

关键时刻，如何掌控你的情绪和行为？

# 当时挺住 就好了

—— 备受高效能人士追捧的自我管理课 ——

墨菲 著



# 当时挺住 就好了

关键时刻，如何掌控你的情绪和行为？

墨菲 著

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

当时挺住就好了 / 墨菲著. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2015. 10

ISBN 978-7-5057-3593-4

I. ①当… II. ①墨… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 217833 号

书名	当时挺住就好了
作者	墨菲
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	710×980毫米 16开 16印张 210千字
版次	2015年11月第1版
印次	2015年11月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3593-4
定价	36.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

## 序言

---

# 成功的人都是一样的

2001年，我还在大学里担任教职，每天重复着无聊的工作。有一天，在学校的茶水间我看到埃隆·马斯克正在电视里谈论他的创业经历和“火星绿洲”，我的一个同事刚好走了进来，随口说道：“你不觉得硅谷这群家伙都一个样吗？听他们讲自己的创业故事，就像看《巴比伦五号》<sup>①</sup>一样无趣。”

这个同事的话让我立刻精神起来，因为我想到了几天前刚刚看过的一次电视访谈，那次出现在电视上的人是甲骨文公司的拉里·埃里森，如果抛开个人经历不谈，我发现埃隆·马斯克谈论的成功之路真的和拉里·埃里森非常相似。

这个发现引发了我长久的思考，是什么让两个相差28岁的人有如此相似的成功经历呢？又或者是所有的成功者都有着同样的经历？

带着这样的疑问，我开始去接触这些成功者。当我接触的成功者越多，我越发现，在去掉他们身上成功的光环之后，这些成功者其实都是一个个普通人。他们中有些人智力平平，有些人样貌一般，有些人不善于交际，有些人没有受过正规的教育，和其他人一样，他们是再普通不过的公民，让他们看起来与众不同的其实是他们的成功。

---

<sup>①</sup> 北美科幻电视连续剧，于1994年1月上映，一共五季，每季二十二集。有些观众认为该剧比较经典，但也有很多观众认为该剧剧集雷同、冗长无聊。

此时，另一个问题又出现在我的大脑里，既然成功者都是普通人，那么为什么不是每一个普通人都能成为成功者呢？在我们的身边成功者自然不少，但更多的还是普通的人，他们对于成功也有自己的追求，但却从来没有获得过成功，成功又为何会对他们如此吝啬呢？

这两个问题困扰了我很久，直到有一天，一个念头从我脑中闪过，我大胆地想，这两个问题是否能被一个答案解答，那就是——所有的成功者其实都是一样的！

成功者在性格上、年龄上、文化背景上有着千差万别，但他们的成功却可能是具有相同的特质，沿着同样的轨迹进行下去的。而大多数普通人没有成为成功者，正是因为他们不具备这些成功的特质，没有寻找到成功的轨迹。

产生了这样的想法之后，我立即开始着手搜集一些成功者的资料，这些资料让我坚定了自己的想法，于是我觉得我有了新的目标，那就是揭开成功的面纱，去寻找这条成功的轨迹，并将它公之于众。

从那之后，我辞去了大学的工作，开始将全部的精力都放在对成功者的研究上来。十几年间，我结识了超过五百位成功者，了解了超过两百位成功者的成长经历，记录了超过四百个人的成功笔记。当然，在这期间我也没有忘记对普通人和失败者的研究，我参加了不下二十次的研讨会，听数十位失败者倾诉他们的失败经历。

这些工作让我收获颇多，我开始逐渐摸索出这条成功轨迹的脉络，也总结出了一条从失败者转变为成功者的方法。在这之后，我开始了北美巡回讲座，将我对于成功的理解传递给了无数的听众。令我欣喜的是，一些听众按照我的方法真的取得了成功，这就更加坚定了我将成功带给更多人的想法。

有很多人说，成功者是无法学习的，但我身边真实发生的故事让我坚信，只要你掌握了正确的方法，你就可以变为成功者。当然，成功的方法不会像买

彩票，靠运气用小的付出换回大的回报，也不是潘多拉的魔盒，一打开你就能得到你想要的一切。成功的方法是一整套艰难甚至于残酷的修炼过程，通过这个过程，让普通人具备那些只有成功者才有的特质，让普通人踏上那条只有成功者才找得到的轨迹。

