

持续

从想到做到



行动

焦虑迷茫纠结，全部打包解决
你离梦想，只差“持续行动”

10天，100天，1000天，10000天……

哪有难题敌得过时间，向自己交付满意答卷

持续

从想到到做到

行动

Think



Do

Scalers

/ 著

中信出版集团 | 北京

图书在版编目(CIP)数据

持续行动：从想到到做到 / Scalers 著. -- 北京：
中信出版社，2019.8（2019.8重印）
ISBN 978-7-5217-0811-0

I. ①持… II. ①S… 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（2019）第144841号

持续行动：从想到到做到

著 者：Scalers

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：北京楠萍印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32 印 张：9.5 字 数：179千字

版 次：2019年8月第1版 印 次：2019年8月第2次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5217-0811-0

定 价：45.00元

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

自序

我曾经是一个特别不能坚持的人。在我小时候，爸爸就教育我，做事不要“三分钟热度”。爸爸还送给我一本他读过的《青年知识手册》，扉页上是他手写的一句用来自勉的话：

“苟有恒，又何必三更眠五更起；最无益，莫过于一日曝十日寒。”

这是明朝学者胡居仁的自勉联。爸爸怕我看不懂，很认真地向我解释，告诉我做事情要持之以恒，不能三天打鱼两天晒网。不过那时我还在上小学，没太记住，不然我也不会在写自序时才想起来。现在回想一下，这应该是我最早接触的“持续行动”理念。

我一直认为，我们在个人成长方面要学习和践行的理念，是历经千年而保持稳定的。前人用“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”告诫我们求学治学要以勤为先，用“少壮不努力，老大徒伤悲”教导我们努力要趁早。这些绝不会因为我们进入了人工智能时代而改变。如果做事不勤快，年轻时不努力，那么不管在哪个时代，我们都很难有好的发展。

越是涉及成长的核心理念，越是历经时间的考验而留存下来。这并不像手机应用软件，若遇到版本更新，不升级还不让使用。老祖宗给我们留下的那些智慧，也许在今天有着不同的表达形式，但是核心内涵不会褪色。孔子说“学而不思则罔，思而不学则殆”，一句话就道破学习和行动的辩证关系。我在书中经常说“持续行动+刻意学习”，也只是在印证这个道理。在个人成长的道路上，我们不断发明新的表达方式，创造新名词，其实有时候只是在重新演绎前人的金玉良言。

既然如此，如果多研习前人传下来的经验，那么我们不就可以进步得更快吗？但是，结果并非如此。我们并不爱听这些“老掉牙的东西”，甚至斥之为“陈词滥调”。我们总想看到一些新鲜的、紧贴时代发展的学习方法论。我们经常认为，最新的才是最好的，于是总执着地寻找最新的认知、最新的成功案例。新花样层出不穷，又让我们因为忙于应对各种情况而身心俱疲。此外，出于叛逆心理，我们也不愿意承认自己在个人成长的道路上遇到的问题，前人遇到过并已经给出了解决方案。我们认为自己所处的时代不一样，所以我们对自我的关注远远大于对历史、对前人的关注。每一代人总会犯一些前人反复告诫我们要避免的错误，哪怕前人喊破嗓子，我们仍然“前仆后继”地往同一个坑里跳。

我坚决认为，在个人成长层面，“经典”的力量强大得远远超出我们的想象。千百年来，人类在发展，科技在进步，但是1000年在人类百万年的进化史中显得太短暂。我们顶着一颗拥有百万年进化史的大脑，在现代社会行走。这个时候，经典的东西反而更有优势。我们现

在看到的前人作品，无不经历时间的筛选才留存下来。上溯 100 代人，如果你问我我的祖先是誰，生平如何，我可能答不上來。我的祖先很有可能在古代社会只是一个普通人，除了在家谱上有个名字，再也没有其他的记录，又或者他根本不识字。而在那个时代，能识文断字的读书人，才更有可能流传下来一些思想和文字。

