

超值畅销

29.00

西点军校送给职场精英的最好礼物

只为成功找方法

一本重燃工作激情、实现自我突破的梦想工具书！

不为失败找借口

从月薪3000元到年薪100万元的职场做事秘笈

备受马云、乔布斯、任正非、雷军、史玉柱等 财经圈高端人士推崇

| 龙小语◎编著 |

“只为成功找方法，不为失败找借口”体现的是一种负责、敬业的工作精神，
一种诚实、主动的工作态度，一种完美、积极的执行能力。

领导需要的是这样的人才：遇到问题总是想办法解决，而不是找借口。

月薪**3000**元的看**3**遍，**5000**元的看**5**遍，
10000元以上的印在脑子里

民主与建设出版社

西点军校送给职场精英的最好礼物

只为成功找方法

一本重燃工作激情、实现自我突破的梦想工具书！

不为失败找借口

从月薪3000元到年薪100万元的职场做事秘笈

备受马云、乔布斯、任正非、雷军、史玉柱等 **财经圈高端人士推崇**

| 龙小语◎编著 |



民主与建设出版社

图书在版编目（CIP）数据

只为成功找方法 不为失败找借口 / 龙小语编著.

— 北京 : 民主与建设出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5139-0383-7

I. ①只… II. ①龙… 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(2014)第142487号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

整体设计：曹 敏

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编：100028

印 刷：固安县保利达印务有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本：16

印 张：23

书 号：ISBN 978-7-5139-0383-7

定 价：29.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

成功者找方法，失败者找借口

有时，面对困难，我们常常退缩，理由是困难太大；面对竞争，我们常常逃避，理由是对手太强；面对责任，我们常常推卸，理由是担子太重……不错，人生给我们的挑战太多太多，而我们用以逃避的理由也同样太多太多。

工作不顺利时，我们常常会找种种借口，认为领导是在故意刁难，把不可能完成的工作交给自己；认为最近健康状况欠佳，才导致效率不高……心里想偷懒，还把偷懒理由正当化，总认为期限还有三天，可以明天、后天再拼，今天不妨放松一下。

不要为你的放弃找借口，最关键的是你还没有坚强的意志力。不要总是抱怨你没有机会，没有人帮助你，没有人讨好你，没有人拉你一把，没有人让你变得重要，没有人告诉你出路。如果你真有潜力，如果你真的称职，你就会有在找不到路的时候开创出一条路来。

找借口是执行力不够的表现，如果内心里不想做某件事，就会以种种借口来应付。当我们用借口来应对一件本可以轻而易举地完成的事时，成功也就被借口阻挡在了门外或者被推迟了一步。

成功者做事从来不找借口，自己力所能及的事都会努力做到，遇到困难则会想尽一切办法克服。如果是自己力不从心的事，也不会去刻意勉强自己，而是直接表示自己无能为力。无论是能做到的事还是不能做到的事，他们都不会找借口作为挡箭牌。所以，成功的人善于遇到问题找方法，而只有懒惰的人、不喜欢动脑筋和动手做事的人才会找各种借口和理由。

1. 不给自己找借口

罗杰是一位体育界的成功人士，他曾获得奥运会400米银牌和世界锦标赛400米



接力赛的金牌。然而，他的出色和优秀并不仅仅是因为他获得了令人瞩目的成就，更让人感动的是，他所有的成绩都是在他患有心脏病的情况下取得的，而他在比赛时从来没有把患病当作自己的借口。

除了家人、医生和一些朋友，没有人知道他的病情，他也没有向外界公布任何这方面的消息。当他第一次获得银牌之后，他对自己的表现并不是很满意。如果他如实地告诉人们他是在患病的状态下参赛的，即使他的运动生涯半途而废，也同样会获得人们的理解和体谅，可罗杰并没有这样做。他说：“我不想小题大做地强调我的疾病，即使我失败了，也不想以此为借口。”

成功的人不见得有超人的能力，却有着超凡的心态。他们能够积极主动地创造机遇，而不是拿客观因素作为借口来逃避困难，回避问题。如果我们经常给自己找借口，就无法完成任何事情，这对我们以后的职业生涯是极为不利的。

