



勤奋造就成功

QIN FEN ZAO JIU CHENG GONG | 新锐人生励志书系

主编 ◆ 张书衍 雷小军

远 方 出 版 社

新锐人生励志书系

勤奋造就成功

张书衍 王志勇 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

勤奋造就成功 / 王志勇主编. — 呼和浩特: 远方出版社,
2007.1

(新锐人生励志书系 / 张书衍主编)

ISBN 7-80723-197-1

I. 勤... II. 王... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015428 号

新锐人生励志书系

责任编辑: 孟繁龙

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 字数: 3000 千字 印张: 200

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80723-197-1

总 定 价: 550.00 元

版权所有, 侵权必究。

目 录

第一章 用勤奋征服忧虑	(1)
把忧虑从你头脑中挤出去.....	(2)
不要为小事垂头丧气	(15)
一个战胜忧虑的诀窍	(40)
学会适应不可避免的情况	(49)
第二章 让每天清醒的时间增加一小时	(73)
你必须放松紧张情绪	(74)
洛克菲勒的故事	(78)
在你感到疲劳之前先去休息	(84)
第三章 勤奋就是把你厌烦的变成有趣的	(89)
工作的最大敌人就是烦闷	(90)
镇定剂帮不了你但音乐可以	(93)
把没有意思的工作假设为很有意思	(98)
善待自己的身体.....	(104)
我们的生活就是由我们的思想创造的.....	(112)
第四章 少说空话 立即行动	(115)
要保持正确的判断力.....	(116)
做一个行事果断的人.....	(119)
立即把意念变成行动.....	(124)

第五章 勤奋打破僵局	(127)
你若要喝水,就得用力打水	(128)
与其抱怨薪水太低不如好好干.....	(132)
全力以赴地工作而不是耍诈.....	(138)
“勤奋”打破僵局.....	(141)
第六章 勤奋造成功	(147)
比薪水更重要的.....	(148)
每一件事都值得我们去做.....	(153)
专心致志地做好自己该做的事.....	(155)

第一章

用勤奋征服忧虑



把忧虑从你头脑中挤出去

随便哪位心理治疗医生都能告诉我：工作——让你忙着——是精神病最好的治疗剂。名诗人亨利·朗费罗在他年轻的妻子去世之后，发现了这个道理。有一天，他太太点了一支蜡烛，来熔一些信封的火漆，结果衣服烧了起来。朗费罗听见她的叫喊声，就赶过去抢救，可是她还是因为烧伤而死去。有一段时间，朗费罗没有办法忘掉这次可怕的经历，几乎发疯。幸好他3个幼小的孩子需要照料。虽然他很悲伤，但还是要父兼母职。他带他们出去散步，讲故事给他们听，和他们一同玩游戏，还把父子间的亲情永存在《孩子们的时间》一诗里。他还翻译了但丁的《神曲》。这些工作加在一起，使他忙得完全忘记了自己，也重新得到思想的平静。就像班尼生在最好的朋友亚瑟·哈兰死的时候曾经说过的那样：“我一定要让我自己沉浸在工作里，否则我就会在绝望中苦恼。”

为什么“让自己忙着”这么一件简单的事情，就能够把忧虑

赶出去呢？因为有这么一个定理——这是心理学上所发现的最基本的一条定理——不论这个人多么聪明，人类的思想，都不可能在同一时间想一件以上的东西。让我们来做一个实验：假定你现在靠坐在椅子上，闭起两眼，试着在同一个时间去想：自由女神；你明天早上打算做什么事情。

你会发现你只能轮流地想其中的一件事，而不能同时想两件事，对不对？从你的情感上来说，也是这样。我们不可能既激动、热诚地想去做一些很令人兴奋的事情，又同时因为忧虑而拖累下来。在同一时间里，一种感觉会把另一种感觉赶出去，也就是这么简单的发现，使得军方的心理治疗专家们，能够在战时创造这一类的奇迹。

