任审读: 于建廷

责任印制: 迈致红

渠道总监: 姜越 郑奕

营销企划: 张朋 徐涛

营销推广: 张俊飞

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印制: 三河市宏盛印务有限公司

版次: 2018年6月第1版

印次: 2018年6月第1次印刷

开本: 710mm×1020mm 1/16

字数: 220千字

印张: 14

书号: ISBN 978-7-5158-2273-0

定价: 42.00元

服务热线: 010—58301130

销售热线: 010—58301130

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19—20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

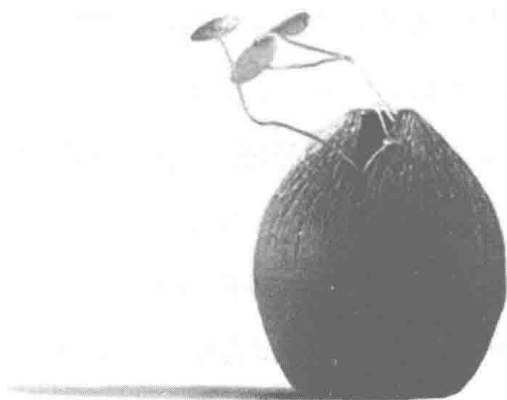
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

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



目 录

CONTENTS

第一章 只有奋斗的人生才称得上幸福的人生

世界上没有白走的路 / 003

生活是一棵长满可能性的树 / 006

没有坐享其成的好事，要幸福就要奋斗 / 010

不在乎外界的变迁，在乎内心的体验 / 014

提高能量储备，在奋斗中获得满足 / 019

每一个成功的梦想，都离不开奋斗 / 022



第二章 没有经历艰辛就不是真正的奋斗

没有付出哪有回报，闪光的人生离不开艰辛的汗水 / 029

你所经历的艰辛，都将变成生命的礼物 / 033

吃苦算什么，奋斗的你更要对自己狠一点 / 037

不屈不挠，战胜逆境中的磨炼与困难 / 041

在生活中磨砺，在汗水中奋斗 / 044

熬过一阵子，幸福一辈子 / 049

你无法事事顺利，但可以尽力而为 / 052

第三章 人生的每一次努力都是幸运的伏笔

只有不停地长期奋斗才是最可靠的选择 / 057

坚持到底，奋斗要有一颗坚持的心 / 061

奋斗，现在开始还不晚 / 066

奋斗需要持之以恒的积极行动 / 071

幸运只光顾持续努力的人 / 077

坚持可以创造奇迹 / 080

第四章 走过曲折才能与你渴望的人生相遇

坚持下来，才知道自己能走这么远的路 / 087

哭完了，就爬起来继续奋斗 / 092



飞扬的心不会惧怕逆境和困难 / 096

所有的伤痛都值得欣赏 / 100

一切不如意都隐藏着激励你奋发向上的含义 / 103

不要害怕挫折，那是成功的前提 / 107

第五章 心中有路，走到哪里都是征途

在激情的奋斗中塑造出最好的自己 / 113

不要让“明天再说”成为你奋斗路上的绊脚石 / 118

再拼一把，为自己的未来奋斗 / 122

自信的你能做得更多 / 127

用奋斗的激情书写无悔人生 / 131

你只能被自己打败 / 135

第六章 只要你想，你也可以改变世界

