

别在吃苦的年纪选择安逸

安若素 编著

献给迷茫彷徨的你，也献给努力奋斗的你

中国言实出版社

别在吃苦的年纪选择安逸

安若素　编著

中国言实出版社

图书在版编目（CIP）数据

别在吃苦的年纪选择安逸 / 安若素编著 . -- 北京 : 中国言实出版社 , 2019.8

ISBN 978-7-5171-3175-5

Ⅰ . ①别… Ⅱ . ①安… Ⅲ . ①人生哲学—通俗读物Ⅳ . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 154896 号

出 版 人 王昕朋
责任编辑 王战星
责任校对 宫媛媛

出版发行 中国言实出版社

地　址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室
邮　编：100101
编辑部：北京市海淀区花园路6号院B座6层
邮　编：100088
电　话：64924853（总编室）64924716（发行部）
网　址：www.zgyscbs.cn
E-mail：zgyscbs@263.net

经　　销 新华书店
印　　刷 北京温林源印刷有限公司
版　　次 2020年9月第1版　2020年9月第1次印刷
规　　格 710毫米 × 1000毫米　1/32　8印张
字　　数 130千字
定　　价 42.00元　ISBN 978-7-5171-3175-5

目录

第一章　奋斗：青春最好的标签是奋斗，而不是安逸……1

行动是成功的开始 …… 1

越安逸，越舒适，就越危险 …… 6

所有的颠沛流离，只为成就更好的自己 …… 11

你的梦想属于独一无二的自己 …… 16

把所有的苦难都踩在脚下 …… 21

第二章　情绪：不要让负能量绑架了自己的时间…… 27

原谅自己，不要为过去耿耿于怀 …… 27

嫉妒会让你无法看清自己 …… 32

机会从不青睐怨天尤人者 …… 37
放下仇恨，就是解脱自己 …… 42
没有绝望的处境，只有绝望的人 …… 46

第三章 责任：哪有什么岁月静好，不过是有人替你负重前行…… 51

永远不要把希望寄托在别人身上 …… 51
远离“啃老”这件事 …… 57
自己打拼来的幸福更纯粹 …… 62
道路越坎坷，收获的希望越大 …… 66
有了压力，才能稳住方向 …… 70

第四章 危机：生于忧患，死于安乐…… 75

细节决定成败 …… 75
思想的宝藏，要用行动去发掘 …… 78
想到就要做到，别给生命留遗憾 …… 84
可怕的不是失败，而是纵容失败 …… 88
要感谢那些挑剔你的人 …… 92

第五章　坚持：既然选择了远方，就只顾风雨兼程…… 97

坚持努力，直到成功 …… 97

坚强的意志，不会被所谓的“厄运”击垮 …… 102

方向在心中，不在别人的口中 …… 106

急功近利的人看不到未来 …… 110

一味迎合别人，只会迷失自己 …… 116

第六章　潜能：没有压力，就没有动力…… 120

所谓成功，就是不断挑战自我 …… 120

野心还是要有的，万一成功了呢 …… 126

一鸣惊人，靠的也是实力 …… 131

“做梦”最轻松，却只会让你虚度光阴 …… 136

有目标，才会有方向 …… 141

第七章　惜时：你浪费的今天，是多少人奢望的明天…… 148

别把时间浪费在无意义的借口上 …… 148

你和梦想之间，只差“行动”二字 …… 154
抓住了“黄金时间”，才会有“黄金效率” …… 160
任何一天都是不可忽视的 …… 164
逝者如斯夫，不舍昼夜 …… 169

第八章 拖延：谁也给不了你想要的生活，除非你自己行动起来…… 175

畏首畏尾，只会让你一事无成 …… 175
心动一千次，不如行动一次 …… 179
天下武功，唯快不破 …… 185
“拖延症”是上进心最大的敌人 …… 190
迈出第一步，需要勇气，更需要胆量 …… 195

第九章 逆境：面对逆境，你要比它更狠…… 202

每个失败者的手中都握着成功的钥匙 …… 202
越害怕的事情，越要勇敢去做 …… 208
道路越艰辛，我们离成功也就越近 …… 212
剑走偏锋，走出属于自己的路 …… 217

第十章　改变：改变自己，无论何时都不晚…… 221

想要成功就不要害怕冒险 …… 221

格局再大，也要靠小目标来实现 …… 226

一味追求“稳妥”，不会有大成就 …… 230

给梦想一个“截止期限”…… 236

不试一试，怎么知道自己不行？ …… 241

第一章

奋斗：青春最好的标签是奋斗，而不是安逸

古人云：“少壮不努力，老大徒伤悲。”是的！浪费时光就是在犯罪。那些艰难坎坷，只不过是人生中的小小挑战。有时我们也会感觉到很累，想停下来歇歇。但是如果不努力，又如何创造精彩的人生呢？又怎能无悔于青春呢？越努力，越幸运；越奋斗，越幸福。在奋斗的年纪一定不要选择安逸，要用踏实奋斗成就属于自己的人生。

