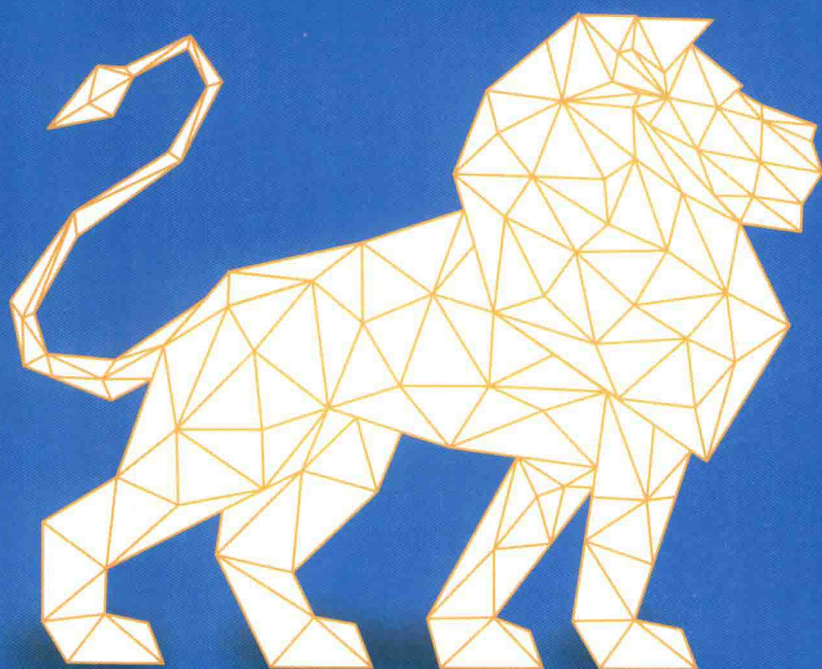


有效努力

放大你的核心优势

[美] 埃里克·巴克 (Eric Barker) ——著 刘惠——译



BARKING UP THE WRONG TREE

有效努力

放大你的核心优势

[美] 埃里克·巴克 (Eric Barker) ——著 刘惠——译

图书在版编目 (CIP) 数据

有效努力 / (美) 埃里克·巴克 (Eric Barker) 著;
刘惠译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.9
书名原文: Barking Up The Wrong Tree
ISBN 978-7-5404-8739-3

I. ①有… II. ①埃… ②刘… 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 114637 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-267

BARKING UP THE WRONG TREE

Copyright©2017 by Eric Barker

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

上架建议: 畅销·成功励志

YOUXIAO NULI 有效努力

作 者: [美] 埃里克·巴克

译 者: 刘 惠

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 吴文娟

策划编辑: 董 卉

特约编辑: 叶淑君

版权支持: 辛 艳

营销编辑: 徐 燧

装帧设计: 利 锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 995mm 1/16

字 数: 236 千字

印 张: 20

版 次: 2018 年 9 月第 1 版

印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8739-3

定 价: 48.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

献给我的父母，
他们如此善意地容忍作为儿子的我，
一株娇弱的兰花，一个幸运怪物，一个未经筛选的领袖。

什么？这到底意味着什么？

那赶快读读这本书吧！

请停止无效努力……

重要的事从来都不会附带指引。

——詹姆斯·理查森

成功的原因到底是什么

了解超级成功人士和我们之间的不同，
努力更像他们，以及庆幸有时候我们不一样。



曾经有两个人因参加跨美自行车赛（RAAM）而一命呜呼。

《户外杂志》（*Outside Magazine*）将跨美自行车赛称为世界上最艰难的耐力比拼赛事，没有之一。选手要在12天内骑自行车从圣迭戈出发，穿越3000英里到达大西洋城。

或许有人认为：“哦，这不就是环法自行车赛嘛。”然而这种想法是错误的。毕竟环法自行车赛设有不同的阶段，而且选手有休息时间。但跨美自行车赛一旦开始比赛，就不会停止计时。所以，选手在睡觉、休息或者做任何与骑行无关的事情上所花的任何一分钟，都有可能被其他选手超越。选手每晚平均睡眠时间为3小时——勉而为之。

比赛第四天，排名靠前的骑手必须讨论来决定何时休息。由于竞争激烈（选手之间相差不到一小时），这个决定让他们感到压力巨大，同时他们还意识到，在讨论的时间里他们可能会被别人赶超，这样一来他们还要

弥补休息时间，重新夺回领先地位。可是随着赛事的推进，选手们只会变得越来越虚弱。比赛没有片刻休息的时间。因此，他们在横穿整个美国的途中，身心疲惫，而痛苦以及睡眠不足只会不断加剧。

