

# 坚毅

作者：[美] 安杰拉·达克沃思

坚毅

[美] 安杰拉·达克沃思 著

安妮 译

中信出版社

## 目录

[推荐序一 让“坚毅”成为你的习惯](#)

[推荐序二 世界上最难的事儿](#)

[前言 我不是个天才](#)

[第一部分 坚毅到底是什么？](#)

[第1章 谁能在西点军校的野兽营坚持到底？](#)

[第2章 不要被天赋误导](#)

[第3章 卓越是磨炼出来的](#)

[第4章 你的坚毅指数是多少？](#)

[第5章 坚毅的品格是遗传的吗？](#)

[第二部分 如何成为一个坚毅的人？](#)

[第6章 追随内在的激情就能成功吗？](#)

[第7章 10 000小时的刻意练习与令人喜悦的心流体验](#)

[第8章 你从事的工作是不是人生使命的召唤？](#)

[第9章 学会如何应对失败比成功更重要](#)

[第三部分 如何让你的孩子更加坚毅？](#)

[第10章 对孩子应该严厉地管教还是无条件地去爱？](#)

[第11章 坚毅的练习场：课外活动](#)

[第12章 创造坚毅的文化](#)

[结语 坚毅的力量](#)

[致谢](#)

[译者后记 成功者的核心素养](#)

致杰森

□

## 推荐序一

### 让“坚毅”成为你的习惯

接到中信出版社邀请，为安杰拉·达克沃思博士《坚毅》一书写序，我暂时放下手边的工作事务，回顾我的成长经历。

就从读书时代说起吧。和现在的很多中学生一样，我12岁独自赴美读书，16岁考入耶鲁大学，用三年半的时间获得了经济与国际事务双学士，后来又在斯坦福大学取得了法学博士学位。看上去，我是一个天生的“学霸”，但刚到美国时的窘境，时至今日依然历历在目。我看不懂课堂上的古英文材料；与同学朋友交往时，语言、生活和文化的差异让我无所适从，根本不知如何融入。

再谈工作经历，我闯过华尔街投行，也在法庭上以律师身份与别人进行过“唇枪舌战”。目前，我在耶鲁北京中心工作。作为耶鲁大学300多年历史上唯一一个海外实体中心的创始主任，从创办之初的筹备工作，选址、获得校友捐助、设计室内风格、推敲开幕式的每一个细节，到运营2年多时间举办了300多场活动，促进决策者和各界领袖的对话与交流合作，这其中付出的心血和经历的挑战是可想而知的。

常常有人问我：“你是如何成为学霸的？是什么让你日复一日、年复一年，如此充满激情地工作？”我想，一方面是我找到了“教育”这个我热爱的行业，另一方面也得益于我一直坚守的几个习惯，这其中就有安杰拉·达克沃思博士给出的答案：坚毅。在书中，她提出，一个人若要取得杰出的成就，拥有坚毅的品质比天赋更重要。回顾自己走过的路，我想，这也是我的答案。

我听过一个玩笑：“世界上最恐怖的事情，就是比你优秀的人比你更努力。”在我看来，这非但不恐怖，反而是一个鼓舞和激励人心的事实，因为它给你指出了一条清晰的路。是的，要想取得一点儿成绩、实现你的梦想，你就要比身边的人更努力、更坚毅。条条道路通罗马，行行业业出状元，可是从来没有一条路是简单易行的。我对此深有感触。我的天资并不比周围的人更好，但我从小就确定了自己愿意为之终身奋斗的人生目标，而且没有一天不在努力。所谓“光鲜”的履历，它的背后是百折不挠的坚毅，是不断挑战自己的勇气和锲而不舍的精神。而这并不稀奇，我在工作中，每天都要接触来自世界各地、各领域的杰出领袖，我想说，他们比我更优秀，而且，真的，他们也比我更努力。

“坚毅”理论在美国一经提出就产生了巨大影响，本书作者安杰拉·达克沃思因而获得了2013年度的麦克阿瑟天才奖，她的TED演讲有超过1 000万人观看。为什么？因为在影响成功的种种因素中，在天赋、家庭背景这些个人难以左右的因素之外，安杰拉给出了一个相对公平的方向、一个通过个人努力就可获得改变的方向：培养坚毅的品质。并且，她用自己的研究证明，这种品质的作用比天赋等因素之于成功更加重要。

