目录

[**你所谓的努力，只是感动了自己** 1](#_Toc48723914)

[**1** 1](#_Toc48723915)

[**2** 2](#_Toc48723916)

[**3** 4](#_Toc48723917)

[**4** 6](#_Toc48723918)

[**5** 7](#_Toc48723919)

[**辞职信** 7](#_Toc48723920)

[**万千悲喜，唱罢古今。** 12](#_Toc48723921)

**你所谓的努力，只是感动了自己**

作者：荒疏

**1**

最近，追了几集《皓镧传》。

女主李皓镧在短短的一集里，就经历了被诬陷与人私奔、被逐出家门、被情投意合的初恋背叛、眼睁睁看着母亲被害等打击。

陷入人生绝境的女主，在悬崖边上绝望地喊，我已经很努力了。

虽说女主的经历确实挺惨的，可是，这句话却毫无说服力，因为根本就没看到她努力了什么……



生活中，我们很容易陷入自我感动，习惯性地为自己找合理化的解释。

比如，工作和学习中，并没有取得理想的结果，就强调自己已经很努力了。

可实际上，你所谓的努力，只是看起来很努力而已。

而且，自以为已经很努力，却没有理想的回报，也容易让人反过来怀疑努力是否值得，甚至认为命运待你不公。

最怕的就是，明明没有怎么努力，还被自己感动得一塌糊涂，掉进自己亲手挖的坑里。

**2**

以前班上有个同学周周，每天早上5点半起来，去教室自习；晚上11点晚自习之后，还在寝室打着台灯复习到凌晨。

除了必要的吃饭、洗漱、午休时间，周周可以把剩余所有时间都用来学习。

同窗那几年，周周雷打不动保持这个习惯，勤奋到令人叹为观止。

可是，成绩出来，结果依然不尽如人意。

《喜剧之王》开头，尹天仇面朝大海高喊：努力，奋斗！



我们时常以为，只要付出足够时间，只要肯吃苦，总会有回报。所以，鼓吹艰苦奋斗，时不时喊喊口号，给自己打鸡血。

可是，投入的时间并不能和成功直接划等号。

如果你在这段时间内没有高质量的产出，如果你在错误的方向上以无效的方式努力，那么你所吃过的苦就是不值一提的。

就像托尔斯泰说的，**人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量的。**

很多时候，努力的方向和技巧，比努力更重要。

如果你意识不到问题出在哪里，只顾埋头苦读，那么越努力只会越低效。

就像周周，她一直在做无谓的努力，她可以一个早上都背一页单词，一整个晚自习都在做同一张测试卷。

她的这种方法，给人的感觉更像是一种姿态，只是做给别人看，又或者是做给自己看的，有一种“我很努力了，但是成绩上不去，我也没办法”的感觉。

这种所谓的努力，其实只是自欺欺人，对于人生毫无意义。

更可怕的是，假装很努力会让人变得拖延，并且无法专注，最后变得越来越懒惰和不思进取。

其实，心不在焉地枯坐一整天，不如一节课都保持专注的效率来得高。

《别让无效努力毁了你》这本书里也提到，高效能的三要素是时间、能量和注意力。

想要避免无效努力，**不仅要懂得管理时间，还要保持充沛的能量和提高注意力，然后用尽量少的时间去完成重要的任务。**

所以，时间长短并不是衡量一个人努力与否的标准。流于表面的努力，无法带来实质的进展。

**3**

上次，朋友小李在群里吐槽。

他所在的项目组负责的一个项目延期了，领导出离愤怒。

小李觉得无奈，大家都拼了几个月了，天天加班到深夜，临上线还通宵了几个晚上。

可结果还是不行，上线了又出问题，被打回重审，要回炉再造。

领导一副恨铁不成钢的样子，只盼项目能立地完成。

项目组负责人解释，大家已经很努力了。

领导听了更加烦躁，说，你们的工资是论努力给的吗？问题不解决，任何努力都是借口。再说了，努力是工作的基本要求，别拿来当挡箭牌。

最后，领导下了死命令，让他们在三天内解决问题，一定要保质保量完成。

天天加班，费尽心血，辛辛苦苦却不被认可，小李满腹委屈。

这让我想起《离歌》中毛北说的一段话：我努力奋斗，依然被瞧不起；我天天熬夜加班，依然只够填饱肚子；我想向全世界证明我，却没有一个人理我。

我们总是很容易自怜，遇见一点小事就无限放大，觉得自己是全天下最不幸、最可悲的。

可是，光是付出努力，并不一定能得到他人的赞赏。

大家注重的只有结果，没有人会关心过程中你有多煎熬多不容易。

像什么好几天熬夜看书写方案、感冒了还坚持带病上班、连续多久没有放假……

如果这些事情也值得夸耀的话，那么工地上、流水线上的任何一个人都比你努力多了。

卡尔维诺说，**这些年我一直提醒自己一件事情，千万不要自己感动自己。人难免天生有自怜的情绪，唯有时刻保持清醒，才能看清真正的价值在哪里。**

衡量你价值的从来不是你的努力，而是最终的产出。

如果没有高效的产出，你所谓的努力就只是没有价值的消耗。

所以，在没有成就之前，请收起你的玻璃心和委屈，不要轻易被自己感动。

**4**

很多人的努力更像是一种流于形式的作秀。

每一次痛下决心开始减肥，就恨不得立马昭告天下，让所有人为你捧场，可是坚持了三天，给自己奖赏一顿大餐又回到了解放前；

在朋友圈里立下flag，计划要在新的一年里读完100本书，可多数情况下，到了年中，打卡的书仍不超过10本；

背几个单词、跑了3公里、加班加点，就要打卡，并配上励志图片，彰显自己活得有多精致，可没过多久，就转身继续瘫在床上追剧打游戏……

我们总是很容易被自己感动，沉浸于虚假的努力中。

可是，这种表面上的努力，其实都只是在做无用功，是在支出此前积累下的能力和资源，慢慢掏空自己。

就像漫画作者极乐鸟说的，你们正在消耗过去努力的成果，等到你们用光之前积累的时候，一定就会回到之前的状况，但是却失去了之前那份冲劲。

努力，从来不是自欺欺人的逃避，也不是毫无计划地胡乱出招。

终身成长词典词条《270：努力》里提到，**努力，是一种具有策略性的态度和行为。**这种策略性，体现在对个人及周边资源的调配、行动方向的选择、执行进度的把控和调适等多方面上。

如果缺乏策略，努力做得不到位，那么输出就只是短暂的，最终会露出马脚。

实际上，越是叫嚣着自己已经很努力的人，越容易无所作为。

而那些真正努力的人，他们从来都是不动声色的。

他们不会大张旗鼓地宣扬一番，不会告诉别人自己看了多少本书，不会显摆自己去过多少地方。

他们只是选对一个方向，在一个领域保持专长期、持续而稳定的努力，把一件事做到极致和完美。

对他们而言，所有的努力不是为了做给别人看，而是为了内心希冀已久的东西。

最后，他们所付出的努力，都变成自己的资本。

**5**

作家小岩井说，**真正的努力，应该是一种明白自己在做什么，又能时刻投入在当下和其中的自控力，并非内心烦燥和表面的废寝忘食。**

不要让不走心的努力，白白消磨你的意志、浪费你的时间。

努力很重要，但是高效努力会更有用。

找出最适合你的路，让自己的每一分付出都不被辜负。

**辞职信**

最近，甘肃陇南礼县一公务员的辞职信引发关注。文章文白相间，文采飞扬，用诗一般的语言讲述了自己的成长经历、工作感悟，畅谈了自己对时政的看法，最后道出了辞职原因。读来酣畅淋漓、发人深省，不禁为体制内流失人才扼腕叹息。

余本布衣，系出寒门乡野，躬耕于秦皇故里。幼时即嗜学，家贫，无从致书以观，曾操童子业，久不售，砥砺琢磨，复读之，每假借于乡邻师长藏书之家，手自笔录，计日以还。余因得遍观。

余虽愚，卒获有所闻，终得如愿，榜上题名，一时名噪大震于十里八乡。

学业毕，余遇甘肃公务员大考，幸入职县衙机关公干至今，不求闻达于富贵高官，但求温饱以生计。已近十载。春花秋月，冬雪夏雨，时光流逝过三千余日夜。

遥想当年，初为公干，雄姿英发，年少轻狂，试于县衙欲酬鸿鹄之志，尝比贤达学明于治乱，娴于辞令。

一则才兼文武，出将入相，光宗耀祖；二则得厚禄高薪，振赡父母家室，添衣增食，引邻里以此称焉，名利兼收，岂不妙哉。

余自持博闻强志，相比于经天纬地，立地书橱之贤达，虽不敢以千里马自居，然亦非粗鄙无文之辈。恃才方可傲物，余不敢妄称满腹经纶，然应付文字刀笔之事亦如雕虫小技，探囊取物也。

