

终身成长行动指南

作者：【日】赤羽雄二, 温玥, ePUBw.COM

目录

[推荐序 终身成长，是对自我和世界的责任](#)

[前言](#)

[第一章 妨碍成长的心理屏障](#)

[“反正我也做不到”](#)

[“曾经失败过”](#)

[“没有人支持我”](#)

[“马上会受到阻碍”](#)

[第二章 在什么时刻有所成长](#)

[不知不觉间能做到了](#)

[一直以为做不到的事，总算成功了](#)

[挑战困难，获得成功](#)

[第三章 在什么时刻无法成长](#)

[挑战新事物还是以失败告终](#)

[缺乏自信，无法坚持到底](#)

[输给“不擅长”](#)

[输给自卑](#)

[恶性循环接连不断](#)

[第四章 促进成长的出发点](#)

[1 拥有想要成长的意愿和目标](#)

[2 能够为成长付出一定的努力](#)

[3 建立“我只要努力或许也能成长”的自信](#)

[4 学会创造良性循环](#)

[5 不可过度悲观](#)

[6 能够将身体状态保持在一定水平](#)

[7 找到同伴一起努力](#)

[第五章 成长的七个行动](#)

[行动1 果断降低难度](#)

[为何制定了目标依然无法执行](#)

[1 大多数人缺乏自信](#)

[2 大多数人没有信心能够完成制定的目标](#)

[3 大多数人无法抵挡会阻碍目标实施的诱惑](#)

[4 大多数人不知应该如何克服中途出现的障碍](#)

[为何“难度低一点的目标”会更好](#)

[即便中途暂停也要坚持完成目标](#)

[行动2 坚持不痛苦的努力，能令人感到快乐而努力](#)

[努力很痛苦吗](#)

[持续的努力必不可少](#)

[不痛苦的努力就能坚持下去](#)

[一旦拿出了成果就会开始感到愉快](#)

[痛苦与否全看个人想法](#)

[行动3 设法建立自信](#)

[奖励努力的自己](#)

[积累微小的成功体验](#)

[与愿意夸赞我们的人相处](#)

[想方设法地远离否定我们的人](#)

[尝试所有方法](#)

[行动4 创造良性循环](#)

[事先“播种”](#)

[带动周围的人](#)

[创造顺风](#)

[行动5 培养乐观的思维方式](#)

[越乐观的人越会有所成长](#)

[看法决定一切——灵感笔记的实践](#)

[乐观会传染](#)

[行动6 用特别的办法保持状态](#)
[了解自己的最佳状态是怎样的](#)
[有意识地保持最佳状态](#)
[一定要转换心情、活动身体](#)
[松懈很重要](#)
[是否超出限度](#)
[结识能够商量任何事的人](#)
[行动7 借助他人的力量，与同伴一起成长](#)
[独自一人能完成的事十分有限](#)
[只要有同伴就不容易掉队](#)
[能够一起成长](#)
[为了同伴而努力](#)
[借助灵感笔记寻找同伴](#)
[后记](#)
[出版后记](#)

推荐序 终身成长，是对自我和世界的责任

在原始社会，一个男性最重要的技能是狩猎，一个女性最重要的技能是采摘，只要掌握了这类技能，只要大地上的野兽和植物不灭绝，就可以养活自己和部落里的人。

后来，野兽驯养成家畜，随机采摘变成了刻意种植，狩猎的技能让位于饲养和耕种。虽然还有马背上的游牧民族，逐水草而居，但是定居成为可能，村落、乡镇、城市都得以发展，到了西周时期，手工艺种类繁多，号称“百工”，同时也形成了各种各样的行业。

在农耕时期，基本上，一个人如果精通一件可以用来谋生的“业”，而又生逢太平之年，没有战乱相扰，那么，就有可能养活自己乃至全家，甚至置下田宅，成为大户。

到了现代，社会分工越来越细，对人的要求也越来越高，那种一个人只要会一项手艺就可以终生无虞的状况，已经不再出现了。

信息爆炸、知识不再是匮乏而是过剩，新的科学技术不断突破和涌现，新的事物层出不穷。人类历史在过去阶段，对拥有丰富经验的长者的依赖，却变成了人老去后可能跟不上时代发展，面对充满了各种APP的新世界无所适从。

