

坚持
是一种高贵的品质

程龙
编著
每天很小很小的进步
带来很大很大的改变

谁说你不能 坚持

古典 秋叶 战隼 邹鑫 | 联合力荐

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$

积跬步以至千里
积退步以泻千里

$$1.02^{365} = 1377.4$$

$$0.98^{365} = 0.0006$$

坚持全力以赴
实现量到质变



GALA能量环，快乐坚持的密码
让你彻底告别三分钟热度

谁说你不能 坚持

程龙
编著

每天很小很小的进步
带来很大很大的改变

坚持
是一种高贵的品质



GALA能量环，快乐坚持的密码
让你彻底告别三分钟热度

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说你不能坚持 / 程龙编著 .—北京: 电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30007-3

I . ①谁… II . ①程… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 233626 号

策划编辑: 王俊红

责任编辑: 王俊红

印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 7.625

字数: 244 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 4 次印刷

定 价: 35.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: QQ 53298280。

目 录

Contents



第一章 Goal: 目标	21
自己到底想要什么	21
把大目标分解为阶段性目标	27
设定有挑战但可实现的目标	31
找到实现目标的标杆	33
1. 领导力发展的标杆	34
2. 培训师之路的标杆	35
3. 出书的标杆	36
成为别人的标杆	38
把超越对手设为目标	39
把第一优先级留给最重要的事	40
内化实践	43
One More Thing	44
故事 & 分享	46
人这一生，需要疯狂一把	46
一直坚持的创业梦	49
成功的路上一点也不拥挤	54



第二章 Action: 行动	57
我们应该去做什么	57
1. 认清自己的现状	57
2. 去做可以累积的事	60



3. 去做有挑战的事·····	63
4. 每天要 HAIO——嗨喔 ·····	67
如何让自己行动起来 ·····	78
1. 当你纠结要不要做时，那就去做·····	79
2. 降低启动成本·····	80
3. 启动前不要想着追求完美·····	81
4. 创建自己的启动仪式·····	82
5. 设置截止点·····	84
6. 愿意付费，购买动力·····	86
7. 玩一把坚持当铺·····	88
8. 把钻戒丢过栅栏·····	90
做行动的超人 ·····	93
1. 制作自己的“HAIO 量到质变表”·····	93
2. 行动中保持极致专注·····	96
3. 充分利用碎片时间·····	98
内化实践 ·····	102
One More Thing·····	102
故事 & 分享 ·····	104
健康：早起的力量 ·····	104
心态：我的心态观 ·····	108
输入：爱读者宣言 ·····	111
输出：晨间日记 ·····	116



第三章 Love：热爱 ·····	120
社交 ·····	121
社群 ·····	125
参与感 ·····	129



责任感	133
成就感	136
愉悦感	142
内化实践	145
One More Thing	145
故事 & 分享	147
我和思维导图	147
当时之坚持，今日之热爱	152
在婚姻里，种一颗爱情的	
“奇迹苹果”	155
育儿路上的美好坚持	164

第四章 Adjustment: 调整	175
坚持周期	176
1. 兴奋期	177
2. 衰退期	177
3. 倦怠期	177
4. 重启期	178
5. 成就期	179
6. 平静期	179
突破倦怠期的 7 个方法	180
1. 困了累了，就休息一下	180
2. 给自己重新开始的机会	181
3. 调整 “Goal: 目标”	184
4. 调整 “Action: 行动”	185
5. 调整 “Love: 热爱”: 让 “二社四感”	
成为坚持能量站	186



6. 升级格局和目标·····	188
7. 回顾 GAL, 与内心对话, 勿忘初心···	191
One More Thing·····	193
内化实践·····	194
故事 & 分享·····	198
坚持不抱怨·····	198
从胖子到型男的蜕变·····	202
 第五章 GALA 能量环融会贯通·····	215
故事 & 分享·····	218
初心为始, 坚持为终·····	218
我想要孩子·····	222
你, 是我的呼吸·····	232
The Last Thing·····	238

坚持
是一种高贵的品质

程龙
编著

每天很小很小的进步
带来很大很大的改变

谁说你不能 坚持



GALA能量环，快乐坚持的密码
让你彻底告别三分钟热度

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说你不能坚持 / 程龙编著. —北京: 电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30007-3

