

努力对了；
才能成功。



问一问自己，
真的努力对了吗

你只是看起来 很努力

——你该学会的 **8** 个成功秘诀

洁妮 / 编著

—— 成功只青睐于真正努力对了的人，而不是那些只是看起来很努力的人。 ——

北京工业大学出版社

你只是看起来 很努力

——你该学会的8个成功秘诀



洁妮
编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你只是看起来很努力：你该学会的 8 个成功秘诀 /
洁妮编著. —北京：北京工业大学出版社，2016.11
ISBN 978-7-5639-4951-9

I. ①你… II. ①洁… 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 (2016) 第 236120 号

你只是看起来很努力——你该学会的 8 个成功秘诀

编 著：洁 妮

责任编辑：姜 山 宫晓梅

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：16

字 数：164 千字

版 次：2016 年 11 月第 1 版

印 次：2016 年 11 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4951-9

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

成功者为什么能够成功，是因为他们拥有成功的秘诀。其中，有些成功者并不见得很聪明或者是条件有多好，他们只是做了最简单的事——努力，认真、用心的努力。

虽然说努力不一定可以成功，但是不努力一定不会成功。最起码，努力后我们会更接近成功，即使没有达到目标，我们也会觉得自己的努力没有白费，因为在这个过程中我们已经得到了比结果更重要的东西——成长。

当然，有很多人对这一点感到很不公平。因为他们也都觉得自己很努力，认为自己尽了最大的努力，可是结果却有天壤之别。真努力与假努力，也许一段时间内不会有什么区别，可是当累积一段时间后，就会出现截然不同的结果——成功与失败。

其实，很多人的努力，只是在尽力，并没有付出自己的实际行动。自己做得怎么样，效率如何只有自己心里最清楚。真正的努力是耗费精力的，它是需要不断思考、不断学习的，是要坚持的，是



你只是看起来很努力

——你该学会的 8 个成功秘诀

要拼搏的，是要勤奋的，是要有勇气的……最重要的是它是要用心的。或许，我们觉得自己真的尽了全力，可是，遇到其他人，我们便会发现，还有那么多比我们更努力的人。而这些更努力的人自然会超越我们成为成功的人。

这个世界很公平或者世界上根本没有公平，要想和别人平起平坐，就需要我们付出努力。成功在于努力，它只青睐真正努力的人，而不是想不劳而获的人。

本书总结了成功者之所以会成功的 8 个秘诀，告诉我们为什么他们能成功，而我们却不能。是因为我们的机遇不好，还是我们本就应该如此呢？其实，造成这一切的原因，是我们不够努力。努力是有方法、窍门和条件的，只有当我们学会了书中所说的秘诀，我们的努力才会变得更真实，而成功也终将属于始终在努力的人们。

目 录

第一章 努力拼搏

成功是等不来的	003
努力是我们一生都要做的事情	009
没有什么能够阻挡住拼搏的人	012
拼自己才是最有前途的选择	016

第二章 勤奋刻苦

告别懒惰	021
苦尽才能甘来	026
不要敷衍你的工作	029



你只是看起来很努力

——你该学会的 8 个成功秘诀

拖延是勤奋的绊脚石	034
好心态是勤奋刻苦的良药	043
化抱怨为努力	048
实干是成事的基础	052
认真做事，用心工作	058

第三章 勇气过人

做事要果断	067
敢冒险才有成功的机会	072
没有勇敢，一切都免谈	079
人生离不开追求	083
有勇气，生活才精彩	086
锻炼自己的胆量	092

第四章 坚持不懈

坚持就能看到希望	103
脚踏实地向前走	108
成功在于坚持不懈	114
每天比别人多干一点	119

做事有始有终	124
--------------	-----

第五章 落实行动

没有行动，一切都是空谈	131
做事应积极主动	136
有行动力才能抓住机遇	141
让空谈止于行动	148
凡事做到位	151
先行动，后研究	155
行动的速度是制胜关键	157

第六章 管理时间

当天的事就要当天做完	167
珍惜我们的每一分每一秒	172
学会把握时间	175
有效管理时间	180
规划人生目标	185
自律的人更有时间观念	192
利用好每一个 24 小时	197



