

不要搞定， 不要完美

要完成目标？
那就先“杀死”完美主义！

《纽约时报》畅销书《奋斗的正确姿势》(Do Over) 作者

不只坚定地出发，还要成功地走到终点

Give Yourself the Gift of Done

Finish

[美] 乔恩·阿卡夫 (Jon Acuff) 著 刘思遥 译

中信出版集团

不要 不要 搞定， 完美

Give Yourself the Gift of Done

Finish

[美] 乔恩·阿卡夫 (Jon Acuff) ◎ 著 刘思遥 ◎ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

要搞定, 不要完美 / (美) 乔恩·阿卡夫著; 刘思

遥译. -- 北京: 中信出版社, 2018.4

书名原文: Finish: Give Yourself the Gift of

Done

ISBN 978-7-5086-8699-8

I. ①要… II. ①乔… ②刘… 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 (2018) 第 041244 号

Finish: Give Yourself the Gift of Done by Jon Acuff

Copyright © 2017 by Jonathan Acuff

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

要搞定, 不要完美

著 者: [美] 乔恩·阿卡夫

译 者: 刘思遥

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

版 次: 2018 年 4 月第 1 版

京权图字: 01-2017-9328

书 号: ISBN 978-7-5086-8699-8

定 价: 39.00 元

印 张: 6.25 字 数: 104 千字

印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目 录

引 言	错误的幽灵	1
第一章	完美过后的那一天	7
第二章	将你的目标一分为二	19
	如果你不能将目标一分为二，怎么办	26
	一分为二法如何影响你的工作目标	27
	从来都不是只有“现在”或者“永远都不”	28
第三章	选择你要轰炸什么	31
	向羞愧说“不”	36
	打破坏习惯没关系	38
	坚决说“不”	43
	如果你不能停下来，就化繁为简	44
	快乐始于现在	45
第四章	如果想完成，就把它变得有趣	47
	乐趣作数	50
	有趣的目标成功了	56
	羽衣甘蓝没有趣	57
	乐趣有两种截然不同的味道，你要做出明智的选择	59

	现实的人以正确的方式利用真正的乐趣	63
	如何用一年的时间读完 100 本书	68
	乐趣的真相	69
第五章	离开藏身之处，无视高尚障碍	71
	藏身之处	75
	是时候进行一点儿柔道训练了	80
	当心高尚障碍	82
	“直到”会杀了你	85
	如果……那么……	87
	太难了	89
	简单，并不简单，但它有效	91
	还来得及	94
第六章	摆脱你的秘密规则	97
	4 个问题查出你的秘密规则	106
	借用别人的文凭	111
	认知只是战争的一半	114
	头脑和心脏	116
第七章	用数据来庆祝不完美的进展	119
	数据促使我们把气馁抛在脑后	124
	永远不要在晚上打高尔夫	126
	数据是最糟糕的	130
	数据讨厌否认	134
	为什么你可能不需要一瓶 80 年的苏格兰威士忌	136

	知来处，知去处	140
	23 种衡量自己目标的方式	142
	过去试图给你上一课	147
	当一架飞机不仅仅是一架飞机时	151
	三种回应进展的方式	155
	不要等到松鼠回家	157
第八章	搞定前的一天	161
	最后一搏	164
	对完美的最后 3 种恐惧	165
	你不能为危机制定时间表，但是你能给朋友打电话	172
	让我们再问一个没有人问的问题	174
	谁在害怕终点线	177
结 语		179
致 谢		183
注 释		185

错误的幽灵

2013年，我企图战胜错误的幽灵。

那一年，我出版了一本“怂恿”读者去“开始”的书。我向他们发起离开沙发的挑战，激励他们去开展业务，鼓励他们开始健康饮食或者写一本书，或者去追寻其他100万个他们梦想了好多年的目标。

我曾认为人们面临的最大问题就是那些阻止他们“开始”的恐惧的幻象。如果我能推动他们跨越起跑线，那么每件事都会得到解决。恐惧是使他们退缩的幽灵，而“开始”是击败这种幽灵的唯一方法。

