

别让低效葬送了你所有的努力！

高效

找准奋斗的正确方式

宋晓东 / 著

努力



你明明很努力了，为什么依然收效甚微？

很多人不如你勤奋，为什么依然比你出色？

答案是：你还没有找到努力的正确方式！



天地出版社 | TIANDI PRESS

高效

找准奋斗的正确方式

努力

宋晓东 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高效努力：找准奋斗的正确方式 /宋晓东著. —
成都：天地出版社，2018.9
ISBN 978-7-5455-4043-7

I. ①高… II. ①宋… 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145700号

高效努力：找准奋斗的正确方式

GAOXIAO NULI: ZHAOZHUN FENDOU DE ZHENGQUE FANGSHI

出品人 杨 政
著 者 宋晓东
责任编辑 刘 倩
装帧设计 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码：610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 天津文林印务有限公司
版 次 2018年9月第1版
印 次 2018年9月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 8.75
字 数 204千
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-4043-7

版权所有◆违者必究

咨询电话：(028) 87734639 (总编室)
购书热线：(010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

那些心血来潮的努力， 并不一定会有美好的结局

⇒ 01

让我来给你讲个故事。这个故事来自一部日本的影片——《百元之恋》。

有这样一位姑娘，名字叫一子。她32岁，单身，相貌普通得像一碗白开水。她每天都过着非常颓废的生活，从来都不打扮自己。她是标准的“废柴”，整天窝在家里玩游戏。她还是一个啃老族，靠着母亲和姐姐开小吃店赚取的微薄收入苟且活着。

有一天，一子和她的姐姐因为一件小事大打出手。姐姐嫌她整日窝在家里不思进取，而一子也受不了姐姐的尖酸刻薄。最终，在这场冲突之后，一子从家里搬了出去，去了一家便利店做收银员。

做了收银员之后，一子的生活仿佛慢慢有所好转。她开始能够自己养活自己，同时也跟之前一直暗恋的一个打拳击的男子开始了约会。

然而，这些好转的迹象并没有阻碍厄运的来

临。没过多久，她被便利店里的同事强奸了。接下来，她的男友也把她抛弃了。一子的生活，又重新回到了谷底。

面对生活中一次又一次的打击，一子产生了练拳击的念头。她渴望通过拳击来释放自己内心的压抑和怨恨。

她想要赢，哪怕只有一次。

接下来，她扎起了头发，开始拼命地练习拳击。甚至在买菜的路上，她都在忘我地练习拳击步伐。经过长时间的刻苦训练，一子不仅减掉了一身的赘肉，浑身充满了斗志，而且还练就了一记漂亮的左钩拳。

这还不够，虽然教练一百个不愿意，但是一子还是坚持要去参加职业拳击比赛。后来她终于如愿参加，对手是一名身经百战的女拳击手。

暂停一下，问你个问题：你觉得一子会战胜这名厉害的拳击手吗？

在所有那些散发着浓浓鸡汤味的电影脚本当中，一子应该可以战胜这名身经百战的拳手。因为她已经足够努力了啊！而励志故事的套路不就是这样的吗？努力之后就一定会有收获的。

然而故事的结局非常真实而又残酷：在那场拳击比赛中，一子被打得落花流水、鼻青脸肿，甚至吐血，几乎毫无还手之力。就这样，一子结束了她的第一场，也是最后一场拳击比赛。

比赛结束之后，一子的前男友过来看她，一子抱着前男友大哭了一场。一子说：“比赛输了，但是好想赢啊……好想赢啊，哪怕

只有一次。”

这句话道出了多少生活在社会底层，但是却依然在坚持奋斗的人们的心声。然而，在现实生活中，“赢”并不是一件容易的事情。也就是说，那些心血来潮的努力，并不一定都会有美好的结局。

⇒ 02

记得读研究生的时候，我曾经心血来潮，准备考一个高级口译证书玩玩。上海的高级口译证书属于含金量比较高的证书，通过率很低，我想挑战一下自己。

第一次笔试，我几乎没怎么好好复习，结果惨遭失败。第二次笔试，我花费了很大的力气，终于通过了笔试，获得了第二轮口试的资格。为了准备那次口试，我用尽了全身力气，那几乎是我研究生期间除了写毕业论文之外，学习最努力的一次。

我把自己关在宿舍里，除了吃饭几乎都不出去，一个人在那里一遍又一遍地练习着口译试题。那段时间不巧还感冒了，于是我就一边擦着鼻涕，一边复习。这场面真感人啊，我自己都被自己感动了。然而，那一次的口译考试我还是失败了。

考试那天我表现得很紧张，我发现自己的内心实际上很抵触做口译这件事情——为什么非要像一个传话筒一样，把别人说的话一字不落地翻译出来？

这根本就和我的职业兴趣截然相反啊！我是那种讨厌一板一眼做事情的人，而我所擅长的是发散性思维。所以，当我做口译的时候，会感觉很吃力。相反，当我需要就某个话题做一番演讲的时候，却会瞬间激情满满，享受其中。