你只是看起来很努力

——你该学会的 8 个成功秘诀

第七章 注重效率

做正确的事与正确做事	205
保持高效率的方法	211
制订一个合理的计划	214
工作分出优先顺序	218

第八章 不断学习

每一个学习机会都要珍惜	225
终生学习	230
养成自主学习的习惯	237
求知是实现理想的最佳路径	240
激发学习潜能	244

第一章 努力拼搏



工作为的是什么？回答因人而异。可能更多人的回答是：为了生存。如果是这样的话，那么他们在工作时所付出的努力也仅仅是比原来自己付出的多了那么一点点，远远算不上拼搏和真正的努力，这样做是没有出路的。我们要的应该是生活，而不仅仅是生存。因此，我们要拼搏、要努力，如此才有出路，才有我们真正想要的生活。

成功是等不来的

成功是永远不可能等到的，一切都都需要靠努力才能完成。这不是简单努努力就行的，成功需要的努力是拼搏，是一种拼尽自己所能的努力。

什么是成功？成功就是像科学家发现某种新现象、新规律，工程师发明某种新方法、新装置，艺术家创造某个新作品，运动员取得某项新成绩……但不论是哪一种成功，大成功、小成功都需要我们持续不断地努力，唯有这样才能达到自己想要的结果。

日本著名企业家松下幸之助说：“我小的时候，在学徒的七年当中，在老板的教导之下，不得不努力从事学艺，也不知不觉地养成了努力的习性，所以他人视为辛苦困难的工作，而我自己却不觉得辛苦。我在青年时代，始终被教导要拼搏努力，此乃人生之一大原则。事实上，在这个社会里，有拼搏努力习性的人，不太被人称赞是尊贵或是伟大，也不会被认为很有价值，因此，



你只是看起来很努力

——你该学会的8个成功秘诀

我认为大家应该无所顾忌地提升对具有这种良好习性者的评价，这样才算真正认识到了拼搏努力习性的价值。”

确实如此。所有的成功都离不开拼搏努力，那些自恃聪明的人、不把努力看在眼里的人，是永远与成功背道而驰的。世界上没有随随便便的成功，成功之“功”字即有日积月累、坚持不断地努力的含义，因此，成功不仅需要拼搏努力，更需要付出加倍的努力才行。

对于每一个渴望成功的人来说，成功都是可能的，但也并不是那么容易的。对于一个人来说，拥有什么样的背景，拥有什么样的人脉，拥有什么样的平台，其实，这些都未必能代表成功。成功的秘诀就是需要我们每个人付出自己的努力。这个努力并不是简单努力就可以的，它需要我们付出加倍的努力。如果不想努力就想取得成功，那是一种妄想。即使拥有很好的背景、人脉、平台等条件，也是不可能成功的。

赛场上的竞争，冠军从来只有一个，别人的努力我们无法阻止，如果我们要想超越别人就需要付出比别人更多的努力。只有付出足够多的努力，我们才能站在冠军的舞台上，证明自己的实力。

每一个成功者都付出了巨大的努力和汗水，他们拥有的是他们应该得到的。如果我们不够努力，就不该抱怨；如果我们足够努力，就一定会有所收获。

成功不能靠等，巴菲特先生不是靠等成为一代股神的，李嘉

诚先生更不是靠等而成为亚洲金融巨头的，成功是自己艰辛的付出和持久的坚持努力所取得的结果，成功最终是要凭实力、凭事实说话的。

等是等不来成功的，成功的道路是用努力铺就的，这一点毋庸置疑。也许有人会说自己也努力了，可还是没有成功。努力不一定会成功，但成功一定需要努力。

在现实社会中，我们都会羡慕那些成功者，认为他们取得了许多不可思议的成绩。同样的时间，我们也在拼命地努力，为什么我们没有成功，而他们却成功了呢？其实，扪心自问，我们认为自己很努力，但是我们是最努力的那一些人吗？假如我们是最努力的人，我们努力的方向对吗？当我们找对方向，但我们是能力最强的人吗？为什么有那么多的人明明很努力了，但最后还是得不到想要的结果呢？

事实上，有些人虽然看起来在努力，但是做事效率并不高，这样是永远不可能成功的。在同样的时间内，同样的努力下，成功者肯定比普通人拥有更高的效率。因为，他们知道成功不是等来的，它需要我们在拼命努力的同时提高我们的做事效率。如此，才能缩短自身与成功之间的距离。

如果说，努力了还没有成功，那说明我们的努力可能还不够，还需要我们继续努力；也有可能是努力的方向、努力的方法不对等许多原因造成的。有些客观原因我们不能左右，但是找到一个好的目标方向，朝着这个方向去努力，这是我们可以左右的。当然，在这个努力过程中我们仍然会遇到很多客观情况，有些对我



