

CHEERS
湛庐

如何

带来
持久改变的
7种武器

[美]肖恩·扬 著
Sean Young
闫佳译

想到

STICK WITH IT

A
SCIENTIFICALLY
PROVEN PROCESS
FOR CHANGING
YOUR LIFE
—FOR GOOD

又做到

《影响力》的行为改变科学
只需意志力即可达成目标，成为精英

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

如何想到 STICK 想到 WITH IT 又做到

带来持久改变的7种武器

[美]肖恩·扬 (Sean Young) 著
阎佳 译

图书在版编目 (CIP) 数据

如何想到又做到：带来持久改变的 7 种武器 / (美) 肖恩·扬 (Sean Young) 著；闫佳译. -- 杭州：浙江教育出版社，2018.10
ISBN 978-7-5536-7491-9

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2018-321号

I. ①如… II. ①肖… ②闫… 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 202405 号

上架指导：心理学 / 畅销读物

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

如何想到又做到：带来持久改变的 7 种武器

RUHE XIANGDAO YOU ZUODAO : DAILAI CHIJIU GAIBIAN DE 7 ZHONG WUQI

[美] 肖恩·扬 (Sean Young) 著
闫佳译

责任编辑：罗曼

美术编辑：韩波

封面设计：ablackcover.com

责任校对：马立改

责任印务：时小娟

出版发行：浙江教育出版社（杭州市天目山路 40 号 邮编：310013）

电话：(0571) 85170300-80928 网址：www.zjeph.com

印刷：北京富达印务有限公司

开本：720mm×965mm 1/16

印张：16

插页：1

印次：2018 年 12 月第 3 次印刷

定价：69.90 元

成品尺寸：170mm×230mm

字数：202 千字

版次：2018 年 10 月第 1 版

书号：ISBN 978-7-5536-7491-9

邁向 CHEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY

STICK WITH IT

国内大咖赞誉

林凡

脉脉创始人&CEO

坚持是职场人特别需要的一种品质，真正做到知行合一其实还挺难的，而这本书就很好地为读者打开了思路，引导大家学会“如何想到又做到”，这也非常符合我们脉脉提出的“成就职业梦想第一定律”：量变式成长靠积累。持之以恒，坚持做好自己的工作，正确地做事，是职场人迈向成功，实现职场梦想的坚实基础。

黄伟强

壹心理创始人&CEO

以往的畅销励志书籍会告诉我们，想到才能做到，然而社会心理学家告诉我们，这根本就是错的。以往的书籍告诉了我们人类的行为是如何改变的，却没告诉我们如何持续改变。任何个人或商业体要持续改变或成长，都离不开背后的7种心理力量，这就是本书最重要的价值，从书中你可以学会用 SCIENCE 模型实现持续改变。

雷文涛

有书创始人&CEO

一个好的创意或者一个美好的愿望，能够想到的人很多，但真正选择去做并最终做到的人很少；想到做到的人最终也就成为了佼佼者。如何想到又做到，这是值得我们思考、学习和实践的课题，读完此书你将能够得到答案。

王潇

趁早创始人、畅销书作者

比厘清思路和做出选择更难的是，把选择了的事做完。往往我们最终没有坚持做完的，并不是最紧急的事，而是那些重要但不紧急的事。而几乎你人生中的一切美好，都是受那些重要而不紧急的事物影响的。如果你想要日常的快乐，那就安静下来，即刻全身心地去做一件你渴望做的事情，去完成一个过程。不必等到明天，不必等到下一刻。快乐就是那个当下微小行动达成时的心境。

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com

张萌（萌姐）

下班加油站创始人、畅销书作家

很多人都在追求提高自我管理能力的办法，有人认为是需要提高的是意志力、专注度，甚至改变自己的性格。我提出的人生效率体系与本书观点不谋而合：只要遵循有效方法，你的人生效率就会变得卓有成效，人生赛道也会加速升级。书中“反复铭刻”的观点与我提出的“让重复与习惯，形成一种持续精进的力量”一致，这也是我坚持连续19年每天早晨5点起床的原因，这是一种人生效率“武器”，可助力你单位时间货币价值提升。

