

一本关乎你事业

情感和人际关系的书

所有让你

犯怵的问题

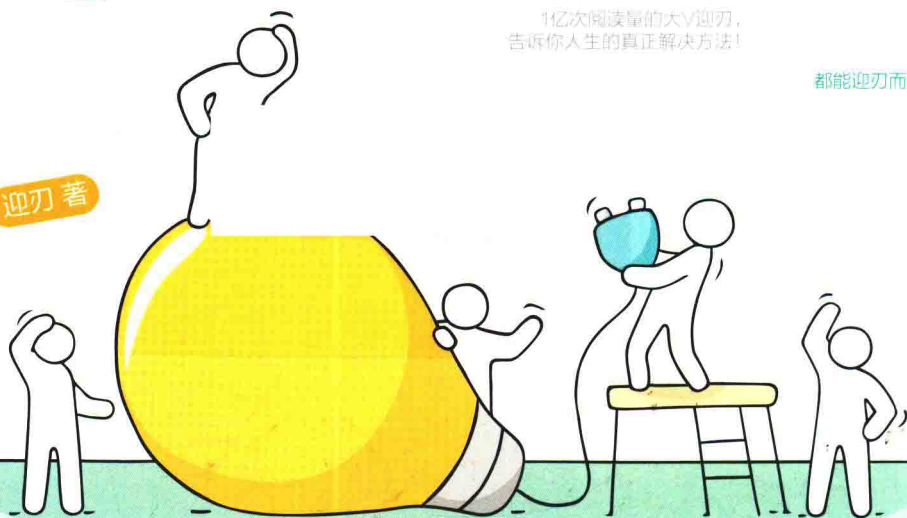
都能迎刃而解

你不是不努力， 而是不会努力

一位大器晚成
大叔的
暖心成长笔记

1亿次阅读量的大V迎刃，
告诉你人生的真正解决方法！

迎刃 著



知乎、微信朋友圈、简书订阅用户超过100,000人。

1亿次阅读量的大V迎刃，告诉你人生的真正解决方法！

你不是不努力，
而是不会努力



迎刃 / 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

你不是不努力, 而是不会努力 / 迎刃著. —北京: 化学工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-122-31805-3

I . ①你… II . ①迎… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 054564 号

责任编辑: 郑叶琳 张焕强

装帧设计: 王 婧

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

880mm × 1230mm 1/32 印张 8 $\frac{1}{4}$ 字数 139 千字

2018 年 7 月北京第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

自序 /

2010年，我满30岁。一个应该而立的年纪，而我还只是一个普通的上班族，是28岁才到上海的“上漂”。此前毕业就创业，但因缺乏经验和能力，公司也没做起来。

大学毕业后的4年，是大部分人快速成长的4年，而我却没有获得太多的职场成长经验以及能力的提升，都是满满的创业失败经历。

偶然的机，经朋友鼓动，我告别三线城市的家乡，来到上海重新开始。

记得当时只带了2000块钱过去。在上海只有两个朋友。

新工作，新的朋友圈，都要重新开始。

有次面试，老板问我为什么28岁才来上海，我说我想改变自己的生活，多少岁应该都不晚。虽然最后没去成这家公司，但对方给我肯定的眼神，也更加坚定了我要在上

海好好工作，改变自己命运的想法。

差不多到了上海4个月后，才找到工作，是家合资企业，做网页制作与搜索引擎优化的相关工作。后来，辗转去了一家新加坡背景的公司，做市场推广相关工作。

跳槽后虽然薪资涨了，但基本还是月光，很难有积蓄。我开始意识到，这样下去永远没法在上海稳定立足，买房就更加不用说了，虽然当时还没限购。

于是我又开始琢磨，如何兼职创业以便能有额外的收入。一个偶然机会，跟一位培训师进行了合作。我帮他推销课程，利润对半分。除了讲课由他进行，文案、广告设计，广告投放、场地合作，销售、客服与助教联系，甚至是订外卖，统统由我一个人搞定。这次短期的合作，我得到了差不多15000元，比上班要爽多了（放到今天就是妥妥的斜杠青年呀）。后来断断续续又做了好几次这样的合作，算是把我之前所有的工作经验与技能进行了有机整合。这也为我后来做自己的个人IP（Intellectual Property，知识产权）积累了经验并奠定了基础。

