

三步为赢

三个简单步骤 赢得品质人生

Three Simple Steps

Trevor
Blake

〔美国〕特雷弗·布雷克 著

赵澍 译

译林出版社

三步为赢

三个简单步骤 赢得品质人生

〔美国〕特雷弗·布雷克 著
赵澍 译

Three Simple Steps

Trevor
Blake

图书在版编目 (CIP) 数据

三步为赢 / (美) 布雷克 (Blake, T.) 著; 赵澍译. —南京: 译林出版社, 2016.4

书名原文: Three Simple Steps

ISBN 978-7-5447-6212-0

I. ①三… II. ①布… ②赵… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 040243 号

Three Simple Steps

Copyright © 2012 by Trevor Blake

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2016-097 号

- 书 名 三步为赢
作 者 [美国] 特雷弗·布雷克
译 者 赵 澍
责任编辑 陆元昶
特约编辑 王秀莉
原文出版 BenBella, 2012
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市冀华印务公司
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 170千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-6212-0
定 价 28.80 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

亲爱的读者：

我知道，人生有时候就像是困囿于流沙之中，越挣扎，越无法自拔，直到最终失去了所有自由，即便这种经历并非人人都有。

多年来，我曾向个人和特定群体传授“三步为赢”的原理。在此过程中，我很欣喜地从他们身上看到了巨大的变化。长时间以来，他们一直鼓励我把这套理论写下来，因此，我写下了《三步为赢》这本书，告诉大家如何摆脱困境，发现自我，主宰自己的命运。

这本书来源于我的一段真实经历。像大部分人一样，我出身平凡，没有任何可以攀附和利用的社会关系令我在这个世界上出人头地。老实说，我本人也只能算是天资平平，然而，我有着勤奋学习的天性，有着和那些靠自己白手起家的人同样的见识。

我观察到，在那些成功人士身上，有三种相同的行为帮助他们摆脱了流沙般的困境，他们异于常人的行为以及符合科学规律的思维方式也激起了我的兴趣。《三步为赢》正是基于这样的科学规律和事实，为人们的事业和生活提供一个指南。而且，最新的人类神经科学也对此提供了很好的证据和支撑。

一开始我拒绝写这本书，直到我觉得有资格站出来，谈谈它是如何帮助我实现我的美国梦的。我年轻的时候，并不为生计所迫，而我就运用自己创造的三步为赢法，挣到了年收入六位数的薪水，这足够支撑我完成五十多个国家的旅游探险。40岁之后，我用同样的方法实现了经济独立。我用几千块钱的资本开了一家公司，几年以后，我把这个公司以超过一亿美元的价格转手。此后，我依然凭这三个简单的步骤，在其他商业领域大获全胜。目前我正在经营着我个人的第三家公司。我并不想自吹自擂，只是想让读者了解并相信我的成功三部曲的理论。

“生活品质”对于不同的人意味着不同的东西。在西方文明中，高品质的生活必须依靠经济实力做支撑，所以个人如何在经济上获得独立是本书的核心。但是，对我而言，获得经济上的独立与成功和人生中的感悟相辅相成，人生不仅意味着挣扎，更是一段有趣的旅程，但愿此书能帮你明白这个道理。

在人类的历史长河中，“三”这个数字有着举足轻重的意义。“自然三分说”认为世界由天、地、水构成；月亮运转也有三个阶段；人类亦是由肉体、灵魂和精神三部分组成的；无论是西方的“圣三位一体论”，还是东方的道家阴阳学说，“三”已经深入人心，任何人都能轻易理解并接纳其中由三元结构构成的知识理论体系。

想想看，我们每天看的电视，算是一种高科技产品，但是我们根本就不需要成为精通荧光技术的专家，我们只需完成开关电视、调换频道和调节音量这三个简单步骤，就可以轻松欣赏电视节目了。对于如何成功，你也只需要在生活中做出三个简单的改变即可。

同样，这本书也由三个部分组成。要想成功奏效，必须依照三个步骤行事，变化或省略三个步骤中的任何一个都无法成功。在这个理论体系中，第一

步是控制个人的心态以逃脱困境，第二步则是在每天的放松训练中激发创意，获得灵感，发现成功的机遇，第三步则是如何将“想法”转化为现实。

我衷心希望此书能够对读者有一些帮助。多年以来，我都如一名漂泊四方的侠客一般，花在机场里的时间远多于待在家的时间，我了解那种到处奔波、生活如同竞赛一样的感受，我在说服自己，所做的一切还算有意义，来自内心的声音也在提醒我生来忙碌，注定过着与众不同的生活。有时候，想掌握自己的命运，却又无能为力，我把这种感觉称为“陷在流沙”的感觉，那种生活我终生难忘。不过，心理学告诉我们，男人重视尊重的价值超过了爱，所以当回顾人生时，我们也会因为做了一些有价值的事情而骄傲。

