

野蛮奋斗



[野蛮奋斗_下载链接1](#)

著者:程程

出版者:团结出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787512626140

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！

作者介绍:

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。

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
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，让追求梦想的道路上减少一些障碍，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。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，但只要你肯像狗一样拼命，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女人。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。

· · · · · · [\(收起\)](#)

[野蛮奋斗_下载链接1_](#)

标签

励志

成长

最好的人生

好书，值得一读

程程

喜欢这本书的封面

非常不错的一本书

评论

作者很幽默的说，有点鸡汤但是又比较清醒那种

《野蛮奋斗》是一本另类鸡汤书，开篇满腹经纶的吐槽和文通天下的脑洞让我对作者本人产生了极大的兴趣。可惜百度、微博搜不到本尊。作者才华横溢的知识储备和女性特有的脑洞让这本鸡汤书走了不一样的路线，极大地增强了可读性，并得以成书。（嘿嘿，关键作者是出版社背景），可惜的只是觉得有点虎头蛇尾，看到后面像是女性情感博主的散篇合集，作为男同志，让我觉得最后还是不太推荐。无论怎么样，也确实让人佩服作者的实力和知识构架，佩服！自勉！（怕原作者跑来看这条评论，还是给了个5星……………为毛会有这种担忧）

3年前高考完后读的第一本书，对人生的思考多了一些，现在恰逢研究生升学，回首过去，这本书对我大学3年的影响很持久！

[野蛮奋斗_下载链接1](#)

书评

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，...

我当时看到一句话就把书买回家了，“当你一无所有，你靠什么成功。”
这句话可以说对于迷茫的90后会有很大的启示，它能给你一种莫名的力量向梦想前进，用生活中的小例子看清现实，每一次看完一章期待下一章，对于未来和梦想它给了你一

条路，至于你走不走就看你自己。 血淋淋的...

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...

[野蛮奋斗_下载链接1](#)