



现在努力
一切都不晚

只有 不努力的现在， 没有 到不了的远方



建华

编著

远方不远，不失生活的希望，便是幸福的抵达

一路跌跌撞撞，却从未丢失梦想
只为那个拼尽全力活出精彩的自己

只有
不努力的现在，
没有
到不了的远方



建华

编著

内 容 提 要

努力、勤奋是实现梦想的唯一途径，不吝惜自己汗水的人，必将有丰厚的收获。今天的努力，一定会换来明天的灿烂，越努力越幸运，越幸运越努力，坚持不懈，终究能体会到收获的快乐。

本书是催人奋进的心灵抚慰剂，激励那些正在人生路上默默奋斗却内心迷茫的人，努力、奋斗才是获得成功的不二法门。只有努力努力再努力，才不会辜负生命的意义。

图书在版编目（CIP）数据

只有不努力的现在，没有到不了的远方 / 建华编
著. —北京：中国纺织出版社，2017.12
ISBN 978-7-5180-4454-2

I. ①只… II. ①建… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第313352号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：209千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



目 录

第 1 章 奋力拼搏，努力是让你变得强大的唯一途径..... 001

发现自己，认清自己想要的人生 002

为自己找一个行动的榜样，不断超越 004

看得起自己，你才有可能变强 006

找到自己的定位，操控人生 008

认准脚下的路，就永不停歇 011

努力起来，你不是弱者 012

第 2 章 勇于改变，告别安逸是成就强大自我的第一步..... 015

宠溺自己的人，无法实现成长 016

战胜自己，主宰自己的人生 018

告别安逸，对自己的人生负责 020

对自己狠一点，改正坏习惯 023

不断磨炼，才能不断蜕变 025

再坚持一分钟，一切都会过去 028



只有不努力的现在，
没有到不了的远方

第3章 脚踏实地，只有今天的努力才能换来明天的灿烂..... 031

努力是实现杰出人生的唯一途径	032
脚踏实地，努力总会有回报	034
踏实肯干，最怕“认真”二字	035
唤醒自己，一切皆有可能	037
放弃自己，谁也拯救不了你	038
找到自己的路，认认真真走下去	040
改变的力量就在自己手中	042

第4章 勇往直前，拼过、痛过让人生不留遗憾..... 045

年轻，是一切勇者的资本	046
笑容是最动人的名片	048
心向阳光，生命就永远在成长	050
走过的路就是人生中最宝贵的财富	051
热血青春，需要努力和奋斗来谱写	053

第5章 默默前行，成功者都有一段寂寞的时光..... 057

心有方向，人生就不会迷茫	058
走得再远，不忘初心	061
放不下一时的安逸，得不到长远的幸福	063
设计自己的命运，你就能主宰一切	065
心若浮躁，你就无处躲藏	067
寂寞难耐，也别丢下自己的梦想	069



守住初心，做真实的自己	072
质朴简约，随心所欲	074
第 6 章 制订目标，心中有方向，脚下才有路	077
高瞻远瞩，规划好人生	078
没有方向的路，走得再多也是徒劳	080
别把自己的人生交到别人手中	082
始终有主见，人生不迷茫	084
找到自己的路，世界都会为你让路	085
机遇始终是留给有准备的人	087
抓住机会，见机而动	089
第 7 章 努力向前，年轻就是奋斗的最好理由	091
年轻，就是奋斗的代名词	092
因为平凡，只能努力	095
继续努力，别为人生设限	097
当你的才华撑不起野心时，唯有努力	099
所有的幸运只有努力才能获得	102
第 8 章 提升能力，学历并不是竞争的唯一砝码	105
成功需要一份平和的心境	106
说得再多，不如立即执行	108
无所畏惧，直面竞争	111