行动是成功的开始

电影《遗愿清单》中有这样一段话：“一个人一生的意义很难衡量，有人认为这在于此人留下了什么；而有人则认为这在于一个人的信仰；还有人认为，这在于爱；其他人则

说，生命根本没有任何意义。”生命的意义和目的是什么？这个问题或许并没有答案，或者说每个人都有自己的答案。

无论人们如何定义自己生命的意义和目的，有一点是大家都承认的，那就是生命的过程是一个不断奋斗、不断成长的过程，从出生，到认知这个世界，到建立起自己的价值观，到生命的终结，与其说是一次生命的过程，不如说是一趟灵魂奋斗的旅程。如何安排好自己的这趟灵魂旅程，让自己的生命和青春不至虚度，是每一个人这一生都要去思考的问题。

大学毕业后，赵飞进入一家房地产公司，经过专业培训之后便成为正式员工。在一次全员大会上，总经理慷慨激昂地进行了一番演讲，鼓励大家努力工作、做出突出的成绩。赵飞很受鼓舞，立志成为这个行业的卓越者。

接下来，总经理转过身，从公文包里拿出一沓文件，问道：“这些文件是急需处理的，有谁愿意帮我整理一下？”

赵飞很想站起来，说“我可以”，可是看到大家都坐着不动，便也没敢站起来。片刻之后，总

经理笑了笑，指着窗外那高楼林立的开发区，说："你们知道吗？20年前那里还是一片荒芜，没有一栋大楼，甚至没有一个人。当时很多人想要开发这里，因为要是能够成功的话，便可以获得巨额利润。可是由于缺乏资金和政策支持，谁也没有勇气站出来。后来，一个年轻人行动了，虽然有些犹豫，却成为第一个敢行动的人。现在你们看到了，这里变得异常繁荣，而那个年轻人亦成就了属于自己的事业。"

赵飞心里明白，那个年轻人就是总经理本人，因为他敢行动、敢尝试，所以才成就了今日的成功，缔造了一个非凡的地产王国。如果当时他只是渴望成功，却不敢行动，现在很可能碌碌无为。

一下子，赵飞的激情被唤醒，于是勇敢地站起来说："总经理，我愿意！"

总经理看着他，微笑地点了点头。从那以后，赵飞总是比别人更快行动，比别人做更多的工作，而总经理也逐渐把一些重要的事情交给他。

很快，几年过去了，赵飞做出了非凡的业绩，坐上了部门经理的位置。当有人问他为何在短短几年便取得如此成绩时，他总是会说起总经理当

年说的话，并且感慨地说："青春短暂，行动是成功的开始。虽然行动之后，你不一定会获得成功；但是你坐在原地，不肯行动，那么就永远也不要奢望成功！"

在这个世界上，我们每个人的成功，甚至是每一点一滴的收获，都是通过实实在在的行动得到的。有的人收获满满，获得了巨额的财富，那是因为他们具有独特的行动力；而有的人两手空空，穷困一生，则是因为他们始终想入非非，活在自己的空想之中。即便有机会摆在他们面前，他们也只会选择等待和观望。

一次，美国通用电器公司前首席执行官杰克·韦尔奇为一家企业的管理人员进行培训，事后，一位中层管理人员问道："韦尔奇先生，您讲的那些内容我们都知道，可为什么我们之间还是有如此大的差距呢？"

杰克·韦尔奇笑着说："那是因为你们是知道，而我是做到了，这就是我们的差别。"

是的，这就是差别——空想与行动的差别，正因为这个差别才造就了失败和成功的天差地别。很多时候，我们知道很多道理，但是这些简单易知的道理我们却没有做到。

比如，我们都知道“水滴石穿”的道理，可轮到自己做事的时候却时常缺乏耐心，不能坚持到底，结果只能与成功失之交臂。很多时候，我们总是有很多想法和构思，但是却没有及时抓住机会去把这些想法付诸实践。比如，我们想要提升自己、多读些书籍，可每次刚拿起书就放下，反而看起手机来，沉浸在搞笑小视频、微信聊天之中，结果提升、读书都成为空想。

所以，知道得再多、想得再好，可不去做，不去行动，那么我们只能在原地踏步，只能承受一次次失败。只有行动，才能使我们开始一步步实现自己的想法，一步步地迈向成功。也正是行动，才能使得我们拉开与失败者的距离，不仅超越失败，更超越我们自己。

若是你不想虚度青春，想要给自己的青春岁月打上奋斗的标签，那就立刻行动起来，并且真正付出自己的汗水和努力吧。不管你的想法是什么，不管你在哪里开始，当你想要成功的时候，就必须让自己行动起来，否则，一切都将会成为过眼云烟。而等待你的也只有失败、失败、再失败，只有行动起来，你的奋斗才会有成功的机会。

