

# 《野蛮奋斗》

## 图书基本信息

书名：《野蛮奋斗》

13位ISBN编号：9787512626142

作者：程程

页数：258

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《野蛮奋斗》

## 内容概要

这是一部关于如何建立正确的自我认知的作品。全书以心理学、社会学为理论指导，以高强度的知识轰炸和真实的狗血故事向你灌输野蛮奋斗精神，强迫你摆脱穷人思维、惯性思维和懒惰心态。梦想已经荒芜，而现实正在野蛮生长。请泼掉你的伪鸡汤，熄灭你的假亢奋，重新拾起你的旧梦想，在永不懈怠中成就无可替代的自己！

# 《野蛮奋斗》

## 作者简介

程程  
清华大学积极心理学研究院、清华大学正心正举发展中心顾问。勉强算个作家、偶尔干点儿翻译，擅长的是人类心理行为逻辑学，还是一个小小的策划总监。  
著有《做，才能改变》，译有《乌合之众》《荒野求生》《道德情操论》等。

## 书籍目录

- 第一章 当梦想照进现实，你看到了什么  
可以输在起点，却不能输在终点/ 002  
梦想不需要安稳/ 006  
所有的挫折与彷徨，都是一种成长的给养/ 009  
大家都是出来赚的/ 014  
用十二万分的努力换来一次石破天惊/ 018  
成大事者不倾诉/ 022  
五十步可以笑一百步/ 028  
当我们一无所有时，我们拿什么活/ 031  
第二章 为什么明明知道，却偏偏做不到  
一万小时定律的意义/ 038  
最大的失败，是你从来没有战斗过/ 041  
时间都去哪儿了/ 045  
不改变思维，就改变不了命运/ 048  
拥有改变命运的能力，就拥有天生的好命/ 052  
别在安于现状中过着自己不喜欢的生活/ 055  
懂得的越多，便越能面对困境/ 060  
第三章 努力的人，手无寸铁也无人能敌  
努力到无须用力，拼搏到感动自己/ 066  
只有专家，才能成为赢家/ 071  
有时候，你连鄙视别人的资格都没有/ 074  
成功不可复制，努力却可以/ 077  
你手无寸铁，却无人能敌/ 080  
走好运的人总是比走霉运的人做得更多/ 083  
不要错过每个低谷，那儿有梦想在闪光/ 086
- 第四章 你以为的奋斗，其实只是折腾  
拒绝非你所爱，却理所当然/ 092  
任何人在任何时候都无法周全别人/ 096  
选择你开心的方式，开心地奋斗/ 101  
懒人的世界里才会有怀才不遇/ 107  
谁都需要一点儿无知的骄傲/ 112  
拒绝独立思考，你会活得很累/ 116  
不要高估别人的耐心/ 121  
有时候，认命就是最好的拼命/ 125  
第五章 成功不是击败别人，而是改变自己  
你的所得，一定配得上你的努力/ 132  
像狮子一样凶猛地活着/ 137  
拼出身不如拼命/ 141  
做好人，但别指望每个人都是好人/ 145  
完全没准备，并不妨碍去做/ 149  
你要比大多数人都努力/ 152  
只要你始终相信努力奋斗的意义/ 156  
第六章 以最温柔的一面赢得世界  
把情绪调校为“好人有好报模式”/ 160  
别让他人承担你的情绪世界/ 166  
你要精心挑选一句口头禅/ 170

## 《野蛮奋斗》

英雄莫问出处，美人别问岁数/ 174  
吐槽君，你随意，开心就好/ 180  
眼见不一定为实/ 184  
别让不会交流，影响了你的人生/ 189  
专注于你想要的，而不是你不想要的/ 194

### 第七章 别在该动脑子的时候动了感情

我想要的安稳，我自己给/ 200  
别在该动脑子的时候动了感情/ 204  
有些事，只要自己明白就好/ 212  
不要轻易尝试放纵的滋味/ 216  
你是否有接受真相的能力/ 219  
怨恨和报复，并不能让伤口愈合/ 224  
成全自己才是最好的报复/ 228

### 第八章 越是相爱，越是要为这份爱而努力奋斗

没有爱，真的会死/ 234  
怎样才能不让爱情死无葬身之地/ 238  
若能给你希望，就值得陪他颠沛流离/ 241  
他敢不敢像他说过的那样爱你/ 245  
爱情救赎不了你，努力奋斗却可以/ 251  
相信你爱的人值得你相信/ 254  
没有完美的选择，只有完美的对待/ 256

