

Getting It Done

车到山前必有路
但没有自律
人们到不了山前

自律

(美) 安德鲁 J. 杜伯林 著
Andrew J. DuBrin
罗全喜 叶凯 译



—The Transforming Power of Self-discipline—



机械工业出版社
China Machine Press





Getting It Done

自律

(美) 安德鲁 J. 杜伯林 著
Andrew J. DuBrin

罗全喜 叶凯 译



The Transforming Power of Self-discipline



机械工业出版社
China Machine Press



Andrew J. DuBrin. Getting It Done: The Transforming Power of Self-discipline.

ISBN 1-56079-470-4

Copyright © 1995 by Peterson's, a division of Thomson Learning.

Original language published by Thomson Learning (a division of Thomson Asia Pte Ltd).

CMP is authorized by Thomson Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书原版由汤姆森学习出版集团出版。本书中文简体字翻译版由汤姆森学习出版集团授权机械工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可，不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

981-254-790-8

本书版权登记号：图字：01-2005-1308

图书在版编目（CIP）数据

自律 / (美) 杜伯林 (DuBrin, A. J.) 著；罗全喜，叶凯译. —北京：机械工业出版社，2005.8

书名原文：Getting It Done: The Transforming Power of Self-discipline

ISBN 7-111-16831-3

I. 自… II. ①杜… ②罗… ③叶… III. 自我管理学 IV. C936

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第070420号

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：颜诚若 版式设计：刘永青

北京昌平奔腾印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2005年8月第1版第1次印刷

880mm×1230mm 1/32·6.5印张

定价：19.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007

— 译 序 —

我们每个人都有理想，有追求，梦想着成功。但同样，我们每个人都有惰性，有着各种各样的不良习惯。这些惰性和不良习惯，成了我们追求理想、获得成功的桎梏。我们的内心时常是矛盾的：渴望美满与富足，却又很难做到始终如一的执着。在遇到困难时，我们往往选择退缩。因此，成功离我们很远，生活留下了很多遗憾。

有人说，遗憾是一种美。但是，成功道路上的遗憾不要也罢。固然，成功的道路上有荆棘，有坎坷，有刺痛，有挫折。但是，路的尽头等待我们的是成功天使醉人的微笑。我们需要不断地坚持，不懈地努力，自我要求，自我约束。

你听说过麦肯锡方法吗？这种由麦肯锡管理咨询公司提出的问题解决模式，实际上就是自律的很好应用——让你自律地思考。

你知道原NBA尼克斯队主教练帕特·莱利是如何成为一名成功的教头的吗？他曾说过：“我希望我的球队成为这个赛季第一支出现在球场上的球队，同时也是最后一支离开球场的球队。”他真的做到了。是什么激励他带领球队打到季后赛总决赛的呢？

IV

你听说过唐娜·凯伦吗？作为美国时尚界的先锋，她以自己独有的魅力吸引着她的员工。是什么让员工对她如此着迷呢？

你听说过篮球巨星约翰·华莱士吗？在他的成长历程中，他无数次可能误入酗酒、吸毒、抢劫、辍学的歧途，但是他却没有。那么，是什么使他一直努力朝“钱途无量”的职业篮坛进发的呢？是什么使他避免成为问题少年的呢？

如果你现在的体重是380斤，那你梦想过减到130斤吗？也许你觉得这是在开玩笑。但事实上，的确有人做到过。那么，她是靠什么实现减肥目标的呢？

这一切都源于自律。自律是我们通往成功与快乐的关键因素，自律会让人受益一生。积极的自律可以美化生活，可以催生想像，提高我们的创造力。

本书详细介绍了自律在克服拖沓、征服逆境、提高效率 and 创造力、排解压力等方面给我们带来的巨大改变，说理有力，论证深刻，并结合了大量的案例、测试、练习等多种形式，兼具实用性与趣味性。阅读此书，的确是种寓教于乐享受。

