



喊破嗓子 不如 甩开膀子

放下虚华浮躁 回归务实本真

余林◎编著

► 全民回归务实时代，践行属于自己的中国梦 ◀

你人生中的大多数不如意，都是因为想得太多，而做得又太少！

ACTIONS SPEAK LOUDER
THAN WORDS



喊破嗓子 不如 甩开膀子

放下虚华浮躁 回归务实本真

余林◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

喊破嗓子不如甩开膀子 / 余林编著. -- 北京 : 中国画报出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5146-0797-0

I. ①喊… II. ①余… 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(2013)第094844号

喊破嗓子不如甩开膀子

出 版 人: 田 辉

编 著: 余 林

责任编辑: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 16开 (710mm × 1000mm)

印 张: 17.25

版 次: 2013年7月北京第1版 2013年7月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0797-0

定 价: 29.80元

前言

2013年3月17日，在十二届全国人大第一次会议闭幕之后，新上任的国务院总理李克强在人民大会堂金色大厅接见了中外记者，并回答了记者提问。当记者问及如何通过改革释放红利时，李克强回答：“改革贵在行动，喊破嗓子不如甩开膀子。”一句举重若轻的俗语，让在场所有的人为之一振。

仍记得2012年11月时，新当选的中共中央总书记习近平在记者见面会上那次振奋人心的讲话，同样也是一句俗语——“打铁还需自身硬”，道出了治党治国，重在“责任”一词，而这一次，李克强总理的这句话，则将改革的大计，寄托于“务实”二字。

有担当，方有作为；肯务实，必有回响。这样的政府，让人期待，而这样平实却异常有力的话语，让人不禁道一声——久违了！

“喊破嗓子，不如甩开膀子”，说得再直白一点，就是“说得再漂亮，不如实在干一场”。这句看似平常甚至无趣的话，若不是出自总理之口，恐怕很难抓住今天众人的耳朵。而正是这样一次契机，让我们开始思索这句话所隐含的意义。

网络时代，微博当道，人人争抢话语权。大家热衷于打磨辞藻，总结一切，调侃一切，一条“经典”的段子，瞬间就会有上万转发，却极少有人关注段子背后的事件和道理。

教计谋、讲口才的书一再畅销，人们的舌头日益灵活，手脚却日益笨拙，大道理懂得越来越多，而真正去做的却越来越少。开导他人时，每个人都立刻变身知心大姐、人生导师，等到自己作了难，一样困惑、抱怨，不知所措。

大胆断言一句：你人生中的大多数不如意，都是因为想得太多，而做得太少！

再来看看务实的人是怎么做的。

务实的人，看起来都很沉默，而他们的成就你很快会从他人口中听到；务实的人，多数都很低调，他们从不宣扬自己，名声却能被很多人传播；务实的人，看起来甚至有些软弱，因为他们懂得太锐利的锋芒容易造成反噬；务实的人往往淡定又耐得住寂寞，因为他们早知浪得虚名正如速朽的花朵；务实的人，表面上保守畏缩，却又会在恰当的时候做出惊人之举，令人瞠目结舌。

想一想身边你所佩服的人，他们是不是总是做得很多，而说得很少。想一想我们所共同仰望的人，在他们的荣誉光环背后，是不是也有一段很少被人提及的艰难时光。

不必因自己起点低而哀叹沮丧，这世上总有人比你站得更低，却跳得更高；也不必在天才论面前妄自菲薄，以大多数人的努力程度之低，根本还轮不到去拼天赋。不要再困惑“为什么我想到的偏偏都有人做了”，一个人能走多远，从来不取决于他的想法，而取决于他的步伐。

务实与务虚，一字之差，天壤之别。功成名就还是悔恨终身，也可在一念之间。

从今天起，就去把该做的事做好，把想做的事做到。“喊破嗓子”，又能有几人听见？“不如甩开膀子”，酣畅淋漓地大干一场，不求一生浓墨重彩，但求走过的岁月不留白！

目 录

CONTENTS

第一章 向空谈宣战，今天起就做行动派

——空想与实干的区别在于，前者的过程轻松而美好，后者复杂而艰辛，而它们的结果却恰恰相反。

不必向谁宣告，现在就开始行动	2
决定之前三思，开始之后专注	5
光说不练假把式，实战才能出真知	8
把每一次机会都当作最后一次	11
越简单的行动越有力度	14
学习唐僧“一生只做一件事”的精神	17
最大的困难只存在于你的想象之中	20
像狼一样生存下去	22
梦想再遥远，路就在眼前	25