对大部分人来说，在集中主要精力于工作或被工作忙得团团转的时候，“沉浸在工作里”大概不会有多大问题。可是在下班以后——就在我们能自由自在享受悠闲和快乐的时候——忧虑的魔鬼就会来攻击我们。这时候我们常常会想，我们的生活里有什么样的成就，我们有没有上轨道，老板今天说的那句话是不是“有什么特别的意思”，或者我们的头是不是秃了。

我们不忙的时候，脑筋常常会变成真空。每一个学物理的学生都知道“自然中没有真空的状态”。打破一个白炽灯的电灯泡空气就会进去，充满了理论上说来是真空的那一块空间。

你脑筋空出来，也会有东西进去补充，是什么呢？通常都是你的感觉。为什么？因为忧虑、恐惧、憎恨、嫉妒和羡慕等等情绪，都是由我们的思想所控制的，这种种情绪都非常猛烈，会把我们思想中所有的平静的、快乐的思想 and 情绪都赶出去。

伟大的罗马帝国，本是由许多充满活力的农夫、商人、思想家 and 实践家所建立起来的，后来却因腐败和颓废的风气而崩溃——许多人游手好闲、不事生产，无论是农、工、商的各种活动都减少了——最后终于落入精力充沛的野蛮人手中。

罗马帝国衰亡之后，西方世界兴起了一股小小的、新的势力。一群被称为基督徒的宗教信仰者，他们来自民间——如：技术工人、小企业家、甚至奴隶——都是工作勤奋的人。

下面是汤玛士·克林先生的研究。他是芝加哥“每日新闻”的专栏编辑，也是《黄金年华》一书的作者。克林先生认为强制退休的规定“十分残忍”，以下是他的观点：

“7年来，我访谈了无数年届、或刚逾六十五岁的工作者。根据我的观察，强制退休的规定十分残忍，假如同样的情形发生在狗或马的身上，相信它们必定无法忍受。至少，马在告老退休之后，还能随时奔跑至草原之上，嚼食青草；而狗也是被喂养到老死为止。”

“但是，人的情形并不只是生计问题……这同时也伤害了这些人对自己能力的信心，更伤害了他们精神上的尊严。”

“对人来说，因年老而变得无用是极为可怖的现实，连天使都无能为力。人被剥夺了工作权、收入、甚至自尊，只因他已年届六十五——这不是极残酷吗？”

那么，为什么人们不起来反对这样的无理规定呢？根据印第安那州的调查，有百分之九十的工作者，表示不愿在六十五岁的时候被强迫退休。在某些大工厂里面，此百分比更高达百分之九十五。

有些企业与产业，对雇请高龄工作人员的态度也开始有了改变。此方面的研究权威朱丽耶塔·亚瑟女士表示：“根据1950年的人口普查结果显示，许多年过七十五岁的人仍然继续工作，其中不少是自己当老板。”

我们若把工作当成是谋生工具，必须等到退休或死亡才能告一段落，则无疑剥夺了生为人类所能拥有的最大满足感。工作本身是件极好的事，除了有益健康，更能影响一个人的气质。因此工作在我们的生命之中，是个极高贵的成份。

许多医师常常散播这样的观念——认为过度工作会伤害人的身体，而休息则有益人体的健康。但是，也有不少医师持不同的看法。英国伯明翰大学医学院的阿诺德教授，便认为过多的休息其实对人体有害。他指出：“至今尚没有什么证据，可以证明工作会影响人体组织……辛劳的工作，只要不具有危险性，不影响睡眠或营养等……都不会伤害人体健康。相反的，却是对人大大有帮助。”

事实上，工作似乎是延缓人体老化的一种重要因素。德国一位“人脑研究协会”的佛特博士，最近在国际会议的报告中指出：脑细胞的运动，确实可以延缓人的老化过程。就算过度工作，也不但不会伤害身体，反而一样能减缓身体的老化作用。根据佛特博士对一般成人大脑神经细胞的研究显示，这些脑神经细胞的确随着年龄的增长而逐渐退化。他以两名年约九十及一百岁的妇人做研究——由于这两名妇人生前都十分活跃，因此脑神经细胞很显然都较实际岁数年轻。

