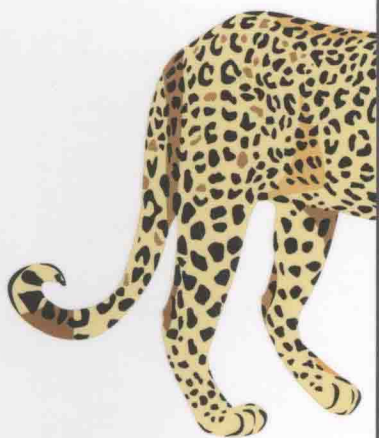


自律力

创建持久的行为习惯，成为你想成为的人

[美] 马歇尔·古德史密斯 (Marshall Goldsmith) 著
马克·莱特尔 (Mark Reiter) 译
张尧然 译



Triggers

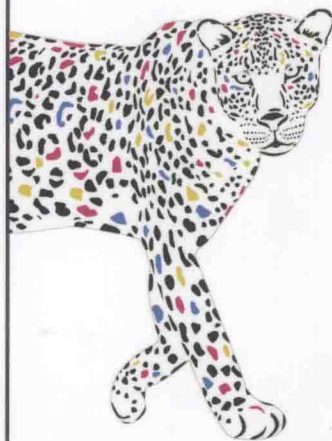
自律是更高级的自控

《纽约时报》畅销书榜NO.1

《华尔街日报》畅销书榜NO.1

管理学大师职业生涯里程碑之作

Creating Behavior
That Lasts--
Becoming
the Person You
Want to Be

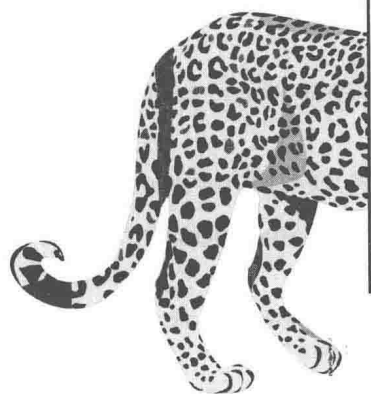


亚马逊2015全网年度畅销书

《管理中的魔鬼细节》《魔劲》作者最新力作

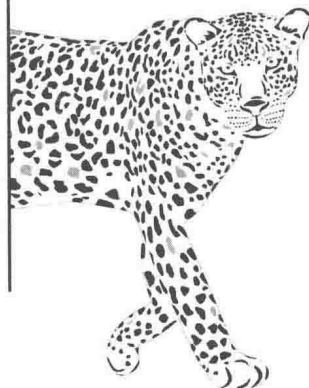
SPM

南方出版传媒
广东人民出版社



Triggers

Creating Behavior
That Lasts--
Becoming
the Person You
Want to Be



自律力

创建持久的行为习惯，成为你想成为的人

[美] 马歇尔·古德史密斯 (Marshall Goldsmith)

◎著

马克·莱特尔 (Mark Reiter)

张尧然

◎译

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

自律力：创建持久的行为习惯，成为你想成为的人 / (美) 古德史密斯，(美) 莱特尔著；张尧然译. — 广州：广东人民出版社，2016.3

ISBN 978-7-218-10620-5

I. ①自… II. ①古… ②莱… ③张… 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 (2015) 第296226号

Triggers: Creating Behavior That Lasts--Becoming the Person You Want to Be by Marshall Goldsmith

Copyright © 2015 by Marshall Goldsmith, Inc.

This edition arranged with QUEEN LITERARY AGENCY through Big Apple Agency Inc. Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright© 2016 GRAND CHINA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

ZiLvLi

自律力

[美] 马歇尔·古德史密斯 马克·莱特尔 著 张尧然 译

版权所有 翻印必究

出版人：曾莹

策 划：中资海派

执行策划：黄河 桂林

责任编辑：肖风华 古海阳 张 静

特约编辑：宋金龙

版式设计：王 雪

封面设计：张 英

出版发行：广东人民出版社

地 址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电 话：(020) 83798714（总编室）

传 真：(020) 83780199

网 址：<http://www.gdpph.com>

印 刷：深圳市汇亿丰印刷科技有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：16 字 数：180千

版 次：2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

定 价：39.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。

售书热线：(020) 83795240

致中国读者信



TO ALL OF MY WONDERFUL
FRIENDS IN CHINA -

BEST WISHES FOR
BECOMING THE PERSON
THAT YOU WANT TO BE!