高地清风

拖延症咨询师、“新自我管理”教练、战拖成长学院创始人

如何想到又做到？关键是用对大脑。对大脑长久以来的误解，使我们容易陷入错误的执行策略：单打独斗、依赖意志力、依赖奖励、忽略仪式感、追求一蹴而就……这本书教你一系列反其道而行之的办法：社群推动、重视意义和容易度、设计任务的内在吸引力、用仪式感铭刻记忆、进阶步骤，等等。当我们顺着大脑的“沟回”前进时，它们就不再是沟沟坎坎，而是成为我们通往成就的轨道。

国外大咖
赞誉

罗伯特·西奥迪尼

《影响力》《先发影响力》作者

对于如何让人们做出改变，行为科学家们十分在行，但对于如何让人们将改变持续下去，他们就所知不多了。在《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》中，肖恩·扬改变了这一尴尬局面，提供了一套有助于实现持久改变的系统方法。该方法既具有坚实的科学基础，又易于实践。这本书可谓是这一类书中的“大赢家”。

彭小六

青年作家、行动派在线教育产品官、国民阅读课-洋葱阅读发起人

想象一下自己在驾驶一艘即将飞往火星的飞船。你有了目标，也有了计划，但是这段漫长旅程会顺利吗？相信你会摇头吧。我们每次去实现一个目标的时候，就像是驾驶飞船走在漫长的充满凶险阻碍的旅途上。那些“坚持就是胜利”“想到就能做到”的话好像并没有用。本书就像是在你目标达成的飞行旅途中设置了七个太空补给站，有了它们，我敢保证，你一定可以轻松地完成一个又一个人生目标。

Scalers

《刻意学习》作者、持续行动社群Scalers Talk成长会创始人

在过去五年的持续行动实践中，我们在社群里投入了大量的时间与精力，探索怎样把一件事情做得更持久，这与Sean Young教授的研究不谋而合。这本书不仅印证了我们过去的实践所得，还提供了更完整、更系统的科学体系，来帮助人们更好地实现持久有效的改变。

乔纳·伯杰

《疯传》作者、宾夕法尼亚大学
沃顿商学院市场营销学“钢铁教授”

近15年来，我目睹了肖恩构建能帮助人们实现持久行为改变科学的过程。《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》向读者提供了一套秘诀，使读者得以将肖恩的收获应用到自己的生活和工作中。如果你想要落实每一项新年计划、提高工作效率，或是希望在生活与工作的任一领域做出持久性的改变，那么你一定要读读这本书。

乔丹·哈宾杰

著名主持人、《福布斯》全球50位
人际关系大师之一

加州大学预测技术研究院创立人肖恩·扬在他的新作《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》里与我们分享了7种武器，运用这些武器，我们不仅可以更好地控制自己的行为，还能让我们的生活向着美好持续前进。跟着肖恩·扬一起学习吧！祝你可以享受这段旅程。

艾美·莫林

《告别玻璃心的十三件事》作者

《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》能帮你将想要改变的想法真正地落实到行动上。肖恩·扬揭示了行为改变背后的科学，提供了在生活中做出持久改变的有效策略。

亚当·格兰特

《离经叛道》作者、
位居全球25位极具影响力的管理思想家之列、
谷歌推崇的组织心理学家之一

肖恩·扬将心理学研究成果应用到了实验室之外，帮助人们得以持久改变自己的行为。在《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》中，肖恩把做出种种改变的过程和工具分享给了读者，让我们自己便能改变自己。

盖尔·艾伦

企业家、知名主持人

改变我们习惯的秘诀是什么？很多时候我们都被告知，要坚持向成功人士学习，模仿他们的行为习惯，但是加州大学洛杉矶分校医学院教授肖恩·扬却认为，这样做在很大程度上只会导致失败。肖恩和他的同事经过研究，为我们提供了7种武器，只要运用它们，我们便能成功地实现持久改变。

马特·唐森德

知名媒体人

肖恩·扬在他的新书《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》中，对持久行为背后的科学进行了引人入胜的研究。你可以从书中获取重要的知识和实用的建议，找到能成功改变自己行为的方法，让自己生活得更好。

SEAN YOUNG

A black and white portrait of Sean Young, a man with dark hair and a slight beard, smiling warmly. He is wearing a dark t-shirt. The background is a blurred outdoor setting with trees and a building.