你的能量超乎你的想象 / 141

可以被毁灭，但不能被打败 / 145

积极进取完善自己，不被辜负的人生才有意义 / 148

坦然面对得失 / 152

呼唤你内心的力量 / 156

用坚定的信念撑起一片天 / 160

梦想和奇迹的创造者就是你自己 / 163



第七章 幸福来自平凡的奋斗和坚持

想到就去做，别让别人实现了你的梦想 / 169

准备好，机遇总在不知不觉中降临 / 173

天道酬勤，幸福的人生需要奋斗 / 179

克服懒惰，一勤天下无难事 / 183

把每一天当作最后一天来奋斗 / 186

用“工匠精神”勤勉自己 / 189

第八章 不要等待，未来已来

人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌 / 195

奋斗永远比等待更多一次成功的机会 / 198

看了那么久，不如动动手 / 201

脚踏实地，别让奋斗被浮躁绊倒 / 204

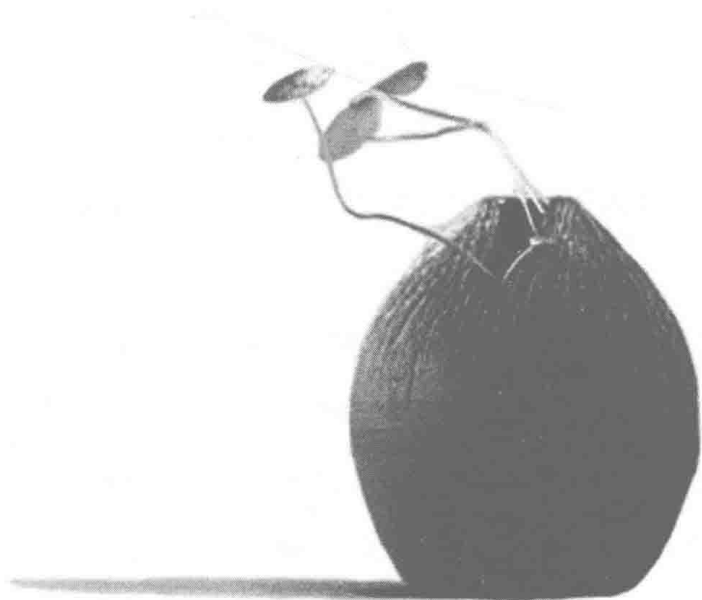
感恩让心中的花盛开 / 207

走出自己的路，为自己的人生掌舵 / 210

找到自我，永远走在奋斗的路上 / 213

第一章

只有奋斗的人生
才称得上幸福的人生





世界上没有白走的路

世界上没有白走的路，要成功就要积极行动，拼搏奋斗，勇敢接受生命的每一次挑战。

斯蒂芬·威廉·霍金是英国剑桥大学著名的物理学家，现代伟大的物理学家之一，20世纪享有国际盛誉的伟人之一。他的一生充满了曲折，但他仍以顽强的斗志、乐观的精神、奋斗的态度面对生活，他以非凡的智慧影响着整个世界。

年仅21岁的霍金被诊断患有肌肉萎缩性侧索硬化症，但他一直坚强乐观地活着，仍然在物理学领域奋斗着。

20世纪60年代后期，霍金的身体状况逐渐恶化，走路都必须使用拐杖。由于霍金逐渐失去写字能力，他自己发明一种替代的视觉性方法。他在脑里形成各种不同的心智图案与心智方程，他可以用这些心智元素来思考物理问题。霍金的思考过程，犹如莫扎特只凭借想象就写出一整



部极具特色的交响乐曲。

霍金不愿对恶疾低头。他最喜欢被视为科学家，然后是科普作家，最重要的是，被视为正常人，他拥有与其他人相同的干劲、梦想与抱负。

霍金在去世前10天，提交了他的最后一份科学论文，为发现平行宇宙奠定了理论基础。这篇论文是他参与合著的论文《从永久膨胀中平稳退出》，旨在寻求“多元宇宙”理论的证据。

霍金在学术研究、大众科普、精神文化等方面持续影响着全世界的人。他说，人如果什么梦想都没有，就等于死亡。虽然他的活动被躯体所限制，但他的思想却遨游于星空。

勇敢接受生命的每一次挑战，你必须要确定自己奋斗的方向，不要只想过去的生活多么好，如果觉得是有前途的事，那就勇敢地奋斗吧。即使你没有经验，会遇到很多挑战，你也要告诉自己，勇敢前行、顽强拼搏是你成长的机会和帮手。而接受更多的挑战，你的人生就不会有失去激情或衰落的那一天。

他大学毕业了，刚出学校时，他有着雄心和动力，立志要在几年内做出一番事业。工作以后，他生活安逸，随着时间的流逝，还是一点成绩都没有。他不敢接受生活中的挑战，过着重复、没有激情的生活，所有抱负全都抛到了九霄云外。