Marlow
Goodfellow

致我最出色的中国朋友：

衷心希望你们能够成为理想中的自己。

马歇尔·古德史密斯

这是一本
关于成年人如何
改变行为习惯的书。



马歇尔·古德史密斯博士

全球最具影响力的商界思想家

马歇尔·古德史密斯博士获得的荣誉——

Thinkers50 管理思想家排行榜：世界最具影响力的领导力思想家、
世界十大商业思想家之一

《福布斯》：全球最受尊敬的 5 位高管教练之一

《华尔街日报》：全球十大高管教练

《哈佛商业评论》：2011 年全球最具影响力的领导力思想家第 1 名

美国管理研究院：终身成就奖（过去 25 年内仅有的两名获奖者）

美国国际人力资源学院：院士奖（美国最高人力资源奖项）

美国管理协会：过去 80 年来在管理领域最有影响力的 50 位顶尖
思想家之一

《商业周刊》：领导力研究发展史上最具影响力的研究者之一

《华尔街日报》：顶级高管教练

《泰晤士报》：全球最具影响力的 15 位商界思想家之一

《经济学人》：商业新时代最值得信赖的思想领袖

《卓越领导力》：管理和领导力领域 5 位顶级思想领导者之一

印度《经济时报》：美国 5 位精神导师之一

《快公司》：美国杰出高管教练

马歇尔·古德史密斯博士在加州大学洛杉矶分校（UCLA）获得了博士学位，任达特茅斯大学全球领导力研究中心主任，并经常在知名的商学院讲授高管教育课程和发表演讲。他的工作受到了该领域几乎所有专业团体的认可。2006 年，阿兰特国际大学将其商业与组织研究学院命名为“马歇尔·古德史密斯管理学院”，以表达对他的崇敬之情。

马歇尔·古德史密斯博士还是为数不多的曾受邀对超过 150 名 CEO 及其管理团队进行辅导的咨询师之一，他在“彼得·德鲁克基金会”的理事会任职长达 10 年。他曾以志愿教师的身份为美国陆军的将官、海军将官、女童军领导、国际红十字会的领导者们授课，更被后者授予“年度志愿者”的称号。马歇尔·古德史密斯博士目前创作了 35 部著作，总计销量超过 200 万册，其主要作品包括：

《管理中的魔鬼细节》：长踞亚马逊商业类图书榜首、最具影响力的管理类经典著作

《魔劲》：《纽约时报》《华尔街日报》最佳畅销书，《上海日报》商业类图书第 1 名，被翻译成 14 种语言

《功成身退》：《华尔街日报》畅销书

《未来的领袖》：《商业周刊》畅销书

《未来的组织 II》：年度选择奖，最佳商业类书籍

《高效经理人教练方法和培养细节》：高管培训领域经典畅销书

登录 www.MarshallGoldsmithLibrary.com，分享马歇尔·古德史密斯博士的 300 多篇文章、访谈、专栏文章和视频资料，来自全球 195 个国家的读者点击该网站超过 2 000 万次。

古德史密斯博士在 www.HBR.org、www.BusinessWeek.com 和 www.HuffingtonPost.com 等网站开设博客，并定期更新。



杨思卓
中商国际管理研究院院长

自律：从平凡到非凡的能力

领导者需要多种外指向的能力，比如决断力、感召力、组织力，但是这些能力能否形成影响力，还要取决于一种内指向的能力——自律。在多年的领导力培育中我发现，领导人魅力指数最高的，不是身高、不是财富、不是样貌，而是自律。作为一个领导人，第一个需要管理的就是他自己，即自律。如果做得不够，他的魅力和威望则会大打折扣。《黄帝内经》有言，“视其外应，以知其内者，当以观外乎诊于外者，斯以知其内，盖有诸内者，必形诸外”。隔行不隔理，很多时候，我们从外部审视自己、回望自己的时候，就比较容易发现问题。

内在的东西往往在外在行为上表现出来，要改变行为习惯，往往要纠正影响行为的认识。《自律力》一书的作者马歇尔·古德史密斯，是个相当有名的领导力行为教练，帮助企业领导人积极转变领

导行为，60位世界顶尖企业的CEO从中受益。这本书的落脚点就在于：找出你行为中的思维误区，改变并创建持久的行为习惯，成为你想成为的人。那么，影响我们行为的思维误区，常见却又常被忽略的有哪些？古德史密斯在书中列出了15个，相当具有借鉴意义。