如果能充分吸取前人的经验，那么我们可以做得更好一些。但是，当一个道理呈现在我們面前时，如果只是随便听听，随意看看，我們获得的一瞬间的启发很快就会被遗忘。如果不用实际行动去体悟，那么任何被动输入，都无法在我们的成长过程中起到实质的作用。

对于持续行动的理解和领悟，也同样如此。很小的时候，爸爸就和我說，做事情要持之以恒。我以为我知道了，却沒做到。直到开始持续行动，把一件事情坚持了足够长的时间，我才真正从内心意识到，持续有多么重要。于是，我决定写一本书来专门讨论持续行动这件事情。

可能你会想，不就是坚持吗？两个字的事情，有必要写一本书吗？如果你这样说，那么就进一步证实了我的观点：当看到一个道理时，我们会觉得它好简单，不过如此，但是回到生活中，我們却发现自己还是老样子，仍然没那么容易做好一件事。

常言道，不听老人言，吃亏在眼前。如果听了也不做，那么我们仍然要吃亏。既然如此，为什么不早点听，早点意识到问题，早点实践呢？我的成长经验告诉我，持续行动其实是一种帮助我们尽快上路的思考方式。看到一个道理时，即使我們觉得自己懂了，也不要着急

下结论，先持续行动一阵子，看看结果如何。在我看来，持续行动可以减少我们面对前人教诲时的自大与傲慢。我们往往在做一件事的过程中才会慢慢发现，很多道理说得真对，比预想的要深刻许多——在持续行动中获得体会，可比被动输入的效果好多了。

我们要通过持续行动去体悟和学习，否则别人说得再多都是徒劳的。如果有了持续行动的能力，又能吸收别人提供的知识，那你就真的很厉害了。一旦掌握“吸星大法”，你的前途无可限量。

小时候我没有坚持完成过一件事情，爸爸给我的教诲，我也没入脑入心。过了十几年，在经历各种摸索和曲折，真正开始持续行动时，我才发现原来那句发人深省的话早就写在爸爸送我的那本书的扉页上了，只是我从没注意。而等我真正注意到的时候，十几年光阴已经流逝。我长大了，终于明白了，可爸爸也老了。

上个月爸爸搬家。他说：“你之前送给我的《刻意学习》找不到了，可能搬家搬丢了。你能不能再给我一本，我没事的时候看看。记得在扉页上写几个字。”我鼻子一酸。

在我小的时候，爸爸把自己读过的书送给我，扉页上写有他的自勉语。在我长大以后，爸爸要我在自己的第一本作品《刻意学习》上写几个字，然后送给他。于是我在扉页上工工整整地写下“持续行动，刻意学习”。这8个字，是我的自勉语。

爸爸曾经给了我一本《青年知识手册》，而我的这本《持续行动：从想到到做到》其实是一本持续行动者手册。两本手册，一前一后，在时空中相互呼应，既是传承，也是持续行动的一种体现。

我希望《持续行动：从想到到做到》里的文字，能对你有所启发和触动。我也希望这些文字能在时间岁月里留下印记。倘若在千百年后，这些文字还能被看到并被认可，那便说明我对这个世界做出了一些微小的贡献。

Scalers

《刻意学习》作者，持续行动者

2019年6月21日于北京

引言

持续行动是永恒话题

持续开始，持续放弃

“这一次，我又没有坚持下来。”这句话是我这几年在做“持续行动”的事业时最常听到的。

网络时代，资讯技术发达，信息过载。社交媒体上的发家故事铺满手机屏，朋友圈里到处是逆袭榜样：赚钱了，升职了，买房了，公司上市了……一个个光鲜的成功案例刺激着我们。我们在深有感触之余转发，在焦虑中下单，被“壮志未酬”的痛苦点燃决心，借着对未来的期盼种下憧憬。看看别人的成就，再看看自己的平凡生活，我们无限惆怅，正所谓“没有对比，就没有伤害”。夜深人静，我们开始反思人生：自己是不是也得做点啥？

