

生命是一个疗伤的过程  
不是每一次的努力都会有收获

# 别在该吃苦的年纪， 选择安逸

墨 陌◎编著

你可以停下脚步，但时间不会等你  
拒绝温水中的安逸  
人生的每一遭苦难都是修行



中国出版集团



研究出版社

# 别在该吃苦的年纪， 选择安逸

墨 陌◎编著



中国出版集团



研究出版社

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

别在该吃苦的年纪, 选择安逸 / 墨陌编著. — 北京: 研究出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5199-0214-8

I. ①别… II. ①墨… III. ①成功心理—青年读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 238371 号

图书出品人 / 赵卜慧

总 策 划 / 胡孝文

发行总监 / 黄绍兵

责任编辑 / 张 璐

---

书名 / 别在该吃苦的年纪, 选择安逸

作者 / 墨 陌 编著

---

出版发行 / 研究出版社

地 址 / 北京市东城区沙滩北街 2 号中研楼

邮政编码 / 100009

电 话 / 010-64217619 ( 发行中心 ) 64298250 ( 总编室 )

传 真 / 010-64217619

网 址 / [www.yanjiuchubanshe.com](http://www.yanjiuchubanshe.com)

电子信箱 / [yjcbstfb@126.com](mailto:yjcbstfb@126.com)

印 刷 / 三河市兴国印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

版 次 / 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5199-0214-8

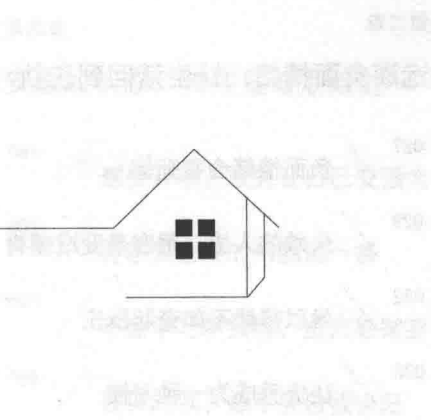
定 价 / 39.80 元

---

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

# 目 录

Contents



## 第一章

### 过早选择安逸，等于害了自己

- 003 / “钱多离家近”未必是好事
- 005 / 可怕的慢性毒药
- 008 / 立刻行动，否则别想成功
- 011 / 机会是自己创造出来的
- 013 / 启动你的执行力
- 014 / 一屋不扫，何以扫天下
- 017 / 只要迈出第一步
- 020 / 成功在于先行一步
- 022 / 这是一个“比快”的时代

## 第二章

### 远离负面情绪，让生活回到正轨

- 027 / 负面情绪会害死你
- 029 / 失败的人生，很容易变成愤青
- 032 / 坐以待毙不如奋起反击
- 035 / 让优秀成为一种习惯
- 038 / 学一点太极心法
- 042 / 把好习惯坚持下来
- 045 / 小聪明成不了事
- 048 / 随时随地自我调节
- 050 / 做回强大的自己
- 054 / 永远不要轻视你的对手

## 第三章

### 与其安于现状，不如改变自己

- 061 / 从小处着手，改掉坏习惯
- 064 / 坏习惯让我们产生了警觉
- 067 / 过分安逸只会消磨你的意志
- 070 / 趁年轻，逼着自己去学习
- 073 / 失败没有借口，抱怨于事无补
- 076 / 啃老惹人嫌弃，奋斗才能独立
- 079 / 安全感不是来自索取，而是给予
- 083 / 改变自己，比改变环境更重要

## 安逸的状态，其实是最危险的

089 / 想要升职，就先让自己变强大

091 / 好功夫也要时常演练一番

093 / 不断学习新技能，适应新需要

096 / 任何时候，都不要自我设限

098 / 从“不可能”到“一定能”

