假努力 vs. 专注力集中力

我们经常会听人说、或是这样想, "为什么明明我已经很努力了,做了那么多,可是还没有得到好的结果"? "为什么某某某平时也不是怎么努力学习, 反而成绩更好,还玩得比我开心"。最关键的问题是很多人只是假装很努力罢了。这里边举一个例子,什么是假努力?是怎么个假法?

有一次我跟一个男孩儿闲聊,他一心想做一名作家,看起来也很有上进心,总是喜欢找我推荐一些好的图书,我很欣赏努力的人,所以每次都会认真的给他挑选,并告诉他哪些内容最好摘录下来。他每天在朋友圈晒自己看书的图片,实时经常显示是深夜一两点,周末还泡在图书馆,看起来他真的很努力。有一次我跟他闲聊问他,你的写作水平提高了吗?他慢腾的回答我,看了那么多书,还是没有一点长进。我又问他,你摘录的内容有多少了?他回答,我的目标是两天读完一本书,每次都是匆匆忙忙的读完,哪有时间摘录?至此我明白了,他只是假装很努力,他明知道摘抄文章对写作很有效,但他却不愿意去摘抄,理由是自己没时间。看书是比较轻松的事,而读书则是一件比较辛苦的事,我一边发呆,一样照样可能看完一本书,但摘抄不一样,需要分辨哪些内容对自己有用,需要深入理解作者的思路,调动全部的精神。一目十行,走马观花,这样看过的内容很难在记忆中存留,也不能把他人的思维逻辑、写作技巧等变通出来之后为已所用。这个就是假努力。

你是不是也这样?每天身子坐得直直的,假装很认真工作的样子,每天加班加点辛苦工作,但是你明知道有些功夫对工作更好,却懒得花费心思去实践。你敢说你是真正的努力吗?这种为了勤奋而勤奋的勤奋很伤人。真正的努力是很累的,它需要我们将思考与行动有效的结合起来。否则,"尽力"这个词就变成了一个很"无力"的词。

上面这个讲的是努力的质量,从努力的能量上看,努力其实是一种天赋、是一种内功,这是很多人弄不明白的,他们不太理解努力的真正含义,常常会认为,"我要是认真努力,也能学的好。"事实上努力看似简单,其实很难,努力的真正含义至少需要三点保证:

集中力

精力

耐力

多数人所认为的天赋多半指的就是学习东西上手的快慢。说实话,学东西上手的快慢其实大部分人都差不多,但是想要精通某事,那么比拼的就是**集中力、精力还有耐力**了。

1) 集中力

所谓集中力,就是前面所谓的专心,我们看到两个人同时在做一件事情,但是我们看不到他们专心的程度,就像老和尚给小和尚的回答,他在开悟了之后,看上去同样也是在砍柴挑水做饭,可是他的砍柴挑水做饭非常专心,他砍柴的时候就是砍柴、做饭的时候就是做饭,在没有开悟之前达不到专心的程度,砍柴的时候心里想的是做饭,做饭的时候心里想的是砍柴,这就是专心程度上的区别。

专心是一种修行。什么是专心呢,专心是一种修行。这里讲一个小和尚和老和尚的禅机故事:

小和尚问老和尚:"您得道前,做什么?"

老和尚:"砍柴,担水,做饭。"

小和尚: "那得道后呢?"

老和尚:"砍柴,担水,做饭。"

小和尚: "那何谓得道?"

老和尚: "得道前, 砍柴时惦着挑水, 挑水时惦着做饭; 得道后, 砍柴即砍柴, 担水即担水, 做饭即做饭。"

我们大多数人在做一件事的时候,心在另一件事上。我们坐公车,手里在玩手机;我们在吃饭,眼睛在看电视……。我们成年了之后心里的杂念很多,很多牵挂放不下,时时放在心上而不能转移,所以我们做事情才觉得累。我们看到小孩子玩了一天都不累,因为小孩子玩的时候是非常专心的。其实我们的日常工作、家务劳动本身不一定有那么累,是因为我们心太散乱,没有用心在

做,所以我们会累。老和尚讲的,就是这个道理。所以我们看两个人外表在做同一件事,里面的内容可能是不同的。

是什么影响了我们的专注能力?我们该如何保持专注?为什么有些人可以做到专注,而另一些人就时常分心呢?事实上,我们自身个体的因素与外界环境的因素都会影响到我们的专注能力:

