



从坚毅到卓越

坚持、热情和毅力如何带你从平庸迈向卓越

[美] 琳达·卡普兰·泰勒 (Linda Kaplan Thaler) 著
罗宾·科瓦尔 (Robin Koval)
李文婷 肖静 译

GRIT TO GREAT

How Perseverance, Passion, and Pluck Take You
from Ordinary to Extraordinary



机械工业出版社
China Machine Press

GRIT TO GREAT

How Perseverance, Passion, and Pluck Take You
from Ordinary to Extraordinary

从坚毅到卓越

坚持、热情和毅力如何带你从平庸迈向卓越

[美] 琳达·卡普兰·泰勒 (Linda Kaplan Thaler) 著
罗宾·科瓦尔 (Robin Koval)
李文婷 肖静 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

从坚毅到卓越：坚持、热情和毅力如何带你从平庸迈向卓越 / (美) 琳达·卡普兰·泰勒 (Linda Kaplan Thaler), (美) 罗宾·科瓦尔 (Robin Koval) 著; 李文婷, 肖静译. —北京: 机械工业出版社, 2019.5

书名原文: Grit to Great: How Perseverance, Passion, and Pluck Take You from Ordinary to Extraordinary

ISBN 978-7-111-62643-5

I. 从… II. ①琳… ②罗… ③李… ④肖… III. 成功心理—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 083424 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-0358

Linda Kaplan Thaler, Robin Koval. Grit to Great: How Perseverance, Passion, and Pluck Take You from Ordinary to Extraordinary.

Copyright © 2015 by Linda Kaplan Thaler and Robin Koval.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Linda Kaplan Thaler and Robin Koval through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Linda Kaplan Thaler 和 Robin Koval 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

从坚毅到卓越:

坚持、热情和毅力如何带你从平庸迈向卓越

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王 骥

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京市荣盛彩色印刷有限公司

版次: 2019 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 230mm 1/16

印张: 11

书号: ISBN 978-7-111-62643-5

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

GRIT TO GREAT | 译者序一

这是个成功被充分讨论的年代。

这是个成功随处可见的年代。

这终究是个虚无的年代，

我们一直在寻找，

成功的秘诀。

关于成功的探讨和观点不计其数，这本书告诉你的是最新的研究顿悟——坚毅。坚毅让你迈向卓越。

从某种程度上说，坚毅是个有点老掉牙的词，20世纪重新又兴起这种说法。如今，人们再次热烈地追捧它。

仿佛百转千回，成功的秘诀又回到了最初的认知，有几分“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的感觉。

坚毅是什么？

最初的一瞥，我淡淡一笑，不就是从小被教导的能吃苦、要坚持。我们这一代，是曾被批评患有“公主王子病”的80后独生子女，如今

已扛起了社会和家庭的大梁，骨子里其实都有着坚毅教育的烙印。

坚毅并非是简单粗暴的懂得吃苦和坚持不懈。今天的研究里，坚毅的内涵更加丰富和深刻。

本书作者琳达·卡普兰·泰勒和罗宾·科瓦尔是工作伙伴，更是生活挚友。她们共同打拼，共同回顾和总结成功路上的点滴心得。这本书讲了很多人的故事，分享了很多人生的启示。

关于坚毅，她们说：“坚毅是付出辛勤的汗水，而不是炫耀；是个人品性，而不是个人魅力。与其他任何通往成功的秘诀相比，坚毅更像是一种有条不紊的坚持和个人生存之道。”

两位作者撷取了有关坚毅的八个侧面，用八个章节阐释坚毅在促进个人成功时所产生的不同作用。

- (1) 坚毅很重要——坚毅包含个人胆量、适应力、主动性和韧性。
- (2) 天才只是神话。坚毅的品质才是获得关注的根本。
- (3) 追逐梦想靠脚踏实地的努力和争取，以及坚定的追求。
- (4) 拥抱风险，踏实准备，肯定自己，拒绝借口。
- (5) 从小目标开始，延迟满足感，及时鼓励自己，调整状态。
- (6) 笑对失败，培养积极心态，找到问题的解决办法。
- (7) 年龄不是问题，成功随时来临。
- (8) 积极回馈社会，生活因坚毅而更美好。

琳达和罗宾在这本书里面讲故事，分享领悟，提供思考的角度，这很容易让人觉得，讲故事就像灌鸡汤，喝了很多也未必能过好一生。作为本书译者，更作为读者，在纠结字字句句的过程中，我却一次又一次感受到这些故事带来的感动。我仿佛回到 20 世纪 90 年代学校的