我把这些年来的研究成果整理成了您手中的这本书，如果说获得成功是一段艰难而又漫长的旅程，那么我希望您手中的这本书，是这段旅程的方向标和地图。

# table

## 目录 contents

PART  
1

### 成功者是些什么人？

#### 1 CHAPTER

#### 有关于成功的两个问题

- ▼ 成功都有一样的意义 / 4
- ▼ 成功者都有一样的思维逻辑 / 10
- ▼ 阶段总结 / 17

#### 2 CHAPTER

#### 追赶成功者的脚步

- ▼ 成功者的前进轨迹 / 20
- ▼ 环境对成功者的影响 / 29
- ▼ 阶段总结 / 36

### 3 CHAPTER

## 失败者与成功者

▼ 失败者和成功者的差距 / 40

▼ 谁是注定的失败者? / 45

▼ 阶段总结 / 50

### PART 2

## 潜在的成功者：从等待到行动

### 4 CHAPTER

## 成功者的基因 1：明确的目标

▼ 有工作的人 VS 有理想的人 / 58

▼ 为目标设置阶段性任务 / 65

▼ 实现目标的捷径 / 73

▼ 阶段总结 / 78

### 5 CHAPTER

## 成功者的基因 2：用行动换取机会

▼ 行动的勇气 / 82

▼ 有价值的行动要果断 / 88

▼ 阶段总结 / 94



## 6 CHAPTER

### 成功者的基因 3：拒绝拖延

- ▼ 拖延行为大盘点 / 100
- ▼ 拖延者的挣扎：因为害怕失败 / 108
- ▼ 阶段总结 / 115

## 7 CHAPTER

### 成功者的基因 4：专注于一件事

- ▼ 成功者的一万个小时 / 120
- ▼ 培养你的专注能力 / 126
- ▼ 阶段总结 / 133

## PART 3

### 成为成功者：从行动到成功

## 8 CHAPTER

### 成功者基因 5：能够承受失败的逆商

- ▼ 什么是逆商 / 138
- ▼ 暗中对抗逆境的潜意识 / 152
- ▼ 阶段总结 / 162

## 9 CHAPTER

### 成功基因 6：自我掌控

▼ 压力会导致失控 / 172

▼ 掌握了自己，便掌握了全世界 / 179

▼ 阶段总结 / 185

## 10 CHAPTER

### 成功基因 7：拥有良好的人际关系

▼ 成功不是自燃，你必须先点亮自己 / 190

▼ 构建良好人际关系的法则 / 196

▼ 阶段总结 / 203

## 11 CHAPTER

### 成功基因 8：事半功倍的创造力

▼ 与创造力对话 / 210

▼ 全面认识创造力 / 218

▼ 思维是如何缔造创新者的？ / 226

▼ 阶段总结 / 232

后记

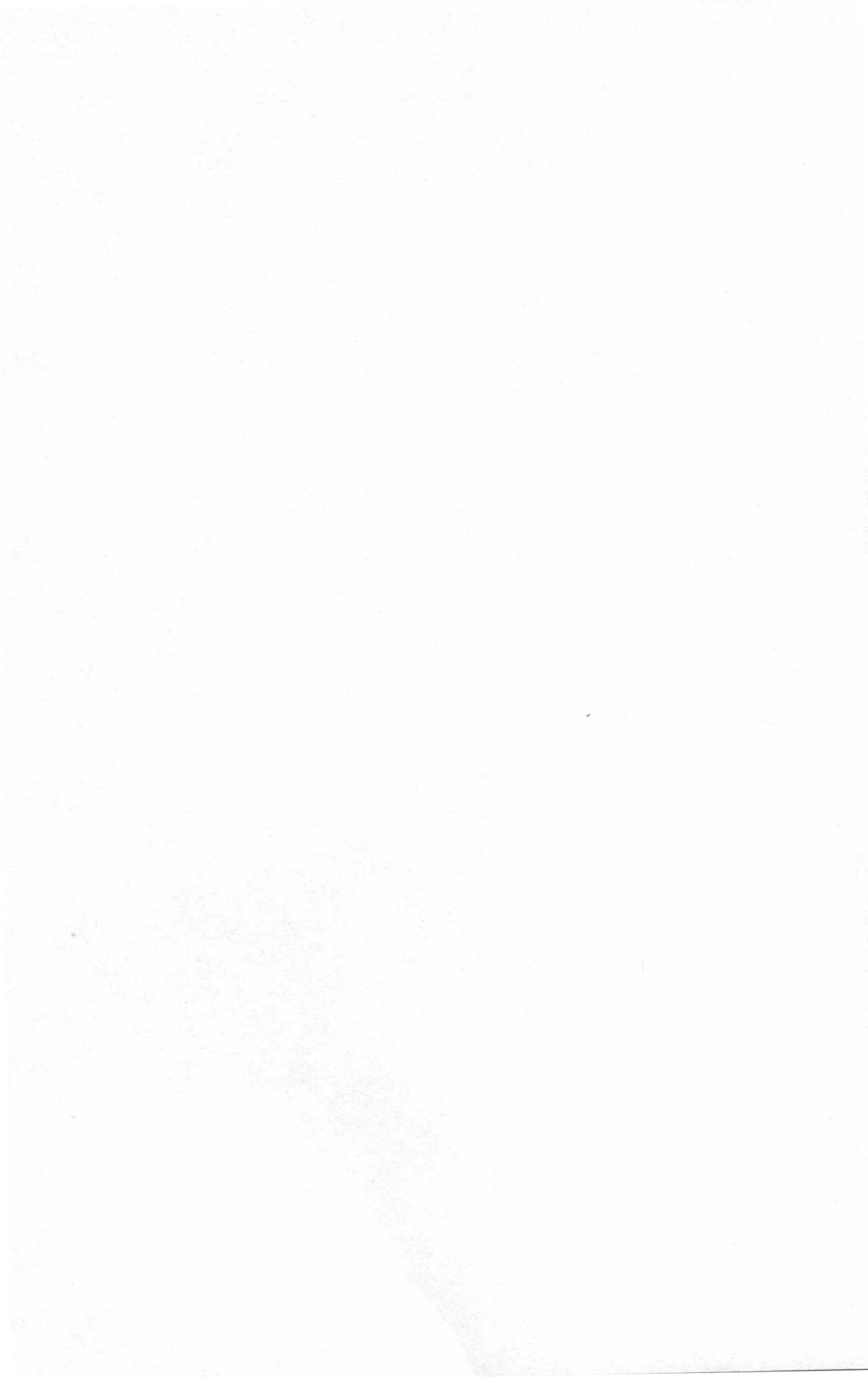