- ✓ 缺乏内在动机会让你无法专注。比如,平时面对数学书,你一个字都看不进,你也不急着去弄懂它;然而临近考试时,出于考一个好成绩的动机,你可能一整晚都能坐在桌前看数学。
- ✓ 信息时代的产品让我们更容易分心。因为这些产品的设计目的,就是要抢夺我们的注意力。可能的解决方案是:给自己规定时间,在专心的期间内, 关闭社交网络的"通知"、不要一直开着邮箱接收页面。
- ✓ 任务形式影响人的专注: 越是笼统的任务要求, 越容易让人分心。如果一份工作的目标越是明确、充满细节, 人们越是能容易集中注意力。因为细节化的目标, 给大脑明确的"靶子", 让人知道应该往哪些方面集中注意力。相反, 目标越是设定得模糊, 越是容易分心。
- ✓ 因为我们这个社会物质类的诱惑太多。尽力营造一个让你不分心的环境,方法是:去图书馆,在公交车上或者高铁上读书(有座位时,从一个终点坐到另一个终点)。在家里放上书架、书桌、笔、书、纸张、本本等,眼睛里都是这些,就自然会和它们为伍。

专心杂说。我们也有一个发现,在坐公交、坐高铁的时候,在排队等着付账的时候,我们可能会更有精力集中去读一本书,去写一个课题。效率往往很高。我们常常会问,这种嘈杂的环境下会不会影响自己的注意力和专心程度。这让人想起"年轻时的毛泽东专心"的故事,他有时选择在最嘈杂热闹的城门洞里聚精会神地看书¹,那个时候他最容易集中。大多数人都会觉得他这样做是为了锻炼自己的意志,实际上,毛泽东可能在这些环境下更容易集中。这个道理其实是:虽然市场上非常嘈杂,不过这些嘈杂的内容实际上和他无关,只是听到而已,思想上对他没有任何的干扰。如果你在台上面对学生、面对观

¹ 权延赤,《伟人的足迹-毛泽东的故事》,中国少年儿童出版社,1991

众,这个时候他们的思想和你是有关联的,这个时候集中起来可能会比较难。 高铁上没有冰箱,没有随手可及的诱惑,手机也没有信号,虽然边上有一些噪音,没有那么安静,但是却可以容易集中你的注意力专注完成一项工作。

三则专心的故事

这三则故事讲的是专心的特点。专心的时候专注力集中在某一点,而对其他是完全忽略的,集中注意力就像聚光镜可以聚焦太阳光一样,对于学习与解决问题会起到非常好的效果。

【故事一】伯乐相马

秦穆公请伯乐找一匹千里马,伯乐回答: "有一个同我一起挑担子拾柴草的朋友,名叫九方皋(gāo,音同高),他相马的本领不在我之下。请让我引他来见您。"穆公召见了九方皋,派他外出找马。过了三个月他回来报告说: "已经得到一匹好马啦,在沙丘那边。"穆公问: "是什么样的马?"他回答: "是一匹黄色的母马。"

穆公派人去沙丘取马,却是一匹黑色的公马。穆公很不高兴,把伯乐召来,对他说: "你介绍的那位找马人,连马的黄黑、雌雄都分辨不清,又怎能鉴别马的好坏呢?"伯乐大声叹了一口气,说: "竟到了这种地步了啊! 这正是他比我高明不止千万倍的地方呵! 像九方皋所看到的是马的内在神机,观察到它内在的精粹而忽略它的表面现象,洞察它的实质而忘记它的外表; 只看他所应看的东西, 不看他所不必看的东西; 只注意他所应注意的内容, 而忽略他所不必注意的形式。"后来马送到了, 果然是一匹天下少有的骏马。

在这个故事当中,其实九方皋忽略了它的表面现象不是故意的,是他太专心了:专心干里马的内在,忘掉了其他。下面还有两个故事也是类似的,一个是爱因斯坦的故事,一个是王羲之的。

【故事二】爱因斯坦和女儿

爱因斯坦一天出门办事。在公共汽车上,人很多,一不小心他的眼镜挤掉了。他赶紧弯腰去找,由于他是高度近视,加上人多,他找了半天也没找到。他急得满头大汗。这时,坐在他对面的一个女孩子把眼镜拣起来,递到他手中。

爱因斯坦感激以极,边接边忙问:"小姑娘,你真可爱,太谢谢你了! 告诉我你叫什么名字?"