第二章 打铁先需自身硬，自强之人自有天助

——以大多数人的努力程度，根本还轮不到拼天赋，拼的就是谁比谁更务实。

克服平庸的自己，回归强势的人生	30
问问自己：这辈子就只能这样了吗	33
竞争有多激烈，你就要有多勇敢	36

抛开纠结，雷厉风行	39
意志力，让你从低谷强势反弹	42
顺境时别沉醉，逆境时别颓废	47
现在不孤军奋战，以后就会成为孤家寡人	50
在关键的时刻要敢于亮出自己	54
强化长项，让自己成为不可替代的人	57
谁扛到最后，谁就是最后的赢家	60
别只看他人的荣耀，还要看到荣耀背后的艰辛	62

第三章 不必等到万事俱备，有三分把握就付出十分努力

——时机永远没有成熟的那一刻，等到万事俱备，早已万事皆休。

时机永远不会成熟，只有“闪现”和“逝去”	70
“偶然力”，让你在最短的时间里改变命运	73
人生是一场赌局，敢赌才能有赢的机会	76
有三分把握，就值得付出十分努力	79
即便在行动中出错也远远好过什么都不做	82
小机遇背后往往有“大鱼”	85
成功的可能性，不去做就永远为零	88
要么不出手，出手就要稳、准、狠	91
机会当前，更要有壮士断腕的决心	94
挥霍今天的人，明天也会葬送	97

第四章 让高效成为习惯，速度才是制胜的关键

——务实不等于忙碌，总是忙到焦头烂额的人其实也是效率最低的人。

岂能败给拖延症	102
如何提高效率？——条理！条理！条理！	104
永远在状态最好的时候做最重要的事	107
即时的事要“即时处理”，不要拖到最后	110
积极主动，就是高效的保证	113
人与人能力相差无几，差距就在“高效”与“拖延”	116
实干，不是让你什么事都自己干	119
高效不等于蛮干，关键看你会不会“偷懒”	122
看似平常却极其重要的一点——在疲劳之前就休息	124

第五章 当冒险成为必要，你需要勇气 + 创意

——一个有勇气又有思想的务实者，几乎可以无所不能。

冒险时要血性，关键时要冷静	128
不要还没有尝试，就先否决自己	132
敢做别人不敢做的，才能得常人之不可得	134
如何突破人生的瓶颈	138
既然是想象，不妨大胆一点	145

颠覆常规，推翻自己	148
会让你自己也吓一跳的逆向思维	150
懂得变通，凡事都不只有一种角度	153

第六章 保持饥饿，不断进取，停下就意味着倒退

——务实是一个持续性动作，即便有偶尔的停顿，也是为了蓄势待发。

危机之下，停止奔跑就意味着死亡	156
不可躺在过去的功劳簿上	160
完美无法抵达，却可以无限接近	163
务实之人都有不甘平庸的野心	166
不去做，你怎么知道就不可能	170
每一天，给自己一个新起点	172
不断淘汰自己，才能不被别人淘汰	175
不断充电，才能跟上“快进”的社会	177
有激情不难，难的是保持激情	180

第七章 低调能忍，必有大成

——谦恭、低调、隐忍，这些保守的性格恰恰是务实之人的法宝，助他们于无形之中成就伟业。

高明之人，大多深藏不露	184
放下“架子”，才能提高“身价”	187
谦恭，有聚拢人气的魔力	190
时机未到，不要过早亮出“底牌”	193

锋芒毕露，小心“亢龙有悔”	196
“才”大不可气粗，居高不可自傲	199
忍常人之不能忍，成常人之不能成	202
以退为进，谦恭才是真高明	205

第八章 多看多听少说话

——沉默之人，必有汹涌之心。

话要说到点子上，否则干脆别说	208
说错一句话，就可能前程尽毁	210
失意者前不说得意之事	213
无意义的争辩只会自降身价	216
愤怒之时，加倍小心祸从口出	219
一句玩笑的话，就可能让你多一个敌人	222
万一说错话，该如何补救	225
直言快语，不见得人人欢迎	228
如何提建议更容易让人接受	231
守口如瓶，防意如城	234

