

不要在拼搏的 年纪选择安逸

秦钦◎编著

拒绝在艳阳天里蹉跎
警惕在舒适圈内沉沦



安逸享乐总有时

别提前透支了明日的“安稳”

还来得及认真地年轻



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

不要在拼搏的 年纪选择安逸

贵州师范学院内部使用

秦钦◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

年轻就是为梦想拼搏和奋斗的年纪，但是并不是每个人都能实现梦想，因为不是所有人都愿意放弃安逸的现状，“逆水行舟，不进则退”，不断拼搏和努力，才应该是青春的代名词。

本书立足现实，告诉刚刚离开学校、步入职场和社会的年轻人，一定要离开安乐窝，要为梦想拼搏，并指导我们如何改变自己的命运，如何实现从青涩到成熟的转变，从而实现人生目标，收获幸福的人生。

图书在版编目（CIP）数据

不要在拼搏的年纪选择安逸 / 秦钦编著. --北京:
中国纺织出版社, 2019.11.
ISBN 978-7-5180-6165-5

I. ①不… II. ①秦… 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（2019）第077465号

责任编辑：郝珊珊	特约编辑：王佳新
责任校对：楼旭红	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>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：889×1230 1/32 印张：6.5

字数：123千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言



生活中的你是否有这样的经历：一直以来，你觉得自己生活滋润、家庭幸福，但直到某天，你被同学叫去参加聚会，在聚会上，你发现，大家的现状与学生时代完全不同。学生时代某个成绩一般的同学通过出国深造、拿到了博士学位；毕业时一贫如洗的同学竟然成了事业有成的老板；以前班上最胆小女生也成了名企的高管……此时，你是否感到有些落寞？甚至感叹，为什么大家变化这么大？其实，并不是大家变化大，而是大家不断拼搏，而你却在原地踏步，甘于人后了，于是，短短几年时间，就出现了明显的差异。

其实，每个人心中都有梦想，但如果不趁着年轻拼搏，你就只能甘于平庸。不得不说，我们所生活的世界，日新月异，瞬息万变，或者现在的你在他人看来小有成就，但随着时间的流逝，当大家都在进取的同时，你却停滞不前，那你就落后了，如果你意识到这种落后的存在却又不愿意奋起直追，那么

就只能过这种平淡乏味的生活了。

梦想谁都有，然而，大部分年轻人总是守着自己的一亩三分地，为生活琐事而奔波，将精力耗费在如何精打细算过日子，他们看似忙碌，却很少有成效，他们做事拖延、胆小、缺乏勇气、吃不了苦、目光短浅……而最终，他们只能庸庸碌碌过一辈子。

生活中的不少人，在别人眼里，也许现在是成功的，工作稳定、有房有车、家有妻儿，一切进行得很顺利。然而，每当独处时，他们总是感到十分落寞、怅然若失，似乎自己的生命里缺少了些什么，他们甚至突然感到活得毫无意义，不知道自己身在何处、无法安宁。也许你告诉自己，我已经很优秀了，无需努力就已经赶超了很多，但你未曾想到的是，这个世界比自己优秀的人太多了，若不努力，就会被淘汰。

当然，梦想并不是我们只把它挂在嘴边就能实现的，为此，你需要懂得为未来的幸福生活做打算，从现在起就付诸行动。如果你畏首畏尾、只是幻想而不付诸实践的话，那么，你只能在一片幻想的迷途中越陷越深。因为成功与胆量有着莫大的关系，有胆量的人才会有资格拥有成功。那些在取得了一点成就后就安于现状的人，最终，他们只能陷于平庸。有胆量，敢于破釜沉舟的人，才会置之死地而后生，实现新的突破。

我们可以说，每一位成功者的成功都不是偶然的，其成功背后都付出了艰辛的努力，他们有着清晰的目标、完善的规划，而且，他们敢于冒险、主动尝试、有强有力的执行力，所以，在我们羡慕那些成功者的同时，我们更要吸收他们的顽强精神以及闪光的智慧、独特的理念和巧妙的运作手段等。

