

极 简 法 自 律 法

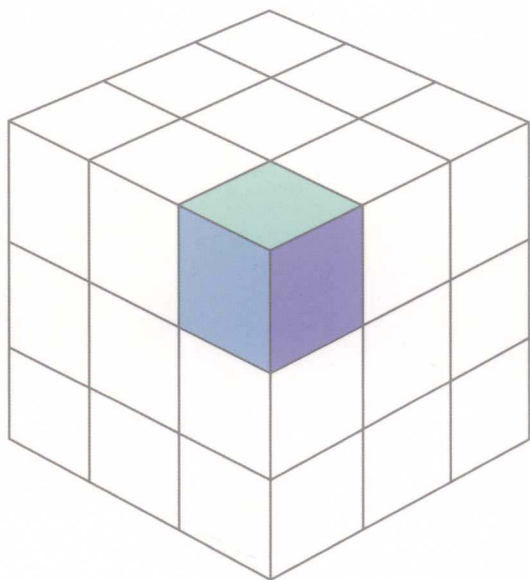
越自律越幸运

[英] 道格拉斯·米勒 (Douglas Miller) 著
刘子扬 译

THE LUCK HABIT

WHAT THE LUCKIEST PEOPLE
THINK, KNOW AND DO ... AND
HOW IT CAN CHANGE YOUR LIFE

机遇不会从天而降
好运的背后是看不见的自律



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

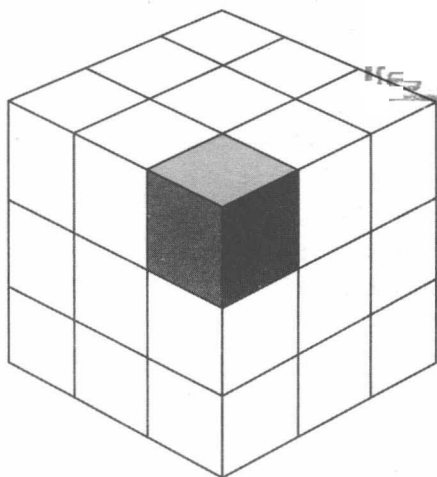
THE LUCK HABIT

WHAT THE LUCKIEST PEOPLE THINK, KNOW AND
DO ... AND HOW IT CAN CHANGE YOUR LIFE

极简自律法

越自律越幸运

[英] 道格拉斯·米勒 (Douglas Miller) ◎著
刘子扬◎译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

极简自律法：越自律越幸运 / (英) 道格拉斯·米勒 (Douglas Miller) 著；刘子扬译. — 北京：人民邮电出版社，2019.4

ISBN 978-7-115-50945-1

I. ①极… II. ①道… ②刘… 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(2019)第043495号

内 容 提 要

你是否觉得成功人士天生就有某种能力？你是否认为机遇和好运从不会降临在自己身上？你是否害怕失败并因失败而一蹶不振？你是否整天浑浑噩噩，像无头苍蝇一样到处乱撞？你是否不愿与他人打交道，尤其是在工作中？

在《极简自律法：越自律越幸运》一书中，作者根据自己多年从事积极心理学研究和培训的经历，通过对英国商界、体育界、娱乐界等六位优秀人士的采访，采用简单易读的写作风格，总结出了成功人士在学习态度、自我定位、人生目标、人际交往、把握机遇等方面所拥有的思维和行为方式，帮助读者养成积极思考和行动的好习惯，做到极简自律，从而拥有更健康的生活目标和更融洽的人际关系。

本书适合那些希望通过自律改变自己的事业和生活的读者阅读，尤其适合那些对积极心理学感兴趣的读者阅读。

◆ 著 [英] 道格拉斯·米勒 (Douglas Miller)

