



50 WAYS TO STOP
GIVING UP
AND STICK TO
YOUR GOALS

告别三分钟热度 坚持，再坚持一下

[日] 佐佐木正悟 著
盛文 周振宇 陈悦欣 译

50种办法
“虎头蛇尾”

SHOGO SASAKI

锁定目标，持之以恒
你就能以微弱优势

领先于尚未开始努力的人

谨以此书，献给所有不善于坚持的朋友们



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



告别三分钟热度 坚持，再坚持一下

[日] 佐佐木正悟 著
盛文 周振宇 陈悦欣 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

ITSUMO MIKKABOZU no ANATA ga TSUDUKERU HITO ni NARU 50 no
HOHO © 2011 Shogo Sasaki

Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-7757

图书在版编目 (CIP) 数据

告别三分钟热度：坚持，再坚持一下 / (日) 佐佐木正悟著；
盛文，周振宇，陈悦欣译。—北京：电子工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-121-21851-4

I. ①告… II. ①佐… ②盛… ③周… ④陈…

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 (2013) 第269300号

书 名：告别三分钟热度：坚持，再坚持一下

作 者：[日] 佐佐木正悟

译 者：盛 文 周振宇 陈悦欣

策划编辑：李 欣

责任编辑：桑 昀

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5.375 字数：94千字

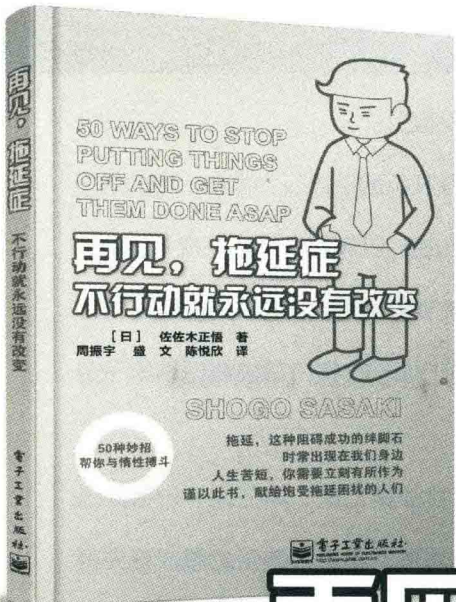
印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



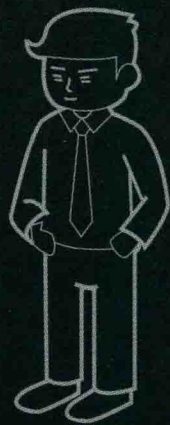
好书
推荐

再见，拖延症 不行动就永远没有改变

你是否常常如此
面对摊开的文件、散乱的衣橱
该打的电话、该飞出去的邮件
却只是发呆
直至在天黑之前彻底抓狂
伴随片刻欢愉而来的
是堆积如山的任务
于是心情加倍沮丧

[日] 佐佐木正悟 著
周振宇 盛文 陈悦欣 译

定价：30.00元



从...的指引

拒...



影响力

影响力



前言 Preface

有些事谁都会做，但真正去实施的人却屈指可数，这就是所谓的“坚持”。

能够迈出第一步的人或许很多，就像开博客的人大有人在，但是能持续使用博客坚持一年的人却寥寥无几，更别说使用5年以上了。能否把一件非常简单的事情坚持下去，将给我们的人生带来戏剧性的差别。或许每天的差别仅有一点儿，但是持续坚持几周或几个月，可能就会发生意想不到的变化。铃木一郎、孙正义、史蒂夫·乔布斯这些众所周知的成功人士，无一不是通过持之以恒、一步一个脚印走到最后的大赢家。

托读者的福，之前出版的《再见，拖延症》热销近5万册。马上行动，迈出第一步倒不难，但是要做到持之以恒，看似简单，实际却是难于上青天。所以决定撰写此书，与大家一起探讨如何才能“持之以恒”。

心理学上所说的“坚持”就是我们现实生活中的“学习”。

通过学习，我们可以进行之前不会的英语会话，或是操作之前一

直不会使用的计算机，等等。

总之，通过“坚持”我们可以用有形的方式来改变自己。当然我所说的“坚持”不是一时的，而是长期的。如果想要改变自己的未来，持之以恒是最可行的方法。

虽然这些道理大家都明白，但是做起来真的很难。因为很多人不知道如何使用正确的方法，忽视了百年来所积累的心理学知识；只是在盲目地坚持。

为了能割弃三天打鱼两天晒网的恶习，我们必须事先了解目标的意义、动机，以及环境因素等各个要点。坚持走到最后的人都能对这些要点进行直观的理解。当然，无法坚持到最后的人也并非忽略了这些要点，只是他们抱着一时的决心或短期的需求，结果做了三天就放弃了。


