



Even If Nothing
Will
Never Stop

哪怕一无所有，
也要永不止步

敢冲，才不枉青春

[美] 马登◎原著 罗兰◎编译

等来的只是命运，
拼出来的才是人生！

给有梦想却没资本的年轻人的社会生存指南

青春，只有拿来为将来的美好而拼搏，
才算浪费！

中国华侨出版社

给有梦想却没资本的年轻人的社会生存指南
青春，只有拿来为将来的美好而拼搏，
才不算浪费！

[美] 马登◎原著 罗兰◎编译

Even If Nothing Will Never Stop

哪怕一无所有，
也要永不止步

敢冲，才不枉青春
等来的只是命运，拼出来的才是人生！

图书在版编目(CIP)数据

哪怕一无所有,也要永不止步/(美)马登原著;罗兰编译. — 北京:中国华侨出版社,2013.12

ISBN 978-7-5113-4313-0

I. ①哪… II. ①马…②罗… 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(2013)第293940号

• 哪怕一无所有,也要永不止步

原 著/(美)马登

编 译/罗 兰

责任编辑/月 阳

责任校对/王京燕

经 销/新华书店

开 本/787毫米×1092毫米 1/16 印张/13.75 字数/250千字

印 刷/北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次/2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-4313-0

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 传真:(010)64439708

发行部:(010)64443051

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

马斯洛说：“人如果不能时刻倾听自己的心声，就无法明智地选择人生道路。”

乔布斯在斯坦福大学毕业典礼上演讲：“你的时间有限，不要让别人意见的嘈杂声淹没你自己内心的声音，勇敢地去追随自己的内心和直觉，它们从来都知道你真正会成为什么人。”

在漫长的生命旅途之中，我们一路走来，为各种理由奔波、挣扎、奋斗，我们如此锲而不舍，到底在追求什么？安逸的工作、舒适的住所、知心的爱人，还是健康的体魄？你有没有想过自己最想要的东西是什么？你有没有属于自己的梦想？你听过自己内心真正的声音吗？

青春之所以美好，是因为有梦想；梦想之所以宝贵，是因为我们会为了梦想去努力拼搏，永不止步，那是一种近乎偏执的信仰。在追寻梦想的道路上，有别人的嘲笑非难，道路的崎岖坎坷。我们怀疑过，徘徊过，痛苦过，坚持过；我们在奔跑中跌倒，在跌倒中爬起，一路跌跌撞撞，伤痕累累。于是，我们明白了什么是失望，什么是沮丧，什么是不甘，什么是不屈的坚强。最重要的是，我们打破了未知的恐惧，勇敢地挑战了自己，在叛逆而张扬的青春里，让自己的生命了无遗憾！

不要等年华已逝，再感慨没有努力奋斗的青春，没有疯狂追梦的勇气；不要等老了再遗憾年轻时候没有遵从自己的心声，去做自己想做的事，让那些梦想只能是一个梦。虽然此时的你还少不经事，有很多事情都从未经历，但是有些问题，在这个阶段你必须懂：

1. 世界上任何事，如果只是空想，而不下决心去做，就永远没有成功的希望。要想实现理想，首先要打破幻想，回到现实，专心致志地去做一些实实在在的事。
2. 学生时代并不是你的起步阶段，你的人生起跑线也不在校园，而是在步入

社会之后。所以，你要清楚地明白，在校园里学习的所有东西，都是为了后来的赛跑做热身训练。

3. 人与人的差距并不是偶然的，也不是上天注定的，而是由每个人自己决定的。关键是，你是否想过自己要过一种什么样的生活，你是否想过为达到这种生活要做点什么，你什么时候开始去做？

4. 两点之间，直线最短。你的目标与你现在所处的位置两点之间的直线，就是你离成功最近的距离。所以想要找到成功的捷径，必须定立清晰的目标，划出两点的位置。

5. 现在受苦是为了将来过得好一点，你今天的安逸，是把一切重担留给了未来。

6. 你应该学会管理自己的时间，一个人的一生只有那么长，尽可能地让自己在有限的时间内做更多有意义的事儿。

7. 你不是圣人，你不可能永远没有失误。即使你曾经有过抉择失误，你也不应该念念不忘，生活应该向前，你应该为未来做些什么，而不是为过去感到遗憾。

8. 不要为了生计而埋葬你的梦想。你的一生不应该在频繁地找工作、被辞掉、再找工作过程中度过，你要思考自己喜欢做什么，擅长做什么，如何把它做好。

9. 在别人肆意说你的时候，问问自己，到底怕不怕，输不输得起？不必害怕，不要后退，不须犹豫，难过的时候就一个人去看看这世界。多问问自己，你是不是已经为了梦想而竭尽全力了？