我只对了一半。

“开始”确实很重要，“开始”的意义也很重大。最初的几步至关重要，但却不是最重要的。

你知道什么更重要吗？你知道是什么使“开始”看起来那么愚蠢，那么容易，简直微不足道吗？

答案是“完成”。

每年都有读者把我拉到一边，说：“我在开始方面从来没有问

题，我开始了 100 万件事情，但我从来没能完成它们。我要怎样做才能完成呢？”

对此我没有答案，我自己的人生也需要一个答案。

我已经完成了数件事。我跑完了半程马拉松，写了 6 本书，今天打扮得也很体面，但这些是我这半辈子以来的例外。

我只写完了自己 1/10 的书。我花了 3 年时间完成了 6 天的 P90X^① 家庭锻炼计划。我在 23 岁的时候获得了空手道蓝带，距离获得黑带差不多还有 76 级段位。我的办公室里有 32 本只用了一半的鼯鼠皮笔记本，我的浴室里还有 19 管没用完的无色唇膏。一位财务咨询师可能会因为我个人预算中的润唇膏数量而抓狂。

我的车库也像一座陵墓，里面有望远镜（只用了 5 次），钓竿（只用了 3 次），以及带有当地雪山季度通行证的滑雪板（一次都没用过）。当然还有我在 3 年前买的那辆轻型摩托车，我一共骑了 22 英里^② 呢！我甚至还没给它起名，也没为它注册。我生活在一个叫“完成”的网格之外。

至少在“未完成”的路上，我不是孤身一人。

研究表明，92% 的新年愿望都以失败告终。每年 1 月，人们都以希望和兴奋开始，他们相信这确实是新的一年，能带来一个新的自己。

但是，尽管 100% 的目标都能开始，它们之中却只有 8% 能够完成。从统计学的角度来说，你考进茱莉亚音乐学院成为一名芭

① P90X 即 Power 90 Extreme，是美国经典训练 DVD，也叫 90 天魔鬼训练，涵盖了全部的健身方式。——编者注

② 1 英里=1.609344 千米。——编者注

蕾舞演员的概率和你完成目标的概率是一样的，大约都是8%，概率非常小。

我曾认为我的问题在于我没有拼尽全力。正如每一位光彩夺目的专家在网上所说的：“你必须抓紧一切时间！你必须勤劳工作！死后方可长眠！”

也许，我只是太懒了。

毕竟，我清楚我在人生中的“坚毅”处于一种危险的低水平。当我在以安吉拉·达克沃斯（Angela Duckworth）著名的“坚毅等级”¹来衡量自己时就意识到了这一点。我的等级太低了，甚至都不能做成图表。完成测试应该有加分才对，我很惊讶自己竟然完成了测试。

我开始早起。我喝了大量的能量饮料，足以杀死一匹马。我雇了一位生活教练，吃更多的超级食物。

一切都毫无效果，我还因为摄取了太多咖啡因导致自己眼皮跳得厉害，就像我的眼睛飞快地向你招手一样。

当我忙着费力地磨炼自己，伸手去触碰像亚伯·林肯（Abe Lincoln）一样的明星时，我在网上创建了一个“30天挑战”活动。这个活动全称为“30天目标快速设定”（30 Days of Hustle）²，这是一套视频课程，帮助成千上万的人摧毁目标。

接下来发生的事，充其量只是一场意外。你不应该在这样的书里承认这一点。在写自助类图书的时候，你会忍不住想把自己的过去重写，来证明自己有资格帮助别人获得未来。

那个偶然获得成功的领导者回到过去，捏造了10个帮助自己成功的步骤，这样他就可以写一本书，叫作《10步让你获得成功》

(*10 Steps That Will Get You There*)。说实话，我并没有计划要告诉你们什么。我和你一样感到惊讶。如果说有什么的话，我只是很兴奋它真的起到了作用。

2016 年春天，来自孟菲斯大学的研究员迈克·皮斯利 (Mike Peasley) 带着一项课题来找我。

他想要研究那些参加了“30 天目标快速设定”课程的人们，以分析哪些因素起了作用，哪些没有用。他即将完成博士学位，想要根据研究结果来撰写论文。在接下来的几个月中，他调研了 850 多个参与者，获得了真实的数据，为他的研究打下了坚实的基础。

