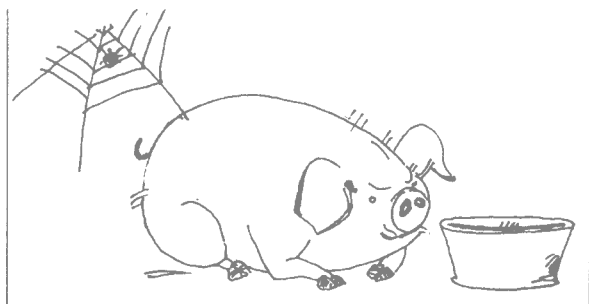


拒绝惰性的思维平庸是天下最大的顽敌



消极等待必会成为懒惰者。

虽然绝大多数人都不甘愿平庸，但由于他们平时没有良好的习惯，例如心灰意冷，懒懒散散，无论怎样，都打不起精神来，这就叫惰性习惯。的确，平庸是天下最大的顽敌。不改变和拒绝惰性习惯，要成大事难于上青天！在那些成大事者的个性中，最不能容忍惰性的存在。

# 1

## 自甘平庸者，身上都缺“一根筋”

### 一生的忠告

- ★ 克服自身习惯的人，必须要有挑战懒惰的意识，强迫自己给自己施压，才有可能变成一个新我。
- ★ 绝大多数胸无大志、随波逐流的人之所以失败，是因为他们没有认识到自己太懒惰了，因而根本不可能成大事。
- ★ 对那些不甘于平庸的人来说，成大事的通常方法之一就是养成时刻检视自己抱负的习惯并永远保持高昂的斗志，这是完全必要的。
- ★ 不要用想象给自己制造困难，准备行动就是了。现在你能否记住这句话：“做什么事都并不是想象中那样困难！”

严格地说，平庸者都是并不认为自己平庸而造成的，或者说他们已经习惯了平庸、麻木的生活，所以养成了懒惰闲散、好逸恶劳的习惯。这些自甘平庸的习惯是成大事的最大障碍，必须加以克服。

我们从来没有听说过有什么懒惰闲散、好逸恶劳的人曾经取得多大的成就。只有那些消除懒惰情绪并全力拼搏的人，才有可能成大事。

克服自身习惯的人，必须要有挑战懒惰的意识，强迫自己给自己施压，才有可能变成一个新我。对于那些从来不尝试着接受新的挑战，那些无法迫使自己去做那些对自己最有利的却显得艰辛繁重的工作的人来说，他们是永远不可能有太大成就的，因为他们也是不可能尝试着一定要克服习惯的。

懒惰者最大的习惯是什么？就是在其肌体内生根发芽的“懒惰”病菌，他们对自己无所事事，根本不想严已律己，打起精神，成就自己的一番事业。任何人都应该对自己有严格的要求，他不能一有机会就无所事事地打发时光；他不能够放任自己清晨赖在床上，直到他想起来为止；他也不能只在感到有工作的心情时才去工作。他必须学会控制和调节自己的情绪，不管是处于什么样的心境，他都应当强迫自己去工作。或许，强迫自己工作，是一个人习惯的开始

绝大多数胸无大志、随波逐流的人之所以失败，是因为他们没有认识到自己太懒惰了，因而根本不可能成大事。他们不愿意从事含辛茹苦的工作，不愿意付出代价，不愿意做出必要的努力。他们所希望的只是过一种安逸的生活，尽情地享受现有的一切。在他们看来，为什么要去拼命地去克服自己的不足和劣势呢？为什么不享受生活并安于现状呢？例如三五成群，

吃喝玩乐，打牌消遣。

身体上的懒惰懈怠、精神上的恍惚冷漠、对一切都放任自流的倾向、总想回避挑战而过一种一劳永逸的生活的心理——所有这一切就是使那么多人无法克服自身习惯的重要原因。

一个人在生存中消极堕落的最初劣势之一就是他的理想与抱负在不知不觉中的日渐褪色和萎缩、在我们的生活中，可以说没有任何一样东西比我们的理想和抱负更需要精心呵护、更需要持久鼓励的了，尤其是、当我们身处一个不那么容易激发我们、促使我们冲刺新的人生高峰的环境中时就更是如此

对那些不甘于平庸的人来说，成大事的通常方法之一就是养成时刻检视自己抱负的习惯并永远保持高昂的斗志，这是完全必要的。要知道，一切都取决于我们的抱负一旦它变得苍白无力，所有的生活标准都会随之降低我们必须让理想的灯塔永远点燃，并使之闪烁出耀眼的光芒。

