

# 1% SOLUTION FOR WORK AND LIFE

HOW TO MAKE YOUR NEXT 30 DAYS THE BEST EVER

---

《纽约时报》《华尔街日报》  
畅销书作家长销经典！

---

# 1%法则

一则读完就让人想要马上行动起来  
改变现状的故事

一套建立在研究和测试基础之上的切实可行的方法  
从简单的1%入手，任何梦想都能实现

(美) 汤姆·康奈兰◎著  
郑志娟◎译



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

# 1%法则

(美) 汤姆·康奈兰◎著 郑志娟◎译

1% SOLUTION FOR WORK AND LIFE

HOW TO MAKE YOUR NEXT 30 DAYS THE BEST EVER



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

1%法则 / (美) 汤姆·康奈兰著 ; 郑志娟译. — 北京 : 九州出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5108-6937-2

I. ①1… II. ①汤… ②郑… 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(2018)第080660号

Copyright © 2011 by Thomas K. Connellan, Ph.D.

All rights reserved.

版权合同登记号 图字: 01-2017-3290

## 1%法则

---

|      |                           |
|------|---------------------------|
| 作 者  | (美) 汤姆·康奈兰 著 郑志娟 译        |
| 出版发行 | 九州出版社                     |
| 地 址  | 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037) |
| 发行电话 | (010) 68992190/3/5/6      |
| 网 址  | www.jiuzhoupress.com      |
| 电子信箱 | jiuzhou@jiuzhoupress.com  |
| 印 刷  | 北京荣泰印刷有限公司                |
| 开 本  | 710 毫米 × 1000 毫米 16 开     |
| 印 张  | 10.75                     |
| 字 数  | 87 千字                     |
| 版 次  | 2018 年 7 月第 1 版           |
| 印 次  | 2018 年 7 月第 1 次印刷         |
| 书 号  | ISBN 978-7-5108-6937-2    |
| 定 价  | 42.00 元                   |

---

★版权所有 侵权必究★

# 目录

C O N T E N T S



01—16

生活的转折点

---



17—37

颠倒公式，  
激发你的斗志

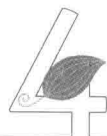
---



38—61

个人成功的物理学：  
如何造就一个更加强大的自己

---



62—89

熟不能生巧，怎么办？

---



90—116  
30 天改变人生的方案

---



117—139  
为什么无所事事可以  
帮助你取得更大的成就

---



140—166  
旅程的结束

---



## 生活的转折点

---

一天又过去了。肯关上电脑，费了半天劲儿才坐回椅子上。又是忙碌的一天，收获不小。他朝走廊望了望，笑着与正出门的同事摆了摆手。他与同事们在一起总是能够高效地工作，这种感觉真不错。他的眼神落在了墙上悬挂的荣誉证书上，其中一张是他刚刚框起来的。每一张证书都能让他回忆起获奖时内心的那种甜蜜，让他再次回味随之而来的职位提升以及受人尊敬的感觉。

然后，他的目光转向了他的办公桌，桌上放着他的全家福。肯的婚姻很幸福，他的妻子是一位非常了不起的女人。他们彼此相爱，在一起的时光总是充满了乐趣。日子艰难的时候，他们总是相互扶持。而儿子和女儿，正是肯最大的骄傲。跟孩子们在一起的时光总是充满欢乐。想到这儿，肯不由自主地笑了笑。

他心满意足地深深呼了一口气。说实在的，他确实是一个快乐的人，对自己的生活非常满意。

但是，以前的他并不是这个样子……

6个月之前，他正处在人生的低谷。回想起往事，他不由得收敛了笑容。那时，他和妻子大多数时间都合不来，双方总是吵嘴，互相挑对方的错。孩子们也总是不服对方，吵个不停。而且，那时候他们在学校的表现也不像现在这样。那时候肯的工作也没步入正轨，危机四伏，现在想起来，好像每天他都得经历几场与同事间的战争。

他说不清自己怎么就进入了人生的低潮期，只是某一天他突然意识到了这一点。他看着自己的家人、朋友和同事，知道自己确实有人陪伴，然而却没有人知道他们为何会一路走到了这个境地。肯不知道，

是否生活本来就应该就是这个样子。

然而在内心深处的某个地方，他依然有一丝希望，希望自己能够做得更多，成为更好的人。

回忆起生活中的转折点，笑容再次爬上了肯的脸庞。

## §

那是一个周六的早晨，肯正在观看儿子杰克在那一季的第一场足球比赛。对方球队去年不断地击败他们，因此，肯似乎并没有期盼着杰克这一队能够大获全胜。但是，每次观看儿子的比赛，他的内心总是充满了骄傲。今天他却心事重重，没有像以前那样充满热情地为他们加油欢呼。和往常一样，这一周并不好过，一件件琐事在他脑海中浮现开来。

这时，家长们鼓励的声音在他耳边此起彼伏——“干得不错！”“加油！”——声音越来越大，人们也越来越兴奋。比分很快就追平了，现在是由杰克的球队控球，他们的得分确实让人惊叹。

