

贾玮 著

一个可以在180天甩掉70斤赘肉的人，
她的人生绝非仅有瘦身一件事值得学习！

不服输的人生，
不会输！



译林出版社

不服输的人生， 不会输！

贾玮 著

图书在版编目 (CIP) 数据

不服输的人生, 不会输! / 贾玮著. — 南京: 译林出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5447-3617-6

I. ①不… II. ①贾… 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006557号

书 名 不服输的人生, 不会输!
作 者 贾 玮
责任编辑 韩继坤
特约编辑 高 媛
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 中国电影出版社印刷厂
开 本 900×1280毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 75千字
版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-3617-6
定 价 29.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

许三多曾经说过：“有意义的事就是好好活，好好活就是做有意义的事儿！”读这本书在我看来是一件有意义的事儿。

著名演员 王宝强

练体操需要不服输的劲头，生活中更是需要这股劲儿支撑自己的人生。人生也如同高低杠，总在高与低之间轮转，但我相信，不服输的人生，不会输！不服输的人也永远不会输！

著名世界体操冠军 莫慧兰

年轻人有的是可以输的资本，更该有的是不服输的精神！他们应该看看这本能让人踏实下来、充满干劲的书。

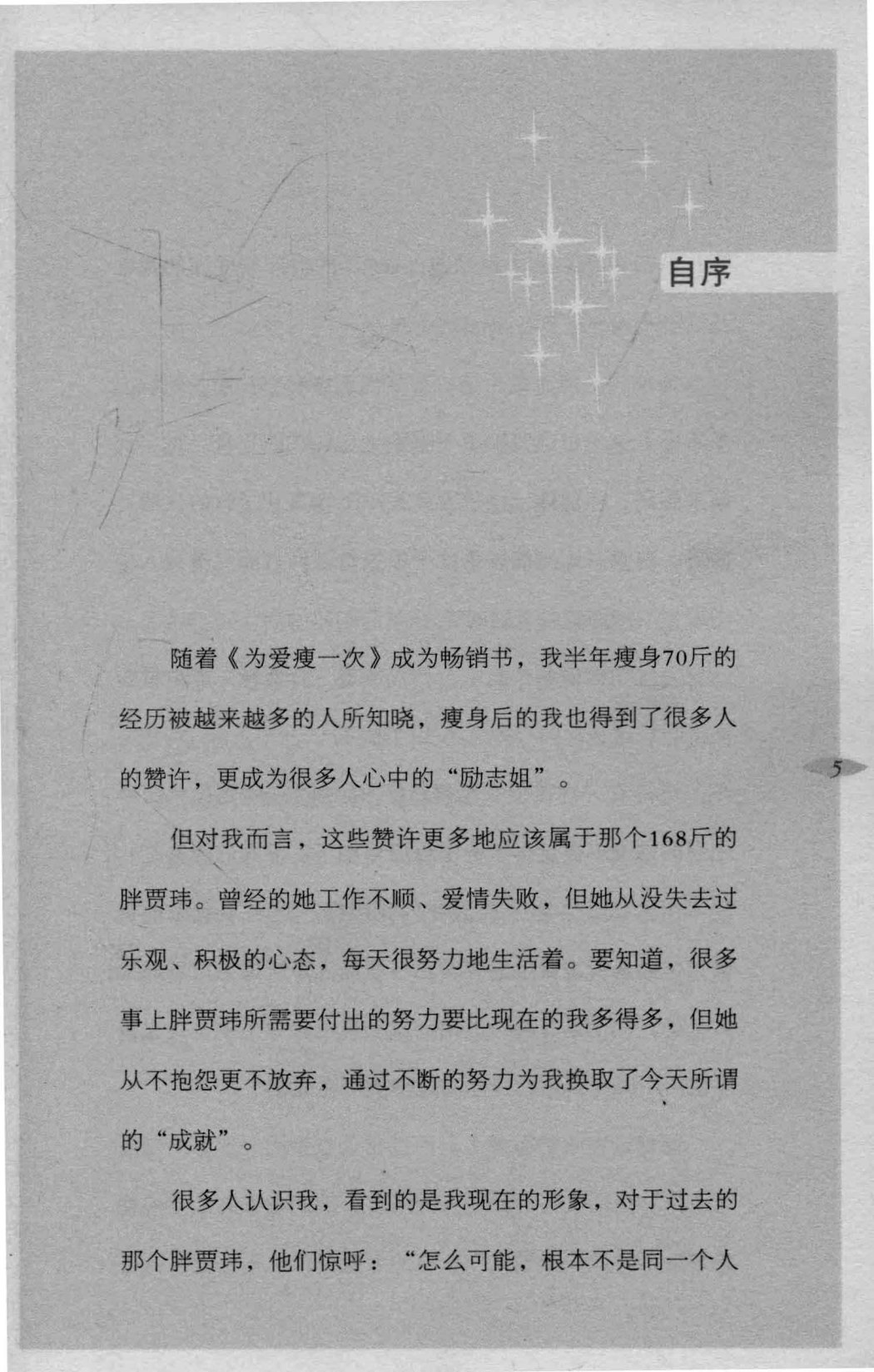
知名心理专家、职场导师 雷明

正是因为有了不服输的斗志，一切困难险阻才为你让路，直到拥有了这华丽丽的不输人生！

畅销书作家 饶雪漫

180天内甩肉70斤的瘦身美女，在公关业超速成长至一线社会化媒体传播公司高管。贾玮的传奇是海唐公关传奇中重要但不唯一的一页。从贾玮管窥一豹，可知这群年轻人不服输、不放弃的精彩人生！

