

21世纪经典的  生活管理方式

一小步 改变你的生活

One Small Step Can Change Your Life

「美」罗伯特·莫勒 著 王珊珊 译

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

21世纪经典的  生活方式

一小步 改变你的生活

One Small Step Can Change Your Life

「美」罗伯特·莫勒 著 王珊珊 译

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

黑版贸审字 08 - 2005 - 011

图书在版编目(CIP)数据

一小步改变你的生活 / (美) 罗伯特·莫勒著; 王
姗姗译. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 80699 - 617 - 6

I. 一... II. ①罗... ②王... III. 成功心理学 - 通
俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 144089 号

First published in the United States under the title:

ONE SMALL STEP CAN CHANGE YOUR LIFE: The Kaizen Way

Copyright © 2004 by Robert Maurer, Ph. D.

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

责任编辑: 孙小玉 王乃铮

装帧设计: 飞鸟工作室·马青军

一小步改变你的生活

(美) 罗伯特·莫勒 著 王姗姗 译

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787

E-mail: hrbcbs @ yeah.net

网址: www. hrbcbs. com

全国新华书店经销

黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 10.75 字数 105 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 617 - 6/B · 85

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

内容简介

Kaizen,指的是日本传统的“逐步改善”管理法则,是一种生活方式的哲学。它提倡人们在改变中循序渐进地翻新已陈旧的“砖块”,用有效的目标管理方法去评估每一次翻新的结果,最终实现自己的目标。

在本书中,莫勒博士将“改善”(Kaizen)法的精华加以浓缩,不但向人们展示了如何有效运用“改善”法的原理,而且告诉人们如何将“改善”法应用到自己的生活中去。本书将教你如何做好准备迎接改变,从而生活得更有效率;教你如何达成个人或是事业的改变;教你如何绕过障碍,在有限的生命旅程中游刃有余地实现自己的成功梦想。



译者序

当我们试图把生活的步子迈得大一些,大一些,再大一些时,往往忽略了我们所能承担的负荷,而当我们喘着粗气,一次又一次决定放弃时,何不换种方式,把步子放得小一点呢?在巧步微行的“改善”世界,你的生活总会在不知不觉中变了模样,变得更健康、更积极、更加充满活力,洒满阳光。以本书作者的话来说:“……无论你的目标是要改变整个世界,还是要克服自己啃手指头的坏习惯,‘改善’法都会对你有用。”从你踏进“改善”世界的第一步开始,我敢保证,你一定会为它的魅力深深倾倒,更会情不自禁地将“改善”法应用到自己的生活中去。因为“‘改善’的步子那么小,我怎么会做不到呢?”



作者罗伯特·摩利尔博士，以心理医生独特的视角和特有的人文关爱的情怀，向我们记录下了他众多的访客中应用“改善”法取得成功的感人故事。毋庸置疑，没有人希望别人把自己当病人看待，但我们许多时候也不得不承认，自己虽然表面看来没有发烧感冒，却饱受“心病”痛苦——总会面对这样或那样的难题与烦恼，却苦于无法解脱。比如，很多人对自己身材不够苗条纤细深深苦恼；很多人对自己的工作满腹牢骚，迫于生计却也无可奈何；也有很多人羡慕别人享受甜蜜的爱情、和谐的婚姻家庭，自己却至今苦于知音难觅……潜意识中，我们大都有着某种打破现状的冲动，我们想要寻求改变，却又似乎总也没有勇气迈出那第一步……作者对我们的这种心理了解得一清二楚，他告诉我们，这是由于我们大脑中的杏仁核结构唤醒了应激反应，潜意识中的恐惧感主宰了我们的行动，阻碍了我们踏上改变的道路。而克服这种心理的最佳办法，就是把自己迈出的第一步变小、再变小……

想要减肥的人不要做梦在一周减掉 10 斤，也不要逼自己一下子戒掉所有爱吃的巧克力、冰淇淋，倒不如试着在吃一块巧克力的时候把第一口吐掉（记住，不是最后一口，到了最后你会舍不得）；对工作不



