

# 很努力不如用对力



[很努力不如用对力\\_下载链接1](#)

著者:米格格

出版者:天津人民出版社

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787201150048

你的努力真的有效吗：在图书馆泡了一天，结果什么都没记住；每天熬夜看书学习，成绩却还是一塌糊涂；天天加班一两个小时，工作还是无法保质保量的完成；不迟到不早退，规规矩矩工作两三年，能力一点长进也没有……

你真的很努力，这没有错！你的努力毫无成效，这也没有错！那么既然我们比别人花费了更多的时间，为何连别人的及格线都没有达到呢？原因很简单，你只是拼命地努力，而非聪明地努力；你只是机械的努力，而非智慧的努力。你不是不努力，只是没方法。本书从找对努力方向、发掘自身优势、有效利用时间、正向正确思考、知识变现等角度出发，提供了诸多实用简便的方法，引导读者找到努力的正确姿势，对我们的学习、生活、工作等都有很大益处。

作者介绍:

米格格，疗愈系作家、心理咨询师，写温暖的文字，做温柔而不失力量的陪伴者，不求轰轰烈烈的人生，一直在安静中笃定前行。曾出版《不完美也可以很美好》《谁不是一边流泪一边坚强》等书。

《你永远都有时间等一个对的人》被推送至十点读书头条，《生活那么难，我为什么还是拒绝一份安稳的工作》《你给我爱情就好，面包我自己买》《催我们变优秀的，是跨在背上的自己》《为了避免结束，你拒绝了所有的开始》等文章亦被人民日报、深夜食堂、清华南都、看书有道等各大媒体平台争相转载，每篇文章阅读量均在10万以上。

目录: Part 1 比不努力更可怕的，是假装自己很努力

别再假装努力了，结果不会陪你演戏

——真正的努力不需要表演 / 002

低水平的重复，注定了你的一无是处

——有效的学习是不断超越 / 007

不是所有的坚持，都会换来好结果

——有意义的坚持才有结果 / 015

别人的鸡汤，有可能是你的毒药

——成功经验不可一味照搬 / 020

全身心投入的人，没时间去矫情

——全然付出要进入“心流”状态 / 025

Part 2 有些梦想实现不了，是因为没有目标

忙来忙去，为何一无所获？

——没有目标的指引是瞎忙 / 034

不是喊一句口号就能实现梦想

——杜绝假、大、空的目标 / 040

最大的谎言就是“等我……”

——任何目标都需要“deadline” / 047

目标高大上，现实矮丑矬

——目标需要具象化分级 / 052

精力很有限，且行且珍惜

——时刻瞄准核心目标 / 059

确认了目标，还得规划路线

——有计划才不会一团乱麻 / 064

Part 3 努力与短板死磕，不如尽情与优势相爱

努力很重要，找对位置更重要

——找到自己的正确定位 / 070

花 24 小时，找出你的小红点和小黑点

——复盘你的优势与劣势 / 076

与短板死磕，不如与优势相爱

——把精力放在强化优势上 / 081  
你理解的天赋，可能从一开始就错了  
——认清天赋与努力的关系 / 087  
Part 4 战术上的勤奋，掩盖不了战略上的懒惰  
付出总有回报，骗了很多入  
——没有战略的战术是无效的 / 094  
毕业 N 年，为什么还是那么穷  
——工作经历不代表工作能力 / 099  
有人适合做总统，有人适合扫地  
——做好自己的职业规划 / 105  
不贪恋眼前利益，凡事看长远  
——人生择业要有长远思维 / 111  
工作没有好坏，有别的只是态度  
——“怎么做”比“做什么”更重要 / 118  
借助平台的力量，成就自己的人生  
——一个人高度 = 自身价值 + 平台高度 / 123  
Part 5 你不是不努力，是不会有效利用时间  
有多少没时间，是真的没有时间  
——不是时间少，是会用的人太少 / 130  
工作时间长，不代表你很努力  
——养成专注工作的习惯 / 135  
跨国公司大力推广的事儿  
——办公室的 5S 整理法 / 140  
先做最容易的事，还是最重要的事  
——遵从四象限法则来做事 / 146  
做事巧排序，你离成功就不远了  
——根据任务情况科学排序 / 152  
用“分”计算时间，而不是用“时”  
——最大限度利用碎片化时间 / 158  
Part 6 碾压努力的不是现实，而是错误的思维方式  
工作 ≠ 痛苦，生活 ≠ 享乐  
——累的时候放慢脚步，状态好时多去创造 / 166  
做不好一件事，别总让性格背锅  
——扬性格的正效应，补性格的负效应 / 172  
独立思考的能力，决定了你能走多远  
——你要独立，且能思考 / 178  
生活中 99% 的悲剧，都来自错误的思考方式  
——摆脱不合理信念的束缚 / 184  
信息是死的，思维是活的  
——用结构性思维解决问题 / 190  
自证预言，看见未来的自己  
——给自己一个正向的预言 / 199  
Part 7 提升学习力，成为有价值的知识变现者  
笔记做了一堆，还是什么都不会  
——记忆 = 90% 的理解 + 10% 的背诵 / 206  
信息塞满脑袋，却无法解决问题  
——建立自己的知识体系 / 211  
靠意志力的坚持，完全是在自虐  
——依靠科学的方法，培养新的习惯 / 218  
有愉悦感的学习，才容易持久  
——建立行为与快乐的反射 / 225  
什么样的人，最容易被社会淘汰  
——成功跨界需要迁移能力 / 232  
Part 8 就算一个人，也要活得像一支队伍