集会，听人民英雄的报告、身残志坚的传奇、无数坚毅刚强的故事，在潜移默化中完成了坚毅教育，塑造了我们的坚毅品质。互联网时代充斥着太多一夜成名的段子，却少了对苦难和困境如何磨炼人的细节描述。

我想，这个年代我们依然需要坚毅的故事，尤其在你人生困惑迷茫的时候，真实人物的故事和文字的描述会给你力量。因为作为社会的一员，我们奋斗前行，其实都有着学习模范，都在不经意间从别人那里汲取前进的动力、方法甚至方向。如同我们盛赞阅读传记会给人以正面影响，本书集结了很多坚毅的人的人生传记片段，将带给你丰富的阅读体验。

阅读无定法。你可以循着章节阅读，也可以随手翻起一页，看到一个片段、一个故事就读。如果你需要，在文后我提供了个人阅读所做的思维导图链接，或许可以帮助你整体把握本书的结构。

如果你问我这本书适合谁来读。作为一名老师、一位妈妈、一个和你一样在奋斗时会迷茫的普通人，当你遇到以下情况时，我都推荐你拿起这本书，慢慢阅读、细细体会。

(1) 育儿路上对孩子品格培养不知所措时，推荐阅读第1章“坚毅的重要性”和第2章“天才的神话”；

(2) 对未来成功充满渴望的时候，推荐阅读第3章“拒绝不切实际的梦想”和第4章“丢开安全网”；

(3) 坚持不懈但一直未获得应有回报的时候，推荐阅读第5章“延迟满足感”；

(4) 遭遇逆境或人生不得意的时候，推荐阅读第6章“坚韧如竹”；

(5) 因为年龄，不被人理解而自我怀疑和否定的时候，推荐阅读第7章“永不过期”和第8章“坚毅让生活更美好”。

以上的分类推荐未必完全精准，你大可按照自己的方式阅读，因为阅读是一件很私隐的事情，阅读感受更是如此。我并不知道你会在什么状况下，会因哪句话而感到醍醐灌顶，甚至改变人生。但至少你捧起了这本书。我想一定是你相信它会带给你美好！

祝福你，愿美好如你！

愿坚毅如你，迈向卓越。

李文婷

译后语

如同这本书的作者琳达·卡普兰·泰勒和罗宾·科瓦尔是多年好友一样，我也和相识25年的好友肖静共同翻译了本书。用她的话说，这是一次浪漫的举动——我们的名字将同时出现在书的扉页上。非常感谢出版社编辑陈宝英女士给予我们难得的机会和宽容的翻译空间。作为译者，挚友和我如履薄冰般认真斟酌字字句句，我们希望能够尽可能精准地传递本书作者们的想法，也能在言语表达上尽力摆脱翻译腔，呈现汉语之美。感谢每一位正在阅读的读者对此译本的包容，也欢迎读者们对译文提出意见。联系邮箱 air33lee@126.com / rebecca.moon@163.com。



(本书章节内容的思维导图，仅供读者参考。)

GRIT TO GREAT | 译者序二

坚毅简言之就是“坚持 + 毅力”。

本书是不同寻常的鸡汤文。

和很多人一样，我不太喜欢鸡汤文。好吧，直白一点，我对鸡汤文比较反感。

原因嘛，借用网上的一句话，“大道理人人都懂，小情绪却难以自控”。鸡汤文的大道理我干劲满满时自己就可以烹制一大锅，但我心情低落时在鸡汤里潜水都没用，只觉得这些都是在喊口号，没有任何实际意义。

但看完这本书，有几个片段和我脑海中的某些记忆发生了一些化学反应，让我的心中充满了一些情绪，促使我去思考、改变、行动。

和大家分享几个片段。

片段一：回忆一下你的学生时代，或者你正处于你的学生时代，是否有着这样的经历：暑假前从图书馆借了一堆专业书，信誓旦旦要在暑假看完，结果假期结束时原封不动地还给了图书馆。坦白说，我就有过。

我在大学任教，经常有学生很认真、很迷茫地问我：“老师，为什么我的英语总学不好呢，我觉得我已经很努力了啊？”还有学生很坚定地问我：“老师，我为什么不能直接考六级，不考四级？”或者，“老师，我可不可以直接考口译高级，考中级没意义！”事实情况是他的能力水平差距较大。还有学生很真诚地问我：“老师我梦想以后能成功，我也知道要努力，但我控制不了我自己，总是想着要学习，但一转头就不知道干什么了，然后就把时间浪费了！”有着这些种种疑惑的学生占到了大多数。太差的学生早就自我放弃，不会提问题；优秀的学生目标明确，没有这些问题，而大多数如你我这样的普通人，渴望成功却茫然无措，才会有这么多的问题想要得到答案。