肖恩·扬

结合心理学与科技 / 开启行为科学新纪元

肖恩·扬是行为科学领域的新一代权威人士。和传统行为科学研究者不同，扬擅长将心理学、医学、商业和科技领域的成果结合起来，利用新兴的网络技术帮助预测和改变人们的行为。

作为加州大学洛杉矶分校医学院教授，扬一手创立了加州大学洛杉矶分校数字行为中心（CDB）及加州大学预测技术研究院（UCIPT），并将目光投向科技和商业领域。他曾在美国国家航空航天局（NASA）阿姆斯研究中心任职，还和英特尔、Facebook、思科公司（Cisco）等多家企业长期合作，帮助它们更准确地预测和引导用户行为。

痴迷于探索人类行为

从童年时代起，扬就对千变万化的人类行为非常感兴趣。对于如何改变人类行为，提升健康、财富和社会关系，扬有着非常丰富的经验：

- 他9岁就开始炒股，2014年根据行为心理学设计了一种自动交易算法，年收益超过40%。
- 他曾在听众超过2万人的音乐会上演奏，也做过乐团管理，当过一些知名乐团的推手。
- 在斯坦福大学读博期间，他利用业余时间为美国国家航空航天局的宇航员设计过训练程序，他还在斯坦福商学院教授过MBA课程，建立了一个为南亚乡村地区提供健康服务的非营利性组织，帮助了超过15万人。
- 2013年，他尝试过卖保险，不到3个月就成为保险公司的销售冠军。

凡是与人打交道的工作，扬总能做到得心应手，这同他对人类行为规律的独到理解是分不开的。促使扬进入并留在心理学领域的动机正是在于，心理学不仅能让他与很多人建立联系，还能使他真正对这个世界产生影响，留下自己的印记。于是，扬最终去到加州大学洛杉矶分校，以医学院教授的身份，带领数字行为中心和预测技术研究院，在整合现有技术的同时，也研究如何利用技术和其他行为改变的方法来改变人们的行为。

从理解行为到做出改变

扬的研究总是紧紧把握着时代和科技的脉搏。他研究如何利用当下飞速发展的社交媒体和移动技术来改变行为，如何通过大数据预测人们在各种情境下的思想和行动、帮助设计可穿戴设备，探索人们在线及离线时的行为……这些研究几乎涉及当代生活的每一个方面，如医药健康、消费、网络安全及犯罪等。

扬还用了 15 年的时间，通过与科学界的一些顶尖人士合作，为帮助人们在工作中和生活中做出持久改变开发出了 7 个经过科学验证的方法。经验告诉扬，人们虽然知道自己需要怎样做才能达到目标，但他们通常却不会那样做，因为他们没有系统学习过如何改变行为并坚持这种新行为。例如，你想要戒烟、减肥或者摆脱低头族的生活，为此你像大多数人一样，尝试去做了一些改变，但一次又一次的挫折使你灰心丧气，最后的结果也可想而知。在扬看来，持久改变并不需要改变你这个人本身，而是需要你去了解改变背后的科学，并设计一套适合自己的行动步骤。

扬不仅关注如何理解人的行为，更关心如何利用科技的力量来为人们带来有益的行为改变。为了实践自己的研究成果，扬创立了线上同伴教育干预计划（Harnessing Online Peer Education, HOPE）。这个计划将行为改变的科学与社交媒体结合起来，可以应用在商业和生活的方方面面。他的研究显示，HOPE 社群足以将人们坚持行为改变的可能性提高 3 倍。

在最新的著作中，扬把积淀了几十年的行为科学领域经典的和前沿的研究融合其中，在阐明人类行为是如何改变的同时，也渴望能引起人们的共鸣，帮助人们意识到，哪些做法能改变行为，哪些不能。