在“滴滴”和“快的”大战的时期，一位老人在路边招手叫车，但没有的士为他停下，这样的事情，不是天方夜谭。

时代已经发展到了一个与之前历史全然不同的新时段，经验不如智慧，而智慧体现于对新事物的快速学习。所有人，不管是否愿意，都必须接受“终身成长”的概念，并且从行动上有所体现，否则，就真的会遭遇“时代抛弃你时连一声再见都不说”的困境。

每一个生命来到这个世界，都不是自身选择。出生在什么样的家庭、什么样的时代，也不是自身选择。但人在成年之后，应当具备自由选择成长道路的能力，明白自己生命的意义所在，享受有限但是充满光辉的时光，也造福于这个社会。终身成长，在某些方面来说，的确是因为知识更新速度太快而带给人类的压力，但同时，也应当乐观地看待人工智能、大机器生产等给人类解放带来的契机。当人类有充足的时间去从事自己有兴趣发展的事业时，就会有更多的创新涌现。诚如这本书中所述：“越乐观的人越会有所成长。”

真正可怕的不是老去，是停止成长。有些人达到了终生学习的境界，如王永庆，92岁高龄的他，坚持要与家人同赴美国，考察美国工厂的业务，工作到生命的最后一刻。有些人年纪轻轻就老气横秋，固步自封，每天沿着相同的轨道上班、下班、刷微博、刷抖音，活得像机器一样，空有躯壳，没有灵魂。

当我们承认自己是凡人，有生理上的极限和心理危机。同时，又能够意识到自己是独立的人，有自由意志，以及必须培养与之相匹配的能力才得以支配自由意志和独立生活。那么，在一定程度上就可以避免沦为机器的命运。只是，作为机器也是相对轻松的，所以有些人其实并不是发自内心地想要摆脱这种生活方式。正直的人无法容忍自己一边啃老一边叫嚣渴望自由。

终身成长，是对自我的一份承诺，是为了成就更好的自己所必须付出的努力。

而这份成长，并非单打独斗就能够完成，我们需要在世界上寻找同盟，和同伴一起努力，在个体和群体之间，建立完美的平衡。我们需要像战士一样享受战斗，同时也享受探索美妙事物带给我们的愉悦感。

健全的精神、健康的身体、不断进步的心智、坚定的意志、积极的行动，仿佛向上伸延的阶梯，我们沿阶而上，直入云霄。万物生长，皆有其时，既然生逢这个时代，那就接下对自我、对世界的这份责任，同时，也通过终身成长，不断提升自己的生命品质，这样，在生命終了，我们可以骄傲地说：

“我很幸运，来过这个世界。我对自己和世界的使命已经完成，可以自豪地退场。”

萧秋水

2019年4月

前言

能有所成长真是太美妙了

对我们而言，最开心的事是什么呢？如果在工作中取得了好成绩，想必会很开心吧。在此基础上，个人生活也过得十分充实，应该就会更加开心了。

但是，以上的情况也要视环境和面对的人而定，我们无法百分之百掌控局面。有时候，是否会取得成功，与自己付出的努力并无关系。

这样考虑的话，最开心的时刻应该是感觉到“自己正在成长”的时候吧。并且，这是百分之百可以通过自己的努力来获得的。

成长之后，能完成迄今为止一直无法成功做到的事。同时，也会更加自信，这是非常美妙的事。这不是一时的，而是日积月累所得到的结果。通过成长，我们能感觉到自己的可能性正在不断扩展。我们可以对自己说，“这是积累的结果，因此可以放心地将其运用在今后的工作和生活中”。我认为这样非常好。