事实是否如此？担任耶鲁大学面试官十余年，我面试过的学生不计其数，我的切身体会是，拥有坚毅的品格、自我认知的能力和“成长型思维”模式的学生更容易脱颖而出。这些品质使得他们能够一次次地离开舒适地带，挑战自我。我在很多出身普通的孩子身上看到了这些品质，我知道这些品质会护佑他们走出一条长长的路，一条实现自我价值和梦想的路。

除了坚毅，还有自我认知，这是人类永远好奇和关心的问题。一个人只有充分认识了自己，才能找到自己愿意为之付出终生激情的长期目标。我的大学室友是个十足的“吸血鬼”控，听上去颇有些“不务正业”，但这种热爱和激情最终让她成了美国电影《暮光之城》的制片人。现在，她已经成为好莱坞难得一见的女性高管。可见，把你带往成功的可能是任何因素，但你一定要找到自己内在的激情所在，发现它，抓住它。

还有，不要害怕失败，要珍惜挫折，因为失败、挫折、挑战都是让自己更强大的机会。当挫折来袭，坚毅的品质会助你渡过“难关”。安杰拉在书中也强调了寻找个人兴趣和培养“成长型思维”对于形成坚毅品质的重要作用。我的经历也得益于此，安杰拉本人的成功同样离不开她的坚毅品格，读者在阅读本书时会有所体会。

我们还要学会“利他”，帮助别人。助人就是助己。安杰拉是非营利组织“性格实验室”的联合创始人。作为Lean In China励嫫中国联合发起人，2013年我启发并协同10万名女性互帮互助，帮助她们更好地发掘自我价值，实现家庭和事业双赢的人生。在帮助她们的过程中，我在工作和生活中也得到了来自她们的许多意想不到的帮助。作为华人女性，我们都愿意付出、助人，我们都有改变世界的愿景，也正在以坚毅的品格去实现这一愿景。

现在，安杰拉的著作已在中国大陆地区出版，它将改变更多人的生命轨迹。在我看来，这本书也在告诉为人父母者，应该如何从孩子的童年时期就培养出他们坚毅的品格，为日后的成功打下良好的基础。这或许是本书最大的价值之一。作为两个孩子的母亲，我也从中获益良多。

是为序。

耶鲁北京中心创始主任、世界经济论坛2016年全球青年领袖

Lean In China励嫫中国联合发起人

李恩祐

## 推荐序二

### 世界上最难的事儿

就在我正要写下这些文字之前，我又去TED的官方网站上看了一眼安杰拉·达克沃思关于“坚毅”的演讲，这段约6分钟的视频，播放次数已经突破了1 000万，“grit”(坚毅)也正是因为这段视频一炮而红。几年前，我和她有了一面之缘，那时我对她的印象是“干练”，读完这本书，我想她本人就是“坚毅”最好的代言人。这不是因为她在书中所表现的一贯坚强，恰恰相反，她可能是我读过的少数会在书里写自己哭泣的心理学家。做研究生的时候，她被导师训哭过（对了，她的导师是被誉为“积极心理学之父”的马丁·塞利格曼），在本书写不下去时候，她也流下了眼泪。但是，在被导师训哭后，她写满了十几个笔记本，经过十多年的思考，她终于有了对坚毅的突破性研究，《坚毅》这本阐述她研究成果的作品一出炉就登上了《纽约时报》的畅销书榜。

别以为我要开始给你们上关于“坚毅”的思想品德课，恰恰相反，我始终认为，一味鼓励努力和坚持，但凡你没有成功就是你不够努力和坚持的成功学都是不负责任的流氓行为。安杰拉·达克沃思所定义的“坚毅”是指对长期目标的热爱（passion）和坚持不懈（perseverance）。为什么很多人一听到“坚持”都从内心感到为难甚至抗拒，大概是因为我们从小就被迫坚持了太久，为了家长的期望，为了更好的未来，也为了大家眼中的成功。但是，没有热情的拼命正是很多人在坚持中只有痛苦的最重要的原因。我相信，很多人不是不能坚持，而是没有找到心怀热情的目标。事实上，环顾四周，不少人都在坚持一种“正确而无趣”的生活。我倒觉得，那些能够数十年如一日地压抑自己，如此生活的人其实也有一种“坚毅”，只是这样的“坚毅”带来的是个人生命力的丧失和社会创造力的毁损。坚持不懈的前提是找到你的热爱。这就如同婚姻，光强调恒久忍耐，用心经营，如果选错了人也是白搭。