译 刘子扬

责任编辑 姜 珊

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7.25

2019年4月第1版

字数：200千字

2019年4月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-2645号

定 价：49.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

我心中的幸运，就是具备能敏锐地发现机遇并善于利用机遇的能力。每个人或多或少都会遇到倒霉的事，但与此同时，也会拥有大把的机会。

——电影制片人，塞缪·戈温（Samuel Goldwyn）

的确，幸运无处不在。虽然我们经常把幸运挂在嘴边，但是似乎从未认真思考过它的真实含义。我们往往会用那些老话“天时地利”“阴差阳错”，或是那些典型的宿命论者所说的“干得好不如跟对人”等来形容幸运，于是前人关于幸运的说法便逐渐深植于我们心中。的确，我们终究无法左右生命中的某些方面，因此本书会将听上去言之凿凿的老话的部分内容视为真理加以接受。然而，如果你坚信宿命论者所说的“跟对人”更重要的话，那么懂得通过自律赢得好运的人就会帮助自己去“跟对人”，而不是想当然地认为“命由天定”。因此，我们要承认“干得好”和“跟对人”一样重要。

我们常常把“运气”与“命运”混淆。命运就像人们生命中

极简自律法：

越自律越幸运

的那只引路之手一样，它不仅掌控着我们的思想状态、行为举止，甚至主宰着我们生命中发生的一切。但是，本书的核心思想在于更加关注人们能创造出来的好运，而并非那些无论我们是否做出努力，是否身处特殊的时间或场合，都仿佛命中注定躲不过的那些“大事”。

宿命论者所说的好运均由上天注定，就好像某些人天生“口衔金汤匙”，而某些人却永远“不被阳光普照”。换个比喻，当一个精子与一个卵子不期而遇时（其实，人的诞生恰恰就是对“幸运”一词原始含义的最好解释），人的命运就已经被设定。但是，如果我们盲目地全盘接受这种荒谬的思维定式，并任其影响一生，那么这必将是对人生致命的伤害。

从某种角度来说，宿命论者所说的并没有错。如果你笃定命运主宰未来——无论你是相信命中注定自己有（或没有）某种天赋，还是坚信生命本身就是由一连串无法左右的“宿命”所组成——无论你怎么想都无可厚非，但这样看来，由于是你自己选择了“得过且过、听之任之”的态度，那么那些所谓的“宿命”就必然会永远束缚着你。

自我对话

我曾听过一句寓意深刻的古老谚语，现在想起来仍感慨良多。这句话大概是这样说的：“棍棒和石头只能打断我的骨头，但流言蜚语却能让我万劫不复。”

我记得是从某一首 MTV 上听到的这句话，并想象着这位填词人所说的正是外界对他的风言风语。当然，他说的没错。但与无法控制的传言相比，我们对自己说的话更具影响力。那些我们花大量时间、无时无刻不在脑海中上演的自我对话，让我们得以了解为何某些事会发生（或不发生）在自己身上，是谁在幕后掌控事件的走向，以及为何在不同情形下，我们会以某些特定的方式做出反应（或根本毫无反应）。这样看来，自我对话就有着非同寻常的意义。

下面介绍的正是本书的核心所在。本书绝大部分内容都围绕着如何聆听自己的心声展开。倘若你是一个坚定的宿命论拥护者，或者你与自己的对话常常反映出缺乏自信，那么本书则会换个角度，试着帮助你改变这种自我对话的语气和方式。虽然第 6 章的相关案例将集中展示倾听心声是如何帮助我们有效掌握社交技巧的，但是与自己进行积极对话的理念并不仅限于这一章，相反，它将贯穿全书的始末。

成功人士的思维和行动方式

本书通过第 1 章的调查问卷中的一系列问题，总结得出了成功人士的思维和行动方式。调查问卷中的问题可以帮助你思考自己之前的人生以及走过的道路。特别值得一提的是，这些问题将帮助你提炼出具体的个人经历，用来检测本书中提到的那些实用的、理论性的方法是否切实有效。