知道就一定能做到吗？在生活中，我们可能有过很多这样的经历，你清楚怎么去做，你也告诉自己努力去做，甚至还给自己设定了蜕变的期限，可结果一如当初。比方说减肥，你知道运动能够帮助减掉身上的脂肪，但你就一定能减下来吗？不一定吧。知道和做到是两码事。正如作者所说的“‘认为知道就能做到’的思维误区诱发了概念的混淆。”美国知名男演员、健美运动员，曾任美国加州州长的型男施瓦辛格说过这样一句话“看着我举哑铃不会让你长肌肉”，所以，你必须自己去举哑铃。

你真的不需要规划和帮助吗？在书中，作者一针见血地指出，你不需要规划和帮助，是因为缺少进行改变最关键的因素：谦逊。人不谦逊起来，真的很可怕，往往什么事都自以为是。其实，有想法没规划，光靠自己的聪明不行；有行动没帮忙，光靠自身的力量也不行。在我的统驭课堂中，我对企业家们说的最多的是，成功的速度 = 努力奋斗 + 贵人相助，自己走百步不如贵人帮一步，有人帮助可以让你少走弯路。

努力就一定得到回报？我们总说，一分耕耘一分收获，付出努力必将得到回报。事实上，耕耘不一定都有收获，付出不一定会有回报。很多时候，可能十分耕耘没有一分收获。不过，作者重点强调的是对回报的理解。作者坚定自己的原则，他说，如果一个人追

求改变只是为了得到外界的回报，那么，他不会与他人合作。原因很简单，你想改变自己，你想变成更好的人，你为此付出努力，最后你成功成为理想的自己，那么，这本身就是一种最丰厚的回报。

此外，作者还列举了其他隐藏在脑海里的错误认识，比如说，一次顿悟会瞬间改变生活，比如说，问题解决了就等于画上句号等。套用作者的另一本著作《管理中的魔鬼细节》，这 15 个行为的思维误区也是你自律路上的魔鬼。

长时间形成的行为，习惯成了自然，就好比身体的一部分，要改变确实不容易。在管理咨询中，我也发现有相当一部分领导者不愿意改变自己。如果你把过去和现在拥抱得太紧，就很难腾出手来拥抱未来。因此，我建议，从心改变，学会自律，让你从平凡的自己走向非凡的自己。

肯·布兰佳、
享誉全球的管理大师
畅销书《一分钟经理人》作者

我是马歇尔·古德史密斯的忠实拥趸！等你读完这本书，也会和我一样。马歇尔承诺，他认真地写一本书，然后你认真读，认真学，就会离理想的自己更近一步，度过没有遗憾的一生。

菲利普·科特勒
现代营销学之父

一本关于如何自我实现的智慧之作，里面充满了有趣的故事。

戴维·艾伦
百万级畅销书《搞定》作者

我和马歇尔一起工作了30年。《自律力》不仅揭示了自我修养的令人惊叹的真理，而且是马歇尔光辉职业生涯的又一座里程碑。

戴维·乌尔里克

人力资源领域世界第一思想家

马歇尔又成功了！他出色地提出了一系列见解深刻而实用的建议，促进可持续的行为习惯改变。读这本书时，我感觉就像马歇尔在和我促膝长谈，对我亲自指导。从他的思想中学习，从他的故事里汲取养分，并进行积极的行为改变，我感到十分荣幸。对于所有追求进步的人而言，马歇尔真是上天的恩赐。

基思·法拉齐

《纽约时报》畅销书《别独自用餐》作者

我亲眼见识过马歇尔的魔法，他帮助一名高管突破自我，认识到自身的潜力。在《自律力》中，马歇尔慷慨地分享了自己的秘密。不容错过的必读书。

詹姆斯·库泽斯

畅销书《领导力》作者

如果你想要改变自己的行为，成为理想的自己，克服自己身上的坏毛病，度过一段没有悔恨的人生，那就打开这本书，听从里面的建议吧。马歇尔把自己近40年的教练经验毫无保留地倾注于本书之中，分享其深刻的观点、有趣的故事和强大的技巧，帮助你在职业生涯、人际关系方面更上一层楼，并帮助你获得心灵上的平静。仅是他在书中列出的问题，就已经值回了这本书的价格。《自律力》是马歇尔迄今为止最优秀的作品，我强烈推荐这本书。

