

如何把事情做到最好

作者：乔治·伦纳德 (George Leonard)

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 肖妩嫔

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

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyjie.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

开 本：880×1230 1/32

字 数：90千字

京权图字：01-2013-8655

书 号：ISBN 978-7-5153-2181-3

定 价：17.90元

中青版图书，版权所有，盗版必究

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！

目录

前言

第一部分 怎样才能把事情做到最好

第一章 化难为易的精益求精之道

[坚持将事情做到极致](#)

[每个人都能成为别人眼中难以企及的天才](#)

[所有的天赋都需要后天勤加努力](#)

[成功没有捷径，你要将学习变成一种习惯](#)

第二章 认清自己：你属于哪种类型的人

[浅尝辄止者](#)

[强求突破者](#)

[安于现状者](#)

第三章 一分耕耘才能一分收获

[“从巅峰到巅峰”的误导](#)

[美丽的歧途](#)

[任重道远](#)

第四章 热爱平台期

[习惯并享受平台期](#)

[练习的乐趣](#)

[在平台期保持进步](#)

[来自世界顶级大师的启示](#)

第二部分 把事情做到最好的五大要素

第五章 要素1：有效的指导

[找到一位好导师](#)

[导师的影响力](#)

[刻苦远比天分重要](#)

[“好马与坏马”理论](#)

[不可取代的导师](#)

[果断地和导师说再见](#)

第六章 要素2：持续练习

[练习不是简单的重复](#)

[练习成就大师](#)

[第七章 要素3：保持初学者的心态](#)

[重复的力量](#)

[剑道大师的故事](#)

[舍得放弃，懂得改变](#)

[人人都是初学者](#)

[第八章 要素4：胸有成竹](#)

[大胆想像自己希望的结果](#)

[加强你的创造性思维能力](#)

[为美好的愿景而奋斗](#)

[第九章 要素5：超越极限](#)

[经验来自于千百次的实战](#)

[学习是一场无止境的旅程](#)

[愚者精神](#)

[第三部分 把事情做到最好的高效方法](#)

[第十章 如何应对改变的艰难](#)

[当你感到退步时，请挺住](#)

[对旧有习惯时刻保持警惕](#)

[与自己对话](#)

[争取亲友的支持](#)

[养成规律练习的好习惯](#)

[终生学习](#)

[第十一章 激发潜能](#)

[每个人都蕴含着自己想像不到的巨大潜力](#)

[不要压抑自己的潜能](#)

[保持身体健康](#)

[释放积极的力量](#)

[敢说真话](#)

[掌控负面情绪](#)

[分清轻重缓急](#)

[设定最后期限](#)

[拥有坚定的毅力](#)

[第十二章 如何避免掉入陷阱](#)

[巧妙解决生活中的冲突](#)

[提高你的专注力](#)

[对自己负责](#)

[坦然面对胜败](#)

[切记：过犹不及](#)

[不要偷懒](#)

[好好保护自己](#)

[别沉迷于胜利](#)

[拒绝虚荣](#)

[拥有适度的幽默感](#)

[坚持不懈](#)

[不要苛求完美](#)

[第十三章 平凡中的伟大](#)

[别小瞧“碎片时间”](#)

[开车的艺术](#)

[生活中的大智慧](#)

[如何与伴侣相处](#)

[第十四章 勇敢出征](#)

[从意外中汲取力量](#)

[放松的魔力](#)

[为了更好的自己，请勇敢前行](#)

[结语 智者和愚者](#)

[致谢](#)

前言

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。

第一部分 怎样才能把事情做到最好

让我们从一个简单的动作开始，比如抬手触摸一下自己的额头。怎么样，很容易吧。但你可能已经没印象了，幼年时想顺利做出这个动作，比让一个不会弹钢琴的人演奏贝多芬的奏鸣曲更困难。你首先要学会控制手的运动（别忘了那会儿你还是个小婴儿）。然后，你还要对自己的身体有一个整体的概念，这样才能准确地定位额头，这个概念需要经过无数次比对大人的模样才能慢慢形成。最后，你还得模仿妈妈的动作，关键是在这众多的环节里一步都不能出错。而且，考虑了这么多之后我们还没提语言这个重头戏——如何通过辨析并理解声音信号来指挥自己的动作。

通过了层层艰巨的考验，你终于可以和爸爸妈妈一起玩“找找看”的游戏了：“指指你的鼻子在哪儿？指指你的耳朵在哪儿？指指你的脑袋在哪儿？”就像学习其他东西一样，玩这个看似简单的游戏也不是一蹴而就的。你得经历几个漫长的平台期，在量变引起质变之前，会有很长一段时间感到迷茫，并且进步缓慢。

