

# 请停止 无效努力

嘉木◎著

| 加速升级你的眼界、心智和能力 |



用持续精确的努力 让自己变得越来越有价值

学习聪明人做事的套路和观察世界的方式

让你在变化太快的世界快人一步

古吴轩出版社

中国·苏州

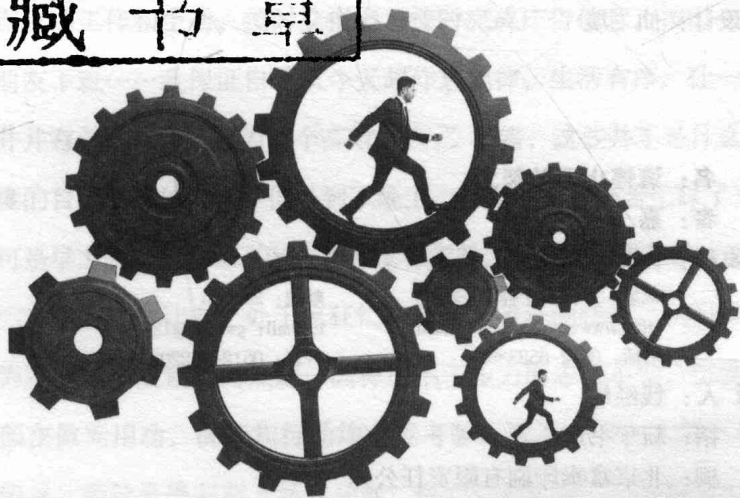
请停止无效努力

嘉木著

# 请停止 无效努力

嘉木 著

常州大学图书馆  
藏书章



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

请停止无效努力 / 嘉木著. —苏州: 古吴轩出版社,  
2018.3

ISBN 978-7-5546-1104-3

I. ①请… II. ①嘉… 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006024号

责任编辑: 王琦  
见习编辑: 薛芳  
策 划: 扈灵芝  
封面设计: 仙境

书 名: 请停止无效努力

著 者: 嘉木

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 北京富泰印刷有限责任公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8

版 次: 2018年3月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1104-3

定 价: 36.80元

## 你不是不努力，是不会努力

每天早晨醒来时，我们都会对自己说：“我今天一定要合理规划自己的工作和生活，按时交报表，按时完成广告创意，按时去接女朋友下班……我保证自己从今天起作息规律，生活有序，让一切都井井有条，让自己成为一个高效的人。”没错，这些并不是什么高难度的目标，开始做吧！但是到了晚上，你发现自己辛苦忙碌了一天，可是早上制定的目标不但一个都没有实现，反而更加混乱低效了！

我们总是让自己处于疯狂忙碌却毫无收获的状态。我们常常因为不断地重复错误而焦虑，因释放不了压力而忐忑不安，仿佛每天都在做无用功，决策和行动均大受考验。看上去每个人都很不妙。但是，为什么仍旧有人能成功呢？他们精神焕发，心情愉悦地应对着日益庞大的信息量；他们似乎每天只用一个小时就能完成我们二十四小时都处理不完的工作；他们总在做对的事情，而我们对这个诀窍却一无所知。

尼尔斯（我在国外做咨询实习生时认识的同行）曾和他的合作伙伴科斯塔一起进行了一项富有创意的研究：那些世界级企业的高级管理者们是如何更高效地工作和生活的，他们这些领袖级人物的共同点是什么？在这项研究中，有上百位来自全球不同国家的CEO（首席执行官），虽然他们讲着各种各样的语言，但他们都属于我们今天这个世界的“独角兽俱乐部”（优秀的人组成的俱乐部）的成员。他们不仅是超级富人、社会名流和行业顶级权威，还是具有高智力、高情商的群体。尼尔斯利用自己的职业身份进行采访，积累了大量的案例，也为本书提供了大量案例。尼尔斯和他的团队在全球各地举办高端商业论坛，与企业的高管们深入接触，了解他们不为人知的故事。最后发现，他们与普通人最大的区别在于思维方式。

