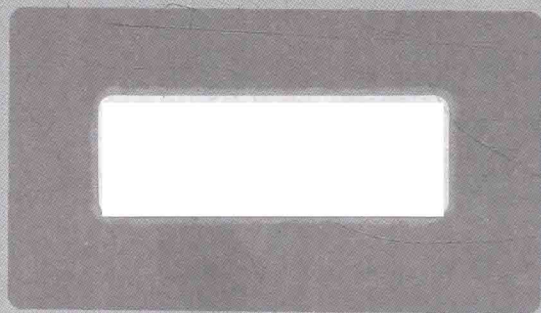


戒了吧！
QUIT!
LOW QUALITY DILIGENCE

陈慕好 / 著

低品质勤奋

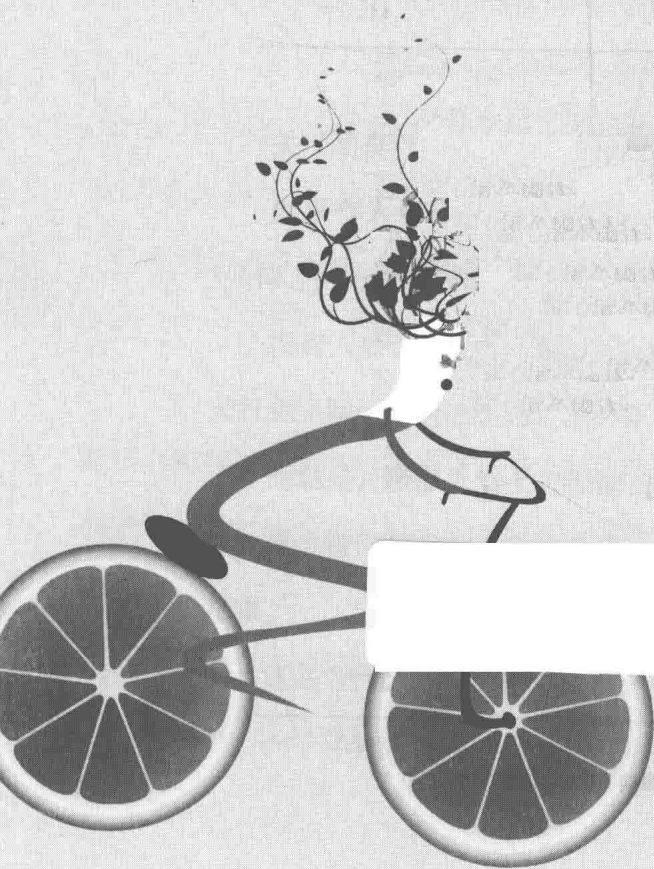


天津出版传媒集团

天津人民出版社

陈慕好 / 著

戒了吧！ 低品质勤奋



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

戒了吧! 低品质勤奋 / 陈慕好著. -- 天津: 天津人民出版社, 2018.6

ISBN 978-7-201-13313-3

I. ①戒… II. ①陈… 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(2018)第083109号

戒了吧! 低品质勤奋
JIELEBA! DIPINZHI QINFEN

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
策划编辑 王 猛
装帧设计 仙 境

制版印刷 三河市兴达印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 18
字 数 180千字
版次印次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
定 价 42.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(022-23332469)

你是低品质勤奋者吗

关于勤奋，每个人都有自己的定义。

如果有人问什么是勤奋，我相信最能被大众接受的答案就是“坚持、努力做一件事”。

没有人会否认坚持与努力的重要性，否则你每做一件事都是三天打鱼、两天晒网的状态，想必你永远也抵达不了成功的彼岸。

问题是，很多人看上去很勤奋，一直在忙前忙后，生怕稍一放松，就会被时代淘汰，但到头来，往往无法获得自己预期的成绩与结果。

这是为什么呢？我们先来看一个流传已久的故事。

一个年轻人进入一家公司，不到一年就获得了晋升。公司里有

一个五年工龄的老员工见此情景，愤愤不平地跑去质问老板：“我来公司五年了，论资历、论经验都应该得到提携，为什么你没有提携我，反而把机会给了那个来公司不到一年的毛头小子？”