此时，我们急需一个导师来指导我们如何前行。而本书就是这样一个帮你解惑的导师。阅读本书，你会发现，书中不只是讲解各种成功的理念，还有一些成功者的经历和心灵感悟，书中的每个案例，都向我们展示了那些成功人士的经验，内容通俗实用，旨在培养你向梦想进发的胆量、敏锐的眼光、灵活的思路和巧妙的运作能力。相信阅读完本书，能对你有所帮助，最终帮你实现有价值的人生。

编著者

2019年6月



目 录

第01章 你现在只想安逸生活，那将来呢→001

没有可以预测的未来→002

你的勤奋，让你陷入了安逸→004

告诉自己，你在为什么而奋斗→007

安逸让你失去警觉，陷入危机→010

放弃现在的安逸，赢取明日的辉煌→013

挣脱内心的枷锁，走出人生的困境→016

第02章 你之所以看不清未来， 是因为没有把握住现在→019

在时间面前，停滞不前就是倒退→020

苦难不难，只要你能笑着接受→023

你所浪费的今天，正是别人拼命想要达到的明天→026



没有伞的孩子，只能竭尽全力奔跑→030

努力永远比失败多一次→033

砥砺前行，别让失败在心中留下影子→037

第03章 没有不劳而获的成功， 也没有不经营就可以长久的感情→041

勇于付出的人才能赢得爱情→042

贫瘠的土壤开不出爱情的花朵→044

等到对方精疲力尽再做回应，为时已晚→048

我能想到最浪漫的事，就是和你一起变老→051

爱情面前，仪式感很重要→054

第04章 想要有最好的未来， 先要有奋不顾身努力的现在→059

只要你愿意找，人生总有一个避风港→060

热情地拥抱生活，没有什么过不去的事→063

成为最好的自己，就是人生最大的成功→067

没有人会心疼你的艰难，

但是他们会佩服你的勇敢→070

人生的回程票需要用你的千万分努力去换取→073

第05章 没有太晚的开始，现在开始努力也不迟→077

了解自己的价值，才能更快地成长→078

当你站得足够高时，嫉妒便再也伤害不到你→081

再大的困难，也会有人与你共同分担→084

不坚持努力，永远也得不到想要的生活→086

不必多费唇舌，用事实为自己说话→090

积极的人生就要与正能量并行→093

坚定自己的内心，微笑着去面对一切→097

第06章 没有任何人的成功，是在安逸中达成→099

太执着，就会把自己的人生画地为牢→100

如果有选择，你还愿意“死于安乐”吗→103

专注力，是成功者必须具备的能力→106

正确的选择，让你的努力事半功倍→109

我们的生活因为有那些小确幸而完满→112

第07章 安逸的现在尽早放弃， 有价值的痛苦值得品尝→117

探究学海，用你可以的最快速度→118

你需要的时间总可以挤出来→121

没有时间慢慢来，快速打通人脉→124

每次只做一点点，坚持下去也能收获颇丰→127

只是认识的人并不能成为你的人脉→131

战胜拖延需要永远强大的意志力→133

第08章 逆水行舟不进则退，缓慢向前也是进步→137

偶尔的休息，是为了更好的生活→138

现在就出发，无须等到一切齐备→141

整理你的爱情，让温度刚刚好→144

实现了一个梦想之后，生活依然如往常→147

任何事做到极致，都会变得与众不同→150

第09章 你打发掉的无聊时间， 曾是别人拼命想达到的明天→155

时间如流水，不珍惜就会很快失去→156

把每一天都当做人生中的最后一天→159

没有人会不喜欢守时的人→161

你停下来了，时间却在继续走着→165

生命中的每个今天都是独立而特别的一天→167

想变得卓越不凡，先付出一万个小时的努力吧→171

用尽全力去生活，竭尽所能去收获→173

第10章 不走出安逸区，

你永远不知道自己还能做什么→177

要做好人，但是不要做懦弱的好人→178