海唐公关创始人、健康元独立董事 段志敏



自序

随着《为爱瘦一次》成为畅销书，我半年瘦身70斤的经历被越来越多的人所知晓，瘦身后的我也得到了很多人的赞许，更成为很多人心中的“励志姐”。

但对我而言，这些赞许更多地应该属于那个168斤的胖贾玮。曾经的她工作不顺、爱情失败，但她从没失去过乐观、积极的心态，每天很努力地生活着。要知道，很多事上胖贾玮所需要付出的努力要比现在的我多得多，但她从不抱怨更不放弃，通过不断的努力为我换取了今天所谓的“成就”。

很多人认识我，看到的是我现在的形象，对于过去的那个胖贾玮，他们惊呼：“怎么可能，根本不是同一个人

啊！”但在我心里，我知道，168斤的贾玮和现在的我就是同一个人，而且，永远都是。

为杂志拍照、做主持、写专栏、当形象大使、职场上不断晋升……当这些好事不断发生在现在的我身上时，我渐渐感到，胖贾玮已经带着微笑默默地离开了我的生活。的确，在我身上她的影子几乎已经看不到，而更多的人也不根本不知道曾经有她的存在。

为胖贾玮做些什么吧，为仍然是“胖贾玮”的人做些什么吧！这是我内心挥之不去的想法。

记得有一次接受“榜样OL”采访时被问到：“瘦身之后的你会不会觉得事业上更加顺利了？”我的回答是：

“不可否认，形象上的改变为我赢得了更多事业上的机会，但如果没有曾经的胖贾玮在职场上不断努力打下的坚实基础，即便是有再好的机会放到现在的我手中，我也接不住。所以，真正的榜样OL应该是曾经的我！”

同样，在我的微博上，我经常收到因为形象不好而对工作、生活失去信心的人的留言，他们中有的人觉得如果形象不好就找不到工作；有的人觉得形象不好就生活得

不开心。我想，是时候把我的经历写给他们看了。

第一次对我进行大幅面报道的媒体是《健康之友》，那时，负责我那篇专题的记者坚持一定要和我进行面对面的采访，因为她说她相信能够半年瘦身70斤的人身上一定有更闪光的东西，绝不仅仅是减肥这么简单。

是的，现在的我也希望大家看到的不仅仅是我为爱瘦一次的经历，而是不论胖瘦我都努力奋斗的态度，是不论何时我都不抛弃、不放弃的精神，是不论面对谁都友善、积极的心态。

这些比我的减肥经历更值得借鉴。

最后，我想说，现在的我仍是一个每天不断学习、不断奋斗的人，离自己的目标还有很长一段距离，远担不起“榜样”二字，更多的是和大家交流和分享，希望可以用自己的经历让一部分人对生活重拾希望。

