

胡 敏 / 著

力 量

一根针的

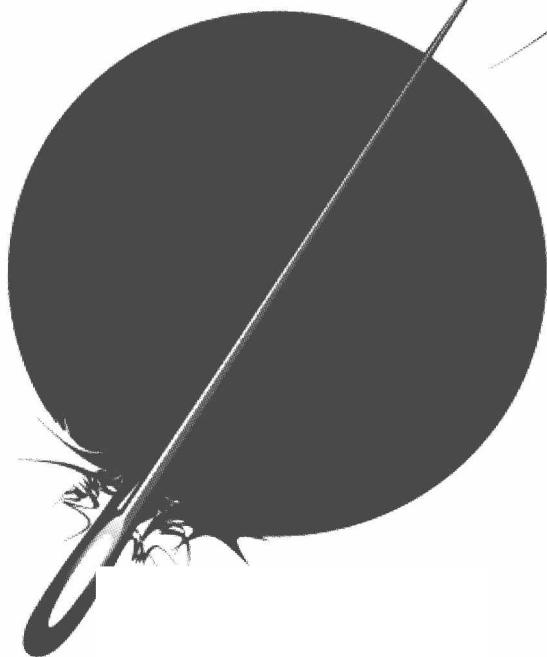
The Power
of
A Single Needle

中国青年出版社

—
根
针
的

力量

胡 敏 / 著



The Power
of
A Single Needle

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

一根针的力量 / 胡敏著. --北京 :

中国青年出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5153-1032-9

I. ①一… II. ①胡… 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(2012)第200250号

责任编辑: 彭明榜

装帧设计: 孙初+林业

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350506

门市部电话: (010) 57350370

三河市世纪兴源印刷有限公司印刷 新华书店经销

700mm×1000mm 1/16 11印张 112千字

2012年9月北京第1版 2012年9月河北第1次印刷

印数: 00001—15000册

定价: 25.00元

本书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350377

自序

生命中似乎总会有一种力量促成某种巧合。

当我从书柜里翻出自己出版过的励志书籍《坚持者赢》后，我找到了这种巧合。这种巧合就是《一根针的力量》与《坚持者赢》这两本小集子，正是我过去几年行走在各大校园里演讲的“目标+专注+坚持=成功”的写照。它们见证着这些年我与莘莘学子携手而行的思考，而这种力量就是传道授业解惑。

书的结集出版，正值伦敦奥运会期间，大家都在为运动员们赛场上的出色表现而欢呼。在我看来，在奥运会的赛场上，除了掌声，还有一道最深入人心的风景，那就是泪水。那些泪水更多的不是因为沒有站上奥运领奖台而遗憾、后悔，而是因为收获。他们为自己曾经付出的常人难以想象、难以企及的努力而感动，这是幸福的泪水，也是人生最重要最辉煌的时刻，在那一刻他们的青春得到怒放，梦想得以实现！但是又有谁知道他们泪水背后那10年甚至20年艰苦训练的煎熬？他们需要忍受孤独、痛苦，他

们在遇到困难的时候依然坚持，他们长年累月专注于一个比赛项目的训练……有位运动员曾经在比赛中失利过，但是她没有放弃，她专注于自己的强项，最终获得金牌。记者采访时她说：“我不和别人比幸运，我跟别人比坚持。”

年轻的朋友，并不是每一个人都要有冠军的梦想，但是我相信每一个人都渴望在自己的人生舞台上舞出精彩。不论我们选择什么样的人生，在人生的这部书里我们都将经历由薄到厚，再由厚到薄的过程：小时候懵懂、天真，我们会经历失败；在磕磕碰碰中成长起来，会总结经验教训，发现这本书越读越厚；然而，年长了经验丰富了，经历的事情越来越多之后我们会发现其实人生成功的道理都是很简单的，这时人生这本书浓缩成了精华。成长不外乎就是树立目标，然后去思考如何实现这个目标，然后采取行动，艰辛付出，再循环往复就组成了人生。

《一根针的力量》是继《坚持者赢》后，近两年来我对于生活、学习与人生经历的新的思考与总结，更是我所接触的众多青年朋友成功突围人生的案例注脚。希望借书以晓谕青年朋友在成长的道路上少走一些弯路，这就是出版这本书的初衷。希望大家即将翻阅的是一种思想与积累，而去传递的是一种精神与信念。