让成功成为一种习惯 / 238

---

# PART 1

---

**成功者是些什么人？**



## 第 1 章

# 有关于成功的两个问题

---

成功者并非高不可攀，事实上每个人都有成为成功者的潜质，关键在于如何像成功者那样去理解成功和思考问题。所有对于成功的诠释，总计起来只是一句话，那就是你选择了你渴望得到的，并通过努力去实现它。

## 成功都有一样的意义

### 菲茨杰拉德<sup>①</sup>的悲剧

1924年，当菲茨杰拉德埋头创作《了不起的盖茨比》的时候，他的妻子泽尔达正忙于巴黎上层社会的交际舞会。泽尔达的放荡让本就敏感的非茨杰拉德备受煎熬，他精神恍惚地完成了这部小说，这种缥缈不定的情绪被带入了小说之中，反而成就了小说令人迷幻的魅力。但这一切并不是菲茨杰拉德关心的，他看重的只是小说出版之后能给他带来的金钱。

作为美国最有影响力的作家之一，菲茨杰拉德在文学创作上有过短暂的成功经历，但从整个人生的角度讲，他却是一个十足的失败者。

菲茨杰拉德于1896年9月24日出生在明尼苏达州，他的家境并不算好，但因为有一些有钱的亲戚，使他能够依靠亲戚的金钱资助去普林斯顿读书。不过，被资助的滋味其实并不好受，这一点菲茨杰拉德非常有感触。

---

<sup>①</sup> 美国小说家，活动于19世纪20年代先后，是20年代“爵士时代”的发言人和“迷惘的一代”的代表作家之一。

在普林斯顿，菲茨杰拉德算不上一个好学生，他喜欢社交，喜欢接触上流社会，为此他成了一个投机钻营的人，他设法去认识一些能够对他有帮助的人，为了体现自己的高贵，他还练就了一口标准的口语。他常常通过各种途径参加到社交活动当中，学业自然也就被这样放弃了。

在菲茨杰拉德十八岁的时候，他认识了一位富家千金吉内瓦·金。菲茨杰拉德对她一见倾心，但金的父亲明确告诉他，自己的女儿不会嫁给一个穷人，这句话终结了这段感情，也在他心中打上了一个屈辱的印记。

可以这样说，菲茨杰拉德整个青少年时期就没有离开过金钱的束缚，他混迹于上流社会，见过很多所谓的成功者，这也造成了他十分扭曲的成功观念。菲茨杰拉德认为，成功就是拥有地位和金钱，然后放纵欲望。

正是在这样的成功观念的指引下，菲茨杰拉德开始了自己的创作，他创作的目的很简单，就是通过文学获得地位和金钱。但菲茨杰拉德毕竟是有才华的，他的小说卖得很好，他用小说的稿费娶了一个漂亮但十分拜金的太太泽尔达，开始了所谓的成功人生。

他过着纸醉金迷的生活，和妻子混迹于东海岸的各种舞会，当他们觉得美国越来越乏味之后，夫妻两人于1924年移居到了巴黎。在巴黎，泽尔达变得越来越放荡，菲茨杰拉德也变得越来越情绪化，终于两个人之间的矛盾爆发了，与此同时，经济大萧条的到来也打碎了他们奢华的生活，当菲茨杰拉德回到美国的时候，他已经变得不名一文了。

