

HARDWORKING
ATTITUDE

Miracles

SOMETIMES OCCUR,
BUT ONE HAS TO WORK TERRIBLY FOR THEM

努力一点点

没有一辈子不奋斗的天才，但总有从来不努力的废人
.....
风靡欧美、改变中国人职业态度的人生方案

全美（纽约）大学—社会教育基金会应用心理学辅导中心/著
付娜/译



吉林出版集团 时代文艺出版社



Miracles

SOMETIMES OCCUR,
BUT ONE HAS TO WORK TERRIBLY FOR THEM

努力一点点

全美（纽约）大学-社会教育基金会应用心理学辅导中心 著

付 娜◎译



吉林出版集团

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

努力一点点 / 全美(纽约)大学-社会教育基金会应用心理学辅导中心 著.

—长春: 时代文艺出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5387-3007-4

I. ①努... II. ①全... III. ①成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062267号

出品人 张四季

选题策划 陈琛

责任编辑 苗欣宇

装帧设计 孙俪

排版制作 郭亚蕊

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究。

努力一点点

全美(纽约)大学-社会教育基金会应用心理学辅导中心 著

付娜 译

吉林出版集团

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86000927 发行科 / 0431-86000939

网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 787×1092毫米 1/32 字数 / 80千字 印张 / 5.75

版次 / 2010年10月第1版 印次 / 2010年10月第1次印刷 定价 / 18.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

努力是追求幸福的态度

很多时候，人们喜欢把“努力奋斗”连在一起使用。其实，努力是努力，奋斗是奋斗。

好以成败论英雄的我们，更崇尚那种不管不顾、无止无休的奋斗。到头来，人们发现，自己为了达到一个目标，忽略了享受生活，幸福感受成为一种奢侈品。

事实上，做事的满足感，很大成分在于过程本身，而不是那个所谓的成功的结果。

因为喜欢，所以追求；因为追求，所以努力。努力，是一种积极的人生态度，无论是用在学习上还是工作上，无论是用在维系情感还是追求自身素养的提高上，都会让你发挥出更好的水平，成为更优秀的自己。

努力的人才是幸福的。

也有人会问，为什么努力得不到回报？我会很干脆地告诉他，努力只是一个开端。如果你觉得没得到回报，那么你再多努力一点试试。“努力是拥有之母，拥有是努力之子。”这句话，很好地阐述了努力与拥有的关系。

你想成为幸福的人吗？那么，就从努力一点点开始吧。

努力一点点，就是指抱着努力的态度，从一点一滴开始，从身边的小事情做起，从你能够得着的目标起步。

人，应该有个宏伟的目标，但如果目标太过宏伟，让你觉得难以达到，你会渐渐地丧失信心。很多人，就是因为理想的不切实际，起初的雄心被残酷的现实一点点消磨，放弃了努力，最终导致了失败。

你不能期待万里长城一天建成，抱有坚定的信仰，每天不懈怠地往上面添砖，才是关键。

努力的人，是幸福的。这种幸福感来源于你不再追求完美与圆满，也不追求拼搏和奋斗，你更看重进步与提高，更关心自己内心的感受，在过程中，得到满足，在付出中，得到回报。

努力一点点，便是全美（纽约）大学—社会教育基金会应用心理学辅导中心想告诉我们的，这个中心所倡导的人生法则已在北美和欧洲掀起了热潮，不过他们说，实际上这些法则更适合现在的中国。

目 录

CONTENTS

第一章 快乐人生的原理

三只小钟的启示	2
放弃那根绳子	4
生命真正的价值	7
上帝只掌握一半	9
爬坡人生	11
幻想毫无价值	13
不努力的借口	15
最坏的结果	17
不要做有才华的穷人	19

改变错误的努力	23
别浪费眼前的时间	25
原来如此	30
穷也要站在富人堆里	32
疯子也知道努力	35
人生就是得与失	37

第二章 自己建造的房子

辞职与回报	40
没丢掉的第一份工作	42
上帝也讨厌的人	46
终生受益的一课	52
皮尔与他的老马	56
生命中的大石头	62
管道的故事	65
自己建造的房子	73
致朋友的一封信	75
简单的事情重复做	78
快乐的工作者	81
自己先站起来	83
被上帝照顾的老人	85
没有不劳而获的东西	87