如果一个人懒惰平庸、胸无大志，游戏人生，那是非常危险的，因为他已经丧失了敢于向生活说“不”的意志力，而身陷于自我设置的劣势之中。这样的人只能是挫败者。

汉斯刚参加工作不久，姑妈来到这个城市看他。汉斯陪着姑妈到这个小城转了转，就到了吃饭的时间

汉斯身上只有 20 美元，这已是他所能拿出招待对他很好的姑妈的全部资金，他很想找个小餐馆随便吃一点，可姑妈却偏偏相中了一家很体面的餐厅。汉斯没办法，只得随她走了进去。

俩人坐下来后，姑妈开始点菜，当她征询汉斯意见时，汉斯只是含混地说：“随便，随便”此时，他的心中七上八下，放在衣袋中的手里紧紧抓着那仅有的 20 元钱。这钱显然是不

够的，怎么办？

可是姑妈一点也没注意到汉斯的不安，她不住口地夸赞着这儿可口的饭菜，汉斯却什么味道都没吃出来。

最后的时刻终于来了，彬彬有礼的侍者拿来了帐单，径直向汉斯走来，汉斯张开嘴，却什么也没说出来。

姑妈温和地笑了，她拿过帐单，把钱给了侍者，然后盯着汉斯说：“小伙子，我知道你的感觉，我一直在等你说不，可你为什么不说呢？要知道，有些时候一定要勇敢坚决地把这个字说出来，这是最好的选择。我这次来，就是想要让你知道这个道理。”

这一课对所有的年轻人都很重要：在你力不能及的时候要勇敢地把“不”说出来，否则你将陷入更加难堪的境地。

当一个人服用了过量的吗啡时，医生知道这时候睡眠对他来说就意味着死亡，因而会想方设法让他保持清醒。有的时候，为了达到这个目的而必须采用一些非常残忍的手段，比如使劲地捏、掐病人，或者是对他进行重击，总之，必须用一切可能的手段来驱逐睡魔。在这种情况下，一个人的意志力就起着决定性的作用；一旦他意志消沉，陷入睡眠，那么他很可能就再也不会醒过来了。

为什么有良好条件的人，同样会有挫败的人生呢？这个问题令许多人困惑不解。依照我们的眼光，这些人最大的失误还是因懒惰迟缓而缺乏立即行动的决心，因此必有其果。所以我们到处都可以见到这样一些人，他们有着最良好的装备，具备一切最理想的条件，而且也似乎是正在整装待发，然而，他们行动的脚步却迟迟不能挪动，他们并没有抓住最好的时机。造成这一现象的原因就在于，在他们身上没有前进的动力，没有

远大的抱负，自然就无法摆脱不能与有抱负者抗衡的劣势。

一块手表可能有着最精致的指针，可能镶嵌了最昂贵的宝石，然而，如果它缺少发条的话，它仍然一无用处。同样，人也是如此，不管一个年轻人受过多么高深的大学教育，也不管他的身体是多么地健壮，如果缺乏远大志向的话，那么他所有其他的条件无论是多么优秀，都没有任何意义。

在此，我们想要告诉懒惰者和平庸者一句话，你的劣势是不敢正视困难，其实所有问题并不是想象中那样困难。

我们一旦正视困难，就很可能发现并非我们所想象的那样麻烦。有个名为琼斯的新闻记者，极为羞怯怕生，有一天他的上司叫他去访问大法官布兰代斯，琼斯大吃一惊，说道：“我怎能要求单独访问他？布兰代斯不认识我，他怎肯接见我？”

在场的一个人立刻拿起电话打到布兰代斯的办公室，和大法官的秘书讲话。他说，“我是明星报的琼斯（琼斯在旁大吃一惊），我奉命访问法官，不知道他今天能否接见我几分钟？”他听对方答话，然后说：“谢谢你，一点十五分，我按时到。”他把电话放下，对琼斯说：“你的约会安排好了。”

事隔多年，琼斯提到：“从那时起，我学会了单刀直入的办法，做起来不易，却很有用。一次克服了心中的畏怯，下次就比较容易一点。”


不要用想象给自己制造困难，准备行动就是了。现在你能否记住这句话：“做什么事都并不是想象中那样困难！”

要想成大事，我们不可能指望一个放任自己随波逐流、甘于平淡安逸生活的人会发生克服自身习惯的奇迹，这样的人安于现状，惧怕困难明明知道自己只不过是发挥了自身潜能中很小的一部分，知道自己的能量正在以各种各样的方式白白浪费

