

# 你不努力 凭什么谈未来

赵润◎著



你不努力，就只有眼前的苟且；你若努力，终将有精彩的未来。

既然无路可退，不如努力拼搏！

沉下心来追逐梦想，努力成为自己喜欢的模样

 煤炭工业出版社

# 你不努力。 凭什么谈未来

► 赵润

著

煤炭工业出版社

·北京·

### 图书在版编目 (CIP) 数据

你不努力, 凭什么谈未来 / 赵润著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 7069 - 4

I. ①你… II. ①赵… 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 (2018) 第 260041 号

## 你不努力 凭什么谈未来

---

著 者 赵 润  
责任编辑 高红勤  
封面设计 程芳庆

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)  
电 话 010 - 84657898 (总编室) 010 - 84657880 (读者服务部)  
网 址 www.cciph.com.cn  
印 刷 北京德富泰印务有限公司  
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm<sup>1/32</sup> 印张 7<sup>1/2</sup> 字数 180 千字  
版 次 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷  
社内编号 20181538 定价 36.80 元

---

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880

## 前言

我是一名老师，我很骄傲，也知道自己该做什么，就这样，一天复一天，在三尺讲台上看着学生的成长。

一天，一位编辑朋友来我家做客，谈到了努力与未来。

“这个你最有发言权啊，你谈谈看法呗！”

我笑了笑，这两个概念太大，不知道从何说起。很多时候，我也想给我的学生传达这样的理念，但大多数情况下是“说者有心，听者无意”。

在过去的一段时间里，我错误地认为，努力与未来，是要靠人自身参悟的，别人难以说服。

“你这个想法有误人子弟的嫌疑啊！”他半开玩笑地说。

我吃了一惊，是的，我很多时候只关心到学生的课程，从来也不关心孩子的成长，我失职了。关键是我明知道这一点，却非但没想办法解决，反而以拙劣的借口来安慰自己。虽然家长们大多只是关心孩子的成绩，但“育人”这一点，我并没有做到。

在过后的几个月内，我有空就泡在图书馆和网络上查资料，并请教了心理专家和教育专家。虽然很忙碌，但这段时间不可谓

不充实，我努力在追求答案，虽然“效果”不是很明显，但我已经尽力。

几个月之后，这位朋友再次来我家里，对我竖起了大拇指。

“当时我只是一句玩笑，你还当真了。”

“你说得没错，如果这种价值观没有人能够正确地传达，将会影响孩子的一生。每次看到新闻上有青少年因为相关问题做出傻事，我都会反思，虽然客观上与我无关，但足以让我重视起来。”

他认真问我：“有没有写点东西的打算？”

我笑了笑说：“我这水平行吗？”

“文字是其次，观点和认识才是最重要的，不能辜负你这么长时间的探索啊！”

听了他的话，我决定写这本书。在书里，我尽量避免通过说教来阐述自己的观点，可能这些观点读者都略有耳闻，但不妨碍我在细节上进一步阐述。

经历了四个月的时间，这本书终于完稿。全书我都是在深夜写的，以让我有清晰的思路。

其间，很多次因为工作忙碌，都感觉坚持不下去了，但朋友一直在鼓励我。

关于本书，我上面也说过，尽量避免说教。这是我在工作中学会的，大道理，说者头头是道，听者备感乏味。为了避免尴尬，我以讲故事为主。

努力和未来有什么关系？

为什么要努力？

怎样成就更好的自己？

.....

我要说的很多，但水平有限，也不知道表述清楚没有。无论怎样，这本书包含了我的心血和认真。我相信，这本书总能给读者带来点启发，哪怕是一丁点儿，我也心满意足。我的要求不高。在这里，再次感谢我的朋友指点迷津，我也一直在努力，希望能够到达不一样的终点。