旧鞋的感悟	89
-------------	----

第三章 信念是一粒种子

不要被不幸吓倒	92
故事的心理暗示	95
超越习惯	97
无可救药的弱点	99
苏格拉底的教育	101
蜘蛛的启示	103
希望之花	104
抬头是片蓝天	106
一片假树叶	109
盲人的秘方	111
信念是一粒种子	114
走出跳蚤人生	117
做个信念赢家	120
态度决胜负	122
毫无畏惧地生活	124
只要一点勇气	127
鸡的勇气	129
心中的玻璃	131

第四章 不懈努力直到成功

再多一点努力	134
永不放弃	136
努力与选择	138
比倒下去再多一次	140
失败造就人才	142
不懈努力直到成功	145
唯有埋头乃能出头	148
绕道而行	150
小虎鲨的遭遇	153
把身后的门关上	156
受用终身的测试题	159
再生的勇气	161
你是什么	163
成功无捷径	166
永远的下一个	167
智慧老人的答案	169
潜能无穷	171
及时站起来	173
只要有一点耐心	175

只此證諸不

臨江府志卷之七

	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043	2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055	2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067	2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079	2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091	2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100	2101	2102	2103	2104	2105	2106	2107	2108	2109	2110	2111	2112	2113	2114	2115	2116	2117	2118	2119	2120	2121	2122	2123	2124	2125	2126	2127	2128	2129	2130	2131	2132	2133	2134	2135	2136	2137	2138	2139	2140	2141	2142	2143	2144	2145	2146	2147	2148	2149	2150	2151	2152	2153	2154	2155	2156	2157	2158	2159	2160	2161	2162	2163	2164	2165	2166	2167	2168	2169	2170	2171	2172	2173	2174	2175	2176	2177	2178	2179	2180	2181	2182	2183	2184	2185	2186	2187	2188	2189	2190	2191	2192	2193	2194	2195	2196	2197	2198	2199	2200	2201	2202	2203	2204	2205	2206	2207	2208	2209	2210	2211	2212	2213	2214	2215	2216	2217	2218	2219	2220	2221	2222	2223	2224	2225	2226	2227	2228	2229	2230	2231	2232	2233	2234	2235	2236	2237	2238	2239	2240	2241	2242	2243	2244	2245	2246	2247	2248	2249	2250	2251	2252	2253	2254	2255	2256	2257	2258	2259	2260	2261	2262	2263	2264	2265	2266	2267	2268	2269	2270	2271	2272	2273	2274	2275	2276	2277	2278	2279	2280	2281	2282	2283	2284	2285	2286	2287	2288	2289	2290	2291	2292	2293	2294	2295	2296	2297	2298	2299	2300	2301	2302	2303	2304	2305	2306	2307	2308	2309	2310	2311	2312	2313	2314	2315	2316	2317	2318	2319	2320	2321	2322	2323	2324	2325	2326	2327	2328	2329	2330	2331	2332	2333	2334	2335	2336	2337	2338	2339	2340	2341	2342	2343	2344	2345	2346	2347	2348	2349	2350	2351	2352	2353	2354	2355	2356	2357	2358	2359	2360	2361	2362	2363	2364	2365	2366	2367	2368	2369	2370	2371	2372	2373	2374	2375	2376	2377	2378	2379	2380	2381	2382	2383	2384	2385	2386	2387	2388	2389	2390	2391	2392	2393	2394	2395	2396	2397	2398	2399	2400	2401	2402	2403	2404	2405	2406	2407	2408	2409	2410	2411	2412	2413	2414	2415	2416	2417	2418	2419	2420	2421	2422	2423	2424	2425	2426	2427	2428	2429	2430	2431	2432	2
--	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	---

[illegible]

1980年12月15日

此項研究係在 1990 年 10 月 1 日至 1991 年 9 月 30 日之間，以 1990 年 10 月 1 日以前，在該公司任職之員工為對象，共計 1,000 名，其中 500 名為女性，500 名為男性，年齡在 20 歲至 50 歲之間，平均年齡為 35 歲。研究結果顯示，女性員工在該公司之工作滿意度，較男性員工為高，且女性員工在該公司之工作滿意度，較男性員工為高，且女性員工在該公司之工作滿意度，較男性員工為高。

