

不要只是 看起来很努力

采桑子——著

不要让你的努力成为
『虚无的表象』

不是所有的努力都有回报，不是努力了
就会成功。努力需要方法，更需要脚踏
实地的付出。



不要只是

看起来 很努力

采桑子——著



图书在版编目 (CIP) 数据

不要只是看起来很努力 / 采桑子著. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2017.11

ISBN 978-7-5581-4643-5

I. ①不… II. ①采… 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099127号

不要只是看起来很努力

著 者 采桑子
责任编辑 王 平 史俊南
特约编辑 李婷婷
封面设计 象上品牌设计
开 本 880mm × 1230mm 1/32
字 数 150千字
印 张 7.5
版 次 2018年6月第1版
印 次 2018年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司
电 话 总编办: 010-63109269
发行部: 010-81282844
印 刷 北京京丰印刷厂

ISBN 978-7-5581-4643-5

定价: 46.00元

版权所有 侵权必究

不要只是看起来很努力

目 录



第一章

不怕不努力，
就怕无用功

一定要有明确的目标	002
与时俱进，及时调整	006
调整不等于放弃，顽固也不是坚定	008
找准自己的定位	011
做事情要有强烈的欲望	016
模仿别人只会让自己落伍	021



第二章

做不到这些，
努力也没用

寻找自己的优势所在	026
在实践中不断学习，善读无字之书	031
比智者多一份胆量，比弱者多一份坚强	036
勇于挑战自我，超越自我	040
把简单的事做到极致	044
在一天结束时，别忘记回味今天所做的事	048
等待机遇不如创造机遇	051
迎接机遇要有强烈的竞争意识	054



第三章

没有好的心态， 努力也是徒劳

驾驭自己的消极情绪	060
困境之下，放松自己	064
在困难面前要积极思考	068
从挫折中汲取教训	072
不要盲目和别人攀比	076
失败唤起我们的雄心	079



第四章

努力 也是有窍门的

保持危机感，同时也要看到契机	084
别只顾着埋头拉车	088
选择并非越多越好	092
以智取胜才是上策	096
每天都要取得进步	099
认真是做好小事的前提	104
用精细化来严格要求自己	108
方法总比困难多，不要固守死理	113



第五章

瞎忙 不如巧忙

停止挥霍，收回被浪费的时间	118
做最应该做的事情	122
设定完成目标的时限	128
第一次就把事情做好	132
远离穷忙、瞎忙的陷阱	137
既要努力工作，更要聪明执行	141
掌握拆分之法，将复杂的工作简单化	145



第六章

正在努力的你 要看到未来的自己

给自己一个正确的评价	150
你的现在不是你的未来	154
自我完善比接受教育更重要	157
利用现有资源提高自己	162
让思维突破束缚，让思想冲破牢笼	166
勇于突破，才能走得更远	171