10. 有的时候伤害和失败不见得是一件坏事，它会让你变得更好，孤单和失落亦是如此。每件事到最后一定会变成一件好事，只要你能够走到最后。

11. 有些事，年轻的时候不去做，以后就再也不会去做了。趁着年轻多努力，不要给将来留下遗憾。

12. 你所做的一切不是为了别人，都是为你自己，你有什么理由不努力？

最后，希望本书能带你走出迷惘，为你指出前进的方向；更重要的是给你带来冲劲和力量，让你有勇气去追求自己的梦想。

目录

哪怕一无所有，也要永不止步

第一章 你想过未来的样子吗

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 你有没有一个为之“偏执”的梦想呢 | 002 |
| 2. 别人如何看你不重要，关键是你如何看自己 | 008 |
| 3. 你对自己有多了解，就能走得有多远 | 014 |
| 4. 既然能飞，何不高飞 | 021 |
| 思考与成功 | 025 |

第二章 只是想过还不够，你有没有行动过

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 没有行动，成功永远只是个白日梦 | 028 |
| 2. 奔跑吧，就像一定会成功一样 | 035 |
| 3. 千万次折腾，才能长大成人 | 039 |
| 4. 没有谁一开始就是成功的，试过了才会有希望 | 044 |
| 思考与成功 | 055 |

第三章 奔跑前，你做好挑战的准备了吗

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 不能改变环境，那就改变自己 | 058 |
| 2. 最困难之时，就是离成功不远之日 | 064 |
| 3. 不逼自己一把，永远不知道自己有多优秀 | 069 |
| 4. 开头的的不顺利，并不代表结尾的不圆满 | 075 |
| 思考与成功 | 079 |

第四章 趁年轻，就该对自己“狠”一点

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 只有坚信成功，才有机会成功 | 082 |
| 2. 既然渴望成功，哪有时间悲伤 | 087 |
| 3. 成功就是偏执再加坚持 | 098 |
| 4. 吃饭是为了活着，活着不是为了吃饭 | 105 |
| 思考与成功 | 110 |

第五章 初入职场，成长比成功更重要

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 把工作当成自己一生的事业 | 114 |
| 2. 为了理想而工作 | 121 |
| 3. 强者解决问题，弱者抱怨不休 | 125 |
| 4. 对工作负责就是对自己的人生负责 | 130 |
| 5. 这辈子我们没法做太多，所以每一件事都要做到精彩 | 137 |
| 思考与成功 | 147 |

第六章 一路前行，别忘了积累你的人生资本

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 做最好的自己，打造你的独特优势 | 150 |
| 2. 良好的个人修养，助你获得成功 | 156 |
| 3. 魅力口才使你受益一生 | 165 |
| 4. 健康是你最大的资本 | 173 |
| 思考与成功 | 179 |

第七章 即使两手空空，也不放弃追求幸福

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 快乐是你梦寐以求的追逐 | 182 |
| 2. 调整自己的情绪，过自己想要的生活 | 188 |
| 3. 活好每一天，就是活好一辈子 | 193 |
| 4. 幸福如心间的半亩方塘 | 201 |
| 思考与成功 | 208 |

第一章 你想过未来的样子吗

二十多岁的年纪，是最具有可塑性的时候，这是一个「被定义」的阶段，你的未来会是什么样子，你会成为什么样的人，做一些什么样的事，在这个阶段中一点一滴慢慢会得到累积。所以，对年轻的我们来说，未来是一块空白的画布，需要我们自己去构思，去涂抹，只要我们足够努力，清楚自己想要什么，用心地去描绘理想的蓝图，那么我们就有可能画出旷绝古今的画作。



① 你有没有一个为之“偏执”的梦想呢

契诃夫——

感到自己在这个世界上是件多余的装饰品，那是很难堪的。活着而又没有目标是可怕的。

◎ 目标是一切行动的动力

“如果我年轻时能多尝试一些事情就好了。”15岁的时候，约翰·戈德听到年迈的祖母非常感慨地说了这样一句话。当时的戈德受到很大震动，心灵有了异样的触动，就是从那一刻起，戈德决定让自己不要重复老祖母的错误，走到生命的尽头才发现无法挽回的遗憾。于是，他马上坐了下来，详细地列出了自己这一生要做的事情，并称之为“约翰·戈德的梦想清单”。

在戈德的人生规划中，他总共写下了127项详细明确的目标。这些目标中包括着10条想要探险的河、17座要征服的高山；他梦想着走遍世界上每一个国家；他还想要学开飞机、学骑马、学弹钢琴，还要乘坐潜艇；他要读完《圣