损耗，但他们却可以安之若素、不为所动。同样地，我们也不可能指望一个缺乏雄心抱负、精神萎靡不振、情绪低落消沉的年轻人会有什么了不起的成就——他们只想顺着既定的生活轨道按部就班地走下去，他们甘于平凡、回避责任，尽可能地得过且过、消极避世，甚至对自身的劣势还不以为耻，把困难想象到最大程度。他们的生活就如无根的浮萍一样漫无目标，就如飘零的柳絮一样毫无寄托他们人生的步履也没有坚实的根基。即便是最初隐藏在他们身上的那些潜质，也因为长久地被闲置不用而逐渐荒废消亡。

在现实中，能够成大事者通常是这样一些人——只有那些不满足于现状，渴望着点点滴滴地改进自己，把自己身上存有的懒惰和平庸两大劣势消除掉，时刻希望攀登上更高层次的人生境界，并愿意为此挖掘自身全部潜能的人，才有希望真正克服自身的劣势，而达到成大事的巅峰。

你要想拥有拒绝惰性的思维——平庸是天下最大的顽敌的欲望的第一条法则是：

 自甘平庸者，身上都缺“一根筋”！

# 2

## 消极等待必会成为懒惰者

### 一生的忠告

- ★ 机遇，往往是在人作出积极准备的过程中出现的。
- ★ 遇到困难就犹豫不决，不再尝试，回复到无所事事的懒人心态中，这样的人不可能有长进。
- ★ 人与人之间其实只存在着一种很小的差异——心态的积极与消极，但就是这种很小的差异往往造成了人与人之间的天壤之别——有的人非常幸福，而有的人终生不幸。
- ★ 一些人用消极的心态排斥他们所寻找的东西，另一些人蜷缩在他们狭小的天地里，绝不敢冲出去。

“消极等待”是绝大多数懒惰者共同的特征，因为他们不愿意花力气主动寻找自己的出路，只把希望寄托在某次偶然闪

现的机遇和一只援助之手上。这种消极等待，构成了一些人不能成大事的悲剧。成大事者的习惯特征在于：抛弃等待，主动出击，把命运掌握在自己的手掌中。

### (1) 导致他们对困境状况的不明不白

人要摆脱困境的束缚，首先要对引起困境的主观和客观原因作出正确判断，然后对其危害程度以及可能引起的连锁反应及时准确地弄清楚。

对于懒惰依赖，消极等待的人来说，由于他们既没有积极主动的意识去认识和把握困境，也没有足够的能力去认识和驾驭困境的变化。所以，他们对困境的状况以及实际危害模糊不清，也难以决定走出困境的行动。

### (2) 错失良机

人生在于设计，在于主动地谋划。机遇是人生飞跃必不可少的条件，然而机遇是与这种懒惰等待的人无缘的，它只垂青于那些富有进取意识和创造力的人。

机遇，往往是在人作出积极准备的过程中出现的。在相同情况下，有的人有机遇，走出困境，而有的人却与机遇无缘，自然也就难以走出困境。这种积极的准备，就是一个创造过程。试想，一个人如果陷入人际矛盾复杂的困境中，不积极地创造条件化解矛盾，就会丧失解决问题的契机。同样，如果你身陷图圈之中，不主动了解和分析事态的真相，找出问题的症结，解脱自己的机遇也不会降临。

从这个意义上讲，错失良机的实质就是丢掉了本应完成的创造性准备过程，这对于被动、懒惰的人来说，就意味着丢掉良机。

### (3) 难以自拔

显而易见，对困境的不明不白，自然也就无法避免错失良机因而，他们要想在困境中被救出来，也就只好依赖他人，求上帝保佑！

难以自拔，这是消极等待、依赖心理的必然结果。

毫无疑问，被动症人格的人，是心理、性格不健全的人。这是可以被改变的。

怎样战胜自我，解开懒惰依赖的精神枷锁？

#### (1) 永远只盯住眼前的困难

一些人一听到别人说他“永远不能成大事”时顿时就沮丧，怯场，甚至打退堂鼓。遇到困难就犹豫不决，不再尝试，回复到无所事事的懒人心态中，这样的人不可能有长进，在遇到危及生命的严峻考验时就获得不了生还的希望。

在 1997 年的时候，一对美国的青年情侣去登山冒险，他们不幸从 500 多英尺高的峭壁上跌了下去，他们在峡谷中经历了 24 个小时的意志和身体考验，他们身受重伤，互相不能靠近，为了保存体力也不能多说话，但他们镇静自若，想办法联系上了救援队，并且积极地配合救援，靠着一条绳索从惟一能生还的原路被拉了上去。他们没有左顾右盼，没有消极等待，而是盯住眼前的困难，一步一步地克服，直到重获新生。

