

你只是 看起来在努力

NiZhiShi KanQiLai ZaiNuLi

郭春光◎编著

别让忙碌没有价值 别让努力没有成果

你只是给努力开了个头，给自己一个交代，给他人一个姿态，给人生一个敷衍吗？

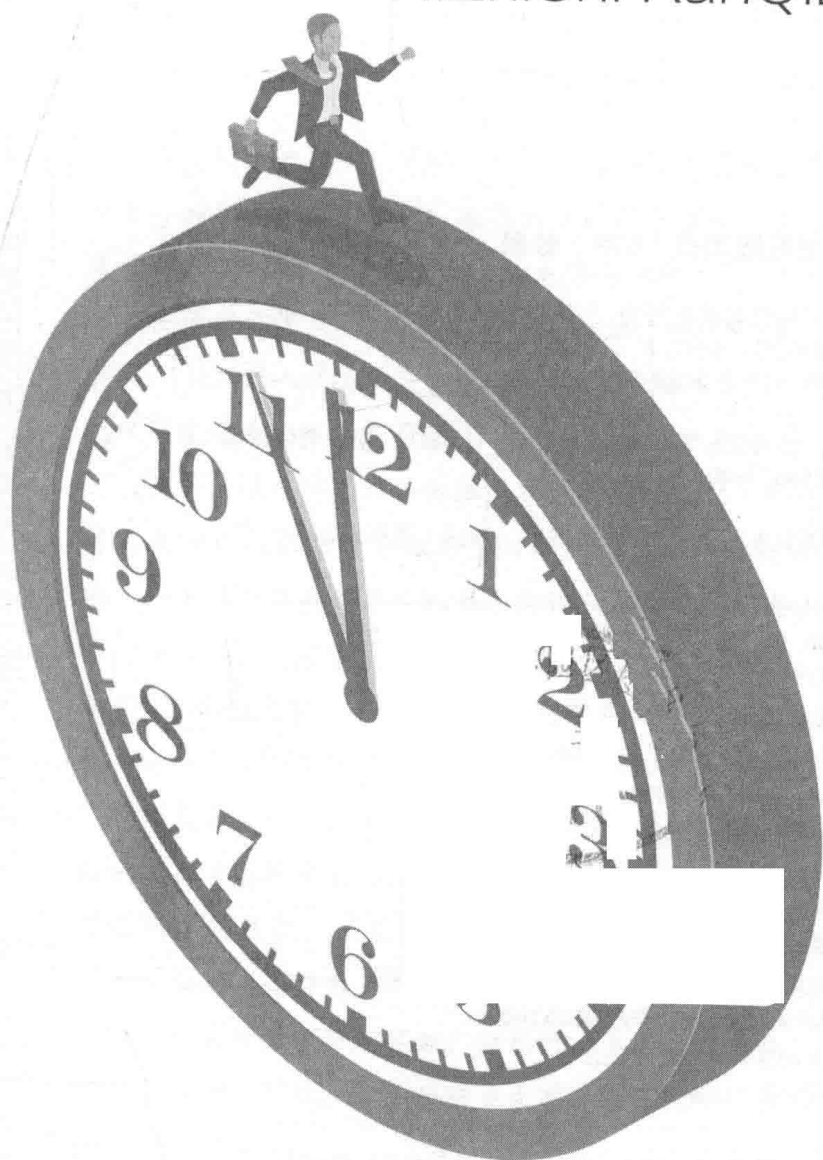
你的加班、学习、追求乃至梦想，日复一日地在“我要奋斗”的口号中不见成效。

 中国防务出版社

你只是 看起来在努力

NiZhiShi KanQiLai ZaiNuLi

郭春光◎编著



内 容 提 要

方法永远比努力更重要,我们用心找对方法,再加上努力,才能在竞争激烈的生活中披荆斩棘。方法是解决一切难题的金钥匙,成功需要努力,更需要方法。

本书通过对成功要素的分析,通过生动而有趣的故事,告诉读者成功路上的各种方式,使读者能够在人生拼搏的路上,更好地把握方法,早日获取成功。

图书在版编目(CIP)数据

你只是看起来在努力 / 郭春光编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.5 (2017.9重印)
ISBN 978-7-5180-3197-9

