

每一个 不曾努力的日子， 都是对 生命的辜负

你的懈怠，让你离梦想又远了一步
你的懒惰，让你在成功的路上倒退
等待不会产生希望，努力才会找准方向
坚定梦想，找准目标，回归现实
你的人生自会精彩



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

每一个
不曾努力的日子，
都是对
生命的辜负

无崖子◎著

内 容 提 要

这个世界上从未有一蹴而就的成功，不管何时，要想获得成功，我们就必须非常努力，坚持在每一天里都点点滴滴地付出，这样才能聚少成多、聚沙成塔。作为年轻人，更要确立人生的远大目标，在正确方向的指引下坚持努力，绽放最绚烂多彩的人生之花。

本书以心理学为基础，以年轻人在面对生存时可能会遇到的困惑为主要线索，结合当下社会的发展现状，帮助年轻人分析如何努力才能更好地把握青春、绽放华彩。相信阅读本书的读者朋友都会意识到努力的重要性，也会当机立断去奋斗。

图书在版编目（CIP）数据

每一个不曾努力的日子，都是对生命的辜负 / 无崖子著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2019.10（2019.11重印）
ISBN 978-7-5180-6343-7

I. ①每… II. ①无… 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127390号

责任编辑：闫 星 责任校对：寇晨晨 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年10月第1版 2019年11月第2次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：5.5

字数：120千字 定价：49.80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

PREFACE

在职场栏目《职来职往》中，大名鼎鼎的企业家杨石头曾经说过，一定要“拼搏到无能为力，坚持到感动自己”。其实，杨石头这句话不仅是说给那些求职的年轻人听，也在说给自己听。在如今这个瞬息万变的时代里，正印证了“生活如同逆水行舟，不进则退”这句话，很多时候，哪怕是稍一懈怠，我们就会被时代的洪流远远地甩下，也会被身边那些竞争者超越。这样的时代给每个人都带来莫大的紧迫感，似乎如果不能在此时此刻战胜困境、超越自我，人生就会陷入流沙的旋涡中，无法挣脱，直到被流沙吞没。

实际上，一直以来，人们都把奋斗和拼搏挂在嘴边，既作为人生的座右铭，也作为人生的口号。但是，这样喊来喊去对于人生有实质性的意义吗？回答是没有。因为再伟大的梦想、再远大的志向、再响亮的口号，如果不能落实到实际行动上，就会失去现实的意义。为此，最重要的是把长期目标进行分解，使其变成中期目标、短期目标，也使其成为人生中切实可行的计划。只有脚踏实地去做，我们才能真正地接近梦想，靠

近成功。

不得不说，人与人之间的先天差距是很小的，但是人与人之间的后天差距却很大。作为一个努力的生命个体，始终都要客观清醒地认清自己，要知道自己不是独具天赋的奇才，也没有得到命运的青睐和偏爱，更没有实力强大的父母可以依赖。那么，我们唯一可以依靠的就是自己，要想获得成功，我们唯一的希望就在自己身上。有的时候，我们觉得自己已经非常努力和用功，但是却没有得到想要的结果。实际上，如果努力还没有开花结果，只能说明努力得还不够。不要抱怨，继续努力，这样的人生才是充实有趣的，也热血沸腾的。

人生，不要以五十步笑九十步，有的时候，成功就在转角处向我们招手，如果不能坚持到最后一刻，那么之前的所有努力也会付诸东流。也有些人觉得自己不再年轻，人到中年，甚至是暮年，为此对于奋斗和努力失去兴趣。其实，人生何时开始都不晚，摩西奶奶到了古稀之年才拿起画笔努力作画，一样获得成功。和摩西奶奶相比，你够老吗？如果没有，那么请努力。

记住，我们来到这个世界走一遭，也许未必能够获得璀璨的成功，但是却要活出自己的精彩。不管因为什么理由，你都没有权利自暴自弃、自我放逐。命运总是公平的，如果说命运有偏袒，也只是偏袒那些勤奋努力、勇往直前的人。任何时