每个人都应该有自己遵循的底线和原则→181

清楚自己的位置，不断提升你的生物链等级→184

当下这一秒，就是你成功的开始→187

每次多出的一点点毅力，都是你成功的可能性→190

太容易走的路，总是下坡路→193

参考文献→196

第01章



你现在只想安逸生活，那将来呢

如今正处于和平年代，尤其是国家的飞速发展，使得整个社会的生活水平不断提高。人们丰衣足食，不再为基本的生存忧虑，而且有自己的工作，因此很多人安于现状，不再为自己的人生理想而不断努力。实际上，你以为现在很安逸，那么未来呢？未来，你必然会觉得非常痛苦，也会因为今日的放松和休闲感到懊悔不已。

没有可以预测的未来

现在社会，很多年轻人都选择离开家乡，或者去大城市求学，或者去大城市求生存。总而言之，他们都在大城市里像无根的浮萍一样四处漂泊。他们没有显赫的家世，也没有让人瞩目的背景，有的只是一腔热血和满怀的雄心、希望与憧憬。他们漂泊大半生，也许只是为了在大城市安家落户，虽然这个梦想看起来很卑微，但是实际上实现起来却很难。生活中的事情总是难以预料，所以漂泊着的很多年轻人都对未来没有把握。他们也许今天还在这里，明天就到了那里，总而言之，没有人知道自己一定会在哪里安定地生活下去。相信很多朋友都有这样的感触，总是觉得人生反复无常，世事多变。也许事情前一刻还是那样的，这一刻就变成这样了，或者某一个人前一刻还在那个地方，这一刻就到了这个地方。不得不说，这样的人生确实变幻莫测，使人应接不暇。

然而，生命的魅力正在于此，假如人生是日复一日的重复，相信有很多朋友会觉得人生枯燥乏味，甚至觉得活着毫无意义，

所以我们总是一边感慨世事无常，一边充满昂扬的斗志面对人生。当人到中年，我们也开始经历生老病死，对于生命的理解和感悟自然更加深刻。现代社会有很多人都是今朝有酒今朝醉，他们不顾明天怎么生活，只顾着这一刻尽情地狂欢。虽然我们主张要活在当下，但是这样的纸醉金迷也是不被提倡的。毕竟人生是一个漫长的过程，同时又如同白驹过隙般短暂，我们唯有规划好人生，才能够让人生变得充实且有意义。

在《大话西游》里，周星驰说人与人之间的距离是彼此相对不相识，其实人世间最遥远的距离是世事无常。也许一个人前一刻还光鲜亮丽、高高在上，但是下一刻就蓬头垢面、一无所有，甚至背负着满身的债务，也许有的人今日家庭美满幸福，妻贤子孝，但是下一刻却变成孤家寡人。这并非是耸人听闻，而是因为世界上大多数人都曾经经历过这样的人生体验，也因为他们不知道世事无常，所以常常在面对生活的反复多变时感到手足无措，无所适从。只有认识到世事无常，我们才能够摆正心态，珍惜现在拥有的每时每刻，这样一来，我们也就能够更加从容地面对未来。

原本，他是想乘坐早晨的第一班班车出发，去大山外面的世界闯荡，为了给妻子女儿更好的生活。但是平日里乖巧懂事的女儿突然间早早醒来，在这个清晨抱着他的脖子啼哭不止。他看着年幼的女儿，感受到撕心裂肺的不舍之情，虽然明知道再不走就会错过第一班车，但是他依然无法狠心撇下女儿。最终，直到把女儿哄睡，

他才奔向车站，赶上了第二班车。然而，在车行驶到半山腰时，他发现第一班车居然发生了事故，翻倒在山涧里。他惊出一身冷汗，如果不是女儿，他如今早已与亲人天人永隔。

没有人知道下一秒会发生什么，很多人都觉得人生就是应该一天一天地过，因而抱着当一天和尚撞一天钟的心态，甚至觉得灾难永远也不会降临到自己身上。殊不知，这完全是自欺欺人。没有人能够控制生命不发生意外，而要想成为生命的主宰，坦然面对一切突发的情况，我们就要摆正心态，从而才能潇洒从容地面对这一切。但这么说并不是让我们消极地对待人生，而是告诉我们，唯有做好最坏的打算，才能坦然面对人生。毕竟人生不会永远以美好的面目对待我们，有的时候它也会面目狰狞，甚至让我们感到追悔莫及。在这种情况下我们要做好准备，不打无准备之仗，才能更加从容地应对人生。

