

你 只是 自认为很努力

献给那些自认为很努力，
却得不到应有回报的人

你只是把毫无意义的消耗当成了努力，
刷了存在感，欺骗了别人和自己。
而你吃的苦，
其实也只是在浪费时间，浪费生命。

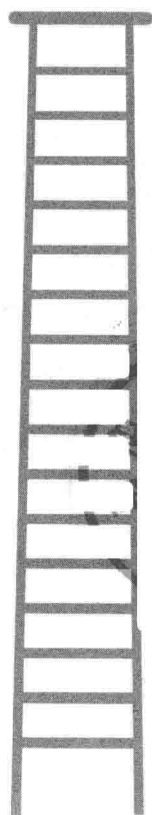
曾 杰
著



民主与建设出版社

你未必 自以为很努力

曾杰 著



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

你只是自认为很努力 / 曾杰著. — 北京: 民主与建设出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5139-1153-5

I. ①你… II. ①曾… 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 (2016) 第 132982 号

© 民主与建设出版社, 2016

你只是自认为很努力

NI ZHISHI ZIRENWEI HENNULI

出 版 人	许久文
作 者	曾 杰
责任编辑	郎培培
装帧设计	润和佳艺
出版发行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010)59417747 59419778
社 址	北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室
邮 编	100102
印 刷	北京毅峰迅捷印刷有限公司
版 次	2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8.5
字 数	200 千字
书 号	ISBN 978-7-5139-1153-5
定 价	35.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

爱拼才会赢，七分靠打拼，天道会酬勤。这种观念原本深入人心，但是如今出现的质疑声越来越多。爱拼的人就一定赢吗？

天天做习题集到深夜，考试成绩却不如那些看起来没怎么复习的人。拼命工作到血压、血脂、血糖三高，业绩却没有超过别人多少。这样的故事，想必在大家身边都不乏其例。说不定，你自己就是里面的主人公。努力付出却得不到回报，大概是世界上最令人沮丧的事情，没有之一。既然累死累活也劳而无功，何必那么努力呢？

很多人因为担心自己的付出得不偿失而放弃了奋斗，自暴自弃。当然，还有一些人继续坚持信念，屡败屡战，一再重演上述两类故事。最后他们将一生的失利归结为自己命中缺富贵。言下之意，人力无法扭转。真的是这样吗？

这类自我辩护的说辞，倒是很有西楚霸王项羽的风格。

项羽被围垓下时说：“此天之亡我，非战之罪也。”自认为没有失误的他，被汉军打败了。后人总是拿项羽做成功学的反面教材，数出他的一二三四条错误。也就是说，大家还是认为他不是因为命中注定失败，而是由于自身存在着问题。

所以，当你觉得自己那么努力却总是得不到相应的回报时，先别忙着感慨“造化弄人”。更大的可能性是，你只是自认为很努力，其实不然。

“努力”一词主要包含了以下几个内涵：一是四体勤快，二是认真负责，三是目标明确，四是规划清晰，五是用心专注，六是坚持不懈。通过这六个方面，我们可以简明有效地判断一个人是否真的够努力。

三天打鱼，两天晒网，稍微辛劳一点就叫苦叫累，犯懒不动，这样的人显然不够努力。

做事粗枝大叶，敷衍了事，虎头蛇尾，只能保持三分钟热度，这样的人显然不够努力。

没有终身奋斗目标，跑到哪是哪，放任自流，这样的人其实并不努力。

有目标但是规划很模糊，看起来每天像陀螺一样不停地转，这样

的人其实没努力到点上。

看到做餐饮赚钱就去做餐饮，还没盈利又改做“互联网+”，“工业4.0”概念被热炒时又想从事智能机械制造业，这样的人只是看起来努力。

遇到挫折就退缩，遇到质疑就动摇，扛不住压力就转战新领域，这样的人不配唱《爱拼才会赢》。

经过上述六个角度的诊断，一个人到底是真正的拼命三郎，还是仅仅自认为很努力，就能分辨得一清二楚了。就事论事，只有付出了不带水分的努力的人，才有资格说“谋事在人，成事在天”这句话。绝大部分人的努力程度，远没达到这个地步。尽管他们流出的汗、死掉的脑细胞、身上掉的肉不比真正的拼命三郎少，但其自称的“努力”经不起上述六个标准的检测，最多只是“自以为很努力”。