“如果想让梦里的一切成为现实，请先从梦里醒过来……当所有的做梦者都在沉睡，行动者已美梦成真，因为他们知道实现美梦，就必须保持清醒，行动起来。”

——第3章 拒绝不切实际的梦想

我们大多数人只是看起来很努力。

片段二：埃莉诺·朗登常常听到一些别人听不到的声音，医生诊断她患有精神分裂症。那些虚幻的声音会导致她出现很多失常的行为，并最终使她走向死亡。但她很幸运，她的母亲和医生帮助她去了解那些声音代表的含义，教会她不要害怕逃避，也不要和那些声音负隅抵抗，而应该像竹子一样，灵活面对阻碍，弯腰坚韧地生存。她成功了。

在我的教师生涯中，曾经遇到过一名类似的学生。她常常听到有人在她脑中说话，使得她没有办法正常生活。她经常请假，需要住院做治疗和心理辅导，不请假的时候也必须长期吃药控制病情。尽管这

样，她依然没能坚持下去，在大三开始不久后的一个深夜，她选择结束了自己的生命。我还记得那个晚上她在QQ中更新了几句话，字里行间是对生活深深的绝望。当时和我同寝室的老师看到这些信息就给她留言，询问是否需要帮助，她没有回应。第二天她去世的消息传来，那位老师和我无数次后悔当时没有打电话过去问问情况，或许那样做就能挽救一条年轻鲜活的生命。

时隔多年，看到书中这个段落时，又唤起我对那段往事的记忆。如果当时她能看到这本书，看到和她同样的人的成功，也许会更有勇气坚持。如果当年我们看过这本书，也许平时就能给她一些不一样的建议，不像其他人那样告诉她“忽略那些声音，那些不是真的”，而是帮她分析发生了什么，为什么会有声音，然后灵活面对，也许结局会不一样。

“竹子有着坚硬的身体，但由于它内部中空，所以它非常灵活。即使在最温和的微风中，它也会轻轻摆动。然而，台风过后，它往往是唯一还站立着的植物，它的根牢牢固定于大地。”

——第6章 坚韧如竹

片段三：詹姆斯·亨利是一名渔夫，92岁开始学习字母表，96岁学习阅读与写作，98岁出版了一本畅销书还被拍成了电影。当他99岁去世时，正在写第二本书。

于我，耳光响亮。

我对目前的生活状态并不满意，但每当说到改变时，我就会以“都这个年纪了，再改就太难了”为借口拒绝变化。相信大多数人都有类似的经历，原因可能是“年纪大了”“我要求也不高，算了”“万一还

不如现在呢”“我这辈子就这样了，不可能做到的”，等等。于是我们一边抱怨着，一边在日复一日的不满意中老去。但事实上，坚毅与年龄无关，与智商无关，与能力无关，它最公平可爱之处在于它不需要与生俱来，它是可以习得的。无论年龄多大，无论要求多高，无论能力如何，我们都可以通过自己的坚韧，以及可能需要的岁月，最终获得成功。

“岁月让身体苍老，放弃让灵魂苍老。”

——第7章 永不过期

在和自身回忆的碰撞中，我读完了整本书并开始意识到大家都吐槽鸡汤文，但此类书籍却依然盛行的原因。类似于信仰，明知道摸不着看不到，但有了信仰你就有了方向。同样地，如果你能得到书中的某个启示，那么就拥有了前进的动力。

我向大家推荐这本书，因为在当今这样一个快餐消费的时代，坚毅是很多人都缺乏的品质。请原谅翻译中的一些小瑕疵，瑕不掩瑜，书中的事例、观点值得你认真阅读、细细体会，希望本书能帮助你行动起来，踏上通往成功的第一步。