经》，读完柏拉图、亚里士多德、狄更斯、莎士比亚等十多位大学问家的经典著作，甚至是读完《大英百科全书》。当然，还有重要的一项，他的人生必须要结婚生子。

这份“梦想清单”戈德每天都要看好几次，他把整份单子牢牢记在心里，并且倒背如流。戈德的这些目标，不管在任何时代看来，都是壮丽且不可企及的。但是对于戈德来说，这些目标并不是痴人说梦，他究竟完成得怎么样呢？

据知情人士说，在戈德的一生中，他环游世界4次，实现了127个目标中的103项。他以一生设想并且完成的目标，述说了他人生的精彩和成就，并且成就了世界的一个传说。

我们常听到人们谈论天赋、运气、机遇、智力和优雅的举止对于一个人的成功是多么重要。当然，除了运气和机遇，其他因素都十分重要，但是，如果有了这些条件却没有坚定的目标，也是不会成功的。

要攀到人生山峰的更高点，当然必须要有实际行动，但是首要的是找到自己的方向和目的地。如果没有明确的目标，更高处只是空中楼阁，望不见更不可及。如果我们想要使生活有突破，到达很新且很有价值的目的地，首先一定要确定这些目的地是什么。只有设定了目的地，人生之旅才会有方向、有进步、有终点、有满足。

一个人未来的一切都取决于他的人生目标。人生目标可以重塑一个人的性格，改变一个人的生活，也可以影响他的动机和行为方式，甚至决定命运。整个生活都是在人生目标的指引下进行的。如果思想苍白、格调低下，生活质量也就趋于低劣；反之，生活则多姿多彩，尽享人生乐趣。

荷马史诗《奥德赛》中有一句至理名言：“没有比漫无目的地徘徊令人无法忍受的了。”

“目标”是一切行动的“动力”，更是决定成功的关键。实践目标时只要记住“目标就在前方”，定能突破万难，美梦成真。

◎给自己一个奋斗的目标

美国耶鲁大学有一位教授，做过这样一个有趣的调查报告：

教授随意选了一个班的学生来进行调查，他首先向这些学生提了一个问题：“你们对未来有具体的理想和规划吗？”有的学生很干脆，马上说出自己将来想做什么；有的学生很茫然，因为他们平时就很少想自己将来会干什么；有的学生则很犹豫，他们似乎有理想，但又说不出来是什么。总之，教授得到的回答多种多样。

最终经过统计，教授发现只有10%的学生确认自己有明确的理想。对此教授未做出评论，而是接着提出了一个要求：“既然有具体的志向，那么能否将它写在纸上呢？”那些明确表示自己理想的学生很快将他们的志向写了下来。然而，据教授的统计，其中只有4%的学生的理想是真正具体、可操作的。

20年后，教授让研究人员追访了当年接受调查的所有学生，看看他们现在都是什么状况。为此，他们几乎跑遍了全世界。不过他们仍然觉得这样做很值得，因为追访的结果显示，当年把自己的人生理想写在纸上的那些人，无论是在事业上还是在生活的水平上都远远超出了那些没有写下理想的人。

另外，还有一份附加的统计显示，最明确自己的理想是什么的那4%的学生，现在所掌握的财富，竟然超过了其他96%的人的总和！这个结果让人们很吃惊，但是这也充分证明了确定人生理想对一个人的重要性。

看过这份调查报告，我们应当明白这样一个道理：在同等条件下，不管

选择何种人生道路，有理想与没有理想的结果是大不一样的。一个人一旦立志思考人生，并开始尝试去实现自己的理想时，他对事物的看法就会有惊人的改变。而那些胸无大志，整天抱着“做一天和尚撞一天钟”想法的人是不可能取得好的成就的。

设定明确的目标，是所有成就的出发点。很多人之所以失败，就在于他们都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。社会无疑具有强大的同化作用，使得我们许多人都背离了人生的真谛，丧失了真情和本性。但唯有我们自己真正想要的才能使我们得到满足。放弃了自身的愿望和需要，我们就变得麻木不仁，对任何事都无动于衷。

人一旦有了梦想有了目标，自然就会为了实现它而发挥更大的心力，人生的光辉由此粲然可见。为什么呢？在为实现理想而奋斗的过程中，你会找到其乐无穷的人生乐趣，你会精力充沛地去过好每一天，而此时人类原已潜在的脑力也会得到发挥。经常有意识地创造出这样的情势，使人生更成功、更丰富且充满乐趣的原则，就是所谓的目标催化作用。