候，都不要改变对于人生积极向上的态度，唯有拼尽全力，唯有坚持不懈，我们才能在人生的道路上砥砺前行，到达自己也许从未想过的高度！

此外，人生还要避免自我设限。做人不应该和跳蚤一样，明明可以跳得更高，就因为小小的失败从此禁锢自己。每个人都是一座尚未开采的宝藏，只有相信自己可以做到，才会拥有相信的力量，人生也才会不断地腾飞，到达巅峰！

编著者

2019年1月1日

目 录

CONTENTS

第1章 你不努力，永远过不上想要的生活 001

努力才能配得上梦想中的生活 002

梦想也需要金钱作为支撑 005

被利用，说明你有价值 008

你是自己最熟悉的陌生人 011

与其嫉妒别人，不如强大自己 014

第2章 你可以不去努力，但时间不会等你 017

时光匆匆，从不为你停留 018

如果人生只剩下一天的光阴 021

浪费别人的时间是谋财害命 024

生命里的每一天都是独立的今天 027

从平凡到卓越，你只需付出一万小时 030

第3章 没有实力，你能做的只是有限的努力 033

今天不流汗，明天就要流泪 034

只有努力，才有可能得到回报 036

有才华的人生，梦想闪闪发光	039
有实力，梦想才能照进现实	042
像苍鹰一样展翅翱翔	045

第4章 努力变成更好的自己，才是生命存在的意义 049

人迹罕至的地方，有你不曾领略的风景	050
勇敢接受挑战的人生拉风无比	053
柳暗才能花明	056
勇敢的你，才是最好的自己	059
只有恐惧本身才是最让人恐惧的	062

第5章 一个人越努力，他的选择就越多 065

越努力，选择越多	066
战胜挫折，你才会更强大	069
当你变成更好的自己	072
你的人生只有两条路	075
被嘲笑梦想，才是真的梦想	078
在经历中成长，人生更值得期待	081

第6章 别让安逸埋葬了梦想，努力才是生活的出口 085

一切努力都不会白费	086
任何时候，后悔都没有用	088

一寸光阴一寸金	091
离开危险的安逸区	094
敢拼搏，才有未来可翘首以待	097

第7章 努力有方向，才不会总是跌跌撞撞 101

行走人生，不要忘记面对自己的心	102
坚定前行，才能走出自己的路	105
有计划的人生从容不迫	108
想见到大海，就要离开井底	111

第8章 努力养成好习惯，你的付出一定不会被辜负 115

习惯决定命运，这不是危言耸听	116
有好习惯的人才能抓住机会	119
你的认真，无人能够匹敌	122
只为成功想办法，不为失败找借口	124
你不理财，财不理你	127

第9章 别害怕人生的弯路，努力总能收获幸福 133

人生需要坦然应对，顺势而为	134
狠下心舍弃，让人生轻松前行	137
记住，你只为自己而活	140
心若安然，世界安然	142

每一个不曾努力的日子，
都是对生命的辜负

004

金无足赤，人无完人 145

第10章 善于等待的人，更容易得到生命的礼物 149

耐心等待，未来终会到来 150

学会看淡，人生从容 153

战胜欲望，才能主宰自我 156

知足常乐，用知足打败欲望 158

有大格局，人生有大境界 162

参考文献 165



你不努力，永远过不上想要的生活

每个人都想过上自己梦想中的生活，然而，梦寐以求的日子并非那么容易就能够得到，因为这个世界上从没有免费的午餐，也没有天上掉馅饼的好事。一个人要想如愿以偿，就必须非常辛苦和努力，才能越来越接近成功，最终实现自己的梦想。

