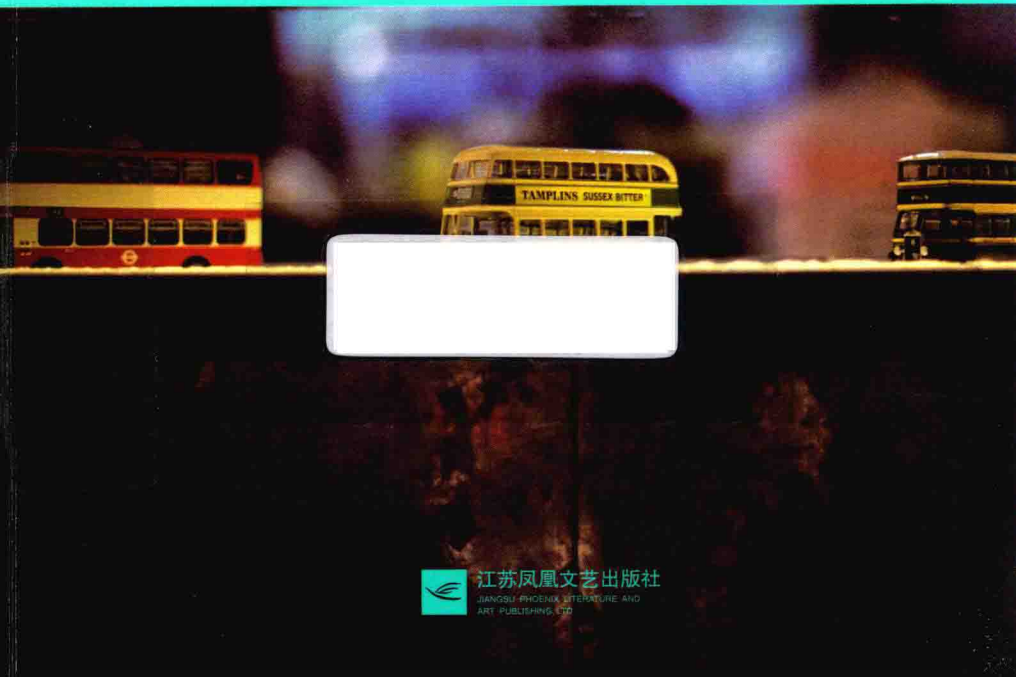


艾力 · 著

你一年的 8760 小时

升级版



江苏凤凰文艺出版社

JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.



你一年的 8760 小时

升级版

艾力 · 著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

你一年的 8760 小时 : 升级版 / 艾力著. — 南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2016 (2016.4 重印)

ISBN 978-7-5399-8957-0

I. ①你… II. ①艾… 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 (2015) 第 296026 号

书 名 你一年的 8760 小时 : 升级版

著 者 艾 力

责任编辑 孙金荣

特约编辑 李玉峰 张 慧

文字校对 郭慧红

封面设计 门乃婷工作室

插图摄影 小耳牛牛

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鸿祥印刷有限公司

开 本 890 毫米 × 1270 毫米 1/32

印 张 9.75

字 数 180 千字

版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 4 月第 4 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8957-0