在分享成功三部曲的过程中，我也遇到了许多为照顾家庭而牺牲自己事业的女性。当她们的家人们都在为了事业和家庭离家忙碌时，这些妻子或是母亲会忍受着来自内心的巨大失落感。她们再回到职场时，表现得缺乏自信。因为她们在家里相夫教子的这些年中，社会发生了巨大的变化，尤其是技术方面，她们担心自己跟不上社会的发展。然而，不用畏惧，现在，50岁的人如同30岁的人一般年轻有活力，总有着崭新的挑战等待着足够勇敢的人去尝试，你只需要了解何时开始即可。

这本书也是一个召唤。

每一周，我都能遇到因为无法掌控自己的未来而深感绝望的人，他们当中的绝大多数人对何时开始行动一筹莫展，也不知道应该有怎样的想法，而另外一些有想法的人却会花上半个小时的时间告诉我为何现在不适合行动。

把握好自己的人生，将想法付诸行动，从来就没有不合适的时机。自1850年后，美国有过32次大的经济萧条期，在每一次萧条期，都有一些如今赫赫有名的公司和企业崛起，比如通用公司，比如微软公司。事实上，在支撑

起道琼斯工业平均指数的 30 家公司中，有 16 家是在经济萧条时期发展壮大起来的。这些公司包括宝洁、迪士尼、美铝、麦当劳和强生等。在每一次萧条过后，总有一种能驱使美国向前发展的先驱精神，推动经济的发展。在 2001 年到 2003 年的萧条期，私企数量由 1690 万增长至 1860 万，也是在这段时间，我创建了自己的第一家公司。历史的经验告诉我们，实现自我价值永远没有不合适的时机，不要落后于时代潮流。

如果你上亚马逊网站搜索“励志书籍”，你会发现这一大类有 9000 多个条目，当中确实有许多书对人有帮助，但有些选项实在把人压得喘不过气：通往成功的十三条途径、四十八条定律……你本来要提高自己的生活品质，然而，在你学完四十八条定律之前，流沙早就把你埋起来了！

有些励志书的作者相当自大，他们善于“拉大旗，做虎皮”，这在用他们仿佛露着或狰狞或淫笑面容做封面的图书可见一斑，这些书对你摆出恶意睨视的姿态，或是像星期天布道一样的嘴脸，内容读起来令人作呕，就像是从一些教科书中抄袭来的，非常不负责任地劝你向老板递上一张辞呈，然后买好一张飞往西藏的单程票来逃避。他们不能给读者提供任何有意义的信息，读者没办法按着去做。而《三步为赢》则是很具体地告诉读者如何摆脱困境，激发灵感，实现成功，它是很容易理解和接受的。

大部分励志书思想和观点在炒着一个世纪前的冷饭。时代不同了，文化与社会背景也有很大的不同，那个时代是男性主导的世界，许多自然规律和观点已不被现代人接受。许多励志书的作者，无论一个世纪以前的，还是现在的，在他们写的书畅销以前，他们并没有取得成功，许多人是在空谈，至少可以说，他们给出的信息十分可疑。

《三步为赢》则来自我的真实经历。因为经商我赚到了足够的钱，我既不

想凭借这本书出名而博取成功，也不想凭借此书赚钱谋生，这本书的全部收益将直接捐赠用于癌症治疗的研究和开发。我也给美国的每一家图书馆捐赠了此书。至于我这么做的原因，你会在这个故事里找到答案。

《三步为赢》是助你人生与事业成功的一部指南。我是一个非常注重隐私的人，但是在出版商的要求下，我在书中讲出了我的人生故事，让读者看到，运用这三个步骤，我这样一个普通人是如何一步一步取得了不普通的成就。作为回报，我也向读者们提出一个请求，请在 www.threesimplesteps.com 上分享你们成功的故事与经验，作为对于本书的补充。