成为自由职业者，就真的自由了吗  
——自由职业者的 N 个真相 / 240  
每个人都是演员，身兼 N 种角色  
——掌握平衡，让每个身份势均力敌 / 247  
人生有你更好，没有也没关系  
——过得好的人，都具备单身力 / 253  
没人鼓舞时，如何保持斗志  
——如何成为自燃型的达人 / 258  
“斜杠青年”的路，该怎么走  
——“斜杠青年”的养成路径 / 265  
该做事做事，该休息休息  
——身体也是核心竞争力 / 271  
· · · · · · ([收起](#))

[很努力不如用对力\\_下载链接1](#)

## 标签

成长

中国文学

方法

迷茫

改变

提升

高效能

认知

## 评论

-----  
也不算一点收获都没有，其实收获很重要的东西。但是一本20分钟看完的书。

-----  
虽然我这么说，会有偏见，但该书的确很适合刚进入职场的朋友，但同时也有很多问题，还只是谈到了表面上，比较知乎文。

-----  
可以的，米格格的书之前读过，有方法有故事，读起来不枯燥，方法对实际生活也有帮助，不错。继续支持

-----  
[很努力不如用对力\\_下载链接1](#)

## 书评

“好好努力，搞出个名堂来！”、“小伙子不错，继续努力！”、“再努力一把，下次会成功的。”这些句子在我们的生活中并不陌生，不管是期许，是鼓励，还是安慰，都会让我们努力，可我们明明已经用全力了，我们应该往哪里努力，怎么努力，却没人能告诉我们。这本《很努力，不如...

-----  
几年前冬天一个早晨我在府南河边跑步，遇到一位在水池边用毛笔沾水写字的很慈祥的老者，因我也酷爱书法，就主动打了个招呼，从此他就成了我的良师益友。有一次聊到书籍的问题，我说最近在看励志方面的，老师很平静地说你们年轻人现在本来已经很累了，不要再给自己精神上增添那...

-----  
选择比努力更重要当今社会，生活工作节奏日益加快，似乎获得成功成为每个人的努力方向和奋斗目标。而大多数人即便看似非常努力，其一生都将在平凡中度过，因此如何成功，便成为几乎所有人必须要思考的问题。米格格所著的《很努力不如用对力》就很好的解答了努力和成功之间的关...

-----  
当我在图书馆看到这本书的时候，我就很想看看里面的内容，因为它的名字吸引了我“很努力，不如用对力”，这句话看似很平淡，但其实里面包含了很多道理。说起努力这个词，我想大部分的人都可以夸夸其谈几个小时。因为我相信，不管是上学的孩子还是上班族，大家都在努力的生活， ...

-----  
我大学的时候，确实是一个努力的人。  
每天早起，去图书馆读书。每天晚上，我也会坚持在自修教室上晚自习。然而，我的成果却并不很突出。  
直到最近读到了这本书——《很努力不如用对力》，我才明白当时出了什么问题。  
书的第一部分就是“比不努力更可怕的，是假装自己很努力”。 ...

-----  
虽然已经阅读了一些书籍，但是仍然忍不住因为标题而看到这本书，其实质内容也很不错，只是仍然还是缺少了点什么。同样的内容，大可以在知乎上找到。  
我相信有很多朋友都有过我这样的经历，无论是做什么行业的，更或者是从事互联网行业的朋友，总是会去一些论坛网站学习，看...

-----  
点击上方【关注】，一起成长！ 01  
“为什么我总是那么穷，明明很努力地工作，依旧只够生活？” “为什么在同样的工作时间内，她比我效率高那么多，我明明也很努力了，有时还加班了，却还是比不过新同事？” 小林在向我抱怨。于是，我劝她，并不是你自以为的努力就能换来想要的成...

-----  
“比不努力更可怕的，是假装自己很努力” 大学时候每天忙忙碌碌，忙活了四年也不知道最后忙活了什么，只混了个毕业证，其余各种技能都没有学习，专业知识也忘记的差不多。每天都感觉很累很茫然，迷迷糊糊找到工作。每天好像很努力工作，然而工作也没有什么效率。偶然发现这本书...

-----  
[很努力不如用对力\\_下载链接1](#)