极简自律法：

越自律越幸运

本书的其余部分将围绕这些思维和行动方式展开。如果你愿意遵循这些能为自己带来好运的思维和行动方式，那么它们将助你一臂之力。本书将通过以下六章向你详细介绍。

- **第2章“通往自律的大门——全身心投入你热爱的事”。**这一章探讨如何“感知”那些适合（或不适合）自己的事情。众所周知，做一件让自己提不起兴趣的事是毫无意义的。
- **第3章“学习的态度决定自律的程度”。**学习始于谦逊。我们不得不承认“自己永远不可能做到无所不知”。与此同时，这种谦逊也赋予了我们极大的学习动力，让我们产生“尽管不能做到无所不知，但我仍渴望不断学习”这种想法。我认为，正是这种对学习的渴望让你拿起了这本书，希望开启改变自己人生的新征程。换句话说，如果没有对知识的渴求，你是不会变成你心中所期盼的模样的。
- **第4章“自律让你变身行动派”。**这一章研究如何挑战自身的能力，让你无论是在工作和生活中，还是在休闲娱乐时，都能完成看似不可能完成的任务。
- **第5章“自律是目标与成功之间的桥梁”。**可能是长远的人生规划，也可能是当下的短期目标，大多数人都需要在生活中有一个愿望、有些打算。
- **第6章“创造优质的人际关系”。**这一章涉及一些特定的

方面，例如，构建人际关系、树立良好的声誉以及如何与那些难以相处的人打交道。总之，这一章会教你如何积极看待人际交往中的方方面面。

- **第7章“自律让机遇无处不在”。**我们身边总有那么一类人，他们好像一生都很幸运，总是拥有最好的机遇。但其实这并非好运，他们之所以能够成为人们眼中的“幸运儿”是因为，无论是对生活所持的态度还是在实际行动中，他们都在为自己努力创造机遇。

六个“幸运儿”

对于他人遇到的困难，我们会持有不同的看法，那么对于他人拥有的机遇，这些个人理解依然存在。

为了让大家能够更快、更好地养成本书所提到的思维和行动方式，我特意采访了六位成功人士，他们在各自的生活中都颇有建树。他们也许并不怎么有名，但却是很好的学习榜样，能够证明这些思维和行动方式将如何改变你的现实生活。下面让我们来认识一下他们吧！

乔纳森·邦德

你觉得自己已经很出色了，但事实未必如此。

乔纳森·邦德（Jonathan Bond）是英国一家顶级律师事务所

极简自律法：

越自律越幸运

的人力资源总监，他在法律及银行领域一直表现得很活跃。同时，他还被《律师》(The Lawyer)杂志评选为“年度人力资源总监”。某位与他相交甚密的同事说的一句话深受乔纳森喜爱并经常被引用——“成功者身边常不乏批评者”。乔纳森认为，在不讲人情的法律圈发展，有张厚脸皮非常重要。

为何选择乔纳森

诚然，乔纳森正处在迈向其事业巅峰的阶段。但如果他想最终获得职业生涯的圆满，那么他需要做到乐于倾听他人的反馈意见。与此同时，作为一个提供内部服务的团队的领导者，倾听他人需求的重要性对乔纳森而言更加不容忽视。他的经历将很好地诠释第3章与第4章中的相关内容。

亚当·吉

社交是一件让人感到快乐的事。

亚当·吉(Adam Gee)是一位经验丰富的英国广播公司跨平台互动节目的专员。目前他承担英国广播公司第4频道跨平台调试编辑的工作，并负责与休·弗恩利-惠汀斯托尔(Hugh Fearnley-Whittingstall)共同完成的《大鱼的争斗》(The Big Fish Fight)、《限制级诊疗室》(Embarrassing Bodies)、《杰米的梦想学校》(Jamie's Dream School)等栏目。

凭借着出色的作品，亚当已荣获了70多项国际大奖，其中

包括英国电影和电视艺术学院颁发的三个奖项（英国电影学院奖、英国学术电影奖、英国电影奖）、三次获得英国皇家电视协会奖、《卫报》（*The Guardian*）颁发的两次媒体创新奖以及在纽约国际电影电视节上获得的奖项。

亚当是英国电影和电视艺术学院下属的电视与互动式娱乐委员会的成员，同时也是欧洲电影学院享有表决权的成员之一。除此之外，他还是《文化全天报》（*Culture24*）的栏目理事、D基金会的顾问和《挑战常规》（*Disorder*）杂志的顾问。