I. ①你… II. ①郭… 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(2017)第002821号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年5月第1版 2017年9月第2次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

第 1 章 重要的不是你站在什么位置，	
而是朝向什么方向	001
没有梦想，便永远无法到达心中的远方	003
先定位自己，才能定位未来	005
在持续努力之前，看清自己是否选对了方向	008
别成为“有潜力”的受害者，努力才是人生的方向	010
人生要勇于选择，要学会选择	012
对自己选定的人生方向不迷茫，持续努力	015
第 2 章 你知道自己想去哪里，世界都会为你让路	019
时光，会把最好的留给最优秀的	021
有目标，世界也为你让路	023
只要你尝试迈步，路就在脚下延伸	026
心在哪里，路就在哪里	028
听从自己内心的声音	030
找准前进的方向比努力更重要	032
第 3 章 懂得如何等待的人，一切都会及时到来	035
要等待还是要放弃，做出明智的判断	037



在绝望时刻选择再等一下	039
忍耐风雨，才会等来彩虹	042
忍受寂寞，等待时机	044
那些艰难时刻成就了自己	047
为了明天的成功，我们必须学会等待	049
 第4章 趁着年轻，去完成每一个可能实现的梦想	053
忙和没时间，是你的借口	055
去做啊，为什么不去做呢	057
试着创业，失败了也没什么	059
你还年轻，你不该总是思前想后	062
趁着年轻，努力一把	064
逼自己一把，否则你永远不知道自己多出色	067
 第5章 与世界拼命碰撞，哪怕遍体鳞伤	071
想成功？先准备面对失败吧	073
不是不够幸运，而是不够努力	075
向日葵不放弃阳光，我便不放弃梦想	077
每一次挫折，都是一种成长	079
世界让我遍体鳞伤，但伤口长出的却是翅膀	082
前路漫漫，勇往直前是唯一的出路	084
 第6章 你要相信，越努力越幸运	087
世界从来不公平，努力是唯一出路	089
我平凡，愿用时间换天分	091
我的努力，可以缔造生命的辉煌	093
不要以为机会会第二次敲门	095



我那么努力，是为了让才华赶上野心	098
天才，无非是长久的忍耐	100
第7章 每一个优秀的人，都有一段沉默的时光	103
努力，你必须承受得住寂寞	105
沉下心来，才飞得更高	107
岁月的年轮，打磨着梦想的轮廓	110
再沉寂的时光，也不能磨灭自己的志向	112
在任何境况下，都不要选择放纵自己	115
在寂寞中，如何更好地反省	117
第8章 别让“瞎”忙耽误你，“忙”对方式最见效	121
努力之前，正确的想法很重要	123
努力很重要，方向更重要	124
世界上只有两种人：高效率的人和低效率的人	127
懂得停止的人，才知道如何加快速度前进	129
一味努力不如正确努力	132
偏离了原来的方向，也不算就此失败	134
第9章 与众不同的背后，是日复一日的勤勉	137
天道酬勤，勤勉的人会获得更多的机会	139
从未努力有什么资格说自己竭尽全力	141
那流着泪出去的，必要欢欢乐乐地回来	144
别想一下就造出大海，必须先由小河川开始	146
行动的天敌常常是你的拖延	148
细节成就完美，完美铸就成功	150



第 10 章 情绪管理，别让它改变了努力的节奏	153
生命中有阴影，请让阳光照射进来	155
将别人的鼓励随身携带，以舒缓紧张的精神	157
无法摆脱焦虑和恐惧，就只能承受它吗	159
成功的最大敌人是缺乏对自己情绪的控制	162
看别人不顺眼，是自己修养不够	165
失意时请勿意气用事	167
第 11 章 用好朋友圈，为努力的自己锦上添花	171
完善沟通技巧，你就是最受欢迎的人	173
和优秀的人在一起，你会出类拔萃	175
今天将有贵人光临你身边	177
年轻人要多参加的社交活动	178
第 12 章 优秀的人找方法，失败的人找借口	181
人不可有自负，但不可无自信	183
年轻就应该自信勇敢，唯唯诺诺过一生有什么意义	185
与抱怨的嘴唇相比，你的行动是一位更好的布道师	188
抱怨无法改变现状，唯有拼搏才是出路	190
人只有在肩膀上担“担子”，才能够长大	192
失败者被压力打垮，优秀者化压力为动力	194
第 13 章 别在最能吃苦的年纪，选择了安逸	197
迷失的时候，选择更艰辛的那条路	199
马在有了马蝇后才会跑得更快	201
生活不需要眼泪和抱怨，需要汗水和坚韧	204
别被“我不能”禁锢了手脚	206