双向交流，愉悦交往	113
自我展现的能力尤为重要	116
第9章 找到方向，在自己的位置上实现卓越	119
选择职业时，要将兴趣考虑在内	120
带着大脑忙碌，认清自己想要什么	122
把精力放到自己熟悉和擅长的领域	124
有章法地工作，让一切有据可依	126
不盲目忙碌，忙要忙在点子上	129
有秩序地工作，别眉毛胡子一把抓	131
效果第一，善始善终	133
第10章 改变态度，人生的高度取决于心灵的高度	137
你需要战胜的，其实是你自己	138
相信自己，你就是最出色的	140
与其抱怨，不如提升自己	142
肯定自己，不必嫉妒别人	145
兼听则明，别固执己见	147
遭遇人生冷遇，调整心态	149
第11章 战胜自己，让拖延和懒惰无处遁形	153
脚踏实地，切勿好高骛远	154
立即行动，迟疑只会延误时机	156



克服拖延症，果断执行·····	158
行动迅速，才是执行力的表现·····	160
管理时间，提高工作效率·····	162
凡事有计划，让行动有据可依·····	164
 第 12 章 厚积薄发，你只需要每天进步一点点 ·····	 167
智慧超群，也不如充满正能量·····	168
坚强一点，困难有时只是在想象中强大·····	170
坚持到最后才能获得真正的胜利·····	172
遭遇人生挫折，从容应对·····	174
激发潜能，别给自己的人生设限·····	176
信念常在，无论如何别放弃希望·····	178
 第 13 章 善于等待，实现梦想这条路不能急于求成 ·····	 181
不必焦躁，明天总会来到·····	182
急于求成，反而不易成功·····	184
尽早为自己设立一个为之奋斗的目标·····	186
违背规律，反而事与愿违·····	188
调动所有的热情，向着成功进发·····	190
一味地盲从，人生就会失去方向·····	192
厄运来到，也不能磨灭我们的意志力·····	194
戒骄戒躁，肩负明天的希望·····	196



只有不努力的现在，
没有到不了的远方

第 14 章 脚踏实地，专注是最美丽的坚守.....	201
欲速则不达，按部就班	202
你要找寻的目标，一直都在身边	204
面临人生危机，坚守到最后就是赢家	206
别轻易放弃，成功总会来到	209
专注心灵成长，成绩没那么重要	211
参考文献	214

第一章

奋力拼搏，
努力是让你变得强大的唯一途径



现代社会，竞争无处不在，生存也变得越来越艰难。几乎每个人都想让自己变得更加强大，为此，有人健身让自己强壮，有人学习让自己充实，有人拼搏让自己富有……其实，一个真正强大的人，并不仅仅在于身材与外形，更在于内心。只有拥有强大的内心，我们才能成为真正的强者，也才能从容应对人生，迎接命运的挑战。



发现自己，认清自己想要的人生

每个人从呱呱坠地开始，就不断成长。从娇嫩的婴儿，到渐渐走向成熟，一个人要经历漫长的过程。在此过程中，不但身体不断成长，人们的心智也要不断成熟。当然，心智成熟的过程并非像身体那样水到渠成，可以说，人的心智成熟过程是漫长的也是艰难的。心智的成长，更多需要不断进行自我反省，发现自己。尽管人人都觉得对自己是非常熟悉的，毫无嫌隙的，然而实际上，每个人对自己都很陌生。一个人只有真正地了解自己，才能不断自省，不断成长和完善自我，也才能更好地欣赏别人。

在这个世界上，每个人都是独一无二的个体。虽然人与人都是同类，但是哪怕是长相完全相同的双胞胎，也往往性格迥异。正如一位名人所说，这个世界上绝没有两片完全相同的树叶，也绝没有两个完全相同的人。每个人都是独特的个体，每个人都拥有完全属于自己的世界。我们唯有更好地了解自己的内心，才能更好地了解他人，也才能以更加积极热情的态度投入生活。可以说，一个人唯有正确地认知自己，才能更好地把握人生，也才能更加积极地拥抱人生。

自从大学毕业后，张强就非常努力。他找到一份自己喜欢的工作，每天早早地去单位，晚上下班之后，其他同事都走了，他还依然留在单位加班。然而，这种工作状态很快就被破坏了，原来张强迷上了网络游戏。他不但下班的时候



玩游戏，即便是在工作的间隙里，也总是偷偷摸摸地玩游戏。他甚至把每个月的大部分薪水都用来购买游戏装备，总而言之，他对游戏已经陷入痴迷状态。有段时间，张强所在的公司安装了新的管理软件，管理者从管理软件上就可以了解每个员工正在利用网络做什么事情。不过，大家都不知情，在连续三天都观察到张强沉迷于游戏后，张强的上司提醒他不要在上班时间做与工作不相干的事情。张强以为上司只是普通的提醒，因而毫不收敛。

