什么是坚毅？在这些成功人士看来，他们永不够好，永不满足，他们的雄心壮志永无止境。

但同时，精英们适应了自己的不满足，每个人都在追求自己的兴趣，而追求本身已足以让他们满足。

即使做的事情，非常无聊郁闷痛苦，也不会想要放弃。激情持续长久，工作非常努力，心理极其坚韧。

非常清楚，自己要的是什么。不仅有决心，还有方向。这种激情与毅力的结合，就是坚毅(grit）。

个人要将才华转化为成就，需要非常多的努力。

光有才华天赋而没有努力，连技巧都无法收获。而即使有了技巧，也还要继续努力将技巧用于自己的事业中，日积月累才能获得成就。

往一个方向努力的坚持，就是坚毅。

有一个持久的兴趣，然后坚定不移地长期努力，这才有可能获得成就。

目标的级别越高，任务就越抽象概括，也越重要。长期目标是你生活的指南针，将方向和意义赋予所有其他目标。

短期目标有可能是行不通的，你可能被拒绝、受到挫折、走进死胡同、遭受失败，有可能使你失望伤心，但一个坚毅的人不会沉沦很长时间。

坚毅的人有长远目标作为指导，知道短期目标的失败并不意味着他无法实现长远目标，也不会因此否定掉其人生意义。他会继续寻找下一个短期目标，以达到同样的中期目标及长期目标。有时，放弃短期目标甚至是必要的。如果你发现另一个短期目标比现有的任务更接近长期目标，或者可以更有效率、更有意思、更快乐地达到长期目标，你就应该修正你的短期目标。

在一条漫长的道路上，走一点弯路是必然的。

长期目标是你生活的指南针，将方向和意义赋予所有其他目标。

最终目标是生命的意义与生活的哲学，它定义了人生的存在逻辑。在找到自己的长期目标之后，生活的每一天都指向那个方向。

只要人类的文明存在，就会有目标冲突。让人生的分分秒秒，都由唯一的一个长期目标指引着，这并不现实。但长期目标越少越好，而且职业的长期目标最好只有一个。