最后，我想说，你可以不关注未来，或许你看不清未来，但当下的努力是必要的。

作者

2018.11

# 目录

## Part 1

### 努力到无能为力，拼搏到感动自己

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 不逼自己一把，看不清自己    | 002 |
| 对得起自己的，唯有坚持     | 005 |
| 对你和环境，都需要有清晰的认知 | 008 |
| 不依赖他人，只有自己靠得住   | 012 |
| 可以不挑剔，但不可以没主见   | 016 |
| 机会到不到来，你都需要努力   | 020 |
| 你拼尽全力的样子，令人心动！  | 023 |
| 也许环境不好，但你要学会忽视  | 026 |
| 努力，是你真正的人生尊严    | 030 |
| 如不曾卑微过，何来的闪亮    | 034 |
| 相信命运，不如相信奋斗     | 037 |

## Part 2

### 世界充满力量，你要学会友好

- |             |     |
|-------------|-----|
| 善待他人，就是成就自己 | 042 |
| 接纳自己，无论完不完美 | 046 |
| 忘记那些不愉快的过往  | 049 |

别人的否定，证明你有成长空间	053
藐视琐事，不为杂念买单	056
变通的性格，造就优质团队	059
小事不争辩，随遇而安就好	062
环境，并非是你一个人的	066
念人之恩，思己之过	069
挺胸抬头，拒绝高冷	073
对不起，你只是看起来很勤奋	077

### Part 3

#### 努力就是持续的煎熬

世界给我冷漠，我报之以歌	082
只要足够努力，美好终将如期而至	085
纵使万般风雨，人生也决不言弃	091
生命从不懒惰，你要学会拼搏	095
每个生命，都不轻松	098
没必要在挫折中沉沦，因为挫折很多	102
压力让你恐慌，但你必须镇定	106
唯一不被消磨的，是强大的内心	109
无论如何窘迫，留一份自尊给自己	113
如果看到希望，就不会绝望	117

## Part 4

### 受得住沉默，耐得住寂寞

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 优秀的人，都有一段沉默时光     | 122 |
| 得到太快，也是一种负累       | 125 |
| 在寂寞的时候，读懂自己       | 129 |
| 在喧闹的场合，看清旁人       | 132 |
| 不断变好的路上，总是心如止水    | 135 |
| 承认规律，生命自有自己的出路    | 139 |
| 无助的日子，不要放弃希望      | 142 |
| 急于求成，不如放缓心态       | 146 |
| 不轻易跟随，学会独立思考      | 150 |
| 在工作场合，请拒绝“佛系”     | 154 |
| 没有绝望的处境，只有对处境绝望的人 | 157 |

## Part 5

### 抬头看清前路，低头把握自己

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 看得清前路，把握住自己     | 162 |
| 理想的路上，或许没有路灯    | 165 |
| 心态，是值得依靠的伙伴     | 169 |
| 不念过去，不畏将来       | 173 |
| 不浮夸，让理想触手可及     | 176 |
| 你认为是成熟的三观       | 180 |
| 告别松散，向上的过程总是紧绷的 | 184 |

不彷徨，总有适合自己的路	187
不计较对错，但判断力一定要有	190
努力不妥协，忠于自己的内心	194
只要努力，你就是独一无二的	197

## Part 6

### 努力的每个早晨，都很新鲜

永远年轻，永远热泪盈眶	202
优秀，就是用心做好每件事	205
没有梦想，灵魂会失去重量	208
不计较得失的脚步，永远是轻快的	212
在每个黑夜到来之时，学会微笑	215
在艰难的日子里，也要乐观	218
心态不妥协，终会有不一样的精彩	221
不沮丧，时刻保持对世界的热情	224
拼尽全力，才能看起来毫不费力	227

## Part 1

# 努力到无能为力，拼搏到感动自己

人生，从来不缺少因困境而止步不前，因挫折而踉跄却步，因误解而举步维艰。于是，我们选择迷茫，我们选择退却，我们选择无动于衷。这些看起来“不错”的选择，只是选择了短暂的快乐，甚至连快乐都没有。而面对一切不利因素的方法就是努力，并无其他，努力与拼搏将会让人生“少点烦恼”！