◎如果有梦想，那就去捍卫它

蒙提·罗伯兹在圣思多罗有一个牧马场，有个人常借用他宽敞的住宅举办募款活动，以便为帮助青少年的计划筹备基金。

有一次活动时，他在致词中提到：我让杰克借用住宅是有原因的。这原因跟一个小男孩有关，他的父亲是位魔术师，他从小就必须跟着父亲东奔西跑，一个马厩接着一个马厩，一个农场接着一个农场地去训练马匹。由于经常四处奔波，男孩的求学过程并不顺利。初中时，有一次老师叫全班同学写报告，题目是《长大后的志愿》。

那晚他用心地写了七张纸，描述他的伟大志愿，那就是他想拥有一座属于自

己的牧马农场，并且仔细画了一张二百亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等的位置，然后在这一大片农场中央，还要建造一栋占地四千平方英尺的巨宅。

他花了好大心血把报告完成，第二天交给了老师。两天后他拿回了报告，第一页上打了一个又红又大的F（不及格），旁边还写了一行字：下课后来见我。

脑中充满幻想的他下课后带着报告去找老师：“为什么给我不及格？”

老师回答道：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱，没家庭背景，什么都没有。盖座农场可是个花钱的大工程。你要花钱买地，花钱买纯种马匹，花钱照顾它们。你别太好高骛远了。”老师接着又说：“你如果肯重写一个比较不离谱的志愿，我会重打你的分数。”

这男孩回家后反复思量了好几次，然后征询父亲的意见。父亲只是告诉他：“儿子，这是非常重要的决定，你必须自己拿定主意。”

再三考虑了几天后，他决定原稿交回，一个字都不改。他告诉老师：“即使不及格，我也不愿放弃梦想。”

蒙提此时向众人表示：“我提起这个故事，是因为各位现在就坐在二百亩农场内，坐在占地四千平方英尺的豪华住宅中。那份中学时写的报告我至今还留着。”他顿了一下又说：“有意思的是，两年前的夏天，那位老师带了30个学生来我的农场露营一星期。离开之前，他对我说：‘说来有些惭愧，你上学的时候，我曾泼过你的冷水。这些年来，我也对不少学生说过相同的话。幸亏你仍能坚持自己的梦想。’我也很庆幸，当时我没有怀疑自己的梦想！”

从蒙提的经历中我们可以看出，只要我们怀有梦想，并坚持去完成，我们的梦想就会实现。只是敢想还不够，目标只停留在口头上，无论如何也是不能实现的。我们要有雄心勃勃、排除万难、迈向成功的勇气。不管一个年轻人有多么超群的能力，有多么聪明、谦逊、和善，如果他缺少迈向成功的行动，他将难有成就。

一位美国哲人曾这样说过：很难说世上有什么做不了的事，因为昨天的梦想，可以是今天的希望，并且还可以是明天的现实。梦想对一个人是极为重要的，它是生命的支撑。一个没有梦想的人，就像一个断了线的风筝一样，没有任何的方向和依靠；就像大海中一艘迷失了方向的船，永远无法靠岸。你的梦想决定了你的人生，只要心中有梦想，心便永远不会感到迷惘。

总之，一个人来到这个世上，都应当有自己的人生目标和人生追求。在确定了目标之后，或许经过一生的奋斗也未能实现，但这并不意味着因此就失去了制定目标的价值。人正因为有了目标，才能保持向前进而不是向后退，保持积极的思想，而不是消极的态度，使人走向充实，而不是走向虚无，这就是制定目标的价值。

智慧分享

一个人未来的一切都取决于他的人生目标。人生目标可以重塑一个人的性格，改变一个人的生活，也可以影响他的动机和行为方式，甚至决定他的命运。整个生活都是在人生目标的指引下进行的。如果思想苍白、格调低下，生活质量也就趋于低劣；反之，生活则多姿多彩，尽享人生乐趣。

② 别人如何看你不重要，关键是你如何看自己

爱默生——

一个人就是他成天所想象的那种样子，他怎么可能成为另一种样子呢？

◎ 一生的顶点

有一只小青蛙，它从出生那天起就一直生活在一口小小的圆井中，它住的那种水井，就是在寻常人农家小院都可以看到的那种。小青蛙和家族世代一直生活在那个井底，对于它来说，那个水井就是一个辽阔的世界，它可以围绕着水井游泳，尽情地在水里嬉戏，生活得自在优越，它很满足于这种生活。它常常这样在心底跟自己说：“我的生活不可能比现在更好，因为我已拥有了一切所需。”

然而有一天，小青蛙抬起头向上看，它发现了水井上面的光线，感觉非常好奇，它开始猜想上面会有什么东西。于是，它慢慢地沿着井壁往上爬，