满的人,不要以为终有一天可以辞职另谋高就寻求解脱,而是不如在每天上班之前在头脑中假想自己理想工作中的细节,也许有一天在自己现在的工作中你也会发现乐趣;想要拥有甜蜜爱情的人,不要以为激情的 999 朵玫瑰,或是出巨资邀爱人与你同游巴黎的“大动作”就能帮你实现梦想,你不如试着从打电话询问女友今天早上看牙医时排队等了多久开始做起,关注生活中那细微平凡的点滴瞬间,才能最终铸就真正细水长流的感情……

“千里之行,始于足下”的古老智慧,似乎早已融入到了中国人的处世哲学中,只是很多人虽然对这句话耳熟能详,实践起来却往往有些不知所措。那么,之后的事情你就按照这位西方的心理医生的方法去做就是了。多问小问题,重视小想法,采取小行动,解决小麻烦。这就是“改善”要求你做的全部,也是对“足下”的最好诠释。应用“改善”法取得的成就往往能够持续存在,能“行千里”,甚至往往转变成了你的一种生活态度、一种习惯,并持续改变着你和你的生活。

最后,值此本书将赴出版之际,译者要向对自己有生育之恩的父母表示衷心的感谢,他们那不计回报的爱为我多年的求学苦旅提供了



强大动力,他们的鼓励更是我从事翻译这一“二度创作”事业的灵感源泉。

此外,外交学院的蒋旭峰先生为整部书的翻译工作提供了宝贵意见,付出了巨大努力,在此一并致以深深的感谢。限于译者水平有限,疏漏不妥之处不可避免,还希望有心人赐教。

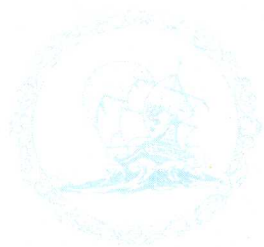
王珊珊

二零零五年秋 于北京 墨竹林

Preface

前言

迈开你的一小步



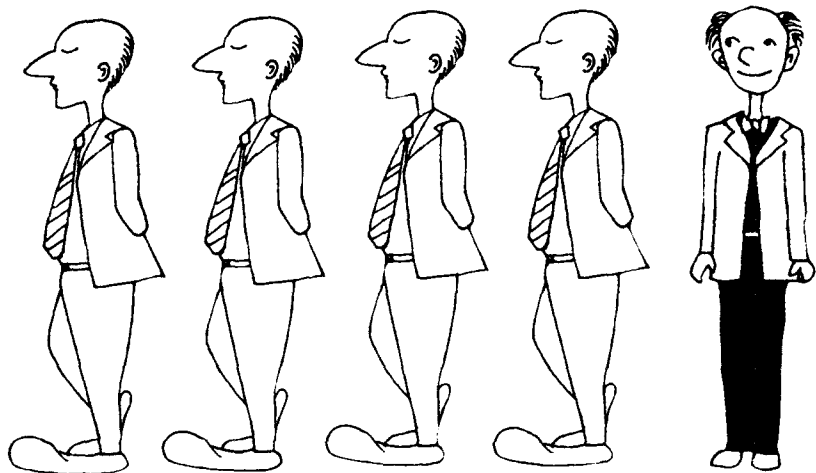
长久以来，日本企业一直在使用“改善”这种温和的技能来实现它们的企业目标，维持它们的优势。实际上，这种优雅的策略也可以帮你实现自己的梦想。

人们应用大部分的心理学的学说或是药品，来研究人为什么会生病或为什么在生活中会感到不适。但是，在我作为一名心理医生的职业生涯中，我所感兴趣的是与这些刚好相反的东西，我关注人们取得的成功。比如，一个决心节食减肥的人发现自己减掉了10磅，并且还能保持体重不再反弹，我想知道他是怎样做到的；如果一个人多年来一直对自己的家庭不满意，却在某一天突然又重新发现了爱，我感兴趣的是他究竟使用了什么方法重获幸福的；如果一个企业55年以来，一直在它所处的领域中保持着领先地位，我想了解在它成功的背后又有着怎样的管理决策。可以说，有两个问题一直充斥在我的整个职业生涯中：

