

心感悟

低水平的勤奋
正在毁掉你

■伏琴

你是否渴望告别平凡,走向卓越?你是否心怀远大梦想,却无从下手?

我们都深谙熟能生巧的道理,但是现实并不尽然。

为什么有些人练习后突飞猛进,有些人苦苦练习却收效甚微?

1993年,加拿大作家格拉德威尔在畅销书《异类》中提出了1万小时定律。他认为,只要练习1万小时,任何人都能从平凡变为卓越。

这个简单粗暴的理论,让许多人倍受鼓舞,看到了希望之光。但是真相并非如此。

我们每天都在说话,但大多数人并不会变成口才达人;许多人常年做饭,但是大多数人也达不到厨师水平;许多工作,我们一干一辈子,可是能力并没有与日俱增,有时反而下降了。

显然,练习1万小时并不是成功的保障,仅有简单的重复练习是不够的。

书中有一段音乐老师和学生的对话。

学生每天练琴1小时,可是每次测试都只有C的成绩,始终没有进步。老师想弄清楚原因。

学生很委屈地说:“我不明白发生了什么,我每天都练琴了。”

老师问:“每天练了多少次?”学生答:“10次或者20次。”

老师再问:“弹了多少次?”学生答:“不知道,也许一两次吧。”

老师问:“你是怎么练习的?”学生答:“我不知道,我只是埋头弹。”

这样的场景是否很熟悉?

我们一直在看书,却不知道学到了什么,更不知道怎么运用;我们一直在写文章,却不知道写得好不好,也不知道好的文章应该怎么写;我们一直在跑步,却不知道正确的跑步姿势、技巧,也不知道自己是否有进步。

我们一直在埋头苦干,却不曾与进步邂逅。

俗话说,一分耕耘,一分收获。但低水平的勤奋,不一定能换来预期的收获。

“努力到无能为力,拼搏到感动自己”,也许只是一种伪勤奋。

最有效的练习,你该怎么做?

第一,寻找导师。

跟着优秀的导师学习,是一条捷径。

见多识广的经验,因材施教的方法,及时有效的反馈,助你站在巨人的肩膀上前进,少走许多弯路。

第二,专注投入。

刻意练习需要全力以赴,而不是三心二意。最佳方式是更短的练习,更好的注意力。

在较短的时间内投入100%的努力,比在更长时间内只投入70%的努力,练习效果更好。专注学习1小时,比心不在焉地学习2小时,效果要好得多。

疲劳作战不如劳逸结合,拼时间不如拼效率。

第三,跨越停滞。

避免停滞的最好方法是以新的方式挑战大脑和身体。

各学科交叉学习,做一小时数学题,就换着学习语文;几种运动方式交替练习,今天健身房练力量,明天户外练跑步。

经常变换训练模式,交叉训练,就不容易陷入停滞。

智慧树

靠自己,是最清醒的自觉

■汶大人



看到过一句话:“没有靠山的孩子,要活出自己的靠山。没有背景的孩子,要活成自己的风景。”世界是自己的,与他人无关。生命的真谛,就是做自己的摆渡人。人这一生,只有靠自己,才能书写自己的独特故事,才能不断超越自己,成就光辉、灿烂的人生。靠自己,才是我们最清醒的自觉。

1 | 不向外追求,而是向内生长

沙漠中有一种豆科植物叫骆驼刺,它大约40厘米高,但根系可达500平方米,深度更能达到30米。骆驼刺正是凭借自身的这种特性,才能在环境恶劣的沙漠中野蛮生长。

三毛说:“太多的人急于成为大树,而内在的本质是否坚硬,却不管不顾,而一刀砍下去,便是断了。”人们总是急于求成,却忽略了内心的成长与丰富。

有个叫郭泰的人在大街上闲逛,看见前方一个身背瓦罐的人,走着走着,那人的瓦罐突然掉在了地上,摔得稀碎。

但身背瓦罐的人头也不回,继续向前走,仿佛什么事都没有发生。郭泰急忙上前

拦住他,问:“你的瓦罐掉了,为什么你都不回头看一眼?”那人微笑道:“你这人好奇怪,瓦罐破都破了,难道我还一片片捡起来重新拼好不成?”

是啊,破都破了,还能怎样呢?问题会带来坏心情,但坏心情解决不了问题。

生活中,到处都是棘手的问题,如果我们一味和情绪纠缠,只会被情绪俘虏,问题也得不到解决,浪费时间、浪费精力。如果能把精力放在自我成长上,放宽心态、开阔眼界,所有的烦乱都会随之化为乌有。向内生长,足以抵抗一切成长路上的阻碍。人生苦短,无论是顺境还是逆境,时刻保持内心的充裕,才能获得逆流而上的动力。

2 | 不人云亦云,而是独立思考

《世说新语》中有一则讲述“王戎不取道旁李”的故事。西晋名士王戎,从小就聪明过人。

7岁时,他和一群玩伴在路边玩耍。突然,一个孩子指着一棵李子树大声喊道:“快看,好多李子啊。”大家一看,果然李子树上结满了又大又圆的李子,十分鲜艳又十分诱人,把整棵树都压弯了。

随即,孩子们争先恐后地爬到树上摘李子,只有王戎站在旁边一动不动。

他手托着下巴,望着李子树沉思。看到王戎这样,一个小伙伴好奇地问道:“王戎,想什么呢?快上来摘李子啊?”王戎回答道:“这棵李子树就长在路边,每天人来人往,为什么别人不摘呢?说明这李子肯定不好吃。”