我们在新手账本里写下梦想清单，买一套网络课程，办一张健身会员卡，付费加入学习群，报名参加一场考试……我们对自己说：“我要开始改变啦！”

最初几天是行动“蜜月期”，一切都是新的。要背的单词我们很快搞定，在写读书笔记时充满干劲，就算每天更新公众号文章也有说不完的话，锻炼时也充满了激情。白天工作再忙，也盼着下班后完成梦想清单，今日事今日毕。刚刚开始行动的人是最幸福的。那时的我们

还在舒适区，还没遇到难以克服的困难，总是感觉良好，活在无限的希望中，心情愉悦。一个人偷着乐不够，还要发朋友圈，告诉全世界。

然而生活不是童话，成长进步绝非过家家。王子和公主过上幸福的生活之后，还有柴米油盐酱醋茶，还要交房租水电物业费。生活是故事的开始，故事是意外的集合。

想改变，没时间

对于一个追求上进的人来说，最大的痛苦莫过于想改变，却没有时间。

自我实现是人类的高级需求。想改变的心，随时都能被触动。欲望总是那么容易膨胀，一个故事，一张照片，一段短视频，就能把我们“撩”得欲罢不能。但是，从某种意义上说，普通人的时间并不完全属于自己。我们小时候忙着上学做作业，长大了忙着上班，忙着照顾家庭，还要忙里偷闲玩手机。从早到晚，我们的时间被一件接一件的事情轮流接管。

忙碌会压抑一个人想改变的心。我们的念想只能暗暗出声，物欲横流的社会太吵闹，我们很难听得见。我们太擅长用忙碌麻痹自己，把虚假的充实当成奋斗的证明，用从众和跟风代替担当和责任。而我们的直觉又告诉自己，这样好像不对劲。

等到工作节奏稍微缓和，内心被压抑的声音又被释放出来了。当我们开始思考人生，憧憬未来，想向榜样看齐，下定决心努力奋斗，

并不能说明我们变得积极向上，可能只是正好工作不忙。当然，我们还是愿意相信自己是积极向上的，只是喜欢说自己没时间。

永远完不成的梦想清单

时代红利、行业风口、一夜暴富、月入十万、快速变现……这些高能¹词汇，在社交媒体上“花枝招展”，撩动我们的欲望。你羡慕朋友圈里别人的生活吗？下午茶时间的精致甜点、说走就走的出国旅游、全国各地线下大型课程的学习照、一天读完一摞书晒出的读书心得，还有与成功人士的合影……你向往这些生活方式吗？于是，有人跳出来：“买课吧，为知识付费吧，开始终身学习吧。”在冲动的一瞬间，你跺脚咬牙，按下了支付密码的最后一位。

你告诉自己每天坚持做一件事，相信只要持续下去就会看到胜利的曙光。你把计划写在本子上，称其为“梦想清单”。在知识付费时代，你似乎花钱可以学到任何内容。在你的梦想清单上，不管是英语写作，还是财商情商，不管是个人气场和妆容，还是演讲或职场，每一条细分赛道上，都挤满了愿意和你分享一切经验的人生导师。

你如果不知道要学什么，那么还可以找人工智能“看面相”，帮你算算适合学什么。你要做的就是买课。一条课程链接内容图文并茂，配上音视频，仿佛就是你改变人生的秘密武器。在你付费后，还会有

1 高能，原指具有很高能量，引申到网络用语中，指用短小篇幅表现了极具冲击性的内容。——编者注

人把你拉到社群里，对你嘘寒问暖，让你感受网络大家庭的温暖，这就叫“产生联结”。你可能还会领到一些任务，被要求每天发朋友圈打卡。如果你坚持发朋友圈，带动你的好友一起加入，给老师招到了新学生，那么你还能获得现金奖励，这就叫“社交裂变”。有这么“好”的老师，有这么“好”的社群环境，你对自己说：“我太期待看到自己的改变了！”