在今年的一次讲座结束后，有个学生在微博给我留言：“胡老师，那天没拿到您的书所以没要到签名，但我的一位朋友拿到了您的签名。她跟我说了一个细节：您在每签一个名时都抬头看同学一眼，且写字很用力度……真

心地觉得您是一位很好的师长。”我感动，这位同学如此细致的观察；我感恩，这么多年自己在传递梦想与成功之道。这就是我的目标，这就是我的坚持，这就是我的专注！

年轻的朋友，你呢？请从今天开始，写下你的梦想，凭坚持去实现目标，靠专注去书写传奇！

2012年8月8日

目 录 CONTENTS

自序 / 001

一根针的力量

过程与梦想同样精彩 / 002

少即是多 / 006

回归理想 / 010

慢即是快 / 014

一根针的力量 / 017

坚持的魔力 / 021

小小梦想也能孕育出伟大奇迹 / 025

像苹果一样与众不同

像苹果一样与众不同 / 030

如何成为优秀的国际化人才 / 034

以“归零心态”寻找工作的起点 / 039

优秀人才是跳出来的 / 043

优秀培训师应具备的五项修炼 / 047

爱是往下传递的 / 055

发呆的智慧 / 059

享受婴儿般的睡眠 / 063

大学里到底应该学些什么

大学新生开学第一课 / 068

大学新生考研第一课 / 074

大学里到底应该学些什么 /	079
我们为什么要学英语 /	083
当代中国青少年英语学习三大误区 /	095
当代中国青少年英语学习解决方案 /	098
微访谈：学好英语其实并不难 /	105
中国学生雅思备考3、4、5攻略 /	111
中国雅思盛典对话雅思高分学员 /	118
外国的天空怎样才能飘起梦想的彩云 /	124
英语主题口语学习法 /	129
刻意练习学习理论 /	147
附一：作客北青大讲堂畅谈留学 /	151
附二：胡敏的“求索感悟” /	157

一根针的力量

除了鹰，世界上还有一种动物能到达金字塔顶，那就是蜗牛。蜗牛能到达金字塔顶，是靠它永不停息的执着精神，这才是它的惊人之处。

过程与梦想同样精彩

不论你是即将踏上职场，还是一名职场老将，如果职业目标是既定的，如果人生的梦想是既定的，那么我们此刻所需要做的，就是用属于自己的快乐方式去开启成功之旅！

春游回来，听同事们闲谈爬山的乐趣。在此次春游中，我们组织了分组登山比赛。有人说：“我们组是最先爬上山顶的，太累了！”有人说：“我们一直在追赶前面的队伍，力争第一个爬到山顶，结果还是没有追上，也没顾得上驻足欣赏沿途的风景。”而有一组人则说：“我们组虽然不是第一，但是我们边爬边拍照留念，欣赏风景，我们享受着整个旅途的愉悦。”

我想这三个小组中，收获最大的应该是第三组，因为他们既爬上了预定的山顶也欣赏到了沿途美丽的风景，从他们翻看彼此相机的留影时流露出的激动和惊喜表情就能看出来。而第一组虽然是第一个爬到山顶的，但他们没有欣赏到美丽的风景，他们把旅游当作了一次比赛，而忘却了旅行的真正意义；第二组估计是最没有收获的，也许他们最累、着急追赶，却既没有达到预定的目标，也没有欣赏到沿途风景。

人生就像旅行。近30年的职场磨练与创业经历，让我越来越明显地感觉到，每个人的职业生涯其实就像一次旅行，个人职业

生涯的发展就是人生跌宕的浓缩。三种不同的登山旅行恰似我们在职业生涯上可能面临或身处的不同经历。

有些人，只顾追求事业，忘我工作，结果无法兼顾家庭与生活，甚至“过劳”。尽管他们最终可能在事业上达到自己预期的顶峰，却也为此付出巨大的代价，甚至不知道追求到的是不是自己真正想要的。正如黎巴嫩著名诗人纪伯伦所言：我们已经走得太远，以至于忘记了为什么而出发。据2010年《中国城市白领健康白皮书》显示，76%的白领处于亚健康状态，而北京、上海等一线城市中，白领“过劳”接近六成，而追求高收入，往往成为大城市白领“过劳”的主因之一。“长期加班、因病去世，风华正茂的民营企业家猝死……”等类似的事实，相信我们也早有耳闻。起初，每一个人都奔着“生活的理想，就是理想的生活”而去，结果到后来才发现，我们既偏离了生活的理想，而又没有得到真正理想的生活。