人们是怎样获得成功的？

成功人士又是怎样保持成功的？

诚然，每个成功人士大都有着各自不同的成功经验，但在我22年的实践过程中却发现有一种方法，不计其数的人使用后都使自己发生了改变，这带给了我莫大的满足。使用同一种简单的法则，他们改进了自己生活的方方面面。他们减肥成功（不再反弹），他们开始坚持锻炼（怀着持之以恒的态度），他们戒掉了不良嗜好（永久性地戒掉），他们建立了稳固的家庭（可以一直幸福到老），他们开始变得有条不紊（即使是碰上火烧眉毛的事情，也能镇定应对），他们的事业取得了进步



(尽管工作表现在报告中得到了肯定,他们仍在努力)……

如果你也想要改变——并且想要持续性地改变的话,我希望你能继续读下去。书中所讨论的方法早已不算是什么秘密了,这种方法在日本企业界已经流传了几十年,世界上许多普通百姓也几乎每天在利用这种方法,来改善自己的私人生活。无论是实现目标,还是维持优势,这种方法都不失为一种自然而优雅的技巧。即使你的日程表安排得再紧,也不会影响到这种方法的效果。在本书中,我将与你分享这种策略。

下面,我们先来认识一下朱莉。

朱莉坐在检查室里,双目低垂。她到加州大学洛杉矶校区医疗中心来治疗她的高血压与疲劳症,但无论是她的主治医生还是我都能看得出来,她身上的问题远不只有这些。朱莉离了婚,带着两个孩子,她

自己也承认感到有些压抑,常常饱受不安之苦。她处在濒临崩溃的状态下,只是勉强地维系着工作。

我和那位年轻的家庭医生,都非常担心朱莉未来的健康状况。她的体重(超重 30 多磅)和不断加剧的压力感,都会让她极易患上糖尿病、高血压、心脏病,乃至严重的抑郁症。如果朱莉再不作些改变,她的余生将不得不在疾病和绝望中度过。

我们知道有一种既便宜又有效的方法可以帮助朱莉,她不需要吞食药片,也不需要接受长年累月的心理治疗。如果你读报纸或者看新闻,想必不难猜出我所谈论的方法——是的,就是锻炼。定期锻炼身体不但能够改善朱莉几乎全部的健康问题,还能够使她以充沛的精力去应对艰难的生活,帮助她振奋精神。

如果是在从前,我会满怀热情地鼓励访客,采取这种免费而有效的治疗方法,来寻求新的改变。“去跑步吧,骑自行车吧,租些有氧操的光碟回家跟着练习吧!”我或许会这样说,“放弃午休,你要对自己的健康负责,一个星期抽出五天,在这五天里每天早起一个小时!”但当我看到朱莉的黑眼圈时,我的心深深地沉了下来。我们差不多告诉了百余名病人,让他们坚持锻炼,但没有几个人能真正将锻炼当成一种日常习惯来看待。在他们看来,这件事太耗时间了,要流太多的汗,要付出太多的努力。我相信,尽管很多人都没有意识到这种恐惧,但大多数人都害怕打破自己舒适生活的外壳。看看眼前的朱莉吧,为了把孩子养得干干净净、健健康康,她几乎毫不间断地工作。她唯一的安慰,就是每天晚上在公车上得以放松的半个多小时而已。若医生要求



她进行锻炼,我几乎可以预想到将会发生在她身上的事情:她既会觉得委屈——“我到哪儿去找时间干这些呢?你根本一点儿都不了解我。”——又会颇觉愧疚。接下来,医生则会为这个访客无视自己的建议而备受打击——对于许多初出茅庐、满怀壮志的年轻医生们来说,说不定会从此变得愤世嫉俗起来。我该如何来打破这一可悲的恶性循环呢?

