

# 如何把 事情做到 最好

MASTERY: [美]  
乔治·伦纳德  
George Leonard 著


The Keys to Success and Long-Term Fulfillment

全美第一本系统阐述学习与成功之道的经典著作

**改变全球 9800 万人的**人生指导书 

长期盘踞全美畅销书榜单

21 年后，这本传奇之书终于在中国震撼上市

 中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

 山西文海出版社

## 前 言 004

## 第一部分 怎样才能把事情做到最好

011

- 第一章 化难为易的精益求精之道 015
- 坚持将事情做到极致 016
  - 每个人都能成为别人眼中难以企及的天才 024
  - 所有的天赋都需要后天勤加努力 025
  - 成功没有捷径，你要将学习变成一种习惯 027
- 第二章 认清自己：你属于哪种类型的人 031
- 浅尝辄止者 032
  - 强求突破者 035
  - 安于现状者 037
- 第三章 一分耕耘才能一分收获 039
- “从巅峰到巅峰”的误导 040
  - 美丽的歧途 042
  - 任重道远 047
- 第四章 热爱平台期 049
- 习惯并享受平台期 050
  - 练习的乐趣 052
  - 在平台期保持进步 055
  - 来自世界顶级大师的启示 058

## 第二部分 把事情做到最好的五大要素

061

- 第五章 要素1：有效的指导 065
- 找到一位好导师 066
  - 导师的影响力 070
  - 刻苦远比天分重要 076
  - “好马与坏马”理论 078
  - 不可取代的导师 080
  - 果断地和导师说再见 082
- 第六章 要素2：持续练习 085
- 练习不是简单的重复 086
  - 练习成就大师 090
- 第七章 要素3：保持初学者的心态 095
- 重复的力量 096
  - 剑道大师的故事 098
  - 舍得放弃，懂得改变 099
  - 人人都是初学者 101
- 第八章 要素4：胸有成竹 105
- 大胆想像自己希望的结果 106
  - 加强你的创造性思维能力 110
  - 为美好的愿景而奋斗 113
- 第九章 要素5：超越极限 115
- 经验来自于千百次的实战 116

学习是一场无止境的旅程 117

愚者精神 118

### 第三部分 把事情做到最好的高效方法

121

#### 第十章 如何应对改变的艰难 125

当你感到退步时，请挺住 126

对旧有习惯时刻保持警惕 132

与自己对话 133

争取亲友的支持 134

养成规律练习的好习惯 135

终生学习 135

#### 第十一章 激发潜能 137

每个人都蕴含着自己想像不到的巨大潜力 138

不要压抑自己的潜能 140

保持身体健康 141

释放积极的力量 142

敢说真话 144

掌控负面情绪 145

分清轻重缓急 146

设定最后期限 148

拥有坚定的毅力 149

#### 第十二章 如何避免掉入陷阱 151

巧妙解决生活中的冲突 152

提高你的专注力 153

对自己负责 153  
坦然面对胜败 154  
切记：过犹不及 154  
不要偷懒 155  
好好保护自己 155  
别沉迷于胜利 156  
拒绝虚荣 157  
拥有适度的幽默感 158  
坚持不懈 158  
不要苛求完美 159

第十三章 平凡中的伟大 161  
别小瞧“碎片时间” 162  
开车的艺术 163  
生活中的大智慧 165  
如何与伴侣相处 167

第十四章 勇敢出征 171  
从意外中汲取力量 174  
放松的魔力 176  
为了更好的自己，请勇敢前行 178

结 语 智者和愚者 181  
致 谢 189

如何把  
事情做到  
最好

MASTERY: [美]  
乔治·伦纳德  
George Leonard 著

The Keys to Success and Long-Term Fulfillment



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中国外文出版

## 图书在版编目(CIP)数据

如何把事情做到最好 / (美) 伦纳德著 ; 张乐译

—北京 : 中国青年出版社, 2014.1

书名原文 : Mastery: the keys to success and long-term fulfillment

ISBN 978-7-5153-2181-3

I. ①如… II. ①伦… ②张… 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308887号

Mastery: the keys to success and long-term fulfillment

copyright © George Leonard, 1991

Published by the Penguin Group

Simplified Chinese edition copyright © 2014 by China Youth Press

All Rights Reserved.

## 如何把事情做到最好

作者: [美] 乔治·伦纳德

译者: 张乐

责任编辑: 肖佳 肖妖嫫

美术编辑: 李甦

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65511270/65516873

公司网址: [www.cyb.com.cn](http://www.cyb.com.cn)

购书网址: [zqws.tmall.com](http://zqws.tmall.com) [www.diyijie.com](http://www.diyijie.com)

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京中科印刷有限公司

版次: 2014年2月第1版

印次: 2014年2月第1次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 90千字

印张: 6

京权图字: 01-2013-8655

书号: ISBN 978-7-5153-2181-3

定价: 29.90元

### 版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

每个人生来都具备足够的潜力，每个人都能做到别人眼里难以企及的事情。请永远保持初学的心，勇敢面对人生的挑战！



# 前 言

## Introduction

记得，《时尚先生》杂志曾刊登过一系列专题文章，为已经连续存在了4年的栏目开创了新的风格。这期专栏之所以会吸引读者极大的兴趣，是因为我在文章里探讨了精益求精的概念“在精益求精之路上，随着练习的深入，最开始感到困难的东西，会渐渐变得简单，你不仅能从中感受到越来越多的乐趣，而且能够尽自己最大的力量把事情做到最好”。专题文章从生活中的方方面面展开探讨了如何遵循精益求精的原则，把事情做到最好。