100 / 即使离开，也要保持你的自信

103 / 跨越自卑，做人生的主宰

105 / 经营自身，改变你的世界

## 第五章

### 拒绝拖延，迎接新的挑战

111 / 拖延是一种恶习

114 / 永远对自己充满信心

117 / 坚强的心，就像你捏不坏的花生仁

119 / 方法正确效率才更高

121 / 每天多做一点点

124 / 世界上最可怕的是拖延

126 / 这样工作最有效率

## 第六章

### 只要你足够优秀，世界都会因你而改变

131 / 不断努力，让自己不可或缺

133 / 细节制胜，不要输在小事上

135 / 劲舞吧，这是你的舞台

138 / 平凡积累，最后成功

## 第七章

### 既然告别安逸，就别怕一路风雨

143 / 即使面临失败，也不要轻言放弃

146 / 人生本多风雨，我自甘之如饴

149 / 躲避可不是个好主意

152 / 迎难而上，留点期待给自己

157 / 任何磨砺，都是奋斗路上的垫脚石

160 / 所谓的绝境，不过是自己吓自己

164 / 每一次波折，都让人快速成长

168 / 所有的坚强，都是痛苦过后的铠甲

170 / 人生豪迈，不过是从头再来

180 / 苦难不会长久，阳光总在风雨后

## 第八章

### 别害怕压力，激发自身潜能

- 185 / 工作压力大，多从自身找原因
- 188 / 压力是不可或缺的动力
- 189 / 设法缓解压力，让自己轻装上路
- 192 / 转移压力，换个姿态去奋斗
- 195 / 轻松减压的“九阴真经”
- 198 / 在压力面前，激发自身潜力

## 第九章

### 修炼内功心法，时刻保持最佳状态

- 205 / 调整好心态，关系人生成败
- 208 / 主动多干一点，机遇早晚出现
- 211 / 保持最佳状态，努力攀援高峰
- 214 / 别让消沉心态打败你
- 218 / 保持奋斗热情，让人生充溢动力
- 220 / 不要轻易跳槽，专注于提升自我
- 224 / 无论何种境遇，都让自己充满自信
- 227 / 没有逆境，你永远不能成功



## 第一章

### 过早选择安逸，等于害了自己



在竞争激烈的人生舞台上，寒号鸟的故事每天都在上演。很多人过早地选择了安逸，找一份看似轻松稳定的工作，便放心大胆地享受着悠闲自在的生活。本以为人生苦短，不过是随遇而安。然而一旦寒冬来临，最先受苦的，往往是他们。



## “钱多离家近”未必是好事

舒适的生活是使人萎靡的毒药。一个人要成就事业，不仅要在逆境中坚持奋斗，还要在安逸中保持清醒。明白了这个道理，你就应该有意识地逃离生活的舒适区，时刻保持积极进取的精神状态。否则，你很容易被周围的环境所同化，使你丧失斗志，失去进取心，从而变得浑浑噩噩、一事无成。

人们在通往成功的路上奋斗时，常常害怕逆境，认为逆境是阻碍人们达成目标的最大障碍，因而渴望一帆风顺的际遇，但却很少意识到一帆风顺更容易使人栽跟头。它往往让人们在不知不觉中做了安逸的俘虏，腐蚀一个人的斗志，麻痹一个人的神经，瘫痪一个人的自觉、自省能力。因为我们每个人都有好逸恶劳的劣根性，这是人性当中共有的一个特征。

很多年轻人找工作，也总把“钱多事少离家近”的工作当作首选。却不知安逸的环境很容易使人成为环境中的一个寄生物，被环境“招降”，最后与环境合二为一，成为环境的一部分。一个安逸舒适的环境，会造就一批懒懒散散的人。这样的人和温室中的花花草草一样，毫无生命力。

有一部电影叫做《刺激一九九五》，说的是一位在牢房里待了大



半辈子的老人拒绝出狱，甘愿在狱中做图书馆管理员。因为半个世纪的牢笼生活彻底改变了他，他早就和这座监狱结合在了一起，成了环境的一部分。他熟悉监狱中的生活规则，和监狱的牢友相处融洽，对环境适应得很好。当他不得不出狱的时候，他得到的不是自由而是恐惧——他害怕面对新的环境，无法适应监狱外的一切。最后竟然以自杀结束了自己的生命。

生于忧患，死于安乐，每个人又何尝不是如此呢？我们要想在事业上不断发展，就必须树立这样一种意识：危机迟早都会来的，危机意识是发展的原动力。

职业经理人马国熙的职场经历，向我们传达了这样一条道理：只有不安全的环境，才能促成安全的发展。

作为环球资源的一名职业经理人，马国熙在非常年轻的时候就成功创办了《多伦多商业》杂志社。然而正当杂志社的发展如日中天的时候，马国熙却选择跳槽到《时代周刊》公司。面对许多人的不解，马国熙的解释是：虽然《多伦多商业》发展目前看上去不错，但是随着竞争的日益激烈，它进一步发展的条件还不成熟，再坚持下去总有江郎才尽时候。而跳槽到《时代周刊》则使我能够进一步学习到更多的业界知识，掌握更多的资源，为今后更大的发展打基础。