一个星期之后，张强收到了公司的辞退通知，他莫名其妙地失去了工作。因此，他在办理离职手续前问上司自己被辞退的原因，上司向他展示了他近半个月来的工作状态记录，张强哑口无言。的确，作为公司的员工，却利用工作时间玩游戏，这是任何一个老板都无法容忍的。张强失去了喜爱的工作，懊悔不已。他下定决心戒掉网瘾，从此之后再也不玩游戏，而是全心全意地投入工作。果不其然，他在新公司表现很好，很快就因为工作业绩好而得到了提升。

在这个事例中，张强认识自己的过程是痛苦的，甚至失去了心爱的工作才幡然醒悟。现代社会，各种各样的诱惑很多，张强在陷入游戏瘾之中时，丝毫没有意识到自己已经玩物丧志。幸好，当一个公司的管理者及时为他敲响警钟，才使他意识到问题的严重性，从而积极改变自己的状态。毋庸置疑，每个人都有各种各样的缺点，一个人从稚嫩到成熟，从有很多缺点到渐渐变得完美，都要经历独特的过程。当然，自我成长说起来很容易，做起来却很难。我们必须时刻保持自我反省的精神，更加深入地了解 and 剖析自己，才能不断成长。

朋友们，假如你们想要成就自己独特的人生，就从现在开始努力了解自己吧。当你看着镜子里的自己，你会发现原本自以为熟悉的面容在镜子里显得那么陌生。当你审视精神上的自我，你会发现曾经的自以为了解只是自以为而已。我们只有真正尽量客观公正地了解自己，并且虚心积极地改进自己，才能在人生的路上越走越远，才能如愿以偿地向成功靠近。认识自己，是把握人生的第一步，没有人能够越过这一步而获得成功的人生。



只有不努力的现在，
没有到不了的远方

为自己找一个行动的榜样，不断超越

前文我们说过，一个人要想拥有成就，一定要有明确的目标。如果目标过于远大导致无法起到激励作用时，我们还应该学会分解目标，让自己通过实现一个一个小目标，最终成功地成就人生。的确，理想决定了我们人生的高度，一个理想远大的人，才能风雨兼程地奔向远方。相反，如果一个人没有理想，或者理想很卑微，那么他必然难以取得伟大的成就。举个最简单的例子，作为一名学生，如果想要考取 100 分，那么很有希望考到 95 分以上。相反，如果他为自己制订的目标是考取 80 分，那他很难超过 90 分。这就是理想的高度与现实之间的差距。尽管有极少数的人能够百分之百地实现理想，但是大部分的理想都会打一个折扣。由此可见，理想对于我们的人生是多么重要。

当然，在分解目标的过程中，我们既可以像山田本一一样按照先后分解目标，也可以为自己寻找一个生活中的榜样，从而使其在现实生活和工作中不断地激励我们，也时刻警醒和鞭策我们。和那些缺乏生机与活力的目标相比，这些榜样无疑对我们更能起到激励作用。因为他们都是活生生的人，而且生活的条件以及学习、工作的氛围，都与我们相差无几，由此一来，我们与他们更具可比性。也许有人会说，我就是我，无须和别人比较。的确，每个人都是世界上独一无二的个体，但是在前进的道路上，如同赛跑一样，我们与那些同一起点的人必然有比较。尤其是当我们想要迅速进步的时候，我们更不能被动地等待，而要主动地进步，为自己树立榜样，就是一个很好的方法。

闹闹是一名高三学生，即将进入高考之前的冲刺阶段，但是他的学习成绩却始终不上不下，这让爸爸妈妈非常着急。在和老师进行深入沟通之后，爸爸妈妈采纳了老师的建议，决定对闹闹进行引导。