负重登山:变革

当人们尝试改变的时候,往往首先想到的是变革的策略。尽管你或许会认为,变革是一种取得创造性突破的形式,但我在这里说的“变革”是商学院定义的术语,在这里,“成功”、“变革”之类的词汇被高度细分。根据他们的定义,“变革”是指一个巨变的过程。在理想的状况下,它可以在短时间内发生,并产生翻天覆地的影响。变革的速度快,调整的幅度大,却有些华而不实,它旨在利用最短的时间取得最大的成果。

尽管你对一些术语可能不甚了解,但术语背后的观点想必是你相当熟悉的。在商业世界里,变革的事例往往喜忧参半——当中既有让人痛心疾首的决策,比如,为了增强基层实力而进行大量裁员;又有积极的策略,比如,对价值昂贵的新技术进行大力投入等。当个人寻求改变时,激进式变革也是最受青睐的一种策略。如果朱莉想要通过变革的方式来解决自己的体重问题,她就应该采取我前面提到的严酷的锻炼计划。但这一计划,势必会给她的生活带来巨大的改变。

要立刻戒掉所有你最喜欢吃的食物,建立新的饮食习惯。

前言

在每周五天的工作日里,她必须要保证每天至少剧烈运动半个小时;为了参与一种运动项目,她还得重新安排自己的时间表;她要应付锻炼带来的肌肉酸痛等症状;或许她还要再花钱去置办些衣服、鞋子之类的新行头;最痛苦的是,她要作好心理准备,撑过她开始新的锻炼计划后,那最难熬的最初几个星期甚至几个月。

说到“变革”在个人寻求改变中的应用,还有许多典型事宜,比如:



要立刻戒掉所有你最喜欢吃的食物,建立新的饮食习惯;



要立刻戒掉你已经上瘾了的习惯;



要立刻节俭持家,还清所有的个人债务;



要克服羞怯心理,立刻在险象环生的社会场合中崭露头角。

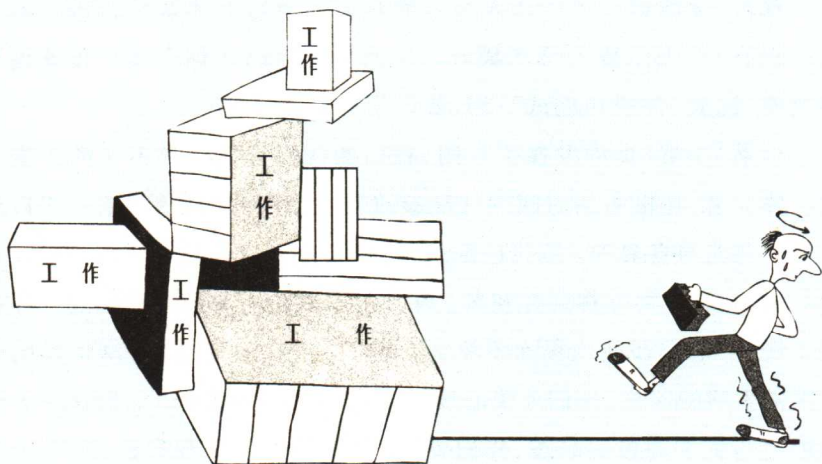
有时,变革可以产生让人惊异的效果。通过上述这些激进式的方式,我们中的大多数人可能都成功地改变了自己。你会骄傲地述说那些改变,比如,你成功地戒了烟,并一直坚持了下来。

如果“变革”真的发挥了效用,我当然认同它是一种不错的改变方式。要知道,在极短的时间内就能够改变生活的方向,这的确是可以给人带来自信与自尊的。但我也发现,很多人由于迷信只有变革才是改变的唯一方式,从而变得目光狭窄。许多问题或是需要面对的挑战已经存在了许久,他们却往往视而不见,直到情势迫在眉睫,或是麻烦威胁到了正常生活的时候,他们才决心要大步向前去寻求改进。如果这一大步的迈出达到了理想的状态,我们要为之庆贺;但如果我们跌倒了,或事

