

坚毅

培养热情、毅力
和设立目标的实用方法

[美] 卡洛琳·亚当斯·米勒 著
(Caroline Adams Miller)

王正林 译

* * *

Getting Grit

The Evidence-Based Approach to Cultivating Passion,
Perseverance, and Purpose



机械工业出版社
China Machine Press

坚毅

培养热情、毅力
和设立目标的实用方法

[美] 卡洛琳·亚当斯·米勒 著
(Caroline Adams Miller)

王正林 译

* * *

Getting Grit

The Evidence-Based Approach to Cultivating Passion,
Perseverance, and Purpose



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

坚毅：培养热情、毅力和设立目标的实用方法 / (美) 卡洛琳·亚当斯·米勒著；王正林译．
—北京：机械工业出版社，2019.1
书名原文：Getting Grit: The Evidence-Based Approach to Cultivating Passion,
Perseverance, and Purpose

ISBN 978-7-111-61403-6

I. 坚… II. ①卡… ②王… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 257951 号

本书版权登记号：图字 01-2018-4596

Caroline Adams Miller. Getting Grit: The Evidence-Based Approach to Cultivating Passion, Perseverance, and Purpose.

Copyright © 2017 Caroline Adams Miller. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2019 by China Machine Press.

This edition arranged with Sounds True through Big Apple Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Sounds True 通过 Big Apple Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

坚毅：培养热情、毅力和设立目标的实用方法

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：姜 帆

责任校对：李秋荣

印 刷：三河市宏图印务有限公司

版 次：2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：147mm×210mm 1/32

印 张：9.25

书 号：ISBN 978-7-111-61403-6

定 价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

{ 目录 }

Contents

001 引言

第一部分 *Getting Grit*

008 第 1 章 你能拼出坚毅 (G-R-I-T) 这个词吗

当今流行的品质 //011

这是新瓶装旧酒吗 //013

研究对你我有何帮助 //015

为什么在 21 世纪的今天坚毅如此重要 //016

创造最美好的生活，需要坚毅 //018

你会为什么而后悔 //020

如果不具备坚毅品质，怎么办？能培育它吗 //021

镜像神经元与虚拟现实 //022

还有什么因素有助于培育坚毅 //023

我为何如此关心？我自己变得坚毅的故事 //024

艾琳的坚毅故事 //027

在人的整个一生中，坚毅都是必需的 //029

“如果你想改变世界，永远不要敲响铜铃” //030

033 第2章 坚毅已然不再

“我们把纪录榜藏起来了” //034

赢得比赛！复活节彩蛋、胖老鼠和彩色跑 //038

“都是父母的原因！” //041

反感真正的赢家 //043

到底谁需要分数 //044

茶杯、雪花以及安全空间 //047

安慰动物现象 //052

世界现在需要什么 //056

058 第3章 怎样着手培育更强的坚毅品质

你的梦想是什么 //058

你每天醒来后想着的是什么 //060

为什么这是正确的时机 //061

你曾做过的最艰难的事情是什么 //062

谁希望你成功 //064

你最重要的优势是什么 //065

你什么时候是“最好的自己” //066

你将来可能的最好的自己是怎样的 //069

你必须克服什么障碍 //070

现在怎么办 //071

073 第4章 真正的坚毅

同一个人展示不同的坚毅 //074

负面的与正面的坚毅：老虎伍兹和凯西·马丁 //076

怎样踏上培育坚毅的正轨 //078

真正的坚毅怎样区别于其他类型的坚毅 //079

与他人建立积极的关系 //080

心怀希望 //081

谦卑 //082
 自信 //082
 给予而不是索取 //083
 适度的专注 //083
 顽强 //084
 从失败中学习 //085
 真诚 //086
 成长心态 //086
 人人都能培育真正的坚毅吗 //087

088 第5章 好的坚毅

总统山的坚毅 //088
 奥林匹斯山的坚毅 //091
 名人的坚毅 //092
 普通人的坚毅 //094
 越关注，越放大 //096
 划自己的船 //097