第七章

前进的路上， 不妨适当停下来想想

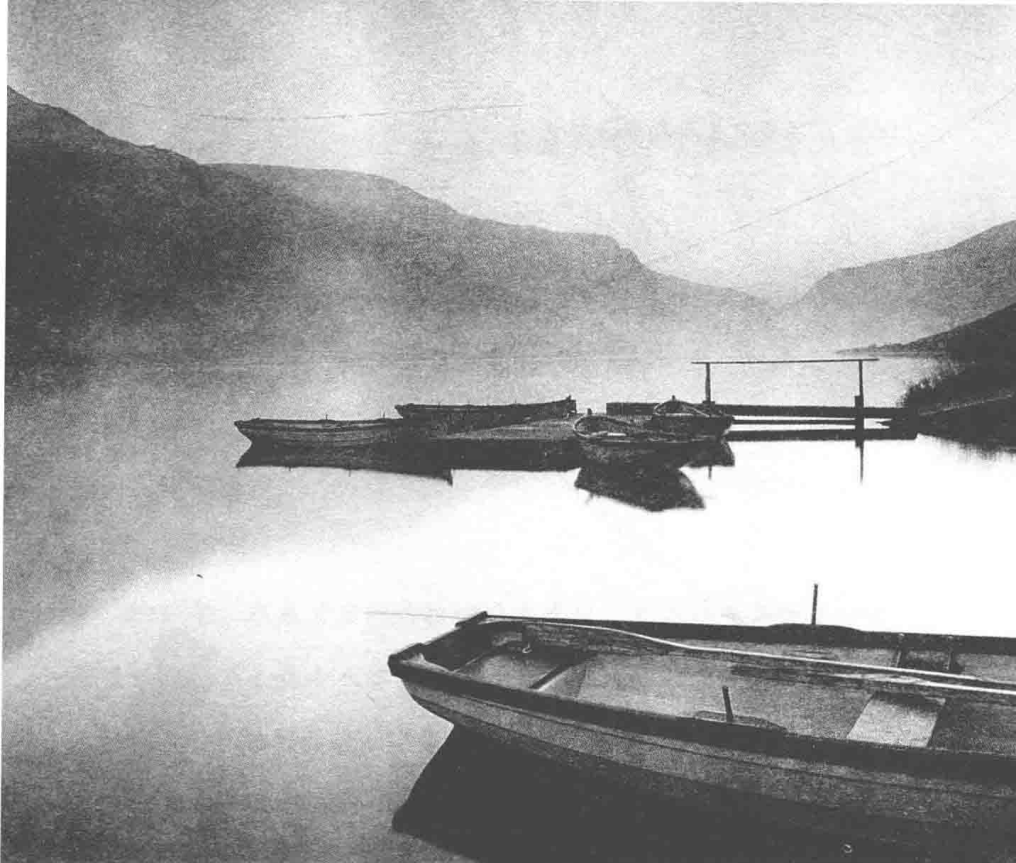
给你的任务定质定量，一切做到心中有数	176
学会逆向思考，成功者和别人想的不一样	179
要提升胆识，更要做足准备	183
多角度思考，不要在得到一个答案时就止步	186
把握思考的方向，做事才能事半功倍	190
在自省中不断完善自己	194
不要在“随大流”中迷失自己	198



第八章

抛开 浮躁的心绪

克服负面情绪，让自己更阳光	204
抛弃浮躁，成功不能一蹴而就	208
脚踏实地，不好高骛远	213
勤奋不只是劳力，还要劳心	217
拒绝浮躁，做事不要贪大	223
做好计划，才是聪明的选择	227



第一章

不怕不努力，
就怕无用功

一定要有明确的目标



对于一个想要实现目标的人来讲，不管外在看来如何难于实现或是怎样高远，不管事物有着多么渺茫的发展前景，若是能全力以赴地使它具体化，能意志坚定地追求和努力付出，目标最终就会达成，真真实实地出现在生活中。

然而，若是空有理想而不去为之努力奋斗，意志不够坚定，或对自己理想的渴望不够强烈，理想就会渐趋消亡，永远都不会被实现。

具备具体且明确的目标的前提下，我们才能在它的指引下有效地实现人生价值。在坚持目标和坚持不懈地实现目标的坚定意志的联合下，将迸发出一种创造力。对目标的强烈渴望、坚持不懈地追求和持之以恒的努力付出，它们一起作用的结果是，目标达成。

若是你希望自己能在某一领域有番作为，那么你就要专心致志地致力于使之具体化，并且对它你不能中途放弃。执着于自己的目标并持之以恒地努力付出，直至你的人生价值被最大限度地提升，目标达成。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，日本选手山田本一夺得了世界冠军。这令人非常吃惊。当记者问他是怎样取得这一惊人的成绩时，他回答说：“靠智慧战胜了对手。”

山田本一的回答令许多人认为这个矮个子冠军是在故弄玄虚。因为马拉松赛是一项体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐力，就可能拿到冠军。至于爆发力和速度都是次要的，更别说是用智慧取得胜利的，真是有些牵强。