需要指出的是，由于时间仓促以及译者能力所限，本书翻译中的缺点、谬误在所难免，恳请读者批评指正。另外，杨玉平、赵应征、孙永强、何素洁、曹荣华、贺连斌、廖玉柱等朋友参与了部分章节的翻译，并在收集参考资料、打印文稿等方面提供了宝贵支持。同时，要特别感谢叶凯先生在翻译方面提供的帮助。

罗全喜

2005年4月

— 前 言 —

你曾经坐下来思考过这些问题吗？

- 我如何才能更加成功，更加快乐呢？
- 难道我真的没有办法开创自己的事业吗？
- 我该怎样做才能如期完成工作，博得老板的赏识呢？
- 我该怎样做才能还清欠款，无需再到处借钱呢？
- 为什么我无法减掉体重呢？

这些问题都指向了某个能达成满意结果的行为。即使你的智慧、才干、积极性、技能都很一般，凭借这个行为，你也可能实现人生中许多有价值的目标，它就是自律。所谓自律，意思是一旦瞄准目标，你就能坚持不懈、系统地工作，直至实现目标。自律并不意味着放弃人生中的快乐。自律的人不会自我牺牲，不会放弃乐趣，也不会自我惩罚。相反，实现了有价值的目标后，他获得的是欢乐、兴奋和满足。缺乏自律的人享受到的乐趣可能很短暂，而自律的人享受到的乐趣则是无穷的。个人使命指引着他，让他每天都能从追求中获得满足，品尝到胜利的快乐。

一家跨国公司销售部门的两名职员迈克和玛丽决心学习西班牙

牙语，因为公司在墨西哥开了一家分公司。由于学习计划和看电视的时间冲突了，因此，迈克泛泛地学了一阵便放弃了。玛丽则坚持每天至少学习1小时。她同样不愿意牺牲看电视的时间，因此，她决定看西班牙语节目。这种习惯她坚持了一年，始终没有改变。一年后，她学会了西班牙语，自豪感与日俱增，她变得越来越自信。而迈克呢？每天多出来的1小时里他做了些什么呢？他自己都说不清。

两年以后，玛丽的付出得到了回报（自律的人总是很耐心地等待回报）。她升职了，进入了国际销售部。由于工作的需要，她每个月都要去墨西哥的分公司。她为什么能得到这份工作？因为她符合该职位“能用西班牙语交流、书写”的条件。自律为她带来了更高的薪酬、更加刺激的工作，还有个人发展的满足感。与此相反，迈克无力竞争。因为他既不能专注于升职这一中期目标，也不能专注于学习西班牙语这一短期目标。

我为什么要写这本书呢？因为我想鼓励大家去做一些必要的事情，以实现工作和生活中一些有价值但却不简单的目标。经验告诉我：缺乏自律，我们就无法自我提高。举个例子吧，为了养成良好的工作习惯，改善时间管理，很多人参加了研讨会，也阅读过相关的书籍和杂志。但是，三个月过后，他们的办公桌还是一片狼藉。他们没能按时完成计划，也错过了一些重要项目，拖沓的老毛病依旧。

为了获得想要的东西，我们必须自律。为了帮助大家培养自律，我从几个角度阐述了培养自律的方法。在第1章，我详细列

VII

举了自律的一些好处，并列出了培养自律的一个大体框架。在第2章，我介绍了“为了长期的快乐而牺牲眼前享乐”这一概念，同时强调了高瞻远瞩的重要性。在第3章，我介绍了克服拖沓的方法。在第4章和第5章，大家将学会如何利用自律获得当代职场中的两大好处——自我领导和高品质。而第6章则介绍了怎样利用自律培养想像力和创造力。

关于如何利用自律和自我领导促进个人成长的问题，我们将在第7章进行讨论。在第8章，大家将学会如何利用自律来控制不良习惯。第9章介绍了如何通过自律来排解压力。在第10章，大家将学会如何利用自律来征服逆境。

