

# DAILY 日行 DISCIPLINES 一律

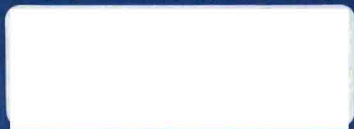


90天蜕变更好的自己 90 DAYS  
OF PERSONAL GROWTH

斯吉·罗斯 迈可·库克 麦露迪·法雷尔 著  
创译天下 黄睿睿 译

自律 是佼佼者的美德 求变 是成功者的思考模式

日行一律90天成就卓越人生



# 日行 一律

90天蜕变更好的自己

斯吉·罗斯 迈可·库克 麦露迪·法雷尔 著  
创译天下 黄睿睿 译

DAILY DISCIPLINES  
90 DAYS  
OF PERSONAL GROWTH



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

日行一律：90天蜕变更好的自己 / (美) 斯吉·罗斯, (美) 迈可·库克, (美) 麦露迪·法雷尔著; 创译天下, 黄睿睿译. -- 北京: 九州出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5108-5078-3

I. ①日… II. ①斯… ②迈… ③麦… ④创… ⑤黄… 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 (2017) 第032658号

## 日行一律：90天蜕变更好的自己

作 者 [美] 斯吉·罗斯 迈可·库克 麦露迪·法雷尔 著  
创译天下 黄睿睿 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](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本 700毫米×970毫米 32开

印 张 7

字 数 160千字

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-5078-3

定 价 26.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

DAILY DISCIPLINES 90 DAYS OF PERSONAL GROWTH

Copyright © 2015 by Lost Poet Press and Skip Ross

Originally printed in the U.S.A. Lost Poet Press First edition paperback printing, October 2015,

with permission by Guangzhou Ming You Book Co. Ltd.,China,2017. Permission from Lost Poet Press All rights reserved.

版权合同登记号 图字 01-2017-0884

## / 序一 /

编写这本书对我来说简直太不可思议了！

这本书原本是斯吉——我父亲几年前在播客讲述《日行一律》系列时的讲稿。整理回顾当初的内容，提炼值得记录的经验 and 思想的过程让人觉得相当兴奋，同时把这些内容记录浓缩到90天中并与大家分享也着实充满挑战，幸好最后编就的书稿十分引人入胜。除了囊括以往的播客内容外，我父亲也加入了一些精彩的新内容（请见书中章节“走向卓越的障碍”与“通往噩梦之地的高速公路”）。同时，我们也接受了来自Circle A领导力小组成员的要求，加入了一些员工培训周课程，包括重要性排序、灵活、观察、忠诚等等，它们都是我父亲最受欢迎的课程。

最终所有的辛劳与智慧汇聚成了这本书，这使我觉得无比自

豪。我真的感觉这本书浓缩和概括了父亲多年教学、管理和企业发展等方面的所有智慧。通过这几个月学习这些理论，我深受启发。毫无疑问，我肯定会多次通读此书，并在未来的日子里不断重复。

在读完迈可·库克写的序（见下一页）之后，我强烈地感觉到父亲、迈可、整个团队以及我自己——所有人的努力都是非常值得的。父亲和他留下的精神财富影响了许多人，有着像迈可这样的人生故事的人我见过数千个，他只是其中之一。我很荣幸能为传承这些智慧贡献自己的微薄之力，而且我也从中获益良多。

我很高兴能参与到这本书的编写，更因为能与你们一起分享而喜悦。我希望这本书能启发你的人生走上成功之路，我们都能成为更好的自己。

麦露迪·法雷尔

## / 序二 /

一开始，我挺迷茫的。《日行一律》第一次在播客上播出时，仅仅听了两期。我虽然知道节目开播，并也能收到，但是当时东忙西忙地也就没有去听。时间一晃就到了2014年的夏天，我的人生出现了重大变故。我的小儿子在那年年初去世了。当时我觉得天都要塌了。在扛过绝望和悲愤后，我觉得自己好多了，便决定回去上班。坚持了差不多一个月，我发现自己什么事都没干成，所以又请假了。我吃过药，某种程度上来说是有帮助的。然而从整体上来看，我的状态在急剧恶化。表面上看可能什么事都没有，内心却极度悲愤。情况越来越糟，最终一发不可收拾。一点鸡毛蒜皮的小事就能让我火冒三丈，我的婚姻也因此变得岌岌可危，妻子害怕惹我生气，已经不再与我交流。