换句话说，我们对工作的态度，大部份决定于是否将其视为苦差事，还是能满足心灵需要的活动。

尽管许多人埋怨现代的工业文明，扼杀了工作的创造性，使工作变得毫无尊严，好像只是机械中的小零件而已。这些人的工作只是每天不停重复某些动作，完全不明白整个工作的进行过程和意义，因此很难由自己的工作获得什么成就感，更不会对工作引以为荣了。

“此外，在我们收集的其它资料里，都没有发现有什么证据，可以证明过度工作会加速人脑细胞的老化作用。”佛特博士如此陈述道。

爱德蒙·伯克曾说：“不要绝望。但假如你真觉得如此，继续工作。”爱德蒙·伯克并不是只会空谈的理论家，他也是过来人，曾遭丧子之痛。根据研究，他得了个苦涩的信念，认为人

类文明业已消失。因此，在这疯狂的世界里，工作是使人保持理智清明的方法——于是他不停地工作，甚至在最绝望的时候，亦不静止下来。

是的，工作是生命之律。假如我们被剥夺了工作权，无论理由如何，我们都会感到十分痛苦。许多治疗机构都采用工作治疗法——如：精神病院、监狱、疗养院、及其它被隔离起来的地方。一般人认为：“人一旦退休，便开始步向死亡。”话虽残酷，却是事实。人一旦由各种活动中退休，由忙碌的有意义生活变成无目标的“纯消遣”生活，便会使原有的旺盛精力熄灭，因而降低了身体的抵抗力，迅速步入死亡。假如你想在退休后仍能快乐生活，最好是用别的工作来取代原有的忙碌生活。

有许多家庭主妇把每天的家务事当成是不可忍受的苦差事，如洗碗碟等。但是，有一名妇女却将此看做是有趣的遭遇。她的名字叫波西德·达尔。达尔女士是个职业作家，曾写过一本自传和许多其它著作，并且为杂志撰写文章。她曾失明多年，等到视力稍微恢复之后，根据她的说法，她把每日的家务杂事当成是有趣的奇迹来看，并为此衷心感谢上苍。她说：“从我厨房的小窗户，我可以看见一小片蓝天。而透过洗碗槽上飞舞的肥皂泡沫，那五颜六色彩虹般的美丽景观，更使我百看不厌。经过多年不见天日的黑暗生活，能在做家务的时候再重新体会这世界美丽的色彩，真使我衷心感激不尽。”

不幸的是，我们大部份人虽然都拥有健康的眼睛，却对周遭的环境视而不见。我们不但没有达尔女士所具有的成熟想像力，也不能由日常工作中捕捉到对我们最有意义的价值。

住在德州的丽达·强森女士，以她亲身的经历向我们说明：如何因勤奋工作而解除了精神上的危机。

1941年，强森先生和太太带着两个小孩，搬到新墨西哥一处约有三百六十英亩大的农庄里。根据强森太太记载：“没想到，

那个农庄其实是个大蛇坑，住了许多可怕的响尾蛇，我们实在吓坏了。”

“那时，我们的农舍还没有水电和瓦斯，但这些不便倒不令我担心，我日夜所忧虑的，是那些可怕的响尾蛇。万一有一天家人被蛇咬了，该怎么办呢？我夜里经常梦见孩子遭到不幸，白天也一直担心在田里工作的丈夫。只要有片刻不见家人的踪影，我就紧张不已。”

“这种持续的恐惧，使我的精神近乎崩溃。若不是我开始勤奋工作，相信早就支撑不住了。我把玉米粒刮下来播种，直到双手起茧为止；我为小孩缝制衣服，把多出来的食物装罐收藏好——我不停地工作，直到疲累地倒在床上为止。如此我便没有精力担忧其它的事了。”