在很多情况下，你的失败不是因为不努力，而是你自以为的努力掺杂了太多水分，使得你缺乏足够的含金量去赢得胜利。掺杂的水分越多，你的“努力”就越是白费力气。

古代人祭祀天地神灵时的态度非常庄重而虔诚，用好东西做供品。如果有人摆很少的供品却向天地神灵许很多愿望，就会被人嘲笑。因为这种行为是弄虚作假的欺诈行为。把有水分的努力说成是非

常努力，好比是拿一碗剩饭冒充猪牛羊三牲，还以为自己用于祭祀的供品很丰厚，其实这只是自欺欺人的小聪明。

有水分的“努力”，可以给别人造成你很用功、很上进的错觉，但终究骗不了自己，也扭转不了自然与社会的客观规律。付出的不够，投入的不到位，得到的回报很少才是合理的。这样要是能成功，反倒是咄咄怪事。

爱拼不一定会赢，但不拼肯定不会赢。“爱拼才会赢”这句话没错，错的是不够拼的人与不会拼的人。

“不够拼的人”做事不卖力，不难被大家看出来。但“不会拼的人”与真正努力的人在行动上十分相似，很容易给大家造成“他真努力”的错觉。因为“不会拼的人”并非毫无上进心，也不完全缺乏吃苦的觉悟。可是，他们常常被认识上的误区所束缚。

比如前面说到的几个方面，“不会拼的人”基本上都符合第一条标准。他们也很勤快，工作很积极，任务抢着做。有时比那些人们眼中的成功人士还要拼命。但如果用后几条标准去衡量的话，你就会发现他们漏洞百出。

肯吃苦的做事马虎草率，做事认真负责的没有人生目标，有人生目标的缺乏可行性规划，目标与规划都具备的又不能专注于主要方

向，样样都有的又缺乏百折不挠的坚持精神。如此一来，“不会拼的人”只有带水分的“努力”，欠缺真正有含金量的积淀。倘若把“努力”看作是砖瓦，那么他们用来盖房子的砖瓦都是质量不合格的劣质品。哪怕能侥幸建成高楼大厦，那也只能是豆腐渣工程，经不起环境和时间的考验。

所以，在你觉得付出与回报不成正比之前，不妨先检讨一下，自己是否真的够努力。因为更多时候，我们所谓的“努力”，还达不到足以成事的程度。

一个人的成功，离不开天时、地利、人和以及自己的努力。天时和地利可遇不可求，人和则需要用心经营。说来说去，除了自身的努力之外，你什么都无法完全掌控。这便是“七分靠打拼”的道理。

一个人是否想努力主要是态度问题，有决心就可以马上做到，但下决心是需要点魄力的。资金、平台、渠道都不是天上掉下来的，需要支付很多成本去获得。但积极进取的上进心是一种免费的可再生资源。只要你内心强大而坚定，随时可以爆发心中的小宇宙。