你缺少的，是一往无前的勇气	208
吃得苦中苦，方为人上人	210
第 14 章 努力是有惯性的，让努力习以为常	213
每天只做好一件事	215
每天保持学习的习惯	217
每天都要推销自己	220
每天寻找一种成功的方法	222
每天发掘自己的潜能	224
人人都可以成为自己命运的建筑师	226
第 15 章 不懈努力，才是可以改变未来的力量	229
努力，是一生不懈的坚持	231
成功，不在能知，乃在能行	234
挑战自己，努力是我的生命	237
多数人都想改造世界，但却很少有人想改造自己	240
尽最大的努力，做最好的自己	243
参考文献	246

第 1 章

重要的不是你现在站在什么位置， 而是朝向什么方向

许多成功的人不是赢在起点，而是赢在转折点，这预示着人生重要的不是你现在所处的位置，而是你所朝的方向。一个人的初始点，即他所拥有的金钱及地位，而他所面朝的方向就是其今后所要前进努力的方向。不管你从哪里出发，重要的是你的方向，你要知道自己往哪里去，只有这样你才有可能走向成功。





没有梦想，便永远无法到达心中的远方

美国著名作家杜鲁门·卡波特说：“梦是心灵的思想，是我们的秘密真情。”梦想对于每个人来说，它有一种巨大的魔力，能够不断地召唤着前进，寻找着心中的远方。无论自己的梦想是多么模糊，不管自己的梦想是多么的不可思议，年轻人都要听从心中梦想的召唤，紧紧跟随着它，坚持不懈地走下去，那梦想就会变成现实。“永不放弃”是梦想成真的信念，只有不懈地坚持，自己的梦想才能成就辉煌。有人认为，梦想是一种虚无缥缈的东西，并没有什么作用。其实，这种想法是错误的，梦想能够使人产生一种力量，一种信念，更重要的是，梦想能够成为现实。马云最初梦想着创建阿里巴巴的时候，有人甚至讽刺他：“你要是能创建阿里巴巴，轮船都能开到喜马拉雅山上去。”然而，马云并没有放弃自己的梦想，他凭着不懈的努力，不但成功地创建了阿里巴巴，而且使阿里巴巴成为世界五大网站之一，最终到达了自己心中的远方。

赛尼·史密斯6岁的时候，他在威灵顿小学读一年级。一天，老师玛丽·安小姐给学生们布置作业，让大家说出自己未来的梦想，班上同学十分踊跃，纷纷说出自己的梦想。特别是赛尼，他一口气就说出两个梦想：拥有一头属于自己的小母牛，另一个就是去埃及旅行。但是，班里有一个叫杰米的男孩子一下子没想出自己未来的梦想，因为他能想到的，别人都已经说了。为了让杰米拥有一个自己的梦想，玛丽·安小姐建议杰米向同学购买一个，在老师的见证下，杰米花了3美分向赛尼购买了一个梦想，也就是“去埃及旅行”。

40年过去了，赛尼·史密斯已经到了中年，在过去的日子里，赛尼去过许多国家，如丹麦、希腊、中国、日本，然而，他没有去过埃及。难道赛尼



不想去埃及吗？赛尼说：“自从我卖掉去埃及的梦想之后，我就从来没有忘记过这个梦想。但是，作为一个虔诚的基督教徒，我不能去埃及，因为我已经把这个梦想卖掉了。”带着强烈的愿望，赛尼决定赎回自己的梦想，因为他觉得只有这样，自己才能心安理得地踏上那片土地。但是，赛尼·史密斯没能如愿以偿，因为联邦法院认定，那个梦想现在已经价值 3000 万美元了。

