



| 要想杰出，先得付出 |

— 有效激发热情、提升工作效率的实用读本 —

付出 才能杰出

— 一个人奋斗的心灵励志宝典 —

➤ 思 源 ◎ 编 著 ◀

FUCHU
CAINENGJIECHU

主动执行是一种极为难得的美德，它能驱使一个人在不被吩咐应该去做什么事之前，就能主动地去做应该做的事。这个世界愿对一件事情给予大奖，包括金钱和名誉，那就是主动执行。

——世界著名成功学家 拿破仑·希尔



金城出版社
GOLD WALL PRESS

前 言

要想杰出，先得付出。

道理简单得似乎让人不屑一顾。于是，太多的人拼命地去找捷径，宁愿在投机取巧上花费大量的时间和精力，也不愿静下心来去努力。最终，他们在绚烂的美梦与“残酷”的现实中反复徘徊，于抱怨与失意中度完那并不美好的一生。

最简单的往往是最实用的。天下没有白吃的午餐。想要白吃的人，最后都会得不偿失。你要创造一般的成功，就得付出一般的努力；要创造杰出的成就，就得比别人多付出几倍的努力。

很多人最容易关注到荣光无限的成功者，而常常忽视了这些人从塔底爬向塔顶的过程。事实上，无论是谁，都有一个从最底层逐渐上升的过程。即使是那些表面上轻松自如却为万众瞩目的明星，其成就也是由“台上一分钟台下十年功”换来的。

没有人可以不经过程而直奔终点，不从卑俗而直达高雅，舍弃细小而直达广大，跳过近前而直达远方。理想远大固然不错，但有了理想还要为之付出努力，如果只空怀大志，而不愿付出辛勤劳动，那理想永远只能是空中楼阁。

“没有一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香？”不付出努力，没人能取得杰出成就。即使一个人在某个领域具有天赋，从一开始就与众不同，不经实践锻炼和经验积累也不可能获得成功。20 世纪最伟大的篮球明星是迈克·乔丹，过去所有 NBA 的记录都是他打破的，现在所有 NBA 的记录都是他保持的。迈克·乔丹在接受记者采访时说：“最成功的人一定是付出最多的人。在公牛队里面，我训练的时间是最多，一天训练都在 18 个小时以上，有时候吃饭、睡觉都在篮球场，只要我还有的力气，我都要继续训练。”有人实地跟

踪调查、统计，发现迈克·乔丹平时训练的时间不仅在公牛队是最多，即使在篮球历史上也是最多的。这就是他成为人类有史以来最伟大的运动员之一的真正原因。

人并非生下来就是天才或废物，天才也需要后天的磨练。所有的第一名都是练出来的，所有的才能都是辛苦换来的，所有的财富都是勤奋得来的，所有的人脉都是诚与情赢得的。生命的精彩需要努力的付出和辛勤的汗水来浇灌，只有肯付出才可以换来累累硕果。事业如是，亲情如是，交友亦如是，要有所得，就要有所付出，付出时间和汗水，付出感情或金钱。

当然，凡事都有一定的原则，也存在一个方式方法及限度的问题。付出也不例外。因此，我们不仅要乐于付出，还要善于付出，这样才能用巧劲达到四两拨千斤的功效。

乐于付出和善于付出的心态和能力不是天生的，它不需要天分，不是靠遗传，它是在日常的生活和工作中培养和学习而来的。如果你觉得自己对“乐于付出”心态的培养不知如何下手，如果你觉得拥有满腔热情和干劲而不得其径的话，那么在仔细阅读完这本书之后你一定会变得开怀释然。

编著者

2008年5月

目 录

一、宁辛苦一阵子，别辛苦一辈子

俗话说：“一勤天下无难事。”只有肯付出辛苦，不断刻苦学习，成功的大门才会向我们敞开。世上没有不付出就能收获的好事，如果不肯辛苦一阵子，那就必然要辛苦一辈子。天才之所以成为天才，也不过是因为他们付出的汗水更多而已。

1. 懒惰只会让人堕落和退化 (2)
2. 有一分辛苦才会有一分才 (5)
3. 勤奋是一切成就的催生婆 (7)
4. 勤能补拙，更能让人脱颖而出 (9)
5. 积累知识就是在积累成功 (11)
6. 学习是获得竞争优势的法宝 (13)
7. 激发起自己的求知欲望 (15)
8. 从兴趣入手更易学有所成 (17)
9. 设立学习目标，制定学习计划 (19)
10. 阅读要有品位和针对性 (21)
11. 掌握切实有效的学习方法 (24)
12. 最重要的是要能学以致用 (27)