有些人，盲目地追求成功，却缺乏自我职业生涯规划。哪个职业有发展前景就去尝试哪个职业，哪个行业有发展潜力就投身到哪个行业中，在职业发展之路上左右摇摆，被拖得很累。他所从事的职业，很可能既不是自己喜欢的，也不是自己擅长的，他只是人云亦云、随波逐流，以追求短期物质需要为目标，不曾花点心思和精力来思考自身在职场中应该打造的核心竞争力。在他们的眼中，工作就是一个接一个的挑战和任务，最后可能既无法取得物质上的成功，也无法在职业生涯上取得持续发展。杜克大学行为经济学教授丹·艾瑞里在《怪诞行为学》中提到：“英国一些阔绰的绅士夏季每天驾着四套马车沿大路跑上二三十英里，

这样做会花掉不少钱；可如果付钱雇他们驾车载客，消遣变成了工作，他们是不愿干的。”任何一件事情，如果将其当作工作来完成，那过程是痛苦的；如果工作是自己兴趣所在，那完成的过程将是快乐的。而我们的“锚”应该是自我满足的需要，而不是片面的物质追求。试想：是心无旁骛、执着目标更容易获得成功，还是心系万千、左顾右盼更容易实现目标呢？

第三类人，他们既享受了职业过程，又达到了人生目标。他们目标明确，内心渴望，享受职业。美国地产大亨唐纳德·特朗普曾说：“你必须爱上你的工作，否则，无论你做什么，一生都难以成功。如果热爱自己所从事的工作，就会更加努力地尝试；工作就会越做越好，生活也会有滋有味。”而他之所以能屡屡在美国地产界创造奇迹，正是与他这种职业追求分不开。他个人接下纽约中央公园的沃尔曼溜冰场工程，目的是希望在曼哈顿心脏地带为人们提供一个完美的休闲中心，为了给纽约市节约时间和金钱。他的动因就是奉献一点什么，而不是为了挣钱。他在第一本书《交易的艺术》中写道：“我不是为了钱而做事的，我的钱已经够多了，多到几辈子都花不完，我是为了做事而做事。”在他看来，他在地产界的工作和事业，就如“画家在画布上描绘出美丽的图画，诗人写出优美的诗句”那样，人与作品，人与工作已经融为一体，而他既获得了成功，又享受着取得成功的快乐。

职业目标是唯一的，实现目标的过程可以充实而快乐。“辛苦并快乐着”，这是40岁创业时我跟创业团队分享的一句话。因为可以肯定，大家之所以能够走到一起组成一个创业团队，就是

为了同一个教育梦想。然而梦想的实现不可避免地会遇到挫折和困难，它们两者相生并存。在我看来，如果创业辛苦但不快乐，那么创业是失败的；但如果是辛苦并快乐着，就说明创业的选择是正确的。

辛苦并快乐着，过程与梦想应该同样精彩。不论你是即将踏上职场，还是一名职场老将，如果职业目标是既定的，如果人生的梦想是既定的，那么我们此刻所需要做的就是用属于自己的快乐方式去开启成功之旅！

少即是多

智慧的人生就是一个由多到少的过程，在工作、生活、事业中，我们曾经以为复杂的那些成功法则，多年后你会发现其实都很简单。

我们生活在这样一个年代：因为害怕错过什么，所以我们渴望获得更多瞬息万变的信息以应对变化；在熙熙攘攘的人群中，我们总是试图加快脚步以便挤出时间将工作做得更好、获得更多回报，却常常忘记人生的初衷；我们曾经扬言“生活的理想，就是为了理想的生活”，然而在现实的纷扰下，我们却迷失了自我……

