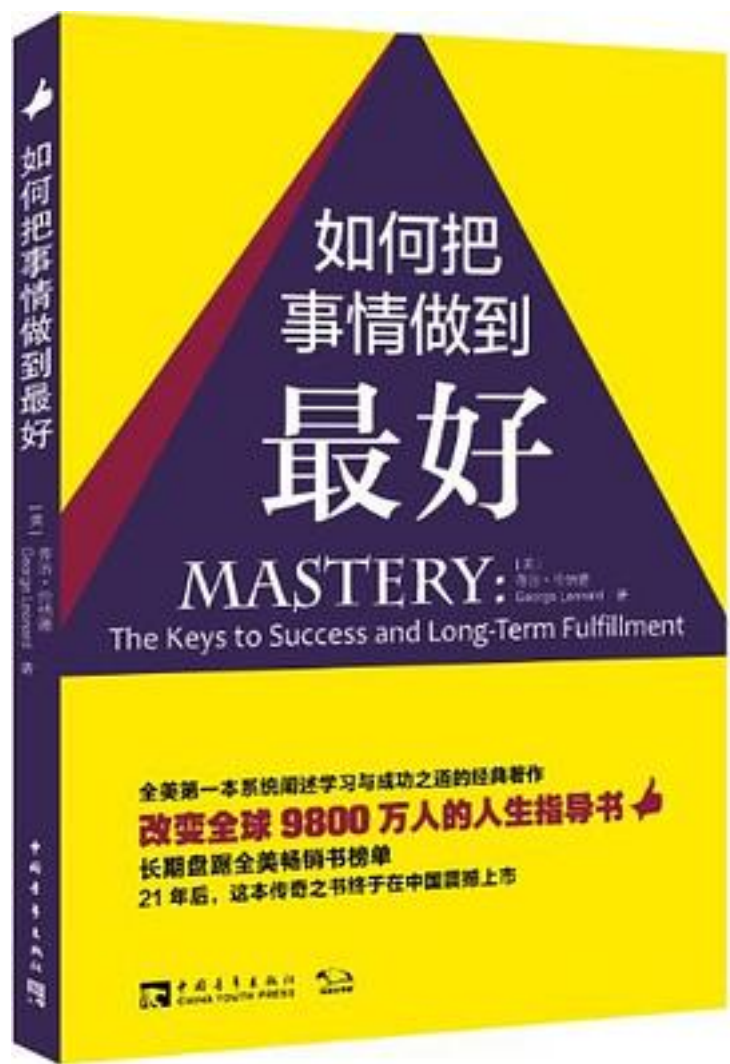


# 如何把事情做到最好



[如何把事情做到最好\\_下载链接1](#)

著者:乔治·伦纳德

出版者:中国青年出版社

出版时间:2014-2

装帧:平装

isbn:9787515321813

- 改变全球9800万的人生指导书
- 全美第一本系统阐述学习与成功之道的经典著作
- 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
- 把事情做到最好，第一不强求天赋，第二不介意起步的早晚，你要做的就是“起步走”并“不停地走”

《如何把事情做到最好》出版于1992年，经久不衰，经过一代又一代的读者口碑相传后，畅销至今。作者以其独特的视角告诉人们，如何通过不断的学习和练习来提升自己，把事情做到最好，最终获得成功和长久的满足感。

无论是在职业生涯还是你的人际圈里,无论是待人还是待己，甚至在你的生活的所有领域中，这本激励人心的行之有效的指导书都将在方方面面帮助你把事情做到最好，最终获得你想要的成功。

本书包括：

- ★把事情做到最好的5大要素
- ★为什么要热爱并扎根于平台期
- ★如何深入发掘自身潜能
- ★如何增加竞争力
- ★迈向成功的有效练习方法

.....

