

高原
著

别再做 低品质勤奋者

——实现高品质人生的11个关键



28天, 7节课, 掌握高品质勤奋的方法, 成为一个很厉害的人!

同样拼命 10000 小时,
别人能精进成为精英!
你为什么还留在原地?

经常加班, 越忙越乱, 压力山大, 情绪低落,
进展缓慢……

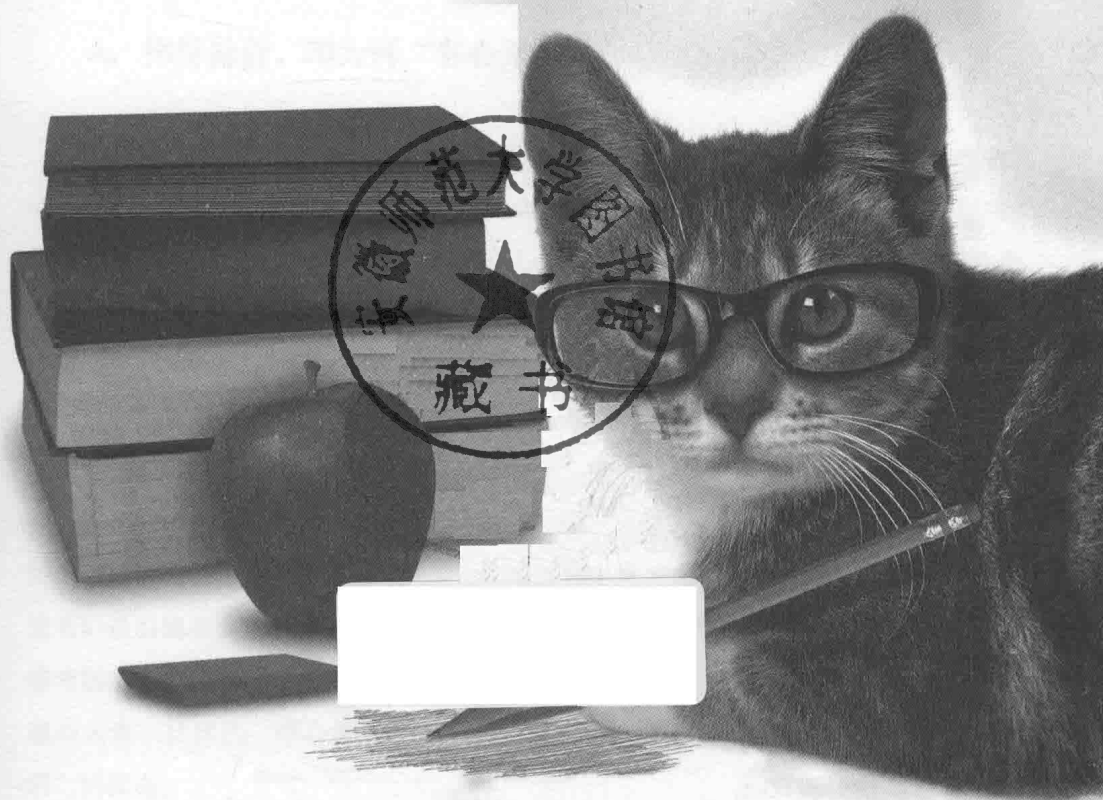
请停止低品质勤奋!

江苏人民出版社

高原
著

别再做 低品质勤奋者

——实现高品质人生的11个关键



图书在版编目(CIP)数据

别再做低品质勤奋者：实现高品质人生的11个关键 / 高原著. — 南京：
江苏人民出版社, 2017.4

ISBN 978-7-214-20625-1

I. ①别… II. ①高… 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104701号

书 名	别再做低品质勤奋者：实现高品质人生的11个关键
著 者	高 原
责任编辑	朱 超
装帧设计	申海峰
版式设计	书情文化
出版发行	江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.jspph.com http://jsrmcbs.tmall.com
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	13.5
字 数	224千字
版 次	2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-20625-1
定 价	39.80元

前言

PREFACE

本书的“ABCD”