肖 静

GRIT TO GREAT | 目录

译者序一

译者序二

第 1 章

坚毅的重要性 // 001

第 2 章

天才的神话 // 021

第 3 章

拒绝不切实际的梦想 // 043

第 4 章

丢开安全网 // 061

第 5 章

延迟满足感 // 081

第 6 章

坚韧如竹 // 103

第 7 章

永不过期 // 127

第 8 章

坚毅让生活更美好 // 145

第1章

坚毅的重要性

普通人和成功者的差别并不在于力量的悬殊、知识的多寡，而在于意志的缺乏。

——文斯·隆巴迪

GRIT
TO
GREAT

史蒂夫·乔布斯、科林·鲍威尔、迈克尔·乔丹——这些在各自领域出类拔萃的著名人物，他们的名字已成为卓越和成就的代名词。但除此之外，你可能从未意识到他们之间有什么相似之处。计算机软件行业中最具变革性的先驱与决定一场篮球比赛胜负的球员，或者美国外交政策的制定者之间能有什么关系？同样，影响整整一代人的最伟大的篮球运动员的功绩与硅谷或五角大楼精英的成就之间又能有什么关系？其实，这三位成功人士共同拥有一个非常令人惊讶的特质。他们都是如此的平凡，几乎没有人能预测到他们未来的伟大。他们都曾被忽略和轻视过，才能被严重低估。

史蒂夫·乔布斯高中时的平均绩点是 2.65，他甚至连大学一年级的学业都没有完成。高中二年级时，迈克尔·乔丹曾哭着跑回家，因为他的篮球教练认为他没有篮球天赋，达不到校队的要求。美国前国务卿、参谋长联席会议主席科林·鲍威尔在高中时，曾是一个非常平凡又缺乏自信的学生。不久前，他在接受采访时说道：“我从没想过我会成为一个重要人物。我曾经只是一个普通孩子，成绩一般，生长于平凡之家，没有任何特别之处。”

那么，是什么改变了鲍威尔的人生轨迹呢？为什么无数成功的人并没有在早期就表现出明显的天赋、资质或才能？当你无法达到 SAT 或常青藤联盟的高分，也没有雄厚的家庭

财富作为后盾时，怎样才能是人生竞赛中迎头赶上呢？

越来越多的研究表明，想要成功，生活中的很多事情远比你的血统遗传、自然本能和纯粹的天赋更加重要。事实证明，在获取成功的过程中，热情和毅力比天赋智慧更重要。对我们大多数人来说，晋升至高级管理职位或获得专业奖项是努力工作的结果，而不是特殊基因的作用。事实证明，能走到最后的往往是真正勤奋的人，而非仅仅才华横溢之人。成功属于坚毅者。

从某种程度上说，“坚毅”是个有点老掉牙的词，20世纪重新又兴起这种说法。如今，人们再次热烈地追捧它。为什么？谈起它，就好像在说我们变得娇气而不能吃苦了。坚毅，是付出辛勤汗水，而不是装模作样；坚毅是个人品性，而不是天赋能力。和其他任何成功的秘诀相比，坚毅更像是一种有条不紊的坚持和个人生存之道，最重要的是，对于很多人来说，坚毅就是成功的秘诀。坚毅是艰苦奋斗、勇于冒险、意志坚定，是目标执着、从容面对挑战，以及即使遇到再艰难的境地都能拥有战胜困难的激情和毅力。

也许，我们之所以青睐坚毅，是因为它并非与生俱来，而是可以后天学习获得。事实上，从古希腊哲学家开始，毅力和勤奋工作的重要性一直被认为是培养和教育下一代的核

心要素。亚里士多德提到勤奋工作这一美德时说：“我们存在的意义就在于我们反复做的事情。优秀不是一种行为，而是一种习惯。”美国的开国元勋们对古典哲学家们敬佩有加，深信这些信条。从大革命到西进扩张，经历工业革命，直到第二次世界大战结束，培养坚强、坚韧和自立的孩子成为我们的信念，并烙印在我们的文化基因中。但是，后来事情发生了变化。

不要自我陶醉

20世纪60年代末以来，有两代人成长于自尊主义运动浪潮之中。当时，心理学家告诉父母和教育工作者们，表扬会给孩子更多的自信心，从而帮助他们取得成功。在这股热潮的顶峰时期，加州立法机构为该州的学校设立了自尊运动特别小组，并于1989年发表了一份报告，劝说全美各地的学校培养学生的自尊，以此作为消除社会问题和学业失败问题的解决方式。但你猜到了吗——它并没有起作用。

自尊运动的成果是，孩子们即便输了，也能拿到奖杯。在一些体育运动中，教练甚至不再关注得分。虚高的分数成为从小学到大学的主要问题。尽管美国学生的技能排名很低，但他们深信自己数学很好，在这一点上，可以算得上排名世界前列。“千禧一代”在职场中的自我权利意识高涨。20多