#### 【序】

跟大家一样努力，就只能跟大家一样平凡

我的话你听不听，我不在乎，我不是你们的父母，所以没有必要爱你们。但是，你们要爱自己。如果你不小心买了这本书，发现当枕头太硬，当垫砖太软，糊墙没质量，只能当厕所读本，看了也未必有收获，请别立马失望，事已至此，还是咬牙看两眼吧，万一哪句话让你感觉很有道理，恰巧解决了自己的某个疑惑呢？

有朋友说，前辈说的道理看多了，也就麻木了，大道理谁都懂。

我道：所谓的大道理根本不是你要思考的重点。不必思考别人为什么这么想，也不必考虑他们说的是不是正确，因为，他们说的那些话，你“百度百度”、“谷歌谷歌”后也能说。

你现在之所以混得差，只是没有更多的时间、金钱、权力和机会，如果你有背景、有机会，想做什么就做什么，那么，你想成为下一个马云就可以成为下一个马云，想成为下一个华盛顿就能成为下一个华盛顿。

那些天天充当励志大师的人根本不懂你，他们是低能弱智的少数人。

所以，听“司空见惯”的大道理的时候，要懂得取其糟粕去其精华，只有这样自己才能成长得足够慢。在一遍遍咆哮“又是一本鸡汤书”中鄙视别人，肯定自己，才能在习以为常的批判里走向平庸。

不过嘛，人都是价值动物，没有人喜欢做看不到价值的事，所以你懒懒的很正常，笨笨的很正常，平庸也很正常。那些不正常的人都成功了，他们和你不同的是，舍得在没有明显价值回报时去做点儿什么，反正闲着也是闲着，先搞了再说，然后就搞出名堂了。但凡能成就大事的人，都多多少少地进行了自我催眠。

大部分人死在自以为是和认为别人不过如此的观念上。所以，有了这一本没多少励志成分的“励志书”。本能决定潜意识，社会塑造显意识，本书旨在解决在现代社会中两种意识冲突形成的内心不安、迷茫和困惑。希望可以帮助年轻人认清自己，让男孩更懂女孩，让女孩更懂男孩，让追求梦想的路上减少一些障碍，然后，愿意在输得起的年纪里奋斗一回。

由于成书仓促，且本人的社会生物学知识未能完整呈现，略感遗憾，希望有一天能专门出一本从社会生物学方面讲解人类心理和行为的书来弥补这种遗憾。唯一可以无愧的是，它足够有诚意。只是因为散乱写的，没有建立一个完整的体系，甚至有点烂尾的嫌疑，但如果你有耐心看完，还是感觉到一种逻辑思维上的完整。

## 《野蛮奋斗》

如果本书能给坚持理想的你补充一点点动力，我便心满意足了。

### 【文摘】

可以输在起点，却不能输在终点

所谓梦想，就是不惜一切代价也要完成的那件事，不然就只是梦。也许完成梦想的那种幸福，可以医治过程中的一切痛苦、寂寞和离乱。

大学毕业后，他放弃了父母安排的稳定工作，独闯京城，在一家公司混了个小职务。由于公司管理欠佳，所以，即使他能力平平，倒也能安稳地混日子。工作很轻闲，公司女生又多，他很快就交了一个女朋友，沉醉在二人世界的卿卿我我里。偶尔呼朋唤友，打扑克搓麻将，日子快乐似神仙。

但几年后，公司大面积裁员，一直没有突出业绩却靠资历混了个产品经理的他，没能幸免于难。他失业了，重新加入求职大军。

他虽然工作了数年，能力和经验的成长却少得可怜，也拿不出像样的作品或业绩证明来，既不能开辟客户资源，也因知识储备不足而管理不好流程，于是，只能在各个公司间兜兜转转，始终稳定不下来。后来，索性闲居在家写东西，希望可以写出一鸣惊人的作品来，从此“翻身农奴把歌唱”。奈何他欠缺创作天赋，稿子总是有去无回。一来二去，他连写作的兴致也没有了，终日窝在家里，不是喝酒，就是打《半条命》游戏，一切生活开支，都由女友负担。

当数落和抱怨成为两个人的主要交流内容时，爱情便再也没有了容身之地。

一个女人，怕的不是受苦，而是无望。当他的不长进使女友彻底失去了希望时，她开始打点行装。

他没有挽留。

这个可怜又可悲的男人，对即将离开的女友，说的最后一句话是：“能借点儿钱给我吗？”