曾担任麦肯锡日本分公司董事长的经济评论家大前研一写下了《思考的技术》一书，他认为思路决定人的出路：“人们缺乏的不是做事的技能，而是缺少揭发事物本质的动力和好奇心，缺少怀疑一切的心态和对固有模式的怠惰。”在大前研一看来，人的命运之所以有大的不同，主要源于人和人的思考力的差距。正确的思考不但能洞悉事物的本质，还能打破线性思维的束缚。

大前研一将思考当作一门技术，强调了它的重要性。但在尼尔斯看来，思考的本质还与人的命运息息相关。

尼尔斯经常和同事讨论一个问题：“在乐观主义者、悲观主义者、现实主义、理想主义者这四种人群中，具有哪种性格的人更

容易成功呢？”尼尔斯的团队在长期和大量的研究中发现，只有同时兼具乐观与现实两种品质的人才更容易成功，也更容易获得幸福。这种人的性格被称为“现实的乐观主义”——他们既拥有乐观主义者的积极心态，又会用悲观主义者的清醒来判断机会。他们不像过度乐观主义者那样热衷于欺骗自己，也不像极端悲观主义者那样对一切都自暴自弃。在麻烦来临时，他们懂得用理性的、与大众保持距离的思考来解决问题。

有的人把这归结于性格、基因、前辈的熏陶或者某种不可言说的天赋，但尼尔斯却觉得这是思考模式的不同产生的偏差。我们很多人都听过两个推销员去沙漠里卖鞋子的故事：一个推销员见那里没有人穿鞋，就觉得不会有人买他的鞋子，结果失望而归；而另一个推销员却喜出望外，认为这是一个绝佳的机会，完全没有开发过的市场，意味着他的鞋子将会大卖。两名推销员的能力没什么差距，只是思考的模式与思维的特性有所不同，却产生了截然相反的判断，进而形成了命运的分野。

有人问尼尔斯：“为什么出现问题时，你从不指责一个人行动的过失，而是追究他思考的责任呢？”是的，他很少建议人们在自己的行动中寻找答案，更希望每个人都可以清楚地知道自己是如何做决定的。

其实，在回答这个问题之前，读者有必要先回答另一个问题：“我们为什么会行动？”

答：“因为大脑有了想法。”

那么大脑的想法是什么？

答案是，想法就是动机。

任何行为的产生都有它的动机，而动机源于我们的愿望和目的。这一切都要依靠基于既定逻辑的思考来完成。所以，顺着这一串逻辑下来你就会明白，产生问题的根源是思考，是我们的思维模式，而非某种具体的、或对或错的行为。

当然，只用一本书的篇幅远不足以描述这些商业精英的思维优势，但正像美国著名思想家罗伯特·弗罗斯特所说：“我们至少可以筑起一道墙，把重要的东西圈进来。”几乎每个年轻人都渴望成为新一代的扎克伯格或者第二个马云，成为令人仰视的“独角兽”。这当然是一个伟大的、使人激动的梦想。他们为之努力，可为什么目标如此遥远呢？秘密是什么？很简单，这便是本书具有的价值。想成为像扎克伯格这样的人，想让自己生活得更好，那么，就要先让自己学会像他们一样去思考，像他们一样去决策和行动。