第九章 淡定的态度，强大的内心

——归根结底，万事归心，务实二字，说到底不过是稳住良心、本心和不灭的信心。

克服怯懦之心，绝对不被失败击倒	240
-----------------	-----

抛开自卑之心，走出消极困境	243
斩除虚荣之心，不做浅薄之人	246
去除猜疑之心，坦坦荡荡做人	250
戒除浮躁之心，浮躁只会一事无成	253
摆脱空虚之心，让每一天都更有价值	255
断绝逃避之心，逃避只会让积怨更深	258
但求洒脱之心，放下才会收获广阔人生	261
永葆平常之心，笑对浮华与名利	263

第一章



向空谈宣战，今天起就做行动派

——空想与实干的区别在于，前者的过程轻松而美好，后者复杂而艰辛，而它们的结果却恰恰相反。



不必向谁宣告，现在就开始行动

空想家浪费生命，实干家践行生命。

做一个务实之人，必须先有自信之心。无论是治大国，还是烹小鲜，没有自信就容易畏手畏脚，迟迟不能展开行动。

很多人不自信，往往表现为行动中有很多忧虑。一项调查表明，大约有 40% 的担忧是永远都不可能发生的；有 30% 的忧虑是为过去已作出的决定；有 12% 的忧虑完全是因为别人的批评；还有 10% 的忧虑是和健康有关的，最终只有 8% 的忧虑才算合理。

只有自信才能够保证自己不会因为当前的迷茫而放缓脚步，只有自信才能够保证自己始终坚持走自己认定的道路，到最后达到成功。如果你自己都不相信自己，那么没有人会相信你。

人在追求自己想要的东西的过程中，如果迟迟未得到，或者得非所愿、得不偿失，那么肯定会怀疑自己，怀疑自己是不是走错了路，于是想放弃，想重新做其他的事情。然而，就在刚放弃不久，想要的东西往往就像洪水般涌来，那时也只能够为自己不能坚持而懊悔。

一个没有文凭的年轻人，来到大城市找工作，结果四处碰壁，总是遭人拒绝。年轻人有些心灰意冷。于是，他提笔给大银行家罗斯写了一封信，希望得到他的帮助，或许还有一线希望。

几天过去了，正当年轻人有些绝望，准备回家的时候，罗斯的回信到了。

罗斯在信中写道：“海洋里生活着很多鱼，它们都有鱼鳔，唯独鲨鱼没有。按理说，没有鱼鳔，鲨鱼是不可能活下去的。为了生存，鲨鱼只能在海里

不停地运动，结果，鲨鱼不仅活得很好，而且在多年后还成了同类中最凶猛的鱼。”

信的最后，罗斯写道：“这个城市就是一个海洋，而你现在就是一条没有鱼鳔的鱼……”

年轻人看完信，陷入了沉思。最后，他决意要留在城市，就从最底层干起。什么都没有未尝不是件好事。

十年后，当初的年轻人拥有了令所有美国人都羡慕的财富，并且娶了银行家罗斯的女儿，这位年轻人就是石油大王哈特。

一个一无所有的人，都可以做到如此自信、乐观，最后取得大成功。我们应该反问一下自己，我们有没有理由不自信、不乐观呢？

行动的唯一前提就是信心。首先要坚信自己确实是在做正确的事情，其次要相信自己正在正确地做事。为什么这个世界上成功的人能够不断成功，失败的人却接连失败？原因就在于成功的经验让前者有了无人可比的信心。而最可悲的事情就是很多人本身无成功的经验可言，又不能给自己信心，他们又怎么能成功呢？

一部文学作品曾写过这样一则故事：在一个病房里住着一个生命垂危的病人，每天都看着窗外的一棵树，那棵树的叶子在秋风中一片片地落了下来。病人看到不断往下落的叶子，身体也跟着每况愈下，一天不如一天。最后她对自己说，当那棵树上所有的叶子都掉光的时候，也就是她该去见上帝的时候了，结果这句话被画家听到了。为了增强病人的自信心，画家在深夜爬上了那棵树，用彩笔画了一片十分青翠的树叶，让它“挂”在枝头。秋天很快就过去了，冬天来了，很快冬天也过去了，春天来了，那片叶子始终没有掉下来。也正是因为这片叶子，正因为由此带来的自信心，那个病人竟然奇迹般地活了下来。