“一年后，我们搬离那个农庄，全家大小都安然无恙，没有人被蛇咬过。虽然自此以后我不再那么辛劳工作，但我一直为那段时间的境遇感谢上帝。那一年，辛劳的工作的确拯救了我的理智。”

正如强森太太的亲身经历一样，我们若能自困境中体会出辛勤工作所能产生的力量，往后若再遭遇危机，便有坚利的武器可以自我防卫了。工作通常可以支持我们度过难关、危机、个人不幸、或失去所爱的人等。

在今日大家力争上游、处处充满竞争压力的工作环境里，许多事业有成的公司高级主管，往往在五十余岁的壮年时期便遽然而逝——一般人会认为这是勤奋工作的结果，其实不然。这样的不幸下场，并非单由身体劳力的支出，而是由于工作环境的压力和紧张，导致当事人产生过度忧虑、害怕竞争、担心失败等种种情绪问题，进而发生失眠、劳累等现象。为了逃避这些压力，当事人往往借由酒精、安眠药、兴奋剂、或某些过度的体能活动，来试图解决问题。但显然这些都不是真正的解决方法，相反的，

他的身体和整个神经系统，会因长期的不当待遇而崩溃下来，最后甚至导致死亡。

凯茜·加维走过的是一条漫长而且充满了挑战的道路。这些年来她走过的弯路数也数不清。她做出了许多不必要的牺牲，有些是因为她自己并不清楚她到底该做什么，她忽视了自己真心想做的事情。这就是为什么许多人要在生活中经历痛苦和不幸——因为他们不懂生活中最重要的东西是什么。凯茜·加维几乎也犯了同样的错误。

多少年来，她一直相信自己的选择是正确的，也不曾有人指责她。她的父亲是一位建筑承包商，母亲做护理工作。从很小的时候，她就开始学习音乐和舞蹈，并且很快就在这些方面展示出了她的天资。“我很喜欢在众人面前表演，更喜欢参加舞蹈演出。”凯茜说，“记得有一次我到了洛杉矶的一家体育馆，去和许多小孩子一起在宽敞的舞台上表演。至今我还保留着那次演出的服装。”母亲并不鼓励她从事表演行业，但还是全力支持她在表演方面的兴趣。她常常要开车接送凯茜去上课。还在很小的时候，凯茜就在查理斯的《猎人的黑夜》里担任过一个角色。她的业余爱好渐渐地变成了她的专业，对此她充满了幻想。

凯茜十几岁时参加演出的机会不是很多。但是在读大学时她又主修了戏剧。后来她从她的经纪人那儿得知有个新电视剧《家事》正在拍片，片子的主角已经选派好了，是由经验丰富的布赖恩·基思扮演有钱的单身汉。塞巴斯蒂安·凯博特扮演单身汉忠实的贴身男仆。两个可爱的儿童演员约翰尼·怀特科和安妮莎·琼斯也签订了协议，他们分别扮演单身汉的侄子和侄女。还剩一个角色没分派下去，就是单身汉的小侄女锡西。凯茜特别适合演这个角色，只是她的头发是棕色的，因为所有的演员都是金发。“于是母亲就带着我去了我家附近的社区服务站，把我的头发喷上了金色，看起来就像金发一样。”凯茜笑着说，“可是当我坐在

试演室里以后，人们都对我说，“你的头发怎么了，怎么变成了绿色的？”不管怎么说，那个角色还是分派给了凯茜。

就这样，凯茜常常在电视节目的黄金时间里出现。在《家事》第一季度播出的时候，她已经参与了多达 39 个片段的拍摄。“我非常喜欢这部电视剧，”凯茜说，“它让人兴奋，很酷。我在片子的录制中得到很多乐趣。”当时她还只是十几岁的孩子，然而她已经实现了当个名演员的梦想。