肯这才意识到，这场比赛中，大部分时间是由杰克的球队控球。从去年起，形势就有所改善，有些事情已经发生改变。杰克的球队现在更为关注教练的指示，并能做出快速反应。他们现在更加齐心协力，更像一个团队了。他们比以前更为敏捷，表现也异常出色。

杰克球队的成员，还是多年来跟他一起玩的小伙伴。当然，他们已经长大了一岁，但是对方也是。肯瞥了一眼对方球队的成员，发现他们差不多都是去年跟杰克球队比赛的孩子。对方球队的教练也没有换，正站在球场的另一边。他脸上充满了疑惑，那种表情肯未曾见过，但是肯很确定，绝对还是那个教练。

肯不记得杰克提过他们球队换教练的事。他瞥了一眼球场，发现了他们球队的教练。没错，站在场边的依然是吉姆教练，每次比赛他总是站在这个位置。

肯又看了一眼。那确实是吉姆——但是，今天的他与以往大不相同。跟场上的男孩们一样，他看起来比以往更加兴奋和专注。他有着一种异样的风度——他的一举一动展示出一种前所未有的自信。

突然间，肯的心思完全回到了正在进行的比赛上。杰克把球传给

了他的队友，队友进攻……球进了！肯站起身，同其他家长一起鼓掌欢呼……

比赛结束，肯和其他家长都聚在一起，祝贺杰克的球队获胜，也称赞着对方球队的勇敢和努力。人群中爆发出一片欢呼声和击掌声，人们分发着果汁和甜点，这时，肯在人群中发现了吉姆，于是他大步走过去，伸出手与吉姆握手。

“教练，祝贺你，也非常感谢。我儿子杰克的踢球水平确实提高了不少，其他孩子们也是。说实在的，他们的进步着实令人惊讶。”肯对吉姆说。

吉姆笑了笑，说道：“今天孩子们在球场上的表现确实不错。他们刻苦训练，拼尽全力，我很为他们感到骄傲。”

“我也很为他们骄傲。”肯说着，转过身。这时候，杰克从人群中跑了过来，肯弯下腰给了他一个大大的拥抱，“小伙子，干得不错！”接着，杰克又飞快地跑回去同队友们欢呼庆祝了。

“你的秘诀是什么，教练？”

“啊，”吉姆说，“我预感到你会问我这种问题。我能看到你大脑

中的齿轮在转动。”

“今天与往年确实不大一样。我不知道你都做了哪些工作，但是球队——确实进步不小。”

“谢谢，他们确实有进步。”

“但是，并不只是这样。”肯顿了顿，然后直直地盯着教练的眼睛，“嗯，你可别见怪，但是我觉得不仅仅是孩子们——你看起来也变化很大。”

“我不会介意。”吉姆微笑着说，“肯，你说的没错。与去年这个时候的我相比，我现在是完全不同的一个人了。”

吉姆转过身，指着不远处树下的一条长凳，说道：“你有时间坐下来谈一谈吗，肯？从上个赛季开始，我就踏上了某种心理旅程，对于我这一路上所学的，我猜你一定感兴趣。”

肯的好奇心被拨动了。他点了点头，跟着吉姆往前走。这时，吉姆停下来与其中一个小伙子击掌欢呼，又与一位家长握了握手。

待他们远离人群，坐了下来，吉姆开口道：“一直以来，我的生活还算不错。不好也不赖，一般般吧。但是，有一种感觉在我脑海里

翻来覆去，我觉得自己可以做更多事情。

“教孩子们踢球总让我收获满满的成就感，所以我心想：‘我就从这儿开始，我要帮助孩子们成为他们所能成为的最好的运动员。’

“我想我要做的第一件事，就是找出最优秀的运动员脱颖而出的原因。对我而言，终极的优秀运动比赛莫过于奥林匹克运动会。奥林匹克运动员都如此优秀，我几乎无法直观地分辨哪些是顶级的比赛者。你能吗？”

“你是说笑吧？通常我们刚看到他们在起跑线前准备好，数秒钟后，比赛就结束了。”肯说道。

“我还记得 2006 年的冬奥会是在都灵举办的，那时候我在电视前看男子速降滑雪比赛，内心无比兴奋，因为都灵离我们非常近。”吉姆说道，“于是我回放，查看了一下比赛结果。肯，第一名和第四名的差距——金牌和没有奖牌的差距——仅仅是 1.08 秒，或者说是 0.9%。”

肯吹了声口哨，满脸惊讶，吉姆继续说道，“这些让我陷入了思考。我找了一些能够客观计算速度、距离、重量的奥林匹克竞赛结果。我投入所有精力来计算到底是什么因素让那些奖牌获得者脱颖而出。当

然，我的妻子差点儿被我给逼疯了，直到我把自己研究出来的东西拿给她看。我的妻子是一名教师，她觉得自己知晓关于衡量人们是否优秀的一切事情。然而，我的发现也让她大吃一惊。”