老板意味深长地说：“因为他只用一年时间就做出了你五年的成绩，而你只是把一年的工作经验重复用了五年。”

这就是低品质勤奋。

坚持、努力做一件事，可能会让你得到自己想要的结果，但也可能让你一无所获。这样的例子，在现实生活中比比皆是。

你每天坚持背诵单词，以为英语水平就会突飞猛进。

你每天坚持摘录文字，以为写作能力就会显著提高。

你每天坚持看书学习，以为知识储备就会广博丰富。

你每天坚持跑步锻炼，以为身材就会变得越来越好。

你每天坚持熬夜加班，以为工资就会慢慢水涨船高。

但实际上呢？

你的英语还是没有达到开口即说的水平，你的写作能力还是停留在记流水账的水平，你的知识储备还是没有显著增加，你的身材还是维持在原来的样子，你的工资还是没有提高多少。

你以为自己做事很勤奋，但你只是在浪费时间、消耗精力，根本没有给自己带来实质的提升和改变，这就是低品质勤奋的恶果。

勤奋只是通向成功的必要条件，而不是充分条件。没有勤奋，你绝对不可能成功，但有了勤奋，并不代表你就能成功。除了勤奋，你还要把其他要素纳入自己的努力体系当中。

这些要素，有内在个性的培养，也有外在技能的掌握。

如果简化成一道公式，那就是：

良好的心理状态+灵动的思维方式+有效的行动方法=高品质勤奋

这三个要素相辅相成，缺少其中任何一个，你都无法高效地实现自己的目标。

而本书的目的就是帮助你梳理这三个要素，让你在最短的时间内调整好自己的状态，用最合理的方法完成自己的目标。

那么，这三个要素分别发挥着什么作用呢？

1. 心态的好坏决定你努力的方式。

心态决定命运。这句话我们经常听到，却很少认真思考其中的含义。为什么心态能够决定命运呢？有哪些因素会影响我们的心态呢？我们要怎样调整自己的心态呢？

如果你无法明确定义什么是好心态与坏心态，即便你看完所有振奋人心的励志文章，也无力解决这个世界的纷纷扰扰。

无论你是一个什么样的人，当你发现自己的心态存在着这样或那样的问题时，都应该有意识地主动调整 and 改变。

这本书将从信念、情商、社交技能等方面帮你梳理、重塑心态，让你的努力获得优质回报。

2. 思维方式是你行为方式的指导法则。

当你面对难题的时候，积极思考与消极思考所带来的结果是截然不同的。勤奋的因素只起到输出结果的作用，但这个结果好或不好，是由你的思维方式决定的。

没有灵动的思维方式，你的勤奋就变成了一种重复性运动，即便你每天工作十二个小时，持续工作一年，也只是在劳动的操作上变得纯熟而已，对于人生的自我提升还远远不够。

这本书将为你提供一些实用的思维方式，让你在面对难题时能够轻松打开思路，提高解决问题的效率。

3. 恰当的方法是勤奋的前提。

当今网络上有很多文章，都在教我们如何快速掌握一门技能，切合我们渴望快速成功的心理。这些方法论，一搜一大堆。

在这本书中，我会在如何消除焦虑感，如何战胜拖延症，如何完善自我

管理，如何设定目标，如何进行决策等方面提供一些轻松易学的实用方法。

但是，我绝对不鼓吹唯方法论。方法是死的，人是活的。再实用的方法，用在不同的人身上，其效果也会大相径庭。

所以，我主张把行动方法跟心态和思维结合在一起。有了心态和思维的调整，再按照某些方法去行动，就能让自己发挥出最大的潜力。

这本书讲述的各方面内容，尽管针对的范围有所不同，但最终目的都是帮助读者优化自己的勤奋方式，实现高品质输出，从而获得人生的跃迁与进阶。

读者可以根据自己的需求，结合我给出的高品质勤奋等式，有针对性地翻阅到相关章节去学习提高。当然，我由衷地希望你能通读全书，因为书中很多章节都是有关联的，通读之后你将获得更加系统的知识框架。

