



| 要想杰出，先得付出 |  
——有效激发热情、提升工作效率的实用读本——

# 付出 才能杰出

——一个人奋斗的心灵励志宝典——

✧ 思 源 ◎ 编 著 ✧

FUCHU  
CAINENGJIECHU

主动执行是一种极为难得的美德。它能驱使一个人在不被吩咐应该去做什么事之前，就能主动地去做应该做的事。这个世界愿对一件事情给予大奖，包括金钱和名誉，那就是主动执行。

——世界著名成功学家 拿破仑·希尔



金城出版社  
GOLD WALL PRESS



# 付出 才能杰出

一个人奋斗的心灵励志宝典

✧ 思 源 ◎ 编 著 ✧

FUCHU  
CAINENGJIECHU



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

付出才能杰出 / 思源编著. - 北京: 金城出版社, 2009.4  
ISBN 978-7-80251-163-7

I. 付… II. 思… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 048966 号

## 付出才能杰出

---

作 者 思 源  
策划编辑 丁洪涛  
责任编辑 苏 雷  
开 本 710×1000 毫米 1/16  
印 张 16  
字 数 170 千字  
版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷  
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司  
书 号 ISBN 978-7-80251-163-7  
定 价 28.00 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013  
发 行 部 (010)84254364  
编 辑 部 (010)64210080  
总 编 室 (010)64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



## 前 言

要想杰出，先得付出。

道理简单得似乎让人不屑一顾。于是，太多的人拼命地去找捷径，宁愿在投机取巧上花费大量的时间和精力，也不愿静下心来去努力。最终，他们在绚烂的美梦与“残酷”的现实中反复徘徊，于抱怨与失意中度过那并不美好的一生。

最简单的往往是最实用的。天下没有白吃的午餐。想要白吃的人，最后都会得不偿失。你要创造一般的成功，就得付出一般的努力；要创造杰出的成就，就得比别人多付出几倍的努力。

很多人最容易关注到荣光无限的成功者，而常常忽视了这些人从塔底爬向塔顶的过程。事实上，无论是谁，都有一个从最低层逐渐上升的过程。即使是那些表面上轻松自如却为万众瞩目的明星，其成就也是由“台上一分钟，台下十年功”换来的。

没有人可以不经过过程而直奔终点，不从卑俗而直达高雅，舍弃细小而直达广大，跳过近前而直达远方。理想远大固然不错，但有了理想还要为之付出努力，如果只空怀大志，而不愿付出辛勤劳动，那理想永远只能是空中楼阁。

“不经一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香？”不付出努力，没人能取得杰出成就。即使一个人在某个领域具有天赋，从一开始就与众不同，不经实践锻炼和经验积累也不可能获得成功。20世纪最伟大的篮球明星之一的迈克·乔丹，过去所有NBA的纪录都是他打破的，现在所有NBA的纪录都是他保持的。迈克·乔丹在接受记者采访时说：“最成功的人一定是付出最多的人。在公牛队里面，我训练的时间是最多的，一天训练都在18个小



时以上，有时候吃饭、睡觉都在篮球场，只要我还有力气，我都要继续训练。”有人实地跟踪调查、统计，发现迈克·乔丹平时训练的时间不仅在公牛队是最多的，即使在篮球历史上也是最多的。这就是他成为人类有史以来最伟大的运动员之一的真正原因。

人并非生下来就是天才或废物，天才也需要后天的磨炼。所有的第一名都是练出来的，所有的才能都是辛苦换来的，所有的财富都是勤奋得来的，所有的人脉都是诚与情赢得的。生命的精彩需要努力的付出和辛勤的汗水来浇灌，只有肯付出才可以换来累累硕果。事业如是，亲情如是，交友亦如是，要有所得，就要有所付出，付出时间和汗水，付出感情或金钱。

当然，凡事都有一定的原则，也存在一个方式、方法及限度的问题。付出也不例外。因此，我们不仅要乐于付出，还要善于付出，这样才能用巧劲达到四两拨千斤的功效。

乐于付出和善于付出的心态和能力不是天生的，它不需要天分，不是靠遗传，它是在日常的生活和工作中培养和学习而来的。如果你觉得自己对“乐于付出”心态的培养不知如何下手，如果你觉得拥有满腔热情和干劲而不得其径的话，那么在仔细阅读完本书之后你一定会变得开怀释然。