努力才能配得上梦想中的生活

当你打开朋友圈，也许会产生一种奇怪的感觉，那就是别人的人生看起来总是那么美好和充实，而你的人生却这么苍白乏力。这是为什么呢？一则是因为如今的朋友圈已经变了味道，成为炫耀和刷存在感的所在；二则也是因为你不曾努力过。太多的人都只能看到别人的成功，而对于别人辛苦付出的努力却完全视而不见。实际上，这样的错觉会导致人变得很沮丧，从而错怪为命运不曾青睐他们。实际上，命运不会故意偏袒任何人，也不会故意折磨和残酷对待任何人。正如有人所说的那样，命运总是公平的，它在给人关上一扇门的同时，也会给人打开一扇窗。既然如此，我们就不要抱怨命运，因为大多数情况下抱怨非但不能解决任何问题，还会导致情况变得越来越糟糕。记住，只有努力的人才能配得上梦想中的生活，而每个人也有属于自己的人生，所以我们既无须羡慕他人，也不要放弃自己，而是从此时此刻开始更加全力以赴经营好属于自己的人生，才能真正充实地度过人生中的每一分钟，也才能让自己的人生绽放。

要想在现代社会生存，就要适应残酷的竞争。不得不说，如今人们的生存变得越来越艰难，压力也变得更大。但是逃避是没有用的，更重要的在于努力提升和完善自己，这样才能全力以赴做好自己该做的事情。否则总是这样迷惘地面对未来，只会导致自己在成长的过程中迷失，不但无法获得梦寐以求的生活，还会把生命的时光白白地浪费。

这个假期，小南自我安慰在家里看各地大堵车度过，实际上，她的心中有着很大的委屈：为何别人都能潇洒地四处旅行，唯独我只能留在家里守着电视机、喝着雀巢速溶咖啡呢？尤其是当朋友圈里晒出各种各样的美景时，她更是愤愤不平：“切，还不知道是不是网上找的图片呢，有什么了不起的！”但是，当看到昔日的室友、如今的女强人董姐晒出在马尔代夫旅游的碧海蓝天时，小南不由得佩服得五体投地。

董姐比小南大几岁，来北京之后一直没有很好的发展，所以才会和新来北京漂着的小南一起合租在郊区的一套两居室中。当时，小南对于每天如同拼命三郎一样生活的董姐并不理解：“董姐，以你的年纪，到了该谈婚论嫁的时候，要把寻找结婚对象作为当务之急，何必这么辛苦呢！”小南这么说是道理的，因为董姐非常漂亮。但是对于小南的建议，董姐总是莞尔一笑：“找对象有什么着急的，最要紧的是先提升自己，才能找到好对象。”就这样，董姐拒绝了好几个求爱者，

继续努力进取，就像打不死的小强一样在各种糟糕的境遇中拼搏。最终，董姐熬过厄运，获得好运气，在事业上发展得很顺利，先是成为公司的中层管理者，后来又晋升为高层管理者。此时此刻的董姐不但在北京有豪宅豪车，而且追求者也整个提升了好几个档次，个个都是事业有成的钻石王老五。自从搬出合租的房子，董姐的朋友圈里不是飞来飞去开会，就是和新认识的男朋友四处旅行。小南还有点儿蒙圈，不知道董姐的身上到底发生了什么，居然会有如此翻天覆地的变化。她不知道的是，在她周末蒙头大睡的时候，董姐在上课；在她晚上追剧的时候，董姐在加班；在她忙着以火眼金睛试图钓到金龟婿的时候，董姐正在全心全意提升和完善自己。正是持之以恒的努力，董姐才能获得这样开阔的人生。

人人都梦想着过上更好的生活，但是如果不能为了梦想而坚持努力，不但会距离梦想中的生活越来越远，也会让人生处于逆水行舟不进则退的状态，变得更加退步和艰难。任何时候，人生都经不起等待，尤其是在如今的时代，事情发展变化的速度很快，就更要跟得上时代的脚步，才能有的放矢地去努力和进步。

没有人能够随随便便获得成功，也如愿以偿实现自己梦寐以求的生活，越是远大的梦想，越是需要人们付出百倍的坚持和努力才能实现，也需要付出极大的代价才能争取到。很多人羡慕

富二代，觉得富二代的成功轻而易举，却不知道富二代也不是平白无故获得成功的。且不说富一代获得成功付出了多少坚信和努力，富二代同样要在更高的起点上全力以赴去拼搏，才能证明自己的能力和实力，也才能获得更美好、充实的人生。

