

拼搏到 无能为力 努力到 感动自己

吕奇嵩 著

没有一蹴而就的成功

没有毫无收获的努力

拼搏是开启成功的钥匙

努力获得你想要的人生



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

我们总是希望自己可以获得巨大的成功和璀璨的成就，却没想到，人生不论如何，总是会遇到各种各样的难关和困境，我们必须去拼搏和努力，必须真正战胜自己，才能够更加勇往直前，无所畏惧。

本书以现代社会年轻人的生存困境为背景，以心理学知识为基础，激励年轻人在成长的过程中一定要更加努力拼搏、顽强进取，才能获得生命的馈赠，才能让自己获得更充实精彩的人生。

图书在版编目（CIP）数据

拼搏到无能为力，努力到感动自己 / 吕奇嵩著.—北京：中国纺织出版社有限公司，2019.10
ISBN 978-7-5180-6350-5

I. ①拼… II. ①吕… 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（2019）第126651号

责任编辑：闫 星 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2019年10月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：5

字数：125千字 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

现实生活中，人人都渴望获得成功，人人都希望自己的人生璀璨辉煌。然而，要想拥有光鲜亮丽的人生，只设定梦想的方向还是远远不够的，最重要的在于还要努力拼搏进取，才能改变人生，主宰命运。对于每个人而言，努力拼搏似乎已经成为被提起无数次的话题，甚至一旦说起这个话题，每个人都可以长篇大论发表一通。然而，真正能够坚持去做的人却少之又少，更多的人总是在成长过程中感到迷惘，也总是在不知不觉间就迷失了坚持的方向。因此，不要总是给予人生太多的奢望，而是要更加脚踏实地从容不迫地接受现实，面对人生。

在广受关注的职场栏目《职来职往》中，大名鼎鼎的企业家杨石头曾经说过，一个人一定要拼搏到无能为力，坚持到感动自己。这句话似乎有神奇的魔力，转瞬之间就能把人的骄傲点燃。然而，对于杨石头来说，这样的话不但是是一种激励，更是要切切实实落实到行动上的。他不但用这句话激励别人，自己也是这么做的。

很多时候，我们觉得自己已经非常努力了，实际上努力不仅是不遗余力这么简单，而是要真正拼尽全力，付出百分之百的努力。很多朋友都喜欢看好莱坞大片，尤其喜欢看那些硬汉出演的大片。实际上，影片中的这些硬汉之所以能圈粉无数，是因为

他们总是非常坚持，绝不放弃，并且全力以赴做好该做的事情，所以才能获得成功。

从先天条件的角度而言，人与人之间的差距原本是很小的，之所以每个人在成长的过程中相差迥异，拥有不一样的人生，就是因为他们在人生拼搏的道路上付出的努力和坚持的程度不同。很多人也许会感到委屈，甚至觉得自己已经付出了99%的努力。不得不说，成功就在转角处，如果你只付出99%的努力，而没有坚持再付出最后的1%，你就无法坚持到转角处，更无法获得成功。在这个世界上，任何事情都不可能一蹴而就，要想接近成功，就必须坚持付出努力，才能在积累的过程中不断地提升自身的实力，让自己更加强大。

不可否认的是，人与人之间的确是有差异的，例如，天赋不同。在这种情况下，如果我们是略微劣势的一方，就应该以勤补拙，让人生有更多的成长和积累。记住，天无绝人之路，不管处境多么艰难，都绝不是绝境。对于每一个人而言，只要心中怀着希望，只要努力辛苦奋勇直前，人生就绝不会陷入困顿，而是会找到更多的生机和希望，也收获更多的充实与精彩！

编著者

2018年12月

目录

- 第01章 人生没方向，到哪儿都是流浪 || 001
- 有梦想指引，人生才有方向 || 002
 - 确定方向，就要勇往直前 || 004
 - 目标决定你人生最终的成就 || 007
 - 有梦想，人生才能飞翔 || 010
 - 当你一往无前，世界都会为你惊叹 || 013
 - 时刻倾听内心的声音 || 016
- 第02章 努力才是一辈子的护身符 || 021
- 够努力，才幸运 || 022
 - 坚强的人才能把控命运 || 024
 - 努力拼搏，永不放弃 || 027
 - 再美好的设想，不去做就是空想 || 030
 - 理性地努力，做最好的自己 || 033
 - 要当一条越过龙门的活鲤鱼 || 035
- 第03章 不要因为走得太远而忘记为什么出发 || 039
- 信念，是人生的领航灯 || 040
 - 乐观向上，人生充满力量 || 042
 - 耐心等待，人生花开 || 045