然而，肯努力与会努力是两码事。就算是肯努力的人，同样会存在某些有水分的努力。该怎样鉴别和克服有水分的努力呢？本书将从八个方面提供友情提示和帮助。

第三章

脱离实际的「努力」只是幻想

068

你到底为梦想做过什么

073

别以情怀为借口逃避现实

078

好高骛远的人注定碌碌无为

082

梦想家也只能做自己能做到的事

086

脚踏实地是唯一的捷径

091

积微者速成，再小的事也要全力以赴

第四章

未经思考的「努力」只是逃避

098

你很卖力，但并不努力

103

努力不光是重复劳动

107

不肯动脑是对人生的怠慢

112

别让你的「努力」一文不值

117

与其无事强行，不如因之自补

122

走错路时，停下反而是前进

第一章 没有目标的「努力」只是作秀

002 方向不对，努力白费

007 条条大路通罗马，前提是目标够清晰

012 跟对人，做对事，努力才有价值

017 没有方向的船，永远处于逆流

022 从最重要的事做起，朝传球的方向跑

027 宁可走得慢，不可飞得乱

第二章 缺乏规划的「努力」只是瞎忙

034 莫道同人不同命，只因做了无用功

040 你的「努力」有水分吗

045 战术上的勤奋掩盖不了战略上的懒惰

050 99%的努力都是必要的「无用之用」

055 算算自己还要下多少功夫

060 「没时间」只是疏于规划的借口

第七章

沉迷攀比的『努力』只是较劲

194

有一种努力只是为了刷存在感

199

努力的意义在于认清自己

204

胜人者有力，自胜者强

209

别输给自己的虚荣

215

你的人生不该被别人左右

221

善胜者不争而成

第八章

不懂休息的『努力』只是透支

228

发奋不等于对自己狠

233

不知节制，越努力越赔本

238

失衡生活会耗尽你的斗志

243

透支未来就是放弃未来

248

聪明人在适当的时间做适当的事

253

爱惜自己才能赢得更多胜利

第五章 不够专注的「努力」只是儿戏

130 努力度与专注度是成正比的

135 在关键环节比别人多投入1%

140 不要同时追两只兔子

145 千万个开始不如一个完结

150 忽略那些对你不重要的东西

155 舍小就大，果断为西瓜抛弃芝麻

第六章 一意孤行的「努力」只是蛮干

162 方法错了，努力就是浮云

167 成功在于坚持，失败多因偏执

172 蛮干是失败之友，努力之敌

177 正确评估自己，正确地努力

182 良师益友一席话，能使你醍醐灌顶

187 必要时，学会依赖他人

没有

目标的「努力」

只是作秀

One

所谓努力就是朝着某个目标前进。人在没有奋斗目标时，只是在忙碌，而不是在努力。如果有人标榜自己很努力却又说不清目标何在，那么他一定在作秀。只是做出「努力」的样子，不让周围的人察觉他懒散懈怠的本质而已。

人生如同航海，需要不断修正方向，才能避免走错航线。假如我们选错了方向，就可能永远无法到达目的地。

方向不对，努力白费

在森林中旅游的人，最怕迷失方向。无论多么小心地往前走，总会绕回原地，直到被一次又一次的转圈耗尽了力气与希望……古人把这种在森林中不停兜圈子的现象叫作“鬼打墙”。言下之意，迷路的人被山鬼遮住了双眼。自以为走在直线上，其实不知不觉地绕了一个大圈。现代科学对此的解释是：在没有目标的情况下，生物会本能地进行圆周运动（但主观感知是直线运动）。“鬼打墙”现象的成因，就是迷路者丧失了方向感，无法像平时那样自动修正航线。

我们平时之所以能走出直线，是因为大脑始终以周围景物作为参考坐标，不断将你的航线修正为直线。换句话说，找到了准确的方向，就能摆脱“鬼打墙”的困境。

很多奋斗者非常努力。起早贪黑，废寝忘食，一年到头血汗直流，却迟迟得不到预想中的回报。拼命往前跑，回过神来时，却又绕回了起点。他们不甘心在原地踏步，不愿意放弃抱负，于是又以百折不挠的顽强意志再次投入到新一轮的“鬼打墙”过程中……

这些方向不对的奋斗者比不思进取的懒人活得更苦更累，反而离成功越来越远。久而久之，他们再也无法忍受这种“得不偿失”的日子，逐渐熄灭奋斗的热情，彻底沦为自己曾经看不起的懒人。

为了给自己的放弃找借口，他们总是说：“我已经竭尽全力了，可天道未必酬勤，命运何其不公？”

在他们眼中，“天道酬勤”的古训是个骗人的笑话。殊不知，他们不过是“南辕北辙”的庸夫。

战国时，有个人想去南方的楚国，但他偏偏朝北边走。有人提醒他走错方向时，他却回答说，他的马匹优良、路费很多、车夫驾驶技术好。地球虽然是圆的，但以当时简陋的交通工具，想从北方绕一圈到南方，根本不可行。马好、钱多、车夫能干，原本是早日到达楚国的有利条件，但方向一反，再有利的条件也是白搭，越是努力赶路，离目的地就越远。