奇怪的事随后发生了。那部电视剧在 CBS 演出后很快就受到了人们的欢迎，而凯茜发觉她的性格起了变化。本来她是一个非常友善，直爽而且快乐的孩子，但是当人们在街上开始认出她，并经常请她签名时，她还不完全理解为什么要这样做。她弄不懂人们这是干什么，为什么都围着她。她开始变得不爱讲话了，不知道怎样面对那些荣誉。一天，她被邀请到电视脱口秀节目现场。主持人一开始就对她说“你真的很成功”，而凯茜心里却想：“我很成功吗？也许吧。”结果她回答说：“我根本不知道我成功了，应该有人告诉我，说我成功了，因为我一点也没觉得成功。”

这是凯茜第一次在生活中遇到不愉快，不久又出了问题。凯茜在排演《家事》的时候开始和一个男子约会，那个人的好朋友是一位急诊病房的医生。“那个医生说什么也不相信我能比他挣的钱还多。”凯茜回忆说，“他是一位急诊大夫，而我这么一个年轻的演员却比他挣的钱多。因此他总是说，‘我不相信，我不相信。’他当然是不高兴。”凯茜因为比朋友挣钱多而感到心里不安，同时也对别人的嫉妒和不满感到十分震惊。在她排演《家事》接近尾声的时候，她又得到了一个痛苦的教训，她的经纪人竟然把她的钱骗走了，这就让她觉得就连最好的朋友也不可靠。

《家事》成功地演出了一年多的时间，后来就停演了。可是凯茜觉得自己作为正式演员刚刚步入正式的演出生涯，她怀着很

大的期望同意去以色列演音乐片《家事》，结果她在那里又一次看到了演艺界的黑暗面。最开始是其他的演员因为她挣钱多而不满，接着一个制片人不履行承诺，没有付给她 3000 美元摄像费。“他应该把钱给我送来，可是他一直不赴约。”凯茜说，“我打电话对他说‘我就要离开以色列了，请你到机场把钱付给我’。他口头上同意了，但是人却没露面。”凯茜仍然记得她被骗的情景。“我在机场哭了很久，”她说，“那个人怎么可以说话不算数呢？我因此受到很大打击，觉得梦想破灭了。”

凯茜后来又受了一次打击，那是因为那个跟她一起拍过片子的小演员安妮莎。安妮莎在演出结束后的第三年死了，她死于过度吸食毒品。那个梳着两个小辫子的女孩死时才仅仅 18 岁，她一方面是由于吸毒，另一方面也是由于工作压力和沮丧。凯茜亲眼看到了安妮莎身上的种种不幸。“我听说她停止演出后就开始吸毒了。我知道她再也不会回演艺圈了，因为演出《家事》并没有给她留下什么好的经历。可是我也弄不懂她为什么那样做。”凯茜很难把握那些事，部分原因是因为她作为儿童演员一直生活在剧组，因此不具备生活的基本能力。“你的父母和经纪人为你筹划试演，代你签合同，为你安排好一切，你要做的就是到处去抛头露面。结果呢，儿童演员也得长大成人，然而你没有做好心理准备，只习惯到处演出的生活。”

凯茜还有一个问题，就是她摆脱不了未成名的烦恼，总觉得自己还不行，认为应该学习更多东西。于是她就带着行囊飞往伦敦去了皇家艺术剧院，到那儿学习莎士比亚和其他经典剧作。从专业角度讲，这是非常好的经历，但是当时她还不到 20 岁，远离父母和朋友的日子很不好过。专业知识她学到了不少，但是孤身一人的她没有家庭温暖，她感到非常孤独。回到美国后她希望自己能成为正式演员，但事情不像她想像的那样，请她担任电影角色的人寥寥无几，与电视剧有关的工作也很少需要人，她只好

加入了巡回演出。她走遍了美国中西部、东南部、得克萨斯、佛罗里达，一直从事她喜爱的表演事业。但是她为什么总是不快乐呢？“我还是感到孤独。”她说，“我喜欢演出，也喜欢旅游，但是每天工作一结束就剩下自己孤孤单单的。我就牵着狗到处去转，那只狗成了我的忠实伙伴。我甚至把带着狗也作为一个条件写进了合同里。”