两年过后，在意大利北部城市米兰又一次举行了国际马拉松邀请赛，山田本一代表日本也参加了比赛。这一次，他依然获得了冠军。当记者再次让他谈成功经验时，一向不善言谈的他回答依旧是上次那句话：“靠智慧战胜了对手。”

这回，记者没有在报纸上挖苦他，但是却十分不解“靠智慧战胜了对手”，这智慧究竟是什么呢？

10年后，终于解开了智慧之谜。在山田本一的自传中，他说每次比赛之前，我都要骑车把比赛的路线仔细地看一遍，并将沿途比较醒目的标志画下来，例如第一个标志是银行；第二个标志

是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。当比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。就这样，我把40多公里的赛程分解成几个小目标，轻松地到达了终点。开始的时候，我并不知道这个道理，只是把目标定在40多公里以外终点线上的那面旗帜上，结果只跑了十几公里，我就累得全身疲惫，没有一点力气，看到前面那段遥远的路程我就望而却步了。

让自己的心灵变得纯净，树立高远的理想。这样我们的一生都会受益，我们的个性因此变得愈发张扬，生活也会越来越美好。

伟大目标激励一个人成为伟大的人，因为目标远大会创造人生的火花，使人取得成就。只有目标远大，才能激发你奋斗的力量。

每一个人对成功的看法都不一样，他们为自己设定的目标也会有所不同。每一个人都是独特的——有着不同的需要、希望和价值观，也有着不同的优点。如果是我们违背自己的本质，不尊重自己的独特性，那么不论我们怎样努力，我们永远和成功无缘。

伟大目标激励一个人成为伟大的人，因为目标远大会创造人生的火花，使人取得成就。正如约翰贾伊·查普曼说的：“世人历来最敬仰的是目标远大的人，其他人无法与他们相比——贝多芬的交响乐、亚当·斯密的《国富论》以及人们赞同的任何人类

精神产物——你热爱他们，因为你说，这些东西不是做出来的，而是他们的真知灼见发现的。”

在你投入你的全部思想意识后，你的人生目标会愈加有方向性。你梦想的实现和价值的体现必然发生在你思想集中之后。若是你极富才华，能够保持积极向上的精神状态，能持之以恒地为之努力付出，那么这种渴望人生更美好的愿景，必胜的信念，将会铸就你最后的成功。

在很多人的意识中，拥有太丰富的想象力是件很危险的事，人们会因为它而浮想联翩。其实，和我们自身具备的其他能力一样，想象力也是崇高的。在被制造之初，上帝赋予了我们这项能力，这是别有用意的。因为它，我们得以生活在理想中，即便是身处艰难甚至是绝望的境地时，我们仍能在它的催促下进行工作。

与时俱进，及时调整



众所周知，目标与现实之间永远都存在着时间差。我们订立目标的时候是过去，而目标的实现却是在现在或将来。现实不会因为我们制定了目标而有丝毫的改变，所以，为了实现目标，变的只能是我们。

某房地产发展有限公司是当地著名的明星企业，公司的老总小郑更是青年企业家的典型代表。年初，在董事会上，小郑制定了今后三年的公司发展规划，计划在五年内，公司发展规模扩大一倍，员工数量增加三千，并在市中心开发一个高档别墅区。然而，谁都没想到，金融危机突然席卷东南亚，房产界遭遇前所未有的沉重打击，公司发展陷入困境，许多董事都坚持按照既定发展方案继续建设高档别墅，而小郑却毅然决然地做出了调整规划

的决定。为此，部分董事离开了公司，另起炉灶。

在原定建设别墅区的土地上，小郑建设了一个经济适用房小区，全部都是小户型，温馨别致，价格也十分公道。小区建设还没有完成，在建中的楼房就被抢购一空。公司不仅收回了全部先期投资，还获得了巨额的利润。小郑也因为响应国家政策，得到了市政府的表彰，名利双收。而当初坚持离开公司的董事们，也在毗邻小区的一块地上，建起了豪华别墅，只不过，这些别墅，直到五年后都还没有卖出去。