这对我来说是一种新的体验，在此之前，我一直是根据 2003 年的那种“没有事实根据地在网上畅所欲言”的惯例行事。

他的研究发现改变了我整个完成工作的方法以及写这本书的方式，在某种意义上，也改变了我的生活方式。

迈克发现，那些完成了这个课程的人，他们设定目标的成功率要比以往高出 27%。这很令人鼓舞，但还不至于使人吃惊，假定你持续 30 天练习做一件事，你肯定能做得更好。

令我吃惊的是一件对我们大家来说本该更明显的事：让人们取得戏剧性进展的练习是那些减轻了压力的，那些消除了有害的完美主义的，而正是这种完美主义容易导致人们放弃自己的目标。无论人们想要的是减肥，在博客上写下更多内容，还是加薪，其结果都一样。人们越不在意完美，他们的生产效率就越高。

事实证明，更努力地尝试不是答案。

精雕细琢不是解决问题的方法。

习惯性的开始者可以成为始终如一的完成者。

我们可以完成。

承认吧，你觉得这本书将会和红牛的商业广告一样。我会给你一些秘诀，给你动力，指导你如何获得猛虎之眼，助你做更多、更多、更多！

之前的那些对你有什么用呢？试图更努力可以帮助你吗？做更多会让你更喜欢生活吗？有没有任何生产力技巧、时间管理的秘诀或者生活窍门让你获得哪怕一点点的帮助？

它们没有，也不能够。

如果你想要完成，就必须尽你所能地在一开始就摆脱掉完美主义。你必须获得乐趣，将目标一分为二，选择你可以处理得很好的事情，还有其他一些你不会在一开始就注意到的事情。

这就是整个冒险之旅最惊人的地方。这项研究教给我的实际经验是：真正完成的过程是如此违反直觉，以至于它们中的大多数就像捷径一样。你会感觉自己像是在作弊，或者自己做的事情“不算数”。

你对“捷径”这个词有负罪感吗？你还记得教练、上司或者父母都告诉过你，“生活中没有捷径”吗？

好吧，答应我，你不会继续使用谷歌了。下次你若想知道什么事，就给美国国会图书馆写信吧，写在纸上，还要用你的舌头舔邮票。毕竟那些贴纸邮票也属于捷径。

这基本上就是莱特兄弟（Wright Brothers）³为了找到测试飞机的场所而做的事。他们给位于华盛顿特区的美国气象局写了一封信，询问他们在美国哪里有最好的风。一位官员做了一些调查，把报告整合在一起，然后给他们写了一封回信。莱特兄弟认真研

读了报告数据后，选择了北卡罗来纳州的基蒂霍克。接着，他们给当地的邮政局长写了一封信，询问那个岛到底是什么样子。然后等待邮政局长的回信。

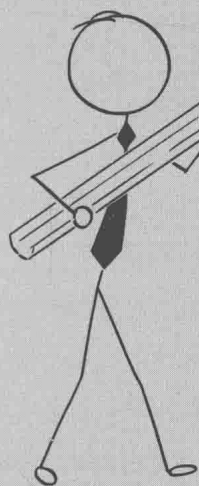
这个过程耗时太久，至少按照我们今天的标准来看是这样的，因为现在我们有了捷径。

向玛莎葡萄园岛当地人寻求关于海滩的推荐是一种捷径。[顺便说一下，答案是“去塔什莫（Tashmoo）”。]

当你需要集中精力做事情的时候，关掉笔记本上的无线网是一种捷径。

当你努力减肥的时候，拒绝在房间里存放冰激凌是一种捷径。

如果你疲于开始而不是完成，我将向你展示几个诀窍。一切都始于你对任何目标中最重要的那一天的处理方式。



第一章

完美过后的那一天

“好的开始是成功的一半”，这是我最喜欢的但会给人造成误解的励志句子之一。另一句是，“有时，你必须跳下悬崖，然后在坠落的过程中长出翅膀”。我是在一张带有狼的图片上看到这句话的，这句话很令人费解，因为根据我对动物王国的有限了解，狼从来没有长过翅膀。谢天谢地它们长不出翅膀。如果狼能搞清楚飞行机制，我们就玩完了。