受命十载，寒来暑往，兢兢业业，诚惶诚恐，畏有所丝毫疏漏懈怠。吾不擅评功摆好，分辨解释，未藉此叫苦喊愁。

抑或于机关爬格子码字，无论乡野驻村挂职，绝无县衙大人眼中滑头，更非黎民口中之恶吏。与人为善，于人无害，谦逊低调，不闹不争，多数人当有公允评价。

然，世务纷纭难料，穷达有命，事与愿违，亦又何求。古人有言：善莫近名，奉时恭默。盖因余生性简约清净、低调淡泊，躬履清俭，不治产业，恭默守静，退无私交，不善交游，非公事不言。

既无求田问舍投机之道，亦少觥筹交错，呼朋唤友，寻租权力之功。且入职即作刀笔小吏，所从事者无非写写画画之事，断无滥权弄权之机。

真正为千夫所指，黎民愤恨之徒公干者，皆为属“老虎”之列，再不济当是大苍蝇也，而吾辈芸芸公务员小卒，苟且一粒尘埃而已，何以祸国殃民乎？

老年干部赋闲退休可以理解，身处闲职，谢绝人事，不在其位不谋其政，物我两忘读书赋诗以自娱，怡然自得也；然则中年干部，中坚力量，如日中天，本应豪气干云，因何无有劲头？

此间大有蹊跷乎？非也！探究起因，公干者待遇今非昔比，一切福利特权尽失殆尽，公权寻租空间荡然无存，江湖险恶，如临深渊，战战兢兢，稍有不慎，人仰马翻。

且朝中无人者，擢升难矣，闻君一席话，惊醒梦中人，余汗颜，嗟乎，浑浑噩噩也久矣。

余出身农门，是苦皆能吃，是事皆能忍，只可惜终究徒劳无功，虽兢兢业业，知遇伯乐者，难求也，荐才识才者，难遇也，余虽贵为名马，徒有千里之能，祇辱于奴隶人之手，策之不以其道，食之不能尽其材，鸣之而不能通其意，必骈死于槽枥之间，呜呼哀哉！

桃花谢了春红，太匆匆，春如旧，人空瘦，东风恶，人情薄。怀愁绪，几年离索。一声叹息，错、错、错。朝看洹水东流，暮看夕阳西坠，顿然彻悟春去秋来老将至，万事成蹉跎也。

余茫然回首，所得几何？所失几何？余早生华发，不惑之年面容竟呈老态龙钟相，何也？经年累月，宵旰从公，伏案挥笔，身心俱疲矣。故美已不外现耳。

县衙十载，仅师推杯换盏，酒量陡增一长技，武功尽废，术业专攻毫无建树也。公务员者，放之社会。民见之，庞然大物也，以为神，甚恐。稍出近之，思维固化昭然若揭，官腔欣欣然，技止此耳！

当年学霸才子竟沦落至“**能飞不能上屋，能缘不能穷木，能游不能渡谷，能穴不能掩身，能走不能先人**”之窘境。

悲夫！且公干十载，薪酬计区区几万耳，何以安车代步，更无广厦半间一屋，偏安于二手寒舍数载，竟虚荣以故友乡党，谎称府上乃金屋美墅。实则囊中羞涩，家徒四壁立也。

曾几何时，床头屋漏竟无一干处，处寒舍雨脚如麻未断绝也。屡屡节衣缩食，甚至谢绝远近亲疏往来，更鲜有友朋欢聚。呜呼哀哉！

余曾夜不能寐，辗转反侧，捶胸顿足，长太息以掩涕兮，哀余之多艰。何时眼前突兀见高屋大房，以求庇佑吾妻儿老幼俱欢颜，风雨不动安如山焉？

人生非漫长无疆，譬如朝露，去日苦多，无非求一顺心意、开心颜之事，余年近不惑请辞，仅与个人心性志趣有关，同时也源于不想荼蘼春花，久事笔砚文牍之而无所用事。

余每日之工作唯“公文”二字之连篇累牍，官样文章。周旋奔波于各位县衙大人之间，唯唯诺诺，日复一日，月复一月……埋没梦想、消磨斗志、耗费光阴，如是而已，何等悲哀。

余常怀格格不入之窘迫，夙夜忧叹，自觉胆小怕事，不擅混迹江湖，更无攀龙附凤之能事。不想争宠上位与同僚们剑拔弩张，于是退避三舍，乃为余不二之选也。一者，不善政事；二者让位与人，腾笼换鸟，成人之美岂不快哉。

既不能两惜，何不两离，从此，彼此相忘于江湖！我清白来去，今后也自当在法治与理性轨道间行事，请强大自信的府衙尊重并保障余各项合法正当权益，不打不压，聚散相安，揖礼而别。

今恳请开明之县衙大人恩准卑微无能之属下请辞，不胜感激为盼，凭尔去，遘兹淹留。

当下之中国，张扬“八项规定”、涤荡“四风”之气，力推“全面从严”，反腐浪潮席卷洪荒四野，实乃国之幸事也。县衙大人若能亲贤臣，远小人，此吾县所以兴隆也；亲小人，远贤臣，此吾县所以倾颓也。公干数年，每与觉悟同僚论及此事，未尝不叹息县衙机关尾大不掉之患，痛恨于“四风”腐败之恶。

余离任之际，万望县衙大人，忠言逆耳之臣，亲之、信之。开门揖贤纳谏，从善如流。余心怀敬畏与期许，热盼反腐疾风厉势持续荡涤殷商洹水，最终实现权力进笼，陈规陋习破冰，政治生态清风徐来，河清海晏，众生平等，天下同此凉热。如是，则吾县之隆，吾市之兴，可计日而待也。

倘能如愿，余安身立命有生之年，还能见证、共享大礼县点滴寸进，强县之硕果，则固所愿也。

**梁宁：真正驱动你变强的，是痛苦**

作者：智勇

如何成为一个优秀的人？

想要成为一个优秀的人，你需要学会“不满足”。简单来说，就是对自己的现状不满足，不改变就会异常痛苦。

优秀需要努力，而努力是不舒服的事情，长期持续做不舒服的事情，需要有足够的动力，这种动力的重要来源之一，就是对于现状的不满足。

**01、成就最高的那批人，有一种天分叫痛苦**

阿里集团湖畔大学产品模块学术主任梁宁，搞过一个很有意思的分析：成就最高的那批人，和普通人究竟有什么区别？

在分析比较中，她发现了一个很有意思的区别：

**成就最高的那批人，有一种特别重要的天分——拥有强烈的成功欲望。**

比如雷军，比如马云，比如王兴，他们很年轻时就拥有强烈的欲望，希望自己可以改变社会改变世界，他们天天为不能改变世界而痛苦，于是这种痛苦驱使他们玩命去开拓去创新。

**什么是普通人？**

普通人就是欲望没那么强烈，痛苦也没那么强烈的人。所以，他们的人生会在既定的轨道上相对平衡地运行，而不是被快乐和痛苦牵引撕扯，没完没了地折腾。

**什么是杰出的人？**

就是想要某种东西而得不到，便会坐立不安饮食无味的人。为了得到这个东西，他们会玩命去拼搏去创造，不管付出什么都可以，不管牺牲什么都可以。

所以梁宁说：“痛苦是一种比快乐还重要的天分，巨大的痛苦会驱动一个人去做出巨大的成就。”

1987年，雷军读了一本书——《硅谷之火》，此书讲的是乔布斯等人创业的故事。

“看完这本书，我的内心就有一团火焰燃烧起来，激动得好几个晚上睡不着觉。我在体育场上走了一遍又一遍，心情很难平静，在操场里我奠定了一个梦想：日后一定要做一个伟大的人。”

雷军23岁大学毕业入职金山，一干就是16年，从程序员做到CEO，带领金山上市。三十多岁就实现财务自由，退休了。

金山在香港上市，估值6.261亿港元，众人欢呼雀跃，而雷军却陷入深深的痛苦：16年，5840天的日夜奋斗，才换来6亿市值？

这可以说是很多人梦寐以求的成绩，但那时候的雷军异常痛苦。因为雷军对自己的人生期待，不是小成，而是大成。大成不了，就很痛苦。

正是这种痛苦，驱动了雷军在2010年克服了“再创业，若失败我就身败名裂”的恐惧，重新出发，创立小米。

那么，你该让自己更痛苦吗？分人，每个人对痛苦的承受能力不同。

有的人已经快被痛苦压垮了，就别再自寻烦恼了；但有的人还可以再痛苦点。

一个朋友名校毕业，在腾讯做产品，24岁就结婚了。他能力很强。但我觉得他内心太安逸了。如果多点痛苦，他会表现得更好。

怎么做会让自己变痛苦？

雷军在金山做总经理的时候，马化腾、丁磊刚从学校毕业到电信局上班，李彦宏还在美国念书，周鸿祎也才参加工作，马云筹办中国黄页在北京到处碰壁。

而到2003年，这些“年轻小辈”却借互联网大潮把雷军远远地甩到了后面。

**痛苦不是你不够牛，而是你看到了更牛的人。**

**02、恐惧决定边界，你的操作系统只能支撑你到这了**

1.恐惧是边界

在《梁宁·产品思维30讲》中，梁宁分享了一个故事：

“在我少不更事的时候，经常几小时几小时地劝别人干这干那。我劝过别人辞职，劝过人分手，劝过人转行，劝过人创业。我一直觉得自己道理讲得可对了，对方也全听明白了，但之后大家多半还是会选择在原地受苦。

