

美国青年基金会推荐 被亚马逊网站选为“美国四大经典成功学著作”

是什么让你 不能活得更好

[美] 威廉·H·丹福斯 著
佰岗 李红艳 编译

找到
突破生涯限制
的关键

精力、心灵、人脉、信仰

让自己与众不同
出类拔萃



金城出版社
GOLD WALL PRESS

是什么让你 不能活得更好

[美] 威廉·H·丹福斯 著
伯岗 李红艳 编译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

是什么让你不能活得更好 / (美) 丹福斯著; 佰岗,

李红艳编译. —北京: 金城出版社, 2012.1

书名原文: I dare You !

ISBN 978-7-5155-0337-0

I . ①是… II . ①丹…②佰…③李… 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 (2011) 第 260695 号

本作品一切权利归**金城出版社**所有, 未经合法授权, 严禁任何方式使用。

是什么让你不能活得更好

作 者 (美) 威廉·H·丹福斯

编 译 佰岗 李红艳

责任编辑 苏 雷

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 5

字 数 70 千字

版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 刷 北京中达兴雅印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0337-0

定 价 22.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

威廉·H. 丹福斯的故事堪称“美国历史上最伟大的成功学案例”：一个毫无背景的穷小子，仅仅凭借自身的努力和坚持，创建起一家享誉全球的大公司。丹福斯的传奇故事在美国风靡一时，崇拜者总是像参研《圣经》一样感悟他的每一个故事和每一句话。

《是什么让你不能活得更好》是丹福斯最畅销、最重要的著作。在本书中，丹福斯回顾了自己的人生心得，并将成功的条件归纳为身体素质、思维能力、个性魅力和精神信仰。具体而言，本书是一套完整的身心灵成长计划，它包括：

- 选择一种更伟大的生活方式。
- 挖掘内心深处敢于冒险的意识。

· 制订计划，让自己变得更加强大、更加健康、更加快乐。

· 摆脱惯性的束缚，创造性地去思考。

· 提高自己的个人魅力。

· 塑造一种为人尊重的人格品质。

.....

本书自出版以来，已畅销五十多年，与拿破仑·希尔的《思考致富》、戴尔·卡耐基的《人性的弱点》、奥格·曼狄诺的《世界上最伟大的推销员》并称为“美国四大成功学经典著作”。

专家推荐

多年前，在公司、家人和朋友的帮助下，丹福斯出版了《是什么让你不能活得更好》。这本书曾无数次地被人们传阅。它的理念影响了各个年龄段及各个阶层的人。有个典型的事例就是：有家保险公司将本书作为礼品送给客户，从而赢得了500万的人寿保单。

我对本书的评价是：公务员、公司职员、学生、教师，以及牧师——每个想要突破自己并希望有所成就的人都应该熟读此书。

《世界上最伟大的推销员》作者

奥格·曼狄诺

作者序

本书写给那些不向命运低头、勇于挑战自我极限的人们。

如果你没有勇气，那么我奉劝你还是放弃这本书吧。懒惰的人会对本书望而却步，因为它要求你立即行动；精于世故的人会觉得本书无聊透顶，因为它充满爱心；怀疑论者会觉得书中的观点不可思议，因为书中记载了很多感人肺腑的传奇故事。