#### (2) 保持活力，培养创新意识

有懒散这种性格缺陷的人对任何事都抑郁寡欢，提不起精神。对事情的前因后果考虑来考虑去，一种可怕的失落感就流遍全身。有的懒人从来不愿做任何一项工作，甚至连洗碗也不愿把水抹干，这样的人永远只能是无所作为。

美国创造工程学家奥斯本的座右铭是：“日行一创”。他努力开发自己的创造思维，使自己时时拥有新观点、新思想。

何新的、有别于过去经验的事都有某种神秘和令人畏惧的色彩。但是，只要敢于去尝试，就会获得新的经验，随着经验的积累，生活就向你敞开新的一页，而你也将会逐渐走向成大事。

### (3) 向懒散挑战

要想消除既想成大事、又胆怯失败的犹豫不决的感觉，不可能通过回避事情得到解决。越想回避自身的毛病，越是感到不安和空虚，总想缩回到无所事事的硬壳中去。只要真的正视它，全身心地扑进工作中去，那种空虚和不安反而消失了。

惰性永远不能构成成大事者生活的内容。

当你听到这一说法时，你也许觉得很奇怪，人怎能选择自己的幸福？事实确实如此，亚伯拉罕·林肯曾经说过：“我一直认为：如果一个人决心想获得某种幸福，那么他就能得到这种幸福。”

人与人之间其实只存在着一种很小的差异——心态的积极与消极，但就是这种很小的差异往往造成了人与人之间的天壤之别——有的人非常幸福，而有的人终生不幸。期望获得幸福者应采取积极的心态，这样幸福就会被吸引到他们身边。而那些态度消极的人不仅不会吸引幸福，相反还排斥幸福，当幸福悄然降临到他们身边时，他们可能毫无觉察，或者失之交臂。幸福是一种难以捉摸的、瞬息万变的东西如果你去追求它，你会发现它似乎在逃避你。但如果你把幸福送给别人，于是它就会来到你的身边。但是，如果你把苦难和不幸分摊给别人，你得到的就只能是苦难和不幸。有这样一些人：他们总是烦恼，不论发生了什么事情，他们都认为那些事无法令人称心如意，这恰恰是因为他们总是把烦恼分摊给他人。由此看来，寻找幸福的最可靠的办法就是竭尽全力使他人得到幸福。

有一对年轻夫妇，他们住在美国南部的一个小城市里，其邻居是一对年老的夫妇，妻子几乎瞎了，并且瘫痪在轮椅中，丈夫本人身体也不很好，他整天呆在屋子里照料自己的妻子。

一年一度的圣诞节快要到了，这对年轻夫妇情不自禁地决定装饰一颗圣诞树送给这两位老人。他们买了一棵小树，将它装饰好，带上一些小礼物，在圣诞前夜把它送过去了。老妇人感激地注视着圣诞树上闪烁的小灯，伤心地哭了。她的丈夫也一再说：“我们已经有许多年没有欣赏圣诞树了。”在以后的日子里，只要他们拜访这两位老人时，他们都要提起那棵圣诞树，对于这对年轻夫妇来讲，也许他们只是做了一件很小的事情，但他们把最大的幸福送给了他人，因而自己也从中获得了巨大的幸福。这种幸福是一种十分深厚的感情，而且也一直留在他们的记忆中。

对于每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有权选择其中的任何一种。决定你选择的因素只有一点——你是接受积极的还是消极心态的影响。而这个因素至少也是你能控制的。

世上有许多孤独之人，他们渴望爱与友谊，但是，他们似乎绝对得不到它们。有些人用消极的心态排斥他们所寻找的东西，另一些人蜷缩在他们狭小的天地里，绝不敢冲出去。他们只幻想一些美好的东西会从天而降，即使他们得到了这些东西，也不会将之与人分享。他们不懂得一点：如果你不把美好而称心的东西分给别人，那些东西就会自然减少甚至消失。

所谓惰性，就是你不愿意或者无法按照自己的意愿进行活动的一种精神状态，是人对生活中的一些消极情绪的反应。也许你会认为，当有人们面临某些情况时，必定会表露出生气、

敌意、羞怯等其他情绪，而且有时不得不如此。举一个十分简单的例子，当一个人对着你破口大骂时，你难道应该对之开心一笑吗？因此，你不愿放弃自己的这些不良情绪。但是，如果这些情绪会使你产生惰性，你就应当摒弃他们。