最后，祝愿每位读者都能从这本书中有所收获，这也是对我的认可和鼓励。

陈慕好

2018年3月书于香港

第一章

升级认知：请远离低品质的勤奋，因为那比懒惰更可怕

1. 你知道努力的意义，为什么还不行动 / 002
2. 缺乏强大自信的人，请别妄想超越自己 / 007
3. 如何避免自己具有焦虑型人格 / 012
4. 自省：从被动努力到主动进步的转变 / 018
5. 不会梳理碎片化知识，等于无效学习 / 022

第二章

打开心智：重塑心态与信念，优化自己的各种行为

1. 心态的好坏决定你努力的方式 / 028
2. 改变语言模式是进阶的关键 / 033
3. 打破一切思维定式，重塑价值性信念 / 037
4. 你知道自己有三种人格状态吗 / 044

第三章

提高情商：运用情商思维，你的努力才能更高效

1. 情商低，该怎么提高 / 052
2. 如何自主地培养情商 / 059
3. 情商意识决定你的说话能力 / 063
4. 有了幽默感，你永远都不会尴尬 / 067

第四章

停止无效社交：让所有人都愿意帮你

1. 为什么那么多人都有社交恐惧症 / 072
2. 如何让自己在社交中充满魅力 / 079
3. 内向的人，也可以自如社交 / 089
4. 学会这十条法则，你就是社交高手 / 096

第五章

摆脱思维懒惰：用思考让勤奋价值最大化

1. 如何辨别一件事的真伪 / 102
2. 想解决问题，必须具备分析能力 / 106
3. 你必须拥有逻辑思维 / 112
4. 创意思维的魔力 / 119

第六章

自我管理：每个人的成功都是自我控制和坚持努力的结果

1. 没时间不是借口，你只是不懂时间管理 / 126
2. 戒了吧，拖延症 / 131
3. 优秀的人，从来不会输给情绪 / 136
4. 如何构建合理的知识结构 / 142

第七章

完善目标：守住你对做事本身的热爱

1. 目标定得不对，你再努力也是白费力气 / 150
2. 微目标是持续成功的关键 / 158
3. 定期检视自己前进的方向 / 166
4. 为什么你那么努力，却毫无进步 / 170

第八章

决策与判断：在不确定的局势下做出理性选择

1. 决策，逻辑思维和直觉思维的交织 / 178
2. 提高决策的正确性，人生才能少走弯路 / 184
3. 不懂决策的稀缺性，你就会麻烦不断 / 191
4. 如何优雅地拒绝别人而又不伤情面 / 195

第九章

好好说话：培养说话能力，在交流中实现卓越人生

1. 你为什么不敢说话 / 202
2. 别输在不会表达上 / 209
3. 聊天找不到话题，你可以这样做 / 218
4. 学会演讲，你将有更多机会展示自我价值 / 230

第十章

知行合一：打造强大的执行力，让自己高段位输出

1. 如何把学到的知识转换为能力 / 242
2. 怎么让自己变成一个优秀的人 / 249
3. 刻意练习的必要性 / 256
4. 如何通过阅读提高自己 / 264
5. 年轻时，你必须要掌握的五种能力 / 267

后记 / 273

第一章

升级认知：

请远离低品质的勤奋，因为那比懒惰更可怕

- 
1. 你知道努力的意义，为什么还不行动
 2. 缺乏强大自信的人，请别妄想超越自己
 3. 如何避免自己具有焦虑型人格
 4. 自省：从被动努力到主动进步的转变
 5. 不会梳理碎片化知识，等于无效学习