定 价 39.80 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

C

O

N

CHAPTER 01

你那么拼，为什么还是没有回报？

成功，并不代表拥有很多真理 // 002

优秀是可以锻炼的 // 008

别成为“有潜力”的受害者 // 014

你一年 8760 小时的秘密 // 018

没有人是一座孤岛 // 023

90% 的人倒在了这个叫成功的路上 // 028

CHAPTER 02

把自己当作公司一样经营

没有方向，怎么走都是游荡 // 034

认清人生每一道关口的大 BOSS // 040

任何一个地方，都可以是你的主场 // 046

让未来现在就来 // 051

奇葩说：我的职场人才观 // 055

为自己扣心问诊 // 061

投资未来最好的自己 // 065

CHAPTER 03

追求卓越，成功就会在不经意间追上你

潜力股还是垃圾股？ // 070

迷路后的第一生存法则 // 074

要想不可替代，就要无可取代 // 081

最好的社交是做好自己 // 086

可以不成功，但不能不成长 // 090

每次失败，都是蒙着眼睛向前走了一步 // 095

把生命浪费在美好的事情上 // 100

CHAPTER 04

尽你所能，把时间用到极致

吃掉生命的隐形黑洞 // 106

34枚金币时间管理法 // 112

逆向思维一周规划法 // 121

重建生活的优选方式 // 129

如何化解美剧的副作用 // 135

不要再为拖延症内疚了 // 144

你的爱好也许是一种腐蚀剂 // 149

CHAPTER 05

如果你想走得更远，请与人同行

不可或缺的他者 // 156

那些杀不死你的，让你更强大 // 161

在残酷的世界里温暖地活着 // 167

人生有时只差一个顿悟 // 171

我们不是孤身一人在战斗 // 176

CHAPTER 06

以成长之名，向死而生

成功的附近，住满了失败的邻居 // 182

艰难时刻，向前一步 // 186

“承诺 / 一致”的减肥法 // 192

最难以下，皆是幸福 // 198

学会在迷茫的现实里突出重围 // 203

比赛第二，友谊第三 // 210

CHAPTER 07

比我们优秀的人，比我们还努力

你做梦的时候，总有人在努力 // 216

从“差不多”到“差很多” // 220

论一只乌龟的自我修养 // 224

停一停，再继续前行！ // 229

EXTRA STORY

番外篇

不必急着跟孤独说再见 // 234

和华语圈最奇葩的人辩论是怎样的体验 // 239

掀起你的盖头来 // 244

这个时代，读书有用吗？ // 247

顶上对话：新精英 新励志 // 252

——艾力·俞敏洪走进清华

后记 // 260

你那么拼， 为什么还是没有回报？

年轻人总想和世界谈谈，可这世界并不想和你谈谈。

哪怕你技能点全部升满，生命值和魔法值满槽，

依然抵挡不住这世界深深的无情。

成功，并不代表拥有很多真理

在我床头的书桌上，刻着一行英文：If you cannot do, teach.（如果你自己做不到的话，就教别人去做吧。）做老师以来，我一直把这句话当作警钟。这是对那些可以把道理讲得头头是道，自己却做不到的人的莫大的讽刺。

我有一个朋友，江湖人称“道理王”，在引经据典、讲道说理方面，堪比东方不败。从古埃及文明到比特币他都能分析得头头是道，对娱乐八卦和婚姻人生也可以娓娓道来。加上他不俗的外表，让每个和他聊天的人都如沐春风，女生更是恨不能以身相许。

当时，我和他一起在北京漂泊，蜗居在中关村一个十几平米的小屋里，这里是北京最繁华的地带之一，尽管屋小，每月房租却不低。

有一天下午，我和他坐在窗边。他右手两指夹着一支烟，猛吸一口，再缓缓吐出一个大烟圈来，“艾力啊，我最近认真研读了一本关于理财的书，你说现在存在银行里的钱每天都在贬值。要成功，要在北京混下去，混出

个模样来，靠在公司做一个小职员，就算每年涨一点工资，五年升一次职，这辈子也没什么前途。要想出人头地，一定要不走寻常路！咱们凑点钱搞贵金属投资吧……”

后来，因为工作的关系，他搬走了。但每隔一段时间，他就会打电话告诉我，又换了工作，进入了新行业，或者又发现了短时间挣大钱的方法。但无论是新行业或是新投资方法，没有一个他最终坚持下来的，他也成了后悔药的长期服用者。出于朋友之情，我也曾试图提醒他：“除了那些道理、分析，实际有效的方法和行动是不是更重要？”他愣了一下，继续很有底气地说：“你看我上次说的那个股票真涨了吧。我要是当时买了，现在就有套房了。”事实是，到现在为止，他换了4次工作，月薪涨了1050元，职位从小职员升为一个5人小项目的组长。也许他真的有一天会被好运砸中吧，那时我也会绝对厚脸皮地说“苟富贵，无相忘”。

这个世界上有爱讲道理的人，更有爱听道理的人，总会有许多追随者们通过各种渠道来获得自己想要、需要或者觉得自己不得不要的道理。

可是，这些道理真的那么有用吗？听完英语学习讲座，立刻发誓半年拿下GRE、托福，一年拿到美国名校Offer，可每年拿到奖学金的人永远是少数；听了知名企业家的演讲，甚至只是看到一个励志的金句就热血沸腾，开始幻想自己好好拼一把也能出任CEO，迎娶白富美，登上人生巅峰；

看了情感专家的微博分享，就决定做个“不忘初心，岁月静好”的女子，等着高富帅驾着七彩祥云来拯救平凡的自己……

只靠读道理，就妄图懂人生，这就意味着，大多数人实现不了自己的幻想。甚至，你要明白，有些成名成家的人，会在自己上楼之后抽掉梯子，再告诉想要努力向上爬的你：我当初就是通过努力飞上来的，你也可以。