幸运的是就在那时候，我开始整理《日行一律》播客的内容。我从阅读它的讲稿开始，做些简单的修改，调整文章的顺序。在整理的过程中，我找到了解决当前所有困扰的智慧。我在向我最尊敬的导师取经，他就如同我的父亲一样。他与我分享自己的困扰，以及如何与其斗争并取得了最终的胜利。他也说到了是什么让他改变了自己的想法。我和斯吉的共鸣如此深刻，虽然这些原稿在多年前就已经写好，但我感觉他是为了开导我最近经历的这一切才刚刚写下的。

在儿子过世以前，我打算以斯吉在《激情人生研讨会》上的建议作为和妻子生活的蓝本。我一直很爱自己的家庭，所以我还学习了斯吉许多其他的课程，一直在为了成为自己真正想要的样子而努力。但生活糟透了，它摧毁了我。回顾这些理论和思路给了我意想不到的启发和治愈体验。我贪婪地啃食每一讲每一页，随之我也清晰地意识到了自己犯下的错误和每天没能做对的事情。不客气地说，我选择了错误的道路，对自己的人生不负责任，我有罪。

我开始每天做一些能帮助自己改变的事情。我深知，自己所需要的巨大的改变始于脚下的每一小步；要产生巨大的变化，就得先培养新的习惯。我需要《日行一律》。我开始每天读圣经。每天学习一课成为了我的习惯，而且这个习惯还带领我把《激情人生研讨会》里的另一些东西加了进去。现在我每天都会读写箴言，每天早晚看看自己的目标。我正在描述自己想成为的人的样



子。如果遵循这本书里的观点，它们将会改变我们的人生，我的妻子玛利亚曾无数次地提醒我这一点。那时她也正在努力地从我们儿子去世这件事情里恢复和振作起来。她是我的榜样，是她让我知道生命到底有多美，风雨之后还会有彩虹。她引领我们一起走向振作、成长和正向转变，我无比感激。

聚沙成塔，水滴石穿。在Circle A牧场工棚男洗手间的镜子上有这么一句话：“成功的钥匙就藏在你的每一天里。”我开始做出那些改变时，这句话激励了我。知晓道理很重要，它是战斗的一个重要部分。然而我比以前更明白，每日践行才是真正决定成败的关键要素。

其实，编写这本书的目的也在于此：关注我们面临的问题，着眼于每天的努力，给我们机会一步步地解决它们。

迈可·库克

## / 前言 /

### 为什么选择《日行一律：90天蜕变更好的自己》？

可喜可贺！你要开始接受一些积极且有启发意义的想法了！无论你已经看过很多个人发展类的书籍，还是第一次接触这种学习，这本书都适合你。《日行一律：90天蜕变更好的自己》是促进个人成长，培养良好习惯的一种简单方法。每天几分钟，就能让你在追求项目顺利、事业成功、关系和谐、子女融洽、学习进步和生活幸福的道路上大有裨益。

好消息是，观念改变人的思维方式。

当我们的思维方式发生改变时，一切都会改变。我希望，随着我们完成90天的仔细阅读并共同思考一段时间后，大家能接受

一些将会改进我们思维方式的观念。

我发现，当自己身边都是很有想法的人，当有许多挑战和激励我的观念出现时，我就能坚持自我改进，理清生命的意义。我一直在努力寻找生命中能帮助实现健康生活、存在意义和令我专注思考的人。我也希望，这本书能成为一件工具，帮助你们找到良师益友，实现个人成长。

只要每天踏实前进一小步，就能成就一大步。你当然能一口气把这本书读完，记住里面大量的内容，在你的生活里快速而富有激情地实践。然而以我的经验来说，历经一段时间的沉淀，你将对这里的理论有更深刻的领悟。习惯这种思维方式也许比任何刻意的教学都更为重要，因为习惯一旦形成，我们就有一辈子的时间和可能性去成长和改变了。

好了，我们开始吧！

斯吉·罗斯

# 目 录

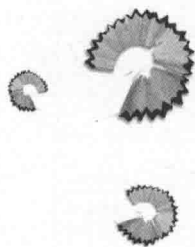


- 001· 第1天 改变的过程
- 003· 第2天 鼓励箴言
- 006· 第3天 暗室
- 008· 第4天 直接反应还是理性反馈?
- 010· 第5天 新眼光看世界
- 012· 第6天 成功的代价
- 014· 第7天 梦想与目标 · 1
- 017· 第8天 梦想与目标 · 2
- 019· 第9天 梦想与目标 · 3
- 021· 第10天 梦想与目标 · 4
- 023· 第11天 梦想与目标 · 5
- 025· 第12天 梦想与目标 · 6
- 028· 第13天 梦想与目标 · 7
- 030· 第14天 现在就做!
- 032· 第15天 感恩
- 034· 第16天 比较
- 036· 第17天 选择 · 1
- 038· 第18天 选择 · 2