在此书未引进中国前，豆瓣、博客、微博等媒体中便有很多读者纷纷推荐这本神奇的小书，中国青年出版社历经几年的千辛万苦，终于在读者的殷切期盼下引进了此书的版权。希望本书能够为努力奋斗的你带来惊喜和进步，也希望你在本书的帮助下变成更好的自己，并获得自己想要的成功。

★如果不浪费时间在想“自己为什么要做一件事”上，而是把自己做的事情当作吃饭睡觉一样理所当然，那么这件事很快就会变得像吃饭睡觉一样简单。

★我们的生活中原本没有“小事”，我们的时间原本没有“碎片”。大与小，整与零，都是人们自己划分出来的。化零为整，见微知著，精益求精，才能把事情做到最好。

★每个人生来都具备足够的潜力，每个人都可能成为别人眼里难以企及的天才。关键是要术业有专攻，长期潜心研究一个领域，这可以是科学、哲学，也可能是商业、艺术。

★所谓大师就是每天比别人多练五分钟的人。

★还记得自己初上冰场的样子么？谁不是先在硬邦邦的冰面上结结实实摔几个跟头之后才慢慢学会自如滑行的。就算奥运会冠军也逃不过这个阶段，想成功，就不要惧怕起步的艰难。

★如果要问优秀品质具体是什么，那就是从千百次实战中获得的经验。

★越努力，越幸运。

★攀得越高，行得越远的人，越谦卑。

★生命是一场行走，如此而已。不要把活着当作一个目的，活着是一个过程中的状态，是一段旅途中的行走。

\*用一个前辈的话来说，去书店挑书的时候要多挑那些薄薄的老书，那种书一般是经过多代读者的鉴定而流传至今的好书。

——古老的智慧

\*本书不仅适用于练武、体育锻炼，而且对于学外语、做科研、教学等很多事，都适用同样的道理。按此做去，自然会成为有掌控力的人。

——武夷山

\*我从一大堆成功励志的书籍中挑出了这本书，爱不释手地读了一遍又一遍。突然领悟：只要坚持学习和练习，最开始感到困难的事情就会渐渐变得简单。

——筑梦人

\*这本书读完差不多三个月了，是精读并比较好地运用在了行动中的一本书。

——夸子

\*我认为，这本书的深刻之处更在于道出了整个学习过程的系统。很多鉴于篇幅所限描述较短，但几乎都能在现在各种关于大脑学习论类的书籍找到延伸阅读点。这本书真的是本很有前瞻性的书，道中了现今学习者存在的问题。

——xigesade

\*有的书值得看很多遍，这本就是。

——梧桐

乔治·伦纳德本人就如同他教授的课程一样令人印象深刻：充满好奇、待人热情、富有智慧，是大局观和细节感完美结合的真正大师。

——迪恩·欧宁胥

乔治·伦纳德书中富于实践的智慧，将带来长久重大的影响。

——迈克尔·墨菲

如果他是对的——就像他一直以来的那样，即将到来的将是属于精益求精的时代。

——旧金山纪事报

乔治·伦纳德将禅宗里蕴含的关于自我修养的智慧揭示给众人，无论是做某件具体的事，或是进行任何长期规划，我们都将从中获益匪浅。

## 作者介绍:

乔治·伦纳德（1923-2010），美国畅销书作家、著名编辑、权威教育家。

乔治·伦纳德是教育和发掘人类自身潜能方面的权威专家，并在这两个领域做出了卓越的贡献。他曾任伊莎兰学院名誉院长，人本心理学学会主席。他曾在美国空军服役，是一名飞行员。他还是合气道黑带五段选手。

他的其他著作包括：《肩负蓝天》、《行走在世界边缘》、《合气道之路》等。

## 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  
每个人都蕴涵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  
• • • • • ([收起](#))

[如何把事情做到最好\\_下载链接1](#)

# 标签

自我管理

方法论

学习

学习方法

思维

个人管理

自我修养

管理

# 评论

2016年3月27日读毕，这本书篇幅不大，写得浅显易懂，事例不多，但是讲的深而透。我的主要收获是：（1）大智若愚，不要聪明反被聪明误，时刻保持初学者心态，在真理面前谦卑，是通向智慧之路的基本条件。（2）解决困难，是学习的最佳时机，也可以使内心更坚强，比如天资一般的学生比天资好的学生更有助于提高自己的教学和指导能力。（3）心有多大，天有多大；一定情景中的能力和知识是有限度的，但是人的内心所内含的创造力却是无穷的。（4）内心强大，方能操控自己的内心，成就幸福生活。（5）认清目标，方不会在人生中迷路，禅宗的智慧有助于提醒自己区分目的和手段。（6）认清局限，方能做事有轻重缓急，人有所能，有所不能，必须有舍，方会有得。