我们开始吧。

特雷弗·布雷克



前 言 / 1

第一部分 逃离困境

事业的成功要求一个人有很强的独立性。独立性则要求一个人能控制自己的心态，不盲从，不受外界消极影响。能否控制自己的心态，有时候是生死攸关的事情。

第一步 调整心态 / 3

1 生死攸关 / 5

2 心态的主人 / 16

什么是心态 / 16

心理是如何形成的 / 21

改造心理简单易行 / 24

改造心理的秘诀 / 27

控制自己的感受 / 37

3 我的心路历程 / 61

第二部分 摆脱困境

成功没有那么复杂，有时只需要一个念头，许多创意都来自内心深处的灵光一闪。要得到灵感，你也要表现得疯狂一点，改变过去的思维模式。

第二步 创造成功的想法 / 83

4 镇定自若 / 87

5 创造灵感 / 95

改变行为模式 / 97

改变的决定 / 100

重构你的心灵 / 103

接入电源 / 114

6 灵光一闪 / 128

第三部分 超越困境

很少有人知道如何从无到有创造某物，事实上每个人都能做到。这听上去就像魔法一样，但事实上大自然就是一个魔法师。

第三步 化创意为成就 / 143

7 心照不宣 / 145

8 身临其境 / 151

成功的三个层次 / 151

意图与目标的区别 / 152

意图与吸引力法则 / 153

巫师 VS 勇士 / 156

信念并不是成功的必要条件 / 158

设立目标会促进成功的证据，为什么是错误的 / 159

意愿有三个关键属性：3P 法则 / 160

明确意愿的过程 / 161

想象力是关键 / 162

相对于你的意愿，你的理想应该更大 / 167

魔棒：每天都写下你的愿望 / 167

大声说出你的愿望 / 168

在静思片刻后想象你的愿望 / 168

保持自己愿望的私密性 / 169

生活在“谎言”的乐趣中 / 172

巫师的工具 / 175

9 梦想成真 / 181

结 语 / 198

感 谢 / 199



第一部分

逃离困境

ESCAPING THE QUICKSAND

第一步 调整心态

不屈从于当下的流行观念，用自己的眼睛去看，用自己的心灵去感受，用自己的思维去判断。

——爱因斯坦

很少有人是靠为他人打工而发家的，更是很少有先驱者，他们的思想能立刻被同时代的科学思维专家接受，也很少有革命性的艺术家立刻便被评论家接纳。

现如今，有多少公司是靠一群人坐在会议室里创立的呢？倒是有许多著名的大公司，是由一两个人，凭着他们心灵受到的启迪，在车库里产生了灵感，创立了商业帝国，如迪士尼、美泰、苹果等。

事业的成功要求一个人有很强的独立性。独立性则要求一个人能控制自己的心态。这并不是坚持让你积极地思考如何改变自己，相反，那些让你觉得自己生活得比以前好的原因，恰恰是你需要的，它能使你梦想成真，过上你想要的生活。

调整心态，帮你成为你生来要成为的人——一个能独立思考的个体，并

有着能做成大事的无限潜能，这就是我想帮助你们解决的。

生活中，摆脱泥潭，意味着你必须认识到自己在人群中的特殊性，并靠着控制自己的心态使自己变得独一无二。不仅如此，有时候，能否控制自己的心态，是生死攸关的事情。

1 生死攸关

1970 年，医生把奥黛丽称为一个行走的奇迹，她也称自己是“上帝仍在进行中的一件小作品”。

奥黛丽于 1929 年出生在利物浦，这是英格兰西北部的一个港口城市，英国第五大城市，著名的商业中心。十年后，第二次世界大战的战火摧毁了这座城市。

奥黛丽是一个娇小美丽的姑娘，有一头波浪似的黑发。尽管利物浦是个蓝领聚集的城市，可她的家庭却享受着中产阶级的生活方式，自然，奥黛丽也是她父亲的掌上明珠。

因为战略的重要性，利物浦成了除伦敦之外被轰炸得最严重的城市。战争开始前夕，成千上万的妇女儿童到乡下避难，奥黛丽拒绝加入逃难队伍，坚持留下来。为了躲避德国飞机的空袭，奥黛丽的父亲在小花园的尽头挖了一个防空洞，从 1940 年 9 月开始，德军闪电轰炸的每一夜，当炸弹从天而降时，这个家庭都藏身于此，直到 1942 年空袭结束。

空袭夺走了四千多名利物浦人的生命，奥黛丽的邻居们大多数成了空袭中的不幸者。她家却两次从德军燃烧弹的直接袭击中幸存下来。然而，虽然远离

了肉体上的伤痛，这个家庭在精神上却饱受创伤。奥黛丽的母亲因神经遭受刺激，患上了严重的精神病，痛不欲生，父亲仍然冒险在港口从事工程师工作，娇弱的奥黛丽挑起了家庭的重担。

生活在继续，尽管战争后期仍然很艰难，但这个家庭逐渐回归正常的生活。每个傍晚，当壁炉架上的时钟敲响六点钟的时候，奥黛丽都会泡上一马克杯的新茶，然后到花园的大门口迎接工作归来的父亲。

一个晴朗的傍晚，当奥黛丽照例等待父亲在街头拐角出现的时候，一声爆炸的巨响震动了两旁的人行街道，她看到港口上升起滚滚火球，马克杯从她手中滑落到地上，摔了个粉碎，直觉告诉她：不好的事情发生了。

一艘停泊在港口的军火船在大家下班时爆炸了，虽然父亲在爆炸冲击中活了下来，但是受伤严重，不久就因此而死。

一些好心的亲戚朋友想要收留奥黛丽和她弟弟，把她母亲送到疗养院，奥黛丽说服了他们，一家人并未分离。整个家庭没了经济来源，一个需要照顾的小弟弟，一个似乎不在同一个世界的母亲，奥黛丽在 13 岁的时候辍学了。

开始，她靠给有钱人家擦楼梯赚钱，她活泼的个性和从父亲那里继承来的幽默感，使她与雇主关系很亲密，不久，她得到了雇主的信任，开始为他们洗衣服、做家务。16 岁时，她找到了一份在工厂的工作。

几年后，母亲逐渐康复，弟弟长大，全家走出了战争的阴影。奥黛丽被提拔成一名管理人员，她的收入足够让她在银行开户，于是，她鼓起勇气去了一家银行。

她有些紧张，看上去很拘谨，这时，一个银行出纳观察到她的不自然，主动走上前去，帮助她填写书面资料并开户。对于一个第一次走进银行的女孩，一个银行工作人员确实像一个社区工作者，能缓解女孩内心的压力。