他也曾有过机会，那是工作了一年后，有个朋友辞掉了大学老师的



工作自己创业，邀他一起做。他当时心潮澎湃，答应朋友两个星期后辞掉工作，去朋友那座城市。可是，就在这两个星期里，他的勇气全没了，一想到要放弃现在稳定、安逸的工作，他就有点不情愿。一想到自己要去跑市场、找客户，或者绞尽脑汁地收账款之类的，他就有点胆怯。他又想万一赔了怎么办？那么多事情要自己去承受，那么多责任要压在自己身上，一想到这些，他就胆怯了。他最终拒绝了朋友的邀请，重新钻进自己的“温床”。

几个月过去了，他得知朋友做水泥生意赚了“第一桶金”，而他依旧是那个庸庸碌碌的“小蚂蚁”。

在人生爬金字塔的过程中，你越往上走竞争也就越激烈，而退出竞争会让你失去成长的能力，甚至失败。要想取胜，就要勇敢接受生命中的每一次挑战。

不敢接受生命的挑战，人的生存能力会退化。为什么有些人能够勇敢地接受生命中每一次挑战，而有些人却不敢接受哪怕是小小的考验呢？是他们天生就没有这个能力吗？不是的，每个正常人的先天因素差别并不是很大，他们之所以后来命运迥然不同、成就高低有别，最关键的因素是他们的心态不同。

一位哲学家说过：“在任何环境中，人总会拥有一种最后的自由，那就是选择态度的自由。”态度是唯一可以改变人的行为的外在因素，也是改变一个人的命运的因素，人只有以勇敢接受生命中每一次挑战的态度不断拼搏，才能不断强大，最终战胜自我，成就事业。



生活是一棵长满可能性的树

芝加哥大学校长罗吉斯在谈到如何获得快乐时说：“我一直试着遵照一个小的忠告去做，这是已故的西尔斯公司董事长裘利亚斯告诉我的。他说：‘如果有个柠檬，就做柠檬水。’”

这是聪明人的做法，而愚蠢人的做法正好相反。愚蠢人若发现给他的只是一个柠檬，他就会自暴自弃地说：“就一个柠檬，能干什么？”然后，他开始诅咒这个世界，让自己沉溺在自怜自悯之中。可是当聪明人拿到一个柠檬时，他会说：“这个柠檬很有用呀，我怎样才能改善我的情况，怎样才能把这个柠檬做成一杯柠檬水呢？”

伟大的心理学家安德尔说，人类最奇妙的特性之一就是负能量变为正能量。

艾米·穆林斯，她自信优雅，风姿绰约，眼神坚定，落落大方。



她的人生带了些传奇色彩，少女时期，一直保持着美国垒球少年组最快盗垒纪录。作为不折不扣的学霸，艾米拿着全额奖学金考上美国名校乔治敦大学，读历史和外交两个专业。大学期间一路过关斩将，艾米用自己的智慧和才能，打败其他竞争者，获得五角大楼情报分析的实习工作，部门一共 249 人，她是唯一的女性。21 岁参加运动会，赛出百米 17.01 秒，跳远达到 3.14 米，一举打破两项世界纪录。退役后，进军模特界，接拍广告，T 台走秀，为明星开场。

在艾米身上，我们似乎能看见无限可能，她才是那个集美貌和才华于一身的女子。但是，所有成就，艾米都是踩着假肢完成的。垒球、跑步、跳远、滑雪等，艾米穿的都是碳纤维短跑义肢，而且，她是世界上第一个使用这种设计的人。艾米总是光鲜亮丽地站在人们面前，殊不知那样的外表下，藏着生命的痛，在她的微笑中，却看不见一丝自卑和迷茫。她的美虽然带了残缺，但无疑是最动人的。

艾米天生残疾，生来就没有小腿腓骨。艾米相信自己和别人没什么不一样，只不过是腿换成了义肢，并不影响“飞翔”。她没有坐过一天的轮椅，从小就学着和义肢共生共存。两岁的时候，她就能用义肢独立行走，与弟弟一起疯狂跑跳，爬树骑车。她认真给自己定了位：自己不是残疾人，可以骄傲地活着。