因工作性质，我与一流企业的董事和部长这类世间所谓的“成功人士”见面的机会非常多。

然而，令我感到意外的是，在他们之中对自己和自己负责的业务有十足信心的人似乎很少。准确来说，应该是“看上去对自己和自己的能力并没有自信”。

这是一件非常可惜的事。缺乏自信会导致做事不够果敢，也会引发诸多问题。比如不敢放手一搏，比如无法拼尽全力，比如在上司和顾客面前抬不起头来。这样一来，就很难拿出成果，同时也会阻碍自身的成长。

原本这些人可以持续成长，结果却一直在原地踏步。

这对于公司来说，其实也是极大的损失。我认为这样对组织架构和培养下属也会带来极大的负面影响。

然而，无论是建立自信，还是对自身能力建立信心，并以此为基础不断成长，大多数情况下都只能独自完成。除了形式化的新任管理职位培训、员工培训这类人事制度中规定的培训，公司和上司基本不会主动为员工提供成长上的帮助。

上司或前辈带下属或后辈去喝酒时，最多只会说“你啊，进入职场之后一定要有所成长才行……”之类的话。

然而，这类谈话的效果也大不如前了。因为“酒谈会”的价值正在锐减，不仅如此，跟我们谈话的上司或前辈的成长状态也不是很理想。

这样一来，我们就只能自己保护自己。没人会告诉我们应该如何去做。

虽然市面上有众多自我启发类书籍和商务类书籍，但事实上这类书籍很少将成长当作前提条件来考虑。即便有所提及，似乎也很少阐明读过之后该如何“改变实际行动”，也缺乏直击痛点的具体的指导。

说到底，市面上现有的自我启发类书籍、商务类书籍，其编撰的本意似乎并不是“读过这本书之后，你的行动就能发生改变”。甚至可以说没考虑过这些问题，感觉即便考虑过，也很少提示具体的对策。

既然如此，“人如何才能建立自信，并不断地成长呢？”“为此，该怎样制定计划，并实际付诸行动呢？”能够就这些问题进行详细的说明并提出具体建议，这样的书才更有价值。

例如，可以提出为了成长而设定目标并为之努力的方法、建立自信的方法、调整状态的方法、发挥同伴作用的方法。

像这样我们能做的事数不胜数。另外，我还想谈一下找出方法论的办法。

我衷心希望通过这本书，能让尽可能多的人感受到“能有所成长，真是太美妙了”。

真实体会活着的感觉

我认为，人在成长的时候，能“真实”体会到活着的感觉。成长后，能做到之前无法做到的事，能发现之前忽视的问题，能获得过去的自己所无法企及的视点。通过这些事能够获得真实地活着的感觉。

成长之后，我们会打从心底感到快乐，能感觉明天，乃至未来都充满了希望。这正是人的本质。

只要有活着的真实感，身心均会富有生气、充满活力。能量会源源不断地涌现。如此一来，和他人的沟通也能变得更加顺利。这样也就自然而然地能够发挥领导能力。在这种情况下，必然也伴随着好的结果，各个方面都将进入良性循环。

而另一方面，我们如果无法成长，便会四处碰壁，然后会产生“我如今到底在做什么呢”的疑问，进而日渐消沉。

恶性循环将会就此开始。在工作和生活中越来越容易踩中雷区、陷入泥潭，身处的环境也更加险恶。走到这一步，就无暇顾及是否有活着的真实感了。

无法成长的痛苦

一个人在某些环境中，如果一直无法成长，并且从很多年前开始便一直重复同样的工作，有时可能会感觉很痛苦。只要在同一职场、同一岗位，持续干同一份工作10年，便无法受到新事物带来的刺激。

在多数情况下，人一旦失去新事物刺激，便会停止成长，这是因为已经失去成长的必要性了。即便付出努力，试着让自己成长，很多时候也只会遭人嘲笑，或是遭受阻碍。

我支援的企业中也有不少这样的人。他们一直在付出各种各样的努力，可无论做什么，工作内容和岗位都不会发生太大的改变，甚至会觉得郁闷。并且对他们本人来说，坚持不懈地努力，也将变成一件很困难的事。

我时常在想：“应该将适当的岗位轮换制度加入到公司的制度中。”我很不解，究竟是出于怎样的考虑，才会出现这种放任不管的现象，或者说，正是因为什么都没考虑，所以才出现这种现象吗？