后来，我明白了，劝人就5分钟。5分钟没说动的事，就不再劝了。而是应该想想，捆住他手脚的是什么，是什么把他压在那里，让他没办法往前走。

所以，我看到有人在一个没啥前途的公司岗位上待着不辞职、不转行，在一段没有爱的关系里呆着被折磨而不离开，不是对方对她好，有承诺，而是对方抓住了她的恐惧。”

为什么我们懂了很多道理，却依然过不好这一生？明知不改变就会很痛苦，但还是会选择原地受苦？**因为恐惧会束缚一个人的手脚。**

《拆掉思维里的墙》这本书中有这样一个故事：

一位已经在当地非常受人爱戴的老师竞聘新东方培训师，但他害怕在评委面前演讲。

这位老师的恐惧可以成为三层：

**第一层，恐惧事情本身。**害怕公众演讲。

**第二层，恐惧的是害怕失去背后的价值。**害怕不被评委认可。

**第三层，真正的恐惧是你觉得可能自己没有能力去应对这个失去。**害怕评委说，你很一般。害怕自己无力面对不被认可的情况。你的“人设”崩塌——从自我感觉良好，到彻底怀疑和否定自己。

这就是为什么我们既不甘平凡，又因为害怕失败而不敢努力。

那么，如何克服恐惧？

**① 不要以某一件事来评价自身的整体价值**

小时候，你的父母可能会对你说：这点小事都做不好，你有什么用啊？

日常生活中，因为你搞砸了一件事，也不乏有人会说：这么简单的事都做不好，你还能干啥？

这就是典型的以偏概全：**用单单一件事就完全否定一个人的所有价值。**

其实，你完全可以对自己说：

我只是不太会在评委面前演讲，但这不代表我“一无是处”或“毫无价值”。平常面对同学上课，我可以处理得很好。

**② 不要过于依赖他人的评价**

**内心的安稳源自于内心，而不是外界。**

梁宁说：2017年，我有一个让我自己人生豁然开朗的体会，所有的荣誉都是暂时的，真正会祝贺你的是少数人，只有鄙视是永恒存在的。

**③ 不要过度想象和推论**

有的人习惯把一件事情的可能后果想象到非常可怕，甚至是灭顶之灾。

考砸一次就断言“自己的人生已经失去了意义”；

失恋一次就认为“这辈子都不可能幸福了”；

面试挂掉一次就担心“自己会不会再也找不到工作了”。

一次演讲失败就只是一次演讲失败。它不会山崩地裂，也不会巨浪滔天。更不会让你堕入十八层地狱，永不翻身。

**④ 用“暂时”来替换掉“永远”这个词**

你可能不知道，你潜意识里会在很多事情上加上“永远”这个词。

你有那么害怕一次演讲失败吗？

其实你害怕的是你“永远”都演讲失败。

**一个心理强大的人，会时刻提醒自己：我只是“暂时”做不到这件事，并不会“永远”做不到这件事。**

**2.恐惧也是一种动力**

如果把人想象成一部手机，情绪就是底层的操作系统。

你后天学习的知识技能，都是安装在底层操作系统上的，一个一个的App。

其实我们后天学习的东西，都是理性，理性是把人往回拉的力量。但是驱动一个人的，其实是他的内在感受、他的情绪，那是他的底层操作系统。

愉悦、不爽、愤怒、恐惧，都是情绪，都属于你的操作系统。

比如，一个人在一个地方持续投入一万个小时，成为天才，是因为愉悦感的支撑；

一个人兢兢业业，一切以这件事为核心，彻底忘我，很多时候他是因为恐惧；

而一个年轻人，如果在他的工作中，既没有愉悦，也没有恐惧，你基本上可以判断，他在这件事上，不会有什么成就。

有时候你不是缺某个APP，而是你的操作系统只能支撑你到这里了。

**03、鲁莽定律：先搞起来，你就成功了一半**

**1.先搞起来，你就成功了一半**

拥有了痛苦，克服了恐惧，你还需要一个能力——执行力。为此，我在这里分享一个定律：鲁莽定律（注：这里的鲁莽是指不前瞻后顾）

鲁莽定律，是脱不花38岁写的，她说：

人生总有很多左右为难的事，如果你在做与不做之间纠结，那么，不要反复推演，立即去做。莽撞的人反而更容易赢。

因为如果不做，这件事就永远是停在脑中的“假想”，由于没有真实的反馈，诱惑会越来越大，最终肯定会让你后悔。而去做，就进入了一个尝试、反馈、修正、推进的循环，最终至少有一半的概率能做成、不后悔。

而这条鲁莽定律，贯穿了脱不花的一生。

1997年，脱不花在一家做广告代理的小公司打杂，那还是一个“不做总统就做广告人”的时代。在一个野蛮生长的行业里，必然会冲出一些“莽撞”的年轻人野蛮生长，脱不花成为了其一。

当时中华民族园西门有个酒吧叫“广告人沙龙”，每到周末晚上，都会有广告圈的名人来做免费讲座，脱不花经常去蹭听。

某个周末，脱不花在那里听了时任北京奥美总经理的湛国祥的讲座，当天的主题是《如何做提案》，脱不花觉得“提案”这个词高大上，是国际级广告公司才做的事，她们用的词都是“汇报”，那一天是脱不花这辈子第一次听说有个词叫PPT。

莽撞是好的，湛国祥讲完被听众团团围住，还没资格拥有名片的脱不花鼓足勇气浑水摸鱼钻进人群里拿到了湛国祥的一张名片。

一个月后，脱不花所在的公司有幸接到一个大客户邀请，去提案竞标。当时对这个小公司来说，是个大机会，全公司开始讨论。

脱不花虽然是个打杂的，但听着听着很兴奋就说了一句：为什么跟我在讲座上听湛国祥老师讲的不一样呢？

结果大家看了眼脱不花，虽然不耐烦但还是问了句：你说咋搞？

脱不花一下被问懵比了。

若是一般人，也就这样过去了。脱不花不是，她要回答你。但她不懂啊，不懂没事，去搞懂啊。

然后脱不花翻出了湛国祥的名片，对着名片上的电话号码发了会儿呆，然后竟然咬着牙把电话拨过去了。

结果，电话是秘书接的，说湛老师在开会。

脱不花又鼓起勇气说：请转告湛先生，我是在广告人沙龙上听过他讲课的一名学生，我有些问题想要请教他，能否请他给我回个电话？

这就是脱不花式做派：**先干起来，然后再一步一步逼近成功。**

结果过了一会儿，湛国祥真的拨过电话来了。脱不花说她接过来讲了这辈子最二的一个电话：“湛先生湛先生，我是一个小朋友，一个月前我听过您讲如何做提案，现在我们有机会做提案了，可是我不知道怎么做，请问您能帮帮我吗？”

没想到，脱不花直接把湛国祥约出来了，而且是约的当天中午。定了地点，脱不花抱着尚未准备好的材料就跑去见湛国祥了。湛国祥看了说：内容再改来不及了，我建议在形式上下功夫。

于是他给脱不花讲了：怎么用PPT这个软件、到哪买投影胶片、怎么制作和保胶片、应该用什么样的文件夹来装胶片比较美观等等。

其实，哪是什么内容来不及改了，形式也来不及了，因为那天晚上他们就要赶火车去见客户了。

不过这不是脱不花的作风，她竟然决定：干！和湛国祥分开后，她就飞奔去买胶片等物料，然后再飞奔回办公室做文件，经历了打印机复印机各种卡纸事故，她竟然在同事必须去赶火车的最后时刻搞定了！

然后在最后一分钟，本来没机会一起去的脱不花竟然突然被老板指着鼻子说：

你，一起去！

整整一个晚上，她又张罗着把卧铺之间的小桌子当投影机，模拟放胶片、换胶片以及准备各种台词。

然后天快亮时，老板又指着她的鼻子说：

你，到时候你讲后半部分！

脱不花这样的人，当然不会拒绝。

你看，本来整个事跟脱不花没啥关系的，结果因为一次次的莽撞，她竟成了主力。

最后的结果的呢？抱歉，提案没有竞标成功。鲁莽定律的精髓是可以不成功，但要尽快验证。

不过没事，罗胖2018年跨年演讲时说了：**所有的事到最后都是好事，如果不是，说明还没到最后。**

脱不花说那个失败的提案给她带来两个后续好运：

第一，大项目没拿下，但因为那个表现，那个客户把后面的小项目直接给他们做，不用招标，合作完之后又持续合作了七个项目。

第二，后来公司有个新业务，做培训，因为见识了脱不花那次在提案上大大方方的讲话，直接指定脱不花为项目负责人兼培训师。



脱不花说：我所负责的第一个客户，组建的第一个团队，合作的第一个媒体，写的第一篇文章，培训的第一个学员，赚的第一笔奖金，买的第一部手机，都源于此。

先干起来，你就成功了一半：**如果你不开始干，你脑子里都是在论证“要不要干”，而你一旦开干后，你就开始了“怎么干好”的论证，同时你多干一步就逼近了成功一步，因为问题都是在做事的过程中一个一个解决的，空想不解决任何问题。**