最后在第11章，我鼓励大家利用自律让人生更上一层楼。利用自律，全身心地投入手头上的工作，你就能发挥自己的最大能力，获得高绩效。

在如何提高自律方面，我为大家提供了很多建议，详细介绍了很多方法。为了帮助大家理解这些建议和方法，我同时提供了许多案例、清单、测试和练习。但请谨记一点：看完这本书并不难，但是只有把本书的自律技能付诸实践，你才能实现长期目标。

— 目 录 —

译序

前言

第1章 成功的关键因素	1
第2章 秉持现实原则	23
第3章 拖沓的难题	39
第4章 自我领导与自律	59
第5章 取得高品质	77
第6章 增强创造力	97
第7章 取得个人发展的成功	119
第8章 克服不良习惯	135
第9章 对压力的自我控制	153
第10章 征服逆境	163
第11章 通往高绩效之路	185
注释	195

第 1 章

成功的关键因素

成功与快乐取决于许多先天和后天的因素。只有那些天真的人，才会否认以下这些因素对于成功的重要性：智力、教育、体力、想像力、父母的感情支持以及运气等。此外，还有诸多其他因素，比如良好的沟通技巧、超乎寻常的才能、杰出的行为示范、丰富的电脑知识、高尚的道德操守以及良好的人际关系。

但现实却是令人痛惜的：许多人具备上述大多数因素，但是他们的潜力却远未挖掘出来。因为，无法做到自律，你就很难获得巨大的成功，享受到巨大的快乐。在这里，自律的意思是：一旦瞄准目标，你就能坚持不懈、系统地工作，直至实现目标。¹自律意味着你要保持精神集中。

有了一定的才技，再加上自律，你便能获得成功与快乐。做不到自律，你将很可能终生追赶崇拜者。西奥多·罗斯福总统对此进行过深刻的总结，他这样说道：

当别人陷入平庸时，那个激发你去努力实现每个理想的关键因素，不是你有多大的才能，不是你接受过什么正规的教育，也不是你有多高的智商；而是你能否自律。做到自律，一切皆有可能；无法做到自律，即便是最容易实现的目标，也会沦为一个遥不可及的梦。²

自律的好处

了解一些自律的好处可以点燃你的激情，鼓励你养成一些习惯——一些培养自律前必须先养成的习惯。

高效高质

自律有一个突出好处：它能保证高效高质。比起那些缺乏自律的同事，自律的人工作得更出色，他们的工作质量也更高。在其他因素等同的情况下，大多数人都更愿意让一个高度自律的修理工来更换汽车的刹车垫，让一个高度自律的神经外科医生来修复大脑中破裂的动脉。难道不是吗？

自律是如何保证高效高质的呢？作家迈克尔·克莱顿就是一个很好的例子。要写书时，克莱顿总是早上4点钟起床，然后开车到位于加利福尼亚州圣莫尼卡市的办公室，下午5点半回家参加家庭活动。克莱顿说，工作的时候，“我也可以像其他人那样离开座位。但是，我的头脑充满了灵感，越来越不想离开，这是一种无法克制的冲动”。³

自律让人们在许多方面的竞争中受益。哈佛商学院主持过一

个研究，想看看最优秀的营销人员有哪些共同特征。研究人员发现，只要愿意学习，全心全意把精力集中在工作上，大多数营销人员都能做得非常出色。他们还发现，最成功的生产商所具有的意志力和决心是超乎常人的，无论他们放弃的冲动有多么强烈，他们都会坚持追求自己的目标。自律是他们成功的关键因素。⁴

有了一定的才技，再加上自律，你便能获得成功与快乐。

加勒特·威廉斯是大西洋印刷业质量培训与管理部門的副主管（不久前，他死于常规手术中的并发症）。通过观察，他发现自律与工作效率之间有这样的联系：

纪律性强的人会积极地对待一项任务，因为他乐于接受可能的挑战。如果人们认为某件事情很难或是根本无法做到，那么即便机会来临，他们也不愿尝试。“车到山前必有路”，但没有自律，人们到不了山前。