二、欲成非凡之人，先做平凡之事

不要以为可以不经过程而直奔终点，不从卑俗而直达高雅，舍弃细小而直达广大，跳过近前而直达远方。理想远大固然不错，但有了理想还要为之付出努力，如果只空怀大志，而不愿为理想的实现付出辛勤劳动，那理想永远只能是空中楼阁。

1. 成功始于心动，成于行动 (32)
2. 要想高成，必先低就 (34)
3. 好高骛远会使人一事无成 (37)
4. 做好小事才有机会做大事 (40)
5. 静心走好脚下的每一步路 (42)
6. 戒掉浮躁，培养务实精神 (44)
7. 做事要脚踏实地、全力以赴 (46)
8. 把自己的工作当回事 (48)
9. 平凡岗位中也蕴有巨大的机会 (50)
10. 尽心尽力做好本职工作 (52)
11. 抛弃投机取巧的侥幸心理 (55)
12. 竭尽所能把工作做完美 (57)

三、用忠诚换青睐，以热忱迎成功

成功的事业需要用忠诚去播种，用热忱去灌溉。拥有传教士般的忠诚与热忱，不仅能让你实现自我激励，达到心中渴望已久的目标；更能感染和感动你的上下左右，并获得他们的推力。在内在动力与外在推力的双重作用下，你想不杰出都难。

1. 忠诚是每个人的立足之本 (62)
2. 忠诚并不是纯粹的付出 (64)
3. 没人愿意接纳不忠诚的人 (66)
4. 不要总觉得别人在剥削你 (69)
5. 努力打造自己的忠诚品牌 (71)
6. 履行职责是忠诚的起码要求 (73)
7. 对所在组织的秘密守口如瓶 (75)
8. 尽量不要兼职或盲目跳槽 (77)
9. 热忱是忠诚的升华和成功的动力 (81)
10. 把工作当事业心情就大不一样 (83)
11. 不妨与自己的工作谈谈“恋爱” (85)
12. 把兴趣与工作结合起来最理想 (87)

四、凭实力求生存，靠绝活谋发展

只有珍珠才能自然地把自己和普通沙砾区别开来。一个人要得到重视，要出人头地，就要有出类拔萃的资本。换句话说，你得拥有拿得出手的真本领，让别人觉得你“奇货可居”，觉得你有能力，有办法。这才算找准了让人重视自己的关键。

1. 拥有实力才有受人重视的资本 (92)
2. 能力就体现在相同时间能办多少事 (94)
3. 让自己的价值超越他人的期望 (96)
4. 一定要找到自身独特的“卖点” (98)
5. 手里要有自己的“看家利器” (100)
6. 核心竞争力就是那“一招鲜” (102)
7. 尽快成为你那个领域的专家 (104)
8. 苦练绝活，关键时刻抖出来 (106)
9. 要有敢于把绝活露出来的勇气 (108)
10. 涉足太多领域不利于练就绝活 (111)
11. 做事投入，才能深入其中 (114)
12. 坚持一次只做一件事 (117)

五、有过慷慨给予，才有资格索取

有付出才有回报；有过慷慨给予，才有资格索取。这是中国历代先人留给我们的一种大智慧。正所谓舍得舍得，有舍才有得，小舍小得，大舍大得，不舍不得。当我们紧握双手的时候，只能拥有手中的东西，但张开双手，拥抱的是将全世界。

1. 利他是利己的必由之路 (122)
2. 欲用能人先要舍得“血本” (124)
3. 财从亏字生，利从舍中来 (127)
4. 有非常之舍，可得非常之利 (129)
5. 不吝惜香饵，才能钓到大鱼 (133)
6. 既要舍得鱼饵，又要耐心放线 (135)
7. 选准对象是舍有所得的保证 (137)
8. 做了吃亏之事后不妨顺水推舟 (140)
9. 礼物的作用在交际中不可低估 (143)
10. 赠人以物最重要的是要投其所好 (147)
11. 不要把钱财看得过重 (150)