一年过去了，你依然没能去留学，甚至毕业成绩都不是优。面试工作时，才发现拿着四六级证书、计算机证书、当过学生干部的竞争对手太多太多。你幻想过的白马王子出现在海天盛筵上，或者被你认为是“绿茶婊”的女生围绕。盲目辞职，一场说走就走的旅行之后，回到原点，还要从底层做起，而以前的同事已经升职成为你的上司。

有多少人把性格交给星座，把努力交给鸡汤，把考试交给锦鲤，然后对自己说“听过许多道理，依然过不好这一生”。

年轻人总想和世界谈谈，可这世界并不想和你谈谈。哪怕你技能点全部点满，生命值和魔法值满槽，依然抵挡不住这世界深深的无情。年轻人很容易怀疑自己，进而怀疑人生，然后走上了那条平庸的路。但生活之所以精彩，就是因为总会有奇迹出现。关键是，你要掌握打开奇迹的钥匙——正确的方法。

上中学时，父亲就告诉我，“懂一百个道理，不如懂一个方法重要；一百次的感动，不如一次行动有帮助。”到目前为止，我那一点小小的成功很大程度就是缘于对这句话的领悟。

几乎所有人都害怕公众演讲。和很多人一样，我从小就特别渴望在众人面前出色自如地表达自我，但无论我怎样尝试似乎都无法达到预期。我又是一个很容易紧张的人，性格里有些怯懦。后来，我进入新东方当老师，不得不面对数百数千，甚至上万的学生。为了练好当老师的必杀技，我几乎看了所有能找到的讲解演讲之道、演讲技巧的书籍。曾经有那么一阵，我甚至变成了自己讲不好，但能教别人讲好的神人。

有一天，当我又一次在空无一人的教室里模拟演讲时，一位同事走进来，看了一会儿说：“你意识到自己存在的问题了吗？如果没有，这样讲一万遍也没有用。”

在他的建议下，我采用了“刻意练习”的方法。“刻意练习”是佛罗里达大学心理学家 K. Anders Ericsson 提出的一套练习方法，方法的秘诀在于重复与反馈。

首先，练习者需要建立对正确方法的认识和熟悉。以演讲来说，必须真正去了解什么是好的演讲，而要想达到这一点，仅靠抽象的书籍是不够的。因此，我找来了几乎所有名家的演讲视频，反复观看、揣摩其中的精

妙之处。有机会我还会去现场听一些名人的演讲，现场感受那种万人欢呼、掌声雷动的氛围。

接下来，我进行了练习—反馈—练习的循环训练。刻意练习，是以错误为中心的练习，练习者必须建立起对错误的极度敏感，一旦发现自己错了会感到非常不舒服，一直练习到改正为止。

无论模拟练习，还是上课讲课，我开始有意录制自己演讲的视频。回到家，再反复观看这些视频。一开始，看到视频中的自己会很很不习惯，而且会发现很多之前自以为表现良好的地方实际却并非如此。像大多没有受过播音、形体方面专业训练的人一样，讲到激动处，我会使劲挥舞手臂，幅度大到在镜头上看不到我的脸，只看到一只手挥来挥去，身子也随之摇晃，没有力量；我还会经常重复“这就是说，也就是说”等口头禅，英语中就是“so ... so ... that ... that ...”；对于熟悉的内容，我会习惯性讲得很快，节奏感不强。而最要命的是没有镜头感，无法让听众感觉到我在注视着他们，在关心他们的反馈。

我把这些需要改进的问题用本子记录下来，不断进行纠正练习，并且与下一次的公众演讲视频进行对比，直到某个问题完全不再出现时，我才会把这个问题从本子上划去。

无数次的“刻意练习”之后，我不但对于新东方的课堂演讲驾轻就熟，而且还成为了一名演讲师，站到了拥有成千上万观众的新东方“梦想之旅”

系列演讲的现场。

畅销书《异类》的作者格拉德威尔说：“人们眼中的天才之所以卓越非凡，并非天资超人一等，而是付出了持续不断的努力。只要经过1万小时的锤炼，任何人都能从平凡变成超凡。”我自然算不上天才，对于自己通过一番辛苦，取得的这一点进步，我的感触就是，世界上哪有什么成功独门秘籍，当你学会把最简单的事做到极致时，成功自然也就离你不远了。