读者们热烈的反响大大超出了我们的预期，杂志一度脱销，不得不紧急安排加印。众多媒体纷纷援引本专题的热点进行报道，企业高管们在办公室里热情洋溢地

向员工们宣讲精益求精的要义，教练们在体育场上拿着《时尚先生》讨论训练计划。编辑部收到大量言语诚挚的读者来信。其中有一封来自驾驶F-14雄猫战斗机的海军飞行员，他训练考核中遇到了困难，无法顺利完成驾机在航母降落的训练科目。“我……马上要面临第二次考核了，这很可能是我最后的机会。这时我看到了那期专题，读到了伦纳德先生提出的精益求精的概念，我成功提高了训练效率，……飞行仿佛变简单了。”

我意识到也许有必要用一本书的篇幅来深入阐述这个原则，不过当时我正忙着策划一期杂志，就先放下了，而且我觉得这股风潮大概热不了多久，但事实证明我想错了。在随后的很长很长一段时间里，我一直不断地收到读者的反馈和咨询。这让我更深刻地认识到：追求速成的浮躁气氛是当下社会的顽疾，若不加以重视，它将带来毁灭性的后果。只有通过长期努力，走上精益求精之路，坚持不追求短期目标的持续练习，才能把事情做到最好，最终获得成功。实践证明，无论你是要学溜冰还是学理财，习武还是行医，在生活与工作中的方方面面，

都要遵循精益求精的原则。

我采访了大量来自各行各业的精英，事实证明这条原则对所有人都适用：公司高管、艺术家、飞行员、小学生、大学生、木匠、运动员、父母和信徒等等。它适用于所有希望循序渐进提高自己的人。虽然当下依然有很多人推崇速成，但精益求精的概念无论从理论还是实践都有更加扎实的基础，能够帮助人们在成功之路上走得更加长远。我很欣慰，很多人在读过我的文章之后能有所进步，变成更好的自己，也希望本书能够带领更多人获得自己想要的成功。

## 前 言 004

## 第一部分 怎样才能把事情做到最好

011

- 第一章 化难为易的精益求精之道 015
- 坚持将事情做到极致 016
  - 每个人都能成为别人眼中难以企及的天才 024
  - 所有的天赋都需要后天勤加努力 025
  - 成功没有捷径，你要将学习变成一种习惯 027
- 第二章 认清自己：你属于哪种类型的人 031
- 浅尝辄止者 032
  - 强求突破者 035
  - 安于现状者 037
- 第三章 一分耕耘才能一分收获 039
- “从巅峰到巅峰”的误导 040
  - 美丽的歧途 042
  - 任重道远 047
- 第四章 热爱平台期 049
- 习惯并享受平台期 050
  - 练习的乐趣 052
  - 在平台期保持进步 055
  - 来自世界顶级大师的启示 058

## 第二部分 把事情做到最好的五大要素

061

- 第五章 要素1：有效的指导 065
- 找到一位好导师 066
  - 导师的影响力 070
  - 刻苦远比天分重要 076
  - “好马与坏马”理论 078
  - 不可取代的导师 080
  - 果断地和导师说再见 082
- 第六章 要素2：持续练习 085
- 练习不是简单的重复 086
  - 练习成就大师 090
- 第七章 要素3：保持初学者的心态 095
- 重复的力量 096
  - 剑道大师的故事 098
  - 舍得放弃，懂得改变 099
  - 人人都是初学者 101
- 第八章 要素4：胸有成竹 105
- 大胆想像自己希望的结果 106
  - 加强你的创造性思维能力 110
  - 为美好的愿景而奋斗 113
- 第九章 要素5：超越极限 115
- 经验来自于千百次的实战 116

学习是一场无止境的旅程 117

愚者精神 118

### 第三部分 把事情做到最好的高效方法

121

#### 第十章 如何应对改变的艰难 125

当你感到退步时，请挺住 126

对旧有习惯时刻保持警惕 132

与自己对话 133

争取亲友的支持 134

养成规律练习的好习惯 135

终生学习 135

#### 第十一章 激发潜能 137

每个人都蕴含着自己想像不到的巨大潜力 138

不要压抑自己的潜能 140

保持身体健康 141

释放积极的力量 142

敢说真话 144

掌控负面情绪 145

分清轻重缓急 146

设定最后期限 148

拥有坚定的毅力 149

#### 第十二章 如何避免掉入陷阱 151

巧妙解决生活中的冲突 152

提高你的专注力 153

对自己负责	153
坦然面对胜败	154
切记：过犹不及	154
不要偷懒	155
好好保护自己	155
别沉迷于胜利	156
拒绝虚荣	157
拥有适度的幽默感	158
坚持不懈	158
不要苛求完美	159

<b>第十三章</b>	<b>平凡中的伟大</b>	161
	别小瞧“碎片时间”	162
	开车的艺术	163
	生活中的大智慧	165
	如何与伴侣相处	167

<b>第十四章</b>	<b>勇敢出征</b>	171
	从意外中汲取力量	174
	放松的魔力	176
	为了更好的自己，请勇敢前行	178

<b>结 语</b>	<b>智者和愚者</b>	181
<b>致 谢</b>		189

# THE MASTER'S JOURNEY

Part One

第一部分

**怎样才能把事情  
做到最好**