任性的勤奋和努力，只是一种盲目的自我感动。

A. 你很勤奋，却为何“有心无力”

2016年的欧洲杯结束时，意大利国家队的主力中锋格罗齐亚诺·佩莱神情落寞，心态消极：“假如我踢进那个球，我可能会成为一个现象。现在，我籍籍无名而来，籍籍无名而去。”在与德国队的大战中罚失关键点球，让这名勤奋而优秀的射手体会到了什么是“有心杀敌，无力回天”：你做好了一切准备，最后仍然功败垂成；你发现自己并非无所不能，而是无比脆弱。你抱怨上帝，还是重新选择自己的人生？

这不仅是关乎“我们能不能掌控自己生活”的问题，还是“内我”的发问：

“我们是否真的了解自己？”

离开欧洲杯的佩莱迅速宣布转会中国俱乐部，拿着一份大合同告别了欧洲足坛的舞台。他做出的决定更像是在表达对自己的失望，欧洲杯的失败使他失去了冲击更高荣誉的最后机会，让他背负了沉重的心理压力。在这个重要的时刻，他所面临的选择非常简单：去赚大钱享受没有压力的生活，还是冒着一无所获的风险继续追求荣誉？选择前者，让他的“烦心事”减少了一大半，但也使他永久地失去了成就“更好的自己”的机会。

大赛中罚丢点球的世界级球星比比皆是，压力会让人出错。但问题是，我们人生

的每一时刻都与压力为伍，压力不断影响和重塑着人的“状态”。状态，是一个多么平常的词汇，它描绘我们人生的颜色，告诉你“有没有做好准备”。在重压下，有的人关键时刻会掉链子；有的人心态浮躁，情绪失控；有的人注意力分散，朝三暮四；有的人整天忙碌，但却没有任何效率，他的生活和工作都陷入到一种失控和失序的“无力”状态。这些不同的消极状态让我们无法完成期待的目标。如何调整状态并且积极地面对未来，始终是一个重大的课题。

“坏状态”是一种怎样的体验？

- 打开要看的书，翻了几页就放下，总找不到阅读的感觉，于是又拿起手机到朋友圈报到，等待人们的赞美。
- 有很多重要的工作等着处理，时间还很充足，但你很快在那些琐碎的小事上浪费掉大部分的时间。当你在最后时刻开始面对头疼的工作时，焦虑充满身体的每一个细胞。
- 准备了很长时间的计划，信誓旦旦必须实现的目标，却在最后时刻功亏一篑，就像关键比赛打丢点球？
- 当别人都在这个竞争的时代争分夺秒、奋起直追时，你为何麻木不仁，得过且过，对未来毫无追求？
- 当人们都在困境中想办法坚持、突破自我时，你为何总是早早放弃，连和强者过招的机会都没有？

如果总是感觉自己有心无力，原因是什么？

如果发现了原因，你有没有透过这些表象去审视自己的内在？

B. 我们想要的和“现实得到的”

我有一次去朋友的办公室拜访，他的房间摆着一个环形的玩具，占据了办公室很大的一片区域。在环形轨道上，一辆电动卡车装着许多方块缓慢地转圈，每转一个圈，就掉下几个方块。卡车的速度随方块的减少而加快，但是，只要有一个方块掉到

轨道上，就会堵塞道路。朋友陪着我喝茶，可他隔一会就得过来清理轨道，以便让卡车再次启动。

这真是一个娇贵的玩具，需要有人时刻为它清理路面。看着让人讨厌，但仔细琢磨却蕴藏着哲理。朋友说：“车子的速度当然越快越好，但是轻装上阵的同时，丢掉的这些东西一不小心就会给你制造障碍。”这就告诉我们，你辛苦计划好的目标能否实现，不是取决于方向是否正确，也不取决于你前进的速度，而是取决于我们能否将“方块”扔到正确的位置，防止它们成为脚下的绊脚石。

听到这里我明白了，朋友把这个玩具当作一个提醒。他要做的不是加快速度，而是注意清除这些问题，保持轨道的畅通。卡车的速度是我们想要得到的，但“掉落方块”（压力）却是我们的现实所得。对一个人来说，这才是最大的考验。

有位学者说：“我们无论在什么时候，总要在精神上不断地鼓励自己。只要你保持着积极的心态，什么事情都是可能的。”积极的面对现实是如此的重要，永不放弃的努力是衡量成功的标尺。但是，你想要的总会在合适的时候到来？如果你不能认清理想和现实之间的距离，任性的努力和坚持，可能只是一种盲目的自我感动。