这就是我们生活的写照，我们最大的苦恼是信息太多、诱惑太多；我们最大的难题是选择太多、无所适从。我们一直在求快、求多，然而，多真的就意味着好么？

2011年诺贝尔文学奖获得者不是小说作家也不是散文大家，而是80岁的瑞典诗人托马斯·特兰斯特勒默。通常我们以为获得诺贝尔文学奖至少需要长篇巨著、卷帙浩繁，恰恰相反，托马斯·特兰斯特勒默以简练的文字摘得了世界文学桂冠。据评审委员会介绍：“特兰斯特勒默的诗集有一个特点：显现为简练、具体而苦涩的隐喻……他的诗凝练而通透，在他最近的诗集中，特

兰斯特勒默的风格已经转变，篇幅更为简短，凝练程度更高。”国内众多诗评家在评价特兰斯特勒默的诗歌时提到“作品多短小，但精炼而意繁，真正达到了‘少就是多’”。事实上，特兰斯特勒默从1954年发表处女诗集《17首诗》至今，共发表163首诗，大多为短诗。正是对文字精准的极端强调，特兰斯特勒默四到五年出一本诗集，每本诗集一般不超过二十首诗，平均一年写两到三首。优秀的作者在权衡质与量时，一定是善于将“质”放在首要考核要素的人；优秀的作品也绝不是通过量产而来，而是经过千锤百炼的去粗取精而成。

人生其实就像一个雕塑艺术品的过程，美丽与否在于你如何将那些影响美丽的因素剔除，正如米开朗基罗所说：“美就是净化‘过剩’的过程。”智慧的人生就是一个由多到少的过程，在工作、生活、事业中，我们曾经以为复杂的那些成功法则，多年后你会发现其实都很简单。

我相信绝大多数人看到或者接触到苹果产品时，第一感觉是：简单！而你真正使用苹果产品的时候，你一定又会感受到这种简单背后功能的强大。事实就是如此，强大的功能并不影响产品的简单呈现，简洁被认为是苹果最为普遍的美学特点。一直以来，乔布斯都专注于打造简洁的产品，这种对于“少”的追求已经延伸到产品之外。乔布斯1997年回归苹果继任首席执行官后，一上任就迅速通过“砍掉70%的项目，留下30%精华”的方式来确定主打产品，进而砍掉了近90%没有特色的业务和产品，陆续专注于iMac、iPod、iphone、ipad等产品和项目的研发。从苹果产品的设计、包装到网站的功能，在苹果的世界中，创新意

味着消除多余的元素，进而凸显必要的元素。乔布斯是敢于“对一千件事情说不”的人，尽管很多决定在当时难以作出，但一个个产品的热销事实证明，这些对于“少”的追求在今天看来无疑是十分明智的。

"Less is more."（少即是多）其实最初是由德国建筑大师密斯·凡德罗提出的设计哲学。他的设计作品中各个细部精简到不可再精简的绝对境界，不少作品结构几乎完全暴露，但是，正因为如此，它的作品才更显得高贵、雅致，而结构本身也已升华为建筑艺术。西格兰姆大楼为世界上第一栋高层的玻璃帷幕大楼。内部不少设施也由密斯·凡德罗与他的徒弟菲利浦·约翰逊一手包办。大楼前的广场占地基一半，这在当时也是创举，集中展现了密斯·凡德罗所提出的“少即是多”原则。这种“少即是多”的设计理念影响了一代建筑设计，甚至延伸到了人类其他各个领域的设计。事实上，密斯·凡德罗并没有受过正式的建筑学教育，他的建筑思想是从实践与体验中产生的，而正是这种实践体验让他理解了设计的本质。“少”不是空白而是精简，其实，“少就是多”的内涵，我们可以很轻易地从几千年的中国传统美学中品味出来，国画大师最有意境的东西往往不是涂满笔墨的画卷，而是在于一大片留白之中那醒目的几笔。

多并不意味着好，“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽”；恰恰相反，“大音希声，大象无形”，少总有一种无形的力量。

因为太多的诱惑，我们都在奔跑，筋疲力尽，但遗憾的是不知道为什么奔跑，因为对于多的苛求，我们都在拼搏，蓦然回