道理都是那些道理，但不同经历、不同人生阶段的人看了之后的结果不同。所谓知识仅仅是知识，你自己能不能把这些点贯穿起来，悟到些有价值的东西，才是更重要的。

不像想象的那么好。最深的体会是热爱平台期，耐心，乐观，坚持不懈。

-----  
原书是好书,翻译的也不错其实,但是扣一星给中文书名,这书的英文名可是mastery这样很有逼格的词啊....全书的中心思想就是如何适应平台期,如何在平台期取得进步.

-----  
和学习之道风格很相似的书，早日能看到，就早日受惠一天。

-----  
刻意练习，这是通向成功的唯一道路。书中用了大量的例子，围绕这个主题进行讲解。并没有特别之处，半小时就可以翻完。而且似乎对于“如何”这两个字，也没有阐述清楚。还好就半小时，也不算太浪费时间。

-----  
晚上加班前，在餐厅等饭的时候看完的。有些地方还是可以把它扔进EVERNOTE里，一直没时间。

-----  
含營養元素的雞湯...都是不成體系的經驗式總結 如果說優點 更多是講的手段乾淨很多 有些建議的確還算中肯切實。

-----  
简单的话语把简单的道理说清楚，沉静。没有捷径，练习和平和。很有禅意的一本书

-----  
对平台期的分析不错。对“初学者心态“的分析不错。

-----  
今天复习过了才发现居然没有mark……我想初读是14年秋天。真是本不可多得的好书。安心于过程的快乐和细节的打磨。给想读的人一个建议：这类书是要边读边思考反思想办法边实践的，需要放慢阅读速度，仔细体会～这也就是“拆书帮”思想的核心。

-----  
前三章还可以，特别是分析平台期的，后面的就是鸡汤了，读不下去。

人生如同游戏，通关时刻只是少数，大部分时间是在打怪。某关打不过去怎么办？人生这么长，save and load的呀！

认识平台期、忍耐平台期、热爱平台期~

有触动的点：1.作者47岁才开始接触合气道，每周坚持投入9-12小时练习，最后成了黑带和老师。2.要爱平台期，享受内心的宁静——练习是为了练习本身。3.聪明反被聪明误，天资高的人难以坚持。4.舍得归零（系着白带下葬的柔道创始人）。5.有内稳态，所以对于改善，系统倾向于抵抗。了解这一点，与之相处。6.力量越用越多。7.放松能够带来更大的力量。

全是空谈的鸡汤书，评分竟然如此之高....亚马逊还我六块钱！

这是党委活动发的一本书，我都不知道自己为什么会去看这本书

享受从量变到质变的过程 让自己变得耐心

努力的平台期的克服！~需总计内容，认真揣度~

没啥内容，作者从学习空手道说起

[如何把事情做到最好\\_下载链接1\\_](#)

书评

这是一本极为深刻的小书，书名叫，一般的译法会译成＜掌控＞，但这完全失去了原标题的意境，我认为应该把它译为＜登峰造极＞或＜出神入化＞。  
这一两年，随时一万小时定律的普及，人们开始对如何掌握一项技能到艺术的境界越来越感兴趣。另外还有本Waitzkin写...

-----  
A classic statement of aikido's philosophy and its translation to everyday activities. Deeply felt, beautifully written, and filled with insights about our largely hidden potentials. This book will take its place among the great and lasting works about the m...

-----  
主要记下两点: 1. 商业社会对待幸福和练习的态度, 及作者的看法. 2. 好的练习 (mastery) 是怎样的. 商业社会宣传这样一种价值观: 幸福与"享乐"等价, 进而与"消费"等价. 以广告为例, 其中人表现出的幸福(快乐, 满足感, 和睦的家庭等等)都源于某种商品, 进而源于消费行为. 这样...

