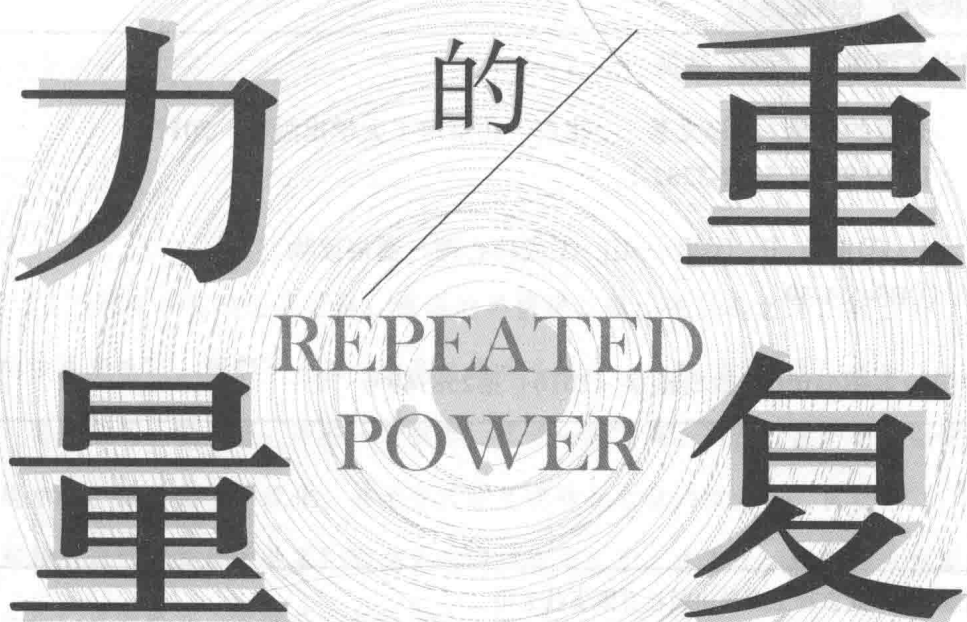


力 的 重 复 量

REPEATED
POWER

梁译文 著

简单的事情重复做，你就是专家
重复的事情用心做，你就是赢家



力量 的 重复

REPEATED
POWER

梁译文 著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

重复的力量 / 梁译文著. —北京: 北京理工大学出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5682-3282-1

I. ①重… II. ①梁… 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 (2016) 第258749号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 201千字

版 次 / 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定 价 / 32.00元



图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

目 录

第一章 我们因何重复

1. 重复之美 / 003
2. 让梦想成真 / 008
3. 质与量的交互 / 014
4. 熟能生巧 / 019
5. 把不可能变成可能 / 024
6. 尝试的收获 / 028

第二章 工匠精神

1. 用心打磨 / 035
2. 失败后，再试一次 / 039
3. 重拾生命的缺失 / 043
4. 因为热爱 / 048
5. 你是无价的 / 052

第三章 重复的要素

- 1.滴水穿石 / 059
- 2.品味寂静 / 064
- 3.内心强大 / 069
- 4.爱自己 / 073
- 5.细化目标 / 079
- 6.拒绝复杂 / 083

第四章 重复，即是专注

- 1.大师的品格 / 091
- 2.精益求精 / 097
- 3.做自己的事 / 102
- 4.专注于心 / 107
- 5.聚焦一事，方成万事 / 111

第五章 锁定目标

- 1.目标在前方 / 119
- 2.定位自我 / 124
- 3.下一秒，为时不晚 / 129
- 4.反推：目标清晰，重复有力 / 134
- 5.只有一个目的地 / 138