闹闹和小华是楼上楼下的邻居。小华的学习成绩始终比闹闹排名靠前 5 名



左右。还有晓雪，晓雪也和闹闹住在一个小区，而且他们的父母都是同事。晓雪在班里始终名列前茅，为此，爸爸妈妈经常把闹闹和晓雪进行比较，希望闹闹也能和晓雪一样优秀。在老师的建议下，爸爸妈妈不再把闹闹和晓雪比较，而是对闹闹说：“闹闹，我们也不要求你和晓雪一样在班级里名列前茅。你能不能稍微努力一把，把成绩提高5名左右？老师说，如果你的成绩和小华差不多，就能顺利考入一本。”闹闹根本不把小华看在眼里，不以为然地说：“小华算什么啊，每次考试也就比我多几分。你们等着瞧吧！”就这样，闹闹发愤图强，在两周之后的月考中，居然名次比小华还靠前了几名。爸爸妈妈见状喜出望外。妈妈委婉地说：“哎哟，闹闹，看来我们真是低估你了，你的学习能力还是很强的啊，两周提前五六名，简直不可想象。我简直以为，你要是继续这么努力下去，就能进入班级前15名了呢！”

此时，旗开得胜的闹闹正在兴头上，沉思片刻，说：“我现在是18名，只需要提前3名，就是15名啦。我这次都提前了五六名，我觉得提前3名压力不大。”就这样，闹闹继续努力，在下一次考试中，果然变成16名了。就这样，爸爸妈妈循序渐进，每次都给闹闹提出只要努力就能达到的名次。在3个月之后，闹闹的学习成绩居然进入班级前5名，只要稍微努力一些，就能追赶上名列前茅的晓雪了。爸爸妈妈窃喜，终于把晓雪列为闹闹的目标。这次，闹闹没有像平时一样自暴自弃，而是满怀信心地说：“我与晓雪只差两三名，我有信心。”果不其然，闹闹最终居然和晓雪以相差无几的成绩，考入了全国知名的大学。

在这个事例中，爸爸妈妈刚开始以晓雪作为闹闹的榜样，因为闹闹与晓雪相差甚远，所以只能刺激闹闹自暴自弃，丝毫无法对闹闹起到激励的作用。在老师的点拨下，他们意识到应该为闹闹树立通过努力能够超越的榜样，所以帮助闹闹循序渐进地取得进步，最终居然在3个月的时间里成功地追赶上晓雪。

朋友们，一个人的目标越高，他就越是拥有动力不断前进。然而，过高的



只有不努力的现在，
没有到不了的远方

目标也会让人自暴自弃。聪明的做法就是为自己树立榜样，而这个榜样的实力应该是我们通过努力就能追赶上的。这样一来，我们才有足够的勇气和坚持不懈的毅力，把榜样作为我们的标杆，从而不断地向着榜样努力，为了超越榜样也坚持提升自己。当我们超越一个又一个的榜样，就像是一级一级地拾级而上，最终一定能够最大限度地挖掘自身的潜能，成就最有优秀的自己。

看得起自己，你才有可能变强

人们常说，骄傲使人落后，谦虚使人进步。因此，我们从小就戒骄戒躁，总是认为唯有谦虚，我们才能获得更大的进步，也才能让我们的人生获得更长足的发展。的确，谦虚能够帮助我们保持空杯心态，更加虚心进取，也最终使我们获得成功。但是，凡事皆有度，谦虚一旦过度，就变成自卑，变得和骄傲一样阻碍我们的进步。从某种意义上说，过度的谦虚和骄傲一样使人退步。尤其是在关键场合，人们常常因为自卑变得怯懦，不愿意在他人面前展示自己，也极度缺乏自信。长此以往，他们必然陷入自卑的陷阱之中无法自拔，也因为害怕失败而与成功绝缘。

黑格尔是德国大名鼎鼎的哲学家，他曾经说，“自卑总是和懈怠相伴而行。”从心理学的角度而言，自卑是一种性格上的缺陷，自卑者往往低估自己，缺乏自信，也因而妄自菲薄。纵观古今中外，细心的朋友会发现，每一个成功者都充满自信，他们相信自己有能力获得成功，并且为此不懈努力，最终才真正获得成功。因而做人一定要高看自己一眼，摆脱自卑的泥沼，我们才能展翅翱翔。记住，谦虚和自卑永远有着本质的不同，我们可以谦虚，却不能自卑，更不要妄自菲薄，因为别人无心的评价就轻易改变自己。我们要有足够的自信，相信