掌控欲望，成就自己 || 049

敢想敢做，度过敢于拼搏的人生 || 051

敢冒险，是一种能力 || 054

第04章 你忍受的痛苦，将来都会变成礼物 || 059

咽下委屈，成就自己 || 060

心开阔了，痛苦就小了 || 062

忍受痛苦，让痛苦成为生命的礼物 || 065

超越自我，才能成就自我 || 068

在苦难的考验中通关 || 070

感谢那些曾经伤害过你的人 || 073

别担心，苦难会比你更快地缴械投降 || 076

第05章 当没有退路时，往哪儿走都是前进的方向 || 079

一无所有才能破釜沉舟 || 080

在梦想的支撑下努力前行 || 083

思想有多远，人生就能走多远 || 085

有信念就能找到人生的位置 || 087

如果你被拒绝52次，还有勇气继续吗 || 090

对于开着的门，还有必要用钥匙吗 || 093

第06章 勇士直面挑战，懦夫惧怕困难 || 097

挑战挫折，你才能砥砺前行 || 098

- 当你意志坚强时，挫折就会向你臣服 || 101
- 足够忍耐，积蓄人生力量 || 103
- 坚持到底，才能看到希望 || 108
- 要有不屈不挠的精神和意志 || 111
- 玉不琢，不成器；人不琢，不成才 || 114
- 第07章 就算全世界背叛你，你也不要背叛自己 || 117
- 你的世界只属于你 || 118
- 独自设计自己的人生 || 121
- 把握机会，适度展示自己 || 124
- 记住，你无须讨好任何人 || 126
- 成为更好的自己，才配得上更多的美好 || 129
- 努力争取，得到想要的一切 || 132
- 第08章 每个优秀的人，都有一段沉默的时光 || 135
- 成功之前先要经历时光的雕琢 || 136
- 摆正心态是成就你的重要因素 || 138
- 不抱怨，人生才能勇往直前 || 141
- 保持平静的内心 || 144
- 控制好情绪，耐得住寂寞 || 146
- 把冷板凳坐穿，把寂寞焐暖 || 148
- 参考文献 || 151

第 01 章

人生没方向，到哪儿都是流浪



在中国古代社会，曾经有一个人在确立目的地之后，却在前进的过程中选择了错误的方向。因此，他原本为自己准备的旅行条件，如充足的盘缠、精良的马匹和经验丰富的车夫，都成了他前进道路上的阻力，使他离目的地越来越远。这就是南辕北辙的故事。每个人要想在人生的道路上走得更好，就一定要为自己设定方向，这样才能避免漫无目的，也才能不忘初心，砥砺前行。

有梦想指引，人生才有方向

在如今这个熙熙攘攘的时代里，有很多年轻人在努力的过程中，总是不知不觉间就会迷失自我，甚至不知道自己已经到了人生的何处。因此，他们内心非常迷惘，在人生的各种岔路口都会犹豫徘徊，不知道如何才能努力地向前。实际上，对于人生而言，这样的状态是很糟糕的，也常常由于纠结而错过很多好机遇。人人都想抓住好机遇，却从来不知道所有的机遇都是给有准备的人准备的，如果一个人总是对生活漫不经心，总是活在自己对于生活的很多梦想里却不愿意脚踏实地付诸实际行动，那么他们就会迷失自我，也会在成长的道路上失去自己的本心。

要想避免这种情况的发生，最该做的就是确立梦想，坚持梦想。梦想的力量是非常强大的，可以让年轻人在努力奋斗的道路上坚持自己的本心，可以让年轻人在遇到坎坷挫折的时候也能鼓起勇气去战胜，在因为失败而变得颓废沮丧的时候依然可以再接再厉。可想而知，梦想的力量对于年轻人来说有多么重要，在梦想的指引下，年轻人的人生才会有方向，在梦想的支撑下，年轻人的生命才会有脊梁。