**2.始终铭记“我要做什么，而不是我会做什么”**

其实，鲁莽定律的背后，隐藏着一条高手思维：我要做什么，而不是我会做什么。

1995年，马云去美国。第一次看到互联网，他摸到计算机时都不敢用力打键盘，生怕给人家搞坏了。

马云感觉这个“网”太神奇了，输入关键词，就能连接一切。于是，他在美国的网上搜“中国啤酒”，结果一无所获。

这样的结果让马云很失望，他决定回国创办一家公司，把互联网带到中国，把中国带向世界，而那时中国还根本没有在线业务。

1999年，阿里在马云的家里成立，虽然只有18个人，但他们想做的事情很大：用互联网技术改变落后的商业行为。

我每次看这些高手做事的方式，就很佩服，因为他们的思维总是跟常人不太一样。

普通人在规划自己要做什么时，之所以老是纠结、不去行动，是因为他们总是上下打量自己一番：我会这个，不会那个。所以对于一些虽然做了牛逼但很难的事，我们总是想想而已，并没有准备去做，因为我们觉得“我不懂啊，我不会啊”。

牛人在规划自己要做什么时，不太会局限在心里想“现在会什么懂什么”上，他们更多的是思考：我要不要做这个。

只要回答为“是”，他们便着手去做，不懂不会没关系，我可以一步一步去解决。

**04、结语**

欲望，给你带来痛苦的同时，也带来了动力；

恐惧，是你的底层操作系统之一，决定了你的边界到底有多大；

而鲁莽，是实现想法的有效手段。

最后，我把梁宁的这句话送给大家：

**当你不再痛苦的时候，也许你超越了，也许你就此平庸了。对于拥有巨大痛苦的人，欢愉是短暂与廉价的，因为真正驱动你变强的，是痛苦。**

**时代抛弃你，连声招呼都不会打**

知乎：极物

前两天，看到一个消息。从2020年起，事业单位分类改革将在年底前全部实现。也就是说，取消事业编制，编制工变合同工已成定局。

“铁饭碗”宣告打破。



其实从去年开始，事业单位改革任务已经完成了将近一半。公立医院、银行、高校等单位先后取消事业编制。面对突如其来的改变，不少员工感到震惊、害怕，一时间难以接受。他们从来没有想过，有一天自己的“铁饭碗”会被取消。毕竟一直以来，事业编制都是人们眼中的香饽饽。它不仅足够稳定，只要在职期间不犯大错，就可以一直干到退休。还能拿到可观的养老金，福利待遇好。不少大学生毕业时，都曾有过被父母劝说考事业单位、进体制的经历。但随着时代变迁，一成不变的体制和单位，也将不复存在。

改革，是一种社会进步。

所谓“铁饭碗”，只会让员工斗志消磨，一心求安稳，碌碌无为，得过且过。任何行业都需要有竞争，只有竞争，才能得到更好的进步和发展。而这一切，也给那些安于现状，不思进取的人敲响了警钟。

记得之前，一段视频在网上疯传。

唐山市政府将高速公路收费站取消，收费员纷纷下岗。

其中一位大姐找领导讨说法：

“我今年36岁了，我的青春都交给了收费站，我现在啥也不会……”言语中流露出唏嘘与无奈。



**其实，这不能怨任何人，时代巨轮滚滚向前，你不适应，自然就会落后。**

**享受着稳定工作、固定工资带来的安全感，就必然无法了解外面世界的变化。**

当突然被辞退，不得不重新找工作，却发现原本所掌握的技能，已经完全不适应这个社会。

无奈之下，也只能独自面对茫茫前路，何其悲哀。

1

**所谓“大树”，并非“大而不倒”**

都说大树底下好乘凉，可时代变化之快，超乎了我们想象。

不仅体制内的大树靠不住，社会上的大树也不再是“大而不倒”。

曾经多少人以为，只要进到大厂工作，就能享受稳定福利，不用像小型企业那样风雨飘摇。

可如今，所有事物都早已今非昔比。

去年8月，泉州中院一份公告宣布：

“富贵鸟有限公司正式破产。”

这个曾经无比辉煌的百亿级休闲服饰品牌，竟沦落到了这种地步。



甚至连创始人子女都不愿接受遗产，因为遗产里除了42亿的负债，什么也没留下。这家成立于上世纪九十年代老牌企业，就在几年前，还是和李宁并列的响当当的国产服饰品牌。2013年，富贵鸟更是在香港成功上市，市值接近百亿港元，一时风光无限。可谁也想不到，这次辉煌竟然是富贵鸟的绝唱。从那以后，富贵鸟发展每况愈下。先是错过电商风口，又失去了共同发展的机会，实体经营模式的富贵鸟接连遭受了猛烈冲击。仅仅过了3年，富贵鸟就被迫停牌，彻底跌落神坛。然后又磕磕绊绊地走过3年，一代“鞋王”就此陨落。



**在时代洪流面前，再耀眼的成绩也可能转瞬即逝，成为过眼云烟。**

**从来没有什么“大而不倒”，也没有真正的靠山。**

同样没能躲过失败命运的，还有大润发和家乐福。这两家零售行业的传奇商场，也终究敌不过时代的碾压。

大润发创始人离职时说：

***“我战胜了所有对手，却输给了时代。”***

含辛茹苦数十年，一眼望去换青天。无论再大的企业，如果不能跟上时代的步伐，都将被无情抛弃。

作为个人，更加不能幸免

**在现代社会，即便你呆在原地，或是缓慢成长，也是一种退步。**

2

**时代抛弃你，连声招呼都不会打**

新兴行业蓬勃发展，不断冲击着传统行业。

**但很多时候，把你打倒的，甚至不是同行的竞争对手。**

这几年，商场货架上多了很多“高端方便面”，无论规格还是口味，都比以前丰富得多。面条的形态，也体现了中华面食文化传承，荞麦面、土豆面、刀削面、二细、韭菜面、米粉等，应有尽有。然而，这个曾连续18年销量保持增长的国民美食，在越做越用心的情况下，总体销量却在持续下滑。

自从外卖行业横空出世，各种可口美食半小时左右就能送到手上，方便面一夜之间，就失去了很大一块市场。

刘慈欣在《三体》里说过这样一句话：

***“我消灭你，与你无关。”***

这就是现实中不断发生的行业“迭代”。

谁能想到，打败方便面企业的，竟然不是另一家方便面企业，而是完全不同的行业。

和方便面同病相怜的，还有销量下降三成的口香糖。而它的对手，不仅不是同类竞品，甚至连和吃的都毫无关系。而是线上支付工具。

在各大商场，超市，无现金支付让收银员不再需要找零钱。客户也没必要为了凑个整，顺手来个两毛钱的口香糖。

**在这个时代，打败你的不一定是对手，也可能只是一个过路人。**

**多年的严防死守，终究还是敌不过来自新型产业的降维打击。**

**成为历史，不过是一瞬间的事。**

2016年达沃斯经济论坛报告中提到：

***“65%的小学生将在未来从事全新的职业。”***

行业在迭代，职业也不断被重新定义。

**时代抛弃你，从来不会提前打招呼。**

**如果不及时冲破人生原本的维度，未来的路，必将风雨飘摇。**

3

**留在舒适区，你将被淘汰**

不知道从什么时候开始，科技正在慢慢改变着我们的生活方式。

买东西不用掏钱，商场不需要售货员，停车场更是直接机器收费。

便利之余，人们难免感到担忧，再这样下去，我们还有工可打吗？

前不久，澳大利亚机器人公司Fastbrick Robotics，研制出了机器人瓦匠Hadrian X。一小时之内，它能砌起1000块砖，还能24小时不休息连续工作。两天之内，就能搭建起一整栋住房。不仅如此，Hadrian X还可以处理不同大小，不同规格的砖块，也可以实现切割、研磨等精细操作。这个被制造公司称为“3D自动机器人砌砖技术”的“怪物”，一下子成了建筑工人的强大竞争对手。有网友戏称，“以后连想搬砖都没机会了。”

如今，用高科技取代成本高昂效率低下的人工劳动，是所有行业的一大趋势。

不仅体力劳动容易被取代，连办公室白领的地位也岌岌可危。

早在几年前，德勤公司开发的财务机器人“小勤人”，就入驻了多家银行的内审部。平时人工审计40分钟的工作量，“小勤人”只需要30秒就可以0错误率完成，还能同时顶替15个人的工作。不管是合并报表、纳税申报、银行对账、成本转结还是银行监管报送。“小勤人”都能轻松搞定。