第六章 克服障碍

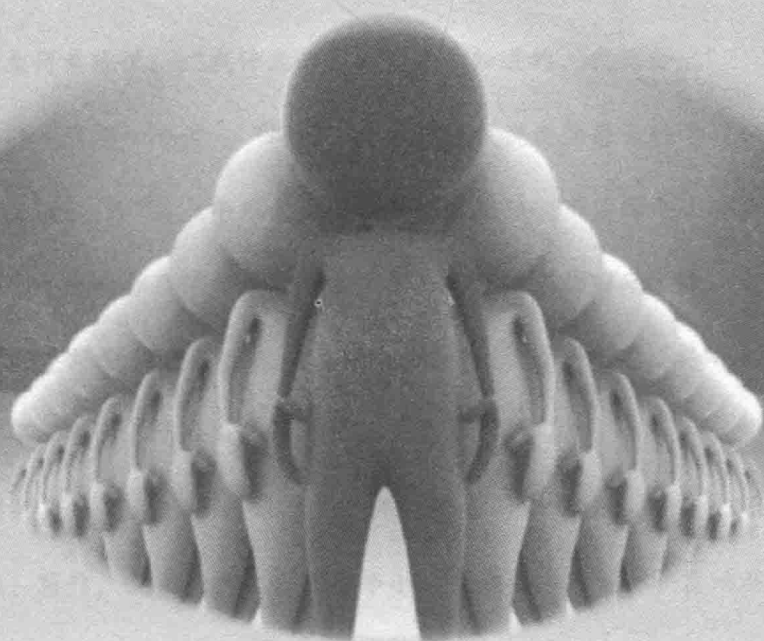
1. 自控力 / 145
2. 改变不良习惯 / 148
3. 不分心 / 152
4. 坚持到底 / 156
5. 从不会到会 / 160
6. 有价值的“训练” / 166
7. 心理“预演” / 171

第七章 擅用重复力

1. 重复出奇迹 / 179
2. 再添一把柴 / 185
3. 不断思考，重复思考 / 191
4. 耐心最大化 / 196
5. 重复，在那细节间 / 201
6. 重复，不必急于求成 / 205

第一章

我们因何重复



1. 重复之美

重复是一种专注。专注于真正有意义的事情，终究会看到成果，而这也正是专注的魅力，它的力量可以将不可能变作可能。

法国作家莫泊桑，很小就表现出了异于常人的聪明才智。一天，莫泊桑跟舅父去拜访他的好友——著名作家福楼拜。舅父想推荐福楼拜做莫泊桑的文学导师。可是，莫泊桑却骄傲地问福楼拜究竟会些什么。福楼拜反问莫泊桑会些什么。莫泊桑得意地说：“我什么都会，只要你知道的，我就会。”

福楼拜不慌不忙地说：“那好，你就先跟我说说你每天的学习和生活吧！”莫泊桑自信地说：“我上午用两个小时来读书写作，用另两个小时来弹钢琴；下午则用一个小时向邻居学习修理汽车，用三个小时来练习踢足球；晚上，我会去烧烤店学习怎样制作烧鹅。星期天则去乡下种菜。”说完，莫泊桑得意地反问道：“福楼拜先生，您每天的工作情况又是怎样的呢？”

福楼拜笑了笑说：“我每天上午用四个小时来读书、写作，下午用四个小时来读书、写作，晚上，我还会用四个小时来读书、写作。”莫泊桑不解地问：“难道您就不会别的了吗？”

重复的力量

CHONGFUDELILIANG

福楼拜没有回答，而是接着问道：“那么你有什么特长呢？比如有哪样事情你做得特别好的？”这下，莫泊桑答不上来了，他转而问福楼拜：“那么，您的特长又是什么呢？”福楼拜说：“写作。”

很多时候，我们自以为并没有什么爱好或者特长，连我们的个人简历都不知道该如何填写，那上面的信息大多千篇一律。其实，在专心地做一件事情之后，可以对其中的奥妙了然于心，而这就是我们的特长。