而作为购买赛尼梦想的杰米，在这 40 年来，他怀揣着梦想考上了华盛顿大学，鼓励儿子考入斯坦福大学。在梦想的感召下，杰米的人生获得了极大的成功，他在芝加哥拥有 6 家超市，总价值超过 2500 万美元。杰米说：“如果我没有那个去埃及旅行的梦想，我是绝对不会拥有这些财富的。”梦想对于杰米而言，已经成为生命里不可分割的一部分。

花上 3000 万美元赎回一个以 3 美分卖出去的梦想，这在许多人看来都是不可思议的。但是，对于赛尼来说，即使倾家荡产，自己也要赎回那个梦想，因为他知道，人的一生中最珍贵的东西就是梦想，它预示着前进的方向。也许，年轻人内心也有着这样或那样的梦想，然而，在追逐梦想的过程中，挫折与困难无所不在，也很容易就会放弃，最终与梦想失之交臂。其实，梦想是年轻人生命中最珍贵的一部分，永不放弃自己的梦想，用心飞到梦想之地，让生命绽放别样的光芒。

一位穷苦的牧羊人带着两个年幼的儿子，依靠给别人放羊来维持生活。有一天，父亲带着儿子赶着羊来到一个小山坡，他们看到了一群大雁，鸣叫着从天上飞过，并很快从视野中消失了。小儿子问父亲：“大雁要往哪里飞？”牧羊人回答：“为了度过寒冷的冬天，它们要去一个温暖的地方安家。”大儿子眨着眼睛羡慕地说：“要是我们也能像大雁一样飞起来就好了，那我就要比大雁飞得还要高，去天堂看望妈妈。”小儿子也对父亲说：“做一只会飞的大雁多好啊！可以飞到自己想去的的地方，那样就不用放羊了。”牧羊人沉默了，然后对儿子们说：“如果你们想，你们也会飞起来的。”两个儿子试了试，但并没有飞起来，他们疑惑地看着父亲。

牧羊人说：“看看我是怎么飞的吧。”可是，他也没能飞起来，但是，他却肯定地告诉两个儿子说：“可能是因为我的年纪太大了，才飞不起来，你们



还小，只要不断地努力，就一定能飞起来，去你们想去的地方。”从此，在兄弟俩心中有了一个飞翔的梦想，长大后他们终于飞起来了，他们就是美国的莱特兄弟。

黎巴嫩著名诗人纪伯伦曾说：“我宁可做人类中有梦想和完成梦想愿望的、最渺小的人，而不愿做一个最伟大的无梦想、无愿望的人。”人类最珍贵的本能就是对未来充满梦想，我们不仅要种下梦想的种子，而且应该让梦想的种子长成参天大树。所以，年轻人，不要放弃自己的梦想，用心灌溉，寻找心的远方，总有一天，梦想会变成现实。



努力启示

中国探险家余纯顺在临行罗布泊时曾说：“我也许真的会失败，但我不能放弃这个梦想，就是失败，我也要当失败的英雄。”梦想是年轻人未来的目标，是不懈奋斗的动力。在这个世界上，不管自己身在何处并不重要，重要的是我们应该朝着什么样的方向前进，一旦放弃了梦想，就意味着放弃了前进的方向。所以，怀揣着梦想前进吧，用心飞到自己的梦想之地！

先定位自己，才能定位未来

歌德曾说过这样一句话：“一个人要想成功，首先要视自己比实际的自己更伟大才行。”人生漫漫征途，在前进的旅程中，年轻人要找准自己的位置，在生活这片蓝天里，给自己准确定位，因为只有定位了自己，才能定位未来。人活于世，每个人都有自己的价值，都是独一无二的自己，年轻人切不可因为在某方面逊色于别人而失去自我。当然，每个人都希望自己能够翱翔于蓝天，驰骋于大地，但是，在梦想开始放飞之前，年轻人需要清楚地



认识自己，你是否具有翱翔的能力？你是否能够驰骋于大地？如果在没有了解自己的情况下就擅自定位，一旦梦想跌落，内心的失望是无法忽视的。另外，无法给自己准确定位，只会导致好高骛远或者内心自卑。每一个人都是特殊的个体，上帝赋予了我们独特的个性，只要年轻人走出盲目模仿别人的樊篱，找准自己的位置，人生将会变得丰富多彩。