如果你与本书擦肩而过，我只能遗憾地告诉你：你失去了一次改变命运的机会。

这是一本在全世界范围内影响巨大的书，它呼吁勇气、果敢和挑战。对于想要成为芸芸众生中的佼佼者的你来说，这本书将是你的不二之选。

读了本书，你会发现原来自己比想象中更加强大，而我将证明你的选择和判断是明智的。

威廉·H. 丹福斯

目 录

第一章 你为什么不能活得更好？ / 001

- ◎ 问题出在你认识不到自身的潜能 / 002
- ◎ 挑战自我，就是将潜能发挥到最大 / 010
- ◎ 不敢挑战自己的生命不能称为生命 / 013

第二章 更好的生活只属于勇敢的人 / 017

- ◎ 95%与5%的区别 / 018
- ◎ 挑战自我是一场冒险游戏，你敢参加吗？ / 025
- ◎ 不要再为你的退缩找理由 / 029

第三章 选择一种更伟大的生活方式 / 031

- ◎ 身、心、灵、个性——自我挑战的四个方面 / 032
- ◎ 你的信念足够坚定吗？ / 035

第四章 向你的身体开战！让你的精力更充沛 / 041

◎ 财富不能购买健康，但是健康却可以换来财富 / 042

◎ 认知改变行为，行为决定习惯 / 044

◎ 保持健康并不需要什么秘诀 / 049

◎ 制订并执行你的健康挑战计划 / 050

附：如何纠正不正确的身体姿势 / 053

第五章 向你的思维开战！让你的思想更深邃 / 057

◎ 挑战自己的思维，成就更伟大的自己 / 058

◎ 用不寻常的想法对待普通事情 / 063

◎ 如何让自己的思想更有深度 / 069

◎ 制订并执行你的思维挑战计划 / 074

第六章 向你的个性开战！让你的人脉更宽广 / 079

◎ 什么样的个性最讨人喜欢 / 080

◎ 个性魅力提升术 / 087

◎ 制订并执行你的个性挑战计划 / 096

第七章 向你的精神信仰开战！让你的心灵更强大 / 099

◎ 丰富精神生活的过程就是寻找信仰的过程 / 100

- ◎ 精神追求决定人生境界 / 105
- ◎ 追求信仰的过程不是说说就可以了的 / 107
- ◎ 制订并执行你的精神挑战计划 / 110

第八章 分享，能让你的成就扩大 100 倍 / 113

- ◎ 成功的意义不是你拥有多少 / 114
- ◎ 越分享，越富有 / 118
- ◎ 制订并执行你的分享计划 / 128

后记 / 131

10 位读者的精彩推荐 / 135

第一章

你为什么不能活得更好？

◎ 问题出在你认识不到自身的潜能

在本书的一开始，我想告诉你这样一个道理：每个人都有活得更好的可能。关键是，你能否认识自身潜能，有勇气挑战自己，把自身潜能变成现实。

科学家们研究发现，人具有巨大的潜能。若是一个人能够发挥一半的大脑功能，就可以轻易学会 40 种语言、背诵整本百科全书、拿 12 个博士学位……

心理学家奥托指出，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的 4%。也就是说，人类还有 96% 的能力尚未发挥出来。

著名学者威廉·詹姆斯也说，普通人只开发了他潜藏能力的 10%，与应当取得的成就相比较，我们不

过是“半醒着”的。我们只利用了我们身心资源的很小很小的一部分……

以上说法也许有点夸张，但人具有很大的潜能是不可否认的。这种潜能可用冰山来形容。浮在海面以上的部分，是人的显在能力，即我们已经知道的能力；沉浸在海面以下的部分，是人的潜在能力。与浮出海面上的那部分相比，沉浸在海面下的部分是它的五倍、十倍，甚至上百倍。

任何一个普通人，只要他的潜能得到发挥，就可以干出一番事业。那么，为什么普通人的潜能没有得到发挥呢？其主要原因是他们没有意识到自身潜能的存在。

小时候，我居住的郊区还没有安装排水系统，到处都是泥泞不堪的沼泽地，阴冷而潮湿。那些日子伤寒和疟疾肆虐，我也因此变得脸色发黄、身材枯瘦。

后来转到城里上学后，乔治·沃伦·克拉尔成为了我的老师。他被大家称为“健康怪人”，因为他总是

鼓吹他的健康观念。我们对此嗤之以鼻，左耳朵进右耳朵出，但他却从未放松过对我们的说教。

一天放学后，他把我单独留下。他用明亮闪烁的眼睛逼视着我，并用一种坚定的语气对我说（种种这些，都给我留下了终生难忘的印象）：

“孩子！我对你有个要求：从现在开始，请你对自己发起挑战，去做一个全班最强壮的男孩！”