当然，热爱也未必会让坚持变得总是可爱有趣，就像再好的婚姻也不是没有痛苦和折磨一样。在一个一切都必须有趣的时代，我们越来越不能接受痛苦和无聊。太多的成功故事似乎都是在轻松的玩乐间完成，那些成功者脸上的表情总是那么愉悦轻松，似乎那些受苦才能拿到的成功都不值一提。比起每天早晨4点起床的成功者，我们似乎喜欢传扬那些每天睡到自然醒，轻轻松松就少年得志的人。比起苦干的故事，我们似乎永远更喜欢偶像和神话，大概是因为这极大地满足了人类对天才膜拜的虚荣，也让我们的内心得以平衡——“不是我不努力，是我没那个命”。可是本书也许会再次告诉你那句大实话，“大多数人的努力程度之低，根本轮不到去拼天赋”。安杰拉·达克沃思在研究了很多成功者后提出了她的成就公式：天赋×努力=技能，技能×努力=成就。即便你有天赋，两个公式中的努力依然不可或缺，换句话说，如果你没有拥抱无聊和沮丧的能力，你可能也无法有所成就，因为几乎所有的成功中都少不了一种叫作“刻意练习”的努力。中国有句古话：“台上一分钟，台下十年功”，说的也是这个道理：你必须非常努力，才能看起来毫不费力。这个过程可能一点儿也不好玩，甚至很痛苦，就像运动员一遍遍重复同样的动作，不断挑战自己的身体极限一样。很多人很容易就把努力过程中的不舒服和不快乐归因为“我没有天赋”、“我不适合做这个”，其实，这些都不过是偷懒的借口。就像有人指出的，有时候“感觉好”（feeling good）也要让位于“有成长”（getting better），而最终的成长可能会让你收获游刃有余、行云流水般的巅峰体验，比如本书作者安杰拉·达克沃思所做的让人难以忘怀的TED演讲就是在经历了各种批评之后，刻意练习的成果。另一方面，既然安杰拉·达克沃思提出的成就公式是一个乘法公式，那也意味着如果你在某个方面天赋很低，就算付出极大的努力也可能没什么大的成就，所以选择努力的方向很重要。不过，就算你无法取得和高天赋人才一样的成就，你至少可以比现在做得更好；辛勤的汗水未必能让你达成卓越，但是至少勤能补拙。当然，我们也完全没必要神化天赋，那不是天才的专利，相反，每个人都有自己独特的天赋——总有一些事情你做的比别的事情要好，这就像你在游戏中总会有一样相对来说更擅长使用的武器装备，只要经常练习，就会不断升级。

书中引用了尼采那句著名的“那些杀不死我的，使我更强大”，但是也有很多人被那些杀不死我们的东西搞得更脆弱，就像有人得病痊愈后身体有了免疫力更加健康，有的人则健康受损甚至一病不起。这就涉及另一个核心问题了，坚毅的品质可以培养吗？特别是在我们成年以后？有研究者认为这是一个相对稳定的人格特质，而安杰拉·达克沃思则通过她的研究和实践乐观地认为，我们都可以通过学习和练习让自己变得更坚毅（建议你在培养自己的坚毅品质前，先做一下书里的坚毅测试，以方便对照进展）。但

是，成长的前提是你要有“成长心态”，即相信你自己真的可以改变，从这一点上来说，很多人不是输在努力，而是输在不相信努力。当然，努力与坚持未必能实现所有目标，很多艺术家和革命者都没机会看到自己的理想成为现实，比如梵高和孙中山，但是这种努力与坚持能带给他们人生的意义感和成就感。现代人的空虚不再是无事可做，恰恰相反，他们有太多事忙不过来，以至他们常常怀疑这些事情究竟有什么价值，这种无意义感让他们更脆弱，也更容易放弃。所以书中也提到，当你知道为什么坚持，当你知道自己做的事情“不只对我很重要，对其他人也有价值”时，你就更容易克服困难。所以，那些把工作看作使命的人更可能坚持不懈，就好像有些人在爱上一个人或者为人父母后会变得更勇敢也更坚强一样，因为他们发现有人需要自己。

虽然本书讲到了很多成功者的坚持，但是毋庸置疑，有关成功的影响因素太多了，你有天赋也够坚毅却可能没赶上好时代，你赶上了好时代也许还会遇到更强的对手，用任何单一因素来解释成功都是小看了造化的不可思议。不过，你也别太难过，你至少可以选择如何度过这一生，比起不可控的成功，幸福也许更重要，也更切实。安杰拉·达克沃思也曾好奇坚毅和成功是否会牺牲个人幸福，为了回答这个疑问，她调查了2 000名美国成年人，其中有一个问题是“如果我能再活一次，我还是会像现在这样生活吗？”她发现一个人越坚毅，就越容易感受到积极情绪，即坚毅和幸福总是形影不离。我不确定这是因为坚毅的人更容易相信自己的选择是正确的，还是因为他们从自己的选择中感受到了幸福，所以更容易坚持下去。无论如何，找一件你热爱的事情，数十年如一日地做下去吧。无论是否成功，都努力活成一个让自己尊敬的人。