# 目录

## CONTENT

### 第一章

#### **改变思维，努力才不会白费 / 001**

为什么成功的总不是你 / 002

你和聪明人的差距在哪儿 / 008

不要让自己成为空想家 / 015

做一个踏实的行动派 / 021

时刻保持“独角兽”思维 / 026

### 第二章

#### **独立思考，是规避风险最好的方法 / 031**

你有多久没有独立思考了 / 032

如何从依赖走向独立 / 038

你是在“造钟”还是在“报时” / 047

墨守成规是你最大的敌人 / 052

会说“不”，才能更独立 / 056



### 第三章

#### 创新思维，发现人生的更多可能 / 069

用反向思考发现机遇 / 070

忽略经验，才能破局而出 / 075

简单化思考，发现更多可能 / 085

创造性思维可以无中生有 / 097

换个角度看问题 / 106

### 第四章

#### 自我规划，梦想是规划出来的 / 113

要敢于畅想未来 / 114

培养自己的长远眼光 / 120

站在今天，看明天 / 124

梦想是规划出来的 / 132

## 第五章

### 高效做事，用清单提升你的效率 / 139

为何你做事没有效率 / 140

看清你存在的问题 / 145

用清单减轻大脑的负担 / 150

行动，行动，高效行动 / 155

列一份属于你的工作清单 / 160

## 第六章

### 优化人脉，有策略地改善人脉资源 / 167

为什么有些人突然不理你了 / 168

看清社交的本质 / 174

设定联系人的优先级清单 / 178

清理掉那些“有毒的朋友” / 184

## 第七章

### 信息获取，多种途径获取有效信息 / 189

谁会是信息的搬运工 / 190

永远别自作聪明 / 194

学会从多渠道获取信息 / 201

想想书上没有告诉你什么 / 208

时刻保持主动提问的态度 / 214

## 第八章

### 管理情绪，提升自我的内在竞争力 / 221

减少无效思考，降低焦虑 / 222

别让负面情绪吞噬你 / 228

提升意志力，远离情绪化 / 234

学会放下，也很重要 / 240

## 第一章

# 改变思维， 努力才不会白费

## 为什么成功的总不是你

对大多数人来说，阶层的真相是残酷的。人们期盼阶层的流动性越来越强，但这种流动会让人看到和感受到很大的落差。世界上大部分研究者都把阶层定义为经济范畴，这种由财产、知识和权力的多寡来进行区分的方法看似清晰明确，实则掩盖了阶层形成的真正原因。

其实，阶层流动的本质是思维的较量。一个人的阶层属性是由他的思辨能力决定的，而不是财富和地位。因为只有这样才能解释为何过了而立之年仍在街头摆摊的马云可以突然崛起，不到十年的时间就建立了全球最强大的电商平台，一跃成为中国最具创新精神的的企业家。事实上，并非他获得经济成功后才拥有了这种地位，而是在成功之前，他一直是思维层面的佼佼者。可以这么说，早在摆摊和当老师的时候，他的思维就已经超越大多数人了。

同时，这种思辨能力带来的阶层属性又具有一定的遗传性，因

为它会在后天的思维训练和提升中悄悄影响人的基因——行为的、家庭的、心理的，乃至生理的。其次，人的思维方式也会通过教育和环境遗传下去。这就是精英的孩子大多数仍然是精英，平民的孩子有80%的概率继续固守平民阶层的原因。当你从思维的层面看待这种划分时，你会发现即便他们的父辈在财富身份上发生了置换，也不影响后代的这种属性。

### 穷人思维的真相

从麻省理工学院毕业以后，马克拒绝了多家知名企业的高薪邀约，义无反顾地来到旧金山一家新成立的建筑设计公司。作为名牌大学的高材生，他对自己的未来十分乐观：即便成不了全美最好的建筑工程师，也能在这个行业从事更为重要的管理工作，为将来打下雄厚的基础。这是他选择一家新公司的原因——“如果我能帮助这样的企业打响招牌，顺利登上企业主管的位置，那么三五年后一定可以跳槽到东部的大公司，成为副总级别的高管。”

马克的理想令人赞叹，朋友和家人都对他竖起大拇指，支持他的设想。但现实却是残酷的，马克虽然在旧金山的这家公司如鱼得水，深受老板的信赖，一年后也拿到了两万美元的月薪，但始终没有升职的机会。时间很快过去了三年，不要说接到大公司的邀约，就连本公司的部门副主管他也没当上。他仍然只是一名“深受上司器重的工程设计人员”——仅此而已。

长达三年的奋斗都不能升职，马克的困惑、愤怒和失望是可想而知的：“我是麻省理工走出来的精英人才，为何只获得了普通雇员的职位？”没有人理解他和同情他。人们或许还在背后嘲笑他，这家伙只是在做梦罢了，他以为自己是埃利尔·沙里宁（美国著名建筑设计师）吗？