正是这份高瞻远瞩和对未知世界的好奇与冒险精神，促使马国熙面对尚未开拓的中国市场时能够大胆地尝试，从而取得了日后的成功。

马国熙的成功最根本的原因还是在于他能始终保持着危机意识，也就是他所说的不安全感。正因为有着这样的不安全感，使得他能始终坚持不断壮大自己，面对新的挑战、新的目标能主动出击，开拓新的疆界。

大凡越是成功的人士所承受的压力也越多。所谓“生于安乐，死于忧患”。在顺境中保持着这种不安全感，能最大效率地发挥一个人的潜在价值。相反若在舒适安全的环境中麻痹轻敌也许我们就很难全力打拼，也就难以取得相应的成就。

### 可怕的慢性毒药

生活中有这样一群人，他们在一生中，列出了无数个宏伟的计划，而且每个计划都那么激动人心，如果真正能够实现，人生必然会为之改变。但遗憾的是，这些人把计划做好之后，执行了一段时间，发现遇到了一些困难，很快便半途而废，重新去准备另外一个计划；或者干脆就不执行，把原计划束之高阁。

于是，年复一年，这些人的大好年华都浪费在无休止的计划当中。

和这些善于制订计划的人交往，人们可能会被他们表面的雄心壮志所迷惑，老板也会认为他们是难得的栋梁之材。而事实上，他们眼高手低，大部分时间都沉浸在自己宏伟的梦想中。长此以往，他们不会做出什么成就，曾经的雄心壮志难免会变成同事们茶余饭后的玩笑。除非他们幡然悔悟、奋起直追，否则，等待他们的往往是慢慢沉沦，或者跳到其他的单位去继续发牢骚，即使这样，同样的悲剧也难免再次上演。

小蓓毕业于某名牌大学外语系，她一心想进入大型的外资企业，最后却不得不到了一家成立不到半年的小公司“栖身”。心高气傲的小蓓根本没把这家小公司放在眼里，她想利用试用期“骑马找马”。

在小蓓看来，这里的一切都不顺眼——不修边幅的老板，不完善



的管理制度，土里土气的同事……自己梦想中的工作可完全不是这么回事啊。

就这样，小蓓天天抱怨老板和同事，双眉不展，牢骚不停，而实际的工作却常常是能拖则拖，能躲就躲，因为这些“芝麻绿豆的小事”根本就不在她的思考范围之内，她梦想中的工作应该是一言定千金的那种。啊，梦想为什么那么远呢？

试用期很快过去，老板认真地对她说：“我们认为，你确实是个人才，但既然你对我们小公司这么不满意，我们也没有理由挽留你。对不起，请另谋高就吧！”

被辞退的小蓓这时才清醒过来，当初自己应聘到这家公司也是费了不少力气的，而且，就眼前的就业形势，再找一份像这样的工作也很困难啊！初次工作就以“翻船”而告终，这让小蓓万分失望与后悔。可一切都已晚矣！

有些员工则与小蓓不同，他们也有很美的梦想，但他们不会每天都深陷于幻想中难以自拔。他们会制订好切实可行的计划，从现在的工作开始做起，从一点一滴的小事做起，并毫不松懈地坚持下去。

就这样，他们一步步地默默努力着，终于有一天，他们晋升成为公司的骨干，所有人都不禁会大吃一惊。但仔细回想，这一切其实纯属正常，毕竟天助自助者。梦想对于他们，已经变成了活生生的现实。

大学一毕业，丽莎就飞到了南方，并且顺利地进入一家跨国公司。上班的第一天，她就发誓要让自己成为公司里的不可或缺者之一。

丽莎这样想着，也按这样的想法一步一步去做。她在公司从事的是档案管理工作，资源管理专业出身的她很快就发现了公司在这方面存在的弊端。她开始连夜加班，大量查阅资料，运用所学的理论知识

写出一份系统的解决方案，并将公司内部工作运行流程、市场营销方式以及后勤事务的规范，也整理出一套完整的方案，然后一并发到行政经理的电子信箱中。

没过几天，行政经理就请她到公司的餐厅喝咖啡，离开时语重心长地拍了拍她的肩头：“公司对勤奋的人，向来是给予足够的空间施展才华的，好好努力。”

