

简单有趣的个人管理
KNOWLEDGE that STICKS!

毅力

——如何培养自律的习惯

The Skinny on Willpower

How to Develop
Self-discipline



【美】吉姆·兰德尔 (Jim Randel) 著 舒建广 译

“我喜欢这本书。”——芭芭拉·纳姆考博士,那帕谷学校主管

“I loved this book!”. Dr. Barbara Nemko / Napa Valley Schools Superintendent



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

简单有趣的个人管理

毅力

——如何培养自律的习惯

The Skinny on Willpower:
How to Develop Self-discipline

[美] 吉姆·兰德尔 (Jim Randel) 著
舒建广 译

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书为“简单有趣的个人管理”丛书之一。本书作者阅读了大量关于毅力的文章和图书，提炼出了最重要的内容呈现给读者。书中对毅力这一主题进行了分析，帮助你一步步接近你的梦想和目标。本书行文生动活泼，配有精美插图，适合一般读者阅读。

The Skinny on Willpower: How to Develop Self-discipline © 2010 by Jim Randel.

This edition arranged with Rand Publishing LLC through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2011 Shanghai Jiao Tong University Press.

All rights reserved.

版权合同登记号：图字：09-2010-775

图书在版编目(CIP)数据

毅力：如何培养自律的习惯/（美）兰德尔（Randel, J.）著；
舒建广译. —上海：上海交通大学出版社, 2012
（简单有趣的个人管理丛书）

ISBN 978-7-313-07721-9

I. 毅... II. ①兰... ②舒... III. 自律-习惯性-能力培养-通俗读物
IV. C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第183901号

毅力——如何培养自律的习惯

[美]兰德尔（Randel, J.）著

舒建广 译

上海交通大学出版社出版发行

（上海市番禺路951号 邮政编码200030）

电话：64071208 出版人：韩建民

常熟市文化印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：5 字数：115千字

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

印数：1~4030

ISBN 978-7-313-07721-9/B 定价：25.00元

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：0512-52219025

致中国读者

我在此感谢上海交通大学出版社把这套丛书介绍给中国的读者。
这套丛书能在中国翻译出版，我深感荣幸。

我希望能在不远的将来访问中国，并周游这个伟大的国家。我也期待收到中国读者的来信。我的个人邮箱是jrandel@randmediaco.com。你们写来的每一封邮件我都会亲自回复。

致以诚挚的问候！

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jim Randel'.

吉姆·兰德尔

关于本丛书

欢迎您阅读本丛书。该丛书用一系列图画、对话和文本来传递信息，既简洁明了，又赏心悦目。

在我们这个惜时如金而又信息如潮的时代，大多数人挤不出时间去进行阅读。因此，我们对重要问题的理解往往浮光掠影——不像长年累月专注于此类研究的思想家和教师那样见解独到、入木三分。

这套丛书旨在解决这一问题。为了把这套丛书呈现给你，我们的读者和研究人员做了大量工作。我们阅读了手头可以找到的与主题有关的一切材料，同时与专家作了深入交谈。然后，结合自己的经验，提炼出这一系列丛书，期望你读后获益匪浅。

你可以把我们的书当作一种浓缩学习。你只需花费一个或两个小时的时间来阅读本书。我们敢保证：你的收获将超过你花费几百个小时，来阅读几百本有关同一主题的所有作品。

我们的目标就是为了你的阅读。故此力求聚集要点、提取精华，集教育意义和阅读乐趣于一书。

本书设计简约，但我们对待其中的信息却极其严肃认真。请不要把形式和内容混为一谈。你阅读本书投入的时间，必将会换来无数倍的报偿。

前言

多年来，我一直在对成就的实现过程进行研究。

我阅读了我所能找到的关于这个主题的所有著作；我对那些高度成功的朋友和熟人的成功之道进行了分析；我还用我自己的生活做了实验。

以下是我得出的结论：

99%的个人实现他们理想的原因，不是因为他们有特别好的天赋，特别聪明，特别漂亮，或者甚至特别幸运，而是因为他们有勇气、有胆识采取行动去追求他们的梦想，并在挫折面前百折不挠。