"克拉拉•爱因斯坦,爸爸。"女儿回答。

【故事三】王羲之吃墨水

有一天,王羲之聚精会神地在书房练字,连吃饭都忘了。丫环送来了他最爱吃的蒜泥和馍馍,催着他吃,他好像没有听见一样还是埋头写字。丫环没有办法,只好去告诉他的夫人。夫人和丫环来到书房的时候,看见王羲之正拿着一个沾满墨汁的馍馍往嘴里送,弄得满嘴乌黑。她们忍不住笑出了声。

原来,王羲之边吃边练字,眼睛还看着字的时候,错把墨汁当成蒜泥蘸了。

提升专心的能力-冥想

每天保证 20 分钟 "安静的时间" ,通过冥想(meditation)可以提高我们的专注力 ²,那些能够连续创造出价值的成功人士,大多拥有冥想的习惯。据说苹果公司的创始人史蒂夫•乔布斯,都一定会在周六的早晨用坐禅来进行冥想。如果觉得冥想太难或者太麻烦,那可以尝试什么也不做,让自己的身体和心灵都安静下来。哪怕一天只有 10~15 分钟,也应该给自己创造一个"安静的时间"。在这个时间里请关掉手机,如果可能的话最好在一个什么都没有的地方安安静静地待着,或者闭目养神。只是这样简单的一个行动,就可以调整你的心理状态,使五感变得更加敏锐,身体和心灵十分放松,能够自然而然地使自己保持高度集中。

2) 精力

第二就是精力。精力是一种持久集中的能力,比如一堂课的时间设定在 45 分钟,一个能够保持最佳集中力的视频长短在六分钟左右,就是指人的大脑能

² 大岛祥誉, and 朱悦玮. 麦肯锡工作法:麦肯锡精英的 39 个工作习惯. 北京时代华文书局, 2015.

够集中的程度。精力的大小当然是依人而异的,有些人的好一点,持续集中的时间会长一些。精力的驱动是激情,是对一个人、对一种事物天生的喜欢和热情,是孔子所说的"好知者不如乐之者"的"乐"字。

更多的内容请参见坚持、毅力、激情章节,

3) 耐力

耐力则隐含了忍受、承受和坚持的毅力,可以通过训练与体育来获得,比如爬山对耐力与极限的训练作用。在爬山的时候,尤其是快要爬到顶的时候,已经达到了你的体力极限,那个时候脑中一片空空,只想尽快把任务完成,那个时候你也没有退路,因为下山的路更长,那个时候你只能往上爬。姚明在《开讲了》节目中³有一篇很好的演讲,他提到了体育对意志力、耐力以及持之以恒的积极作用,体育不仅使身体强壮、健康,体育还使身体升华为精神、素质、意志力等内功。

耐力的训练就是孟子所说的这段话,"……苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为……",它是一种身心的磨练,好的耐力是实实在在的磨练出来的。坚持的过程往往会碰到石头,尤其是快要成功的时候,所以才讲行百里者半九十。在这个快要放弃的时候,往往最大的敌人不是在外边,而是在我们的自心。坚持不为了名利意义上的成功,坚持是为了成功的自我。坚持真的太难了,诱惑太猛烈了,有时真的受不了,咋整?但是雨过天晴了,那感觉真好!值得一试!

《哈佛女孩刘亦婷》里面讲过通过握冰实验训练耐力,这个例子当然有点极端,仅是用它来解释一下耐力是怎么回事。

"捏冰一刻钟,锻炼"忍耐力"……为了提高婷儿的心理和生理承受能力,给婷儿设计了一次奇特的"忍耐力训练":捏冰一刻钟。在设计这个忍耐力之前,是做过充分的调研的,也就是这种方式,不会造成健康和人

³《开讲啦》 20140614 姚明:体育可以改变世界 http://tv.cntv.cn/video/C38955/4c13025afe854cb1a11fe196d133646e

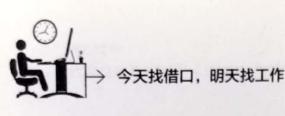
体上的伤害,还仅仅是对心理上造成一种"折磨"。这是她就此件事写的 日记: "