编者

2009年5月





# 目 录

## 第一章 宁辛苦一阵子，别辛苦一辈子

俗话说：“一勤天下无难事。”只有肯付出辛苦，不断地刻苦学习，成功的大门才会向你敞开。世界上没有不付出就能收获的好事，如果不肯辛苦一阵子，那么就必然要辛苦一辈子。天才之所以成为天才，也不过是因为他们付出的汗水更多而已。

- 1 懒惰只会让人堕落和退化 ..... 3
- 2 有一分辛苦才会有一分才 ..... 5
- 3 勤奋是一切成就的催生婆 ..... 7
- 4 勤能补拙，更能让人脱颖而出 ..... 9
- 5 积累知识就是在积累成功 ..... 11
- 6 学习是获得竞争优势的法宝 ..... 13
- 7 激发起自己的求知欲望 ..... 15
- 8 从兴趣入手更易学有所成 ..... 17
- 9 设立学习目标，制订学习计划 ..... 18
- 10 阅读要有品位和针对性 ..... 21
- 11 掌握切实有效的学习方法 ..... 23
- 12 最重要的是要能学以致用 ..... 25



## 第二章 欲成非凡之人，先做平凡之事

不要以为可以不经过程而直奔终点，不从卑俗而直达高雅，舍弃细小而直达广大，跳过近前而直达远方。理想远大固然不错，但有了理想还要为之付出努力，如果只空怀大志，而不愿为理想的实现付出辛勤劳动，那理想永远只能是空中楼阁。

- 1 成功始于心动，成于行动 ..... 31
- 2 要想高成，必先低就 ..... 33
- 3 好高骛远会使人一事无成 ..... 36
- 4 做好小事才有机会做大事 ..... 38
- 5 静心走好脚下的每一步路 ..... 40
- 6 戒掉浮躁，培养务实精神 ..... 42
- 7 做事要脚踏实地、全力以赴 ..... 44
- 8 把自己的工作当回事 ..... 46
- 9 平凡岗位中也蕴藏着巨大的机会 ..... 47
- 10 尽心尽力做好本职工作 ..... 49
- 11 抛弃投机取巧的侥幸心理 ..... 51
- 12 竭尽所能把工作做完美 ..... 53

## 第三章 用忠诚换青睐，以热忱迎成功

成功的事业需要用忠诚去播种，用热忱去灌溉。拥有传教士般的忠诚与热忱，不仅能让你实现自我激励，达到心中渴望已久的目标；更能感染和感动你的上下左右，并获得他们的推力。在内在动力与外在推力的双重作用下，你想不杰出都难。

- 1 忠诚是每个人的立足之本 ..... 57
- 2 忠诚并不是纯粹的付出 ..... 59
- 3 没人愿意接纳不忠诚的人 ..... 61





|                         |    |
|-------------------------|----|
| 4 不要总觉得别人在剥削你 .....     | 63 |
| 5 努力打造自己的忠诚品牌 .....     | 65 |
| 6 履行职责是忠诚的起码要求 .....    | 67 |
| 7 对所在组织的秘密守口如瓶 .....    | 68 |
| 8 尽量不要兼职或盲目跳槽 .....     | 71 |
| 9 热忱是忠诚的升华和成功的动力 .....  | 74 |
| 10 把工作当事业心情就大不一样 .....  | 76 |
| 11 不妨与自己的工作谈谈“恋爱” ..... | 78 |
| 12 把兴趣与工作结合起来最理想 .....  | 79 |

## 第四章 凭实力求生存，靠绝活谋发展

只有珍珠才能自然地把自己和普通沙砾区别开来。一个人要得到重视，要出人头地，就要有出类拔萃的资本。换句话说，你得拥有拿得出手的真本领，让别人觉得你“奇货可居”，觉得你有能力，有办法。这才算找准了让人重视自己的关键。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1 拥有实力才有受人重视的资本 .....  | 85  |
| 2 能力体现在相同时间能办多少事 ..... | 87  |
| 3 让自己的价值超越他人的期望 .....  | 89  |
| 4 一定要找到自身独特的“卖点” ..... | 91  |
| 5 手里要有自己的“看家利器” .....  | 92  |
| 6 核心竞争力就是“一招鲜” .....   | 94  |
| 7 尽快成为你所在领域的专家 .....   | 96  |
| 8 苦练绝活，关键时刻抖出来 .....   | 98  |
| 9 要有敢于把绝活露出来的勇气 .....  | 100 |
| 10 涉足太多领域不利于练就绝活 ..... | 102 |
| 11 做事投入，才能深入其中 .....   | 105 |
| 12 坚持一次只做一件事 .....     | 107 |