斯坦福大学的心理学家麦格尼格尔说：“人们热情高涨，积极而努力，但又很容易陷入‘习得性无助’。他们超级上进，同时一旦不顺就消极地面对生活，自身无力战胜困境，并依赖别人的帮助。他们管理不好自己。”

多年来，我们的工作就是帮助人们做到更好的自我管理，在生活和工作中均做出积极的改变，即在本书中所体现的——从情绪、压力、时间、目标、心态、潜能、社交等各个方面进行心理、身体等全方位的调整和训练，了解影响状态的心理学、生理学和复杂的环境因素，战胜操控，接管内我。

只有能够管理好自己的状态，我们想要的才能变成“现实所得”，车子的速度才能越来越快，压力才能丢到正确的地方。在压力下，我们总是很难保持长时间的平静，“内我”不断地催促你做点什么，缓解压力产生的痛苦和焦虑，但你可能缺乏调控状态、释放激情的方法。在本书中，我们可以一起探讨“如何实现自我”，如何摆脱消极和失控的状态，如何实现高品质人生。我们在书中为此提供了清晰和完整的框架及专业、通俗和富有实效的策略。但是，实现自我没有捷径，它取决于你是否了解了自我。一个人如何管理自己，决定了他能够成为什么样的人。

C. 做自己的“心理医生”

美国心理学家艾理斯（Ellis）20世纪提出了著名的情绪ABC理论。他认为，现实中无处不在的压力会让我们的情绪升级，随着情绪问题越来越严重，人就会掉进“越努力越低效”的怪圈。艾理斯主张，人们应该成为自己的心理医生，而非求助于他人。通过阅读一些书籍和针对性的思维训练，为自己制定一套适合的合理的思考方法，重新审视心理问题，进而改善思考和行为的逻辑。

本书的主旨与艾理斯的倡导不谋而合——我们每个人都应做自己的“心理医生”，寻找一面镜子，对问题做出诊断：“为何我实现不了自己想要的？”最重要的是，我希望读者在书中学习到怎样用健康的思考替代消极的思维。只有思考变得积极起来，世界在我们眼前才是缤纷多彩、充满希望的，我们每一分钟乃至每一秒钟的勤奋才是富有价值的。

健康的思考方式极为简单，它实现起来是那么的容易，只要我们不再有意地对那些代表着积极与明亮的暗示视而不见。比如，一只杯子摆在办公桌上，一个因繁重的工作心烦意乱的人第一时间注意到的是杯口微小的斑点，另一个因接踵而来的业务而惊喜的人看到的则是杯子柔和的色泽。前者的思考是消极的，他逃避挑战；后者的思考则是健康和积极的，他闻难而喜，喜欢挑战并认为这是自己的机遇。

在书中，我们会通过各个章节不同的侧重点与易于借鉴的方式探讨如何才能实现乐观的勤奋，而不是消极的努力。其中，学习观察事物积极的方面，用愉悦的心情对待自己的工作、计划和未来日程安排，就是一种必不可缺的重要的训练。愉悦的状态让我们享受生活，享受行动，这才利于我们的努力产生高品质的效果。

1. 一个人最大的悲剧不是活得惨，而是活的没有意义。

如今的社会充满着激烈的竞争和文化的冲突，也随处布满了物质的诱惑与消极的因子。人们比过去活得累，但收获却变得更加不确定。有时候，付出了极大的努力却可能一无所获；有时候，自以为已经很用功了，最后却发现别人比自己更用功，且更有效率。竞争的残酷度与失落感无时无刻不在扰动着心灵。于是，有的人经常感到忧虑、焦躁、愤怒和沮丧。最坏的情况不是需要付出很多努力，而是人们在努力之后却

发现这一切都没有意义。勤奋不再是成功的保证，因为你的勤奋可能是低品质的。

在低品质的勤奋状态中，生活就失去了积极的意义。这是一个人最可怕的处境。单纯使用物质的方式进行调整，实际上并不能奏效。比如，为了激励自己更加努力，你可能采取一些奖赏的办法：

加班做完报表，就允许自己去健身房运动。但运动并不能减轻心中对于工作低效的沮丧。

谈下这个项目，就给自己放一个长假去北欧旅游。旅游归来后你依然心身疲惫，提不起精神。

.....