2. 少一个借口，多一分进取

美国职业篮球协会1994~1995赛季最佳新秀杰森·基德在谈到自己成功的历程时说：“小时候，父母常常带我去打保龄球，我打得不好，总是找种种借口解释，而不是诚心地去找没打好的原因。父亲就对我说：‘小子，别再找借口了，这不是理由，你保龄球打得不好是因为你不练习。如果不努力练习，即便你有再多的借口你仍打不好。’他的话使我清醒了，现在我一发现自己的缺点便努力改正，决不找借口搪塞，这才是对自己有益的做法。”达拉斯小牛队每次练完球后，人们总会看到有个球员在球场内奔跑不辍一小时，一再练习投篮，那就是杰森·基德，因为他是一个不为自己寻找借口的人。

每一个成功者都是那些清楚地知道自己需要什么的人，他们懂得如何去寻找方法，而不是整天为自己寻找借口。

本书站在员工的立场，从你在为谁工作、不找借口找方法、责任胜于能力三部分展开论述，全面诠释“只为成功找方法，不为失败找借口”这一重要的工作理念。

寻找方法是对工作的负责，对职位的坚守。希望通过阅读本书，能对您改变工作态度，提升工作状态有所帮助。谬误之处，敬请批评指正！

目录

第一部分 你在为谁工作

第一章 工作对你意味着什么

- 工作质量决定生活质量 / 003
- 工作是人生最大的财富 / 006
- 轻视工作会让你一无所获 / 008
- 每一次工作都是一次成功的机会 / 010
- 用工作雕塑自己的人生 / 013
- 快乐工作就是快乐生活 / 015

第二章 你在为谁工作

- 薪水只是工作的一种回报 / 019
- 工作最重要的是自我实现 / 021
- 你在为自己工作 / 023
- 自己管理自己 / 024
- 坦然接受工作的一切 / 026
- 感谢工作的馈赠 / 027

第三章 从细节小事做起

- 小事不小 / 030
- 小事决定成败 / 032
- 小事不是小人物的事 / 034
- 小事之中潜藏机会 / 037
- 拒绝差不多，小事也做到位 / 039
- 养成注重细节的好习惯 / 040
- 成也细节，败也细节 / 042
- 追求细节上的完美 / 043
- 在细节处下功夫 / 045
- 所有意外都是疏忽细节引起的 / 046