I . ①谁… II . ①程… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 233626 号

策划编辑: 王俊红

责任编辑: 王俊红

印 刷: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订: 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 7.625

字数: 244 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 4 次印刷

定 价: 35.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: QQ 53298280。

推荐序

时间管理，其实不是一种技能，而是一种习惯。因此，没有什么方法能帮你战胜拖延，除非你把这个方法养成习惯，所以我一直在琢磨：为什么有些人能养成好习惯，而另一些人则不能？然后就遇到了龙兄。

在见到龙兄之前，他的大名就已如雷贯耳。我们见面之后果然相谈甚欢，用龙兄的话说就是“在交谈中我们一直处于心流状态”。交谈中，他提到了他的新书——《谁说你不能坚持》，以及书里的核心方法：GALA 能量环，即 Goal（目标）—Action（行动）—Love（热爱）—Adjustment（调整），这可是在上千人当中试过的有效方法。

但我是比较直男的，还是想亲自验证下自己一直坚持的事情是否能用这个能量环来解释。

我坚持写作到现在已有 9 年（2007—2016 年），当时之所以开始写作，是因为老板送了我一本关于时间管理的书：《搞



定 I 》，他说：“这本书很不错，对你应该有用。”于是我就傻傻地去实践，实践的过程中积累了很多经验，我当时就决定开一个关于“时间管理”的专题博客，一方面记录自己的经验，另一方面也可以分享给同样想学习时间管理的伙伴。那时候我要求自己每周更新一篇文章，写了一年之后，2008 年 5 月，有出版社的编辑找到我，想请我写本书，我非常惊讶，这是我从来没想过的事情，不过，还是答应了下来。5 个月之后，也就是 2008 年 10 月底，我完成了书稿，2008 年 11 月 2 日，我跟世界上最漂亮的女人步入了婚礼殿堂，这本书稿就是我最好的结婚礼物。

我坚持写到 2012 年的时候，离开了国企。真正的挑战是在 2014 年，那一年，我几乎没怎么更新博客，感觉要写的东西都写完了，自己被掏空了，不知道要写什么，本来打算放弃，这时候我收到了三封长长的读者来信，他们说从学校就看我的博客一直到上班，看到我近期没有更新，问我是不是遇到了什么困难并鼓励我坚持下去，期待着我更多的文章，这对我来说是个非常大的鼓舞，原来我写的东西对一些人来说这么重要，我似乎又重新找到了自己的价值！

于是我决定不仅仅只写自己，我开始关注身边其他人，吸取他们身上好的经验。我通过跟他们交谈来学习，然后分享给我的读者。我还决定去实践除时间管理方法之外的更多东西，比如金字塔原理、教练技术等，最后把实践的经验跟



读者分享。有了这些调整，我豁然开朗，直到现在，仍然在通过博客和公众平台分享文章，写了9年，更新了700多篇文章，浏览量超过千万。

回想完整整个心路历程，我猛然发现：这不就是 GALA 能量环吗？！

G (Goal): 我的初心就是分享自己关于时间管理方法的经验，虽然当时隐约知道，但并不明确；

A (Action): 每周更新一篇文章，持续书写；

L (Love): 写了一年，有了书稿邀约，量变到质变，收获惊喜；

A (Adjustment): 经历了一年的倦怠期，把视角从自己身上放到更多人身上，从时间管理拓展到更多领域。

于是，我的困惑解开了！

“坚持”这两个字说起来容易，但做的过程对于有些人来说比较辛苦，感觉坚持就意味着做自己打心眼儿里不愿意做的事情，我倒不这么认为。我觉得“坚持”是我们从“现在的自己”到“更好的自己”所必经的一段不好走的路，我们都期待遇到更好的自己，所以我们都选择走这段明知不好走但却充满希望的路。



所以，“你不能坚持”是之前别人对你还有你对自己的评判，不管失败了多少次，请你统统放下。现在，拿起这本书，带着“谁说你不能坚持”的气势，运用书里的方法，重新启程，坚持去做你想做的事。