行为科学领域新权威

由于在学术和公众领域的杰出贡献，扬被视为行为科学领域中当之无愧的新一代权威人士。

《纽约时报》、《华盛顿邮报》、《科学》、美国国家公共电台（NPR）、美国有线电视新闻网（CNN）、美国哥伦比亚广播公司（CBS）等各大主流媒体都对扬的研究进行了专题报道。扬还受邀为美国疾病预防控制中心（CDC）、联合国艾滋病联合规划署（UNAIDS）、英特尔、微软、IBM、Facebook、Twitter等知名机构和企业进行演讲，并在多家医疗服务公司、数字健康公司、营销公司担任科学顾问。扬的研究成果正在改变着越来越多的人理解自己和他人行为的方式。



作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

善于坚持的中国人，更应学会如何改变

修读心理学研究生期间，我决定学习一门新的语言。我大部分的外语学习经验都来自西班牙语和葡萄牙语的学习，所以这一回，我想学点罗曼语系之外的语言。我打算先分别到教授希伯来语和汉语的班级去学一阵儿，过几个星期再从中二选一。结果，完全没等那么久，第一天我就做了决定。

在课程表上，希伯来语课排在最前头。一下课，我就跑去找我的以色列朋友，练习刚学到的入门希伯来短语。结果朋友说：“我们都会说英语，干吗要等着你想上 10 分钟、蹦出几个希伯来语单词来才能对话呢？”我回答说：“你们这可是落实了我认为以色列人没耐心的刻板印象啊！”

当天晚些时候，我上了自己的第一堂汉语课。我走进教室坐

下，发现全班人几乎都是美籍华裔学生。当想到他们说不定在家里就有许多使用这门语言的经验时，我很担心。不过，老师一上课就说，中文是有声调的语言，“只要你能唱‘哆来咪发嗦’，就能说中文”。我是个乐手，又刚刚拿到了民族音乐学学位，于是立刻就动了心，产生了学习汉语的念头。

这就是为什么当听说我的第一本书《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》将在中国出版时，我激动万分的原因。不过，当图书策划方湛庐文化公司请我为中国读者写一篇序言的时候，我实在不知道该写些什么才好。为什么呢？因为《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》是一本关于怎样让人坚持做事的书，而我认为，中国人原本就特别擅长坚持。中国是世界上历史最悠久的文明古国之一。数千年来，中国人一直都坚持着禅修和中医治疗等传统。在我看来，中国人本就知道该怎样坚持下去！

直到今年，我有幸受中国心理学家和商界人士的邀请来到中国。在这趟旅行中，我了解到中国人也跟其他国家的人一样，被同样的行为问题所困扰，即难于坚持健身、戒烟、吃健康食物等好习惯，难于建立更好的工作和生活模式，如平衡工作和家庭的关系。我了解到一件极为有趣的事情，那就是：虽然悠久的文化和历史帮助中国人坚持了某些传统，但这也让人们更难以改变，更难以坚持他们希望追求的新目标，如构思出富有创造力、鼓舞人心的产品，或是不再拖延。换句话说，我了解到中国人很擅长继续做他们本就在做的事情，但却难以开展并坚持一项新的活动。当我意识到，让西方人难以把想做的事情贯彻始终的心理问题同

样也影响着中国人时，写一篇序言对我来说就简单多了。我只需把这个事实写出来就行。

《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》能为你提供有关怎样实现行为持久改变的信息。不管你是想要研发新型化工或制药化合物的科学家，想要建立更活跃的客户群的商业人士，还是单纯地希望让自己或家人更健康，本书都能为你提供一份“食谱”，指导你怎样做到它。它会教给你其他书里都没有的信息，比方说，帮你将你想要尝试改变的行为分为3种不同的类型，并且找到改变它们所需的工具。但《如何想到又做到：带来持久改变的7种武器》终究只是一本书而已，它只能给你提供信息。一如中国文化早已领悟到的那样，真正把一件事坚持到底的方法，就是将它默认为习惯，或将它变成社会惯例的一部分，让它容易做到，换言之，也就是运用本书所介绍的SCIENCE框架。所以，阅读本书的时候，请一定不要只用眼睛浏览，或只用大脑思考，还要把书里的概念应用到生活里——跟朋友讨论、分享，把A类、B类、C类行为变成日常生活习惯的一部分。

