

明明很努力， 却为何没有长进

君飞 ◎ 著

很多时候，我们会迷失，
以为努力没有回报，
以为压力无法消除，
其实只是你前进的方向不对。

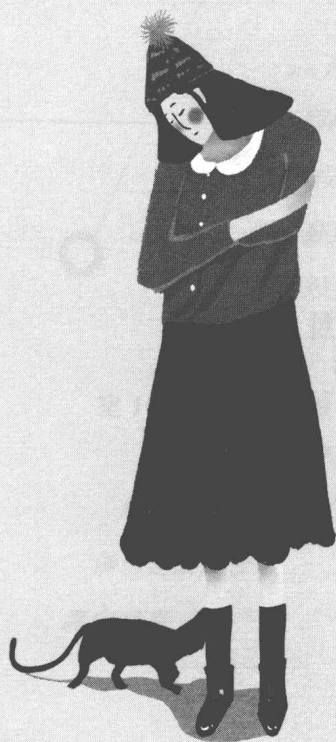
不逼自己，你不知道自己有多优秀。
方向大于方法，动力大于能力。



明明很努力， 却为何没有长进

君飞
著

MINGMING HEN NULI
QUE WEIHE
MEIYOU ZHANGJIN



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP) 数据

明明很努力, 却为何没有长进 / 君飞著. -- 北京: 民主与建设出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5139-1224-2

I. ①明… II. ①君… III. ①成功心理—青年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第180097号

© 民主与建设出版社, 2016

明明很努力, 却为何没有长进

出 版 人 许久文

著 者 君 飞

责任编辑 刘树民

装帧设计 李俏丹

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室

邮 编 100102

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

开 本 880mm × 1230mm 1/32

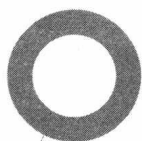
印 张 8.5

字 数 180千字

书 号 ISBN 978-7-5139-1224-2

定 价 35.00 元

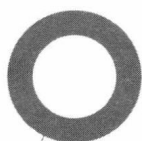
注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



拼尽全力了， 为何还是没有长进

拼尽全力了，为何还是没有长进	003
同样努力，为何结果截然不同	007
别把虚荣心等同于上进心	015
不去改变，大多只是因为懒	019
你的努力是真的努力吗	023
梦醒时分	028
雨再大，打不湿梦想的翅膀	031
画出一片未来	034
伟大灵魂中的梦想	037
常宝送给我的宝藏	041
请诱之以美梦	044
奔向月亮	046

CONTENTS
目 录



梦想从什么时候
开始都不晚

梦想谁都买得起	051
安可的梦想	054
总统的匠心	057
投资梦想	059
石头的愿望	062
我喜欢跟梦想死磕的人	065
与梦想为邻	067
坚持你的初衷	069
梦想从什么时候开始都不晚	073
一个有关梦想的作文	076
有梦想，别放弃	079
让每一秒都落地有声	082
雷切尔的梦想	086
表妹在北京	089
你的目标在哪	092

踮起脚尖， 实现梦想

高峰上的小个子	097
粘出一个新世界	103
双面“一根筋”	106
耐得住寂寞的修炼	109
留心生活，铸就成功	112
沙滩旅馆	115
打败星巴克的诀窍	118
把旅行卖给梦想	121
别让翅膀太沉重	128
踮起脚尖，实现梦想	134

CONTENTS

目
录

曾经不堪一击，
但终会刀枪不入

其实，通往成功的路不只一条	139
曾经不堪一击，但终会刀枪不入	141
我的拼命，只想换一个普通人的生活	146
找一扇梦想的侧门	152
折翅前飞	155
沉默的餐厅	158
理想里充满乐观	160
汪洋中的一条破船	162
我一生总是跳着舞	165
我就想做一个稻草人	168
心中的天堂	171
学会寄存失败	174
不想当将军的好士兵	176
帝企鹅的飞翔	179

改变命运 的翅膀

保安的青春	183
从村姑到空姐	190
表姐的绿色项链	196
笔尖上的舞蹈	200
改变命运的翅膀	203
卖冰激凌和写诗都重要	207
努力攀登梦想的殿堂	211
一个城管的全新崛起	214
有目标的蚂蚁	218



方向不对， 有些苦也是白吃

方向不对，有些苦也是白吃	223
你似乎很努力	227
努力才是最珍贵的天赋	231
因为年轻，所以别太闲	234
礼遇生命中的每一个人	238
她为什么能成功	242
另辟蹊径得成功	245
成功在于发现	247
守时的成功	250
只有向前冲	253
半个农民的秘诀	257
没有谁能阻挡你	261

拼尽全力了， 为何还是没有长进

如果你也觉得自己做那么多事，
却仍旧过得不好，
是不是也可以去想，
什么是我该做的，什么是我想做的，
然后，做出些许改变？

拼尽全力了，为何还是没有长进



[1]

中午，跟朋友A打了三个小时电话，本来是想聊点合作，但却不知不觉地聊到了成长。

我们认识差不多一年了，在这一年时间里，我们都在努力，A比我更能坚持，说实话，我很佩服她。

由于关系不错，我们就聊得比较直接，我问了她一个问题：你觉得自己这一年时间里有没有培养出核心竞争力？

A愣了一下，然后跟我说，没有。

我继续问，我们其实都很努力，你知道我们俩之间最大的区别在哪里吗？

[2]