为了激励自己完成任务，取得更大的成果，奖赏的形式是人们普遍采用的。但它究竟有没有起到我们期盼的作用呢？在一份调查中我看到，70%的人兴致颇高地尝试这一方式后又表示失望，并有25%的人很不满意，仅有不到30%的人倾向于继续使用奖赏的手段鼓励自己。物质的奖励无法在心理层面为我们提升勤奋的品质，因为物质不能为努力带来意义，精神才可以。正如同柔软的水床并不能带来安逸的睡眠，豪华的房间也消除不了夫妻的纷争。

2. 提高努力的效率，要使自己正确地定位什么是高品质的勤奋。

我们需要换一个角度思考“自己为何努力了却没有结果”这个被无数人叹息和自嘲的问题。努力就一定能成功吗？答案当然是否定的。如果你不能认识到努力与成功之间的“非相等”性，就会长时间生活在愤愤不平中。这是一个人人需要更加勤奋的时代，正因为勤奋已经不再是一种稀缺的行为，所以勤奋本身才成为一个重要的竞争的领域。想让努力事半功倍吗？那就要拥有高品质的勤奋，别做低品质的勤奋者。

什么是高品质的勤奋呢？我会在书中从情绪、目标、变化、任务、意志力、超越、优势、快乐、选择、时间和社交这11个方面为读者逐一揭示应该如何实现最优品质的勤奋，将这些不同层面的问题打理得井井有条。重要的是，为了实现高品质的勤奋，就要提升我们身心的状态，保证自己始终处于一种高效的状态与平和的最佳心态中。

就是说，人们要在自己的潜意识中塑造一个特殊的角色。这个角色同时融合了

你坚韧的意志力与超然的冷静性，它是你精神中的“第三只眼睛”，能够从始至终理智地观察本体的情绪变化，寻找心理扰动与行为失序的原因，修正思考与行动的策略。它是我们状态的守护天使，在关键的时刻给予你智慧，帮助你正确地应对纷繁复杂的现实，不至于在努力的过程中迷失方向，不知不觉地变成一个“不知道为何而战的人”。

D. 如何运用本书

这几年，曾经有许多读者写来邮件，询问“如何才能快速成功”的捷径。成功也许有它特定的诀窍和快捷的方式，但在本书中，我更乐意与读者探讨造成“低品质勤奋”的原因和解决办法。很多事情的失败不是你不够努力，而是未能获得一种松弛、集中与自由的状态。怎样修复状态和建立高品质的思维、行动模式，使我们的每一次努力都事有所成，是本书最大的希望。

根据我多年的经验，凡事往往在“不问结果”的状态下才会进行得比较好，才能有高品质的效果。即，关注于如何在“输入端”用力，提高勤奋的质量，而不是在“输出端”使劲，仅盯着最后的结果。本书每一章都针对这个问题提出了对应的解决方案，运用本书的内容，即是强化我们在输出端的勤奋，形成“输入——输出——结果”的良性闭环。书中的观点未必是全部正确的，但值得我骄傲的是，在心态、情绪、潜能、任务管理与时间等关键素养的开发上，这本书提供了一些高效的方法，它可以纠正很多我们平时未能察觉的不当习惯。假如能适当地借鉴书中的观点并及时调整，我相信每一位读者对于努力、成功等议题会有新的认识。

运用本书可以分为两部分。第一部分以“用”为目标，你可以制订一份阅读计划，按照计划在一定的时间限制内实践书中的观点，为自己谋取某些看得见的积极的结果。我相信你不会失望；第二部分不以“用”为目标，阅读本书只是为了拓展知识面，升级自己的观念。我相信你一定不虚此行！

目录

CONTENTS

第1章 决定你是否成功的不是勤奋，是状态

——人生99%的不如意，都源于我们“内在的失控” 001

一、找出你在逃避的问题 002

二、写下自己的“不可得” 005

三、列出内因和外因 008

第2章 状态的检测

——如何真实客观地认清自我 013

一、对未来充满焦虑，有强烈的“无力感” 014

二、做事虎头蛇尾，无法长期集中注意力 017

三、染上“重度懒癌”，时间永远不够用 022

四、不快乐地工作着，经常什么都不想干 025

第3章 放下傲慢的自尊，治疗焦虑的“慢性病”