新手往往运气较好，但是我们经常错误地把好运气当成硬实力。你现在想改变，花钱买课进社群，给自己安排额外的任务，想实现所谓的梦想，可能因为你正好不忙。但是，只要我们忙起来，那些雄心壮志统统被置诸脑后。而残酷的现实是，忙才是生活的常态，我们要赚钱，要养家糊口。

领导说：“今年行情不太好，年底冲业绩，大家辛苦一下，从今天开始一起996¹。”你只好笑嘻嘻地表示全力支持，内心却翻江倒海，坚决反对。深夜，你拖着疲惫的身躯回到家，想到梦想清单上还有任务要完成。夜色下，“梦想”两个字特别刺眼。一瞬间的犹豫后，你对自己说：“今天太累，明早再说，我早点起来就行。”犹豫的闸门一旦打开，理由就会像洪水一样倾泻而出。

第二天，6个闹钟都没叫醒你。你踩点上班，心里还惦记着梦想清单。你撇撇嘴说：“中午消灭欠下的任务。”然而，临近中午，会议迟迟没有结束。吃完午饭，你连饭盒还没来得及收拾，电话响起——你

1 996指早上9点到晚上9点，一周6天的上班制度。

的好朋友失恋了！你花了一个小时安慰你的朋友，心里感慨交友不慎。

下午的工作开始了，你接到两项紧急工作，需要马上处理。终于手忙脚乱做完时，你抬头看到夕阳西下。夕阳的余晖穿过写字楼的玻璃，从窗帘的缝隙中，斜照在办公桌的“梦想清单”的“单”字上。可是你的任务一点也不“单”着，昨天欠的没有做，今天待完成的任务还在向你招手。你咬咬牙告诉自己：“我可是有梦想的人，今天晚上回去就补上，做不到是小狗！”

熬到晚上9点，准备下班。正高兴时，10年未见的老同学突然打来电话，说他到了你的城市出差，想见你一面，叙叙旧，而你竟然立马答应了。你后悔地挤在地铁上，穿越大半个城市，见到了老同学。老同学现在混得还不错，从发福的肚子就能看出来。你们喝了点酒，畅聊了一个小时。最终看到你混得不如他，老同学“心满意足”地给你喊了一辆豪华车，要送你回家。

你感受到了他的这股得意劲，并不愿意乘坐。但是没办法，地铁停运了，况且你还没坐过豪华车。深夜，路宽车少，司机开得又快又稳，而窗外的夜色正浓。过了晚上12点就是新的一天，你的梦想清单上已经积压了三天未完成的任务。

“做不到就是小狗！”“嗯，好吧，做一只快乐的小狗。”

每天都有意外情况发生，那清单上的梦想什么时候才能实现呢！

总有意外让行动无法持续

如果你在执行梦想清单时连续三天都宣告失败，那么你基本上处在放弃的边缘了。巨大的情绪波动，就像海浪拍打着海面上的一叶扁舟。无法承受的情绪波动是一个人选择放弃的重要原因。人们不愿意接受自己是一个说到做不到的言而无信者，于是想办法平衡自我认知。有人会直接停止行动，告诉自己不适合这样的梦想，下次重新开始；有人对未完成任务视若无睹，告诉自己周末再补。

未婚人士尚有属于自己的周末，这是最佳的“还债”时间：推掉约会安排，把自己关在房间，打开梦想清单，从早到晚，一鼓作气，逐个“去库存”。不过，用一天时间补完五天欠下的任务，其难度不亚于周一到周五不吃饭，周末一次性补吃。而且，一旦“求完成”心切，人们在做事时必然心浮气躁。在成长的道路上，很多人都是自我欺骗的高手。