2013年，经过权衡利弊，我选择了“逃离北上广”，回到三线城市的家乡。在家乡，我干起了现在流行的网络培训，短短一年时间里就做到了50多万元的营收。

我的工作内容，依然是除了讲课之外的所有事情。即便不在北上广，只要你有能力，再结合互联网的优势，也可以有很多机会。虽然离开了大城市，没能在大城市定居下来，但在上海这几年，还是给我带来了认知上的改变与社会阅历。如果你总是在一个小地方生活工作，你接触到的人，事业都是和你差不多的，你就不会成长。

2014年，春节期间，我做出了一个小小的大逆不道的决定，不和家人一起过春节，选择一个人背包去了一直魂牵梦绕要去体验的旅游胜地——丽江与大理。

除了欣赏极具特色的风景，我同时也是在做总结思考：我现在这样就足够了吗？

我深感在创业的过程中，如果我一直都处于幕后角色，就没法充分发挥我的个人价值，而且我也希望不断挑战与提升自己。于是，就在旅行结束要从昆明坐飞机回家前，我在星巴克里，写下了我的第一篇公众号文章（大致内容就是此次旅行的游记），同时也暗暗立志，设定了我新的人生目标：为了让自己能更好地做好培训项目，我也要开始写文章和做演讲。因为我知道，这样可以更高效地影响更多人。

现在回头看那篇文章，虽然行文、逻辑结构、排版都

很一般，但却是我的一个新的开始。

我相信每个想要努力改变自己、想要个人崛起的朋友，都明白知易行难的道理。在学习写作和演讲的过程中，我也遇到了很多困难。比如，刚开始写的文章，没人看，没人点赞，没人评论，更别说涨粉了。但我依然坚持写，因为我相信，写作这个事情就和练肌肉一样，需要积累。直到某一天，我去了简书发文，情况发生了一些微妙的变化。

在去海南旅游期间，我发了两篇刚写的文章，没有想到得到大量的点赞和留言。从此一发不可收拾，开始了我的定位于自信沟通的自媒体 + 个人品牌生涯。我能出版这本书，也多亏了慧眼识珠的伯乐——图书经纪人黄小黄。

现在，经过三四年的沉淀，我把自己的定位，牢牢地绑定在了“自信沟通”这个领域，成为网络认可的品牌。我的原创文章常被人民日报、十点读书、京东、领英等多个大号转载，文章累积阅读量估计接近千万次。

我同时还是简书、豆瓣、百家号签约作者，知乎、领英的专栏作者。在喜马拉雅也开设了我的付费音频课。在千聊、荔枝等这样的微课平台，开设了多期分享课，每次

报名人数几千到两万多不等，累积分享人数应该也过万了。写过的两本电子书，估计累积下载阅读也过了十万。希望我的第一本实体书，也能获得大家的认可。

我的这段小小的经历，刚好印证了马云的那句名言：“梦想还是要有的，万一实现了呢？”是呀，如果没有当初毅然决然去上海闯荡、增长见识，如果我没有居安思危，想着赚外快，如果我没有想着不断突破我的能力极限，可能现在我还做着一个人人皆知的工作，天天崇拜地看着各种网红、大V的作品，而不是像现在一样，也能写文章做分享影响他人。

我们的人生，就像一只在浩瀚大海上航行的小船。如果你没有目标，没有工具，没有手段，你就会慢慢耗死在大海上。为什么我们要随波逐流，却没有思考过？没有思考，没有目标，没有实现目标的手段与坚持，都是危险的，你永远也无法到达你人生理想的彼岸。

回想起自己，28岁才决定去上海的时刻；

回想起自己，不甘做月光族，努力赚外快的日子；

回想起自己，在2014年的春节旅行时，给自己定下的写作演讲目标；

……

现在也算是小有所成吧，我的青春算是没有白费。

2018年，38岁的我，终于出了自己第一本书，从一个网络写手，转变为了青年写作者。

最后，用我自造的一句还没有成为名言的话与君共勉吧：如果你还没有英年早逝，那就选择大器晚成吧。

迎刃

目 录

C O N T E N T S

ONE

你不是不努力，而是不会努力 ✕

- 你连“高效学习”都不会，如何改变自己？ / 2
- 无法改变自己的真相竟然是…… / 24
- 为什么我们越努力越焦虑？ / 34
- 为什么你知道要解决问题，却又选择逃避？ / 39
- 有哪些方法可以解决拖延和逃避？ / 44
- 省钱发不了财，投资自己是回报最高的创业 / 47
- 万事先问“为什么” / 51
- 没有勇气的人，就别想着逆袭了 / 58
- 怕，你就会输一辈子 / 66
- 四个技巧，让你坚持更容易 / 74