但是狗的陪伴并不能填补她内心的空虚。她开始和男友四处约会，有时是和朋友们一起去，但多数情况下是她自己去。“可我还是不快乐。”她说。凯茜还在加利福尼亚买了一处三室两卫的房子，周围环境优美，一切都如她所希望。她什么都有，就是一个人孤零零地呆在大房子里，比以前更加寂寞了。她快30岁了，演出的机会也越来越少了。“我早上会睡到10点左右，然后出去找找工作，去去健身房，打打电话，整理整理房间，如此而已。”她说，“那时我们还没有电脑，所以也谈不上在网上打发时间。”

孤独和寂寞成了她生活中的大问题。与她约会的一位朋友是位心理学家，来到她的住所后看到了她家墙上挂着的那些画。这位朋友大吃一惊，他说：“凯茜，你有没有好好看过这些画？它们表现的都是孤独的人物和形象。”凯茜一看，发现他说得很对。这些画有的是她自己画的，有的是买的，而描述的统统都是孤独和寂寞的内容，只是她从来没有意识到这一点。

夜晚是凯茜最孤独的时候，她常常自己一人坐在家里看电视。一次，电视里演的是根据海明威的小说《老人与海》改编的故事，故事里有个老渔夫，他在渺无人烟的大海里只身一人和一条大鲨鱼进行了几天的生死搏斗。“我看着看着突然忍不住哭了起来，没想到自己的生活也变成了这样，我实在是太孤独了。”

这时她才认真仔细地考虑了自己的生活状况，找到了出错的问题。“我对自己说，‘你都快30岁了，为什么还没有个孩子呢？’

为什么不结婚呢?’其实我一直想要个孩子。从那天起我就喜欢上了娃娃。我买了婴儿车和婴儿房，我喂她们吃饭，给她们换衣服，为她们梳洗打扮，什么都愿意为她们做。我就是这样开始学习做母亲，因为我特别想要个孩子，而这一切总是与我无缘。”她有过一个不错的男朋友，相处了三年，可是没有怀上孩子。另外还有几个来求婚的也都被她拒绝了，好像总是不太顺利。“孤身一人这么多年了，我开始考虑，‘我真的想结婚了？好吧。’于是结婚就成了我的目标。有一阵子我豁出去了，我对自己说，‘再遇到一个男人我就嫁给他。’”

一天凯茜的一个朋友请她报名参加网球联赛，她这个网球迷，当即爽快地答应了，于是她就去网球场参加练习。当时有个高大英俊的男人走上前来，凯茜当时就对自己说：“他来了，我再遇到就嫁的那个人。”凯茜当时就是这么想的。来人是大卫，他知道凯茜的网球技术挺不错，就走上前来说：“啊，终于有位女士来打网球了，这下我该结婚了！”凯茜自己偷着乐了。

她那天很开心。比赛过后她和大卫一起去吃晚饭。第二天她开车把大卫带回了家。他们开始约会，不久就打算把他们的事情公布于众，孤独的凯茜不再孤独了。

婚礼那天是最让她兴奋的日子，她像个孩子似的盼着这一天，这一天终于来到了。长长的白色婚纱，捧着鲜花的小女孩，走廊上摆满了玫瑰花，还有冰雕的天鹅。当凯茜穿过长廊来到大厅前时，她不由自主地发出了一声长长的感叹，把在场的人们都惹笑了。“但是对我来说，”凯茜说，“走到那里就像是走到了我多年来孤独生活的终点，那种生活终于结束了。”

凯茜的丈夫大卫后来做起了软件生意，他们把家搬到了加利福尼亚。凯茜还继续搞演出，经常要去洛杉矶。他们婚后生活得很幸福。但是也失去了一些东西。“我已经快40岁了，”她说，“大卫和我工作都很忙，加上我们彼此还需要了解，不得已我们