惰性的表现形式多种多样，包括极端的懒散状态以及轻微的犹豫不决。在日常生活中，你是否：

- ①一生气就不想说话、没有感觉或不能做事？
- ②由于羞怯而不敢去见你想结识的人？  
因心情不好而整天闷闷不乐？  
有时因事情不顺而饭都不想去吃？
- ⑤你的嫌恶感和嫉妒心是不是使你患上溃疡或血压升高？  
是否妨碍你有效地工作？
- ⑥你会不会由于一时的消极情绪而无法入睡？
- ⑦你是否让自己办公桌上的文件越堆越高？

如果这样，那说明你已经染上了一种惰性，并失去了你本应体验到的一些经历。如果你的情绪使你陷入了这种精神状态，那你就应该立即努力摆脱这种情绪

下面简单列举一些可能使你产生惰性的情况，并按其轻重程度排列如下。

- 当你陷入惰性时，你是否：
- 不能亲切地同爱人或孩子交谈，尽管你希望这样做；
  - ②不能从事自己喜爱的某个工作；  
整天闷在屋里冥思苦想；  
不去打高尔夫球或网球，也不进行其他有趣的活动，因为你心情不愉快；

不能主动去结识一个你所喜欢的人；

⑥ 避而不同某人谈话，实际上你知道只要做一个很小的表示便可改善你们之间的关系；

⑦ 由于焦虑而不能入睡；


⑧ 由于生气而无法保持思路清晰；

⑨ 辱骂自己所爱的人；

⑩ 脸部抽搐，或者由于精神过于紧张而不能按自己的意愿行事。

惰性的范围很广，很有消极情绪几乎都会在一定程度上导致人的惰性行为。因此，仅从这一点来讲，你就应从生活中消除这些消极情绪。

你要想拥有拒绝惰性的思维——平庸是天下最大的顽敌的欲望的第二条法则是：

 消极等待必会成为懒惰者！

# 3

## 让惰性在你身上“死亡”

### 一生的忠告

- ★ 激活人的内在动力，从而可以消除掉惰性。
- ★ 奖励不可能是“无限的”，而人们的野心却是“无限的”。
- ★ 人生动力的内容，就是生存、享受、发展。其中，动力最强大的是生存。

惰性是每个人身上都时隐时现的“敌人”，有很多人就是无法靠激励机制调动情绪和干劲，因此无法打败惰性。成大事者的人生习惯是：必须让惰性在身上“死亡”掉，否则在任何时候你都会是一个平庸者。

对于命运的主宰能力和程度来说，人在达到一定的发展层面之后，特别是进入了享受上的层次之后，就会开始出现动力

上的“惰性”。为此，这个时候就需要进行“激活”，也就是刺激——强烈地刺激。要通过强烈的和有效的刺激，达到对人们的动力调动与唤醒，消除惰性。

动力的激发方式因国家而异，就美国、日本、中国现在的一些做法而言，长期以来就有三种模式，一种是奖励机制，一种是回报机制，一种是欺骗机制。奖励机制不用多说，都懂得，本质一样，具体做法上略有差异；回报机制，在模式上也就是“投入—产出一回报”，也不难理解；欺骗机制，比较复杂，一种是承诺不能兑现演变成欺骗，另一种是机制上就把回报放到遥远的“天堂”或“来生来世”等等，其理由是多种多样的，有些也是可以原谅的，但是，在一些业外人士看来，这无异于是一种欺骗或欺诈。这三种模式都可以调动人的积极性（让人听你的话，“听话——能干”是现代社会对人的最基本要求），激活人的内在动力，从而可以消除掉惰性。

### （1）奖励机制

在以往的做法中，主要是物质刺激与精神鼓励两种类型。精神鼓励，就是表彰和宣传以及发给各种荣誉证书，树立良好的社会形象（这很重要，形象也是力量）。现在，世界上许多地方都在用这种方法。另外，就是在物质方面予以奖励，最著名的要算是“诺贝尔奖金”一类的了。

上面说的这两种方式，在现实中，都是复合式操作。就是说，都是精神鼓励与物质刺激两方面相结合的运作方式。当然，这种激励型的奖励式激活方式，也不是没有极限的。不管它具有多么大的奖励份额，归根结底，还都是“封顶式”奖励。也就是说，奖励不可能是“无限的”，而人们的野心却是“无限的”。因此对于一些人来说，这种奖励式的激活方式，也