——从情绪的波动中发现正面的结果 029

一、当焦虑发出第一声啼哭，及时地定义 030

二、抱怨不是一件坏事，它意味着发现了可以努力的方向 032

三、压力越大，状态越好 037

四、Black box ——“黑箱子房间”减压法 039

五、不理智的完美主义是一件危险的事 042

第4章 找到“真正属于你”的目标

——好状态的关键不是目标本身，而是目标“创建的意义” 045

一、定义“我”是谁，我要做什么 046

二、从努力的过程而不是结果得到最多的回报 048

三、为目标收集充足的论据 049

四、不要计较“得”与“不得” 051

五、建立“愿赌服输”的平常心 054

六、经常更新对自己的定位，才能立足于变化的现实 056

第5章 面对不如意的变化，采取多元化的视角

——在不利的局面中发现更好的出口 059

一、为何既定的计划总被打乱 060

二、突如其来的变化，心态如何不受影响 063

三、不要盲目相信自己的“主观能动性” 066

四、以退为进的策略，什么时候可以用 068

第6章 用简洁的计划分解任务

——聪明地实现“忙而有序” 071

一、用计划分配状态，让任务变得手到擒来 072

二、用计划管理任务的级别，避免自己劳而无功 075

三、专注地投入之前，先专业地断舍离 080

四、用一份5年计划确立自己的大框架 084

五、用一份日程表建立自己的执行清单 088

六、用“假设法”检查当下所有的事项 090

第7章 不要“将就”，逼迫自己立刻有所作为

——别再“懒得改变”，而要唤起“意志力”的觉醒 093

一、失控的状态，源于你“不断地将就” 094

二、灵活运用意志力工具，根除“重度懒癌” 097

三、在正确的时间，去做正确的事 100

四、让人和人的状态差别最大化的，是你“是否热爱” 103

第8章 用超越的状态激励自己

——到处是十分努力的人，你必须做到“百倍努力” 105

一、没有轻而易举的成功，你要挖掘极限的潜能 106

二、超越昨天的自己，还要超越身边的对手 109

三、别在回忆过去时，脑子里一片空白 113

四、如何改变“越歇越累”的糟糕状态 119

五、从“压力循环”过渡到“状态循环” 122

第9章 开发一项最独特的优势

——让自己拥有“独一无二”的技能 127

一、开发和利用你最擅长的技能，它决定我们勤奋的效果 128

二、建立相对别人的“专业优势” 129

三、用开放的心态，寻找解决问题的方法 133

四、学习，是保证自己永不落伍的状态 135

五、突破封闭的圈子，博采众家之长 138

第10章 培育自己“发现快乐”的能力

——如何避免动不动就“不高兴” 141

一、每天都很忙，却不快乐 142

二、用积极的暗示对抗消极的心理 144

三、不要把“舒适的生活”当作努力的目标，要用“长远的
愿景”激励今天的斗志 147

四、兴致勃勃地做好当下“最该做的一件事” 148

第11章 不要让“好的选择”产生“坏的结果”

——警惕“非理性的冲动”和“不假思索的乐观” 151

一、在理解的基础上执行，在执行的基础上理解 152

二、别只记住大家都懂的道理，因为细节决定成败 154

三、走出善变的状态，更“持久”地坚持正确的方向 157

第12章 对待时间，你需要雷厉风行

——立刻改变“总有一天我会……”的状态	161
一、低品质的勤奋者，总是把时间当作借口	162
二、驱逐头脑中“下一次再说”的流行病	167
三、纸质计划 + 数字提醒 = 高效	169
四、拿出10分钟，严肃定义“你的时间”	171

第13章 管理你的社交状态

——利用有限的精力，实现高效的社交	177
一、广撒渔网，不如精准地营销	178
二、用最短的时间，追求最好的沟通效果	180
三、与其愤怒地指责，不如更充分地表达	183
四、向正确的人分享你的梦想，而不是只顾埋头做事	185

结束语

191

附录

开始“状态修复”课程，28天7节课， 让自己成为高品质的勤奋者	193
------------------------------------	-----

第

1

章

决定你是否成功的不是 勤奋，是状态

——人生 99% 的不如意，都源于我们“内在
的失控”