1991年8月9日(10岁时)和爸爸打赌

嘿!告诉你吧,昨天晚上,我和我爸爸打一个赌,结果呀,嘿,我赢了 一本书呢!事情是这样的,晚上,爸爸从冰箱里取出一块冰,这块冰比一 个一号电池还大呢。爸爸说:"婷儿,你能把这块冰捏十五分钟吗,你捏 到了, 我就给你买一本书。"我说: "怎么不行, 我们来打个赌吧! 如果 我捏到了十五分钟, 那你就得给我买书哦。"爸爸满口答应了。爸爸拿着 秒表, 喊了一声: "预备, 起!"我就把冰往手里一放, 开始捏冰了。第 一分钟, 感觉还可以, 第二分钟, 就觉得刺骨的疼痛, 我急忙拿起一个药 瓶看上面的说明, 转移我的注意力。到了第三分钟, 骨头疼得钻心, 像有 千万根冰针在上面跳舞似的, 我就用大声读说明的方法来克服。到了第四 分钟,让我感到骨头都要被冰冻僵、冻裂了,这时我使劲咬住嘴唇,让痛 感转移到嘴上去,心里想着:忍住,忍住。第五分钟,我的手变青了.也 不那么痛了。到第六分钟, 手只有一点儿痛了, 而且稍微有点儿麻。第七 分钟, 手不痛了, 只觉得冰冰的, 有些麻木。第八分钟, 我的手就完全麻 水了... 当爸爸跟我说:"十五分了!"的时候,我高兴得跳着欢呼起 着: "万岁,万岁,我赢了,我赢了!"可我的手,却变成了紫红色,摸 什么都是觉得很烫。爸爸急忙打开自来水管给我冲手。我一边冲,一边对 爸爸说: "爸爸你真倒霉啊!"爸爸却说: "我一点儿也不倒霉。你有这 么强的意志力, 我们只有高兴的份儿。"

这,就是我赢书的经过,你看,多不容易呀!

这就是刘亦婷进行耐力测验的成果,这个过程非常不容易,她的继父张欣 武要陪着她练习的,也就是说大人要跟孩子一起练,这个过程从心理上是比较 痛苦的,磨练的是学生、心痛的是家长。



间经常显示是深夜一两点,周末还泡图书馆。看起来她真的很努力。 有一次, 我跟女孩闲聊, 问她:"你的写作水平提高了吗?" 女孩闷闷不乐地回答:"看了那么多书,还是没有一点长进。" 我又问她:"你摘录的内容有多少了?"

她回答:"我的目标是两天读完一本书,每次都是匆匆忙忙读完,哪有时间

她只是假装很努力。她明知道摘抄文章对写作会很有效, 摘录。" 但她却不愿意去摘抄, 理由是自己没时间。看书是比较轻松的事情。你相不相 信,我一边发呆神游一边照样能看完一本书。但摘抄不一样,需要分辨哪些内容 对自己有用,需要深入理解作者的思路,调动全部的精神等。女孩读书时没有充 分思考,一目十行。这样走马观花,看过的内容很难在记忆中保留,也不能把他 人的思维逻辑、写作技巧等变通之后来为自己所用。毫无疑问,从本质上来说, 这种读书不过是浪费时间。

你是不是也是这样?

你每天宁愿身子坐得直直的, 假装很认真工作的样子, 却不愿意去遏制自己 神游的野马。

你每天加班加点地辛苦工作,宁愿每天因为各种琐事忙得跟孙子一样,也不 愿意花一点儿时间去提升一下自己的水平。

你明知道这项工作任务有更好的解决方法,但却懒得花费心思。

你敢说,你是真正的勤奋?这种为了勤奋而勤奋的勤奋,最误人,也最 伤人。

如果你的努力得不到理想的结果,那么你就会本能地沉浸在"我已经很努 力"的幻想中,并错把受苦的体验当成努力的过程。更可怕的是,你自以为已经 很努力了,却没有任何实质性的进展,导致你反过来质疑"应不应该努力"这件 事, 甚至把问题引向了拷问社会的公平性问题上。