梦想也需要金钱作为支撑

如今的年轻人面临一个很尴尬的情况，那就是他们一方面有着伟大的梦想，另一方面却不得不面对残酷的现实，甚至有的时候，他们无法顺利获得人生的第一桶金，为此只能贫瘠地守着梦想，无奈地慨叹。的确，在这个竞争激烈的时代里，年轻人确实需要付出更多的辛苦和努力，才能赚取到人生的启动资金，尤其是对于不能从家里得到经济支持的年轻人而言，更是常常在梦想面前失去动力，感到无奈而又忧伤。不得不说，要想实现梦想，除了要有顽强的热情之外，还需要金钱作为实现梦想的保证和支撑，这样才能加快奔向成功的速度，也才能让自己的人生有更多的可能性和未来。

不得不承认，命运从来不是公平的，很多时候，面对那些一出生就起点很高的富二代，两手空空的你未免会感慨：我就算用尽一生去努力，也未必能够拥有他们从出生就拥有的一

切。的确，这就是残酷的现实，但是难道你能因此就放弃努力，也不再积极地面对人生吗？当然不能。纵然我们的起点比别人低很多，我们在人生之中也很有可能遭遇坎坷挫折，但是这一切都不影响我们做得更好，更加拼尽全力争取可能的结果。任何时候，人生都需要全力以赴前行，因为如果你不能更好地面对人生、积极地经营人生，未来就会失去对于梦想的主宰权和人生的主动权，这当然是你不愿意也不想看到的。

很多年轻人都怀揣着远大的梦想，也希望在追求梦想的道路上砥砺前行，但是，梦想并不是那么容易实现的。实际上，资金短缺一直以来都是年轻人创业时面临的最大问题，那么作为年轻人，一则要兼顾梦想，二则也要保证养活自己，从而才能双管齐下寻求更好的发展。

如今，在求职的市场上，很多年轻人都在四处奔波找工作，但是他们都忽略了一个事实，那就是工作虽然好找，但是想要找到合适的工作却不容易。有些年轻人一味地追求高薪，最终被公司否定；有的年轻人渴望有更大的发展平台，因此对于薪酬降低要求。殊不知，当这种两种心态走到极端，都是不理性的。毕竟，人要先活着才能有发展，而且从用人单位的角度而言，薪水也是他们招募人才的诚意表示。为此，作为年轻人，一定要两方面兼顾，才能获得可持续发展，也才能让自己在人生道路上有更好的表现。

记住，世界上没有免费的午餐，不但对于每一个个体而言如此，对于用人单位而言同样如此。作为年轻人，可以适度更加注重发展的平台，但是也不要廉价出卖自己的劳动力，毕竟对于初入职场的新人而言不但要积累经验，也要积攒资金。如今，很多用人单位的确会要求员工无限度加班，实际上，年轻人多付出一些力气是没关系的，但是却不能始终都在滥用力气。一份工作除了让人成长之外，也需要为人提供金钱维持生计，如果既没有得到足够的薪水，也常常重复简单的、不能促进提升和进步的工作，那么就不要再总是盲目地为了工作而工作。记住，工作要带着目的，不管是求财还是求发展，都要有的放矢地去进行，而不要漫无目的，导致生命中失去奋斗的动力和成长的能力。

即使工作再难找，梦想也需要金钱作为支撑。很多人都追求平等而不得，最终无奈地接受命运原本就不公平的事实，但是这并不意味着就要对工作妥协。钱不是万能的，没有钱却是万万不能的。我们不能视金钱为粪土，而是要合理利用金钱，才能够让金钱提升生活的质量，让金钱为我们的生活增光添彩。在找工作的时候，年轻人既不要眼高手低，也不要觉得为了梦想献身就是伟大的。不管是工作，还是拼命，目的都是为了更好地生活，一定不能本末倒置，更不要完全背弃工作的终极目标和意义。