无论做什么事情，自律的人往往都会取得比别人更大的成功。而一旦完成一件不寻常的事情，他们便能从中体验到更多的个人满足感。一旦你从辛勤工作和自律中收到了回报，你就会期待从每一份工作中得到同样的回报。

学习更好

大多数老师和家长意识到，如果自律性强，学生就能学得更好，取得更高的分数。不管在哪个层次的教育里，学习不好的罪魁祸首就是学生的自律能力较低。有人以3 200名男女大学生为对

象，就一些个性因素与分数的关系进行了调查研究。（请注意，这项研究与智力无关。）此次研究发现了一个问题：潜力大的学生在自律方面获得了较高的分数。此外，潜力大的学生能够独立思考，而且不会夸大自我。⁵ 这些发现暗示我们：在不需要太多团队支持的情况下，自律的人可以工作得更好。而且，他们喜欢的是工作本身，而不是给别人留下深刻印象。

对于医学院的学生来说，自律也是他们获得成功的关键因素。有人以173名医学院教员为对象做过这样一个调查。调查的问题是：他们期望在申请者身上看到什么样的特征？结果大家一致期望的3个特征是：自律、对人的敏感、聪明。⁶

当然，取得好分数并不是自律能带给你的惟一好处。比起那些仅仅希望考试及格的学生来，那些有学习目标并矢志不渝的学生，在技能水平上也要更高些。例如电脑和外语技能的学习。那些能够自律、不断增强自身竞争力、扩展知识的学生，更可能在完成课程的过程中运用他们的技能。相反，那些很少自发学习电脑或者外语的学生，不大可能把这些技能运用到生活中。

一个自律的学生很可能会这样说：“我正在努力学习技能，获取知识。它们将会改善我的生活，促进我的事业。”缺乏自律的学生可能会这样说：“我必须把这门课学好，只有这样我才能毕业，找到工作。”

可靠

和自律的人一起工作有一个好处，那就是他们很可靠。自律

的秘书会把你的支票放进邮件中，自律的职员会准时完成报告，自律的装修工人会把你的厨房装修成理想的样式。因此，自律者会博得良好的声誉：他们很可靠。客户和员工都乐意与可靠的人共事。而自律和可靠性的联系非常紧密，因为自律的人会时刻牢记某件工作的截止日期，并尽自己的最大努力来完成这件工作。

解决问题干净利索

自律的人会一直专注于某个问题，直至找出这个问题的根本原因。尽管不能事事都做得漂亮，但是自律的人总是竭力把问题解决得更加到位。一个缺乏自律的人在解决问题的时候，为了节省时间和脑力，他可能只会对问题进行肤浅分析。

麦肯锡方法是商业领域中自律的一个例子。它以麦肯锡管理咨询公司的专业人员解决问题的模式命名，是一种很好的管理分析方法。它挑战设想，拒绝想当然。一位曾经在麦肯锡工作过的咨询师称这个方法是“残忍的逻辑”：“你必须抛开个人情感和别人的看法，认真考虑事实本身。自律让我锻炼出了在复杂情况下工作的能力。”⁷ 自律是不可或缺的，因为如果你想解决问题，你就必须一直贯注于目标，直到探查到问题的真实情况。

少做白日梦

对工作进行愉悦的幻想对大家有一定好处。在开会的时候，想像一下理想中的假期，你就不会那么烦闷了。而当一个怒气冲冲的顾客向你发泄不满时，一个令你愉快的白日梦可以暂时减轻

你的压力。在片刻的放松之后，你也许会重新焕发精神了。

但是，在工作中频繁地做白日梦弊大于利。做白日梦直接导致许多工业事故，导致许多删除电脑文件的意外事故；在开会时，做白日梦的人往往面无表情，两眼无神，这副尊容不会给老板留下好印象。而且，做太多的白日梦会让你的工作效率急剧降低。