小伙伴们听完王戎的话,半信半疑地把李子放进嘴里咬了一口,马上又吐出了

来,果然又苦又涩,太难吃了。

卡耐基在《人性的弱点》中写道:“要想成为真正的人,必须先是个不盲从的人。”如果缺乏独立思考的能力,会很容易被环境裹挟。真正有智慧的人,早已学会了抵抗外界的诱惑,坚守内心的原则和价值观。他们深知,只有独立思考才能找到根源,追求内心的满足,实现个人成长与发展。

叔本华说过:“每个真正独立思考的人,在精神领域内全然是位君主。”缺乏独立思考能力,随波逐流,终将会沦为别人棋盘中的棋子。坚持独立思考,则能够发展出自己特有的思想和见解,上升至“众人皆醉,我独醒”的境界。成大事者,往往有自己的观点和思考,他们不一定是最厉害的人,但一定可以成为自己的主人,做自己人生的主宰者。

3 | 不光说不做,而是持续行动

在《如何提出一个好问题》一书中,作者提出了一个公式:

为什么+如果+怎样=哲学

为什么+如果+怎样+行动=创新

如果你想成为一名实干家,那就用行动去实践你的想法,比任何方法都有用。策略通常都是大同小异的,唯一的区别就是执行力,执行力是一个公司成败的核心因素。

欧洲有句谚语:“空有语言而无行动的人,犹如杂草丛生的花园。”没有行动,一切都是空谈。

有一位和尚不喜欢念经诵佛,不喜欢参禅打坐,也不喜欢钻研武学,只喜欢四处游玩,赏花看景。一天,他在田间看到一个农夫,于是二人便闲聊起来。和尚问农夫:“田里光秃秃的,为什么不种点麦子呢?”农夫回答:“没种,最近一直没雨水,

我担心天太干,种了会浪费掉。”和尚又问:“那可以种点棉花啊,棉花耐旱。”农夫摇摇头道:“没种,我担心种了棉花,会被害虫吃掉。”和尚愤愤地继续问:“那你准备种什么呢?”农夫回答:“我什么也不种,只有这样才是最可靠的。”和尚叹气道:“你什么都不种,难道指望天上掉馅饼吗?”

说到这里,和尚忽然顿悟,立刻返回寺庙中修行,再也不出来游山玩水了。什么都不做,表面上看没有任何损失,实际上,损失了时间,损失了机会。什么都不做,等不来收获和成功,等来的只有平庸和碌碌无为。

行动力,是对平庸生活最好的回击,真正有想法的人不会只说不做,而是不断行动。人生最大的矛盾就是,不是“我不行”,而是“我本可以”。行动起来,把犹豫不决放一边,只要你去做了,就成功了一半。

妙语

动养身

《诸病源候论》中说:“运动骨血,则气强。”一个人的体质是天生的,但健康的体魄可以后天养成。运动,可以活跃气血,强身健体。放松心情,是养身最好的方式。东汉时,华佗不仅在医学上是圣手,在养生之道上也是大家。他创造性地发明五禽戏,日复一日地练习,活动身体,锻炼肌肉。《后汉书》中记载华佗:“年且百岁,犹有壮容,时人以为仙。”动以养身,动以祛病,华佗在年老之后,仍腿脚灵便,精神矍铄。甚至他的弟子吴普、樊阿,勤练五禽戏,也耳聪目明,活到了将近百岁高龄。

平日里,坚持运动,锻炼身体,就是最好的灵丹妙药。坚持下去,不仅身体状态和精神面貌会焕然一新,也必定能少病少灾,延年益寿。

静养心

《素问》中说:“气血极欲动,精神极欲静。”养身应以动,养心则以静,静,就是最好的养心。让自己静下来,内心淡定从容,人生自然坦荡无碍,洒脱自在。当年,乌台诗案爆发,苏轼被流放黄州,前途未明,志向未竟。一开始,他心浮气躁,心灰意冷,满是迷茫沮丧,不知前路在何方。于,苏轼为自己建了一座雪堂,请人在四周墙壁上绘上一片片雪花。闲来无事,便静坐其中,静观其色,平复躁动的心,重新寻回清醒与宁静。正因如此,苏轼才能不爭不扰,不急不乱,泰然过低谷,安然过一生。

善养福

《道德经》有云:“天道无亲,常与善人。”天道无情,不分亲疏,但会经常眷顾善良的人。行善,便是积福,心地善良的人,福报早已在路上。

西晋时,有个叫顾荣的官员,性情豪爽,为人良善。一次,他应邀赴宴去吃烤肉,看到烤肉的仆人忍不住地咽口水。他生出惻隐之心,便把自己的那一份烤肉,送给那个人。因士庶有别,其他人见状,都出言讥笑,顾荣却说:“天天烤肉的人,岂能连烤肉的滋味都不知道?”几年后,永嘉之乱爆发,都城沦陷,晋帝被俘,王公贵族纷纷南渡逃亡。大乱之中,打家劫舍、杀人越货的强盗匪贼遍地都是。但顾荣每次都有人护持左右,助他化险为夷,遇难呈祥,问起身份,才知道这个人,就是当年的烤肉人。

笑养寿

常言道:“笑一笑,十年少。”保持微笑,时常欢喜的人,气机通畅,心态豁达。

宋代诗坛的长寿冠军,当属享年85岁高龄的陆游。他年少体弱多病,谁知“岂料今八十,白间犹黑丝”。而陆游养寿的秘诀之一,就在于乐观爱笑,豁达超然。一日,狂风大作,大雨不歇,屋顶瓦片被掀翻,墙也将倒塌。他没有愁眉苦脸,反而笑着吟诗一首:“昨夕风掀屋,今朝雨壤墙。虽知炊米尽,不废野歌长。”纵有烦恼万千,不如拈花一笑。笑容,是最有效的保养品,最高级的长寿方。心中向阳,脸上有笑,才能一生轻松自在,越活越年轻。