目录



第四章 你将优秀藏在了哪里

工作中要有追求优秀的信念 / 048

追求卓越，先点燃激情之火 / 050

尽心尽力，尽善尽美 / 053

伟大的事业因为热情而成功 / 055

进取心是通向优秀的关键 / 057

优秀体现在好的习惯上 / 060

不要以为小错就不是错 / 062

卓越来自平时的积累 / 064

避免陷入“瞎忙”的陷阱 / 067

第五章 你是否只做上司吩咐的工作

老板不在，你要干得更好 / 070

以老板的心态对待工作 / 072

不必老板交代，主动负起责任 / 074

不要只做老板吩咐你做的事 / 076

职场中没有“分外”的工作 / 078

不要满足工作中尚可的表现 / 079

比别人多做一点点 / 081

给社会新鲜人的忠告 / 083

第六章 你能像老板一样思考吗

别和老板对立 / 085

像老板一样思考 / 087

问自己能为企业做什么 / 089

珍惜现在的工作机会 / 090

多掌握信息给老板当参谋 / 092

正确认识自己的工作 / 093

智慧对待老板的错误指令 / 094

善于提出合理的建议 / 095

善于提出金点子 / 097

提建议时的注意事项 / 098

第七章 你拥有团队精神吗

团队的力量最强大 / 101

团队赢则成员赢 / 103



合作才能走向未来 / 105

融入团队，才能发展 / 107

第二部分 不找借口找方法

第八章 无条件地服从

做一个成功的服从者 / 113

服从没有条件 / 115

将服从训练成习惯 / 117

服从要有归零心态 / 119

服从是一种美德 / 121

第九章 不找任何借口

没有任何借口 / 124

拒绝借口，用行动去落实 / 126

别让借口成为习惯 / 129

世上没有绝对不可能的事情 / 131

“不知道”代表仍需努力 / 133

从失败中吸取教训 / 135

在失败面前要屡败屡战 / 137

不放弃就不算输 / 138

第十章 成功必有方法

对工作的态度：没有任何借口 / 141

只要结果，不要借口 / 143

成功属于找方法的人 / 144

方法为王，方法总比问题多 / 145

开动脑筋，寻找方法解决难题 / 150

一流员工与末流员工的区别 / 151

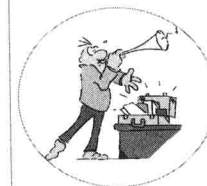
方法比态度更重要 / 153

第十一章 弄清问题在哪里

怎样才算“问题解决了” / 156

找出问题的症结 / 158

目 录





目录

界定好问题等于成功了一半 / 160

明确解决问题的真正目的 / 162

方向明确是做事的关键 / 164

避免南辕北辙 / 165

第十二章 严格遵守纪律

完善的制度是根本 / 168

纪律就是圣旨 / 170

用纪律约束自己 / 172

纪律是执行力的保证 / 174

纪律是敬业的基础 / 176

第十三章 先后次序要排好

先做最重要的事 / 179

抓住问题的主要矛盾 / 182

事前谋划一步，事后少走弯路 / 183

凡事做个计划 / 186

把大目标细分 / 187

做好规划，成功顺理成章 / 189

未雨绸缪，防患于未然 / 191

第十四章 创造类比联想的心理机制

联想是灵感的火花 / 194

凡事多做比较 / 196

寻找相似点：“免扣带”的发明故事 / 198

可以找个“参照物” / 200

站在巨人的肩膀上推陈出新 / 201

善用类比联想法创造奇迹 / 204

第十五章 尝试着从逆反方向着手

反其道而行之，出奇制胜 / 206

销售高手的逆向思维战略 / 208

把问题反过来想 / 210

直言陈述不如正话反说 / 211

强攻不如智取 / 214

欲擒故纵，请君入瓮 / 216

反面求证，正反索因 / 218





第十六章 把问题当作完整系统来处理

学会从整体的角度分析问题 / 221

让方法循环利用起来 / 223

生意中的利益系统智慧 / 225

1+1可以>2 / 227

自解决系统让问题自行解决 / 229

第三部分 责任胜于能力

第十七章 企业需要负责的员工

责任让名企基业长青 / 233

负责的人值得托付大事 / 235

主动承担更多的责任 / 236

对工作负责是最好的出路 / 238



第十八章 责任就是忠诚

忠诚是安身立命之本 / 240

忠诚第一，能力第二 / 242

莫谈条件，忠诚自有回报 / 244

怎样做才算得上忠诚 / 246

忠诚不是让你当“奴才” / 247

成功垂青忠诚的人 / 249

不要频繁地跳槽 / 250



第十九章 责任比能力更重要

三分能力，七分责任 / 253

明白自己的责任是什么 / 254

责任所在，不要推辞 / 257

对工作负责就是对自己负责 / 259

如何培养责任心 / 260

负责任时的注意事项 / 262

如何做好职责管理 / 264



第二十章 停止抱怨，开始工作

这个世界有太多的不公平 / 266



目录



抱怨起不到任何作用 / 268

抱怨太多使人厌烦 / 270

抱怨让你一无所获 / 271

学会正面思维 / 274

用勤奋为抱怨画上句号 / 276

第二十一章 做好时间管理工作

时间无限，生命有限 / 278

具备时间观念 / 279

精确地计算时间 / 280

时间的价值 / 282

认识时间陷阱 / 283

支配属于自己的时间 / 286

珍惜时间，高效工作 / 288

把24小时变成48小时 / 290

利用空当时间的技巧 / 293

节约交际时间的妙招 / 294

第二十二章 全身心地投入

敬业和敬业精神 / 297

不做懒惰者 / 298

今天比昨天更努力 / 300

干一行，成一行 / 302

当职业和爱好发生冲突时 / 304

在工作中脱颖而出 / 305

点燃工作的激情 / 307

踏踏实实地工作 / 308

千万别浮躁 / 310

重视积累过程 / 312

附录 致加西亚的信（全译本）

原版作者序 / 314

原出版者手记 / 316

一 谁将把信送给加西亚 / 317

二 如何把信送给加西亚 / 329

三 能将信送给加西亚的人 / 345

第一部分

你在为谁工作

有一个乞丐，因为上了年纪行走不便，乞讨所得已很难让他将生计维持下去。一天，他遇到了上帝，极力请求上帝满足他三个愿望，上帝欣然答应。

乞丐的第一个愿望是变成有钱人，上帝立刻满足了他。成为有钱人后，乞丐觉得自己年老体弱，便说出了第二个愿望：年轻40岁。上帝挥手，老乞丐变成了20多岁的小伙子。乞丐兴奋极了，心想自己现在又年轻又有钱，如果一辈子不用工作就更好了，便对上帝提出了自己的第三个愿望：一辈子不用工作。上帝又答应了他。于是，乞丐立刻又变回了原来的他——一个整天在路边街角乞讨的又老又脏的乞丐。