每当开始做白日梦时，高度自律的人就会下意识地提醒自己应该工作了。他头脑中会闪现这样的想法：“回到工作中，光做白日梦什么事也干不成。”他不会用白日梦来减轻压力，而会采用即时放松方法，比如呼吸和吸气，有意识地放松肌肉。

这样说来，自律的人完全感受不到白日梦带来的舒适和快乐吗？恰恰相反，自律的人知道在什么时间、什么地点可以做白日梦，而在什么时间、什么地点应该保持精神集中。丽莎是一名成功的信贷部经理，在和客户见面前后，她会在办公室里做白日梦。在两份工作的过渡时间里，她偶尔也会做做白日梦来休息一下。

个人财政有条有理

许多人把他们糟糕的财政问题归咎于低收入、高支出，但是许多收入、支出和前者相当的人却不会遇到财政问题。他们的区别就在于自律。自律的人能够坚持执行开销计划（预算）。他们会仔细地把计划的开支与预期的收入进行比较，然后减少开支以做到收支平衡，不会让自己入不敷出。举个例子，自律的人可能会多开一年旧车，直到有足够的钱来买一部新车。

通过预算控制开支的人更能享受金钱的乐趣。

自律的人还会把钱节省起来，用于储蓄和投资或是支付其他账单。针对严格执行开销计划这一提议，许多人有不同的看法：限制自己的花销，你就不会享受到那么多的乐趣。但事实上，通过预算控制开支的人更能享受金钱带来的乐趣。当你在度假时，在购买家庭环绕音响时，在餐馆吃饭时，直接付款比起日后再用信用卡付账更能得到享受。自律的人能够支付得起现金（或者在30天内还清信用卡上透支的钱），因为他们没有负债。而本来应该用来支付利息的钱，他们却可以用来投资或者购买奢侈品。

与亲朋好友关系更佳

自律的人不仅是更为可靠的同事，还是更佳的家庭成员和亲密的朋友。自律的父母可能会对十几岁的孩子说：“如果你考上了自己选中的大学，我们可以保证你的生活所需。”他们会一直专注于为孩子提供足够的财政支持这一目标，而他们的孩子则会集中精力，努力学习，以考取自己心目中的学校。

自律者还有另外一个显著特点：他们往往对事情深思熟虑。如果一个自律者想让自己的爱人开心，他会想出许多方式：

- 记住对方的生日和结婚周年纪念日；
- 再去一次两个人曾经度过浪漫夜晚的那家餐厅；
- 穿上对方非常喜欢的衣服；
- 再住一次蜜月酒店；
- 统筹安排工作时间以便两个人能在约定的时间共进晚餐。

避免触犯法规

我们不能把所有犯罪行为都归咎于缺乏自律，但是自律的人往往会避免触犯法规。那些经常违反交通法规的人就是很好的反面教材。由于无法控制自己的行驶速度或者酒后驾车，他们不得不请假上法庭。随着罚单的日积月累，这些人不得不花上大笔的钱给他们的汽车上保险。他们无法把钱投资到真正有意义的事情上，而是将一大笔收入用来买保险。

评估你的自律水平

在继续了解培养自律前，我请大家做做下面的自律测试。目前你在行为和思想上距离高度自律的人有多远呢？这个测试能让你有个初步的了解。6个月后再做一次这个测试，看看你的态度和行为发生了怎样的改变。我建议间隔的时间是半年，因为通常需要至少半年的时间，你的日常生活才能发生复杂的变化。

自律测试

这张表格用来描述你的行为或者态度。请根据你的情况，用圆圈画出你认为符合自身情况的数字，DS表示强烈反对，D表示反对，N表示中立，A表示赞同，AS表示完全赞同。你也可以让一些熟悉你的人来帮助你作答。

	DS	D	N	A	AS
1. 我有强烈的目标感。	1	2	3	4	5