-----  
是社会模型决定了个人应当怎样发展自我，平台期与成长期就是一个看不见，也很少人了解的模型。我们大多数人都受限于这个怪圈之中，而缺乏耐心、追求速成是我们的另一个致命弱点。如果能保持足够的耐心、推迟对满足感的渴求，那么在平台期内就更容易存活下来。现实生活中，媒...

-----  
Part I Introduction. Definition: Mastery is a ever-lasting life-time journey. A dabbler will not be consistent, quit right after passion fade away. The Obsessive works hard, but always expecting to reap quick and obvious reward, quit after certain time s...

-----  
It's never too late to learn a skill, take the path to mastery and you will see it. The earlier you get this book, the earlier you learn in a right way. Mastery is not about perfection. It's about a process, a journey. The master is the one who stays on ...

-----  
George Leonard is probably a master of Aikido, and this has explained why he tried to express almost each of his key points in terms of Aikido. This very eastern Zen style of telling truth via stories would possibly affect rather number of westerns, yet it ...

-----  
选择一种方式，无论对错。从一点一滴可以做的开始练习，日复一日，直至精湛。  
继续尝试新的挑战，再从一点一滴开始练习，日复一日，直至精湛。  
如此往复，直至死亡。-----  
每个人选择自己的方式来体验属于自己的一段人生。 生即欢， ...

-----  
-----  
尽管我的女儿还不到2岁，这本书已经被我列入了她的必读书单，它和《学习之道》一起，被我奉为最棒的2本学习之书。  
这本册子很薄，又通俗易懂，它可以被放置在任何地方，随时开始阅读，随时中断离开。有些人觉得它像一杯白开水，浅显枯燥。但是你知道的——白开水是对人体最有...

-----  
不得不承认，这是一本极简单又极深刻，极平淡又极伟大的书。看完这本书才发现，现在畅销的许多成功励志书中很多观点都是从这书中衍伸而来的。  
读这样一本经典的小书，就像在和一位参透人间世事的智者对话，很舒服，也很长见识。它省掉了我们在众多同类书中挑书的种种...

-----  
在阳志平推荐的书单里看到这本书，马上下单买了。用2天零碎时间读完，很轻松，不需太多脑力。本书逻辑结构很清晰，主要讨论了4大主题： 1  
把事情做到最好的5大要素，分别是：找一个明师；在学习区刻意练习；回到初心或者永远保持一颗赤子之心；大胆想象目标，有自信；激发潜...

-----  
对于这种鸡汤类的书籍，感觉都是差不多的。但是，这本书给了我一个新的观点，进步是一个阶段，一个阶段的，而不是线性变化的。以前，我们一直被灌输坚持就是胜利，对于我而言，坚持就是一个持续进步的过程，但是作者却说，不是，是阶段性的，甚至可能在坚持的过程中出现倒...

-----  
[我觉得我打高分的频率越来越低了... 今年刷书的进度略喜人啊...]  
一本不到200页的小书, 两个星期每天起床后上班前的时间刷完.  
如果你是一个已经有志于在某一方面认真钻研并愿意付出 $\geq 10$ 年努力的人,  
这本书的作用仅仅是一个reminder罢了. 这本书最精彩的部分是第二章,

-----  
无论何时，当您想要学点新东西时，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...

-----  
全书结构一气呵成，笔者读完也是一所呵成。最大的感受是，原来自己很多事情都处在平台期，没有进步的原因是没有坚持有效地持续不断地练习。  
活在当下，追求速成的浮躁气氛确实是当下社会的顽疾，若不加以重视，很可能会带来毁灭性的后果。而现在社会中的大多数人都身处...

-----  
听「狗熊有话说」的《143期：阅读・跟着会合气道的飞行教练学做事 – Aikido, pilot trainer and mastery》，了解到《如何把事情做好》（Mastery）,对「平台期」这个概念很感兴趣，就把原书拿来读了。『是怎样一本书？』  
作者乔治・伦纳德，是一名飞行员、合气道黑带五段选手...

-----  
[如何把事情做到最好\\_下载链接1](#)