将人放置在无法成长的环境中，并且对其放任不管，这难道不是一种十分残忍的做法吗？

任何人都能成长

我从心底相信任何人都能获得很大的成长。

这个想法并非与生俱来，至少我在小松公司作为一名工程师的时候就没想过。那时我每天只忙于自己的工作，思考如何设计自动倾斜卡车，根本没有精力思考这个问题。

当时我也没有下属，几乎没有标准来衡量上司和前辈水平的高低。

然而，在进入社会工作的第八年，我从美国斯坦福大学毕业，回到日本，进入了麦肯锡公司工作，被分配到首尔的项目。从那时起成长就成为我时常会思考的问题。

除了麦肯锡的数十名部下之外，我还有很多机会接触客户的团队成员或是客户公司的管理层。这给了我一个持续观察的机会，能够了解到他们究竟有多么强的成长意愿，以及到底成长到何种程度。

后来，他们之中有不少人担任了重要的职务，发挥出了强大的领导能力。其中有集团控股公司的总经理，有规模相当于日本NTT数据公司的系统开发公司的总经理，另外还有集团各分公司的总经理、副总经理、专务董事等职务。

我坚信任何人都能成长。在那之后，这个信念也愈发地强烈。

我服务过上百家企业，一年中还会举办50~60场演讲及专题研讨会，与数千人接触的经历也让我更加确信了这个想法。

这是人最根本的性质和特性。只要有合适的环境和合适的指导，人没理由不成长。

当然，成长的速度是因人而异的，并非所有人都能迅速成长。不过，人的优秀之处就在于即便成长的速度各有不同，也能够持续地成长。

遗憾的是，肯定也会存在好几年都无法有所成长的人。只不过，在我看来，这根本不是成长的终点，只是在环境等因素的影响下，成长暂时停滞了而已。想必只要有诱因和刺激，人就能找回最根本的性质及特性，并再次开始成长。

妨碍成长的主要因素

“成长”本是每个人应有的权利，对其造成妨碍的因素有几条。

1 缺乏自信，断定“自己根本不可能成长”

有的人对自己缺乏信心，于是失去了想要成长的积极性。这些人似乎认为“学习和成长与自己无关，自己根本无法成长”。

哪怕公司的发展方向发生了改变，或者说，哪怕本人想推动意识及行动的改革，也决不会产生改变工作方式的念头。这是一个非常严峻的问题，并不只是个人的成长问题。

“自己根本无法成长”“无法改变工作方式”，当一个人产生了这些想法时，那这人也就成了公司内的落后成员。

2 连续多年从事同样的工作，无法获得挑战新事物的机会

在很多公司经常能看到这种情况：由于找不到接替的人，导致当初很有前途的人被迫长年在在一个部门从事同样的工作，他们就这样失去了成长的机会。

例如，进入公司后，和自己同一时期进入公司的同事经过一定的岗位轮换已经积累了大量的经验，唯独自己在财务部中被委以重任，20年间一直在重复同样的工作。即便能够晋升为组长，但从25年前开始部长一职就没有发生过变动，因此岗位基本不会发生太大的改变。