曾经有心理学家针对很多人的先天条件展开研究，发现大多

数人的先天条件相差无几，只有少部分人有出类拔萃的天赋，也只有少部分人在某些方面非常落后，远远低于正常的人。看到这里，也许有些朋友会感到纳闷：既然如此，为何有的人总是能够获得成功，而有的人却总是那么倒霉，始终与失败纠缠不清呢？其实，这不是由命运决定的，而是由我们与命运的相处模式决定的。成功者并不像大多数人以为的那样有独特的天赋，有超常的能力，也许他们很平凡，但是他们却有一个共同点，那就是绝不服输。在成长的道路上，我们常常需要面对人生的诸多困境，如果选择向命运妥协，放弃努力和拼搏，人生就会陷入困顿之中，毫无发展和变化。只有真正的强者才会选择始终与命运抗争，绝不向命运低头，他们有着遇强则强的特质，越是面对艰难的绝境，他们越会激发自身所有的力量，奋不顾身地去拼搏，全力以赴去努力。正是因为拥有把自己置之死地而后生的勇气，正是因为不管命运多么艰难都有绝不放弃的精神和毅力，他们最终才能成为命运的强者，才能扼住命运的咽喉，勇敢地成就自我！

当然，他们也有梦想。失败者之所以因为一次小小的失败就会放弃努力，不愿意继续拼搏，而是选择以妥协的态度面对人生，是因为他们没有梦想的指引，人生也总是失去方向。当人生失去方向，就像是船只在漫无边际的大海上航行，失去了罗盘和指南针的指引。可想而知，船只最终也许会不知所踪，永远也靠不了岸。所以，我们每个人都要全力以赴经营好属于自己的人生，不要妄自菲薄而限定自己，也不要妄自尊大而高估自己。在

拥有梦想之后，我们要理性客观地评价自己，既不要特别谦虚而忽略了自己的长处，也不要过于高调而放大了自己的优点。只有客观公允地评价和面对自己，我们才能在成长的道路上更加快速成长，也才能够在实现梦想的道路上扬长补短，取长补短，最终实现人生的伟大梦想。

确定方向，就要勇往直前

前文说过，对于每个人而言，梦想都是不可或缺的内部驱动力，也给我们提供源源不断的动力，让我们可以开足马力努力向前。这是因为梦想是人生的领航灯，帮助人生确定了方向，让我们可以有的放矢地努力，而避免因为方向模糊做无用功，也避免因为南辕北辙而导致事与愿违。细心的朋友会发现，在人生成长的道路上，一个人是否有方向，结果是截然不同的。

在哈佛大学，有一个著名教授为了研究人生目标对于人的具体影响，特意针对一千名毕业生展开调查。教授问毕业生有没有梦想和人生目标，结果大多数人都摇摇头，表现出很困惑的神情。只有少数人点点头，示意教授他们是有梦想和方向的。教授要求他们把人生目标明确地写下来，结果发现在这少部分人里，至少一半人误以为自己目标和梦想，实际上并没有准确清晰的目标。也就是说，只有极少数人真的有梦想和目标。若干年后，

当教授再对这一千名毕业生展开调查的时候，这些毕业生都已经从意气风发的年轻人变成了中年人，有了自己的事业和家庭。调查的结果显示，只有那些能够把目标和梦想明确写下来的学生，成为社会上的精英人物。而那些自以为有目标和梦想，却不能将其准确描述出来的学生，成为社会上的中产阶级，过着不好也不坏的殷实生活，事业上虽然有所发展和成就，却没有作出了不起的大贡献。剩下那些对于人生没有目标和梦想的人，则都非常平庸。尽管毕业于大名鼎鼎的哈佛大学，但是他们却从事着普通的工作，过着平淡无奇的生活。教授由此得出结论，只有那些拥有明确目标和方向的人，才能在成长的历程中获得出类拔萃的成绩，而那些没有目标和方向的人，在生活中总是难以摆脱随波逐流的命运，因而常常陷入各种被动的状态之中无法自拔，也会因为没有强大的力量而被生活裹挟着朝前走。可想而知，这样的人只能疲于应付生活，而很难拼尽全力、积极主动地创造生活，充当生活的主人。