我写作本书的原因之一是：我担心那些心怀梦想的人，可能会被某些作者的某些信息搞得心烦意乱、无所适从。比如以下这一条：

“整个宇宙在为你加油喝彩。在你需要时，你只需把你的信仰置于宇宙之中，然后耐心地等待，那么，你的愿望就一定会实现。”

我不相信这样的言论。我见过有人交了好运（我“祝福他们”）。但是，我看到：99%的人实现他们的梦想，靠的是勤劳、决心、毅力和勇气。换句话说，如果你想让你的生活中有什么好事发生，你就必须从沙发上站起来，让它们去发生。无论你的目标是减肥，还是赚100万美元，还是写一本畅销书，或者成为一名电影明星，你都必须准备好为之付出代价。那些实现了自己梦想的人，通常都是因为具有坚忍不拔的毅力而有别于他人的。

你将要读到的这本书，将通过毅力这一主题进行分析，使你一步步接近你的梦想和目标。就像泰迪·罗斯福（Teddy Roosevelt）所说：“有了自律能力，没有什么事情是你做不到的。”

导言

毅力——行动的力量，或者追求目标过程中的自我克制——是成功的一个决定性因素。

对于任何目标的实现，付诸行动都是必不可少的（“我应该去健身房了”），自律能力也是必不可少的（“我不应该再吃甜点了”）。一个人的行为如何响应他的思想，是这个人毅力强大或毅力缺失的表现。

弗洛伊德(Freud)把人的内心描述为“竞技场、角斗场，是一个发生对抗性冲突的战场。”这就是为什么人们需要毅力。我们发现：在同压力、冲动或诱惑进行抗争的时候，有时候人们很难找到适当的措施。

在为写作本书做准备的过程中，我们阅读或聆听了所有能够找到的关于毅力和自律这一主题的资料——包括书籍、文章和光盘。我们同教授和研究人员做了深入的交谈。我们花了数小时时间，在网上寻找分析结果。我们采访了多名非常成功的人士——电影和电视界名人、专业人士和奥林匹克运动员、著名政治家、世界财富500强公司的首席执行官，以及真正富有的企业家。我们的结论一方面来自于个人经验，另一方面是我们从别人那里学习和借鉴的结果。

我们的目标，就是要把我们所了解到的东西与你分享。我们希望通过这种方式，使你获得思路，调整行为，培养毅力，以便实现你所要达到的个人目标。

所以不要担心。你只需花大约一个小时，就能读完比利和贝丝如何调动他们的意志力，并最终实现目标的故事。我们希望在阅读结束时，您会获得关于该主题的更加清醒的认识，从而一步步实现自己的愿望。

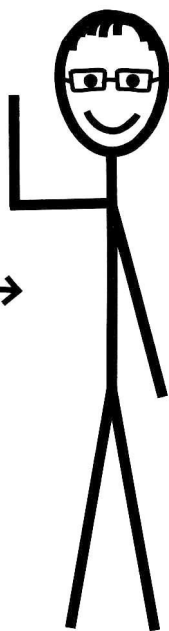
“把一个人与他人区别开来的品质之一——也即使一个人实现理想，而使另外一些人陷入平庸之泥潭的关键——不是天赋，不是教育背景，也不是智商。它是一种自律能力。有了这种自律能力，就没有什么事情是不可能的。没有它，即使是最简单的目标，看上去也可能就像白日做梦。”

——第26届美国总统 泰迪·罗斯福
(Teddy Roosevelt)

1月1日

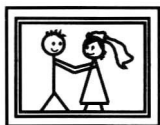
“我们的故事开始了……”

“这是我，吉
姆·兰德尔。” →

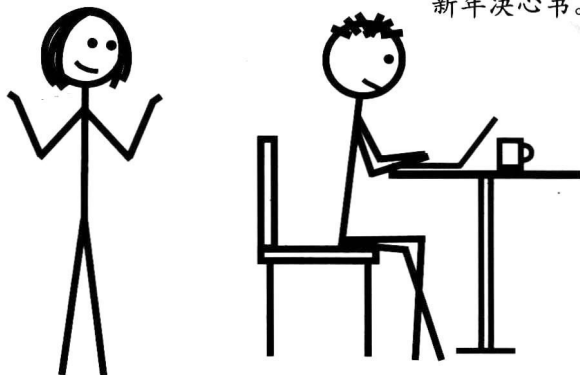


这是比利和贝丝，我们故事的男女主人公。他们过着幸福的婚姻生活。

“你在做什么，比利？”