本应是优秀的人才，却因为缺乏变化，结果彻底变成了保守且不懂变通的人，这样的情况也是会真实发生的。

3 虽然在转职、调动，但是无论到哪里都会被上司训斥

有些人的工作内容会不停地改变，因此不会缺乏刺激，然而没有遇到好上司，无论到哪里都会被上司训斥。

一个人被训斥，或许总有一些原因，但问题主要还是出在上司身上。倘若一直被上司训斥，首先需要注意的是谨防自身因此患上心理类疾病。

持续成长所需的具体方法

我认为，持续成长其实并不是一件难事。毕竟对人类而言，成长极其普通，绝对不是一件很特别的事。应该存在“能够让所有人持续成长的方法论和步骤”。

想要持续成长，一定要进行事前的准备，以及养成习惯。一个人什么也不做，是不会平白无故成长的。

只要设定好适当的目标，想方设法地建立自信。并且有意识地积累微小的成功体验，多与乐观的人相处，调整好状态，找到同伴一同前进，就一定会有所改变。

这样一来，任何人都能持续成长了。

这既是我的信念，也是我亲自与很多人接触、通过实践得出的结果。

我从第二章开始将会进行详细的说明，不过，我先说下本书想要传递的观念，那就是“任何人，只要以成长为目标并为之付出一定的努力，就能跨越障碍，不断地成长”。

有些人即使只抱着“要是能成长就好了”这样模糊的想法，依然能强烈地想要成长并坚持付诸行动，最终收获美妙的结果，想必这样的人也是极少数。另外，这些人应该也很少考虑到一点，即“持有这样一种意识和持续付诸行动，人一定能够成长”。

因为这种情况是“就结果而言成功了”，他们并没有从“着手准备并付诸行动”的角度来看待成功。

当然，从课长晋升到部长，再升为事业部长，接着升到海外工厂长，然后成为董事，这种精英式晋升路线也是存在的。通过这种晋升路线的人会比公司内的其他人更富才能，机会也会更多，他们一定是在不断成长的。

然而，就算有人能够认真且明确地制定“成长”和“持续成长”的目标，再经过岗位轮换不断地成长，其实这类人的数量也十分有限。另外，他们在进入如此顺利的岗位轮换前，或者在结束后，究竟保持着怎样的成长速度呢？其实很难断定。

更重要的是，在大企业中没能走上这种超级精英路线的人，是成功走上精英路线的人的数十倍乃至数百倍。这类人或多或少总有些人生输家的感觉，或者说至少也会认为自己不是赢家。有些人会放弃为成长而努力，或者选择得过且过，这样的情况也十分常见。

这是非常可惜的事。

无论是谁，只要不放弃，定下明确的目标，再积累一定程度的努力就能够获得极大的成长。我想让所有人明白这一点并付诸实践。

赤羽雄二

第一章 妨碍成长的心理屏障

□

“反正我也做不到”

“妨碍成长的心理障碍”究竟是什么呢？虽然有很多，但最大的障碍是觉得“我不行”“反正我也办不到”，然后就此放弃努力。

我感觉有不少人通过贬低自己、断言“不可能办到”，不抱过多的希望。“我已经50岁了”，这也是我常听见的说辞。我非常想回问一句“50岁又怎么了？”不过他们在这时候有个共同的特点——总会露出自暴自弃且有些落寞的表情。

也许他们抱着希望发起了挑战，却被人打击，或遭到暗算，以至于产生了“今后还是别再品尝这种滋味了”的想法。虽然这种情况非常有可能发生，但如果真是这样的话就太悲伤了。想必上司、父母、老师

或者周围人也未必是出于恶意才浇灭他们的希望。

另外一种可能的情况是，尽管他们尝试发起了挑战，却发现难度大得超乎意料，因而打起了退堂鼓。

可是，一旦想到“本以为能够做到，结果实在没希望办到”“既然这么困难，那试了也没用”，就不再会努力拼搏了。

不管怎么说，没有全身心地投入、拼尽全力挑战就选择放弃是件非常可惜的事。

“曾经失败过”

我认为，以“一次都没成功过”“之前也失败过”为由，从一开始就放弃成长的人也非常多。

我非常理解他们想说这种话的心情。

然而，问题在于他们并非做好了恰当的准备才发起挑战的，而是从一开始就认为自己不行，连准备都没做。另外，都没做好准备就发起挑战，没过多久便碰壁的人也不在少数。

可以说这些人的情况属于“从一开始就放弃了”。

应该还有很多人会说，“话是没错，可就是做不到才苦恼”，不过我希望至少不要在拼尽全力之前就放弃。

“没有人支持我”