非常感谢你购买本书，真心希望收到你的来信。

肖恩·扬

● Stick with It
前言

为什么我们总是想到做不到

人们总是很难做出持久的改变，他们中断营养计划，不遵守药物治疗方案，无法坚持执行新年时订下的计划：肥也不减了，拖延症照犯。

市场上的畅销书都提出了什么样的建议呢？

查尔斯·都希格的《习惯的力量》和格雷琴·鲁宾的《比从前更好》宣称，在生活和事业上取得成功的奥秘在于培养良好的习惯。然而，它们的理论基础只建立在一项研究上，这项研究认为，习惯占生活和工作行为的40%。我们的行为中还包括另外的60%，那么该拿这部分怎么办呢？

前人的智慧也未能解决这些问题。他们告诉你的答案是，要改变你本来的样子。如果想坚持健身目标，就得像美国健身节目主持人理查德·西蒙斯（Richard Simmons）一样热爱锻

炼；要想做个成功的企业家，就得成为史蒂夫·乔布斯那样的创新天才；如果想当个优秀的销售人员，一定要成为玫琳凯·艾施（Mary Kay Ash）般的社交高手。值得我们效法的榜样名单可以无穷无尽地列下去。

改变性格，说起来容易做起来难：每个人都有一套一辈子都不会改变太多的核心人格。好在要做出持久改变，你不需要对自己是个什么样的人做出改变，只需要了解持久改变背后的科学，并设计一套适合自己的行动步骤就行了。这就是本书想要实现的目的。

过去 15 年，我跟科学界的一些顶尖人物合作，确认了在任何环境下实现持久改变的 7 种心理武器。

我是加州大学洛杉矶分校医学院的教授，也是加州大学洛杉矶分校数字行为中心及加州大学预测技术研究所的执行主任。全美医学研究院和英特尔等企业，还有美国顶尖的医院和基金会等各大组织机构，已经为我的研究提供了超过一千万美元的资金。研究的参与者在饮食、睡眠、锻炼、药物及慢性疼痛管理方面实现了持久的改变。我们的行为改变项目让参与者得以避免感染艾滋病病毒，或是得到医疗救助保住了生命。我设计的干预措施帮助数千人改变了与健康有关的行为，还帮助大大小小数十家企业改变了与业务相关的行为。

我的方法跟社会心理学家罗伯特·西奥迪尼^①在迄今为止最成功的商业书籍之一《影响力》中所写的类似。西奥迪尼回顾了

① 西奥迪尼将心理学的研究结果提炼为一套说服他人的规律，其著作《影响力》被誉为“销售人员圣经”，《影响力》和他的《先发影响力》中文简体字版由湛庐文化策划。——编者注

300 年来的研究，并把它与自己的实际工作相结合，总结出一套普遍的规律。与西奥迪尼总结的规律一样，我介绍的这 7 种武器也具有叠加作用：使用其中一种兴许有效，而使用两种、三种甚至更多种，一定会更有效。

运用本书介绍的方法，我曾多次让个人或群体的持久改变率提高了近 300%。也就是说，使用这些方法的人比不曾使用它们的人，改变行为的可能性要高 3 倍。

你可以把我在书中介绍的武器用到工作或生活里。它们改变了乔什·纳瓦（Josh Nava）的生活，他以前一直做不完学校布置的作业，读不完自己为了消遣而想要读的书，讨厌跟进项目；如今，他变成了成功的企业家，坚守着自己的工作和兴趣爱好。它们改变了里希·德赛（Rishi Desai）的生活，他太焦虑、太害羞了，没法和陌生人说话；如今，他是个成功的医生，为世界知名的可汗学院^①设计了医学院的课程。约瑟夫·库隆布（Joseph Coulombe）运用这些武器挽救了走下坡路的乔氏超市（Trader Joe's），让它变成了一家能够有效改变顾客购物行为的企业。

本书提供了经过科学验证的设想，只要按照需要把它们运用到工作或生活当中，便能帮助你实现或大或小的目标。

① 可汗学院是由孟加拉裔美国人萨尔曼·可汗创立的一家教育性非营利组织，目的在于利用网络影片进行免费授课，详细介绍可参阅《翻转课堂的可汗学院》，该书中文简体字版已由湛庐文化策划。——编者注