大卫·奥格威曾当过推销员，做过农夫，当过外交官。他移居美国，同时不断往来于欧洲大陆。年轻时的奥格威雄心勃勃，他有两个梦想：一是拥有一部劳斯莱斯汽车，一是获得爵士爵位。于是，每到黄昏的时候，他都会去英国国会下议院，坐在观众席里倾听别人讨论，他渴望自己有一天也能参加这里的讨论。但是，突然有一天，奥格威发现自己对这一切失去了兴趣，他对自己说：“这里并不适合我。”然后，他就站了起来，以一种坦然而轻松的心情走出了下议院，之后，他的内心却充满了焦虑：自己38岁了，自己的人生还能辉煌吗？没过多久，奥格威创办了一家广告公司，经过多年的发展，他被誉为现代广告的“教皇”。

大卫·奥格威找准了自己的位置，定位了精彩人生。奥格·曼蒂诺曾这样写道：“我们的命运如同一颗麦粒，有着三种不同的道路。一颗麦粒可能被装进麻袋，堆在货架上，等着喂给家禽；有可能被磨成面粉，做成面包；还有可能撒在土壤里，让它生长，直到金黄色的麦穗上结出成千上百颗麦粒。人和一颗麦粒唯一的不同在于：麦粒无法选择是变得腐烂还是做成面包，或是种植生长。而我们有选择的自由，有行动的自由，更有心的自由。我们不该让生命腐烂，也不会让它在失败、绝望的岩石下磨碎，任人摆布。”悠悠生命历程里，年轻人要给自己准确定位，展现出自己的人生价值。

活着，就要学会善待自己，在失意时鼓励自己，在得意时勉励自己。在漫漫人生旅途中，年轻人无法避免偶尔的挫折与困难，但是，不管将受到什么样的打击，即使正在经历着痛苦、难堪，年轻人都不应该忽视了自己的价值，不要觉得自己一无是处，也不要妄自菲薄。以一份崇高的使命感，展现出自己的人生价值。

有一天，国王来到花园散步，当他看到花园里的景象时，不禁大吃一



惊。前些日子还绿意盎然的花园变得十分荒凉，美色早已不在。带着满腹疑团，国王询问了园丁：“究竟发生了什么事情啊，怎么花园会变成这样？”

园丁叹息着说：“我尊敬的国王啊！这是因为橡树认为它比不过松树的高大，所以死了；松树因为比不过葡萄能结果子，所以也死了；而葡萄因为不能像橡树一样直立，因此也死了；至于其他的植物花卉，也都是因为各有比较而死去了。所以，花园终于因此而渐渐荒凉起来了。”听了园丁的话，国王陷入了沉思，一会儿，不经意抬头之间，他发现了花园里的草地依然生机蓬勃，不禁好奇地问园丁：“为什么其他植物都枯死了，只有这一片草地依然绿意盎然呢？”园丁微笑着说道：“这是因为小草们并不想成为松树、橡树、葡萄或者其他植物，它们知道自己的价值是什么，所以也只想做它们自己而已。因为这样的想法，所以，它们自然就生机蓬勃，绿意盎然！”

每个人都想成为高大的树木，渴望矗立在高处俯瞰这个世界，但是，生活的现实与残酷却让我们成为了一颗颗小草。与其他人相比，自己的生活显得那么不堪，于是，许多人觉得自己没有价值，或许将在庸庸碌碌中度过一生。其实，小草也有它的价值，当所有高大的树木都已经枯亡时，那一片绿意盎然的小草却释放着最后的美丽。它们并不想成为高大的树木，它们深知自己的价值是什么，只想做它们自己，怀着这样一份希望，它们自然生机勃勃、春意盎然。如同小草一样，我们每一个人都有自己的价值，没有任何人或事能够取代我们，也没有任何人或事能够贬低我们，除非年轻人自己看轻了自己、自己贬低了自己。



努力启示

每个人都有属于自己的独特价值，年轻人应该接纳自己。而且，自身价值的大小并不在于他人的评价，而是在于我们给自己的定位。一个人的价值是绝对的，坚持自己，重视自己的价值，给自己成长的空间，每个人都会成为“无价之宝”，如此你才将告别平庸的人生。