丽莎看到自己的心血终于得到认可，工作更加努力。公司想竞标一个大商厦周围的霓虹灯方案，同事们整天翻案例找朋友，忙得焦头烂额。丽莎白天做自己分内的工作，晚上却通宵不眠熬红了眼做方案文书。经过一番辛苦，丽莎终于在竞标前一天把自己的方案交上去。竞标的当天，各种方案一下子被否决掉好几份，公司高层开始紧张，决定试试丽莎的方案。这一试就让丽莎为公司立下了汗马功劳。

第二天，消息就传遍了整个公司，大家都知道人事资料管理科有个叫丽莎的人不简单。

一个月之后，公司人事大调整，原来的部门经理调去别的部门，新来的行政任命文件上赫然印着丽莎的名字。在同事们艳羡的眼光里，丽莎收拾好自己的东西，迈着稳健的脚步走进了18层那间漂亮得有点离谱的办公室。

想一想你周围的人们，像小蓓或者丽莎这样两种截然不同的人应该都不在少数。也许你会对那些刚开始豪情万丈的人充满由衷的向往，忍不住在心中勾画起自己的蓝图来。

这样做是没有错，每个人都应该有自己的理想，但理想一定要切合实际，更重要的是，你要做好行动的计划 and 准备，要通过自己的努力实现理想。因此，我们应更加注意那些像蜜蜂般踏实努力工作，并



取得了一定成绩的人。毕竟，每个人都是要做一些事情的，只有空想是不行的。如果每天都沉浸在自己的梦想中，以至于耽误了正常的工作，到最后就只能是想做的还做不到，该做的又不去做，老板会继续需要你吗？同事们会视而不见，毫无怨言吗？

千里之行始于足下，只有辛勤耕耘才会有所收获。再宏伟的梦想，也不能只说不做；要想做大事，就要从小事做起。

## 立刻行动，否则别想成功

成功的秘诀之一就是“立即行动起来”。

无论何时，当“立即行动”这四个字成为你的潜意识时，你就已经具备了成功者的基本素质。有时，立即行动的决定能使你荒诞的梦想成为现实。

法国生理学家、外科医生亚历西斯·卡雷尔，第一个提出要研究血管的缝补，竟被当时的名流讥为“旷古未闻的痴想”“冒天下之大不韪”。但是卡雷尔并没有因此迟疑，而是立刻埋头实践，终于获得成功，创造了前古未有的业绩，获得诺贝尔奖金。

斯蒂芬森是美籍挪威探险家，有一次，他带着一支探险小分队在无边无际的北冰洋上艰难行进。克服了千难万险，他们终于到达了北极，成了世界上第一个在没有粮食、燃料的困境中到达北极的探险队伍。

现在，你要考虑的不是要不要立即行动，而是如何行动，如何克服前进中的困难。以下几种方式可供你参考：

### （一）尝试新事物

努力去选择并尝试一些新事物，即使你仍留恋着熟悉的事物。就



算是失败了，也要突破狭隘的着眼点，努力为自己打造出一片新天地。

英国有家叫巴金的航空公司，董事长原本是个一无所有的年轻人。他白手起家，短短十几年就建立了年收入240亿元的企业集团，现在个人的资产约有80亿元。

对于这样一个人，多数的人会说：“哦，他一定很特殊。”但是，这种想法可是大错特错了。实际上，这个人十分普通，和我们身边的人几乎没什么不同。

这位董事长所率领的巴金集团是以唱片公司或节目制作公司为中心，但是年轻时的他，并没打算将来成为大财团的董事长，他只想当新闻记者。所以他首先报考报社，但不知是幸还是不幸，他竟没有被录用。

在当时，你知道他是怎么想的吗？也许他的胸怀的确和一般人不同。但他和我们不同的也只是一点而已。

报考失败的他，心中并未产生这样想法——“我这个人太没出息、太无用，没人会录用我，这表示我没有才能，我还是去找一份卑微的工作吧！”

与此完全相反，他更扩大他的愿望——“啊，既然不被录用，也无所谓，我就自己创立出版社吧！”于是他说干就干，立即开始自己创业。

## （二）下定决心就去做

一旦决定做一件事，就应该马上行动起来。不要费心去为你做的事找借口，当别人问你为什么要这样做时，你不用过多去解释，只需淡淡地说一句：“我就是喜欢这样做。”战国时期的大政治家苏秦，就是一个典型。