六、拿出一点真诚，付出一些感情

在这个世界上，最能打动人的是真诚，最能绑住人

的是感情。人与人之间的交往是一种平等互惠的关系，你对别人怎样，别人就会怎样对你。当你为别人付出你的诚与情时，就等于种下了一粒粒希望与成功的种子，等待你的将是丰厚的收获。

1. 真诚是建立良好人际关系的基石 (154)
2. 以诚待人是获得信任的法宝 (156)
3. 真正的朋友是用真诚换来的 (159)
4. 真诚地关心和帮助他人 (161)
5. 生存即共存，助人即助己 (164)
6. 抛弃冷漠，伸出援助之手 (166)
7. 对地位低下者也应施以援手 (167)
8. 晴天留人情，雨天好借伞 (170)
9. 少锦上添花，多雪中送炭 (172)
10. 有实力时不要吝于提携他人 (174)
11. 积攒人情要日积月累不间断 (176)
12. 帮助别人后尽量保持低调 (178)
13. 不要透支来之不易的人情 (179)

七、受人滴水之恩，当以涌泉相报

我们总是在帮助与被帮助中度过，世上根本不存在未受到过别人恩惠的人。要想取得更杰出的成就，要想继续寻求人们的帮助，就要学会回报。懂得报恩的人，才是人们最愿意帮助的人。因为，报恩的过程就是鼓励别人继续帮助我们过程。

1. 越知道报恩就越能得到帮助 (184)
2. 忘恩负义者很难在社会上立足 (186)
3. 拥有感恩之心的人更容易成功 (188)
4. 不要等到大富大贵时再报恩 (191)
5. 报恩越晚花费的代价就越大 (193)
6. 时机选得准，报恩的效果才好 (195)
7. 道谢时要显示出自己的诚意 (197)
8. 赠送给恩人的谢礼要精心选择 (198)
9. 不能为了报恩而不顾原则 (201)
10. 对“非分之恩”需多加小心 (203)
11. 增强防备意识，提高防备能力 (206)

八、善给别人留路，自己才有出路

行走社会，万不可把事做绝。如果凡事都想把好事占尽，将强势占绝，必然遭到众人的孤立与排斥，甚至惹来灭顶之灾。给别人留路就等于给自己出路。毕竟人人都需要走路，将人逼入绝境无异于与人为敌。以四处树敌之策，何以寻求成功？

1. 自己好，也要允许别人好 (212)
2. 双赢是发展自己的最佳选择 (214)
3. 不能把所有的功劳都揽过来 (215)
4. 关键时刻要勇于替人揽过 (218)
5. 置人于死地会激起更大的反弹力 (221)

6. 宽宏大量是成就大事的前提	(223)
7. 有势而谅人者必得后报	(224)
8. 遭到别人冒犯时不妨装装糊涂	(226)
9. 用特殊的胸怀换部下铁心捍主	(229)
10. 得理而饶人更易赢得人心	(231)
11. 给人留面子自己才有面子	(233)
12. 面对死敌也要顾及对方的尊严	(235)

九、凡事皆有原则，勿让付出所累

凡事都有一定的原则，也存在一个方式方法及限度的问题。付出也不例外。的确，付出是走向杰出的必经之路，没有付出就不会有收获，但如果付出时不看方向、不分对象、不求方法、不讲原则和限度，就会事与愿违，甚至被付出所累甚至所害。

1. 方向错了，努力只会是徒劳	(240)
2. 没有必要死抓住一个目标不放	(242)
3. 半途而废也是成功的必要条件	(244)
4. 努力干活，还要善于表现	(246)
5. 并非所有的事都需要努力做	(248)
6. 劈柴不照纹，累死劈柴人	(250)
7. 在满腔热情中多留个心眼儿	(252)
8. 不是所有的忙碌都值得推崇	(255)
9. 总是加班的人往往得不偿失	(257)
10. 更聪明而不是更勤快地工作	(260)

- 11. 不要让愚忠害了自己和组织 (262)
- 12. 迁就别人一定要有个底线 (265)
- 13. 乐于助人，但也要学会拒绝 (268)
- 14. 别时时刻刻都苛求别人感恩 (271)

第一章 宁辛苦一阵子，别辛苦一辈子

俗话说：“一勤天下无难事。”只有肯付出辛苦，不断地刻苦学习，成功的大门才会向你敞开。世界上没有不付出就能收获的好事，如果不肯辛苦一阵子，那么就必然要辛苦一辈子。天才之所以成为天才，也不过是因为他们付出的汗水更多而已。