你的勤奋，让你陷入了安逸

现实生活中，很多人看似每天忙忙碌碌，实际上却是在穷忙，根本没有任何成就。也因为他们故步自封，把自己禁锢在现有的生活中，所以他们的勤奋只是使自己更稳定安逸而已。毋庸置疑，很多人都把岁月静好当成是不努力的借口和理由，殊不知，岁月并不静好，而且也不可能静好。地球上的万事万

物每天都随着地球的自转在转动，又怎么可能静止不动呢？当然，这是从物理的角度而言的，如果从精神的角度而言，人生也必须坚持进步，才能不断攀登。否则，墨守成规的人生只会陷入停滞，永远也没有进步。

勤奋必须要把握好方向，唯有在正确方向的指引下，努力才能事半功倍，也才能帮助我们的人生稳步向前。正如人们常说的，生活如同逆水行舟，如果原地踏步，那么哪怕步伐再矫健，也无法起到预期的效果。就算是勤奋，也会起到完全相反的作用，导致人们更加陷入安逸之中，无法自拔，更无法摆脱自身的束缚，获得长足的发展。

大学毕业后，乔乔就被分配到家乡的一所小学教书。对于学校里的生活，乔乔觉得和大学生活并无太大的不同，就是教室和宿舍两点一线，每天的生活都稳定而有规律。有段时间，乔乔意识到自己的学历不够高，毕竟中专生当小学老师，虽然知识够用了，但是眼界还是很狭窄，也无法把老师的工作做得风生水起。为此，乔乔报名参加了函授班，想提升自己的学历水平，也想让自己成为更优秀的教师。

两年时间过去了，乔乔顺利地取得了专科学历，然而她因为每天按部就班地生活，所以变得斗志全无。看到那些当初去了大城市的同学，乔乔很羡慕，也暗暗抱怨自己不知道如何改变命运。然而，她越是努力，就觉得自己陷得越深，似乎自己被禁锢在这样的生活中无法自拔了。想到这里，她不仅感到

绝望，也觉得自己的勤奋起到了相反的效果。同学聚会上，看到其他同学意气风发的样子，乔乔觉得自己简直就像是一个老姬，已经看到了退休之前的日子。有个上学时和乔乔关系很好的同学说：“乔乔，如果想改变命运，就不要再为了成为一名教师而奔忙了。我倒是觉得你应该果断辞职，就像项羽当初破釜沉舟一样，你如今牵绊太多，也需要快刀斩乱麻，才能让自己的人生大开大合，迎接新的变化。”

同学的话让乔乔怦然心动，她当然也知道自己不能继续这样下去，但是她却无法鼓起勇气放弃现有的一切。最终，她不再那么勤奋，而是把自己逼入死角，让自己无法成为优秀的老师。痛定思痛，乔乔只好迎接人生的改变，从而勇敢地改变自己的人生。

有些勤奋，是岁月静好的勤奋。当然，每个人对于人生的追求都各不相同，如果一味地陷入勤奋，但是却怀有雄心壮志，那么就要反思自身，勤奋是否有助于我们实现自己的雄心壮志，还是勤奋只能使我们陷入一成不变的生活而无法自拔呢？毋庸置疑，每个人都有自己的人生理想，我们要做的是活出自己的精彩，而不是按照别人的标准去生活。

朋友们，从现在开始，再也不要盲目勤奋，唯有保持内心的方向，我们的努力才能事半功倍，我们的勤奋也才能如愿以偿地改变命运。不管什么情况下，不忘初心，才能方得始终，否则如果我们一味地沉迷于过往，那么终究会失去人生的方向，也会变得碌碌无为。