在“钟表王国”瑞士有一座温特图尔钟表博物馆，博物馆里的一些古钟上刻着这样一句话：“如果你的奋斗跟得上时间的步伐，你就不会默默无闻。”

如果有了梦想，就要趁自己的大好青春还在，及时行动起来，只有如此，你的梦想才不会沦为空想。

越安逸，越舒适，就越危险

在《钢铁是怎样炼成的》一书中，保尔·柯察金说，“人最宝贵的是生命，生命每人只有一次，人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨；也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：‘我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争’。”

这句话曾经成为一代人的精神烙印，不断激励和鞭策着人们去奋斗，去拼搏。可是不知道从什么时候开始，生活中的我们却渐渐淡忘了奋斗的初衷，常常感到迷茫，有些人甚至常常抱怨生活怎么这么无聊，这是很危险的。要知道岁月匆匆，人生苦短，如果百花还来不及绽放就已经错过了花期，那该是多么令人懊悔的事。

时间是最宝贵的东西。随着时光的流逝，年岁的增长，我们容颜已经憔悴，记忆力也不如从前，在回忆往事时，发现自己的一生竟然就那么走过了，这时才悔恨自己的青春短暂，碌碌无为，岂不是人生最大的失败吗？

有一个小和尚，他每天都在寺庙中念经，越念越烦。一天夜里，他做了一个奇怪的梦，梦见自己被通知去阎罗殿报到。这时，一座金碧辉煌的宫殿出现在他面前。正当他端详宫殿时，里面走出一个人，对他说："你有什么愿望吗？"

小和尚说："我每天都忙于念经和学习佛法，现在非常讨厌念经，每天只想吃、想睡。"

宫殿主人笑着说："你留下来和我一起住吧，世界上再也没有比这里更适合你居住的了。在我这儿，不用念经，不用学习，也没有那么多的规矩，最重要的是，这里有丰富而美味的食物，你想吃什么就吃什么，有舒适的房间，你想怎么睡就怎么睡。"

小和尚很兴奋，再次确认着："你保证不会给我经书，让我参悟佛法吗？"

宫殿主人笑着点点头，向小和尚伸出了手。

小和尚心想，这里简直就是天堂，于是高高兴兴地牵起宫殿主人的手，走进了宫殿。

在开始的一段日子中，小和尚每天除了吃，就是睡觉，感到异常快乐。渐渐地，他觉得有点

寂寞和空虚，于是就去见宫殿主人，抱怨道：“这种每天吃吃睡睡的日子过久了，也没有多大意思，我对这种生活已经提不起一点兴趣了。你能不能给我找几本经书看看，或者时不时地给我讲几个佛祖的故事听听呢？”

宫殿主人答道：“对不起，我们这里从来不曾有过这样的事，你还是待在这里好好地享受吧！”

又过了几个月，小和尚感到内心空虚极了，就又去找宫殿主人：“这种日子我实在是过不下去了。如果你再不给我经书念，再不让我听到佛法，我宁愿去下地狱！”

宫殿主人轻蔑地向他笑了笑：“你以为这里是天堂吗？这里可是真正的地狱呀！”

小和尚以为在天堂的日子就应该吃喝玩乐，但在每天玩乐之后，他突然感到空虚，才发现，原来每天无所事事的地方不是天堂，而是地狱。

生活中，有多少人活着活着就活成了故事里的那个小和尚？青春短暂，在安逸中挥霍时光是一件可惜又可悲的事。年轻，就应该奋斗；年轻，就应该拼搏；年轻，就是

我们的资本。不要在奋斗的年纪挥霍时光，选择安逸。我们每个人都不是孤立存在的，每个人都有自己的责任，对辛劳的父母负责，对成长的孩子负责，更需要对自己负责。肩负这么多的责任，无论如何都要学会勇于面对生活和挑战。如果你像故事里那个小和尚一样选择了安逸——只想吃、想睡，未来的你一定会为自己的选择后悔不已。

小吴大学毕业，和几个同学在上海一家企业生产车间里实习。而他的同学小李，运气就好得多，他找到了一份设计工作，朝九晚五不加班，旱涝保收有双休。在大家看来，小李上班真是悠闲到不可思议：每天早上，公司班车在他租住的小区门口准时接他，上车就算打卡，即便是加上堵车，将近9点到公司，也不用担心迟到会拿不着全勤奖。而且早上到公司还可以在食堂喝碗免费的南瓜粥。然后打一杯开水，回到办公座位上打开电脑，9点半左右开始工作。干两个小时活，中午11点半就可以去食堂吃午饭了，到了下午，可以一边设计一边玩手机。玩到5点下班，回到宿舍叫个外卖，一边吃一边打游戏，过得优哉