戒了吧！低品质勤奋

1. 你知道努力的意义，为什么还不行动

你是不是有过这样的经历：

看了一本学习写作的书，于是下定决心开始写文章，但隔了几天，连一篇完整的文章也没写好。

看到别人每天都在健身，于是下定决心开始锻炼身体，但坚持不了几天，又恢复了懒散的状态。

你明明知道怎么做才能让自己变得更好，为什么偏偏不去做呢？根据我的经验来说，主要有以下原因：

Ⅱ 觉得自己做不到

无论是猛兽之王，还是海上霸主，当它们看到猎物的时候，一定会天性使然地拼命追逐，除非最后徒劳无功，否则绝不会轻易放弃。

然而，人类是一种具备心理暗示的高等动物，很多人常常被“习惯性否定”思想所束缚。遇到喜欢的人，还没行动，就觉得追不上；找到一份工作，还没拼尽全力，就觉得做不好。

这样的人，当他面对困难时，只会习惯性地否定自己、逃避现状，从不愿意努力尝试一下。无论他学到了多少知识，掌握了多少技能，都会如此。

“习惯性否定”思想对于我们的行动力和判断力会产生严重的消极影响。它会蒙蔽我们的双眼，让我们看不到事实的全部，还会击碎我们实现目标的决心，让我们临阵退缩，不敢前进。

当我们习惯性地否定一切时，自然会觉得自己什么都做不到，也做不成。

Ⅱ 没有专心去做一件事

想得太多而做得太少，这是很多人的通病。

比如你想给自己“充电”，于是兴致勃勃地买了一大堆书，但第一本书只看了几页，你就觉得内容太枯燥，转而去读第二本书；看着看着，你觉得第二本书内容有点儿艰涩，又去看第三本书。如此反复，最后你连一本书也没有看完，什么东西都没有学到。

诚然，如果一本书的内容不好，你大可不必在上面浪费时间。问题是，很多人看的那些书是非常切合自己需求的，但由于过于贪婪，总觉得一本书满足不了自己对知识的渴求，以至于买了一堆书，到头来一本也看不完。

你是不是有过类似的体验呢？总觉得自己有很多事要做，想把所有事都一次性做好，可惜到最后，往往连一件事都做不成。

有时候我们制订做事计划，不一定要多而广，只需少而精就行了。想法太多而无法聚焦在一件事上，经常三心二意，是很难成功的。

记住，一次只专心做一件事。

2 对未来没有迫切的期盼

任何人对未来都有期盼，但并非每个人对未来都有迫切的期盼。

你想成为一个很厉害的人，又觉得晚一点儿实现这个目标对自己的影响也不大，于是你不断拖延，一再浪费时间，最后还是没有任何进步。

很多人设定目标时就是这样，不事到临头就不知道事情的迫切性，总觉得自己的人生还有大把的时间，却不知道自己在偷懒的时候，别人已经看了很多书，做了很多事，每天都在进步。

人生说长不长，说短不短，怎么利用好自己的时间，每个人都有不同的做法。然而，怎么让自己的时间变得有价值，就需要你用心去对待了。

如果你对自己的未来没有渴望，总觉得日子可以得过且过，那你很可能成不了大事。

当然，这样的人生一般都波澜不惊，也不失为一种选择。但前提是，你必须对这种人生甘之如饴，而不是看到别人比自己厉害，就去羡慕、妒忌，然后悔恨自己没有努力。

有时候，我们从现阶段看，一些事情似乎并没有那么迫切，于是不知不觉地拖延下去，直到真的迫在眉睫了，才意识到时间的可贵。

你并不想品尝“为时已晚”的苦果，不是吗？那就让自己保持一定的迫切感吧！

2 做事情时没有坚定的信念

有句话说，只要你在一个领域坚持10000个小时，就可以成为这个领域的专家。

很多时候，你在一个领域只坚持了100个小时，觉得没有收效就放弃了，转而去拓展其他领域。可在其他领域，你依然坚持不下去，得不到自己想要的结果。

所谓坚持，就是做事时要有坚定的信念。如果你没有坚定的信念，就会给自己找各种借口，比如方法不对、运气不佳、心绪不宁等，以此安慰自己为什么做不成事。

难道你不知道阅读很重要吗？你当然知道，但你潜意识里觉得，看电视、玩手机更好，于是你选择了看电视、玩手机。

难道你不知道努力奋斗，你的人生会更好吗？你当然知道，但是你潜意