在持续努力之前，看清自己是否选对了方向

有句话说得好：方向不对，努力白费。或许，你每天都在加班，工作起来从来不惜力，甚至还是一个彻头彻尾的完美主义者，但是最后所取得的成绩却是寥寥。那么，年轻人，你在持续努力之前，是否选对了方向呢？当我们在穿衣服系扣子的时候，如果第一颗纽扣扣错了，那下面的扣子肯定会跟着出错。人生是一样的道理，如果我们选择的方向不对，那不管我们付出多少倍的努力，那最终的结果南辕北辙。甚至，当我们付出的努力越多，却偏离自己想要到达的地方越来越远。

法国著名科学家法伯发现了一种很有趣的虫子，这种虫子有一种“跟随者”的习性，它们外出觅食或者玩耍，都会跟随在另一只同类的后面，从来不敢换一种思维方式，另寻出路。发现这种虫子后，法伯做了一个实验，他花费了很长时间捉了许多这种虫子，然后把它们一只只首尾相连放在了一个花盆周围，在离花盆不远处放置了一些这种虫子很爱吃的食物。一个小时之后，法伯前去观察，发现虫子一只只不知疲倦地在围绕着花盆转圈。一天之后，法伯再去观察，发现虫子们仍然在一只紧接一只地围绕着花盆疲于奔命。七天之后，法伯去看，发现所有的虫子已经一只只首尾相连地累死在了花盆周围。

后来，法伯在他的实验笔记中写道：这些虫子死不足惜，但如果它们中的一只能够越出雷池半步，换一种思维方式，就能找到自己喜欢吃的食物，命运也会迥然不同，最起码不会饿死在离食物不远的地方。

这种只会跟随的虫子，不具备把握自己、选择方向的能力，他们用生命换回来的努力，最终也都是在可悲地做着无用功。

现实生活中，是否也有很多这样的人呢？拥有自己的方向，并懂得正确



努力的人，就如一个高尔夫球高手一般，才会在生活这唯一一次的竞赛中取得优异的成绩。

威廉是一个十分勤奋的青年，他特别希望在各个方面超越别人。经过多年努力，依然没有什么成效，他对此感到迷茫，希望智者能为自己指引一个方向。

这时智者叫来自己的三个弟子，嘱咐弟子们把威廉带到山上，打一担自己认为最满意的柴火。于是，威廉和智者的三个弟子沿着门前的江水直奔山上，智者则在门前等他们。

过了一阵子，首先回来的是威廉，他扛着两捆柴火，智者让他在一边休息。不一会儿，智者的两个弟子也扛着柴火回来了。最后回来的是小弟子，他从江面上划来一个木筏，上面载着八捆柴。威廉看见如此情形，解释说：“我刚开始就砍了六捆柴火，扛到半路，走不动了，只好扔了两捆；又走了一会儿，还是感觉柴火压得自己喘不过气来，又扔掉两捆。最后我只把这两捆柴火扛回来了，大师我真的已经很努力了。”这时大弟子说：“我和他刚好相反，刚开始，我们两各自砍了两捆柴火，我和师弟轮流担，觉得很轻松，最后，我们还把这位施主丢弃的柴火都挑了回来。”这时小弟子说：“我个子矮，没什么力气，这么远的路程，就是一捆柴也很难挑回来，所以，我选择走水路，自己造了一个竹筏，结果就这样回来了。”

智者听了，微微颌首，然后走到威廉面前，拍着他的肩膀，语重心长地说：“一个人要走自己的路，无可厚非，关键是如何走；走自己的路，让别人说，也无可厚非，关键是你走的路是否对。年轻人，你要永远铭记：选择方向比努力更重要，选错了方向再努力也是白费力气。”

人生有很多条道路，路到尽头，我们就应该及时转弯。我们总是敬佩那些执着努力的人，他们的精神被宣扬成主旋律，感染着许多青年人热血沸腾地努力拼搏。但你是否在其中保持一个辨别方向的清醒的头脑呢？有人做过统计，在一般人所作的努力中，无效努力的成分占到 80% 以上；而造成你的成功的有效努力的成分仅占 20% 左右。这依然符合 80/20 法则的规律。