为何选择亚当

亚当能与我们分享的经验有很多，如有关与身边的人交往的故事等。无论是在他人心中还是亚当对自己的评价，他都不愧为一个创新达人和社交达人。严格来讲，他并不是为了一己私利进行社交活动，而是因为身边的人引起了他与之交往的兴趣。在第6章中，他对于建立人际关系方面的观点非常重要。同样，在第4章中，他也将清楚地告诉我们究竟是什么帮助他成了社交达人。

伯妮丝·莫兰

请聆听自己的心声。

伯妮丝·莫兰（Bernice Moran）的父亲在爱尔兰国家航空公司工作，受父亲的影响，伯妮丝从小就酷爱飞行。在克服一系列困难之后，她走上了爱尔兰瑞安航空公司的管理岗位，同时成

极简自律法：

越自律越幸运

了欧洲历史上最年轻的女机长，从而真正实现了儿时翱翔蓝天的梦想。然而，对伯妮丝而言，梦想从未就此止步。怀揣着成为英国维珍航空公司飞行员的雄心壮志，经过八年的不懈努力，她终于进入英国维珍航空公司，并能够亲自驾驶波音 747 客机了。事实上，并非所谓的绝世好运成就了伯妮丝，而是她通过坚持、努力以及清晰的思路成功地塑造了今天的自己。除了飞行员这个角色，伯妮丝还经营着一家为特殊节日或纪念活动提供服务的糕点店，算得上是个名副其实的女商人。

为何选择伯妮丝

在实现梦想的道路上，伯妮丝成功地将两个重要因素合二为一：一是如何倾听自己的心声；二是如何将梦想与实现梦想所需的清晰规划相结合（这将在第 5 章中提及）。这两个因素对于培养成功人士拥有的思维和行动方式可谓至关重要。

默·纳扎姆

我原本可以抛弃心爱的吉他，从此不再涉足音乐圈。

默·纳扎姆（Mo Nazam）是一位享誉全球的吉他演奏家及音乐老师。在 20 世纪 80 年代，他是复兴英国爵士乐运动的先锋，曾与当时乐坛的许多新兴组合如“爵士勇士”（Jazz Warriors）等同台演出，并同许多流行音乐家合作过。默也曾在伦敦皇家音乐厅及许多世界顶级场馆演出过。现在，他正负责一个叫作“祝

福”的项目，希望通过这个项目将世界各地拥有不同文化、不同信仰、不同音乐背景的音乐家们连接起来。近些年，他还成了《吉他手》(Guitarist)杂志的专栏作家、伦敦慈善机构王子信托(The Prince's Trust)的讲师，以及音乐工作坊的负责人。其出色的表现以及曾为英国女王及查尔斯王子演出的经历，让他得以在2005年受邀到白金汉宫参加庆祝音乐对英国文化生活贡献的隆重庆典。

为何选择默

为了能有所建树，默一直都非常努力。虽然他曾遇到过许多困难，但却一直坚守着自己当初的选择，正因为如此，那些会使他背离初衷与梦想的困难从未真正将他打倒。他克服这些挫折的经历将在第3章中向大家详细讲述。

米歇尔·瑞格比

当我意识到自己有些精神不振时，会主动进行自我调整，否则，浑浑噩噩如行尸走肉般的生活会让我生不如死。

米歇尔·瑞格比(Michele Rigby)是一位出色的社会企业领导者。所谓社会企业，就是那些旨在将极好的商业创意与帮助社会的愿望结合起来的企业团体。1995年，米歇尔与他人共同出资创办了IT循环公司，这家公司聘用的是一些求职很难成功的人。

极简自律法：

越自律越幸运

担任了 10 年 IT 循环公司总经理的米歇尔并不满足，她继续与某些管理层人士共谋大业，共同成立了一个名为“不断再利用”的组织，从而为社会企业与回收再利用领域搭建了沟通的桥梁。2001—2006 年，她在该组织的管理委员会工作，同时也承担着其他社会角色，例如，DTI 小型企业委员会成员、“投资于人”项目主管、英国东部社会企业的首席执行官等。