其实，人生中只有梦想还远远不够，因为如果因为懈怠而迟迟不愿意展开实际行动，更不愿意为了把梦想变成现实而付诸努力，那么梦想就会变得特别苍白，也缺乏伟大的力量。在拥有梦想之后，我们还要确立方向，制订切实可行的计划，然后按照计划的指引去一步一步、脚踏实地地实现梦想，这才是最重要的，如果总是在实现梦想的道路上很迷惘，即使拥有远大的梦想，也不会对人生产生切实有效的指引和作用。

在这个瞬息万变的时代里，知识更新和信息传递的速度非常之快，使得很多大学毕业生刚刚走出校园，就悲哀地发现自己所学的知识已经落后了。在这种情况下，人生应该何去何从呢？不得不说，如果你的思想还停留在只能在学校里接受系统学习的阶段，那么你已经真正OUT了。在如今这个时代里，每个人都需要保持终身学习的好习惯，才能不断地更新自己的知识，也才能在成长的过程中持续地进步和努力，也勇敢无畏地前进。任何人，即使学识非常渊博，也不能保证自己一定处于知识和信息的前沿，唯有怀着积极主动的态度始终坚持学习，唯有怀着不甘落后于人的态度争先恐后地充实和提升自己，我们才能离成功越来越近。

遗憾的是，有太多的年轻人对于人生感到迷惘，他们没有梦想，更不曾为自己设立方向，因此他们只能始终停留在人生的原地转圈，在不知不觉间迷失了自我。有些年轻人虽然非常努力，但是如果方向错了，再多的努力也无法取得预期的效果。很多人都嘲笑毛驴在被蒙上眼睛之后一直在原地打转，而实际上，现实生活中也有很多人非常迷茫，看不清楚人生的去路，也和毛驴一样在原地打转。要想避免这样的情况发生，我们就一定要坚定自己的内心，也擦亮自己的眼睛，这样才能在人生奋进的道路上坚持不懈地向前。记住，人生从来不会很平顺，即使在实现梦想的道路上遇到各种坎坷挫折和磨难，我们也要坚定不移勇往直前，如果对命运示弱，未来的我们也许会面临更多的困境无法战胜。只有在与命运角逐的过程中始终保持强硬的姿态，绝不

屈服，我们才会形成与命运相处的正确模式，那就是主宰和掌控命运！

目标决定你人生最终的成就

对于一个学生而言，如果目标是在考试中取得及格的成绩——60分，那么他有很大的可能连60分也考不到，这是因为人们在制订目标之后，就会在无意识状态下调整自己的努力程度，因而导致人们努力的收获往往会低于自己的预期。因此，作为学生，为了稳妥起见，如果想考取及格分数，最好制定目标的时候要比及格分数更高，例如七八十分，这样才能保证及格。在现实生活中，细心的人也许会发现，那些伟大的人之所以取得了了不起的成就，是因为他们在梦想诞生之初，就为自己确立了远大的目标。目标是人生的指引，正是在目标的召唤和驱使下，他们不断地努力进取，最终获得了梦寐以求的成功。从这个意义上来说，目标对于每个人都是非常重要的，只有在目标的指导下，人生才会坚持方向，砥砺前行，不忘初心，无畏前进。

既然如此，作为年轻人，我们一定要拥有目标，然后在目标的指引下不断努力，勇敢无畏地前行，才能够收获更多，也才能够让自己在人生的道路上奋勇前进。很多平凡的人都是因为人生前进的道路上遇到了很多困境和障碍，从而激发生命的力量。