情的进展并不顺利,我们将要面对的痛苦与尴尬就是灾难性的。

你可能会说,你是一个高度自律的成功人士,但我确信,你也一定有过类似的遭遇失败的经历,你也曾致力于利用变革的方式进行改变,却没能如愿以偿。要么是激进节食失败了,要么就是采用了昂贵的“感情疗法”却没能奏效(比如出巨资,邀心仪的爱人同赴巴黎旅游),感情生活仍然一塌糊涂。从这些事中,我们看到了“变革”的问题所在。通常情况下,你若是应用变革性的手段来寻求改变,短期内可能会取得成功,但当最初迸发热情消逝之后,你就会发现自己又重新回到了原来的老路上。激进的变化就好像是在负重翻越险峭的高山——在你爬到山顶以前,你可能已经被大风折磨得筋疲力尽;或是当你刚迈开步子,一想到前方将面对的沉重如山的工作时,就被吓倒了,或者干脆放弃了事。

除了“变革”,我们其实还有其他的选择。在通向山顶的道路中,还



在通向山顶的道路中，还有另一条路径蜿蜒而上，坡面很小，甚至让你根本没有爬山之感。

前言

有另一条路径蜿蜒而上，坡面很小，甚至让你根本没有爬山之感。你会觉得，走起路来心情愉悦，解决问题也是轻松自如，你只要一步一步向前迈就是了。

“改善”欢迎你

这种寻求改变的另外一种选择策略叫做“改善”，源自于一句你可能已经非常熟悉，却底蕴深厚的古语：

“千里之行，始于足下。”

——老子

顾名思义，“改善”就是一种利用小步进行持续改进的方式。这种方法最初得到系统应用是在大萧条时期的美国。1940年，当法国陷入纳粹德国的统治时，美国的领导人意识到盟军将迫切需要美国人为他们运送军事设备。他们也认识到，由于情势所迫，美国人很快也会派兵奔赴海外，到时他们也会需要自己的坦克、武器与补给。美国的制造商们不但需要尽快提高设备生产的质量，同时还要提高产量。而由于此时美军正忙于备战，许多能干的生产顾问也都效力于军方，这无疑更加剧了制造商们面临的挑战。

美国政府为了克服时间紧、人员有限的问题，便创建出了一项名为产业内培训（简称 TWI）的管理课程，并向全美多家企业进行推广。正是这个项目中的一个课程，后来发展成为了“改善”法。TWI 课程并不鼓励人们采用激进或变革性的手段来实现要求的成果，而是劝诫管



理者要创造“持续的改进”。在课程安排中,要求管理者们要“去寻求你可以改进的成百上千件小事,而不要试图去计划一整套的部门解决方案,也不要追求安装什么大型新设备了。没时间去搞这些大型项目了,利用现有的设备,对现有的工作进行改进”。

爱德华·戴明博士是当时最为主张“持续性改进”的人物之一,他是一位从事质量监控的统计学家。在美国制造商急于解决战时困难时,戴明博士给了他们很多帮助。戴明博士教导管理者要让每一名员工都投入到改进过程中去。他认为,在紧迫的时间压力下,美国的企业不得不改变精英主义作风,也不得不克服从前在企业管理方面大手大脚的作风。他还鼓励全体员工——包括来自公司最底层的员工,去寻求能够提高产品质量,或是能够提高生产效率的方式。在他的建议下,工厂的每层楼都安置了意见箱,这样连流水线上的工人也可以为改进生产出谋划策。他也要求管理者对每一条建议都给予足够的重视。

最初,从一定程度上讲,这种想法看起来根本无法对当时的情况发挥任何改进效用,但这些小步积累起来,却大大增强了美国制造业的实力。美国生产设备的质量与生产速度,可以说是盟军取得胜利的两大重要因素。

“如果你每天改进一点点,你最终会有巨大收获。如果你每天对自己的身心进行一点点微弱调整,你的身心状态最终会得到很大改善。改进带来的收获,也许在明天看不见,也许在后天也还看不见,但总有一天你会看见。不要寻求太大、速度太快的改进,每天只寻求一点小小的改进就可以了。只有