苏比尔·乔杜里

美国质量学会克劳士比奖章第一位获得者

《六西格玛的力量》作者

把质量和持续改进的法则用于人类交互方面，没人比马歇尔做得更好。在本书中，马歇尔的思想又达到了一个新的高度！

杰夫·斯玛特

《纽约时报》畅销书《聘谁》作者、斯玛特公司主席

马歇尔·古德史密斯是我认识的最训练有素的思想家。他是自己传道内容的亲身实践者，而且取得了伟大的成就。《自律力》是他最新的礼物，献给所有希望进行积极行为改变的领导者。

艾伦·穆拉利

福特公司总裁、美国年度最佳 CEO

《财富》2014 年世界 50 大最杰出领导者第 3 名

通过阅读《自律力》，你能获得一种自我意识，从而创造一个自己的世界，而不是让自己任由外界摆布。

弗朗西斯·赫塞尔本

德鲁克基金会创始人

美国总统自由勋章获得者

《自律力》激励我们成为更好的人，更好的领导者，更好的同伴。“行为习惯改变”是我们为光明的未来而战的新口号。

伊恩·里德

辉瑞公司（全球最大的以研发为基础的生物制药公司）CEO

阅读《自律力》就像在跟马歇尔聊天，你会得到清楚、实用、可操作的建议。

布赖恩·C. 康奈尔

塔吉特百货公司主席兼 CEO

马歇尔是一位可贵的教练与伙伴，他能帮助你推动组织转型和绩效改进。《自律力》将带领读者挖掘自己工作和生活的全部潜能。

胡伯特·乔利

百思买（全球最大家用电器和电子产品零售集团）CEO

在帮助他人提升方面，马歇尔·古德史密斯是世界上首屈一指的大师。在这本新书中，他提供了一系列新的、实用的、久经考验的观点、概念和框架，帮助我们这些想要改变的人成为最好的自己，成为理想中的自己。

金 勇

世界银行第 12 任行长

我非常幸运地和马歇尔共事了几年，他对我的帮助非常大。本书很好地展示了马歇尔平日的工作，其中很多观点，让我和马歇尔的其他客户受益良多。马歇尔提出的重要、实用且深刻的方法，将帮助你成为一名更好的领导者，创造更美好的人生！

约翰·哈姆格伦

麦克森公司（北美第一大的医药批发商）CEO

《哈佛商业评论》全球百大“杰出CEO”之一

我们在麦克森公司一直致力于培养强大的领导者，这么多年来，我们很大程度上依赖于马歇尔对领导力的洞察，在麦克森公司进行领导能力的培养。无论一个人在组织中扮演怎样的角色，《自律力》都能提供一个实用的框架，帮助人们实现自己的远大梦想。

艾沙·埃文斯

英特尔公司副总裁兼总经理

《财富》十大“下一代女性领导者”之一

马歇尔的培训要求领导者持续关注自己的行为。领导者的行为，以及团队的行为，是伟大成就和持续进步的基石。这将成为未来关联型、全球型、知识驱动型企业的成功金钥匙。《自律力》强化了我们为成功创造必需机会的关注。

G.M. 拉奥

印度年度企业家、GRM集团（印度）CEO

马歇尔·古德史密斯是一名伟大的作家和世界闻名的高管教练。他对我们集团的贡献是巨大的，我们从他举世无双的经验和学识中受益良多。在《自律力》中，他分享了自己和全球顶级领导者们的启发性故事。他帮助我们改造自己的生活，成为理想的自己。这本书值得每一位现任领导者和有志成为领导者的人阅读。

狄安娜·穆里根

卫士人寿保险公司（世界 500 强企业）CEO

《财富》全球最具影响力的 50 位商界女性

你没法教上了年纪的老家伙学会新把戏，除非你有马歇尔·古德史密斯的帮助。在他的指导下，你能轻易改掉消极的习惯。

大卫·科恩伯格

美国运通公司 CEO

马歇尔让我明白了在生活中每个方面都做出一点积极改变的重要性。他的教练技巧和宝贵课程让你能够从人际关系中找到更重要的意义，并对积极领导力有更深入的理解，从而带来更好的结果。

弗雷德·哈桑

华平投资集团（国际领先的私募股权投资公司）总经理

博士伦隐形眼镜公司主席

在帮助他人成就自我方面，世界上没人比得上马歇尔。他是高管教练领域的顶级思想家，推动了人们对自我激励的重新思考。《自律力》阐述了自我意识、自我承诺和积极行为改变的重要性。这本书会照亮许多人的人生！

张大卫 詹姆斯比尔德基金优秀厨师奖得主

百福（Momofuku）餐饮管理集团创始人和 CEO

《自律力》是一本不可思议的书！它总结了过去这些年马歇尔