在2017年出版的《未来简史》中，作者曾预言：

***“未来20到30年之间，将有超过50%的工作机会将被人工智能取代。”***

如今才过去了3年，“人机大战”就已提早进入白热化阶段。

前不久，荷兰ING银行宣布了一个可以让他们在未来省下近9亿欧元的“数码转换”计划。先砍掉5800名员工，占员工总数13%，未来再视情况转职或裁掉另外1200名员工。无独有偶，德国商业银行也宣布，2020年他们将把银行中 80%的工作数码化、自动化，最终会裁掉 9600名员工。

在美国纽约，高盛也宣布将推出机器人顾问。有人猜测用不了多久，就能完全取代23万交易员。

以上种种，绝非个例，而是全球企业的一个缩影。

无论你曾经多么优秀，很可能一个机器人就能把你瞬间击倒。

**这个世界上，已经很难有永远优越的人生，也很难有一成不变的阶层。**

**一切都变化得太快，你如果继续留在舒适区，不及时做出反应、迅速跟进。**

**时代潮流滚滚向前，不改变的人就只能被淘汰。**

4

**只有强者，才能无惧变化**

尽管，机器人看上去越来越“无所不能”。

但它们毕竟不是人类，缺乏思考、同理心和温度。

无论时代如何变化，人工智能替代了多少工作岗位，优秀的人才始终是稀缺品。

以人才为本的战略，也依然是企业的核心竞争力。

去年7月，华为以电邮方式通知发布了8名新员工的年薪方案。他们全部是2019届应届博士生，最高两名员工的年薪分别为182万和201万元。邮件表示，“华为要用顶级的薪酬去吸引顶尖人才，今年将从全世界招进20-30名天才，今后逐渐增加，不断提升队伍的作战能力。”刚毕业就年薪过百万，这样的牛人一出道，就达到了普通人一辈子都触碰不到的天花板。

我们来看看拿到华为顶薪的博士生秦通的简历，其高端程度，相信没几个人能看得懂……

学生时代，就在IEEE TRO、ICRA、IROS、ECCV等国际顶级期刊和会议发表多篇论文，获得IEEE IROS 2018最佳学生论文奖。

研究兴趣主要包括机器视觉SLAM，视觉惯导融合，多传感器定位。

其中视觉惯导里程计被大量应用于机器人领域，通过融合视觉观测值与惯性测量值，能够准确估计物体的位置和姿态。

去年10月，秦通还在网上开了公开课，主题是“视觉惯导里程计时差的在线标定”。

年纪轻轻，已然成为了业界名人。

像秦通这样的人才，凭借出色的学习能力，走在了时代前沿。

我们也许无法像他一样拔尖，但唯一能做到的，就是永远保持学习、进取，不断进步。

因为这才是我们真正赖以生存的“铁饭碗”。

**时代很残酷，它不会对任何人手下留情，但有本事的人到哪都有饭吃。**

**我们无法预知明天会发生什么，只有时刻准备着，才能无惧变化。**

**毕竟，机会永远留给时代的强者。**

*资料来源：*

*1. 中国财政部官网：《关于继续实施文化体制改革中经营性文化事业单位转制为企业若干税收政策的通知》；*

*2. 北京晚报：《富贵鸟不再富贵，正式宣告破产，一代鞋王令人唏嘘》；*

*3. 电商报：《突然关店，大润发出大事了？》；*

*4. 观察者网：《方便面在中国销量连续3年下滑 BBC：中国社会层面发生变化》；*

*5. 中国新闻网：《口香糖销量下降30%，你一定猜不到原因》；*

*6. 每日邮报：《以后想搬砖都没机会了，机器人“瓦匠”2天建一栋楼》；*

*7. 普华永道中国：《这些国企重金引入德勤“小勤人”，工作模式首次曝光......》；*

*8. 南方财富网：《荷兰ING银行裁员5800人，毕马威会计事务所报告显示2030年银行将消失》；*

*9. IPO观察：《30万金融人要失业，AI入侵华尔街引裁员狂潮》；*

*10. 华为总裁办电子邮件：《关于对部分2019届顶尖学生实行年薪制管理的通知》；*

*11. 每日财经网：《华为天才少年秦通资料简介：师从沈劭劫 在业界已有一定名声》。*

**初三学霸的一天，原来成绩好的学生都这样学习！**

本文作者是一位初三的学霸，为大家展现从早自习到晚上睡觉之前，一天的学习安排。这里面不仅有时间管理的方法，还有很多学习方式。也有很多初中生可以借鉴的内容，希望大家可以参考作者经验，汲取适合自己的部分。

**1、早读及之前**

我从初一就开始住校，每天早上6:25左右起床洗漱，然后6:35去食堂吃饭，吃饭大概花费20分钟左右的时间，然后马上开始记英语单词或句子。

把语文与英语轮换着来：

假设今天早读是语文，那在早读开始前20分钟看英语；

假设今天早读是英语，那在早读开始前20分钟背语文：包括看字音字形、成语、背诵某些段落等。

**2、听课注意事项**

上课时，老师讲题或讲任何东西必须认真听，即无论你知不知道的都要听，知道的加深记忆，达到熟练的程度，而且你还可以适当的在脑海里拓展一下，与这个知识点有联系有差别的是哪个点？？

**不知道的或比较模糊的先听懂，然后再记笔记，不要边讲听边记，这是非常蠢的。**

要是没有时间记，那就下课后找同学借一下笔记，写到自己相应的地方，在记这个过程中你又可以记忆一遍，再次加深理解与记忆。

现在我说一下为什么我要强调懂了依然要听老师讲？？为什么懂了，会了还是要加深记忆？？？

答：中考的本质是什么？ **就是在规定的时间内尽可能得最多的分！！**

嗯，你们可能会说：你说的不是废话吗？是的，但废话为什么是废话？因为它是正确的常识，所以大家认为其为废话！！好了不扯远了，回归主题。

**在规定的时间内尽可能得最多的分。**那就是说你需要保证质量（做对题）的前提下，尽量多的做题。

而怎样才能达到既能保证正确又能缩短时间呢？？就是尽可能的对每一个知识点熟练、熟悉、记忆深刻，所以你需要抓住每一次加深记忆的机会，时间是及其宝贵的。

现在呈上我的四字真诀：**懂→会→熟→快**。（最根本、最核心的理念）

**懂：指的是你需要完全懂那个知识点，那个题以及其涉及到的知识点。**

**会：指的是你能做出来，不会出错。**

**熟：指的是能对知识点以及相关题型做到熟练，把反应时间，做题时间大幅度缩减，但仍然能保证其正确。**

**快：指的是在熟的基础上，再次提升速度。即保证正确的前提下，做题时间再次大幅度缩减。**

做到这样你才能在考试中，在规定的时间内尽可能的得更多的分。

所以上面说的，你懂了就足够了吗？会做就足够了吗？牛人做一道大题8分钟完成，你花15分钟完成，这在平时大家都会做，体现不出差距，一旦考试，瞬间甩开你18条街。

所以我的准则是：只要在规定时间内不能完成的，就与没懂的人没有任何区别，因为你也与别人一样没有得到分，会做又如何？？分得到了吗？得到分的才叫做会做！！

所以细分到每一道题、每一个知识点上，不能做到孰能生巧的地步就是不会，就是得不到分。 **而且熟真的能生巧，因为你对其及其熟练后，会发现一些小窍门，能大幅缩短做题时间。**