已婚人士就像是戴着镣铐跳舞了，并没有多少属于自己的时间，完成清单上的梦想简直就是奢望。成家立业后的成年人在职场中往往最脆弱，其收入来源单一，又害怕丢掉工作，既要关照另一半，又要辅导孩子写作业，还要照顾年迈的双亲，留给自己的时间很少。

我曾经接过一个关于时间管理的个人咨询案例。一名高校教师想把自己的时间安排得更妥当，腾出时间提升英语水平，专门来寻求我的建议。她在学校要给学生上课、搞科研，还要以院长身份处理行政事务，回家还要照顾孩子，每天都像拧紧了的发条。经过梳理后我发

现，她每天能腾出来的不被打扰的时间只有 40 分钟，而且是在通勤的路上。利用 40 分钟的通勤时间提升英语水平，难度可想而知。

在日复一日疲于奔命的“充实”生活中，我们会渐渐忘掉梦想清单里的待办事项。行动“蜜月期”并未持续多久，记录了梦想清单的手账本依旧崭新，我们欠下的任务越积越多。改变自己的憧憬已经模糊，成长的心田一片荒芜。我们收拾行李，匆忙离开度假的海滩。天还是那么蓝，平静的海面只有孤帆。阳光透过纱帘照到桌前的梦想清单，那里的世界一片安静，仿佛没有我们的存在。我们回到了生活的救火现场，只留下一声叹息：“我这还不是没办法。”

生活中总有意外，每天都有特殊情况。“每天只要做一点，日积月累就很多”的想法，逐渐就被搁置到一边了。每天学英语、每天锻炼、每天读书、每天写文章、每天给孩子讲故事……那么多的想法，都从我们最开始的信心爆棚，变成了最后的不了了之。那么多的尝试，都无疾而终。从入门到放弃，很多人并没有持续很长的时间：有的人一两周缴械，有的人三五个月中断……

总有意外让行动无法持续，以至于我们甚至选择忘记自己曾经有过梦想。

无法突破的“循环怪圈”

每个人在收获成长、取得进步的时候，都会遇到“循环怪圈”：开始时兴奋热切，在中间阶段遇到突发情况手忙脚乱，在抵达终点前放

弃；在经过一段时间的沉沦后，情绪平复，又会回到起点重新开始。

时间流逝，那些未能实现的愿望，在生活的枪林弹雨中暂时被遗忘在心灵的某个角落。等到繁忙的工作告一段落，我们心里又开始发痒：我要追求进步，我要寻找更好的自己，我要变得更强大，我要做更多的事情……每逢新年伊始或季度交替，这些想法最旺盛。

世间最痛苦的事情不是放弃，而是放弃过又想重新开始。我们会遗忘这些放弃的“前科”，对每一次新的开始，我们都充满憧憬和渴望，全然忘记“前世”放弃时的挣扎。

把时间线拉长，我们就会发现，虽然我们每时每刻都在努力，但是只是在原地画圈而已。每一次，我们都充满激情地开始，备感焦虑地应对，手忙脚乱地维持努力的状态，最后不了了之地结束。一个周期，又一个周期，我们持续开始、持续放弃，却完全没有注意到自己一直在一个“循环怪圈”中进行周期运动。时间流逝，我们年岁渐高，距离出发点却并没有多远。《你的同龄人，正在抛弃你》这篇话题文章曾经在网络疯传，这背后固然有强烈的情绪冲动，但是更多的还是“年纪增长却一无所成”的普遍焦虑。

出现这个现象的重要原因就在于，在过去很长的一段时间内，我们一直在“循环怪圈”内搞低水平重复建设，在“持续开始—持续放弃”中反复挣扎，没有占到时间的“便宜”，没有实现成长复利。时间的流逝非但没有让我们越活越开朗，反而让我们越活越困惑，越活越压抑。

越来越多的人意识到了“持续开始—持续放弃”的严重后果，便