本书从心理学角度，用图解的方式为大家客观介绍了50种持之以恒的方法，让你化蛹成蝶，实现人生的蜕变。

佐佐木正悟



目录 Contents

方法 RULE 01 10

- 
- 01 把目标唯一化 005
 - 02 创造舒适的环境 007
 - 03 嫁接新旧习惯 009
 - 04 学习成功人士的方法 012
 - 05 早起后先冲个热水澡再工作 015
 - 06 杜绝同时做两件事 018
 - 07 必须认真 021
 - 08 事先做好工作流程图 023
 - 09 制订计划得一气呵成，紧接着毫不犹豫地实施 026
 - 10 防患于未然 028

方法 11  20
RULE

- 11 明确目标 035
- 12 首先制订一个眼前的小目标 038
- 13 做好记录工作 040
- 14 寻找教练角色的人物 043
- 15 写情感日志 045
- 16 9周坚持6个习惯 047
- 17 寻找老师 050
- 18 尝试担任老师的角色 054
- 19 借助他人的力量 057
- 20 发布宣言 059

方法 21  30
RULE

- 21 化痛苦为动力 067
- 22 把所有要做的事情集中到一个目标上 070
- 23 改变环境 073
- 24 观察·分析行动学 077
- 25 标注时间、场所 082
- 26 合理运用完美主义情结 085
- 27 清除“不擅长做某事”的原因 087
- 28 “随机学习法” 090
- 29 想要彻底改掉恶习，就得禁用“随机学习法” 094
- 30 让以下三种喜悦成为你的忠实战友 096

方法 31 → 40
RULE

- 31 制作“暂且搁置不做的事情”列表 105
- 32 实施远大计划的同时允许一点点地“打破”它 107
- 33 必要时给自己一些小奖励 112
- 34 感受到挫折征兆时，找人商量 116
- 35 让自己忙碌起来 119
- 36 用“自我陶醉”的方式激励自己继续坚持 121
- 37 挑选工具也很重要 123
- 38 事先制订好“不被天气左右的预备方案” 125
- 39 充实一周的开始是关键 128
- 40 选定第一任务 130

方法 41 → 50
RULE

- 41 用常识看待问题 137
- 42 设定提醒功能 140
- 43 预防感冒 142
- 44 找到适合自己的步调 145
- 45 巧妙地将消极情感转化为正能量 148
- 46 累积习惯 151
- 47 寻求“听众” 154
- 48 再简单的事情也得用心习惯 156
- 49 一鼓作气克服痛苦 159
- 50 不要陶醉于幻想，首先得行动起来 162