邹鑫

《小强升职记》作者

前言 preface

2015年8月12日晚，拉斯维加斯凯撒皇宫酒店，容纳3000人的主宴会厅座无虚席，第84届头马全球峰会正式开幕。开幕仪式为国旗展示，英国、巴西、中国等90多面国旗被依次举出，隆重登场，来自世界各地的与会者纷纷为自己国家的国旗呐喊助威，这种仪式感，不输给奥运会开幕式。

此刻的我，在后台静静地等待着出场，我手中是一面特殊的旗帜，握在手中，重而炙热。当最后一个国家的国旗展示完后，我举起这面旗帜缓步出场。走上舞台那一刻，现场的所有人都站了起来，我听到了整晚最震耳欲聋的掌声和欢呼声，仿佛感受到大家的能量在那一刻彻底爆发了。

当我举着旗帜停留在舞台中央时，嘴角不停颤抖，眼眶有些湿润，脑海中思绪万千。

2008年，我大学毕业，也就是在那年我加入了头马。自此，



我被无数次问过：“你的全职工作已经那么忙了，却还在这个非营利组织投入那么多的精力，不但没有工资，甚至还要搭钱，你到底是怎么坚持下来的？”还有很多人问我：“你除了头马之外，还不停运动、读书、写书，做那么多事，这些你都是怎么坚持下来的？”

在回答怎么坚持之前，我们先来思考一下：为什么要坚持？

我认为，质的改变，离不开量的积累，要想实现量到质变，唯有坚持。就好比我们不可能通过一天的运动，练出8块腹肌；我们不可能通过一天的写作，出版一本书；我们不可能通过一天的培训，成为演讲达人。练出8块腹肌、出版一本书、成为演讲达人，都需要坚持。这就是坚持的力量。

坚持，就是把一点一点小小的改变累积起来，当累积到一定程度就会达到质的改变。就像下面这两个数学公式：

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$

积跬步以至千里，积退步以泻千里。

$$1.02^{365} = 1377.4$$

$$0.98^{365} = 0.0006$$

坚持全力以赴，实现量到质变。



禅宗大师青原行思曾经说过参禅的三境界：

第一境界：看山是山，看水是水。

我想学游泳，然后请了个教练。教练在岸上教我怎么呼吸、怎么做动作，这个时候我觉得游泳好简单，就是这些动作而已嘛。

第二境界：看山不是山，看水不是水。

学会动作后，我迫不及待地扑通跳下了水，接着我开始品尝水的味道和灌到鼻子里的酸痛感，我开始怀疑自己，开始害怕，开始想放弃，感觉游泳好难！很多人都选择在这个时候放弃，特别可惜。

第三境界：看山还是山，看水还是水。

那些把嘴里的水吐掉、继续坚持的人，慢慢会发现，自己可以漂起来了、自己可以动起来了、自己可以用上教练教的动作了。最后发现，自己已经完全忘记了教练教的动作，所做的动作都是下意识反应。

这就是坚持的力量。

央视有个节目叫《开讲啦》，节目每期都会邀请一位嘉宾进行演讲，据我统计，这些嘉宾提到最多的一个词，就是坚持。请你回忆一下自己的人生经历，能拿得出手跟别人吹牛的故事、能让你在人群中脱颖而出的才能，是否大多跟坚持有关？我们做一件事情，只要坚持下来，往往就可以成为吹牛的资本



或事业的突破口。就像一位朋友，每天坚持画一幅沙画，后来连她自己都没想到，沙画变成了她的事业；另一位朋友，晚上没事的时候就吹1个小时小号，一段时间后，可以吹出一段作品，甚至偶尔还能参加个演出，作为在公司年会上表演的节目更是技惊四座；还有很多朋友，但凡面试时讲述过关于自己曾经坚持的故事的，基本上都能拿到 Offer，因为坚持是职业发展中最重要的人格特质之一，可以说，坚持是一种高贵的品质。

我很欣赏《罗辑思维》的罗胖，先不论他的才学和商业运营，单凭每个星期录一段近 60 分钟的视频节目、每天发一段 60 秒钟的音频内容，天天坚持、持续数年，就是一件很了不起的事。即使是一个普通的瓷碗，坚持保存上百年，都能成为价值连城的古董。这就是坚持的力量。



坚持圆环