女友没有看他一眼，扔下三千块钱，头也不回地走了。离开了这个没有爱情、缺少温暖、更没希望的地方。

他不是没有一点儿内疚和遗憾，但他觉得自己也很冤，作为一个举目无亲的北漂，很多事情，他无能为力。

他几乎不相信感情了，那个他视作生命的女子，竟然在他最落拓的时候弃他而去。睹物思人，出租小屋里，处处是她的气息。每一次路过两人共同去过的地方，都会有锥心般的痛。

回趟老家吧，或者，干脆回老家吧！

在家乡和昔日旧友相聚，有人已为官一方，有人创业有成，也有人混成了名企高管，每一个人，都在欢欣地向上走，唯有自己，一直在人生的谷底摆渡。命运究竟差在了哪一环？没有人告诉他。

幸运的是，父母求亲托友，重新为他联系到了一份体制内工作。

倘若他至此满足的话，至少可以拥有一份平淡的安稳。但让他始料未及的是，他早已经习惯了北京这等大都市才有的自由和包容。体制内等级秩序之严格、生活之乏味和工作之压抑，令他喘不过气来。

于是，他和绝大部分返乡的“北漂”一样，再次回到北京，重新当起了“北漂”。

在北京固然漂泊，但只要肯像狗一样拼命，别人就不会拿狗眼看你。

比失败更可怕的是待在不适合你的地方仰望梦想，不敢去疯去闯去后悔。

比成功更要紧的是有成就，做能做好的事，让自己有成就感。做让自己有成就感的事，不断坚持下去。

。

他没有重回原来的行业。因为一个同事和他说，既然你已经多次验证这个行业不适合目前的你，就千万不要走老路。至少在其他行业换上几次工作，再决定要不要干回老本行，否则，你只会不断重复过往的经历，而且是个恶性循环。

很少听从别人意见的他，这一次竟然听进去了。几经辗转，他成为了一名医疗器械销售代表，工作内容是销售麻醉机等重要医疗设备。半年的体制内的工作经历，倒是带给了他一点儿察言观色的能力，因为他表达能力欠佳，最初时难免遭遇排斥和拒绝，但他锲而不舍的精神，还是打动了一个采购员，他做成了第一笔生意。通过这个采购员的转介绍，他的客户慢慢多了起来，没过几年，他竟然成了一个地区的代理商。

当有人问及这个口齿不甚灵便的人有什么成功秘诀时，他笑笑说：“我这个人啊，就是散漫，从事不了需要长时间专注的工作。跑销售这种东一榔头西一棒子的工作比较适合我。我可以连续两个月每天都去拜访一个人，但我做不到每天坐在办公室里不动，从事需要脑力或创意的工作。”

他说：“梦想，就是做好自己做得好的事，所有的失意，都是为了让你修正自己。这个世界上，所有人都能找到适合自己的工作。每个人，都会有自己愿意坚持的事。做销售不需要舌灿莲花，只需要你

## 《野蛮奋斗》

肯坚持。有时候，撬动一个点就撬开了一扇门，做销售也一样，只要打动一个人就够了——任何一个人。”

而当有人问及他是否还怨恨女友的离去时，他说：“对此只有深深的内疚和感恩。”在他人生最低落的时候，她陪了他那么久，那是她年华里的最好时光。他遗憾的是，在自己最卑微的时候，遇上了最想照顾却无能为力的人。如今，他走出了低谷，她亦嫁做人妇，回想起那段共同的经历，争吵、责骂和抱怨，都成了可爱的单纯和天真。

如果当时再成熟一些就好了！

很多人年少轻狂时，不免举措荒唐。然而，你可以输在起点，却不可以输在终点。

每个人都会遭遇自己的低谷期，都得独自挺过那时所有的不解和彷徨。在孤独这件事上，没有人是孤独的。因为非人所愿，恰是生活的当然。或许，留一点点错过的遗憾，才能在前行时更加果敢，恰似股票行情启动之前的下探一般。