他的话着实吓了我一跳。要知道，周围的男孩子都比我强壮、结实，而我骨瘦如柴，面带菜色，还患有伤寒等疾病。他竟然认为我能成为班里最强壮的男孩——虽然他教育我要勇于接受挑战，但我还是认为他疯了！

他看着我继续说道：“你要敢于挑战自己，将那些疾病和伤寒从你身体里清除出去，用新鲜的空气、纯净的清水，并辅之以持之以恒的锻炼来强壮你的身体，直到你的脸颊变得红润、胸膛变得坚实、四肢变得强健。”

他的话似乎在我的身体里起了反应。像是回应挑战似的，我的血液开始沸腾，力量灌注全身，指尖发痒，作好了战斗的准备。

在接下来的日子里，我展开了锻炼。很快，我体内的毒素就被驱逐掉了，我最终成了全班最强壮最健康的男孩。从那时起，疾病就离我远去了。不用说，我非常感激并常常想念那位老师——那个敢于坚信一个面黄肌瘦的男孩能成为班里最强壮的孩子的人。

现代心理学认为，由于各种复杂的内部和外部原因，人的大脑机能存在着一种抑制现象，使得人们长期难以察觉自己的能力。但在某些条件的刺激下，这种抑制就能被解除，蕴藏在人体内的潜能会爆发出来，产生一种神奇的力量，使人做出原本做不到的事情来。

同悯嘈祸俑射熵榑会光呈×冷参会厢嗦闵俑倚鳕有前途的男孩推开了我办公室的门走了进来。他站在我面前，大胆地盯着我。

“我不干了！”他说。

“怎么了，亨利？”

“很简单，我并不适合做什么推销员。我没有那种勇气，也没有那种能力。我不配得到你为我付的每一

分工钱！”

对于一个职员来说，如此坦率地在他的老板面前承认失败，这种勇气十分难得。突然间，我的脑海中又浮现出孩提时代的情景：那时，一位老师向一个瘦弱的男孩保证他会强壮起来，而那个男孩后来真的变强壮了。我会心地笑了。

出乎亨利的预料，我没有接受他的辞职，而是直视着他的眼睛说道：

“我相信自己看人的眼光，我相信你具有推销的天赋。亨利·伍兹，拿出你的勇气，向自己发起挑战！现在走出这间办公室，去工作，到晚上再回来的时候，你一定能够得到比以往任何一天都要多的订单。”

他目瞪口呆地看着我。刹那间，一丝光芒从他的眼睛里闪过。我肯定，那是战斗的光芒——同样的光芒也曾在我的眼中出现过。随后，亨利转身走出了我的办公室。

晚上，亨利回来时，早上那种沮丧的表情已经被胜利的愉悦所取代。他创造了自己人生中最好的业绩。他已经打破了自己的纪录，并自此以后不断超越自己。

后来，亨利被指定为年轻推销员的培训师。在这个岗位上，他做得同样出色。他把自己的经验传授给了很多人，这些人再依此进行各自的创造和实践，都取得了较大的成功。

潜能的激发，是人在某种刺激下的应激反应。这种刺激因素可能来自外在环境，但更主要的来自人的内在，即自己向自己发起挑战。

这个世界上有无数人像故事中的主角一样——他们拥有天赋、有潜能，但是缺少发掘天赋潜能的眼睛和挑战自己的勇气。他们总是在等待来自外在环境的刺激，或者说，他们总是在等待别人对自己说：

“认识你的潜能，拿出勇气，向自己发起挑战！”

每年夏天，在美国青年基金会举办的野营活动中，我都会接触到成百上千的年轻人，他们都是各个领域的佼佼者。我至今还记得在几年前的一次野营活动中，一个年轻的小伙子找到了我，他当时在一家电气公司