最后，酗酒、狂躁、精神崩溃占据了菲茨杰拉德最后的人生，他的小说不再有读者，他的名声也已经成了历史，1940年的一个冬天，菲茨杰拉德在洛杉矶的家中悲惨地死去，他的葬礼只有寥寥几个人出席。

在菲茨杰拉德享誉世界的小说《了不起的盖茨比》中，他创作了黛茜这

个人物，一个有着漂亮的脸蛋、苗条的身姿和优雅的仪态的女性，但黛西的内心深处却是强烈的拜金主义、享乐主义和利己主义，在天使一般的面孔下，隐藏的却是一个“连笑声都充满金钱”的灵魂。在黛茜的身上，菲茨杰拉德似乎看到了自己，一个将成功理解得错位的灵魂，不过虽然他已经意识到了自己的错误，但最终却也没有能力改变自己。

菲茨杰拉德毁掉了自己的人生，他原本可以成为一个成功者，像德莱塞<sup>①</sup>那样成为一个时代的标志，成为美利坚民族的英雄。但是错误的成功观念让他走上了不一样的道路，从少年时期他就不停向自己的内心灌输金钱、权力和欲望，但却没有一个人告诉他，真正的成功并不是那样的。

## 拥有选择的权力

只要做简单的思考我们就会发现，我们对于成功的认识几乎都来自于我们的文化背景、个人经历以及生活圈子。

无论生活在怎样的环境下，我们都可以寻找到一些目标的成功者，即便是在最闭塞的乡村长大的人，也有自己渴望成为的偶像。在他的意识中，那个偶像就是对成功者的最好诠释。当他在远处眺望这个成功的榜样时，他可以准确地说出这个榜样身上自己想要拥有的东西：金钱、权力、地位、名望甚至是长相和人际关系。

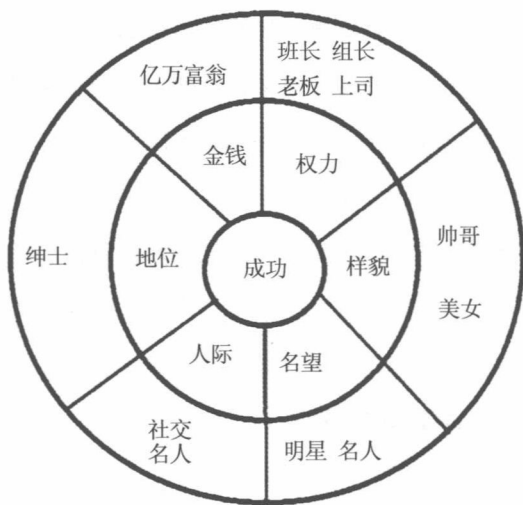
在此之后，他一切向成功努力的行为几乎都是沿着这个轨迹进行的，他

---

<sup>①</sup> 美国作家西奥多·德莱塞活跃于19世纪末和20世纪初，从童工开始一步步成为美国著名作家，是个人奋斗实现梦想的典范，成名之后长期为大众代言，有“美国的良心”之称，代表作品《美国的悲剧》。



追逐金钱，获得权力，提升地位，甚至去整容，只为能够像偶像一样成为成功者。但问题在于，当他离偶像越来越近，他的内心却开始越来越彷徨，因为他会发现成功并非像自己想象的那样，成为偶像并不能让自己有获得成功的快感，相反，自己很快便陷入到了失去目标的困惑和恐惧当中，他不知道到底自己想要些什么。



在我的演讲中，我曾不止一次被听众要求解答这样的问题，为什么自己明明获得了想要的东西，却依然感觉不到成功，为了更好地解答这个问题，我经常讲一个故事。

在亚利桑那州拉巴斯有一家冰激凌店，这家店铺的老板桑科原来是一个工科硕士，在西雅图做着一份收入不错的工作。但是突然有一天，他决定放弃工作来炎热的亚利桑那开这家冰淇淋店，因为这是他最喜欢的生活。

在小的时候他非常喜欢吃冰淇淋，但是每次他的哥哥总是要抢走他的那一份，如果他不给就要挨打。因此他下定决心：等长大以后自己一定要开一个冰淇淋店，想吃多少就吃多少。成年之后，他和其他人一样读完大学，在毕业之后他尝试过写作，当过摄影记者，甚至为了当一个工程师而去大学获得了硕士学位。但是，童年时那个冰淇淋店的梦想却始终缠绕着他。最后，他终于放弃了所有的尝试，来到亚利桑那州实现梦想。