然而这并不会对2009年排名第一的骑手造成丝毫影响。确切地说，他领先第二名12个小时。尤雷·罗比克（Jure Robič）似乎是坚不可摧的。他曾五次问鼎跨美自行车赛，这已经是前无古人后无来者，而且他通常只需要9天的时间就能到达终点。在2004年的比赛中，他领先第二名选手11个小时。你能想象，比赛宣布冠军人选后人们还要再等上半天才能看到亚军的情景吗？

很显然，我们都想知道，在这样一场耐力考验赛中，罗比克领先或成功的原因是什么。

是因为他天赋异禀吗？不是。体能测试的结果表明，他是典型的耐力极强型运动员。

或许他有最好的教练？没有。他的朋友乌罗克·韦列派克（Uroč Velepec）把罗比克定义为“完全无法被指导”的人。

在《纽约时报》（*New York Times*）的一篇报道中，丹·科伊尔（Dan Coyle）分析了罗比克比赛中的优势，这种优势让他成为跨美自行车赛有史以来最优秀的选手。

那就是他疯狂的天性。

这并不是在夸大其词地形容他的极端主义。事实上，罗比克参加比赛的时候，完全丧失了理性。

他变得偏执，几度含泪崩溃，似乎能从脚下的马路缝隙中看出什么特

别的意义。罗比克还会扔下他的自行车，双拳紧握，眼冒金星地朝着随队队员的汽车走去。（他们早已明智地将门锁上。）他甚至会在比赛中途跳下自行车，用拳头殴打邮筒。有一次他出现了幻觉，看到一群圣战士手持枪械追赶自己。他的行为严重影响到了他当时的妻子，以致她把自己锁在了队伍的拖车中，没有继续观看比赛。

科伊尔写道，罗比克认为自己的疯狂是“尴尬、窘迫却没有办法摆脱的”。有趣的是，尤雷的这种天赋早已被视为竞技体育中的优势。早在19世纪，菲利普·蒂西耶、奥古斯特·比耶等科学家就指出，某种程度上的精神错乱可以帮助运动员忘却痛苦，并促使他们的身体超越自然的生理极限。

我不了解你们的情况，反正我高中的指导老师从没有告诉过我幻觉、殴打邮筒以及广义上的精神错乱是让自己获得令全世界瞩目的成功的途径。我接受的教训是完成作业、遵守纪律以及友善待人。

这就引发了一个严肃的问题：成功背后的真正原因是什么？

这本书探索了现实世界中成功的原因。这里我指的是人生的成功。不仅仅是赚钱。什么样的态度和行为能让我们在自己选择的职业或个人领域中取得成功？许多书籍涉及成功这颗钻石的一个切面，或者纸上谈兵，说说而已。在本书中，我们将会看到成功的真正原因，好让你一步一个脚印去实现自己的目标。

能为你定义什么叫成功的，好吧，是你自己。这事关什么能让你在职场和家庭感到幸福。但这并非意味着成功等于随心所欲。你已经知道，什么有可能让你到达成功彼岸（坚持不懈的努力），而什么不会（每天睡到

中午起来)。问题在于,这中间存在着一道鸿沟。你曾被告知,要获得你想要的,你得拥有何种品质和技能,但没有确凿的证据能证明这是对的,而且很可能你已经见过层出不穷的例外了。这正是本书将要考察的重点。

我在我的博客——“有效努力”(Barking Up the Wrong Tree)中连续八年围绕成功人生的秘诀不断分析研究结果、采访专家。目前我已经找到了一些答案。许多答案令人惊讶。甚至有一些从表面看相互矛盾。但是这一切都让我们得以洞悉取得职业和个人生活的成功所需要付出的努力。

大多数情况下,我们接受的教育是,要想做出一番成就,你必须具备有条理和真诚等品质。而事实上并非如此。我们将通过探索一些谬论来发掘极其成功的人与我们之间的不同,并通过学习不断地向他们靠拢——有时候你会庆幸自己没有那么成功。

成功有时候只缘于天赋,有时候是因为你乖乖地听了妈妈的话,而有时候则恰好相反。到底哪些老话是真理,哪些是谬论呢?

真的是“好人难出头”?还是“易出头”?

半途而废者永远不会成功?或者其实,固执才是成功真正的敌人?

自信是决定性因素吗?但假如自信只是一种错觉呢?