所以再次强调，请珍惜每一次加深理解与记忆的机会，每一次都请认真对待。这样才能在考试中发挥分秒必争的实力，不然，我就呵呵了。

**3、中午放学到上课时间安排**

中午放学后别忙着离开教室，请在教室呆20分钟左右，因为现在食堂等吃饭地方人很多。

**所以你需要充分利用这20分钟，你可以看英语或做几个题都可以。**

我一般是默写英语作文句子、句型等，有时也做点别的题。然后去吃饭，这下人少了，吃饭快。

回寝室睡觉（学校允许的话），别说你要去继续学习，在这么高强度的学习下，你必须休息30-40分钟，因为下午和晚上还要继续战斗。

中午的休息是为了保证下午高效率的学习。中午不休息，下午与晚上效率比较低，你至少会浪费3个小时的代价，以及听老师讲课都是迷迷糊糊的。

**休息是为了更好的学习，不仅放松了身体与大脑，而且学习效率更加高，学得更好。**

**要极度注重效率、效率、效率**，每个小时你充分利用了多少分钟？有多少分钟你是用心了的？

你应该保证自己的效率至少在80%以上，即每一分钟都要有用，无论你是学习还是休息。

然后**注意休息、休息、休息，脑袋学疲劳了就停下来5—10分钟休息下，出去看看，吹吹风，换下思维，保证下一个45分钟高效。**

我们来做个计算题：高效=60分钟X85%=51分钟，即头脑清晰下，可以保证高效。

头晕脑胀、精力不集中等低效=60分钟X50%=30分钟。

**这就是差距……**

那就是说我你一天学15个小时，还没有别人学10个小时学得多学得好，而且别人还比你玩得好。

这就是为什么你看有些人比你玩得好，成绩还甩你18条街……是因为人家实际付出的有效时间比你多，得到的成果当然比你丰厚。

你反思下：

虽然你看似很努力，但是你真的是在全力以赴吗？

还是只是为了求得心安，仅此而已？

还是自己感动自己，说我TM的真的尽力了，不信你看我一直都在努力学习？？

其实你是在浪费时间，最蠢的办法浪费时间，与其这样痛苦的浪费时间，还不如去玩玩游戏，这不更爽吗？？？

**所以请一定要做到高效。**但是要做到高效是很累的，很消耗精力的，很消耗心力的。

因为你要集中自己的精力于一处，坚持有效的学习，真的挺累的。

举个栗子：

我们班有个特别努力的同学，每天学习时间比我多至少两个半小时，即其一天学15个小时左右，然而他的效率估计只有我的三分之二。

这样折算下来，他一天的学习成果只有15\*2/3=10小时，我比他每天多至少两个半小时。进去之前我们差不多，4个月后，我比他多至少50分，当然也有别的影响因素。

但是我想说的是效率及其重要，当你头晕脑胀时别和我谈效率；当你神游太虚，想东想西时别和我谈效率……

**下午上课前早15分钟左右到教室，马上开始利用这15分钟，我一般还是看英语或者生物，加深记忆。**

这15分钟不仅是看书，而且其潜在的帮你调整状态，开始进入上课与学习状态。

**4、下午上课**

与上面的一样，没有什么需要说的。

**5、下午放学后**

下午放学后同中午放学一样,就是说晚走15分钟，早到10分钟。充分利用自己的碎片化时间来学习。

注意一定不要为了合群而早走晚到，对于普通家庭的学生来说，通过中考高考考上大学才是王道，一切都要为你的学习让步，至少目前对于你来说是这样的。

**6、晚上时间安排**

先完成老师当天安排的作业，至少我自己的前四科优先完成。然后在晚上10点30前还有时间，那就完成化学，要是还有时间就完成语文。

**一旦到晚上10点30开始，我必须进入每日的复习状态，**把当天老师讲的东西与笔记全部理解与记忆一遍（数学、物理、化学等），知识点就背一遍（比如生物、化学、英语等有些需要记忆的）。这也是为了做到：懂→会→熟→快。

而且你每天不做这个复习，你的笔记做来干嘛？？笔记做来就是要看的，要理解的，要背的。而不是为了做笔记而做笔记。

假设前面4科都没做完怎么办？？ **那就先完成每日复习，然后再来做，反正每日复习就是不能被打断。**

晚上11点30开始睡觉。

好了，一天就这样结束了。然后日复一日的重复。

**7、周末及放假**

**建议一定要有适度的玩、玩、玩，放松、放松、放松，**这样你下个星期才有足够的精力来学习，才不会学习疲劳，这样才能高效。

**我这套时间安排见效比较慢，一般要3个月左右才能见效，**但是你会发现有一次考试你的所有科目都上来了，然后就一直稳步上升。

请根据你自己的实际情况来安排。因为感觉你的基础比较弱，所以建议多补一补基础，不懂的就去问老师，一直问，问同学，就是要把基本的东西搞明白。

ps：座位调整时尽量争取挨着愿意帮忙的学霸，预定四五个御用学霸，不要总是问一个人，别人有自己的事儿需要做，多问老师，无论多么基础的多么蠢的问题都要问，不然考着了，你的分就没了，你的分重要还是面子重要？

**真正决定孩子学习成绩的，不是智商，而是时间管理**

为学习成绩而苦恼的同学，常常也会觉得时间不够用。

因为他们觉得，要想把成绩赶上来，必须利用课余时间“补课”。但是，上学占据了绝大部分的时间，又会布置好多作业。每天连作业都做不完，哪来的时间去“补课”？

于是，有的同学不得不压缩睡觉的时间、压缩吃饭的时间、压缩休闲娱乐的时间，等等，把一切学习以外的时间都压缩到极致，花了很多时间去学习，几乎达到了人的生理极限了，不太可能再挤得出什么时间出来了，但进步仍然十分有限。

这种情况该怎么办？

可以用一句话解释：“学习时间的长短并不重要，重要的是效率。”

**01、学习时间也有“马太效应”**

一些成绩差的同学，总是抱怨老师布置的作业太多。而成绩好的同学则不这么觉得，每天放学后除了完成作业，还可以看点课外书，甚至小小休闲娱乐一下。

对于那些希望通过自己的刻苦努力提高成绩的同学而言，这是一个非常令人沮丧的局面。

对于这种现象，我给它起了个名字，叫：学习时间的马太效应。

**马太效应，是指强者越强、弱者越弱的社会现象。名字来自于《圣经·马太福音》**中的一则寓言。

学习好的同学，看书做题很轻松，时间还剩下很多，可以用来让自己取得更大的进步。

学习不好的同学，看书做题都很痛苦，效率低下，每天连老师布置的作业都难以完成，根本挤不出时间来提高自己，只能越来越痛苦。

于是，学习成绩的“贫富差距”越拉越大。

要解决这个问题，单靠挤时间是没用的。就像穷人靠节约储蓄无法从根本上改变自己的经济状况一样，我们必须记住世界上有比时间更重要的东西：效率。

每个人一天都只有24个小时，再怎么挤也有限；但是时间利用的效率是可以成倍提高的，提升空间很大。

当我们在思考如何利用时间的时候，首先要想到的不是怎样去从哪里“抠”时间，而是怎样提高现有的时间利用效率。

**02、确保自己一直在做最重要的事情**

**不要试图把所有的事情都做好，确保自己一直在做最重要的事情**

利用好时间的最重要原则，就是不要试图把所有的事情都做好。真正懂得如何利用时间的高手，一定是懂得如何舍弃的人。

如果你的面前放着一大堆书，你应该如何阅读？最有效率的方法，就是拿起一本书认真阅读，读完了再拿下一本，而不是同时拿起十几本书随意浏览，结果哪本都读不好。

那么，该选择哪一本呢？答案很简单：最重要的那本。

对第二重要的那本，坚决不看。当把最重要的那本看完之后，第二重要的，也就变成了最重要的了。

确保自己一直在做最重要的事情，实际上也就是确保了自己的时间一直在被高效地利用。

如果孩子今天计划要做五张试卷，语文、英语、数学、物理、化学各一张。那么，孩子应该先做最需要提高的那门科目。

即使做完一张之后，因为某些事耽搁了，另外四张没做，已经做了的这一张试卷，对孩子的成绩仍然是极有帮助的。

**03、学会放弃**

**要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事**

在有限的时间内寻找最重要的事情来做，要放弃的东西，不仅是那些看起来不太有价值的东西。更重要的是，要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事。

一道难度极高的题目，总是让人忍不住想去挑战一下。如果你孩子做完了试卷前面的题目之后，还有充足的时间去解决最后一道难题，这样的难题当然值得去挑战，因为它会给孩子加分。

但是，如果前面的题目做起来都很困难，那么，去挑战这样的难题，不仅不会有结果，还是让孩子减分。因为这会让孩子没有时间去确保自己做对那些本来可以拿分的题目。

要保证孩子的学习效率，就要多做和自己水平相适应的题目，既有成就感又能提高解题能力。

所以，对于那些刚开始制定计划的孩子来讲，计划应该定得别太紧张。比如预计自己复习某一部分的内容需要一个小时，那么可以计划用80分钟。让时间宽裕一些，但尽量保证每天给自己规定的任务都能完成。

在一天结束的时候，前一天所计划的事情都做完，可以给孩子很大的成就感，增强继续制定和执行计划的信心和动力。

这样循序渐进，再慢慢提高标准，才能真正高效地利用时间。

**04、学会安排时间**

**根据不同内容的学习特点安排时间**

“没有人能两次踏进同一条河流”——这是古希腊哲学家德谟克利特的名言。那么，我们也可以说：“没有人能两次度过同一个小时。”

每一个小时都是很独特的，在每一个小时里面，我们周围的环境、我们自己的生理心理状态，都会发生变化。

上课的时间和在家自习的时间，显然是各不相同的。我们不能简单把24个小时划分成一个一个的小格子，然后往里填充内容，然后就管这叫“时间计划”。我们必须学会让不同的学习内容和不同的时间相契合。

面对那些需要大量的阅读、理解、背诵的东西，就要安排时间比较长、精力比较充沛、不容易受到干扰的时间段来做。

那些精力不太旺盛，比较容易受干扰的时间用来做什么呢？用来做题。因为做题的时候需要动笔演算，可以强迫孩子集中注意力，即使周围环境比较吵闹，即使孩子精力不太充沛，仍然可以达到练习的效果。

**05、劳逸结合**

**除了要挤时间学习外，还要学习挤时间休息**

要想把时间利用好，不能光学习，还要学会挤时间休息。

有很多同学在喜欢熬夜，因为夜里安静，有利于学习。但这样就会影响白天的精神，上课老想打瞌睡，又怕被老师发现，睡得很不安稳，于是课没有听好，觉也没有睡好，一天到晚都迷迷瞪瞪的。