099 第6章 坏的坚毅

虚假的坚毅 //100
 倔强的坚毅 //107
 自恋的坚毅 //112
 谁是自己成功的 //114

第二部分 Getting Grit

118 第7章 像烤蛋糕那样培育坚毅品质

靠真正的坚毅赢来的金牌 //121

做好准备迎接人生重要时刻 //123

124 第8章 充满热情

燃烧的目标 //125

强迫性的热情 vs 和谐性的热情 //128

两种热情 //130

从强迫性的热情转变为和谐性的热情 //131

什么是无热情 //132

驱动使命的热情 //133

如果你感到毫无热情，怎么办 //135

140 第9章 追求幸福

PERMA 五要素 //141

积极情绪 //142

投入 //143

人际关系 //144

意义 //145

成就 //145

幸福感点燃坚毅的其他方式 //146

明智的干预 //147

155 第10章 目标设定

目标为什么如此重要 //156

能够做到的“自我效能火车头” //158

内在的目标：炉火熊熊燃烧 //161

目标设定理论：“学习型目标”和“绩效型目标” //163

责任心的重要性 //168

把目标写下来可以强化实现目标的决心 //170

174 第 11 章 自我调节

拒绝错误的事情，意味着接受日后生活中正确的事情 //175

到底什么是意志力 //177

节制与坚毅 //178

“无名的问题 2.0 版本” //179

为什么这么多经济拮据的人肥胖 //181

Happify 网站 vs 精灵宝可梦 GO //183

ADT：注意力缺失特质 //183

我们环境中的言语 //185

190 第 12 章 冒险

我们最美好的生活呼唤冒险 //191

你今天失败了吗？击个掌吧 //195

199 第 13 章 谦卑

从优秀到卓越 //201

人们怎么敢说他们是靠自己成功的 //204

给予者怎样到达成功的终极阶梯 //206

过度谦卑 //208

真正的谦卑 //211

215 第 14 章 坚持

向着美好奋力前行 //218

拖延以及解决问题的许多方式 //220

所见所闻对我们的影响 //223

装得“好像”：角斗士、篮球吉祥物和战斗准备 //226

人生失败后用《哈利·波特》助推前行 //228

早起鸟和夜猫子 //229

警惕酒精这个恶魔 //231

蔡格尼克效应 //232

237 第15章 耐心

对爱因斯坦感到“极度兴奋” //238

现在就给我送个比萨来 //239

还有人渴望并等待什么吗 //242

法国家长眼中的美国顽童 //243

日常生活中的缺乏耐心 //245

体育领域也缺乏耐心 //246

放下笔头和成为合伙人的轨迹 //247

贝亚德的故事 //249

尼克的故事 //250

256 第16章 关于未来的思考

我们想要坚毅 //257

你为什么而站起身来 //259

262 致谢

267 注释

2012年，我的大儿子海伍德（Haywood）从两年制的大学毕业，拿到会计专业的学位。为了选择与他的优势和兴趣相符的、合适的综合性大学[⊖]，他追寻自己内心强烈的热情，选择了游泳专业。他开始在马里兰大学就读，获得了部分奖学金，并在中途转入辛辛那提大学，以便使他最擅长的游泳项目与辛辛那提大学名册上的项目正好对应。他最终的平均成绩虽然算不上十分突出，但也还不错，所以当美国范围内几乎所有的大型会计师事务所邀请他前去面试时，我感到稍稍有些吃惊。

⊖ 在美国，College一般是指两年制的大学，毕业后获得“副学士”学位。University一般是4年制的大学，毕业后有学士学位。很多人选择读完College后转往University完成学士学位课程。——译者注

在就业市场异常艰难、经济萧条影响犹在的局势下，我们做好了让海伍德像他的许多同伴一样回家的准备。街头谣言盛传，说如果他在找工作时受阻，或者可能根本找不到工作，他便无法独立生活并着手还清自己的学生贷款，但看到儿子一毕业就在美国最杰出的会计师事务所中找到一份工作，并且拿着足以让他独立生活的起薪，我既感到高兴，又感到吃惊。

我好奇地问海伍德，当媒体描绘的就业前景如此不乐观，以至于我们所有人都以为，只有从全美国最顶尖的学校毕业出来的精英才能找到工作时，是什么让他成功地找到工作的。海伍德沉吟片刻，回答说：“我觉得是游泳。在面试时，考官唯一详细询问了我的问题都涉及游泳，比如我练了多少年，每天练一次还是两次，怎么做到在大学生校队中赢得比赛并刚进入大三便被选拔为队长，等等。”他接着说：“我觉得，他们只想知道我有没有职业道德、具不具备领导素质、能不能和别人和谐相处。”然后笑着补充道：“显然，决定性的因素并不是我的平均成绩！”