有些人一旦发现事情的进展不顺利，就会觉得“没有人会支持我”“没有人会认可我”。渐渐地，就会把周围的人当成敌人，或者认为这些人会阻碍自己，心中就会充满怨恨。

可是，事实真的是这样吗？

确实会存在恶劣的上司和怀有恶意的同事，不过并非所有人都是这样。

只要我们主动改变待人的方式和态度，变成对他们来说有意义的存在，对方的态度也会发生改变。大多数情况下，周围的人至少不会经常来妨碍你。

另外，周围愿意支持我们的人比恶劣的上司和怀有恶意的同事要多好几倍。他们会尽可能地帮助我们。他们期盼着同伴能够有所成功和成长。可是，如果我们并不认为他们会帮助我们，对方也很难伸出援手。

事实上，对方应该问过我们是否需要帮助。然而，正因为我们无视了对方发出的各种信号，还摆出一副“反正你也不会理解，不要过度干涉”的态度，所以对方才会认为提出帮忙也是徒劳，还影响心情。就这样，与我们拉开了一定的距离。

我们绝对不能认为“没有人会支持我”“没有人会认可我”，事实上随着心态、态度、相处方式的不同，在多数情况下许多事都能够取得成功。

“马上会受到阻碍”

想必还有不少觉得“无论我做什么，马上就会有人来阻碍我”。可是，事实真的是这样吗？

会妨碍你的同事确实会存在。因为他们坚信，跟竞争对手全力对决的话，不这样的话就会输。

我们来想象一下这种情况。你和另一个人竞争一个职位，获得认可的一方就能升职，另一方则只能望其项背。在这种情况下，心胸狭窄且狡猾的人就会设法超越对手。为了阻止你获得成果，他的确会对你做出欺骗、暗算之类的举动。

然而，上司是能够发现究竟是谁在阻碍别人的。看见你即便被对手阻碍，但却依然能不屈不挠地坚持努力，想必上司更愿意为你加油吧。

如果上司掌握了情况，能够阻止两个人之间的恶性竞争就再好不过了。但是，如果上司不具备相应的气魄和技巧的话，就没办法制止争斗，只能不知所措。事实上，这种情况时有发生。

话虽如此，一个人并不是拼命努力争取，而是通过阻挠竞争对手来获得成功，是非常奇怪的。

请试想下奥运会的百米赛跑。一个选手不是通过刻苦训练和努力来提升速度，而是在对手的跑鞋上做手脚、在跑道上泼油，毫无疑问，这是消极且卑鄙的行为。

然而，这种卑劣手段在绝大多数情况下是会暴露的。坚信这一点并不气馁地坚持下去才是更重要的。

第二章 在什么时刻有所成长

不知不觉间能做到了

最能让人感觉到有所成长的瞬间，就是“在不知不觉间发现自己能够做到之前无法完成的事”。

有的人在会议上一旦被要求发言，大脑就会变得一片空白，什么都说不出来。然而，在不知不觉间能够解释清楚自己的方案，还能获得上司的认可，获得更多的进步，我认为这种情况是存在的。

无论提交过多少份策划方案和报告，总是被上司改得满篇都是红色，然而在不知不觉间，只需要修改两四处就能通过了，这种情况也是很常见的。

做到一半就开始感到厌恶，就连上司看起来也变得很可憎，有时还会暗自咒骂：“谁要在这种破公司工作。”等成功之后再回顾，却发现自己实际上已经有了很大的成长，这种情况也很常见。

想必在网球运动中也存在这类人，他们原本不擅长截击^[1]，然而不经意间，不仅能够打出像模像样的截击了，还能稳定地击出自己想要的球路，等注意到的时候，这已成为足以决定比赛胜负的技能。

相同的情况应该也存在于高尔夫、滑雪、马拉松、料理、吉他和钢琴之中。

这些例子表明，只要我们全身心地投入，经常会在不知不觉间“攻克难关”。

我也有过这样的经历。

我在进入的第一家公司（小松制作所）的时候，完全没有在众人面前发表讲话的机会。但是，我刚加入麦肯锡时，便要立刻负责做演讲的工作。

起初并不顺利，但即便不熟练，我也依然坚持做演讲，不知不觉间我发现自己已经能够熟练地进行演讲了。我并没有刻意练习过，但是读了大量报告类的文章。

并且，我在麦肯锡工作的时候，在每个月例行的面向客户的报告会前，我都要制作一份70~100页的报告。为此，我在很长的一段时间里痛苦不已。我寻找了很多关于文章的写法和制作表格等方面的范本，却始终找不到感觉。