## 第五章 有过慷慨给予，才有资格索取

有付出才有回报；有过慷慨给予，才有资格索取，这是中国历代先人留给我们的—种大智慧。正所谓舍得舍得，有舍才有得，小舍小得，大舍大得，不舍不得。当我们紧握双手的时候，只能拥有手中的东西，但张开双手，拥抱的将是整个世界。

- 1 利他是利己的必由之路 ..... 113
- 2 欲用能人先要舍得“血本” ..... 115
- 3 财从亏字生，利从舍中来 ..... 118
- 4 有非常之舍，可得非常之利 ..... 120
- 5 不吝惜香饵，才能钓到大鱼 ..... 123
- 6 既要舍得鱼饵，又要耐心放线 ..... 124
- 7 选准对象是舍有所得的保证 ..... 126
- 8 总想占便宜的人最终必然吃亏 ..... 129
- 9 吃小亏是一种本小利大的投资 ..... 131
- 10 亏吃在明处才有更积极的意义 ..... 133
- 11 不要把钱财看得过重 ..... 134

## 第六章 拿出一点真诚，付出一些感情

在这个世界上，最能打动人的是真诚，最能绑住人的是感情。人与人之间的交往是一种平等互惠的关系，你对别人怎样，别人就会怎样对你。当你为别人付出你的诚与情时，就等于种下了一粒粒希望与成功的种子，等待你的将是丰厚的收获。

- 1 真诚是建立良好人际关系的基石 ..... 139
- 2 以诚待人是获得信任的法宝 ..... 140
- 3 真正的朋友是用真诚换来的 ..... 143
- 4 真诚地关心和帮助他人 ..... 145





|                        |     |
|------------------------|-----|
| 5 生存即共存，助人即助己 .....    | 147 |
| 6 抛弃冷漠，伸出援助之手 .....    | 149 |
| 7 关心与帮助别人时不能以貌取人 ..... | 151 |
| 8 晴天留人情，雨天好借伞 .....    | 152 |
| 9 少锦上添花，多雪中送炭 .....    | 154 |
| 10 有实力时不要吝于提携他人 .....  | 156 |
| 11 积攒人情要日积月累不间断 .....  | 158 |
| 12 帮助别人后尽量保持低调 .....   | 159 |
| 13 不要透支来之不易的人情 .....   | 160 |

## 第七章 受人滴水之恩，当以涌泉相报

我们总是在帮助与被帮助中度过，世上根本不存在未受到过别人恩惠的人。要想取得更杰出的成就，要想继续寻求人们的帮助，就要学会回报。懂得报恩的人，才是人们最愿意帮助的人。因为，报恩的过程就是鼓励别人继续帮助我们的过程。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1 越知道报恩就越能得到帮助 .....   | 165 |
| 2 忘恩负义者很难在社会上立足 .....  | 166 |
| 3 拥有感恩之心的人更容易成功 .....  | 169 |
| 4 不要等到大富大贵时再报恩 .....   | 171 |
| 5 报恩越晚花费的代价就越大 .....   | 173 |
| 6 时机选得准，报恩的效果才好 .....  | 174 |
| 7 道谢时要显示出自己的诚意 .....   | 176 |
| 8 赠送给恩人的谢礼要精心选择 .....  | 178 |
| 9 不能为了报恩而不顾原则 .....    | 180 |
| 10 增强防备意识，提高防备能力 ..... | 182 |



## 第八章 善给别人留路，自己才有出路

行走社会，万不可把事做绝。如果凡事都想把好事占尽，将强势占绝，必然遭到众人的孤立与排斥，甚至惹来灭顶之灾。给别人留路就等于给自己出路。毕竟人人都需要走路，将人逼入绝境无异于与人为敌。以四处树敌之策，何以寻求成功？