根据多年来与世界各地的高效能人士围绕目标设定和情感丰盈等方面开展的研究，我本不应该对儿子海伍德带给我的好消息太过吃惊，但是，身为一位焦虑的母亲，我仍免不了担心，儿子在大学里决定把精力集中在游泳上，对他将来的就业，也许并不是最好的主意。然而，在这种情况下，他的愿望反映了当今就业市场中一种越来越明显的趋势，也体现了我在《创造最美好的生活》（*Creating Your Best Life*）一书中所写的内容。在那本书中，我写道，有证据表明，在无数的奖杯与数不清的树立自尊的仪式

中长大的许多千禧世代^①，一旦进入职场，将是一场灾难。同时，很多老板正聘请咨询师来教这些员工怎样勤奋工作，并且告诉他们，当他们的绩效并非“真的了不起”时，要怎样接受别人的评价。

为避免这类问题，各公司正想出越来越多的独特办法来辨别哪些求职者将具备较高的职业道德水准、有着良好的团队合作意识、在公司中受人欢迎，并且不会出现将来逼得老板不得已解雇他们的各种问题。这些公司不是看重求职者的平均成绩和暑期实习的表现，而是希望求职者像我儿子一样，培育一种持续多年的热情并坚持从事这项活动，即使在艰难的时候也不放弃，而且，这样做的唯一回报常常是对自己的不放弃感到满意。各公司的想法是，假如这类求职者已经学会如何勤奋学习、克服失望，能在无人表扬时坚持下去，那么，他们将成为那种经过训练后能够做好各种事情的员工。

我对“坚毅品质”这个主题的兴趣，很大程度上源于2005年和2006年间，那时我在宾夕法尼亚大学学习，攻读应用积极心理学这个专业的首批硕士学位。这是一门新兴的、研究幸福感的专业。在此期间，我接触了安吉拉·达克沃斯（Angela Duckworth）的研究成果。她当时在导师马丁·塞利格曼（Martin Seligman）的带领下攻读博士学位，围绕一种她称为“坚毅”的品质开展研究，她将该品质定义为“在追求长远目标时的热情与毅力”。我本人也曾数十年时间里围绕如何设定和实现艰难的目标著书立说，并且为他人提供教练服务，所以对在宾夕法尼亚大学学到的科学研究

① 千禧世代是人口统计学家用来描述出生于1980~2000年的一代年轻人，西方媒体形容他们为“Y世代”，也是中国所称的“80后”和“90后”。——译者注

成果深感痴迷。这些成果涉及人们在人生最具挑战性的方面需要怎样才能成为“赢家”。我沉浸在目标设定理论、自我效能理论、社会感染等一些概念之中，开始以一种新的方式将所有这些理念联系起来，而且，我将它们从我的顶点课程[⊖]中改编到我的《创造最美好的生活》一书中。在该书中，我用了一章的篇幅来总结安吉拉的研究与发现，那个时候，学术界以外的其他人一般都不知道这些研究与发现。

我在该书中写道，人们发现，安吉拉开发的包含 12 个项目的“坚毅量表”，准确地预测了军校的哪些新学员将退出被称为“野兽兵营”的“地狱般”的首个夏季训练营。该量表同时还适用于 9~13 岁的孩子，能够预测谁将进入全美拼字比赛的决赛。随着《创造最美好的生活》一书的出版，“坚毅量表”还被人们认为是在另一些艰难局面下坚持下去的良好预示信号，比如夫妻二人维系婚姻、家住贫民区的学生完成高中学业、被招进美国特种作战部队，甚至经济条件不好的学生坚持把大学念完，诸如此类。顺利拿到积极心理学硕士学位后，我开始从事职业教练、演说家和教育者等职业，和数千人打过交道。在此期间我的所见所闻，包括我亲眼见证自己的孩子在如今已被证明有害的“自尊运动”期间逐渐长大的情景，说服我把自己的声音和想法带到坚毅品质这个新兴的领域。同时，我很有底气地说，我之所以这么做，是因为看到许多青少年和成年人迫切需要学会怎样在他们自己身上、工作场所、家庭以及社区中培育更多的坚毅。他们想要别人的帮助，帮他们将当前平庸的标准变回到严格的卓越标准，但他们说自己不知道从何处着手或者怎样着手。