除此之外，米歇尔还是英国社会公司的董事长，并致力于为社会弱势群体和残障人士增加就业机会。

米歇尔的经历展示了她敏锐的洞察力和清晰的思路。她不仅捕捉到了社会企业的发展需求、国家鼓励促进社会企业利用国民经济资源空间的政策信息，还为推进社会变革提供了新的途径。她称得上是一名真正的“社会企业家”。

为何选择米歇尔

要想有所成就，米歇尔必须在工作中对机遇保持敏锐的洞察力。她的经历将在第 7 章中做重点介绍。

格雷格·赛尔（大英帝国勋章获得者）

如今的我将以无比谨慎的态度面对挑战。

作为一名赛艇运动员，成功对格雷格·赛尔（Greg Searle）而言来得太早。在 1989 年与 1990 年的两届世界青少年赛艇大赛中，格雷格都摘得桂冠。两年后，年仅 20 岁的他与队友乔尼

(Jonny) 及舵手盖瑞·赫伯特 (Garry Herbert) 一同成了双人赛艇 (含舵手) 项目的奥运会冠军。成功并未就此止步, 格雷格于 1993 年再次荣登世界冠军的宝座, 并在之后的世界赛艇锦标赛中获得奖牌, 在 1996 年奥运会上摘得铜牌。然而, 2000 年奥运会是他人生的分水岭, 他与队友本应该将奖牌甚至金牌收入囊中, 但最后却与赛艇艾德库德号一同遗憾地排在了第四名。回忆这段经历时他这样说: “事情并不总是如我所愿, 我也并非战无不胜, 这次失败对我来说意义非凡。”

在继续了一段时间的赛艇生涯后, 格雷格毅然选择了一条截然不同的人生道路: 他加入英国 GBR 船队并参加了美洲杯帆船赛, 而在 2002 年之后, 竞技体育逐渐淡出了他的生活。直到 2009 年, 当所有英国人都在为 2012 年奥运会将在伦敦举办这个消息感到无比兴奋时, 格雷格决定重出江湖。在逐渐将自己的身体调整到最佳状态并跻身英国赛艇前八强之后, 他朝着 2012 年的伦敦奥运会迈出了坚定的步伐。曾经身为世界顶尖选手的格雷格, 当时已年过 40, 而这个年龄其实早已不是参加竞技体育项目的黄金时期。然而, 他和他的团队接连在 2010 年、2011 年世界赛艇锦标赛上获得银牌, 并朝着 2012 年伦敦奥运会大步迈进……

为何选择格雷格

格雷格在初出茅庐时便获得了世界冠军。20 多年过去了,

极简自律法：

越自律越幸运

一直稳居世界顶尖水平的他渐渐褪去了稚气，变得愈发理智与成熟。过去 20 多年取得的成功让他收获了满满的自信（这也是第 4 章所讲述的重点内容），以及他所依赖的与他人完美相处的模式。

第1章

好运的背后是看不见的自律 //1

运气非常重要，但似乎是可遇而不可求的。然而，如果你做好充分准备并全力以赴，同时关注细节，那么恭喜你，你将成为幸运女神的宠儿。

——亚当

好运从何而来 //2

调查问卷 //2

全身心投入你热爱的事 //3

学习 //8

了解你的能力 //10

行动 //15

目标 //21

人际关系 //24

机遇 //29

极简自律法：

越自律越幸运

第2章

通往自律的大门——全身心投入你热爱的事 //33

我现在能做些什么呢？难道去学打高尔夫球吗？我多想回到之前每天都干劲十足、充满活力的生活中啊。

——德尔小子 (DEL-BOY)

英国广播公司 BBC 热播喜剧《只有傻瓜和马》

(*Only Fools and Horses*)

了解你所看重的是什么 //35

感受渴望与活力 //43

可以成事与愿意成事 //49

第3章

学习的态度决定自律的程度 //55

如果没有失败，那么成功也就无从谈起。

失败是好事 //57

了解你的能力 //66

乐于接受反馈意见 //69

效仿式学习 //79

把恐惧感转化为成就感 //89

自我对话的实际应用 //93