待我确定A真的想听我继续分析下去后，我开始讲我的看法。

其实，你一直没有分清楚什么是该做的（需要做的）和什么是想做的。你一直在学习，但是最终产生的效果却差了许多。

你应该问问自己，未来到底想过什么样的生活，然后确定，为了实现这种生活，我需要做哪些准备，该怎么去做。

而不是，我想学什么就学什么，过于行随心动。

事实上，做好该做的事，你以后才有更好的条件来做你想做的事。

[3]

如果你老大不小了，目标是做一个英语老师，你应该做的先明确你要教哪个阶段的，甚至具体到是教听力、教口语还是教作文。

再去将相关内容学好，弄熟悉，看同行老师的上课视频或者去旁听，学习他们的授课技巧。

做好了准备以后，你得找机会试，去课堂上实践，不断提升自己的讲课能力。

而不是，同时又想学尤克里里，觉得这能增加自己的个人魅力，立马就去报了个班。

平时喜欢参加各种聚会，别人一叫你，你一定赴约。

学尤克里里和参加聚会都是你想做的事情，但，请记住，你已经老大不小了，既然想做一个英语老师，那就先将该做的事情解决吧！

[4]

你要准备某个考试，ok，你该做的就是该看的资料都买来，然后反复看，反复练习。

而不是，想看小说的时候看小说，想去旅行的时候就去旅行。

这些都是你喜欢做的，但却不是你该做的。对于高效备考没有太多帮助。

等你考过了，你再去做也不迟。

除非，你已经精神崩溃，需要去释放一下，那另当别论。

[5]

前几天我在后台放了好友毛毛的文章，他是一个设计师，但是对文字很感兴趣，尤其是喜欢写爱情故事。

我们是在一个读书会认识的，网上聊得还不错，但是他经

常不来参加我们的线下活动，多次的缺席，我们难免对他有些意见。

后来，当我看到他的文章，我被惊到了，这小子竟然在业余时间写出了好几篇网络爆文！

现在想想，他就是一个分清了该做什么和想做什么的人。

其实他一直很想来参加我们的活动，但他已经结婚，有了小孩，他需要好好陪伴自己的家人。

他有文学梦，他想写东西，好不容易获得老婆的理解，每天挤出时间熬夜写文。

哪里有那么多时间出来跟我们一起嗨呢？

[6]

我们大多数人，都知道自己想过什么样的生活，想要收获什么样的成长。

只是，一直没有认真去分清什么是该做的，什么是想做的。从而让成长变得非常缓慢，甚至是退步。

如果你也觉得自己做了那么多事，却仍旧过得不好，是不是也可以去想想，什么是我该做的，什么是我想做的，然后，做出些许改变？

同样努力，为何结果截然不同



收起“为什么我明明这么努力，却依然一无所获”的抱怨吧。请先扪心自问，你为口中的“努力”是否付出了真心和爱，是否有明确的方向，是否制定了实施计划，是否一心一意坚持到底不动摇。当这些答案都是YES的时候，再去思考一无所获的事情吧！

[1. 你明明很努力，却依然一无所获]

我90后的表妹终于决定结束在上海的奔波操劳，回到家乡，留在父母身边，过安稳小康的生活。在临走的时候，她问我，“姐姐，为什么我这么努力，还是得不到我想要的？”

我问她，“你真的非常非常努力吗？”

表妹愤愤地看着我说，“我为什么没有努力呢？我租的房子那么破，冬天冷夏天热。每天要6点多起床，挤三趟地铁去上班，连滴车都舍不得打。周末都在加班，我没有时间逛街，没时间看电影，没时间找朋友玩。我一分钱掰成两分钱花，我好几个月都

没有买过一件新衣服，没有吃大餐，没有看电影，我难道还不够努力吗？”

我很认真地跟她说，“你这是日子过得苦，根本谈不上努力！”

种瓜得瓜，种豆得豆。可惜，“受苦”不是“努力”的同义词，也生不出“收获”的果实。

上海的这一年多时间，表妹在一家广告设计公司上班。本来她是冲着文案策划去的，但从她进公司的第一天起，就把自己培养成一名货真价实的小妹，买咖啡、送点心、打印复印接电话、寄送包裹接收包裹，忙得不亦乐乎。工作初始，我跟表妹说，你上班的目的不是去打杂，而是去跟着同事学东西。跑腿的活，永远教不会你专业的知识。

半年后，同期进去的几个小女孩转入到策划部门，表妹从一个跑腿小妹变成了合格的前台接待，这就是她忙前忙后的“努力”。

表妹分不清“忙前忙后”和“学东西”的区别。她以为只要一份工作让她没有时间去逛电商、刷网页、聊天或者看电影，就是一份很辛苦的工作，而这个辛苦就代表了努力。而当她“努力”了半天，发现自己跟其他同期人之间的差距越来越大时，就会心生不满，认为他人一定是有背景有后台，“努力就会有回