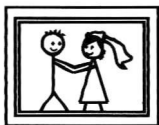


“我正在写我的新年决心书。”



2

“哇，你能告诉我你写的是什么呢？”

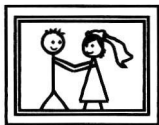


“我决定要减轻10磅。”

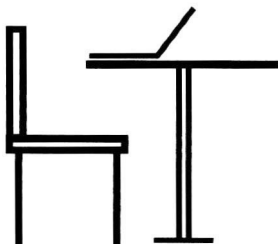
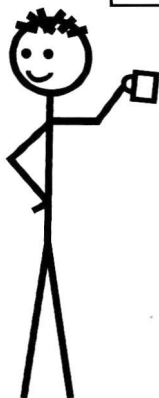


3

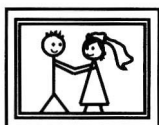
“你真的
决定了吗？”



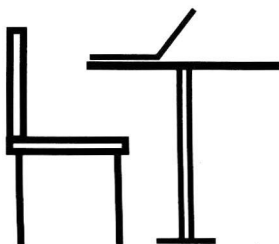
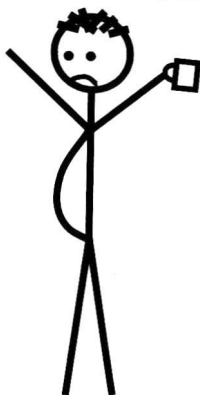
“是的，是减肥
的时候了。”



4



“看看我的
大肚腩！”



5

哇，他又增加了
好几磅！

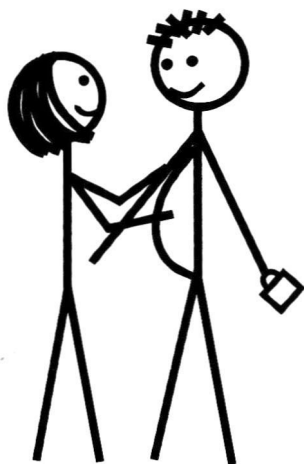
“好了，比利。
你看上去就像一根
棍子。”

6

“谢谢你，贝丝。
不过我想要减肥了。
我已经对自己做了承
诺。”

7

“很好，比利。我会一直陪着你。来，在你的肚腩没有消失前让我揉揉，祝你好运！”



8

但贝丝怀疑，比利能否把减肥坚持下去。过去她见识过他半途而废。

如果他能放弃吃棉花糖的话，那我会大吃一惊的。



9

比利吃棉花糖成瘾了吗？

嗯，不只是棉花糖——比利喜欢吃所有的甜食。

让我们把棉花糖作为一个引子，来告诉你有关毅力这一话题的一个最著名的研究吧。

早在1960年，斯坦福大学心理学家沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）博士选取了这样一组不大可靠的群体，来验证他的理论：**四岁的儿童！**