小郑成功了，为何？因为他懂得变通，懂得与时俱进，懂得灵活对待目标！

目标，是一个方向，一个指引，一盏引航的明灯，既然已经确定，我们自然不能够轻易去改变。但通向目标的路却不是不变的，它没有被界定，要怎么走完全由我们自己的脚来决定。

调整不等于放弃，顽固也不是坚定



有人说，我们要坚定，我们要坚持，我们要守护自己的理想，我们不能放弃，然而，一条道走到黑就是我们的坚持吗？撞了南墙也不回头就是我们的守护吗？

不，这不是坚持，不是坚定，而是顽固！

事情在变化，现实在变化，通向理想和目标的路也在变化，而我们的思想和脚步却永远都保持着固有的频率，一成不变，最后我们会走向何方？

小林和小张是大学同学，毕业以后同时进入一家电子公司上班，他们虽然是好朋友，工作方式却有着天壤之别：小林看起来每天都很忙碌，上班下班都没有闲着的时候，几乎每一分钟都花在了工作上，有时候很晚了还要接到客户的电话，可是总是有任

务完不成，有时候还要被老板批评；而小张看起来却并没有那么忙，可是他也从来没有完不成任务的时候。

在挨了几次批评以后，小林终于鼓起勇气跑到小张那里请教经验，小张说：“我只不过是把每天要做的事列了个计划，到什么时候做什么事，做的时候争分夺秒，完成以后就可以让自己放松一下。”小林回家之后马上给自己列了一个工作计划，决定每天按照这个计划实行。为了让自己勤奋工作，充分利用每一分钟时间，他连上厕所的时间都限制好了。

不过按照这个计划实行了一段时间以后，小林发现自己的工作并没有什么起色，时间还是那么紧张。倒不是因为有了计划以后自己有了依赖，而是因为自己的计划总是被一些事情打乱：有时候自己正忙一个案子，老板突然通知自己要出差，只好把手头上所有的事都停下，这样自己的安排就完全被打乱了；有时候自己正在给客户打电话，老板过来办公室找他，他赶紧手忙脚乱得把客户的电话挂掉等待老板的差遣。一天下来，看起来一秒钟都没有闲着，临下班的时候一盘算，自己还是有很多任务没有完成。小林只好又去找小张讨教经验。

小张说：“给你看看我列的计划”，然后把自己的计划给小林看了一下。小张虽然也有安排，但是比较笼统，只有一个大致的时间范围，每天的下午茶时间甚至都留出了大概半小时用来工作。小林对此大为不解。

小张说：“现在每天的事情不可能是一成不变的，就算你定好了计划，总会有一些突如其来的事情发生，打乱你原来的计划，如果你不能灵活安排你的时间，就会很被动。比如说你说领导临时通知你出差的事，有时候咱们的工作并不一定非要坐在办公室完成，你出差的路上也可以打电话或者做做策划，如果上了飞机，你可以先整理自己的思路，写在小本子上，等有时间输入电脑里，有时候这样的效果比你一直这样忙碌还要好；再比如你刚才说的在打电话的时候老板找你的问题，如果是非常重要的客户，你可以用嘴形或者写在纸上告诉老板，你正在给非常重要的客户打电话，一会过去找他。如果是一般的客户回访，你就可以长话短说，先做老板安排的事。”

听完这些，小林觉得很有道理，原来自己只学到了表皮，还没有得到精髓，于是马上回去给自己重新列了一份计划。按照这个计划实行一段时间以后，小林总结了自己的工作，果然有了好转。

理想与目标应该坚持，但是，坚持的同时，我们还要做到与时俱进。要知道，及时调整并不是对目标的背叛，恰恰相反，只有灵活及时的修正自己的脚步，我们才能更快更顺利地达到我们的目标。