- 1 自己好，也要允许别人好 ..... 187
- 2 双赢是发展自己的最佳选择 ..... 189
- 3 不能把所有的功劳都揽过来 ..... 190
- 4 关键时刻要勇于替人揽过 ..... 192
- 5 置人于死地会激起更大的反弹力 ..... 195
- 6 宽宏大量是成就大事的前提 ..... 196
- 7 有势而谅人者必得后报 ..... 198
- 8 遭到别人冒犯时不妨装装糊涂 ..... 200
- 9 用特殊的胸怀换部下铁心捍主 ..... 202
- 10 得理而饶人更易赢得人心 ..... 204
- 11 给人留面子自己才有面子 ..... 206
- 12 面对死敌也要顾及对方的尊严 ..... 208

## 第九章 凡事皆有原则，勿让付出所累

凡事都有一定的原则，也存在一个方式方法及限度的问题，付出也不例外。的确，付出是走向杰出的必经之路，没有付出就不会有收获，但如果付出时不看方向、不分对象、不求方法、不讲原则和限度，就会事与愿违，甚至被付出所累甚至所害。

- 1 方向错了，努力只会是徒劳 ..... 213
- 2 没有必要死抓住一个目标不放 ..... 215
- 3 半途而废也是成功的必要条件 ..... 217



|    |                     |     |
|----|---------------------|-----|
| 4  | 努力干活，还要善于表现 .....   | 219 |
| 5  | 并非所有的事都需要努力去做 ..... | 221 |
| 6  | 劈柴不照纹，累死劈柴人 .....   | 222 |
| 7  | 在满腔热情中多留个心眼儿 .....  | 224 |
| 8  | 不是所有的忙碌都值得推崇 .....  | 227 |
| 9  | 总是加班的人往往得不偿失 .....  | 228 |
| 10 | 更聪明而不是更勤快地工作 .....  | 231 |
| 11 | 在重大问题上不能随便背黑锅 ..... | 233 |
| 12 | 迁就别人一定要有个底线 .....   | 235 |
| 13 | 乐于助人，但也要学会拒绝 .....  | 238 |
| 14 | 别时时刻刻都苛求别人的感恩 ..... | 240 |



## 第一章

# 宁辛苦一阵子，别辛苦一辈子

俗话说：“一勤天下无难事。”只有肯付出辛苦，不断地刻苦学习，成功的大门才会向你敞开。世界上没有不付出就能收获的好事，如果不肯辛苦一阵子，那么就必然要辛苦一辈子。天才之所以成为天才，也不过是因为他们付出的汗水更多而已。





## 1 懒惰只会让人堕落和退化

懒惰是对自身资源的巨大浪费，是成功的天敌，即使再有天资的人，一旦养成了懒惰的习惯，那么他就是踏上了一条与杰出相背离的道路。

小时候，大人们经常对我们讲起这样一个故事：有一个男人，家中比较富有，所以他养成了好吃懒做的坏习惯，连吃饭也要太太来喂他。有一天太太要回娘家，要几天后才能回来，太太临走时给他做了一个很大的饼，在饼的中间掏个圈，套在他的脖子上。这张饼足够他吃一个星期的，可是等太太回来后，发现丈夫已经饿死了。原来他在把嘴前吃得到的饼吃光后，就再也懒得动手转圈吃后面的了。

或许故事有些过于夸张，现实生活中并不存在如此懒惰的人，但是懒惰带来的恶果却是切切实实存在的。科学研究表明，懒散消沉、不思进取，对身体和心理都非常有害，主要体现在以下几个方面：

**思维迟钝：**惰性使大脑机能得不到充分发挥，大脑内啡肽及脑内核糖核酸等生物活性物质的水平降低。长此以往，则使大脑功能逐渐退化，思维及智能逐渐迟钝，分析判断能力下降。

**免疫力下降：**人体的免疫功能与运动密切相关。懒散者活动较少，四肢惰怠，久而久之，会使肌体内的免疫功能变得弱化。

**身心疾病：**惰性产生的消极心理会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又会增加人的紧张心理，形成恶性循环，导致身心疾病的发生。

懒惰的伤害是全面的，它不仅会使人体机能退化，更是成功的大敌。生活中无论大事小事，无一不是在勤奋中实现，在懒惰中荒废。不求学习，就不可能拥有知识和能力；不去工作，就不可能会拥有财富和乐趣；懒得洗漱，就不可能拥有整洁和清爽；懒得动腿脚，就不可能领略自然界