1. 懒惰只会让人堕落和退化

懒惰是对自身资源的巨大浪费，是成功的天敌，即使再有天资的人，一旦养成了懒惰的习惯，那么他就是踏上了一条与杰出相背离的道路。

小时候，大人们经常对我们讲起这样一个故事：有一个男人，家中比较富有，所以他养成了好吃懒做的坏习惯，连吃饭也要太太来喂他。有一天太太要回娘家，要几天后才能回来，太太临走时给他做了一个很大的饼，在饼的中间掏个圈，套在他的脖子上。这张饼足够他吃一个星期的，可是等太太回来后，发现丈夫已经饿死了。原来他只把嘴前吃得到的饼吃光后，就再也懒得动手转圈吃后面的了。

或许故事有些过于夸张，现实生活中并不存在如此懒惰的人，但是懒惰带来的恶果却是切切实实存在的。科学研究表明，懒散消沉、不思进取，对身体和心理都非常有害，主要体现在以下几方面：

思维迟钝：惰性使大脑机能得不到充分发挥，大脑内啡肽及脑内核糖核酸等生物活性物质的水平降低。长此以往，则使大脑功能逐渐退化，思维及智能逐渐迟钝，分析判断能力下降。

免疫力下降：人体的免疫功能与运动密切相关。懒散者活动较少，四肢懈怠，久而久之，会使肌体内的免疫功能变得弱化。

身心疾病：惰性产生的消极心理会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又会增加人的紧张心理，形成恶性循环，导致身心疾病的发生。

懒惰的伤害是全面的，它不仅会使人体机能退化，更是成功的大敌。它永远是世界上最大的奢侈，诱惑的温床，疾病的摇篮，时间的浪费者，幸福的蚕食者，德行的坟墓。

生活中无论大事小事，无一不是在勤奋中实现，在懒惰中荒废。不求学习，就不可能拥有知识和能力；不去工作，就不可能会拥有财

富和乐趣；懒得洗漱，就不可能拥有整洁和清爽；懒得动腿脚，就不可能领略自然界的美妙和神奇；不去交流，就不可能得到朋友和友情；不去努力，就不可能获得杰出的成就；不去前行，就只能原地踏步；不去思考，就永远不可能成熟。有时候，我们总是在赞叹别人的成功，别人的风光，别人的富有，而自己却懒得行动、不肯付出，到头来，生活还是那样。“临渊羡鱼，不如退而结网。”只要行动，只要努力，总是会有收获的。如果只是幻想，而懒得实践，只能是一事无成，空有欢喜。

古人云：“精勤则道成，懒惰则道败。”精勤的人必定会用汗水和勤劳，赢得生活的灿烂和人生的辉煌，收获累累硕果；懒惰的人，注定学业无成，事业失败，生活混乱，最后是两手空空。

克雷洛夫告诉我们：好逸恶劳，人之常情。正因这是人之常情，我们才需要不断鞭策自己。每个人都有允许自己偷懒的时候，但是杰出者与平庸者的区别在于对待偷懒行为的不同方式。杰出者在心里有一个目标，也有一条准则，准则督促着自己不要懒惰，要向目标不断迈进。而平庸者则放纵自己懒惰，并任由懒惰成为一种习惯，仿佛在享受一种闲适，其实在虚度自己的人生。

或许有的人会说，自己天赋不错，比起其他人来说有懒惰的资本，别人忙活一周的工作我只需要一天就能搞定。但事实上，非凡的才华，也会被懒惰扼杀。况且，你仅仅将标准放在那些天赋不如你的人身上，总有一天，他们也将超过你。因为你变成了龟兔赛跑里那只空有一身优势却睡懒觉的兔子。

懒惰和贪图安逸只会让人变得堕落和退化，只有勤奋才是高尚的，它将带给你人生真正的成功与幸福。所以，千万不要让懒惰支配你，一时的偷懒能让人轻松，心情和身体都得到解脱，但当懒惰成为一种习惯，那就成了一种腐蚀生命和才能的毒药，让你永远也无法靠近成功的彼岸。只能停留在原地踏圈子，甚至还有倒退若干年的危险。