TWO

❖ 你内心足够强大，世界都会为你让路

如何让自己变得内心强大？ / 84

你为什么会没有自信？ / 98

有钱就不自卑？别天真了！ / 103

滚蛋吧，玻璃心 / 111

患得患失，容易焦虑怎么办？ / 117

如何摆脱童年阴影造成的不自信？ / 122

这三点，让你不再过分在意他人看法 / 128

过分善良就是懦弱的代名词 / 133

THREE

如何从“矮丑穷”变成一个受欢迎的人? ⊗

你不善于社交的原因是什么? / 142

性格内向的人如何跨出关键一步? / 145

如何在陌生场合放开自己,认识新朋友甚至是异性? / 149

如何应对脾气暴躁的自己和朋友? / 153

如何克服社交恐惧症? / 158

和女生聊天如何避免一问一答式的对话? / 164

情商癌,请离我远点好么 / 169

如何让别人心甘情愿把他所学教给我? / 174

如何在办公室里成为最受欢迎的人? / 180

搞定这十个职场问题,你怎么混得下去 / 186

FOUR

❖ 你想要的爱情，为什么总是得不到？

为什么面对喜欢的人就没自信？ / 194

如何知道我喜欢的人也喜欢我？ / 201

你不是痴情，你只是喜欢你自已 / 207

不甘心，是对自己无能的不接受 / 213

与女生交往，我收获了哪些经验教训？ / 217

掌握自我解决情感问题的方法 / 226

你为什么在恋爱中不自信？ / 240

吸引，就是你要与众不同 / 249

不喜欢你，是因为你很锉！ / 255

超简单有效的搭讪法 / 260

ONE

你 不 是 不 会 努 力 ，
而 是 不 努 力 。



你连“高效学习”都不会，如何改变自己？！

一天，有个读者留言问：“为什么看了你很多文章，也学习了其他资料、书籍，花费很多时间，也很努力，结果却没有改变？”

碰到这样的问题，我已见怪不怪，于是熟练地输入一大堆反问：你看完文章、资料、书籍后，会做笔记、总结吗？你花费的时间，具体有多少？你所谓的努力，努力到了什么程度？天天废寝忘食吗？你是否根据文章、资料里提到的方法去实践过？实践的次数有多少？结果如何？是否有总结、反馈、和别人交流？等等。

一会儿，对方回复道：“只是看，没怎么总结和实践，但光看也花了我很多时间。”

又是一个自以为很努力，却是无效努力的少年。

然后我又问对方：“你多大？”

读者回答：“20岁，刚大三。我好怕。很多同学朋友都比我厉害，我怕再不努力就来不及了。总是这样努力没有结果，但又不想颓废，于是每次重新努力又坚持不了多久就放弃了。”

作为一个30多岁的大叔，我想对你说：“你才20岁啊，为什么害怕来不及？究竟是哪里来不及？”

接下来，我要给这位小朋友讲个励志故事：

从前……

【画面暂停，磁带倒转声……】

读者：“停——等等——我们倡导的是学习成长干货！请不要先讲一个狗血故事，然后紧接一个没有价值的心灵鸡汤道理好吗？”

我们不是不爱喝鸡汤，而是鸡汤喝得太多，已开始反胃。残酷的现实就是只能鸡血一时，却毫无实际指导意义，缺乏实际有效的方法，即使天天喝也不会让你变身超人。

下面我们不如直接切入正题，看看如何通过高效的努力

学习，快速获得成长。

以下方法都是我自己的亲身经历，我相信一定能帮助你改变。

1. 学习成长路径原理

很多人误以为，自己只要掌握了理论，就可以直接换来成果。

我有个朋友，是服饰造型搭配的专家兼时尚达人。他帮助在审美方面非常缺乏的朋友提升时尚感，帮助他们提升穿衣品位，让他们的外形更具有吸引力。

刚开始他有一些在线培训课程，教那些宅男们如何穿衣搭配。

但很多人都有一个错误的观念，以为穿衣打扮是件很容易的事情，只要看一遍理论方法，自己就可以搞定了。

实际上是很多人学习后，自己尝试去搭配买衣服，穿出来的效果还是欠佳。

于是就怪罪老师教得不好，没效果。

殊不知，我那位朋友，为了能熟练教授别人，自己首先投资数万元，去学习各种形象造型的高级课程。他买过的各