想通这个道理之后，我放弃了剩下的三次口译补考机会，因为我想把时间用在更加值得努力的地方。后来，我遵从自己的兴趣，下定决心将心理学作为自己努力的方向。几年下来，我出版了两本心理学著作，写了上百篇专栏文章。我还会继续在这个领域不断努力！

苏格拉底曾经说过，未经审视的生活是不值得过的。“赢”可不是一件“只要随便选个目标，然后付出一些努力，最后就一定能够成功”的事情。

赢，其实是一个系统工程。它不仅需要努力拼搏的精神，还需要一整套高效努力的方法。

具体来说，首先你需要拼尽全力，这是最为基础的一件事情。除此之外，你还需要掌握一些高效的方法以及必备的软实力，努力去发挥自己的优势，具有强大的自律精神，拥有过硬的心理素质，从而让努力产生更大的价值，为我们的生活带来真正的改变。

➡ 03

在这本有关努力方法论的书当中，我总共分了六章来讲解如何通过高效的努力，来化解职场和生活当中常会面对的那些压力，进

而更好地实现人生价值。

第一章“拼尽全力才有戏”，主要是通过身边的一些奋斗故事和现实案例，从心理学的视角切入，帮助读者看清楚努力的价值和意义，以及帮助读者鼓起奋斗的勇气。

第二章“让努力兑换价值”和第三章“成功必备软实力”旨在从自我管理的角度为正在奋斗的人们提供一系列靠谱的努力方法及奋斗方向，从而避免陷入“越忙越穷”的尴尬境地。这两章涵盖了职业生涯规划的科学理念、高效学习和工作的方法、提升自我价值的靠谱思路、人际交往的实用技巧、思维方式的不断升级等干货内容。

第四章“发挥优势不平庸”则主要从积极心理学的角度入手，强调了一个人在工作或生活中“发挥优势”的重要性。当一个人能够发挥优势的时候，是这个人离真实自我最近的时候，不仅会使人产生超强的存在感，还会拥有前进的动力，最终实现幸福生活之目的。

第五章“自律才会有自由”主要从心理学层面挖掘导致无法自控的原因，通过讲解自律的重要性以及自律的实用方法来为奋斗的历程保驾护航。

第六章“心理强大才能赢”讲解了如何应对奋斗路上容易产生的一些消极情绪，进而通过有效的自我激励来让自己重新焕发活力。

在《远见：如何规划职业生涯3大阶段》这本书中，作者布赖恩·费瑟斯通豪意外地发现，大多数人在努力的时候都走在了错误

的道路上：

“（很多人）将过多的注意力放在近在眼前的下一步上，而不是整条路径。他们大都将职业生涯当成一场短跑比赛，然而事实上，这是一场至少长达45年的马拉松。他们更关心下周二的升职加薪，而不是在真正重要的时候，也就是四五十岁时拥有更好的选择。”

俗话说，工欲善其事，必先利其器。太过急功近利，很容易导致前功尽弃。既然一个人的职业生涯如此漫长，何不拿出一点时间来提升一下自己，多去学习一些方法论层面的知识，从而避免让低效的努力蹉跎了自己美好的青春。

愿这本书，能够让你的努力如虎添翼，让你的奋斗更有意义。

目 录

C O N T E N T S

第一章

拼尽全力才有戏



- 生活压力这么大，再不积极就更加没戏了 / 003
- 等看到希望再去努力，就晚了 / 009
- 你必须拼尽全力，才配享有心流体验 / 014
- 不要认为努力奋斗很累，碌碌无为更累 / 020
- 那个为梦想拼尽全力的年轻人，后来怎么样了 / 026
- 别总想着逃离，无论在哪里你都要用尽全力 / 032
- 我是如何从心理学毕业生转变成一名新东方老师的 / 037

第二章

让努力兑换价值



- 职业生涯前15年，成长比赚快钱更重要 / 047
- 一个人通常是如何陷入长期贫困的 / 053
- 不懂“刻意练习”，累死也无法证明自己 / 059
- 精要主义：三个步骤让你的努力变得更更有价值 / 065
- 高效能人士告诉你：投资自己要从这四个方面用力 / 071
- 你总是分秒必争，难怪工作效率那么低 / 078
- 通往财富自由之路，努力仅仅是第一步 / 084

第三章

成功必备软实力



- 五个步骤学会知识管理，让知识真正改变人生 / 091
- 土豆、青蛙和番茄：三个关键词帮你轻松进行时间管理 / 098
- 学会精力管理，在工作中重新焕发活力 / 103
- 借用金字塔原理，有效提升职场说服力 / 110
- 学会这四条沟通法则，跟任何人都聊得来 / 117
- 人际交往的核心秘诀，想要什么就先给出去 / 123
- 戒掉这七种思维方式，你才能真正走向成熟 / 128
- 心理资本：赢在职场的秘密武器 / 135