海伦·凯勒出生的时候是一个非常健康的孩子，后来在19个月的时候患上严重的猩红热，生命垂危，陷入昏迷之中。当从昏迷之中醒来的时候，海伦的身体发生了改变，两耳失聪、双目失明。后来她才意识到自己与他人的不同，也因此而变得心情焦虑、惶恐不安，脾气越来越暴躁。爸爸看到海伦这么痛苦的样子，给海伦请来一位叫莎莉文的老师。莎莉文的到来，给海伦的人生打开了崭新的天地，海伦也为自己确立了生活的目标：要像正常人那样能读书、写字。功夫不负有心人，果然海伦渐渐地学会认字、读书。她的眼睛虽然看不到，但是她的心却非常敏感聪慧。在莎莉文老师耐心的引导下，海伦的世界不再黑暗。后来，海伦不但完成了大学课程，获得了大学文凭，还成为一名作家和慈善家。后来，有记者采访海伦是如何做到这一切的，海伦坦率地说，如果不是因为这样的重度残疾，她很有可能人生平庸。

有的时候，困境和逆境会激发我们生命的力量，也会让我们的人生拥有更多的机遇和可能性。所以不要抱怨命运，当你遭受命运更多的磨难，一定要对命运满怀感激。只要你的内心始终怀着梦想，也始终坚持奔向伟大的目标，就可以在人生之中绚烂地绽放，也可以让自己的人生变得与众不同、精彩绝伦。

施瓦辛格出生于1947年，受到警长父亲的影响，所以他对健身很感兴趣，也很喜欢体育锻炼。1968年，施瓦辛格到了美国生活，也正是在这个时候，他树立了自己的目标：成为大明星。然而，出生普通、资质平平的施瓦辛格，要想摇身一变成为大明星

谈何容易呢？为了增加自己的人气，也为了提升自己的知名度，施瓦辛格参加了很多次健美先生大赛。因为在当时的美国，健美先生的比赛非常盛行。因为从小就很喜欢体育锻炼和运动，所以施瓦辛格很快就从健美比赛中脱颖而出，还在1983年的国际健美比赛上，获得了“健美先生”的荣誉。

其实，施瓦辛格在成为健美先生之前，就已经开始涉足影坛，但是所扮演的角色都很普通且平常。直到取得“健美先生”的荣誉称号一年之后，施瓦辛格得到了出演《终结者》的机会，并且凭借这部影片获得了最佳男主角的提名。在1991年他拍摄了《终结者2》，这部影片让施瓦辛格获得了从未有过的高片酬——1500万美元。后来，施瓦辛格实至名归，获得MTV电影奖最佳男演员奖。

后来，施瓦辛格还凭着自己在演艺圈的名气和财富，在2003年成功当选美国加州州长。不得不说，施瓦辛格之所以能够成为举世闻名的硬汉和最佳男演员，就是因为他有着明确的目标，而且在确立了目标之后坚定不移地走好每一步。

人生的路不管多么漫长，总是需要一步一步地去走，才能积累小小的进步和成就，也才能把每一件事情做得更好。在现实生活中，我们常常会面临人生的很多坎坷境遇，在这种情况下，一味地退缩和抱怨显然是不可取的，只有更加努力奋进，才能朝着目标前进。有些人常常会犯眼高手低的错误，即把很多事情都看得很简单，等到真正去做的时候，却发现一切并不像自己所想的

那么简单，这样一来，无形中就会受到打击，也会对人生充满太多的困惑。

生命的意义到底是什么呢？不是一味地享受，也不是证明自己的与众不同，而是在确立目标之后，努力向着目标奋进。当然，在确立目标的时候也需要注意，既不要把目标确立得太高，也不要把目标确立得太低。太高的目标总是脱离人生实际，又因为过于远大而对人生失去指导意义，也常常会让追求目标而不得的人感到颓废沮丧。太低的目标对于人生也没有指导的意义，导致无法督促人成长和进步，所以也是不利于人生成长的。只有恰到好处的好处目标，才能让我们鼓起信心和勇气，在人生的道路上始终坚定不移地前行。在确立目标之后，还可以把目标进行分解，否则目标很远大，使人在长期努力的过程中看不到自己的收获。当把目标分解为中期目标和短期目标，人在短暂努力之后就可以看到小小的成就，也因此而激励自己迸发出更大生命的力量，努力前行。

有梦想，人生才能飞翔

梦想这个东西很奇怪，有人说它是人生的领航灯，有人说它是海上的灯塔，也有人说它是每个人在人生道路上奋斗的力量源泉。实际上，梦想还有一个非常特殊的身份，那就是它是每个人