在这几年的时间中，公司内部的每一次职位竞聘，他都榜上有名，位列重要候选人，但每次他都被淘汰下来，不为董事会所考虑。为什么不听听老板对他的评价？“马克是个勤奋的小伙子，他有很强的工作能力，也在努力学习新的知识，对此大家有口皆碑；但他缺乏决策能力。有时他连自己的工作事务都梳理不清，决断能力差是我每次都无奈地排除掉他的原因。”几年来马克在这方面没有什么进步，老板也很失望。看起来，他当初的梦想已经落空了，这辈子只能做一名任劳任怨的设计师了。

我们不得不看一下马克在工作中的表现：

他总是给每件事留下一条后路。具体表现是他从来不把一件工作做完，快速完成一项工作、落定一项创意对他而言是不能容忍的，因为他无论做什么事情，都会给自己留下一些重新考虑的余地，以免有什么东西还要改动。所以做图纸时，如果不到需要交付的最后一分钟，马克就绝不肯罢休。

他的思维有强烈的完美主义特征，事事追求完美无瑕。这一特点让他适合从事要求较高的项目，公司也经常把他放到重点工程的

设计组，由他来监督和完成重要的设计任务。但他摇摆不定的行事风格实在太过低效了，有时已经寄出的文件，他也会打电话让客户原封不动地退回来——因为他需要修改几个用词，来使自己的表述更为精确。事实上，他要修改的部分无关紧要，客户并不在意。

这是让人平庸的毒药，是我们成为真正优秀人物的障碍。对于一个希望从事管理工作的人来说，重要的并不是获取多少知识，而是开发自己的思维能力，尤其是决断性的思维。它是优秀管理者的必备素质，也是那些卓越人物能够驾驭一支优秀团队、掌控复杂局势的保证。

让人致命的“思维摇摆症”在破坏你的工作之余，还会把你的生活搞得一团糟。作为一名企业家，优柔寡断实在是一种致命的弱点。它一旦植入你的头脑，你的毅力、意志和处事的效率都将变成一部生锈的机器。当你羡慕那些在优秀的企业执掌牛耳的卓越人物，叹息自己为何没有这种机会时，有没有想过这种思维的弱点是否正附着于你的头脑，裂解你的心肺，并且无时无刻不操纵着你的肢体呢？思维的决断是如此重要，一旦出现问题，它不但可以破坏你的信心，还会吞噬你精准的判断和行动能力，让你的人生从此停滞。

## 改变自己的思维模式

马克要想从本质上改变自己的现状，就必须改造经常给自己带来麻烦的头脑。处理复杂的生活和工作问题，有很多非物质的能力



需要他去学习，而不是把眼睛盯着怎么支配别人或者如何去赚更多的钱。钱非常重要，但它不是决定性的。就像可口可乐公司的老板随时能够放弃自己的全部财产、工厂和现金，只要他保留自己的品牌——这个伟大商业创意的结晶，就可以随时卷土重来。

这就是强者的思维本质。强者不在乎眼前的利益，他们看重长远的发展，并能洞察对自己的命运真正重要的东西。你为什么是弱者，而不是强者呢？因为你长时间信奉的是金钱决定命运。想让自己具备更高的社会价值，方法只有一个，训练自己的思维，培养自己的思辨能力，让头脑变得卓越而强大。

思辨能力的深度和广度决定了一个人的社会价值。从一个人出生起，头脑中就植入了一颗思辨的种子——它随着人的不同选择、磨炼和视野的开拓，不断累积自己的能力值。普通人在18至30岁之间，会第一次思考自己如何才能获取成功，进入体面的成功阶层。也就是此时，他也会明显地感受到自己的思辨能力受到某种局限。

而对不少人来说，可能终生都摆脱不了下面这些毛病。

喜欢内斗：走到哪儿都喜欢拉帮结派，工作中是出了名的内斗高手。

经常抱怨：很少反省自己的问题，而是怨天尤人。

死要面子：虚荣心强，不真诚，不实在，事事以虚伪的态度对待。

不接受批评：你休想批评他，他只接受人们的赞扬。

敏感而自卑：心胸狭窄并且敏感，很容易因很小的打击失去自信。