明的地震。此间含义样料

假装努力是幼稚,不愿深耕是失职。イガル早不ら多れれらか、投

真正的勤奋是很累的,它需要我们把行动与思考有效地结合起来,对于行动中的关键节点有非常明晰的认识,才能事半功倍,而不是总做无用功。思考越深入,越全面,越能帮助我们更快地掌握做事的核心能力,让所有的努力付出都变成自身的能力,从而也就能改变费力不讨好的命运。

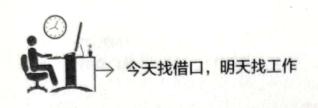
比如,销售员在谈单时不能光顾着滔滔不绝地讲解自己的产品,你必须认真 研究产品的优势、市场的趋势、客户的心理,反复思考客户所说的每一句话,仔 细掂量对方的每一个肢体语言和面部表情。只有掌握足够的基础信息,梳理出清 晰的脉络,抓住顾客的心理,你才能一举将客户谈下。

大学时班里有一位学霸,连续四年都是全系第一名。我就经常观察他,看他的学习方式,是不是天天抱着书,扎根在自习室里。然而,平时没见他怎么看书,各种集体活动他也踊跃参与,这让我颇受打击:怎么我天天泡在自习室里学习,分数还没有他好?后来经过我认真分析得出的结论是:他的聪明之处就是采用了深度学习的方法,学习的时候勤于思考,善于归纳总结规律,掌握思考方法,努力做到举一反三。这样学到的知识就变成了他的"血肉",所以他学习的时间很短,却很有效。

你为什么那么努力却一直平凡无奇?因为你只注重肢体上的勤奋,却忽略了思维上的勤奋,没有在工作上深耕细作。不要用行为的勤奋来掩盖思维的懒惰。中国有句俗话叫作"磨刀不误砍柴工"。在我们为某项事物付出我们所有的精力和坚持之前,一定要多花费些时间和精力,沉下心,认真思考,找到适合自己的方法和方向。直到有那么一刻,你感觉到自己内心已经无比清晰。

对此我深有体会,就比如说我开始练习写文章时,拿到一个题目以后,往往立即动笔去写,可是写着写着就发现内容写不下去了,自己的思路卡在那里,很难再写下去,当时就特别难受,特别烦恼。就在那时候,大学教授告诉我,得先准备好思绪,想好题材,将要写的内容先好好梳理一下,然后再开始动笔去写。正是在教授的指导下,我顺利地完成了一篇篇文章,而且比较轻松。





天道酬勤,但酬的不是假勤。勤,就要勤得其法,勤得其所。

深度思考比勤奋更重要。只有深度思考才能带来认知升级,从而成为高品质勤奋者,否则就是人勤心懒的原地打转、身勤智惰的随波逐流、体勤思庸的低水平重复。深度思考并不是深不可及的。只要我们平时多动脑,多思考,多积累,理解工作的内在本质,都是可以获得这一项技能的。

大名納

小结:

平时要坚持不懈地练习动脑思考,这需要你处于一种学习的良好状态,不断学习更多的东西,努力开拓自己的视野,并持之以恒地进行探索和追求。只有在相关知识很丰富,又能运用崭新的视角看问题时,才能更好地深度思考。

不用你"尽力",只需你"全力"

有一次我外出讲课,由于主办方人手不够,临时安排会务组的一个实习生主持。可这个姑娘从没有主持过讲座,非常胆怯,跟我说:"老师,您可不可以直接开始,我就不主持了。"我说:"主持实际上很简单,你只需去网络上搜索一下讲座的日常主持词,适当地融入当前课题内容,这个讲座就会显得比较正式。"

姑娘当即上网搜索了一下资料,整理好后拿过来给我看。说老实话,姑娘整理得不太好,典型的初中毕业生的水平。我鼓励她再好好找一下,主持词一定要扣主题,吸引人。姑娘又去搜索了一阵,告诉我:"实在搜不到更好的内容了。"见我面露怒色,姑娘有些委屈地解释说,"我已经很尽力地找了。"

"各种关键词都试了吗?"

".....没有。"

"那些网站都试了吗?"