然而，一旦你突破了平台期，学会的技能就将伴随终生，更重要的是，你学会了如何学习。万事开头难，但随着学习和练习的深入，你渐渐觉得不那么困难了，并且能够乐在其中，你渐渐学会了如何精益求精，如何把事情做到最好。就像你能学会抬手触摸额头那样，你同样可以学会演奏贝多芬奏鸣曲，学会驾驶喷气式飞机，还可以学会更好地与别人交往，学会更好地工作和生活。虽然现在的社会在很多方面误导我们走入歧途，但有心之人任何时候都可以踏上精益求精之旅。

第一章 化难为易的精益求精之道

坚持将事情做到极致

在生活中，我们无数次听到“要把事情做到最好”，不可否认这种声音一直伴随着我们成长，没错，这就是精益求精原则在现实生活中的体现。我们很难给精益求精一个准确的定义，但每个人都会对它有一个清晰的认识。它以多种形式示人，但万变不离其宗。它能带来丰厚的回报，而这回报并不是某个具体的目标，而是一段苦心孤诣的经历。这就是精益求精之路。

无论何时，当你想要学点新东西时，都有成为大师的潜质。以前，我们总是认为只有天赋异禀的奇才才能追求将事情做到极致的境界。其实，并非只有天才，或是在幼年从童子功练起的幸运儿才能走上这条路。凡是有心求索的人，无论其年龄、性别，或是有过怎样的身世，随时都可以踏上精益求精之路，坚持将事情做到极致。

然而问题是，在精益求精的道路上，我们缺少指明方向的地图（也许这地图根本就不存在）。而且，现代社会的种种生活方式，在许多方面都与精益求精之道背道而驰。很多人轻信速成的许诺，贪图一时的快感，殊不知他们正离精益求精的境界越来越远。在后面的章节里，我会阐述为什么这种背离精益求精之道的浮躁风气会在社会中形成。这风气不仅会阻碍个人自身能力的提高，还会对个人的健康、学业、事业以及人际关系造成负面影响。往大了说，它甚至会影响事关国计民生的经济趋势。首先，让我们仔细审视一下这条精益求精之路。

不管你是要学打字、烹饪，还是要成为律师、医生或会计师。你都有潜力成为行业的佼佼者，都有能力做到大家眼中难以企及的事情！在体育领域，要达到精益求精的境界显得尤为艰辛。赛场上，激烈的对抗和戏剧化的结果并存，运动员要在有限的时间和空间里，将自身的能力发挥到极致。因此，从体育运动来着手审视精益求精之路是个不错的切入点。而且相对来说，运动员的训练成果可以在较短的时间里见效并易于量化。下面我将用一个较常见的运动项目网球作为例子。同样的经验可以很容易地套用到其他项目乃至其他领域。

假定你是一个身体健康的普通人，没有参加过专业的体育训练，平时和朋友一起打过排球或垒球，各种动作配合得还算协调。你也许偶尔打过网球，但是次数不多——可能这反而是好事，因为从一张白纸学起，比带着已养成的坏习惯更好。你找到了一名资历丰富的专业教练作为网球老师，并且制定了每周三次的训练计划。可以说，你已经走上了这条精益求精之路。

最初接触的部分都是十分基础的。教练从握拍的方式教起，告诉你正确的持拍位置，哪里是最佳击球点。教练让你反复练习挥拍，慢慢体会手腕发力的感觉。教练会从固定位置不断地给你喂球，并在每次击打之后，询问你的感觉。教练教你将肩膀、臀部、胳膊三部分的动作配合起来，把全身的力量集中到球上。教练在你迷茫的时候做出示范，在你练习的时候给予鼓励。尽管如此，你可能依然会感到无所适从，觉得自己怎么都做不好。你做出的每一个动作，都需要经过大脑才能合拍，然而这短短的思考时间，就打乱了节奏，完全找不到教练演示的那种流畅的感觉。

渐渐地，你耐不住性子了。你恨不得马上投入实战练习，教练目前教的这些完全满足不了你的胃口。你渴望像网球明星一样击出漂亮的回球，但教练却说现阶段你连想都不要想这些。你是一个很注重结果的人，而眼前的这些练习让你完全看不到方向。你依然一遍遍重复着这些基础动作——正确地握拍，体会击球点，肩膀、臀部、胳膊配合发力，挥拍击球——却完全不知道做这些练习有什么意义。