如果看了这本书，你愿意更加努力地生活，我真的会在内心为你大声地叫好！记住，长得漂亮不算什么，活得漂亮才算厉害！



C 目录 contents

工作篇 不服输，就不会输

8

选工作，别被“人脉”吓住

选个自己喜欢的职业 / 16

我是自己的推荐人 / 19

群面，我能脱颖而出吗？ / 22

二面，我能雀屏中选吗？ / 29

公关界全年无休的“7—11” / 33

我，看好你！ / 39

Contents

2 公关圈的“许三多”

我是自己最大的老板 / 45

走一样的路，怎能看到不一样的风景？ / 50

做不到100分，至少态度是100分 / 56

老板，shall we talk? / 65

不问别人能不能转正，问自己该不该转正 / 71

附录：一个实习生的最高境界 / 75

3 一个初级员工的自我修炼

跑赢deadline / 85

让你的上司无事可做 / 90

把过程留给自己，结果送给他人 / 95

接受最严厉的批评，才会最快地成长 / 101

认可，并非升职一种方式 / 107

人际篇 给人快乐，你才快乐

4 好好做人，这不是一句空话

别想那么多，他，只是个人 / 114

“独乐”也分享出去吧 / 117

我的“好人账簿” / 121

我是“帮”女郎 / 125

我心里有你 / 129

5 交朋友就像照镜子，你对他微笑，他就会对你微笑

哪有那么多坏人 / 134

嘘，闭上讲别人坏话的小嘴巴 / 138

珍惜每一个骂你的朋友 / 142

尝试接近那些讨厌你的人 / 146

踮起脚尖，就更接近阳光 / 149

爱吧，幸福女人

爱情篇

6 狠狠去爱，狠狠幸福

外貌这块“爱情敲门砖” / 156

连我自己都爱上自己 / 160

好男人，在哪里？ / 164

失恋万岁！ / 168

在爱的名义下 / 171

7 相爱不易，相处不难

爱要勇于说出口 / 176

不当爱的吝啬鬼 / 179

又不是华山论剑，何苦非要争个高低 / 183

你们不是连体婴 / 187

让爱发光 / 191

踮起脚尖就更接近阳光， 面向阳光就看不到阴影

8 先成长，后成功

不想活得太舒服 / 198

斩断后路的决绝 / 202

不要叫我老师啦 / 205

做你想做的 / 209

我想为你做些事 / 213

让名字比生命更长久 / 219

9 期待更精彩的自己

我想当你 / 223

别把自己太当回事 / 226

人生耗不起，梦想等不及 / 230

成功≠累积别人的羡慕 / 234

人生的剧本何必写得那么苦涩 / 238

不服输的人生， 不会输！

贾玮 著

图书在版编目（CIP）数据

不服输的人生，不会输！ / 贾玮著. — 南京：译林出版社，2013.3

ISBN 978-7-5447-3617-6

I. ①不… II. ①贾… 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006557号

书 名 不服输的人生，不会输！
作 者 贾 玮
责任编辑 韩继坤
特约编辑 高 媛
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 中国电影出版社印刷厂
开 本 900×1280毫米 1/32
印 张 7.5
字 数 75千字
版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-3617-6
定 价 29.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

许三多曾经说过：“有意义的事就是好好活，好好活就是做有意义的事儿！”读这本书在我看来是一件有意义的事儿。

著名演员 王宝强

练体操需要不服输的劲头，生活中更是需要这股劲儿支撑自己的人生。人生也如同高低杠，总在高与低之间轮转，但我相信，不服输的人生，不会输！不服输的人也永远不会输！

著名世界体操冠军 莫慧兰

年轻人有的是可以输的资本，更该有的是不服输的精神！他们应该看看这本能让人踏实下来、充满干劲的书。

知名心理专家、职场导师 雷明

正是因为有了不服输的斗志，一切困难险阻才为你让路，直到拥有了这华丽丽的不输人生！

畅销书作家 饶雪漫

180天内甩肉70斤的瘦身美女，在公关业超速成长至一线社会化媒体传播公司高管。贾玮的传奇是海唐公关传奇中重要但不唯一的一页。从贾玮管窥一豹，可知这群年轻人不服输、不放弃的精彩人生！

海唐公关创始人、健康元独立董事 段志敏