在每一章中,我们都会探讨故事的两面。我们会看到每种观点的优势。所以如果出现矛盾对立的情况,我们将一起深入探讨。角度不同,观点也会不一样,就像做实验一样。最终我们选定一个优点最多、缺点最少的答案。

第一章,我们会探讨稳中求进、乖乖听话的人到底能不能获得成功。哈佛教授高塔姆·穆昆达(Gautam Mukunda)会教你“强化剂”这一概

念。正如尤雷·罗比克的疯狂，“强化剂”就是人的某些特性。这些特性通常不被看好，但在某些情况下却有压倒性优势，让我们在竞赛中夺魁。我们会知道，为什么优秀毕业生代表很少成为百万富翁，为什么最好的（以及最坏的）美国总统总是那些能颠覆体系的人，以及怎样让你最大的缺点成为最大的优势。

第二章，我们要探讨的是，好人何时能勇拔头筹，以及马基雅弗利关于金钱的论断何时为真。并且我们会与秉持着做生意的人要有同理心、要怀揣利他主义理念的沃顿教授交流，也会和斯坦福的一位老师交流，这位老师的研究表明我们高估了努力工作的价值，拍马屁才是晋升的正道。我们还会研究海盗和监狱帮派，看看这群违法人员在遵守什么样的规矩，搞清楚如何在雄心勃勃地取得成功和夜间能安然入睡之间找到平衡。

第三章，我们会潜入海豹突击队的训练现场，去一同探索“新兴科学”——坚毅和耐力。我们会采访经济学博士，计算出加倍努力和认输的最佳时机。功夫大师会告诉我们什么叫好汉不吃眼前亏。当然，我们还会学到一些荒谬的道理，帮助我们抉择何去何从。

第四章主要研究了到底是“你的知识”重要还是“你的人脉”重要。我们将看到，最擅长社交的员工往往是工作效率最高的，但那些最厉害的专家们几乎都把自己定义为内向型人（包括90%的顶级运动员，这很是令人惊讶）。我们会找到硅谷社交能力最强的人，从他那里学习怎样轻松自如地与他人交往。

第五章涉及态度问题。一方面，我们会了解到自信如何帮助我们取得成功，另一方面，我们也要看到一味地自信不可取，我们还需要理智地分析眼前面临的挑战，并且在自信和理智之间寻求平衡。我们还会知道“心

理比对”这一新兴理论如何帮助我们决定何时全力以赴，何时三思而后行。最重要的是，我们会发现，整个自信范式的核心可能是有问题的。

在第六章中，我们将退而观全局，尝试着让职场上的得意与生活中的成功保持步调一致，并看到它们之间何时存在冲突。那么在我们一周7天，每天24小时连轴转的世界里能不能找到工作和生活的平衡点呢？哈佛商学院教授克莱顿·克里斯坦森（Clayton Christensen）和成吉思汗用实例说明了如何在快速运转的工作环境中寻求平静。我们也会从传奇人物的惨痛经历中吸取教训，他们虽然很成功，却付出了沉重的代价，牺牲了家庭和幸福。

成功并不一定是我们在电视上看到的那样。你也不是要成为完美的人。你只需要知道自己的优势，并且能恰到好处地适应身边的环境。你不需要像尤雷·罗比克那样疯狂，但有时候找准自己的位置，即便是丑小鸭也能变成白天鹅。在恰当的环境中，你的与众不同、你试图改变的习惯乃至在学校里被别人奚落的地方都可能成为你无人能比的优势。

事实上，这就是我们成功的开始。

前言

成功的原因到底是什么_001

了解超级成功人士和我们之间的不同，努力更像他们，以及庆幸有时候我们不一样。

CHAPTER 1

小心行事、乖乖听话就能成功吗_001

循规蹈矩就会得到应有的回报？那些优秀毕业生代表、无痛症患者与钢琴神童告诉我们的事

CHAPTER 2

好人总是会吃亏吗_031

关于信任、合作与善待他人，我们可以向黑道、海盗和连环杀手学习什么

CHAPTER 3

真的是放弃者永不成功，成功者永不放弃吗_065

海豹突击队、电子游戏、包办婚姻、蝙蝠侠教我们的事。当成功看起来遥遥无期时，是撑下去还是放弃？

CHAPTER 4

你认识谁比懂得什么更重要（除非你真的很懂）_137

向人质谈判专家、一流喜剧演员及史上最聪明的人学习人脉的力量

CHAPTER 5

相信自己……偶尔信一下就好 _199

向象棋大师、秘密军事单位、功夫骗子以及感受不到恐惧的人学习在
“自信”和“自以为是”之间走钢丝

CHAPTER 6

工作、工作、工作还是寻求工作与生活的平衡_231

如何寻求工作与家庭的平衡，以及蜘蛛侠、佛教徒、爱因斯坦、专业摔跤手和成吉思汗的经验教训

结语 什么能造就成功的人生_294

致谢 _303

CHAPTER

1

小心行事、乖乖听话 就能成功吗

循规蹈矩就会得到应有的回报？

那些优秀毕业生代表、

无痛症患者与钢琴神童告诉我们的事

BARKING
UP THE
WRONG
TREE



阿什琳·布洛克（Ashlyn Blocker）感觉不到疼痛。

事实上，她从来都感觉不到疼痛。表面上看，她只是个普通的小姑娘。但是由于疼痛基因SCN9A存在缺陷，她的神经不会像你我的神经那样传导疼痛信号。因此疼痛信号从来都不会传递到她的大脑。