后来，莫泊桑下决心拜福楼拜为文学导师，一心一意地读书、写作，最终在文学上取得了丰硕的成果。

在这样一个处处讲求能力的时代，我们也许经常会扪心自问，到底什么才是最重要的能力？

也许你会发觉，越来越多的人开始在手上挂一串珠子，沉默地把玩着，似乎是为了求得内心的宁静。走在曾经喧嚣的街头，会发现曾几何时在夜色中灯火阑珊的酒吧也不知何时悄悄改头换面，成了可以供人私语闲聊、小酌怡情的咖啡馆。

当下的人们，越来越浮躁。幸运的是，聪明的人类是善于思考的，那些聪明的人开始意识到这种浮躁并不是长久之计。当人们向一种“急功近利”的方向发展，追求的是金钱与欲望的最大化，并要在最短的时间内尝到甜头时，内心便会进入焦虑的工作状态，人们的幸福感便开始降低，那种内心的安稳以及对于工作和生活的专注也开始慢慢离人们远去。

梁启超曾说：“无专精则不能成，无涉猎则不能通也。”若要在自己涉猎

的领域中站在精通的高位，并慢慢实现预想的目标，则离不开一丝不苟的态度。

也许，当下最重要的能力就是一种控制自我的内心世界，力求保持内心平静的能力。

这种能力是可以培养的。正如我们常常说的，人生就是一场修行，在这种修行里，我们的心性也开始得到锻炼。重复，正是我们锻炼心性和自控能力的一种方式。重复，可以铸就美好。培养自己拥有“重复”的能力，即是改变浮躁状态所要做的最简单、也是最难的事情。

有一个孩子，他家境贫寒，无法上学，每天都要到山上放羊。天天放羊，让他发现了以往忽略的美景。他向远处望去，只见层峦叠嶂，云雾缭绕，好一派怡人的绮丽风光！于是，这个孩子萌生了一个念头——将眼前所见的美景画下来。就这样，他走上了“画家”之路。可是，因为家庭贫穷，没钱买纸和笔，他只能在放羊时折些树枝当作画笔作画。不过，随着时间的推移，他画出的作品越发惟妙惟肖。最终，他成了一名出色的画家。

我们每个人也是如此，当找到了那件可以专注于此的事情时，也就找到了属于自己的爱好，它也将会化为我们的特长。

在人类进化史上，猿变人的进化理论被人们广泛接受。从猿到人，人类开始有了思想，开始明白不能再上蹿下跳地生活，也正因如此，人类很难有闲下来的时间，因为一旦闲下来，思想就会飘到别处，继而无法控制自己的情绪，就会开始胡思乱想。如果没有足够的事物填补我们生活中大段的空白，就会有千奇百怪的情绪闯入我们的生活，这些情绪基本很难为我们提供正能量。

重复的力量

CHONGFUDELILIAN

面对越来越繁冗复杂的工作，我们并未发现，当自身完全投入其中时，往往也是对自我情绪的一种保护。当我们一旦将大多数时间投入到面前的工作中或者爱好上时，便没时间去考虑那些钩心斗角的事情，也就不会产生所谓生活带来的迷茫了。专注于我们的工作，或者哪怕专注于我们的某一项爱好，久而久之，它就会令我们生出无限的荣誉感与自豪感。

通过聚精会神地面对眼前事物和自我的方式，我们的个人技能和精神控制力会变得越来越强。而当我们专注于那些并不喜欢的工作时，收获的不仅仅是工作成果，同时还有注意力、精神力的控制能力。

英国有句著名的谚语：“一只狗同时追赶几只野兔，必然一只也抓不到。”同样的道理，在中国被我们演绎成了“小猫钓鱼”的故事——真正专注地去做一件事，才有可能收获到我们所期望的成果。三心二意、心猿意马，只会竹篮打水一场空。