自己是这个世界上独一无二的个体，这样才能帮助自己成就人生，收获快乐。

大家都认为，美国女星杰西卡·阿尔芭的脸蛋非常漂亮迷人。就连一个由美国研究人员和加拿大研究人员共同组成的研究团队，也经过精确计算，证实杰西卡·阿尔芭的面孔的确符合人脸黄金比例的要求。不过，最近杰西卡·阿尔芭非常苦恼。原来，有个中国上海的女孩，因为被男友提出要求按照杰西卡·阿尔芭的脸孔整容，居然真的在社交网络上发帖，声称自己要模仿杰西卡·阿尔芭的模样整容。

对于这个上海女孩的疯狂举动，阿尔芭曾经在公开场合进行了发言。她真诚地劝说女孩：“假如一个男人真的爱你，他绝不会因为对你的长相不满意，就要求你整容。至于我自己，永远也不会希望改变自己的模样。”

在这个事例中，虽然这个上海女孩为了挽回男友的心，做出了如此疯狂大胆的决定，但是我们不得不遗憾地表示，这个举动简直难以理解。阿尔芭说得很对，假如一个男人真的喜欢自己你，那么他一定不会要求你把容貌变得和另外一个人完全一样。况且，在恋爱关系中，讲究的是平等和真爱，在任何情况下，我们都不能因为爱一个人，把自己低到尘埃里，变得毫无原则。

古人云，身体发肤，受之父母。每个人都要珍惜父母给予我们的天然容貌，不要为了追寻所谓的美丽，更不要为了挽回爱人的心，做出如此荒唐的举动。在这个世界上，每个人都是独一无二的个体，每个人都有自己与众不同的脾气秉性、性格爱好，我们唯有更爱自己，才能做到拥抱和珍惜生命。其实，对于任何人而言，坚持自我、高看自己一眼，都是难能可贵的品质。尤其是在从众之风盛行的今天，有个性的人越来越少。当我们变得和他人一样，我们还有什么存在的意义呢！一个人不管是在生活中还是在工作中，也不管面对怎样的人和事，都要做到坚持自己。

大家都知道举世闻名的笑星卓别林，他在荧幕上给无数人带来快乐。殊不知，卓别林刚开始从事演艺事业时，也很喜欢模仿他人，他总是模仿其他的笑



只有不努力的现在，
没有到不了的远方

星，但是最终毫无所成。广大观众希望从荧幕上看到与众不同的表演，而不只是看到盲目的模仿。意识到这一点之后，卓别林不再模仿那些成功的喜剧演员，而是发掘自己的特点，让观众朋友在荧幕上看到与众不同的自己。最终，他走出了自己的独特演艺道路，也才真正最大限度地发挥自己的才能。朋友们，我们也要坚持自己，也要高看自己，不要盲目地模仿他人，更不要毫无原则和底线地改变自己，这样我们才能拥有自己截然不同的独特人生，也才能赢得他人的认可和赞赏。做自己，这是我们最重要的人生目标。

找到自己的定位，操控人生

不管我们处于人生的哪个阶段，定位都是至关重要的。对于任何人而言，假如人生没有定位，那么梦想就会失去方向，人生也会如同无头苍蝇一样忙乱地处处碰壁。很多人都知道，当船只在漫无边际的大海上航行时，必须通过罗盘定位，才能坚持朝着目的地不断行进。人生也如同辽阔无边的大海，而且和大海一样会遭遇狂风大浪、疾风暴雨。在这种情况下，一味地退缩根本毫无用处，要想坚定不移地驶向目的地，我们就必须排除万难，勇往直前。这就需要我们的人生进行准确的定位。

现实生活中，很多人都把定位与梦想混淆起来。的确，从某种意义上说，定位和梦想的确有着相似之处，然而，定位又不同于梦想。梦想是对人生的憧憬，定位却要求我们对人生进行精准的把握和操控。不管是在生活中还是在工作中，我们都需要对自己的人生进行定位，才能避免偏颇。此外，在对自己的人生进行定位时，我们还要进行理智的思考，如客观评审自己的条件，分析自己的优势和劣势，从而才能做出理智的定位。和梦想的大而化之不同，定位更