- 040· 第19天 选择·3
- 042· 第20天 选择·4
- 044· 第21天 选择·5
- 046· 第22天 选择·6
- 048· 第23天 健康摄入
- 050· 第24天 调整变通
- 052· 第25天 坚持
- 054· 第26天 拖延症·1
- 056· 第27天 拖延症·2
- 059· 第28天 拖延症·3
- 061· 第29天 拖延症·4
- 063· 第30天 拖延症·5
- 065· 第31天 谦逊
- 067· 第32天 无为而治
- 069· 第33天 我的优势是什么?·1
- 071· 第34天 我的优势是什么?·2
- 073· 第35天 挫败与不足
- 075· 第36天 为什么要每天坚持?
- 077· 第37天 好学



- 079· 第38天 尖锐的问题
- 081· 第39天 搭档
- 084· 第40天 诚信
- 086· 第41天 发现优点
- 088· 第42天 紧迫
- 090· 第43天 坦诚回顾过去
- 092· 第44天 再谈箴言
- 094· 第45天 自我批评
- 096· 第46天 通往噩梦之地的高速公路· 1
- 099· 第47天 通往噩梦之地的高速公路· 2
- 101· 第48天 通往噩梦之地的高速公路· 3
- 104· 第49天 通往噩梦之地的高速公路· 4
- 106· 第50天 通往噩梦之地的高速公路· 5
- 108· 第51天 通往噩梦之地的高速公路· 6
- 110· 第52天 再谈比较
- 112· 第53天 竞争
- 115· 第54天 价值
- 117· 第55天 值得吗? · 1
- 119· 第56天 值得吗? · 2





- 121· 第57天 值得吗? · 3
- 123· 第58天 值得吗? · 4
- 125· 第59天 当自己最好的朋友
- 127· 第60天 为什么我要那么做?
- 129· 第61天 耐心
- 131· 第62天 动力
- 133· 第63天 生命的意义
- 136· 第64天 谈谈走向卓越的障碍
- 138· 第65天 走向卓越的障碍 · 1
- 140· 第66天 走向卓越的障碍 · 2
- 143· 第67天 走向卓越的障碍 · 3
- 145· 第68天 走向卓越的障碍 · 4
- 147· 第69天 走向卓越的障碍 · 5
- 149· 第70天 走向卓越的障碍 · 6
- 151· 第71天 走向卓越的障碍 · 7
- 153· 第72天 走向卓越的障碍 · 8
- 155· 第73天 走向卓越的障碍 · 9
- 157· 第74天 走向卓越的障碍 · 10
- 159· 第75天 走向卓越的障碍 · 11

- 161· 第76天 走向卓越的障碍·12
- 163· 第77天 拒绝自卑
- 165· 第78天 冲突
- 168· 第79天 优先事项·1
- 171· 第80天 优先事项·2
- 173· 第81天 优先事项·3
- 176· 第82天 忠诚
- 178· 第83天 以身作则
- 180· 第84天 观察
- 183· 第85天 舒适区·1
- 185· 第86天 舒适区·2
- 187· 第87天 舒适区·3
- 189· 第88天 舒适区·4
- 192· 第89天 限制条件
- 194· 第90天 这是一辈子的事
- 
- 196· 结语
- 198· 关于Circle A牧场
- 199· 引文出处



## 第1天 改变的过程

在改变的过程中，我们经常会遇到各种各样的困难。我们想要改变，想要用新的方式来思考问题，想用这种思考方式把自己引领到一条健康而有所成就的轨道上。但生活总是间或有挫折、不时有诱惑；即便我们希望改变，前路却崎岖坎坷，随时都有失败的可能。在困难面前，我们很难发现那里还潜藏着成长和改变的可能性。

在如何克服这种困境方面，我略有心得；如今，我将与你分享其中之一。我有一本破旧卷边的旧本子，这么多年来都被我视如珍宝，本子里描述了我想成为的那种人的样子。这是我在多年前写下的，至今仍然时不时地会翻看。我依然坚定地走在成为那种人的道路上，未曾放弃。

世界上大多数的人都没有花时间去思考他们要成为什么样的