只有在任何时候都保留一份自信在心底，才能发挥出自己的正常水平、实现自己的梦想，甚至有可能超水平发挥，获得意想不到的成功。

成功需要的不是宣言，而是行动。让自己行动起来，就必须为自己注入成功的信念。很多人之所以不勤奋，是因为他们对自己的一些能力丧失信念，因此不能坚持。

每个有雄心抱负的人，都要相信自己的能力不止于此。只要肯付出切实的努力，再加以得当的方法，就一定能有出头的机会。将复杂的事情简单化，简单的事情重复做。要相信别人能够做到的，自己同样也能够做到。

决定之前三思，开始之后专注

很多人之所以总不能达成所愿，就是因为他们行动以后就会后悔，一后悔就会半途而废。之所以出现这种现象，归根到底在于开始做事不够务实，决策过于草率。只有决策十分谨慎，行动后才能不后悔；谨慎决策就是要学会三思而后行。

在行动之前三思，是完善决策的必要过程。人的行动很大程度上固然会受到习惯的影响，但做事前的思考还是必须的。人在行动之前应该明白自己想达到什么样的目的，以及自己怎样做才能达到目的和自己有哪些可以调动的资源。

首先要做的是确定行动的目标。对于没有航向的船来说，任何方向的风都是逆风。每一个行动都应该有一个目的，人只有确定了自己的目的，然后才会有后续的行动。

其次应检视自己有多少可以调动的资源，其目的在于审视自己能不能完成这个行动。行动的完成是需要资源配合的，时间和精力也是资源，是有成本的。

最后再行动，行动才会得到更完整的贯彻。缺少思考的行动时刻都会遇到困难，而这些困难因为自己从来没有考虑过，没有准备，所以经常会让自已陷入困境。很多人就是在没有准备的情况下遇到了困难，虽然是很小的困难，但最终还是选择了放弃。

在师范院校毕业之际，痴迷音乐并有相当音乐才华的卢卡诺·帕瓦罗蒂问父亲：“我是当教师呢，还是做歌唱家？”其父回答说：“如果你想同

时坐在两把椅子上，你可能会从椅子中间掉下去。生活要求你只能选一把椅子坐上去。”帕瓦罗蒂于是只选了一把椅子——做个歌唱家。经过七年艰苦卓绝的努力，帕瓦罗蒂首次登台亮相。又过了七年，他终于登上了大都会歌剧院的舞台，坐上了世界歌坛巨星的宝座。当记者问及他成功的秘诀时，帕瓦罗蒂只说了一句话：“想好你究竟要做什么，然后专注地做下去，不要放弃。”

我们的许多决定之所以半途而废，并非因为我们的决心不够决绝，而是因为决定之后，我们不够专注。

许多名人在成功之前都走过弯路，但当他们真正选择了自己要投身的事业之后，便矢志不渝地坚持了下去，并最终取得了世人的瞩目。比如伟大的革命先行者孙中山和文学巨匠鲁迅本来是学医的，香港富商李嘉诚也曾立志学医，革命导师马克思年轻时曾想做一个诗人……但是他们根据自身的情况和外在的条件及时进行了思考，调整了自己的人生方向，最终取得辉煌的成就，这种思考是明智的，而决定之后的专注和坚持更加令人敬佩不已。

生活中，我们时常会面对各种选择。在选择的同时，也就意味着要有所舍弃。舍弃许多椅子，而只能选择其中的一把。人在迷茫的时候是脆弱的，只有将自身的能量专注于一个目标时，才会凝聚起人生的全部合力，战胜困难，将梦想达成。确定了目标选定了路，不管路有多崎岖，同行者怎样寥寥，你都要忍受孤独和寂寞将它走完。尤其在诱人的岔路口，你必须不改初衷，有心无旁骛的坚定信念和超然气度。

“变故在斯须，百年谁能持。”变化的发生可能只是一瞬之间，而决定后的坚持，才是成功的关键。

志要三思而立。有为者立长志，无为者常立志。人有上进心，立志做大事情是值得赞赏的，但是如果经常立志，那往往是没有志气的表现。毕竟理想过多，等于没有理想。人一生固然有很多的事情可以做，在很多方面