⊖ 顶点课程是美国高校为高年级学生，特别是临近毕业的学生开设的一种综合性课程。——译者注

我想，我们可能一致认为，这个世界正出现一些令人生畏甚至是前所未有的挑战，而我们面临的最迫切呼吁，是让人们变得坚毅。滚动播出的各种新闻，时时刻刻都把负面新闻放在第一线，加剧了国际经济市场的动荡、随机的恐怖主义袭击的威胁，以及全球气候变化的挑战。如今，美国的大学生普遍存在着焦虑和抑郁的倾向，还常常深陷学生债务，对他们自己将来赚钱的可能性做出消极的预测。如果没有坚毅的品质，人们怎么能够平安生存或者繁荣发展下去？

本书内容介绍

在本书中，我将分享一些研究成果和观点，涉及人们可以怎样提升我们在坚毅人士身上发现的那些性格优势与行为。我甚至提出了“真正的坚毅”这一术语，用来描述我认为能够产生最卓越结果的坚毅品质。我对这种类型的坚毅给出的定义是：“充满热情地追求艰难目标，那些目标使人感到敬畏和鼓舞，激励人们变得更优秀，在情感上更加丰盈，勇于承担风险，并且过上他们最好的生活。”

本书分为两个部分。第一部分描述好的和坏的坚毅，我们这个国家为什么会在许多领域接受并放大平庸的标准，以及这种趋势将给我们带来什么样的影响。第二部分阐述我的观察、经验以及某些研究的成果，这些研究侧重于我们可以怎样培育和促进那些构成真正坚毅的优势与行为，包括热情、目标设定、自我调节、自信、承担风险以及耐心等，仅举几例。在这些章节中，你还可

以找到一些练习，有些你可以自己运用，有些你可以在各种不同的背景中和其他人一同使用，以便设定目标，培育坚毅的心态，制订双赢或多赢的策略，组建支持性的团队和社群，并且将我们确立的标准提高到使他人敬畏并能鼓舞他人表现卓越的地步。这些都是读者可以一而再再而三地使用且易于使用的理念和资源。

这本书的首要目标是向读者表明，如果我们希望生活在一个支持卓越标准并避免半途而废的世界之中，那么，培育真正的坚毅不但是可能的，而且还是我们的义务。我们需要抗逆力、乐观精神、坚定的决心来克服威胁我们的平和与繁荣的重重障碍，同时，我们需要为下一代提供幸福感的科学以及追求最美好和最有意义人生所需的各种工具。他们这代人，是美国历史上第一代预言自己不会采用与父辈相同生活标准的人。

了解了我在这里分享的信息以及来自各个研究机构（如安吉拉·达克沃斯的性格实验室、至善科学中心、健康心理中心以及宾夕法尼亚大学的积极心理学中心）的研究成果，我相信，我们可以开始想象和创造一个让我们感到自豪的世界了，这样的世界激励我们更加勇敢、更加顽强、更加胸怀大志。当我们学会了怎样设立正确目标并且看着自己最终实现目标，对跨出舒适区感到适应，将挫折当成我们实现目标的跳板时，便可以怀着热情、目标和毅力来生活。做到了这些，我们拥有真正的坚毅品质便不再是白日梦，而是我们大多数人生活中的现实，也是我们和其他人分享的现实，在这样的现实中，我们全都会做更优秀的自己。

让我们开始吧！

Part
One

Getting Grit

第一部分



第 1 章

chapter1

你能拼出坚毅 (G-R-I-T) 这个词吗

每年春天，我们翘首盼望的两件事情在华盛顿特区发生：一是国家广场周围的樱花如期怒放，让人们沉浸在一片白色花海之中；二是全美拼字比赛定期举行，给人们带来一顿知识的饕餮盛宴。拼字比赛于 1925 年首次举办，是一项深受欢迎的全国性比赛，面向 6~14 岁的学生。每逢比赛，数百位参赛者在赢得他们所在州的地区拼字比赛之后来到这座城市。全美拼字比赛的选手得经过前几轮比赛，筛选出来的获胜者则参加后几轮在电视上直播的比赛。

体育频道 ESPN 转播这些令人神经紧张的比赛，工作人员像对待其他体育比赛那样，