## 不逼自己一把，看不清自己

没人喜欢绝境，但绝境带来的，可能是不一样的自己。

在有选择的时候，我们都会选择不去痛苦，在更大的痛苦逼着的时候，我们仿佛忽视了努力的痛苦。

人是有无限潜力的，在内心深处藏着自己都不知道的潜能。只是很多人的潜力要在最后一刻——刀架在了脖子上，才知道。

就拿我自己来说，有一次写稿子，文章难度系数大，要查的资料偏多，涉及的方面也很广。一开始我以为自己写不好，各种犯愁。接下去就是一系列开小差，像无头苍蝇一样乱撞，不知道从哪儿下手。但是我内心很清楚，不管再怎么艰难，稿子都必须写出来，第二天一早就得交。

我内心消沉麻醉了十分钟，开始振作，硬着头皮来。万事开头难，但只要走通了第一步，接下来的每一步都会向成功靠拢。

我脖子上的那把刀，就是明天早上必须交稿，如果交不了，刀就会掉下来，后果自然不会很好看。所以我时刻催促自己一刻都不能偷懒，把脑细胞的营养全部掏出来，滋润到我的文字上去。最后我在规定时间内交了稿。

如果没有时间限制，想必我会无限放纵自己，并给自己找上

一堆的理由，例如“太难了，我不会，我做不到”之类的话，都会成为极好的借口。

那篇文章交稿后，结果要比想象的好，还得到了肯定。因为我确实尽心尽力了，有这个效果也有缘由。

时间成了我通往天堂的有力武器，也能成为我堕落黑暗深渊的“生化毒器”。

潜力在最后一刻爆发出来，是幸运的又是不幸的。幸运的是总算是完成了，证明自己可以。不幸的是，那些能在任何场合得以发挥的潜能，总是要到最后一秒才能发挥出来。

人都是这样，只有把自己放在火炉上烤，或者火烧到了眉毛，才会去想对策。

曾经看过一个小故事。

大意就是把一只乌龟放到跑步机上跑，它也能加速快跑起来。大家都知道乌龟是爬行得很慢的动物，把它放在跑步机上，可见它是花了多大的力气去奔跑。但不管如何，它是有潜力跑那么快的，并不是不能跑，或者跑不快。

乌龟都能如此，更何况厉害的人类呢！只是有时候我们很喜欢自我怀疑，自我不信任，所以才会造成很多错觉，以为自己不能、不可以。

我以前认识的一个朋友也是如此，他一份工作干了五年，觉得没前途，想走，但就是一直没有行动。

他老说，自己出去也不知道能干什么，也没有特别的才能，怕到时连自己都养不活，但又不甘心蹉跎岁月。

其实他就是典型的不自信，在安逸区里待太久了，舍不得出来。没到一定的份儿上，他也不会把自己逼上绝路。如果拿把刀架在他脖子上，想必他比兔子跑得还快。

在安逸区里待久了，难免不想动，再好的潜力也会渐渐退化，直到最后两条腿“瘫”在那个老位置，再也不想动。

潜能往往都是自己逼出来的，要想潜能得到更好的发挥，就必须狠心地逼迫自己，人才会有成长，有进步。

看美剧的人都知道，一些动作电影里经常有这样的桥段：本来是一个普普通通的人，把他放到险境里面去，如果他不躲避、不反抗，就只有死路一条。所以你能看到的是，原本手无缚鸡之力的人，也变得强大起来，也能像个战士一样去展开搏斗。

他在不断战斗的过程中变得更有力量、更强大，把自己也训练得像一只勇猛的狮子一样，向敌人咬过去。

最后他不但没受伤，还能安然无恙地存活下来，这就是潜能的魅力。潜能就是如果你不去唤醒它，它就会一直沉睡，不会醒来。

都知道人最大的天敌就是懒惰，只有克服它、战胜它，才能把潜能唤醒，你才会在自己成长的路上畅通无阻。

如果没有豁出去的勇气，就别渴望更大的收获。

当你把自己团成一团，用力抛出去的时候，会有“失重”感，会不踏实，但这一切过后，你会站在一个新的地方。

## 对得起自己的，唯有坚持

可以随和，但要懂得坚持。

我曾经尝试过一个月不去理会自己的想法，所有的动作行为，都按照别人的说法来实现，随后我明白一个道理——坚持自己才是人生。

我认识一个朋友，叫里脊。他说叫里脊，是因为自己爱吃里脊肉，大家给他取的外号。说他个性张扬也好，说他放荡不羁也好，这都没关系，因为他不在乎。总之他就是活得挺潇洒那么一人，说白一点，就是不太在乎世俗的眼光。