的美妙和神奇；不去交流，就不可能得到朋友和友情；不去努力，就不可能获得杰出的成就；不去前行，就只能原地踏步；不去思考，就永远不可能成熟。有时候，我们总是在赞叹别人的成功，别人的风光，别人的富有，而自己却懒得行动、不肯付出，到头来，生活还是那样。“临渊羡鱼，不如退而结网。”只要行动，只要努力，总是会有收获的。如果只是幻想，而懒得实践，只能是一事无成，空有欢喜。

古人云：“精勤则道成，懒惰则道败。”精勤的人必定会用汗水和勤劳，赢得生活的灿烂和人生的辉煌，收获累累硕果；懒惰的人，注定学业无成，事业失败，生活混乱，最后是两手空空。

克雷洛夫告诉我们：好逸恶劳，人之常情。正因这是人之常情，我们才需要不断鞭策自己。每个人都有允许自己偷懒的时候，但是杰出者与平庸者的区别在于对待偷懒行为的不同方式。杰出者在心里有一个目标，也有一条准则，准则督促着自己不要懒惰，要向目标不断迈进。而平庸者则放纵自己懒惰，并任由懒惰成为一种习惯，仿佛在享受一种闲适，其实在虚度自己的人生。

或许有的人会说，自己天赋不错，比起其他人来说有懒惰的资本，别人忙活一周的工作我只需要一天就能搞定。但事实上，非凡的才华，也会被懒惰扼杀。况且，你仅仅将标准放在那些天赋不如你的人身上，总有一天，他们也将超过你。因为你变成了龟兔赛跑里那只空有一身优势却睡懒觉的兔子。

懒惰和贪图安逸只会让人变得堕落和退化，只有勤奋才是高尚的，它将带给你人生真正的成功与幸福。所以，千万不要让懒惰支配你，一时的偷懒能让人轻松，心情和身体都能得到解脱，但当懒惰成为一种习惯，那就成了一种腐蚀生命和才能的毒药，让你永远也无法靠近成功的彼岸。只能停留在原地踏圈子，甚至还有倒退若干年的危险。

那么，我们应该怎样同懒惰作斗争呢？

(1) **制订计划并立即行动。**把自己想要达到的目标阶段化，制订出具体的行动步骤，最好具体到每一天。然后按计划行事，今天的事情今天做，绝不拖到明天。

(2) **抱着早做完、早舒服的想法，任务完成了，就安心地做别的**



事情。这样既觉得充实愉快，又能在完成任务后体验到一定的成就感，从而增强向下一个任务挑战的信心和动力。

(3) 要保持乐观的情绪，不要动不动就生气。遇到挫折时，生气是无能的表现。正确的做法应该是冷静地查找问题出在哪里，或是自我解脱，或是与别人商量，哪怕争论一番对扫除障碍都有益处。这个过程带来的喜悦能使你更加积极向上。

(4) 学会肯定自己，勇敢地把不足变为勤奋的动力。学习、工作时都要全身心投入，争取最满意的结果。无论结果如何，都要看到自己努力的一面。如果改变方法也不能很好地完成，说明或是技术不熟，或是还需完善其中某方面的学习。你扎实的学习最终会让你成功的。

(5) 必要的话，请别人监督自己。有了监督，多少都会产生些压力，这样有利于严格要求自己，做到言必信，行必果。

这样努力一段时间后，你将发现自己的精神面貌焕然一新，不仅有了坚强的毅力、乐观的情绪，还取得了不少让自己颇感自豪的成绩。如此坚持下去，这种勤奋进取的精神就会成为一种习惯，并将陪伴着你由平凡走向杰出。

## 2 有一分辛苦才会有一分才

人并非生下来就是天才或废物。所有的才能都是辛苦的结果，天才也需要后天的磨炼。生命的精彩需要努力的付出和辛勤的汗水来浇灌，只要肯吃苦就可以换来累累硕果。

著名数学家华罗庚先生生于江苏省金坛县一个贫苦家庭，只念过初中，20岁时左腿因病致残。他不畏艰难，勤奋自学，终于走进了金碧辉煌的数学殿堂，被国际数学界公认为世界“绝对一流的数学家”。

“天才在于积累，聪明在于勤奋。”这是华罗庚教授最喜欢的一句格言。他虽然聪明过人，但从不提及自己的天分，而把比聪明重要得多的