听上去像天赐的神奇能力是吗？且不要过早下定论。维基百科上关于“先天性无痛症”^①的词条言简意赅地写着：“这是一种十分危险的情况。”戴恩·伊诺耶（Dane Inouye）写道：“很多孩子小的时候梦想成为超级英雄。我们可以把患有先天性无痛无汗症（CIPA）的病人当成超级英雄，因为他们感觉不到任何身体疼痛。可笑的是，赋予他们‘超能力’的病症同样也是他们的氪星石。”

贾斯廷·黑克特（Justin Heckert）发表在《纽约时代杂志》（*New York Times Magazine*）的一篇文章中写过这样一件事，阿什琳曾经脚踝受伤但她仍然跑来跑去，直到两天后，她的父母才发现她的脚踝有点不对劲。患有同样症状的另一位患者名为卡伦·卡恩（Karen Cann），她在生第一个孩子的时候骨盆发生破裂。直到几周后无法行走时，她才意识到自己的骨盆

^① 先天性无痛症（Congenital Insensitivity to Pain）包括先天性无痛无汗症（CIPA）。

破裂了。

先天性无痛无汗症患者的寿命通常较短，一般来说，他们在童年期就会死去。50%患有CIPA的婴儿活不过三岁。好心的父母用襁褓包裹婴儿，但即便是非常热的时候孩子也不哭。那些活下来的孩子经常咬自己的舌尖，或者使劲揉搓眼睛，给眼角膜造成了严重的损害。成年患者通常浑身是伤，并且经常骨折。他们每天都必须反复检查自己身上有没有受伤的痕迹。身上的淤青、破口或烫痕是他们知道自己受伤的唯一途径。阑尾炎以及其他内部病症是最令人担心的——他们直到患病致死都感觉不到任何疼痛。

但在某些情况下，谁不希望自己能像阿什琳那样呢？

生活中，在我们没有遇到无法感受疼痛的具体困扰之时，我们会轻易地被这种病症的好处给蒙蔽了。比如，再也没有不得安宁的伤痛。再也不害怕去看牙医了。一辈子都感受不到疾病和受伤带来的不适。再也不怕头疼或反复无常的腰部疼痛带来的困扰了。

从医疗保健支出和劳动力损失上来看，美国人每年因治疗疼痛所花的费用在5600亿~6350亿美元之间。15%的美国人面临日常慢性疼痛，因此我们不难理解为什么许多人愿意变成艾什琳。

畅销小说《玩火的女孩》（*The Girl Who Played With Fire*）中有一个反派角色也患有先天性无痛症，但他的疾病却成了他的超能力。他具备专业拳击运动员的水准，并且感觉不到疼痛，他看上去坚不可摧，令人闻风丧胆。

那么更大的问题出现了：我们的缺点什么时候能变成优势？做一名既

有身体缺陷又有超能力的异类不是更好？处于钟形曲线中部的人的生活是否更好一些？通常情况下，谨慎行事更被看好。但是做普遍意义上“对的事情”，而不去冒险走极端会让我们走向成功——还是平庸呢？

要解开这个疑团，我们首先要看看那些循规蹈矩、不越雷池半步的人变成了什么样子。高校的优秀毕业生代表混成了什么样子？成为优秀毕业生是每位家长对孩子的期望。妈妈总说，努力学习，你就能行！是的，普遍情况下妈妈是对的。

但也不总是这样……

学校里的优等生很少是生活中的第一名

波士顿大学研究者卡伦·阿诺德（Karen Arnold）对81名高中毕业生和做毕业演讲致辞的学生进行毕业后的追踪调查，旨在研究这些尖子生最后变成了什么样子。其中有95%的人进入大学继续学习，他们的平均GPA达到了3.6。1994年，60%的人已经获得了本科学位。因此不难看出，高中阶段的成功预示着大学岁月的辉煌。将近90%的尖子生现在从事着专业性职业，其中有40%是高精尖职位。他们稳妥可靠，坚持不懈且适应力很强。总之，他们大多数人的生活都很好。

但是有多少高中尖子生去改变世界、主宰世界或者在全世界人的心中留下不可磨灭的印象呢？答案似乎很明确：没有。

谈论到调查对象的成功轨迹，卡伦·阿诺德说：“尽管大多数人获得职业成功的动力很强，而且之前学习成绩很优异，但他们成年后很少有人会站在个人成就舞台的最高点。”阿诺德在接受另一次访谈时说：“尖子