肯挑了挑眉毛，身子往前凑了凑，眼神里充满了期待。

“肯，不论是游泳还是田径比赛，只要是你说得上来的，其金牌获得者和第四名的平均差距在 1% 之间。

“有的时候差距会稍大一点儿。2002 年冬奥会在盐湖城举行，在男子 5000 米接力比赛中，加拿大队以 6 分 11 秒的成绩赢得了金牌，而美国队以 7 分 30 秒的成绩名列第四——差距为 2.9%。知道为什么吗？因为比赛中第二、三、四名都在同一个地方跌倒了。即便是如此，金牌和第四名的差距也仅仅是 2.9%。

“有时候，差距甚至不到 1%。2008 年举行的北京奥运会，在男子 100 米蝶泳比赛中，迈克尔·菲尔普斯一开始远远落后于其他选手——8 个游泳运动员中，他排名第七——但是剩下最后 50 米时，奇迹发生了：他成功超越了其他 5 名选手，居于第一名之后。第一名是来自塞尔维亚的选手米洛拉德·查维奇。”

肯点了点头，想起了比赛结尾那令人紧张不安的一幕。

“等他们到达岸边时，看起来是查维奇最先到达。菲尔普斯到达终点时，又往前冲了一小下，他也以为是查维奇赢得了比赛。但事实上，正是这一小下，把菲尔普斯率先推到了岸边，他到达的时间是 50.58 秒，查维奇是 50.59 秒。”

“这么说来……”肯在脑海中盘算着，“菲尔普斯以 0.01 秒的优势胜出，拿到了金牌。”

“没错。你眨眼的速度也没有这么快。金牌和银牌之间的差距仅为 0.002%。那么获得金牌和没有奖牌的差距是多少呢？”吉姆说道，“菲尔普斯与第四名的差距仅为 0.15 秒，或者说是 0.33333%。”

肯的脑海中又浮现了另一个例子，他说道：“你看过 2008 年北京奥运会的女子 100 米跨栏比赛吗？我记忆犹新——在我看来，那场比赛简直是不分胜负。”

“我也研究了这场比赛。”吉姆说道，“你知道第一名和第七名的差距是多少吗？只有 0.18 秒。

“基本上，我们可以得出一个重要结论：如果取平均数，优秀和

卓越的差距仅为 1%。”

“1%，差距真的这么小吗？”肯问道，“但是，教练，说真的，你不会是在为奥运会做准备吧？”

吉姆没有停顿，接着说：“肯，你不会成为奥林匹克选手，我也不会，这些孩子们可能也不会。我们可能也无法成为第二个比尔·盖茨、韦恩·格雷茨基、奥普拉·沃伦·巴菲特、博比·菲舍尔、勒布朗·詹姆斯，或者莫扎特。但是，对于我们而言，真正的问题在于：这 1% 意味着什么？”

“我明白，无论我做什么，我们的球队都不可能与其他球队拉开 100% 的差距。那么能否拉开 1% 的差距呢？在数百件事情上，我们可以做到优秀 1%。”

“你是说真的吗？”肯说道。想起自己刚才对于教练的奥运愿望的轻率评论，他突然觉得自己有点儿幼稚。

“探索‘1%法则’的秘密为我打开了一个充满各种可能的全新世界。想想看：我开始训练孩子们在很多方面比以前优秀 1%，比如体育精神、团队合作、交流、毅力、基本的控球技术，以及其他的生活

技能——我想，今天的结果证明，这一切确实有效。想象一下，对于你我，对于愿意提升自我的人，‘1%法则’能起到什么作用？哪怕仅仅提升1%而已。”

“我不知道，教练。似乎对我来说，即便是在少数事情上只进步1%，也要多付出很多努力，到最后，也不一定能

我们都能够在上百件事情上进步1%。

成为最优秀的人。”肯说道，“但是我们只会记得金牌获得者，不是吗？”说着，他叹了一口气，“有时候事情就是这样，如果你无法成为打破纪录的人，就没有努力的动力。”

“我这还有一个精英运动的例子，你可以思索一下，肯。”吉姆说道。

“你肯定有。”肯笑着说。

“好吧，现在我们回到1990年，新西兰的铁人三项比赛。你肯定会这么想：2.4英里的游泳项目，112英里的骑行项目，再加上26英里的赛跑项目，参赛者的差距如果不是几小时，那至少也应该是数分钟。”

“或者说放到我身上，就有可能是几天。”肯开玩笑道。

“其实第一名和第二名的差距仅为1秒。第一名是芬兰选手保利·基乌鲁，第二名是美国选手肯·格拉厄。真正有趣的是，因为竞争精神的存在，格拉厄依然认为获得第二名是他运动生涯中的辉煌时刻。

“我的经历让我明白，竞赛的征程和精神往往会否定输赢的概念。你可能不会赢得所有比赛，但是你能够拥有一颗赢者的心，你可以一直尝试比昨天做得更好。

“我坚定地认为，不是每个人都能变成伟大的人物，但是每个人都能成为比昨天更好的自己。”

吉姆顿了一会儿，让肯好好消化了一下他说的话，接着问道：“你记得奥林匹克格言吗？”肯摇了摇头，于是吉姆自问自答起来，“Citius, Altius, Fortius。”

不是每个人都能变成伟大的人物，但是每个人都能成为比昨天更好的自己。