其实，时间说长也长，说短也短。要浪费时间很容易，一晃就过去了；要努力学习，时间也足够长，学习任务重的时候偶尔熬夜可以，长期如此肯定损害精神，得不偿失。

**06、执行力是第一生产力**

**学会执行，执行力是第一生产力**

这是最重要的提醒，也是最重要的原则。

把良好的计划变成现实，就跟学习需要预习和复习一样。计划既需要每天执行之前牢记在心，也应该在每天执行之后进行检查。只有如此才能不停督促自己，持之以恒。

总之，说了那么多关于如何进行时间管理的话，就是没有告诉大家该怎么样列一张每天如何安排时间的表格。实际上，这可能是在时间管理中最不重要的一个方面了。你只要拿出一支笔、一张纸就可以填满整张表格，但里面的东西可能对学习毫无帮助。

我们都知道，同样是一张写满了字的密密麻麻的试卷，有的能得到100分，有的只能得0分。所以，把试卷写满不是本事，知道该写上什么正确的内容才是本事。

时间管理也是一样，列出表格把时间填满不是本事，知道如何在正确的时间填入正确的内容，然后认真执行，这才是真正的本事。

说了这么多，无非是想向大家说明：孩子之间拼的不是智商，而是时间管理！

最后，也请家长朋友们务必明白一点：如果孩子看上去特别勤奋，甚至牺牲了一大把玩的时间，可成绩还是有点不忍直视的时候，请不要先怀疑孩子的智商，一定要主动跟孩子沟通，看看孩子是不是在“时间管理”这个环节滞后了。如果是，快快教孩子一些时间管理的方法吧！

**一半中学生在“假努力”，一半家长在“假关心”！**

人们常说：一分耕耘一分收获，只要多努力成绩肯定比别人好，勤奋未必成功，但不勤奋就注定失败。

但是，为什么有的学生**明明很努力，成绩却不好**呢？

从一个小女孩说起，班里的一个小女孩，这个小女孩坐在班级第一排，特别乖巧、安静，甚至乖巧到了老师会忽略的地步。但是在一次大考中，她的成绩很不理想。

孩子的爸爸在家长会后来找老师私聊：“孩子平常很听话，为什么成绩不理想呢？”老师也觉得奇怪，就说：“这样吧，咱们再观察一下，您观察家里，我观察学校。”

经过两周的观察，发现了这个孩子的问题：

在学校上课时，不管老师在讲课、展示PPT、提问……这个小姑娘都在记笔记，甚至有时候，老师翻PPT比较快，她可以不看本子，只盯着屏幕，然后快速地记下来；

而孩子的爸爸反馈的信息是，她每天回到家，就会把自己关在屋子里，用一个非常精致的本子，把白天每一科的笔记再誊写到这本子上，直到深夜。

看到这，大家应该都已经发现了问题所在，**看起来，这个小姑娘确实很勤奋、很努力，但事实上，由于方法得不得当，她的行为，就是一种“假努力”。**

郑州外国语中学的董远老师做班主任时，曾在班里60多个孩子中做过一个小调查，她专门抽出一天时间，让孩子们在当天同样的作业量的情况下，记录每个学生完成作业的时间。

结果让人大吃一惊：

完成得快的孩子，仅用了一二十分钟就完成了，完成了之后，还看了一部英文电影。

而完成得慢的孩子，整整花了5个小时！

董远老师说，她观察发现，那些作业完成得快的孩子，往往质量还非常高，成绩也非常好，而那些作业完成得慢的孩子，也并没有想象中慢工出细活的效果。他们是典型的“假努力”。

**01、“伪勤奋”下掩盖的“真懒惰”**

从早上五点半起床，就埋头进入学习状态，基本上除了必要的吃饭、午休、洗漱的时间，其余时间全部用来学习了。

吃饭基本上是靠吞的，尝不出什么味道来。当然去食堂的路上也是一路小跑的，等饭的间隙中也是要拿出小本本记几个单词的。

下午放学，到在昏暗的台灯下接着用功，一天不刷够一定量的题、看够一定量的书是不可能安心躺下来睡觉的。

睡眠不足，白天打瞌睡是一定的，只能靠意志强撑；疲倦状态下听课，总有很多疑问，为了弄懂只能晚上接着熬夜；如此循环往复，勤奋到人神共愤。

然而，考试成绩出来，依然不上不下，前进的脚步维艰，无语问苍天，为什么汗水换不来成功，努力得不到回报。

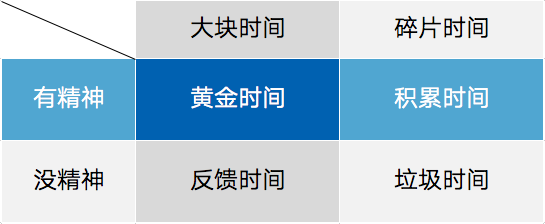
如果你或者你的孩子满足了以上几条，那么恭喜得到这么一个称呼——**假努力者**。

他们的勤奋是表演出来的，给别人看，也给自己看，也许是为了老师和家长那句“你真努力”的表扬，也许是为了让自己回顾一天的时候不觉得后悔，成绩不好的时候安慰自己，“不是因为我不努力，只是脑子太笨”。

上面我们说的小女孩，就是**典型的低品质学习者**，我认为这样的孩子很可怜——别人在玩的时候，她在学习，但最后又没有理想的成绩作为回报。导致既没玩到，又没学好，这样的“勤奋”，是我们一定要避免的。

**02、3步破除“伪勤奋”**

### 1.提高时间利用效率



即便分清了不同任务的轻重缓急，很多学生仍然面临时间不够用的问题。细细盘点下来，一天的有效学习时间被大量的琐事占用，例如通勤（上下学）、等待（等吃饭、等家长接送、排队）、放松（饭后、午睡后）。

在时间利用与效率当中，当中同样存在“二八定律”（ParetoPrinciple）。在效率最高“黄金时间”，20％的时间投入就能产生80%的回报。在效率最低的“疲顿时间”，80%的时间投入就能产生20%的回报。

因此，**提高时间利用率，关键在于对时间的精细化把握。**

如果按照学习单元的客观情况划分，可以得到完整时间和碎片时间；如果按照学生的效率高低划分，可以得到高效时间和低效时间。

**◆“黄金时间”：高强度的主动学习**

大段完整的高效率时间的“黄金时间”，是非常宝贵的学习时间，学生可以完成一些高强度的学习任务，例如各科的限时训练（尤其数学、理化）、难题的重点突破、复杂问题的深入思考。

**◆“垃圾时间”：低强度的被动学习**

碎片化的低效率时间是学习的“垃圾时间”，学生的精神状态欠佳，也没有充足的完整时间去进行深入的思考和学习。此时适合进行一些不需要进行大量思考的低强度学习任务，例如听英语新闻/录音、进行课外阅读、语文或英语的练字、摘抄积累作文素材。

**◆“反馈时间”：归纳、总结、调整、计划**

完整的低效率时间是一天当中的“反馈时间”，适合进行对白天所学知识方法的总结、错题的分析与归纳、反思自己的学习计划、思考下一阶段自己努力的方向。

**◆“积累时间”：背诵、记忆、复习、提升**

碎片化的高效率时间是一天当中的“积累时间”。“积累时间”，适合进行与记忆和积累相关的学习任务，例如巩固英语单词、背诵语文古诗词、熟悉作文素材、背诵文综知识点。

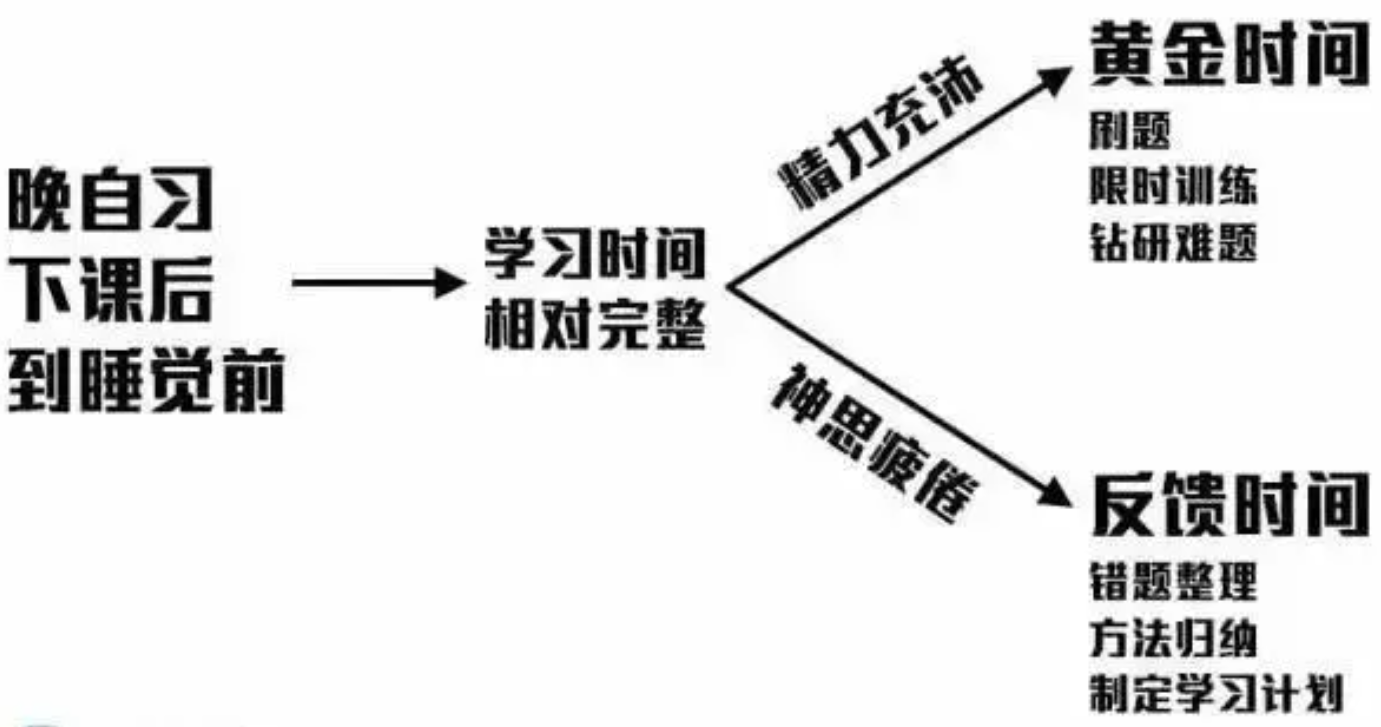
将自己所有的时间进行类型化的划分能够更好地兼顾自己的时间和精力，并且能够根据自己每日的时间安排和精神状态进行灵活的调整。