重复的效力，不仅仅外显于我们的生活中，还同样存在于没有硝烟的商业战场之上。很多知名企业，就是一个个专注经营的MBA案例，如华为的手机、格力的空调、万科的房子。

很多人在提到一些大企业时，首先会想到它们用心打造出的拳头产品，这就是专注的表现。而万科，更是企业专注经营的一部教科书。

最初，万科是靠经营办公用品起家的，后来才渐渐形成商贸、文化、房地产、文化传播四大经营机构。单从表面上看，万科的业务在不断扩大。而事实上，当初万科的多元化经营常常处于一种“痛并快乐着”的状态。因为它所涉及

的所有项目规模都很小，市场占有率极低。

发现问题的王石开始带领万科转型，逐步把其他项目剥离，专注于房地产住宅市场，将全部的人力和物力资源集中在房地产上，这才一步步使房地产业务恢复为核心主业，从而获得了持续竞争力，最终成就了万科二十多年业绩持续增长的传奇。

有些时候，我们可能并不喜欢自己正在做的工作，所以无法专注于此。其实，喜欢与不喜欢，并不是成年人的处世方式。反倒是，如果你将自己的注意力全部放在一件事情上，周而复始，纵然一件事曾经令你感觉索然无味，也极有可能带给你惊喜。而这，就是专注的魅力与效力。

2. 让梦想成真

如果有人问你，你重复做过什么事情？或许最简单的回答即是每天一成不变的工作和每天固定要吃的三餐。这些人生中的琐碎之事大概并不让你觉得乏味，因为在重复中，你已经习惯了，而这也是重复力量的另一种表现。

科学家图灵，是计算机逻辑的奠基者，人们现在接触最多的人工智能的重要理论也源自于他。他对计算机的重要贡献，在于提出了有限状态自动机，即图灵机的概念，而对于实现真正的人工智能，他提出了重要的衡量标准——“图灵测试”。

有人说，如果有机器能够通过图灵测试，那么它才算是一个完全意义上的智能机，和人没有区别了。图灵杰出的贡献使他成为计算机界的第一人，人们为了纪念这位伟大的科学家，将计算机界的最高奖定名为“图灵奖”。

在学生时代，图灵的科学天赋和求学态度就被他的家人和老师们的看在眼里。那时的图灵对科学有着强烈的兴趣，却从不肯屈从于现成的理论。每一次学到新的理论内容，他总要一次次地重复着对这些理论进行试验。

1936年，图灵来到美国的普林斯顿大学攻读数学博士学位，在这里，他的研究涉及逻辑学、代数和数论等领域。

同年9月23日，24岁的图灵登上了改变全人类命运的丘纳德白星航运公司的“贝伦加利亚”号。图灵的母亲Sara陪他坐上火车，一直送他到船上。在图灵的行李中，有他最重要的珍宝（一直由母亲帮他保管）——装在木箱子里的一个沉重的黄铜六分仪。图灵的母亲曾回忆说：“在所有笨重的行李中，他让我拿着一个老式的六分仪箱子。”在两年之后，图灵加入了约翰·冯·诺依曼在普林斯顿大学法恩楼团队。

与当时著名的科学家冯·诺依曼一样，图灵的知识结构也深深地受到大卫·希尔伯特的影响。希尔伯特留下的“判定性问题或决定性问题”这个重要理论，让图灵陷入了深深的思考之中。图灵开始考虑，在特定系统（比如，由基本逻辑或算术公理定义的系统）中，任意精确的机械程序是否可以将可证明的和不可证明的语句区分开来？这个问题尚未得到解答。

每一个涉足此领域的人都知道，即便是提出这个问题，也需要在数学上定义机械过程的直观概念。

1935年春天，在冯·诺依曼访问剑桥期间，图灵听取了麦克斯·纽曼讲授的数学基础课程，首次注意到判定性问题。对希尔伯特提出的理论，直觉告诉图灵，只要经过反复的尝试，理论上是可以证明排斥严格机械程序的数学问题是存在的。

然而，图灵的论证却并不好做，因为他要抛开所有的假设，从头开始。这就意味着，他此前所有的工作都得再来一遍。

在第二次世界大战期间，曾担任图灵助理的杰克·古德说：“极端独创性的一个方面，就是不将庸人口中的真相视为真相。”据他称，独创性可能比智力更重要，而图灵就是很好的证明。