里脊读到大二就退学了，他不喜欢自己的专业，家人、老师、同学一齐劝他都没用，他还是走得坚决。

看到这里请注意，他退学不是因为整日玩游戏，游戏把他“玩”坏了。而是对于父母帮他选的那个专业，他尽力了，他说实在是不能继续了，于是就离开校园了。

退学的那一阵，风言风语铺天盖地，全都是一些讽刺人的话。说里脊没出息、没用、不孝顺。里脊听听也就过了，从来不会去反驳。

不学习总得去工作吧？家人给他托关系，四处求人，好不

易找到了一份算是“铁饭碗”的工作，让他在家里老实工作，然后结婚生子安稳过一辈子。

但里脊又拒绝了，他说他不希望自己的人生被束缚在一个圈子里，非要按照程序去生活，毕竟自己的一生不是经营一家公司，没有那么多规章制度需要去遵守。所以他再一次令父母失望，背起行囊就跑了。

其实他也没跑多远，在邻近的城市找了份工作，在一家民宿图书馆里当起了“义工”，老板管吃管住，但工资很少。

每天帮人整理书籍，打扫卫生，回答客人问题，倒也惬意。

他在那里待了三个月，赚了一点费用，又开始背起行囊往前走了。可以说是漫无目的，想在哪儿站下车就在哪儿下车。

其实也可以说是边旅行边打工，在那一年的时间里，他跑遍了国内很多地方。没钱了就打工，或者做义工，换个饭吃，换个床睡。

父母给他来电话，说让他尽早归家，这么漂，魂都漂野了。再这么下去，只会越来越野。他回答父母，说他一切安好，勿念，他想回去了自然会回去，会照顾好自己的。父母也无可奈何。

为了谋生，他学会了很多技能。他学会了修电脑、组装手机，还会修车。也是因为这些，他在行走的路上，认识了很多有趣的朋友。

那些朋友里，有学油画的、有搞摄影的、有玩音乐的、有教英语的、有做设计的……你能想象到的，几乎都有。

他就那样飘荡了一年，我们问他，有没有什么好的收获。他

说大收获没有，小收获倒是有，那就是让自己开心了。

第二年，里脊没漂了，去踏实找了份工作——电脑城帮人卖电脑。因为人实诚，同时也很机灵，再加上之前还有维修电脑的经验，他的生意特别好，每个月的月薪能顶别人的好几倍。

他脑瓜子机灵，摸清好门道之后，找人借了点钱，自己开了独立的门店。他雇了人，等一切稳定了之后，他又干了以前一样的事，做起了路上的背包侠。

他去了非洲、西藏、芽庄、菲律宾……他的相机里装满了旅行的照片，每一张照片的后面，他都能讲出一段感人的故事。

后来他干脆成了旅行博主，把自己去过的地方，那些所见所闻都写进了文章里，因为实用又有趣，很多人转载，于是他成了一名卖电脑的旅行博主。赚的钱一大部分给父母，自己留一小部分运营和旅行。

这时候，几乎没有人说他是“败家子”了，相反，很多人说他过得很洒脱，对他的生活很羡慕。但这个时候的里脊依然不说一句话。

前一阵见到他，是在今年初。他身上的细皮嫩肉，变成了“腊肉”颜色，更黑但也更壮了。跟他聊天，永远都不会尴尬，不用刻意找话题，因为他自带话题，总是有很多的新鲜事物跟你说。跟他聊天，就像亲自去感受了一回大自然，那种感觉真美妙。

离别时，他跟我说，人一定要按照自己的意愿去生活，千万别被某种东西捆死了，那会过得很不快乐。我点头默然。

里脊过得挺好的，一切都是按照自己的方式来，从来不会为