".....没有。"

瞧,这就是姑娘没做好这份工作的原因所在。

不知道什么时候开始,"尽力"变成了一个无力的词。开学前,爸妈对着你说:"去了学校要好好学习。"你回复了一句:"我尽力。"上级要求加班赶一个报表,晚上12点前出结果。你回复了一句:"我尽力。"孩子告诉你,下周学校要开家长会。你听了之后不假思索地回复:"我尽力。"……

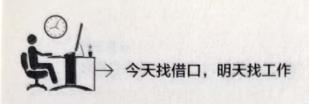
工作多年,"我尽力"这句话我不知听过多少次,每次都面对着一张无比诚恳的脸。但我要说:你的"尽力"一文不值!因为大多数人在说出"我尽力"的时候,只是停留在努力的层面。你深知这种努力其实是留有余地的,只不过想以"我尽力"为借口,来完成自我的精神安慰,掩饰自己认怂的熊样。

一个整天把"我已经尽力"挂在嘴边的人,往往不怎么用力。因为尽力而为 多含被动的成分。在这种状态下,人通常要靠外在压力做事。缺乏内在的动力, 一旦碰到困难就以"我尽力了"的借口敷衍自己,甚至干脆放弃上进的努力,甘 居下游……如此欠缺实现工作任务的勇气和志气,永远不可能成功。

在职场上,任何工作都不是尽力而为就可以了,而是需要全力以赴。"尽力"和"全力"之间只差了一个字,却包含了一个人对待事情两种全然不同的态度。全力以赴是一种积极主动的工作态度,遇到困难不找各种借口,而是想方设法解决问题。在这里,我们需要着重讲一讲潜力。每个人都有无限的潜力存在,但大多数人只发挥了不到 10%。剩下 90%以上的潜力则被深藏起来。这正是尽力而为的结果。而竭尽全力则能有效激发剩余的潜力,进而完美地完成工作,甚至是原本不可能完成的工作。

换句话说,即便你现在再多么失意,你也并非与成功绝对无缘,因为你还有成功最大的资本——潜能!不论你聪明才智的高低,成功背景的好坏,也不论你





的愿望多么的高不可攀,只要你能竭尽全力地去做事情,充分开发自己的潜力,就一定能将你的希望和期待在生活中变成现实。

一些人之所以比别人更优秀、更成功,原因就在于此。

高博士是我的一位同仁。他总是光鲜亮丽地出现在各种演讲舞台上。他的课程幽默风趣,他的讲解深刻睿智,受到很多人的欢迎。刚结识高博士时,我觉得他活得特别轻松,特别自在,似乎很容易就获得了无数的掌声和鲜花。但真正在一起工作以后我才发现,原来他每天只睡五六个小时,每次备课他会反复修改,字斟句酌。他还坚持每天看一小时的书籍,不断地丰富自己的知识。

高博士平时喜欢运动,还曾参加过几次专业的马拉松比赛,而且还拿了奖。 马拉松是一种熬人的运动,把左脚放在右脚前面,再把右脚放在左脚前面……如此反复重复,大约 56000 次。"你是怎么做到的?"有人问。高博士回答:"全力去跑。"关于这一点,他解释说:"尽力去跑就是你跑到终点后,还有力气坐下来喝口茶、聊聊天;全力去跑就是跑到终点后,整个人将近虚脱。"

这个世界没有绝对的天才。很多你看起来毫不费力就成功的人,其实都付出了艰辛的努力。当我们被他们的光芒所吸引的时候,却不知道成功的背后有多少默默无闻、点灯熬夜的孤寂。他们就像天鹅在水上轻松优雅地游着,其实他们的脚只是藏在别人看不到的水下,从不抱怨,全力以赴,一直向前。

所以,不要再以"我尽力了,结果不理想"的借口敷衍自己。无论是什么工作,无论有多大困难,毫不犹豫地切除自己的惰性,全力以赴去做,我们会在此过程中让自己的能力、意志力得到充分的磨炼,而我们的付出和努力最终都是有回报的。这回报是自身能力的提升,是老板对自己的肯定和欣赏。

引小结:

人是逼出来的。一个人如果不逼自己一把,永远不知道自己有多优秀。^{逼自}己,就是自己跟自己较量,即使万分无力,也要迎难而上;即使前路曲折,也要



No Excuse!

今天找借口明天找工作

── 你现在的每一个借口都是为未来挖的坑! ── 陶永进◎著



人才就是只为问题找方法,不为失败找借口! 不<mark>挑战一下,你就永远不知道未来有无限种可能!</mark>

◎百花洲大で出版社