告别三分钟热度

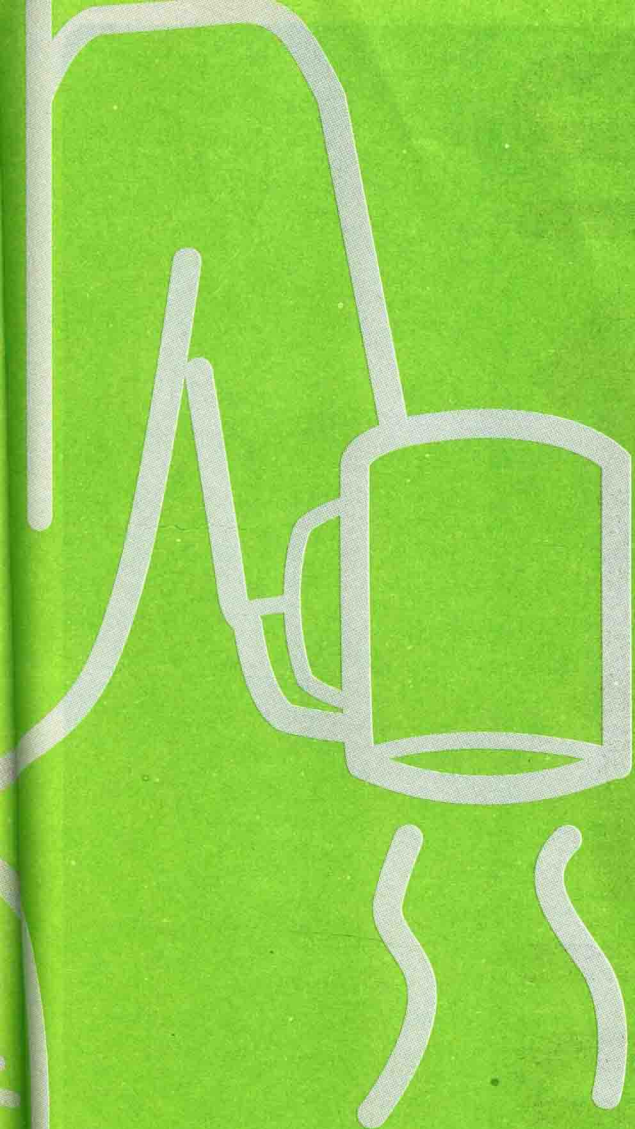
坚持，再坚持一下

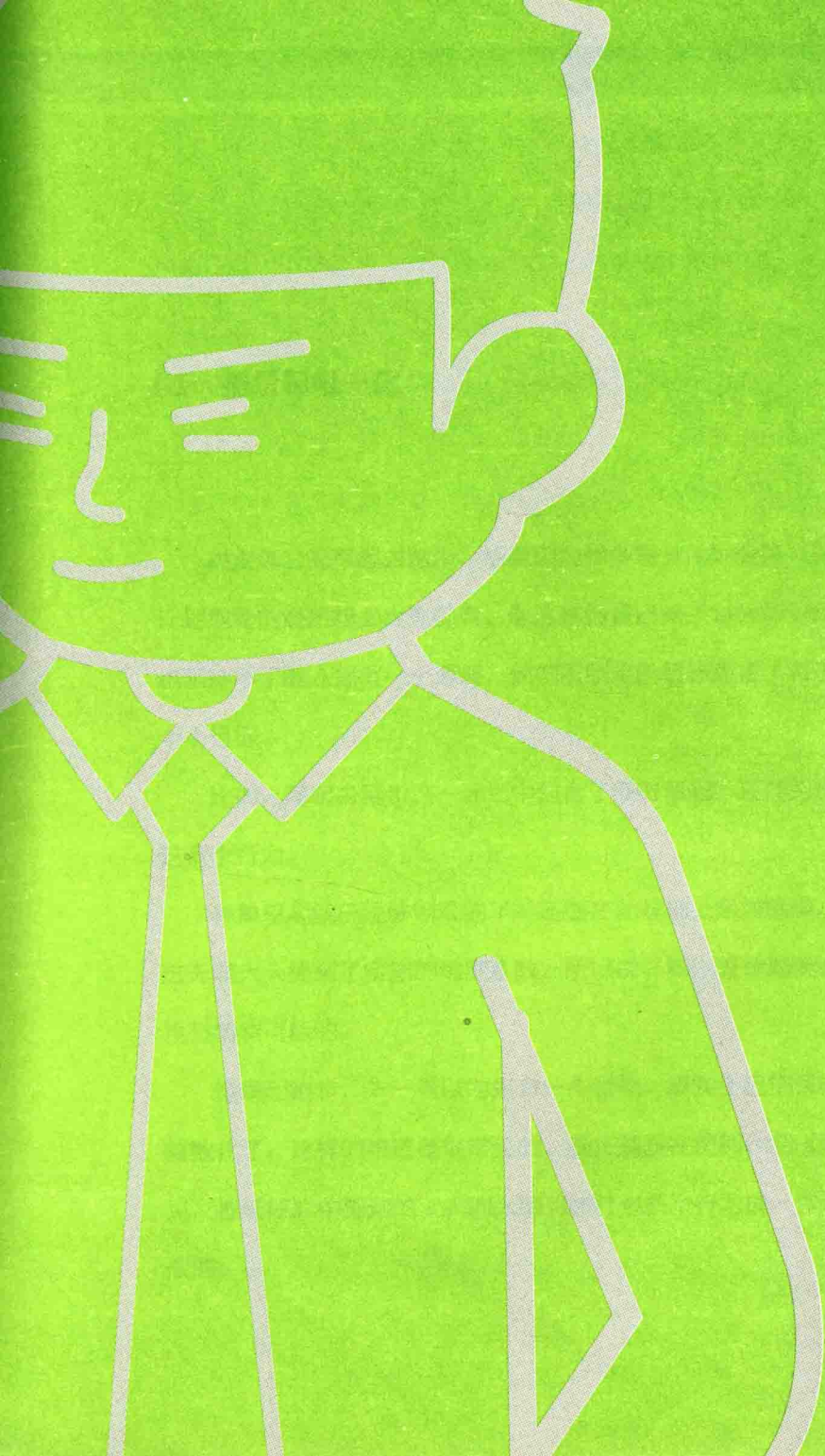
50 Ways To Stop Giving Up And Stick To Your Goals

方法

RECLIME

01 → 10





01 把目标唯一化

决定第二天早起去跑步，结果因为想多睡会儿导致第一天计划泡汤的经历想必大家都有。像这样给自己定了目标却一天也坚持不了的人都有一个通病，他们所制定的目标囊括了若干个小目标。

比如，早起去跑步这一计划中包含了既得早起，还得跑步这两个行为。

单单早起就已经够困难的了，还要在此基础上添加跑步，这无疑大大提高了实施的难度系数。所以说，第一天计划夭折也是情有可原的。

像早起跑步，乍一看以为只有一个目标，事实上已把目标复数化了，这样的事还是很常见的。这正是我在前部作品《再见，拖延症》中提到的：人的大脑习惯打包多个行为成一体造成的。

○ 把目标减少到1个

杜绝目标复数化的唯一办法就是将目标唯一化。

如果目标只是跑步，那就不需要非得早起跑步，我们也可以选择晚上跑步。

一鼓作气将目标缩小到只有跑步，就能大大提高实施的成功率。

万事开头难，抛开目标复数化，将目标简化成一个个的小目标去实现吧！