这一路走来，尽管我对听“那么多的道理”有成见，但这并不代表着对此我不学习、不懂得，或者不care。而是我明白，道理听得再多，也是别人的经验，只有通过方法的转化，才会变成自己的东西。带我前行的始终是那个看似渺小，埋头苦干的我。

有时候，道理懂得越多，给自己的束缚也就越多。不同的道理之间又常有矛盾，不同的建议之间也会有冲突，心灵鸡汤吃多了，味道也不同：有的咸，有的甜，有的辣。吃多了，肚子会坏，步子会慢，脑子也会乱。有些时候，把鸡汤和道理放在一边，先迈出一步，然后在实践中不断地总结、修正。只有这样，我们才不会成为那个懂的很多，会的却不多，最后几乎没有任何改变、一事无成的人。

这本书也讲道理，但更讲方法。我希望书里的每一章，都能帮助你迈出坚实的一小步，这样一步一步地，你就能走得更远，离自己的梦想更近。

优秀是可以锻炼的

大约 2500 年前，先哲亚里士多德曾经说过一句话——至少很多人认为是他说的——优秀是一种习惯。相信亚里士多德老兄说这句话是为了鼓励大家，但对于后世的大部分人来说，这句话带来的打击远比鼓励要大得多。

这句话在中国流传甚久，口耳相传。但人们的理解通常是：你看，优秀是一种习惯，如果你不够优秀，那还是哪儿凉快哪儿待着吧。

而拥有优秀习惯的人永远都是“别人家的孩子”，没错，就是那个活在父母、邻居、同事、朋友口中的别人家的孩子。也许你从没亲眼见过，但他们的事迹却在江湖上永远流传。别人家的孩子不吃饭、不睡觉、天天学习，爱父母、爱祖国、爱做家务，上学时听话、用功、刻苦学习、坚决不早恋，还一毕业就结婚。这些有优秀习惯的人都是别人家的，而我们只能忍受越来越多的沮丧。

更糟的是，这句话被放大后就变成了宿命论的问题——如果我天生就不优秀，我能怎么办？

我曾经收到过这样一封邮件：

艾力老师好，我是一名大一的医学生，不知道为什么，每件事我都感觉做得比别人差。体育课上学习排球，其他两个组都会了，而我却一直在捡球，这让我对当时与我搭档的伙伴感到很抱歉；学习口琴，其他人会吹了，而我还不会；用显微镜观察切片，其他的人能看到细胞，而我居然看不到……我感到很难过，别人很轻松就做到的事，我却很努力都做不到。我想是不是我天生就不如别人，如果真的是这样，我该怎么办？

18岁的冯唐写完了十四五万字的长篇小说《欢喜》，呼唤着“十八岁给我一个姑娘”。

18岁的韩寒出版了《三重门》，声名鹊起。

而18岁的我，只是个毛发浓密的小胖子，得不到一个姑娘的青睐。

尽管从小就热爱踢足球，身材却一点也没锻炼出来。当时，我有一位兄弟，我和他从小玩到大，他很聪明，论相貌论天赋我都甘拜下风。初中阶段，他太优秀了，在我们几个朋友里第一个有了女朋友。他告诉我说：“胖子也是一种习惯，你少吃、运动减肥都没有用的，就安静地做个萌萌的小胖子吧。”听了这话，我悲从中来，也一度深信不疑，导致我整个高中阶

段都胖得不行，还自我安慰说：“起码我是萌萌的。”当然，我那时候也没意识到肥胖是追不到女生的主要原因，因此在追女生的道路上，屡追屡败，屡败屡追。

直到上了大学，我认真地读了亚里士多德“优秀是一种习惯”这句话的原文，才发现这话被断章取义了，自己彻底被骗了。亚里士多德老哥说的是：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的，因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”

说白了，大家把“优秀是一种习惯”，理解成了优秀是先天的，不优秀也是天生的。而实际是只要我们培养好的习惯，就能成为一个优秀的人。

诺贝尔经济学奖得主布坎南曾说：“人和动物的差别，是人能试着改善自己。”

改变，仅仅需要 21 天。

研究发现，通过 21 天的训练，每个人都可以养成一个良好的习惯。培养某项习惯的第 1—7 天，你会感觉到“刻意、不自然”，这个阶段需要十分刻意地提醒自己去改变。第 8—14 天是“刻意、自然”的阶段，如果不努力坚持，还是很容易回到从前。而到第 15—21 天，已经变为“不刻意、自然”，进入习惯性的稳定期。