“我有一千个理由告诉你，我为什么要和你在一起。”

三只小钟的启示

有人创造了奇迹，有人空走了一回

一只新组装好的小钟放在了两只旧钟当中。

两只旧钟滴答、滴答一分一秒地走着。

其中一只旧钟对小钟说：“来吧，你也该工作了。可是我有点担心，你走完三千二百万次以后，恐怕便吃不消了。”

“天哪！三千二百万次。”小钟吃惊不已，“要我做这么大的事？办不到，办不到。”

另一只旧钟说：“别听他胡说八道。不用害怕，你只要每秒滴答一声摆动一下就行了。”

“天下哪有这样简单的事情。”小钟将信将疑，

“如果这样，我就试试吧。”

小钟很轻松地每秒钟滴答一声摆动一下，不知不觉中，一年过去了，它摆了三千二百万次。

.....

是呀，很多事情看起来很复杂，但是只要你肯努力，肯于从一点一滴的琐碎小事做起，就会完成许多了不起的大事情。

人的一生都是由小钟的滴答声组成的，分分秒秒都是你的生命节拍。有人习惯于浪费生命，让属于自己的宝贵时间滴答滴答地流失，有人却格外珍惜生命的分分秒秒，因此有人创造了奇迹，有人空走了一回。

我是客观主义者，我承认人的智商不同，但是这并不是成功的唯一因素；而意念中的那种努力，并把这种努力付诸于分分秒秒的生命里，才是最关键的要素。

放弃那根绳子

努力永远是你自己的事情

这是关于一位一心一意想要登上世界第一高峰的登山者的故事。

在经历多年的准备之后，他开始了旅程。

但是，由于他希望完全由自己获得全部的荣耀，所以他决定独自出发。

他开始向上攀爬，但是时间已经开始变得有些晚了。然而，他非但没有停下来准备他露营的帐篷，反而继续向上攀登，直到四周变得非常黑暗。

山上的夜晚变得格外的黑暗，这位登山者什么都看不见。到处都是黑漆漆的一片，能见度几乎为零，因

为，月亮和星星又刚好被云层遮住了。

即使如此，这位登山者仍然继续不断地向上攀登着。

就在离山顶只剩下几米的地方，他滑倒了，而且高速地跌了下去。

跌落的过程中，他仅仅能看到一些黑色的阴影，一种因为被地心引力吸住而快速向下坠落的恐怖感觉笼罩着他，他不断地下坠着，而在这极其恐怖的时刻里，他的一生，不论好坏，也一幕幕地显现在他的脑海中。

当他一心一意地想着此刻死亡是正在如何快速地接近他的时候，突然间，他感到系在腰间的绳子重重地拉住了他。他整个人被吊在半空中，而那根绳子是唯一拉住他的东西。

在这种上不着天、下不着地、求助无门的境况中，他一点办法也没有，只好大声呼叫：“上帝啊！救救我！”

突然间，天上有个低沉的声音回答他说：“你要我做什么？”

“上帝！救救我！”

“你真的相信我可以救你吗？”

“我当然相信！”

“那就把系在你腰间的绳子割断。”

在短暂的寂静之后，登山者决定继续全力抓住那根救命的绳子。

搜救队在第二天发现了一个冻得僵硬的登山者遗体，他的尸体挂在一根绳子上，他的手也紧紧地抓着那根绳子……而他距离地面也只有十尺。

我的朋友！你有多少你可依赖的绳子？你肯放弃它吗？

请你记住，努力永远是你自己的事情，依赖绳子，你就等于放弃了努力。

CHAPTER 3

生命真正的价值

在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票，面对会议室里的200个人，他问：“谁要这20美元？”

一只只手举了起来。

他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要。”

仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”

他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾

它。之后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱，“现在谁还要？”

还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌，甚至被碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！”

在这里我要说的——永远不要忘记这一点：我们当中任何一个都是独特的，这就是我们生命本来的价值！但是，我们生命真正的价值不止这些，只要我们去努力了、去奋斗了，生命的价值要大得多。