第四章

发挥优势不平庸



- 能发挥优势的人，就不会在无声的绝望中煎熬 / 145
- 发挥优势的七字口诀，把自己打造成一款“爆品” / 152
- 在热爱的领域拼尽全力，这才是发挥优势的正确姿势 / 157
- 内向有那么多优势，我才不想变外向呢 / 163
- 决定你职业高度的是优势发挥，而非刻意逢迎 / 169
- 我为何要从一名新东方老师转行成为幸福课讲师 / 175

第五章

自律才会有自由



- 坚持这四项原则，才能做到真正自律 / 185
- 想要战胜拖延，先要战胜对失败的恐惧 / 192
- 戒掉手机依赖，学会这三个方法就足够了 / 196
- 改掉这五个坏习惯，我遇见了更好的自己 / 202
- 总是没时间读书？试试这五种方法吧 / 207
- 不要假装通过忙碌，来逃避那些真正重要的事情 / 212
- 忍受住无聊，你才有资格享受美好 / 218

第六章

心理强大才能赢



- 界限感：你对谁都那么客气，难怪会活得那么累 / 225
- 使命感：为什么有的人在工作中会自带光环 / 231
- 钝感力：反应“迟钝”也是一项能力 / 237
- 行动力：化解焦虑最有效的方法 / 243
- 抗压力：我选择和压力做朋友到底 / 249
- 休闲力：会玩的人才会更加成功 / 255
- 幸福力：你过得那么轻松，难怪会活得很丧 / 261

第一章

拼尽全力
才有戏

很多人都在抱怨这个时代
的年轻人精神压力太大，竞争
太残酷，但是这些不应该成为
我们逃避现实的借口。关键在
于，你是否愿意为自己的梦想
拼尽全力，然后看看生命能为
你带来何种惊喜。

生活压力这么大， 再不积极就更加没戏了

/ 01 /

前一段时间，因为家里换车的原因，我去了很多家汽车4S店，和不少汽车销售员产生了交集。

我曾遇见过比较执着的销售员，连续几天下午在同一个时间给我打来电话，提醒我不要错过4S店正在举行的某一场汽车促销活动；我也遇见过比较暖心的销售员，自从加了微信好友之后，隔几天就会发来温馨提醒：“奋斗的路上，别忘记好好爱惜自己。”“立秋了，养生方面你应当注意这六个问题……”

还有一次，我和家人去看车，外面下着雨。一位销售员透过玻璃看到我们之后，立刻拿着伞出来迎接我们。走的时候，还打着伞送我们出来。我感到受宠若惊，出门的时候，一激动，把头撞在了明亮的玻璃上。

在和汽车销售员打交道的过程中，我了解到这一职业的艰辛。每周、每月的销售业绩排名和考核，给每个人身上都戴上了



无形的枷锁。

业绩不好的销售员，只能拿到基础底薪，心急的人干不了多长时间就会跳槽，转而去其他行业。而业绩优秀的销售员也要承受巨大的竞争压力，比方说，在网络上，我看到一名销售员这样吐露自己的心声：

“我们的奋斗，每个月都要从零开始。不管你上个月的销售业绩有多么优秀，月底最后一天，这些辉煌都会随之而去。月初的第一天，挑战又会重新开始。”

/ 02 /

虽然汽车销售这个行业算是一个高压力的行业，但是在和不同的汽车销售员打交道的过程中，会发现他们呈现出完全不同的精神状态：有的人积极进取，有的人则被动消极。

在某家汽车4S店，我曾遇见两个风格截然不同的汽车销售员。

有一天，我去4S店看车，在展厅里对着一辆心仪的汽车看了很长时间，但是迟迟没有销售员前来介绍。我有点急了，于是就直接走到前台去，告诉前台说：“我想买车，能不能请个人帮忙介绍一下。”

这个时候，销售员A先生走上前来，他上下打量了我一下，然后慢吞吞地走到我看中的那款汽车旁。我问他几个自己关心的问题，他极其寡言。我就在心里想，看来这是一位非常沉稳的

汽车销售员。

后来，A先生打断了我的提问，反过来问了我两个问题：第一，你买车的预算是多少？第二，准备什么时间买车？

我如实地回答了他的问题，当我说到准备年底才买车的时候，我发现A先生瞬间显露出不耐烦的表情。他仿佛在说：“年底买车，现在提前好几个月过来看车，逗我玩吗？”

事实证明，我猜得没错。因为当我准备再次询问A先生的时候，一转脸的功夫，A先生已经消失了。没错，他什么也没说就走了。家人感觉这个销售员态度实在太差，想要拉着我赶快离开这家4S店，换另外一个品牌的汽车看看。

我不甘心，觉得仅仅因为销售员态度不好而否定掉一辆喜欢的汽车实在太可惜，于是我再次来到前台，询问是否还有其他销售员可以帮忙介绍一下。

这个时候，销售员B小姐闪亮出场了。

/ 03 /

“请问你们是第一次来店里看车吗？”B小姐一上来就热情洋溢。

“是的。”我回答道。

“那您先坐一下，我给你们倒点水喝。”B小姐说完，就忙去倒水。

倒好水后，B小姐坐了下来，非常职业而又全面地向我们介