北京大学精神卫生学博士，积极心理学推广者  
汪冰

□

前言

我不是个天才

在成长的过程中，我经常听到“天才”这个词。

提起这个话题的，总是我父亲。他喜欢毫无缘由地说：“你知道，你不是个天才！”他可能会在晚餐时，在“爱的小船”的广告间歇，或在他坐到沙发上看完《华尔街日报》之后这样说。

我不记得我当时是怎么回答的，也许我假装没有听到。

我父亲经常思考关于天才、天赋，以及谁比谁的天份更多这类问题。他很在意自己有多聪明，并甚为关切他的家人有多聪明。

我并不是唯一的问题，我父亲也不认为我的哥哥和姐姐是天才。按他的标准，我们没有一个比得上爱因斯坦。显然，这令他感到非常失望。父亲担心，这种智力欠缺会限制我们最终取得的成就。

两年前，我幸运地被授予了麦克阿瑟学者奖（MacArthur Fellowship），这个奖也被称为“天才奖”。麦克阿瑟学者奖不需要申请，也不需要你朋友或同事的推荐；相反，如果一个包括你所在领域顶尖人物的秘密委员会认定你做了重要的且具有创造性的工作，你就会获得这份殊荣。

当我接到获奖消息的电话时，我的第一反应是感激和惊讶，然后我想到了父亲和他对我智力潜力的即兴诊断。他没有错——我赢得麦克阿瑟学者奖，并不是因为我比其他的心理学家更聪明。不过，他对这个正确的答案（“不，她不是一个天才”）却提出了一个错误的问题：“她是一个天才吗？”

在接到获奖电话和这个消息被正式公布之间，大概有一个月的时间，除了我丈夫外，我不能将消息告诉任何人，这给了我时间去思考这种情况的讽刺之处：我这个一再被告知不是天才的女孩却获得了一个天才奖。之所以授予我这个奖项，是因为我发现，一个人最终的成就可能更多地取决于他的激情和毅力，而不是其天生的禀赋。此时，我已从一些知名大学拿到了学位，但三年级时，我的测试分数却没能让我进入资优班。我的父母都是中国移民，但他们并没告诉我要用努力工作来拯救自己。为了对抗对亚裔“多才多艺”的刻板印象，我连一个钢琴或小提琴的音符都不会演奏。

在宣布麦克阿瑟学者奖结果的那个上午，我来到了我父母的公寓。他们已经听到消息了，还有几个阿姨也得知了消息，接连不断地打电话来表示祝贺。之后，父亲转向我说：“我为你感到骄傲。”

我有很多话想说，但当时我只是回复了一句：“谢谢，爸爸。”

重谈过去没有意义。我知道，事实上，他是为我感到骄傲的。

不过，有时我真想穿越时空，回到儿时。我想告诉父亲我现在所知道的。

我会说：“爸爸，你说我不是天才，我不会和你争论，因为你知道有很多人比我更聪明。”我可以想象他点头同意时的情景。

“但是，我长大后要像你热爱你的工作一样，热爱我的工作。我不会把它看作一份工作，它还是我的人生使命。我每天都会挑战自己。当我被击倒的时候，我会站起来。我可能不是一个最聪明的人，但我会努力成为最坚毅的人。”

如果他仍然在倾听，我会说：“爸爸，从长远来看，坚毅也许比天赋更重要。”

经过这些年的研究，我有科学的证据来证明我的观点。更重要的是，我知道坚毅是可变的，而不是固定的，并且我从研究中得知了如何培养坚毅的品格。

这本书总结了我所学到的关于坚毅品格的一切。

写完这本书后，我去看望了父亲。在那些日子里，一章又一章，我把本书的每一行都读给他听。过去的十多年，父亲一直在和帕金森病做斗争，我不知道他听懂了多少，不过，他似乎在专心地听着。当我读完的时候，他看着我。好像是经历了一个永恒的停顿之后，他点了一下头，然后，他笑了。

□  
第一部分  
坚毅到底是什么？

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

文档名称：《坚毅》[美] 安杰拉·达克沃思 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/914.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