乞丐不知发生了什么事，惊叹道：“这是为什么？我怎么又变回原来的样子了？”

上帝说：“工作是我能给你的最大财富。想一想，如果你什么都不做，整天无所事事，给你再多的东西又有什么用？你再想一想，你沿街乞讨这么多年，见过几个不工作的富翁？你想一辈子不工作，你有什么权利拥有那么多财富？”

乞丐听后呜咽着说：“可是我不想一无所有。”

上帝说：“你已经将我赐予你的最大恩赐都扔掉了，你只能像以前一



样一无所有了。”

这是个颇有寓意的小故事，其现实意义在于告诫人们不要忘记生存的根本。虽然我们不会像乞丐那样贫穷，也不可能像乞丐那样愚蠢地去渴望成为有钱的闲人，但不可否认的是，我们每一个人都或多或少地有过不劳而获的念头和过上安逸生活的欲望。这种想法的本质就是轻视劳动，忽视工作在生命中的价值和重要性。

现在，有很多人认为自己所从事的工作只能勉强维持生活，在人生事业上无足轻重。正是这样的态度严重地限制了他们的人生价值的实现，阻碍了他们事业的发展。他们置身于自己所从事的工作之中，虽也将工作当成一种必需，但却认识不到工作的真正价值，日复一日、年复一年地辛苦劳作不过是为了生计。他们轻视自己的工作，对工作敷衍了事，总把心思放在怎样才能干一件大事来摆脱自己的现状上。这样的人怎么可能有大的发展！

在现实生活中，有些人刚开始工作就明白了工作的重要性，于是，他们从中体会到了成功的喜悦，使自己变得充实和富有；而有些人工作一辈子也没弄明白这一点，于是，他们始终与平庸为伍，精神和物质也永远贫乏。

工作是唯一能让你致富的事，并不是一句空洞的口号。我们寒窗苦读来的知识，我们的应变力，我们的决断力，我们的适应力以及我们的协调能力，都将在工作这个人生最大的舞台上得以展示。除了工作，没有哪项活动能提供如此高度的充实自我、表达自我的机会，以及如此强大的实现自我、创造价值的阵地。

工作的质量决定生活的质量，这是一个很平凡的事实。不要以为“致富”都是伟大的、让人津津乐道的壮举。正确地认识自己平凡的工作是成就辉煌的开始。如果你以“养家糊口”的心态对待工作，每天被动地、机械地、三心二意地工作，同时不停地抱怨工作的劳碌辛苦，没有任何趣味，那么你的环境会自己变好吗？收入会增加吗？会有很好的前程吗？

工作是唯一能让你致富的事，让我们从现在开始认真对待它吧。

第一章

工作对你意味着什么

工作对你而言意味着什么，是一份维持生活的薪水，还是一份成就自己人生的事业？在我们的生活中，工作占去了每天1/3的时间，是我们人生的重要组成部分。有的人认为工作是为了衣食住行，是生活的代价，是不可避免的劳碌。而有的人则认为工作是实现理想所必需的奋斗历程，是自己一生的事业。那么，你是出于哪种需求和愿望去完成自己的工作的呢？

工作质量决定生活质量

工作对你意味着什么，是一份维持生活的薪水，还是一份成就自己人生的事业？生活中我们常常发现，一同到一个公司工作的人，同样的工作条件，同样的起点，几年后却产生了巨大的差距。有的人成为公司里的核心员工甚至是中、高层领导，在该工作领域内举足轻重；有的人却一直碌碌无为，工作总是不见起色，眼睛整天盯着刚够糊口的工资，同那些优秀的人一样早出晚归，生活的质量却千差万别。