重复的力量

CHONGFUDELILITANG

图灵可以在不间断的试验中发现许多问题，他善于使用生活中的许多具体事物（比如练习本、印刷油墨）论述和控制论证的方式，这些论证无不体现了他典型的洞察力和原创性，人们不禁纷纷赞赏这个思维灵活的天才。

如果说发现问题是偶然的，那么通过发现问题而产生的创造力则绝非偶然。1935年，图灵开始萌发了关于计算机的设想，这在当时并不意味着造出一台计算机，而是为人工智能奠定理论基础，这个具有思维的机器具备了铅笔、纸张和计时的功能。图灵的想法很简单，数字是可以通过机械的转换落实于现实中的。

图灵反复试着将计算公式中的大部分替换成明确的化学成分和物理机械数据，实现公式可计算的真正过程。这种重复中所蕴藏的力量，往往会使人们看到更多乐趣。

生命原本就是不易的，但当自己感受到了乐趣，并且将这种寻找乐趣的习惯延续下去，活着就会轻松许多。其实，人类如果能够将专注用在这种对于美好事物的追求上，那么，一切阻碍看上去就不会如所见的那样困难。

经过千百次的重复试验，图灵的第一台“图灵机”（图灵称为LCM，或逻辑计算机）诞生了，这个机器包含一个黑盒子，能够在一条无限长的纸带上读取和书写有限字母表中包含的符号，并能改变自身的“m-配置”（m-configuration）或“思想状态”。

有人说，由于耐心、创造力和直觉的关系，图灵开始思考密码学。因为在密码学这一领域中，如果一条电报在传播过程中被拦截，那么编码该电报所使用的少许创造力就能抗衡破解时耗费的大量创造力。

图灵的想法更加大胆了，他认为，根据指令，图灵机可以将有意义的语句隐藏在看似无意义的噪声中。除非你知道密钥，否则很难将这些有意义的语句提取

出来。图灵机也可以根据指示来搜寻有意义的语句，但是因为无意义的语句总是不计其数，比有意义的语句多得多，所以保密比较容易实现。

“我刚发现一种可能的应用，也就是我现在研究的这件事，”图灵在1936年写给母亲的信里说，“它解答了‘可能存在的、最一般形式的代码和密码是什么’的问题，同时能够让人们相当自然地建立大量的特定代码，这些代码非常有趣。其中就有一种代码：编码非常快捷，解码则需要密钥，否则将极其困难。我希望可以把这些代码卖给英国政府，从而获得一笔可观的报酬，但是我相当怀疑做这件事情是否有悖道德。您怎么看呢？”

此时，第二次世界大战已经打响。图灵的这项技术一旦成功，将对战争起到质的改变。

早在第一次世界大战末期，德国电气工程师亚瑟·谢尔比乌斯（Arthur Scherbius）就发明了密码机，并向德国海军做了推荐，却遭到拒绝。不过，在这之后，谢尔比乌斯创办了密码机股份公司来生产这种机器，品牌名称定为Enigma。

当时，密码机的用途是为商业通信加密，比如银行之间转账。后来，德国海军改变了主意，于1926年采用了修改版的Enigma机器。其后，德国陆军和空军分别于1928年和1935年开始使用这种机器。图灵机的诞生，将图灵带进了密码学的领域，也让这个伟大的科学家参与到了战争之中。

1939年9月，图灵加入了英国外交部的政府代码及加密学校，这所学校位于白金汉郡一块被称为布莱切利园（Bletchley Park）的土地上，与世隔绝。图灵等人的任务，即是破解Enigma代码。

战争开始时，大概只有两个人认为德国海军的Enigma可以被破解：一名英方要员认为Enigma可以被破解是因为这势在必行；而图灵认为可以破解，则是因