下面是具体操作：

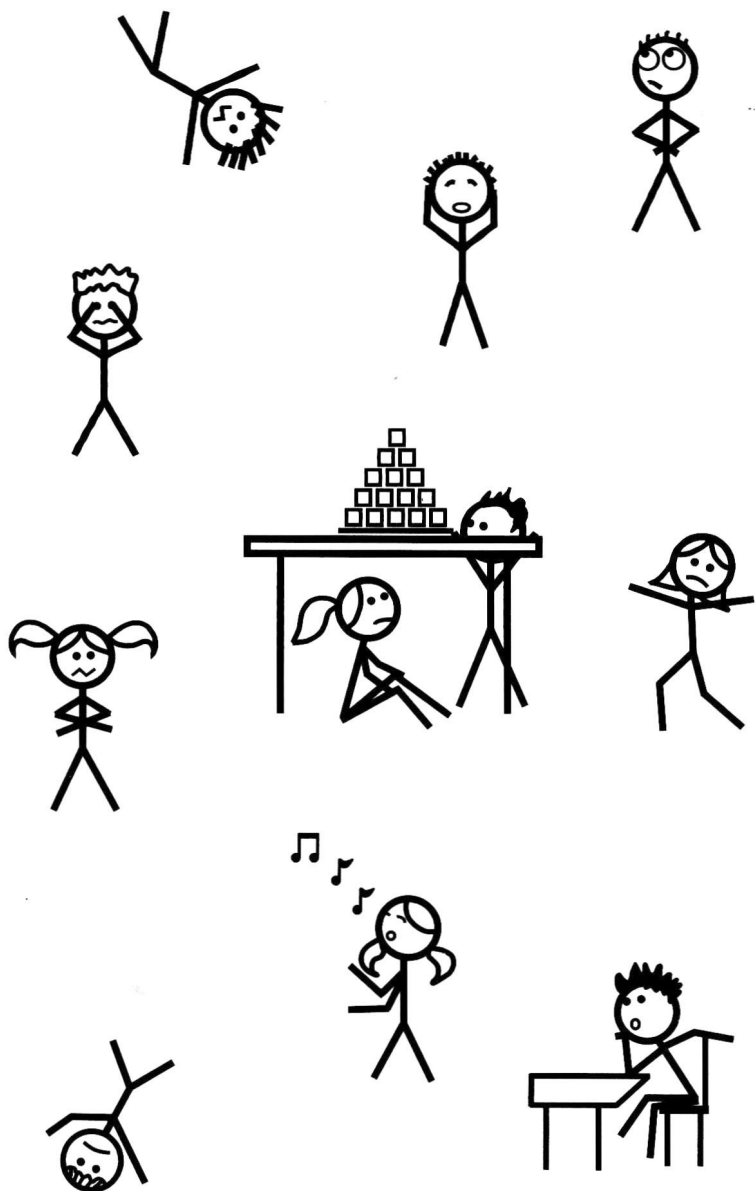
让30个左右的四岁儿童呆在教室里。教师站在教室前面，手里拿着一个托盘，上面装满了棉花糖。老师说：“现在你们每个人都可以得到一块棉花糖。但是，我现在要离开一会儿。如果谁能等到我回来再吃的话，他就可以得到两块棉花糖。”

这项测试对每一个四岁儿童来说无疑都是种考验。结果，大约三分之一的孩子马上拿走了一块棉花糖。

其他孩子则决定尝试等待。他们中许多人找到了分散自己注意力的方法。

一些孩子用手捂住眼睛……一些孩子自言自语或给自己唱歌……一些孩子玩自己的小手小脚……有些孩子则设法睡觉。

棉花糖的疯狂



大约15分钟后（我敢肯定，这个时间对这些孩子们来说像一生一样漫长），老师回来了，那些没有去拿那一块棉花糖的孩子得到了两块棉花糖。

有趣的是：

14年后，这个小组的30名学生高中毕业时，又接受了一次调查。

米歇尔博士用不同的标准对这些学生的表现进行了比较，包括学业成绩、社交技能和受欢迎程度。他发现：一般来讲，那些在四岁时有毅力等待两块棉花糖的孩子，在高中期间各方面的表现都更加出色。

当然，这只是对于“毅力一成就”关系的一个粗略测试。作为本书读者，如果你家里有一位缺乏耐心的四岁儿童（真有足够耐心的四岁幼儿吗？），不用担心：

心理学家认为：在孩子年轻的生命过程中，不同的孩子都会在不同的阶段，获得他们所需要的毅力。成年人也可以在任何年龄段，增强他们的毅力和自律能力。

贝丝对比利的毅力缺乏信心。

“比利，你又吃了一整袋棉花糖，是不是呀？”



“我吃了吗???”

13

比利也担心自己减肥的毅力。

然而，和他以前所做的尝试不同，这一次，为了坚持到底，他采取了两个重要步骤。

- (1) 他**确定**了具体的减肥重量。
- (2) 他对自己作了**承诺**(签了合同)。

14