诚如我们所知，除了少数天才，大多数人的禀赋相差无几。那么，是什么造成了这种差距呢？是对工作的态度。

一个将工作当成生存需求的人，也就是靠工作来“养家糊口”的人。用工作来满足日常之需当然无可厚非，但是这种没有任何主动性、迫于无奈去工作的人，其每天考虑的只是做多少事拿多少回报，很难在工作中有长远打算，因此永远都是一个平庸者。

一个将工作当成生活保障的人，也就是想有个“铁饭碗”的人。这种人希望凭



借自己的工作，过上比较安稳舒适的日子。虽然他们也能够勤勤恳恳地工作，但因过于求稳而鲜有创举和进取之心，最终的结果仍不免流于平庸。

一个将工作当成实现自我价值的人，也就是想通过工作使自己成为“有所作为”的人。他希望通过自己的努力，使别人充分认识到自己的价值，从而得到社会的认可和尊重；更希望在工作中通过不断地挑战自我，发挥出自己的创造性潜质。只有这种视工作为一生的事业的人才能避免流于平庸，也只有这种人能够最终实现自身的价值。

一位名人曾经说过：“一个人在选择怎样度过自己的某段时间时，都是赌徒。他必须用自己的岁月做赌注。”其实人生的任何一次选择都像是一场赌博，而且赌注无一例外地都是自己的生命，只不过正确的选择会在损耗生命的同时收获生命以外的东西，错误的选择则只是在耗费生命。从这个意义上讲，一个人选择怎样去工作，其实也就是选择了怎样去生活。因为生活的好坏与工作的得失向来有着密切的关系：一个在工作中实现自我价值的人，所能得到的“奖赏”自然可以大大提高他的生活质量和人生品位；一个在工作中抱着“养家糊口”或者只想有个“铁饭碗”的人，所能得到的薪水也只能勉强维持生活现状和基本生计。何况，工作是人生中不可或缺的一部分，占去了人一天中1/3的时间，假使一个人24岁参加工作，到60岁退休，工作至少将占去他生命的1/3。在这占去生命1/3的工作时间里，如果始终找不到一个正确的工作态度，从工作中只得到厌倦、紧张与失望，那么生活的痛苦可想而知。

小王是某公司的一名销售员，每天早上闹铃一响，便从床上挣扎着爬起来，脑子里第一个感觉就是：痛苦的一天又开始了。她早饭也顾不上吃，便匆匆忙忙地挤上公交车向公司赶去。刚跨入公司大门，连洗手间都没来得及去，就被经理叫去会议室布置工作……一天的痛苦工作就这样开始了。

小王上午拜访客户，一连遭到拒绝和冷遇，心情坏到了极点，仿佛世界末日到了。下午四处转了转，等到下班后回到公司胡乱在工作报表上画了几笔，便草草交差了事。回家后一看日历，总算又过了一天！想出去吃饭，钱包里的钱已所剩不多，想到距离上个月发工资只过了半个月，止不住地唉声叹气。

小王将工作当作生存的需求，从来不花时间学习，思想消极，没有明确的目标和计划，从来不好好去研究自己推销的产品和竞争对手的产品，从来不反省自己 and 公司那些优秀员工间的差距，不知道自己一天都在做什么，不去想为什么会遭到客户的拒绝和冷遇，不在工作中总结经验教训，每当朋友问起，只会说“单位不行”、“现在做销售哪有那么容易”、“唉！混一天算一天呗”……

到了月底一发工资，小王看着一起进公司的员工越拿越多，自己却越拿越少，



脸上挂不住了。在经理的明为鼓励实是指责的话语下，她很生气地炒了老板的鱿鱼。如此，几年内换了五六个公司，日复一日、年复一年，时间就这样流逝了。结果年龄越来越大，越来越缺少从零开始的资本，最终一事无成。

很多企业都可能存在小王这样的员工：他们每天按时上班、下班，每天早出晚归、忙忙碌碌，却不能及时完成工作，同时也很难尽职尽责。对他们来说，工作只是一种应付，上班应付、加班应付、上司分派工作任务时应付、工作检查更要应付，甚至回到家中也在想怎样去应付第二天的工作。像这样的员工怎么可能有出色的成就呢？像这样的人怎么可能过上高质量的生活呢？