那么，我们应该怎样同懒惰作斗争呢？

（1）制定计划并立即行动。把自己想要达到的目标阶段化，制

定出具体的行动步骤，最好具体到每一天。然后按计划行事，今天的事情今天做，绝不拖到明天。

（2）抱着早做完，早舒服的想法，任务完成了，就安安心心的做别的事情。这样既觉得充实愉快，又能在完成任务后体验到一定的成就感，从而增强向下一个任务挑战的信心和动力。

（3）要保持乐观的情绪，不要动不动就生气。遇到挫折时，生气是无能的表现。正确的做法应该是冷静地查找问题出在哪里，或是自我解脱，或是与别人商量，哪怕争论一番对扫除障碍都有益处。这个过程带来的喜悦能使你更加积极向上。

（4）学会肯定自己，勇敢地把不足变为勤奋的动力。学习、工作时都要全身心投入争取最满意的结果。无论结果如何，都要看到自己努力的一面。如果改变方法也不能很好地完成，说明或是技术不熟，或是还需完善其中某方面的学习。你的扎实的学习最终会让你成功的。

（5）必要的话，请别人监督自己。有了监督，多少都会产生些压力，这样有利于严格要求自己，做到言必信，行必果。

这样努力一段时间后，你将发现自己的精神面貌焕然一新，不仅有了坚强的毅力、乐观的情绪，还取得了不少让自己颇感自豪的成绩。如此坚持下去，这种勤奋进取的精神就会成为一种习惯，并将陪伴着你由平凡走向杰出。

2. 有一分辛苦才会有一分才

人并非生下来就是天才或废物。所有的才能都是辛苦的结果，天才也需要后天的磨炼。生命的精彩需要努力的付出和辛勤的汗水来浇灌，只要肯吃苦就可以换来累累硕果。

著名的数学家华罗庚先生生于江苏省金坛县一个贫苦家庭，只念过初中，20岁时左腿因病致残。他不畏艰难，勤奋自学，终于走进

了金碧辉煌的数学殿堂，被国际数学界公认为世界“绝对一流的数学家”。

“天才在于积累，聪明在于勤奋。”这是华罗庚教授最喜欢的一句格言。他虽然聪明过人，但从不提及自己的天分，而把比聪明重要得多的“勤奋”与“积累”作为成功的钥匙，反复教育自己的学生，要他们学数学要做到“拳不离手，曲不离口”，经常锻炼自己。他自己的成绩就是这样得来的。

1929年对于华罗庚来说，是生命旅程中最不寻常的年头。这年他得到了一份工作——在金坛县中学当会计兼做数学教员。这对初中毕业又无钱继续读书的华罗庚来说，实在是太难得了。不久，他又娶了一位秀丽端庄、勤劳贤惠的妻子吴筱元，全家人沉浸在欢乐之中。谁料想，几乎就在这同时，厄运也在悄悄向华罗庚逼近。

这一年，金坛县瘟疫流行。一天华罗庚忽然觉得浑身发酸发冷，便支持不住，一头倒在床上。一测体温，竟然高达42℃。医生看过华罗庚的情况后摇了摇头，让吴筱元准备后事。死亡判决书没有动摇一家人挽救他的决心。金坛县的医生无能为力了，他们便当了所有值钱的东西从别的地方请名医。请一个不行，再继续请另一个。

整整半年过去了。一天，华罗庚的左手小指头忽然肿起来了，然后又嚷左臂疼，接着是左边的半个身子、左腿疼得不能动弹。后来，疼痛倒是消失了，但疼痛部位的肌肉却都腐烂了。吴筱元便给他用药敷，慢慢地伤口愈合了。经过妻子日日夜夜的精心照料，华罗庚的病情渐渐地好起来了。不过，由于伤寒病菌侵袭了他的关节，左腿关节粘连变形，弯曲了。年纪轻轻的华罗庚，就这样成了瘸子……

他拄着妻子为他找来的一根拐杖，迈着按他自己说是“圆和切线的运动”的艰难步履，开始了新的也是更艰辛的人生之路。

病后的华罗庚，从妻子愁苦的面容、女儿饥饿的啼哭中，察觉出了家计的窘迫。于是，他拖着瘦骨嶙峋的身子，重新回到了学校。然而，屋漏偏逢连天雨。不久竟有人向教育局告状，说校长任用没有学历的华罗庚做教员是个错误。校长为此愤然辞职离去，华罗庚的教员自然做不成了。好在新校长是位很通情达理的人，继续让他留在学校