如此挣扎了五个星期之后，你似乎突然开窍了。之前练习的那些动作渐渐成为了连贯的整体，仿佛肌肉记住了正确的动作，你不再需要经过大脑思考，一切都可以下意识地完成。你能用更多的精力来关注球的运动，更仔细地调整挥拍的位置来提高击球质量。你开始琢磨如何使出更大的力道来击出更漂亮的回球。

在此之前，教练喂球的时候你都不需要移动。从现在开始，你要学习如何移动，平移、前后滑步、对角线跨步，并把移动和挥拍的动作连贯起来。你再次体验到了之前那种无所适从的感觉。你感到心灰意

冷，似乎好不容易学会了的东西又忘掉了。就在你又一次打退堂鼓的时候，你的感觉好像不那么糟糕了，但也没好多少。练习还在一天天地进行，但你的水平一直徘徊不前。该死的平台期。

现在社会中的大多数人都身处在平台期，这种感觉是十分煎熬的。它让你感到挫败，不仅如此，还会慢慢地消耗你的进取心。你来打网球不是为了无尽的练习，而是为了练出好身材，为了和朋友切磋技艺，要是能打赢对手就更好了。你感到有必要和教练谈谈了，你想搞清楚究竟还要多久才能精通网球？

教练回应道：“你是问要多久才能做到不假思索地正确跑位，并且击出完美的回球么？”

“是的。”

教练没有马上接话，看来是个棘手的问题。“一般来说，像你这样成年之后才开始学习网球的学员，如果能保持每周三次、每次一小时的训练量，大概需要用五年。”

五年！你心里一沉。

“这其中大概有一半时间是用在教学上。当然，如果你练习得勤奋一些的话，可能用不了那么久。”

你试着换了一种问法：“那我只要练到有一定的实力就行，不用精通，需要多久呢？”

“实力？这可不好说。”

“能打赢朋友就行。”

“那也至少要用六个月的时间打好基础，我建议。而且在你熟练掌握基本功之前，最好不要以打赢比赛作为最终目标来练习。像是正手、反手、发球这样的基本功，就得要一年到一年半的时间来夯实。”

现实真残酷！

教练进一步耐心给你解释，网球不是看清楚球和球拍就能打好的，虽然这两点是关键，但球手自身的步法也很重要。新手很容易在球场遇到这种情景，没有专业教练给喂球的时候，很多练球的人将大量的时间都用来捡球了。虽然挡板、自动发球机给练习提供了很大的便利，但这些辅助设备对实战帮助不大。当你和朋友一对一的时候，从发球到一方得分，一般也就能持续三个回合左右，真正挥不了几下拍子。而姿势正确的挥拍练习正是你的弱项，更何况这种基本功至少要练数千次，包括正手、反手、上步、发球、削球、近网球、落点控制，最后是这些技术的综合运用。这个练习的过程是无法跳过的，需要一点一滴的积累。在你掌握扎实的基本功之前，用不着去想什么战略战术的问题，因为每到一个新的阶段，你都不可避免地遇到那种边打边想的状态，这时是发挥不出全力的。

你越听心越凉。刚报名的时候可没想到打网球没法速成。在你面前，是一条无穷无尽的练习之路，沿路充满了挫折，还有大量令人讨厌的平台期。对那些追求立竿见影效果的人来说可不是好消息。

你意识到如果继续坚持打网球的话，迟早会有那么一天，你将面临几个艰难的选择：要么放弃网球，换一个更简单的项目玩；要么加倍努力，学习更高级的课程，并持之以恒地练习；要么到此为止，不再继续网球课程，就以你现在的水平和朋友随便玩玩，你不会再进步，但碰到水平稍逊的对手也可以玩得很开心；要么按照现在的节奏，听从教练的指导，在网球之路上稳步前进。你会走哪条路呢？

类似棘手的问题，同样艰难的选择，我们在生活中随时会遇到。它并不只在我们打网球或参与其他体育项目的时候出现，任何需要学习，需要练习才能进步的活动，都会遇到这样的阶段。有时候，我们会仔细斟酌，而更多的时候，我们并没有经过认真考虑就做了决定。在这个消费至上的社会中，我们周围充满了各种速成短视的诱惑。有时我们做出的决定，仅仅是为了它所带来的立竿见影的虚幻成效，暂时满足自己的欲望。有时，我们甚至没有弄清楚自己选择的是什么，面对的问题到底是什么，就匆匆做出了决定。甚至这种不加思索做决定的习惯，也是我们选择的结果，只不过代价是放弃了其他潜在的可能。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《如何把事情做到最好》乔治·伦纳德 (George Leonard) 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/939.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