为什么世界上绝大多数的人都在为了生存超负荷地努力，却没有一个满意的回报？为什么最努力的你却无法杀进优胜者的行列？为什么你明明很热爱一项工作却无法沉下心来长期坚持？当勤奋总是给我们“制造问题”而不是“产生效益”时，你就要思考自己所谓的勤奋是否真的具有价值。“努力而不可得”是今天的流行病，这种低品质的勤奋是由我们失控的状态导致的。

一、找出你在逃避的问题

| 用问题清单与内心对话 |

今年 21 岁的丹尼是我朋友的孩子。他在自己到中国留学的第三个年头，也是准备找份工作独立谋生的最关键阶段选择了“消失”。没有人知道他去了哪里。他一躲就是四个月。丹尼在推特上的最后发言就像在批判整个世界，以一种激烈的方式宣告他过去几年的努力是徒劳无功的。至于未来，他要好好想想。

“他当然不会自杀，也许只是对自己非常失望，要独自冷静一下。”朋友开始回忆问题是从什么时候发芽的，“从小到大，丹尼乐观又努力。我甚至觉得他是否过于用功了？对人生充满热情的人都是这样的，希望学习、工作一切顺利，有个好前程。但上帝是不公平的，上帝可能公正，但它不公平。我是说，世界上绝大部分人都曾无比乐观地付出辛劳，却没有让人满意的回报……有些人总是竹篮打水一场空。”

丹尼的勤奋和问题同时存在。确切地说，他的勤奋为自己制造了一些问题。对自己要求过高的人有时——可能总是会逃避一些正常的不如意，他们不接受自己是一个“有部分缺陷”的家伙：“这件事怎么可以三个礼拜都没有头绪？”“为什么我熬了两个通宵却写不好这篇论文？”“干脆我什么都不要干了！”瞧瞧，有些人努力过后变得放纵自己。他们是不容许瑕疵的完美主义者，一旦发现自己的努力受挫，就会索性放弃再次尝试，使得未来的任何一种想法和行动的品质更低了。

现在，先看清楚我们自己正在面临的种种问题吧！也许你是一个十分努力的年轻人，每天在北京、上海、华盛顿过着早晨 6 点去挤地铁、晚上 10 点才拖着疲惫的身躯回到家的生活；为了实现目标，你义无反顾，不辞劳苦，愿意长时间地勤奋工作。但同时你也在陷入深深的苦恼，因为辛苦的努力也许没有收获，拼命的勤奋也许不能令自己满意，于是不由自主地逃避问题，在自我包庇的同时不去另寻出路。就像丹尼一样，许

多人在年轻时都有这样的时刻，要找一个不用接电话、没人知道住址的地方躲起来。

想一想生活中，有多少残酷的事实是你意想不到的？

- 为何面对父母的疑问与假设，你会心跳不安、羞愧难当？
- 为何面对上司、客户的批评指责，你会浮躁而灰心丧气？
- 为何面对老师的敦敦教导，你又感到无动于衷、麻木而继续我行我素？
- 为何面对朋友的关心、劝说，你心虚的同时又当成耳旁风？
- 为何面对别人（同事等）的热情笑容和无穷的干劲，你却茫然失措、不知所措？

你知道自己在逃避什么吗？在开始本书的旅程之前，按照下面的方式，为自己列一张问题清单，请先与我们的内心展开一场坦诚的对话。

- 我宁愿漫无目的地在楼下漫步直到天黑，也不想正视在案头堆积如山的工作。为何会这样？
- 我下班后走在街边，总爱用空洞的双眼望着地平线，已全然忘记这一天干了什么。为何会这样？
- 我现在逃避任务或犯了错误之后可以脸不红心不跳地说谎，再不像过去那样感到羞耻。为何会这样？
- 我做着自己无比厌烦的工作，没有任何前景却还可以无动于衷。为何会这样？
- 我看着自己的学业、业绩不断下滑却不知道怎样才能改变局面。为何会这样？

在问题清单上，有一个与头脑和想象中完全不一致的“自我”。他是低效的、失落的、沮丧的，也是不断逃避的。期盼和梦想，汗水和辉煌，随着低品质的努力全都消散不见了。在公司的部门会议结束时，在每季度的奖励名单上，我们能感觉到这些问题的存在，并发出强烈的疑问：