微软公司创始人比尔·盖茨曾说过：“无论在什么地方工作，员工与员工之间在竞争智慧和能力的同时，也在竞争态度。一个人的态度直接决定了他的行为，决定了他对待工作是尽心尽力还是敷衍了事，是安于现状还是积极进取。态度越积极，决心就越大，对工作投入的心血也越多，相应地从工作中所获得的回报也就越多。”

1872年，一个医科大学毕业的应届生面临择业问题，心中烦恼不堪：像自己这样学医学专业的人一年有好几千人，面对残酷的择业竞争，该怎么办？

争取到一个好的医院就像千军万马过独木桥，难上加难。这个年轻人没有如愿地被当时著名的医院录用，而去了一家效益不怎么好、自然也不怎么出名的医院。可这没有阻止他成为一位著名的医生，并创立了世界著名的约翰·霍普金斯医学院。

他就是威廉·奥斯拉。他在被牛津大学聘为医学教授时说：“其实我很平凡，但我总是积极地工作，脚踏实地地干活。从一个小医生开始，我就把医学当成了我毕生的事业。”

对工作有崇高态度的人可以把“卑微”的工作做成伟大，而缺乏事业心的人则把崇高的工作做成卑下，影响一个人的因素是什么？是这个人的学历还是这个人的工作经验？是这个人对待工作的态度。

任何一家有理想和目标的公司，都会有一种竞争的机制，不会让那些碌碌无为的庸人长期在公司混日子。任何有事业心、有责任感的人，在竞争如此激烈的现代社会中，也不会让自己长期待在某个平庸的角落。

《把信带给加西亚》的作者在书中这样写道：“我钦佩的是那些不论老板是否在办公室都努力工作的人。这种人永远不会被解雇，也永远不会为了要求加薪而罢工。这种人不论任何事都会有收获。他在每个城市、乡镇、村庄，每个办公室、公司、商店、工厂，都会受到欢迎。”

不要以为“事业”都是伟大的、让人津津乐道的壮举。正确地认识自己平凡的



工作就是成就辉煌的开始，也是你成为出色雇员最起码的要求。如果在平凡岗位上我们以敷衍的态度对待工作，每天被动地、机械地工作，同时不停地抱怨工作的劳碌辛苦，没有任何趣味，那我们的环境会自己变好吗？收入会增加吗？会有很好的前程吗？

当然不会！这样做的话，我们就只能永远做等待下班、等待工资、等待被淘汰的那种为工作而工作的人。

我们左右不了变化无常的天气，却可以适时调整我们的心态。正如人们常说的那样，假如你非常热爱工作，那你的生活就是天堂；假如你非常讨厌工作，那你的生活就是地狱。因为在你的生活当中，大部分时间是和工作联系在一起的。不是工作需要人，而是任何人都需要工作。你对工作的态度决定了你对人生的态度，你在工作中的表现决定了你在人生中的表现，你工作中的成就决定了你人生中的成就，你的工作质量决定了你的生活质量。所以，如果你不愿意自己的生活惨淡无味，那就从改变你工作的态度开始吧。

工作是人生最大的财富

对一个人来说，生命中最重要的活动就是工作，无论你在这个世界上选择什么样的工作，为什么工作，如何对待工作，从根本上来说，它不是一个简单的关于干什么事和得到什么报酬的问题，而是一个关乎生命意义和人生价值的问题。因为除去工作的其他意义不论，工作首先是一种社会创造，创造必有价值，有价值的东西必会使他人受惠，使他人受惠的创造必然使创造者的工作价值得到提升。因此，我们每一个人，所从事的工作不仅是为了自己的生存问题和事业理想，同时也是在为社会、为他人创造价值。

诺贝尔经济学奖得主尼尔·卡尼曼是一位美式足球的铁杆球迷，他从不错过每年1月份的季后赛。美式足球比赛时间为一场60分钟，其实并不算长，但同其他球赛一样，其中少不了犯规、换场、中场休息、伤停补时、教练叫停等，这样要耗费很多时间。花这么长的时间在电视机前看比赛，尼尔·卡尼曼感到很浪费时间，甚至产生了罪恶感。然而，球赛又不能不看，因此为了在心理上找到平衡，他准备在看球赛时给自己找点事儿干。

于是他在后院捡了两大桶核桃，放到客厅里，一边看电视，一边敲核桃，这样忙碌着使自己不至于闲着无事，心理自然安定了许多。