所以，后人常用“南辕北辙”这个成语来比喻行动与目标截然相反。而那些在生活中遭遇“鬼打墙”的奋斗者，犯了同样的错误。比如当年人们对圆珠笔的改进工程，就因为思路偏差走过一段弯路。

圆珠笔用的是干稠性油墨，通过笔头内小钢珠的转动来带出油墨。这种不同于自来水笔的工作原理，让圆珠笔免去了灌墨水的麻烦，并且拥有更长的书写时间。故而圆珠笔问世之后，很快受到了人

们的欢迎。但大家发现，圆珠笔前端的钢珠用久了就会磨损，继而越来越小，以致最后脱落，使得笔管内的油墨漏出来。最终，在油墨还没用完之前，笔芯就报废了。

为了克服这个瓶颈，日本的一家圆珠笔厂投入了很多的人力、财力与物力进行技术攻关。研究方向包括提高钢珠的硬度，改良油墨配方，等等，但都没能解决漏墨难题。

为此，社长组织全公司员工开诸葛亮会，集思广益。就在大家一筹莫展时，突然有人提出了个新思路——既然圆珠笔芯写到2万字左右时就会报废，那让油墨在笔芯报废前用完，不就迎刃而解了吗？

工厂采纳了这个提议，研制出一种与众不同的短支圆珠笔，果然订单如雪片般飞来。

假如没有找对最后那个方向，这家圆珠笔厂将会继续把宝贵的时间、精力、资源浪费在试错上，如同陷入了“鬼打墙”。后来的成功，也许就是另一家企业的故事了。这个颇有脑筋急转弯味道的案例告诉我们，比起坚持不懈的努力，选对正确的方向更为重要。

人生之路复杂曲折，失败在所难免。任何一位成功者，都少不了要经历过多次试错。每一次试错，都可能让奋斗者雪上加霜，也可能让他们咸鱼翻身。很多时候，人们承受不了失败的煎熬，在找到正确的方向前就已经放弃了。假如在错误的方向上努力，就算能咬牙坚持到底，也只会收获“南辕北辙”式的苦果。

天道酬勤，但天道不奖励走错路的奋斗者。你之所以失败是因为你自以为的努力根本没上道。

有位勇猛剽悍的将军，杀敌无数，屡立战功。但他在一场重大战

役中一败涂地。那一天，他的部队中了埋伏，所有制高点与有利地形都被敌军牢牢控制，战况十分被动。然而，他自恃骁勇，不但没有撤退，反而指挥士兵猛攻敌军统帅所在的山头……经过激烈战斗，猛将兵败被俘，全军覆没。

他非常不服气，便对敌军统帅说：“这次失败都怪我的友军无能。我一中埋伏就命令友军马上增援，我冲击你的指挥部，他从外线夹攻。要不是他被你的小股部队拖住，被俘虏的就不是我而是你了。”

敌军统帅摇摇头道：“不会。你的作战计划注定流产。”

猛将问：“为什么？”

敌军统帅分析道：“因为你的突破方向选得不对。我从外线包围你，你不但没趁我包围圈尚未合拢时突围，反而一头扎进了我布置的口袋阵。虽然你的兵力很多，虽然你打得很顽强，但大军在错误的方向挤成一团，反而施展不开拳脚。你自己主动深入重围，和援军又不在于一个方向，根本配合不起来。所以，这一战你注定失败。”

这番话让猛将无言以对。

猛将自以为英勇无敌，就算陷入了敌军的重围之中，也能像锥子一样扎破口袋阵，反败为胜。殊不知，这恰恰犯了战略性错误。敌军统帅正确地估算了两军的战斗力，合理利用了战场地形，在正确的方向上用兵，把猛将困得死死的。反观猛将，他选择了敌方最喜闻乐见的错误做法，把兵力全投入到了对方预设好的陷阱中，岂有不败之理？

尽管猛将有胆识、有魄力，但选错方向让他万劫不复。其他领域的奋斗者也同样如此，假如迷失了方向，就会遭遇人生中的“鬼打墙”。

也许你非常努力，工作学习拼命到爆肝，却没有取得任何应有的