连自己都看轻自己，谁还会尊重你？人生也如赛场，停顿只有失败。她说：“真正的残疾，是被击败的灵魂。”她有 12 双腿，今天 177cm，明天就 186cm。不幸的机会，也是机会。只要态度坚定，就无



须惧怕任何磨难。人生不只是物质的盛宴，还是一场灵魂的修炼，去包容自己的缺陷，心在哪里，收获就在哪里。

越研究那些有成就者，你就会越深刻地感觉到，他们之中有非常多的人之所以成功，是因为开始的时候，有一些阻碍他们前进的缺陷促使他们加倍地努力奋斗，之前的磨难使他们得到了更多的回报。正如一些残疾人所说的：“我们的缺陷对我们有意外的帮助。”不错，也许弥尔顿就是因为眼盲，才写出了惊世的诗篇；贝多芬可能正是因为失聪，才谱出了不朽的乐曲。

有个农村小姑娘叫翠花。她也许是天生不适合学习，从上小学就经常考试不及格，只勉强念到了初中毕业。

一天，她的舅舅从城里来，知道了翠花的情况，就把翠花带到他开的饭店去当服务员。那一年，翠花才16岁。

在几个月后的一天，舅舅来到一个雅间，看到桌子上摆着一小盘雕花，是用苹果雕的，玲珑剔透，十分赏心悦目。舅舅端详着，赞不绝口，问是谁雕的。翠花说：“是我。”舅舅一脸疑惑地看着她：“真的？”翠花马上拿出一个苹果，当场雕了起来。她的刀法非常娴熟，只用了几分钟，一只雕花苹果便做成了。舅舅特别激动地说：“真没想到，你还有这个特长。”

翠花说：“我家有个苹果园，我以前放学没事就到苹果园去。地上



有许多从树上掉落的苹果，我就拿一把小刀削着吃。吃不了，就削着玩，渐渐地就开始雕刻，都七八年了。”

“太好了，这回你有用武之地了。”舅舅说。

从此以后，饭店宴席上，只要摆上翠花雕的各种水果雕花，就会让席面增辉，令顾客称赞不已。有时，客人会要求见见雕花人，当他们一看站在面前的是个16岁的小姑娘时，都惊诧不已。客人兴致高时，还会要求翠花当场献艺。

翠花17岁那年，参加了在美国举行的世界宴会雕花大奖赛，一举夺魁。当翠花走下领奖台时，记者们争着问道：“你的天赋是怎么发展起来的？”

翠花回答说：“我不是天才，我是一个笨女孩。老天只给我苹果，别的什么都没有了。”

老天只给了她苹果，但这并没有影响她创造生命的辉煌。特长就像人生的一把雕刻刀，可以雕出芬芳而璀璨的人生。

如果我们能够做到，就应该把只有一条腿的威廉·波里索的这句话刻在生命中：“生命中最重要的一件事，就是不要把你的收入拿来作资本。任何愚蠢的人都会这样做，但真正重要的是要从你的损失里获利。这需要有才智才行，而这一点也正是一个聪明的人和一个愚蠢的人之间的根本区别。”

所以，当命运交给我们一个柠檬的时候，让我们试着去做一杯柠檬水吧。



没有坐享其成的好事，要幸福就要奋斗

心理学上有一个“期待效应”，指热切的期望能够使期望者的梦想实现，也能使被期望的人或事达到期望者的要求。当一个人相信自己能行时，在自我暗示的启发和鼓励下，就能改变心态，向好的方面努力，从而获得一种积极向上的力量，增强自我价值的认定，并力争达到自己的目标，不使自己失望。

每个人都心中有梦，有的人希望能过上高品质的生活，有的人希望能改造这个社会，然而因为生活中的诸多挫折和日常琐碎，许多人的梦就此“缩水”，甚至再也不想实现。

1940年11月27日，李小龙出生在美国。因为父亲是演员，他从小就有了跑龙套的机会，于是产生了想当一名演员的想法，父亲却让他拜师习武来强身。在他内心深处，一刻也不曾放弃当一名演员的梦想。