怎样写才能增加说服力，怎样制作图表才能让方案的说明看起来更加简明易懂，在最初的几年里我在这些方面下了很大的力气。制作好的报告被前辈和编辑改得面目全非，我的确也有过不甘，然而经历了很多次后，慢慢地就没那么痛苦了。

另外，虽然我有留学经历，但是在进入麦肯锡工作之后，我依然不擅长用英语交流。然而，首尔的项目开始后，我便不能再抱着“我不擅长”“能躲就躲”这样的想法了。

没过多久，我就能用英语进行正常的交流了。

其实对我而言，最难的是写书。我从小就非常不擅长写作文，在所有的暑假作业里，我也最讨厌作文。我离开麦肯锡之后也完全没使用过博客。

我从答应写《零秒思考》到写完初稿为止，总共用了一年十个月，到出版甚至用了两年两个月。完成原稿之所以耗费了长达一年十个月的时间，主要是因为工作太忙，迟迟无法动笔，即便我想着“今天写稿子吧”，也会因明天是其他的工作的截止日期而腾不出手来，然后第二天也一样……长此以往，便造就了这样的结果。

我写了很久仍然很慢，在选词造句上耗费大量时间。因此我写得非常辛苦，不过逐渐地就不觉得痛苦了。

幸运的是我出版的第一本书获得了一些读者的认可，之后便有不少出版社联系我，我就这样一本一本地写下去，目前这本书已经是我写过的第14本书了。

一直以为做不到的事，总算成功了

我认为，很多人会遇到“先前一直以为做不到的事，总算能够成功做到了”的情况。像大学入学考试、英语考试、房屋建筑资格之类的考试就是典型。

只要是考试，就会让人感到不安。只有一小部分人能够充满自信地参加考试，而大多数人会想着“真讨厌，考试能早点结束就好了”，变得想要逃避，在考试的日子来临前一直不情愿地学习，最终收获一个喜忧参半的结果。

一个人如果比其他人更能保持平常心，再调整好状态，持之以恒地学下去，那么自然会获得理想的结果。

还有些从事销售工作的人在争取客户时，想着“前辈也在，我实在没希望”，从一开始就放弃了。然而不知为何，他们找准重心并接连获取了成果，最后还取得了销售第一的好成绩，这种情况也时有发生。

从我自身的经验来看，我在进入麦肯锡工作三年四个月左右时，被分派到了首尔的项目。在刚刚参加项目的三个月里我就碰到了这样的情况：语言不通，连吃饭都是一件难事。更困难的是我要管理数十名员工，这种情况在麦肯锡总部都极其罕见。然而在接下来的十年里，我一直在首尔为客户提供服务，这是我之前完全没有想过的事。

挑战困难，获得成功

我认为“成功完成了困难的挑战”也包含在成功的体验之中。这指的是坚信“只要努力就能够做到”，然后有目的地努力，顺利获得成果。

倘若能如此顺利实现就太幸福了。毕竟这样能够自己掌控自己的人生，并且获得理想中的成果。

如果能够有一次这样的经历就十分幸福了。因为一个人一旦有过一次这样的成功体验，便会想着“再来一次”“努力做得更好”，如此一来就能站在比别人更有利的位置上为下一次挑战做准备。

这正是创造出良性循环，不断获得好的结果，最终得以成长的例子。

但是，如果以近乎于侥幸的方式获得了一次成功便沾沾自喜，从而过度相信自身能力，那就再也无法获得成功。这也可以看成是“来自成功的报复”。但只要一直成长就能避免这种情况的发生，因此我们要一直持有不断探求的精神。

就我个人的经验来说，大学入学考试就是这种情况。由于我上高中时成绩很好，模拟考试的结果也不错。起初我以为不用复读就能考上大学，然而我查询录取通知单时大吃了一惊，合格者名单中并没有我

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

文档名称：《终身成长行动指南》【日】赤羽雄二，温玥 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3490.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