1、朋友毕业后在一家知名的家电公司做销售，没多久就升任区域经理，年薪10万不在话下，在一个三线城市，算得上“夫复何求”了。每每打电话，都是抱怨工作压力大，“不管了，我这次真的要辞职了！”我就劝：“你不能碰见个小妖怪，就嚷嚷着要分行李、回高老庄，看在钱的面子上，先把九九八十一关闯完再说。”于是，他也一直没回“高老庄”，大约还是钱的面子大。今年春天，终于绷不住了，还是那句“不管了，我这次真的要辞职了”，但决心显然比以往要大。我怎么劝都劝不住：“好吧，那你就辞职吧，只要你想好了！”是时，那封“史上最具情怀的辞职信”正风行网络：“世界那么大，我想去看看！”我恨透这句话了，不知道我这兄弟耳根子软吗？！于是，他真的“去看看”了，满世界乱跑，从帝都到魔都，从内蒙到厦门，从九寨沟到张家界，还拉了两个同伴，来了一趟新疆自驾游。线路毫无章法，想一出是一出，显然没想着省钱。终于尘埃落定，回到工作的城市，满腹感慨，大有“人生苦短，我辈当秉烛夜游”的气概，于是在朋友圈里宣布：“我要创业！”先说要摆摊儿卖小吃，还列举了很多榜样：某硕士放弃高薪，摆摊卖凉皮，月入X万；某博士回家养猪，终于身家过亿……不好意思说“你在这个近乎被雷劈的概率里只可能是个分母”这样的话，只好说“工作时间太长，你盯不下来”、“风里来雨里去，你吃不了这苦”、“不懂行情、占不到好地段、厨艺不够好，还是别干了”……要说我这番说辞完全没起作用也不客观，反作用还是有的，他不仅没听进去，还把创业计划升级了：盘个门面，开一家麻辣烫店，不出意外的话，未来三年内开到五家分店，未来十年将成长为一个全国性的连锁品牌，这样的话，我现在就得好好设计一下logo，定位一下品牌内涵和装修风格……OMG！我真是低估人这张嘴了，上唇碰下唇，什么话都说得出来！那段时间，我们经常是彻夜长谈，从纵论天下到细说三观，但他油盐不进，倒是好好灌了我几碗鸡汤，什么“哪怕失败我也要试一试、闯一闯，至少老的时候不后悔”，什么“不是为了证明我比别人强，而是我失去的东西我一定要拿回来”，什么“这一生，至少要做一件疯狂的事”，就差把保尔柯察金的“人的一生，应当这样度过：当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻……”全文背出了。我也是心累得不要不要的，好吧，既然你坚持要干，那就干吧，保不齐老天爷没长眼，还真做成了麦当劳、肯德基。房租、装修、餐具、炊具，全部下来，花了15万，门店如期开张。第一天，晚八点不到，食料用完了；第二天，同上；第三天，同上；……第八天，晚十点不到，因体力不支，提前关门；第九天，同上；……第十一天，远房亲戚结婚，歇业；第十二天，同上；……第十四天，同学结婚请客，歇业；第十五天，决定放弃创业，门店关门。我的故事是不是太短了？没办法，他只提供了这么短的素材。表面看来，确实是一场轰轰烈烈的创业，这“气魄”，这“胆识”，这“手笔”，在朋友圈一时传为“美谈”。不过，这场“轰轰烈烈”确实价值不菲，一天一万。数年的积蓄全部清零。期间也曾有人表示愿意合伙一起干，但一听到他的“宏伟蓝图”就退避三舍。他对这次创业的总结是：每一个成功者都曾有过被嘲笑的经历，每一个不被嘲笑梦想不配称为梦想。我想说的是，轻易嘲笑别人是不对的，但并不是所有人都应该免于被嘲笑。路姜波，北京文通天下图书有限公司，编辑。

2、所有的挫折与彷徨，都是一种成长的给养。我觉得这句话很有道理。之所以这样认为，完全是因为自身的经历和这些年的所见所闻所致。挫折与彷徨，确实是一种成长的给养。大千世界，人生百态。生活中有些人年轻的时候一切都很顺，平步青云，轻轻松松就名利双收，要什么有什么；有些人则刚好相反，年轻的时候各种磨难，各方面都不那么地顺利，除却其他原因，也许真的运气差了些。但我相信一切都有因果轮回，一切都有缘由。没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。看到的顺利未必就一定是顺利，看到的曲折也未必就是曲折。年轻时顺利未必就好，相反的，年轻时受尽磨难也未必就不好。事物都是辩证统一的，所以一切皆有缘由。所谓盖棺定论，一个人到底这辈子过得如何，在盖棺之前评论，都显得为时尚早。所以，人生得意的时候不要炫耀，失意沮丧的时候也不要自卑，过度自怨自艾。随着年岁的增长，我越来越觉得人生就像是一次取经，九九八十一难都要经历。对于年轻时一直顺风顺水的人，我不敢妄言。但对于年轻时经历过风浪和磨难的人，从整个人生来讲，其实也不是一件坏事。逆境逼人成长，催人成熟，是上天给人的一种磨练和敲打。玉不琢不成器，不经历风雨，又怎么可能见到彩虹呢？所以，正在经历磨难的年轻人们，振作起来，为自己打气，继续努力吧。回到主题，正是所有的挫折与彷徨，都是一种成长的给养，助人成长。



# 《野蛮奋斗》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)