我们倾向于过分强调“开始”。在这样的情况下，我们忽视了比其他任何时候都更能搞砸目标的一天。在我生命的前 41 年中，我从来没听过任何一个人提及这一天。我和那些仍然住在拍摄《大白鲨》(*Jaws*) 的海滩上的那群虚构的人物一样无知。不应该有《大白鲨 2》(*Jaws 2*)，这部电影应该叫《一群海边的居民搬到俄亥俄州，那里没有鲨鱼》(*A Bunch of Seaside Residents Move to Ohio Where There Are No Sharks*)。俄亥俄州可能不适合在海边搭帐篷，但至少他们可以避免另一场与鲨鱼有关的灾难。

尽管我们为规划目标做了很多工作，尽管我们拥有了新的运动鞋、新的饮食和商业计划，但我们错过了最重要的一天，这就是为什么我再也不被允许在好市多 (Costco)^① 买黑豆的原因。

好市多是愿意让我去超市的，这不是管理层的决定，尽管我

① 好市多是美国最大的连锁会员制仓储量贩店。——编者注

确实滥用了那些免费的样品。有一天，他们要给从未吃过奥利奥饼干的7个美国人分发奥利奥。与分发奥利奥的员工的谈话让我很尴尬，因为我感到我不得不假装从未听说过这种饼干：“你如何称呼它？巧克力夹心饼干？不是吗？它叫‘奥利奥’？我说对名字了吗？多么怪异啊！”

我不能买黑豆的原因是好市多的员工只以成托盘的数量来售卖它。你不能仅仅买一罐，你必须买1 000罐。

这是数量庞大的豆子，但至少一年一次，我相信我需要这个数量的豆子。

在锻炼时，我决定“认真起来”。我记得在蒂莫西·费里斯（Timothy Ferriss）所著的《每周健身4小时》（*The 4-Hour Body*）中，他推荐了一种简式早餐，包括鸡蛋、黑豆、菠菜、小茴香和萨尔萨辣酱。¹ 当我的家人看见我在食橱里翻找黑豆时，他们集体抱怨道：“哦不，又来了！”

他们明白，在接下来的12天里，我就打算吃黑豆了。

为什么只有12天呢？因为在第13天的时候，我将会变得非常忙，开会或者出差，在此期间我是不会带豆子的。因为一旦错过了一天，我将前功尽弃。

一旦连贯性被打破，我就不能将它捡起来了。我的饮食记录不再完美，因此我索性彻底放弃了。令人惊讶的是，这是应对失误的常见反应。

如果你采访别人为什么放弃目标，他们总是会用相似的语言回答你。

“我感觉我没有赶上计划，无法回到正轨了。”

“生活阻碍了我的计划，它们被打乱了。”

“项目‘脱轨’了，太麻烦了，无法解决。”

这些说法可能不同，但它们都在重复表达着同一件事：“当计划不再完美时，我也停下来了。”

你错过了一天的饮食计划，然后就认为整个计划都是愚蠢的。

有一天上午你太忙了，没有时间写作，然后你就将未完成的书稿放回了书架上。

你丢失了一张收据，然后整个月都放弃了做预算。

我并不是因为你向完美主义妥协而挑你的刺儿。我也曾多次做过一样的事。在某年2月，我跑了75英里；3月，71英里；4月，73英里。你知道5月我跑了多少路程吗？8英里。你能猜到6月我一共跑了多少路程吗？只有3英里。

为什么会这样？因为当我完美的锻炼计划受阻时，我停下来了。

这是完美主义告诉你的第一个关于目标的谎言：如果目标不够完美，那就停止吧。

第一个谎言的精妙之处在于，它很狡猾。它没有说：“当目标不完美的時候”，因为事实上没有什么目标是真正完美的。相反，它说的是“如果目标不够完美”，说得就好像你本来有机会不留遗憾地跑完生命全程似的。

这一直困扰着我们，因为当我们拥有了一个目标的时候，我们并不想要B或C等级的结果。我们想要全A。如果这是我们朝思暮想的目标，那么这种心理会尤其明显。当我们发现我们的表现出现失误或不完美时，我们会很乐意放弃整件事。不仅如此，在我们还没开始时，我们甚至会提前放弃。