### 2.晚上时间

晚上睡觉前1小时，如果学生精神状态较好，仍然可以进行一些高强度的学习，比如刷题、限时训练、钻研难题（如同一些竞赛生）。当然如果精神状态不好，其实也不必勉强，毕竟白天的学习任务是非常繁重的。

大部分学生的精神状态已经不如白天的时候，或者有可能白天经历了高强度的考试和过量的运动，那么**更妥当的学习任务是进行错题整理、方法归纳和学习计划的制定。**

原因其实很简单，即便还有1小时时间才睡觉，如果学生的精神状态已经不佳，去完成一些“烧脑”的学习任务已经起不到最好的效果，不仅思考速度和计算速度变慢，错误也会比平日增多。



对于大多数学生来说，经过一天的学习和复习，睡前这最后的1个多小时时间，基本上已经比较疲倦，这时候再去进行高强度的刷题刷套卷其实并不现实，也不“人道”。

这时不如就把时间用在平时没时间去完成的错题整理分析、方法归纳总结、制定学习计划上。

这些学习任务虽然不能给学生带来直接收益，但长期坚持下去，总会带来收获。事实上，很多在二轮复习时脱颖而出的学生，都是反馈总结工作做得比较到位。

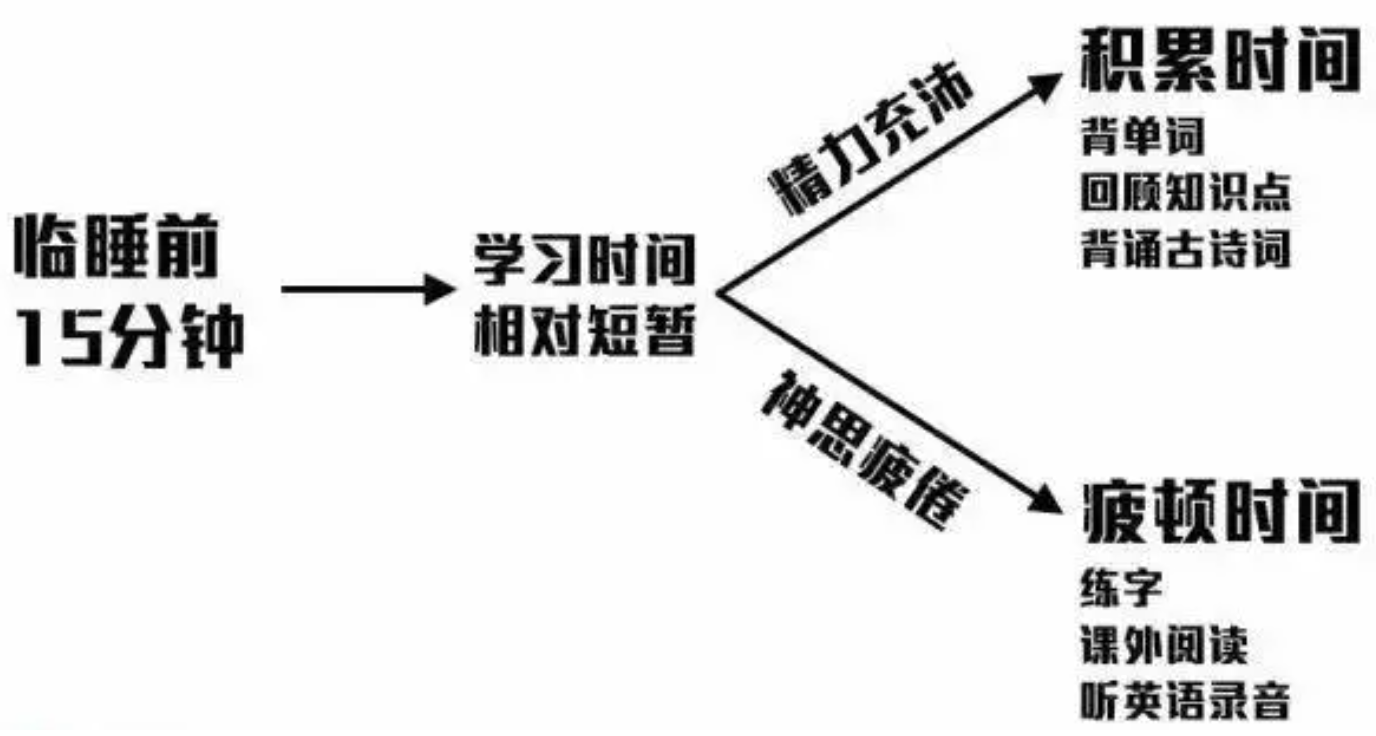
### 3.用好临睡前15分钟

临睡前的15-30分钟时间，可能学生已经钻进被窝准备休息。这时候有的学生可能会拿出手机刷个微博刷个朋友圈，或者拿出课外书阅读。如果学生想把这段碎片化的时间利用起来，也可以使用“**二八定律**”的安排方式。

临睡前的十几分钟，时间相对要短暂一些，没有办法也不可能完成刷题、错题整理等等需要长时间投入的学习任务。

大多数的情况下，学生在临睡前已经神思倦怠，无心学习，再进行高强度的思考和学习已然不现实，这时候可以进行一些不太“烧脑”的学习任务，比如听英语新闻/录音、进行课外阅读、摘抄积累作文素材、练字。

如果学生的精神状态较好，则可以适当增加思考的强度，尤其是一些需要理解记忆的内容，可以在睡前进行回顾和复习，比如巩固英语单词、背诵语文古诗词、熟悉作文素材、背诵文综知识点。



初中生常说作业很多，除了做题没时间去积累，没时间练字，没时间进行课外阅读，但如果能把一些不适合用来刷题的时间利用起来，久而久之就能提高。比如这张表的建议，就很适合用来解决琐碎任务。

当然，如果觉得一整天的学习已经足够，或者想给自己偷个懒放个假，其实没必要强撑，早些休息才是正途。

**03、家长学会“真关心”**

### 1.用检查代替讯问和唠叨

每个家长都想要做孩子学习路上的帮手，但我们要注意，行动上的重视才是真正的重视，不在行动上重视孩子的学习，而只用抱怨和唠叨表示“关心”，其实也是一种“伪关心”。我们要做的有：

孩子写的文章**读一读**；

孩子的单词**考一考**；

孩子的卷子**翻一翻**；

看看假期辅导班的讲义上有没有“人类活动”的痕迹；

孩子做错的题问问他自己能否总结经验教训。

### 2.钱要花在刀刃上

孩子的学习，一定是需要花钱的。我一直认为，给孩子学习上花的钱，不能算作消费，而应算作投资。在这个过程中，**我们要做到一点——把钱花在刀刃上。**

课外补习和辅导资料千万不要贪多，不能盲目，适合才是硬道理。

一旦开始就要坚持，一旦学了就要落实。报辅导班并不是家长帮助孩子的终点，而是起点。对上课效果的监控也很重要。及时与孩子交流上课的感受，帮助孩子评估当前辅导班是否适合自己，都是家长不能忽视的工作。

对于孩子阅读的需求千万不要吝啬。要定期给孩子买书、买好书，扩大孩子的阅读面。读书的好处，我就不在此赘述了。

**写在最后**

**真正的努力，不是比谁花的时间更多，谁把自己虐得更惨，而是找到合适的方法，抛下杂念，全身心地投入去做一件事情。**骗别人很容易，骗自己更容易，但是要骗这个世界真的有点难，你所亏欠的，终有一天会连本带利还回来。

**万千悲喜，唱罢古今。**