你只是看起来很努力

——你该学会的 8 个成功秘诀

们有利，有些则有百害而无一利，只有在我们努力并且能够应对自如时，我们才会成功。

我们知道，成功是个艰难的过程，只有有勇气的人、有恒心的人、有信心的人、肯为成功付出血汗的人，才能获得成功。一个人如果想要获得成功，就必须付出十二分的辛苦和努力，否则当你的努力达不到量变到质变的一个积累的话，成功是不会到来的。

20 世纪初，在数学界有这样一道难题，那就是 2 的 76 次方减去 1 的结果是不是人们所猜想的质数。很多科学家都在努力地攻克这一数学难关，但结果并不如愿。1903 年，在纽约的数学学会上，一位叫作科尔的科学家通过令人信服的运算论证，成功地证明了这道难题。

人们在惊诧和赞许之余，向科尔问道：“您论证这个课题一共花了多长时间？”科尔回答：“3 年内的全部星期天。”

同样，加拿大医学教育家奥斯勒也是用自己持续不断的努力取得成功的典范。

奥斯勒对人类最大的贡献，就是他证实了血小板是血液中的第三种有形成分，并与血栓形成有关。他为了从繁忙的工作中挤出时间读书，规定自己在睡觉之前必须读 15 分钟的书。不管忙碌到多晚，他都坚持这一习惯不改变。这个习惯他整整保持了半个

世纪，共读了 1000 多本书，取得了令人瞩目的成绩。

每个人都有不可估量的潜力，但这要取决于自身的努力。不同的人，不同的努力，就会有不一样的结果。一步之遥，十分努力，百倍坚持，很多梦想就可以被我们这样实现。

从本质上来说，人与人之间差距并不大，我们普通人与那些成功者相比，差的只是努力程度而已。尽自己最大的努力才有可能从所有努力者当中突出重围取得成功，那怎样才算尽最大努力呢？可以从两方面来看：一是工作时间的长短，二是工作时的忘我状态。

我们先看时间长短的方面。有一种观点认为，美国人的生活水平要比欧洲人高出一大截。这是因为美国人在大部分领域的劳动产出都要多于欧洲人，更重要的是美国人的工作时间要远远多于欧洲人。据《洛杉矶时报》报道：意大利人每年有 42 天带薪假期，法国人有 37 天，德国人有 35 天，英国人有 28 天，而美国人只有 16 天，但实际上他们只休 14 天。美国劳工统计局的数字也显示：美国人每周工作 49 小时，加起来每年要比欧洲人多工作 350 小时。事实上，对美国人有 14 天的休假恐怕也是过高估计。

现如今是互联网社会，美国人充分地利用了这一点，无论他们是在哪里休假，都可以随时收发邮件，随时处理各种紧急事件。那些名义上在休假的人，通过自己的手机和电脑随时可以进行沟通和解决各种问题。这样算起来，美国人的工作时间比统计的可能还要长得多。也正是因为他们的工作精神和努力程度，他们享



你只是看起来很努力

——你该学会的 8 个成功秘诀

受着比欧洲人更优越的生活。

如果一个人只是向往朝九晚五的工作和生活方式，从不愿在自己的八小时之外工作或努力的话，那是不可能取得成功的。

而工作时能够达到忘我的状态，说明一个人的努力达到了一定的程度。工作中，不论是遭受什么样的痛苦或者是折磨都不能打消一个人想要继续完成工作的信念，这就是忘我的工作状态。在这个过程中，我们通常要忍受痛苦、折磨，战胜各种困难，而这也是成功的必经之路。

冰心曾说：“成功的花，人们只惊羨于它现时的明艳，然而当初它的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”所有的成功背后都是努力和汗水的付出，这是成功的关键。那些羡慕别人成功的人，只知道羡慕别人，却从不知道别人之所以成功，是因为别人加倍地努力，加倍地付出了自己的汗水。一分耕耘，一分收获，想要不劳而获，在现在这个社会上是完全行不通的。

努力就是成功的一部分，就像蜜蜂一样，每天都努力地去采集蜂蜜，就会收获很多。成功也是一样的，只要我们每天都努力一点、进步一点，成功也就离你更近一步。因此，想要成功，那就做好准备，不要等待，付出你的十二分努力吧！