

博恩·崔西职业巅峰系列



压力是 成功的跳板

CRUNCH POINT

The 21 Secrets To Succeeding When It Matters Most

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著
史雷 译



机械工业出版社
China Machine Press

博恩·崔西职业巅峰系列

压力是 成功的跳板

CRUNCH POINT

The 21 Secrets To Succeeding When It Matters Most

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著
史雷 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

压力是成功的跳板 / (美) 崔西 (Tracy, B.) 著; 史雷译. —北京: 机械工业出版社, 2015.11

(博恩·崔西职业巅峰系列)

书名原文: Crunch Point: The 21 Secrets to Succeeding When It Matters Most

ISBN 978-7-111-52195-2

I. 压… II. ①崔… ②史… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 271687 号

本书版权登记号: 图字: 01-2014-2540

Brian Tracy. Crunch Point: The 21 Secrets to Succeeding When It Matters Most.

Copyright © 2007 Brian Tracy. Published by AMACOM, a division of the American Management Association, International, New York.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2015 by China Machine Press.

This edition arranged with AMACOM through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 AMACOM 通过 Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

压力是成功的跳板

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 黄姗姗

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 130mm × 185mm 1/32

印张: 5.5

书号: ISBN 978-7-111-52195-2

定价: 30.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

危机会在某一天突然出现，这是不可避免的。本书可以告诉你如何处理它！本书是我们处理危机的最佳指导手册。只有博恩·崔西才能为我们带来更多实用的建议！

——马歇尔·戈德史密斯 (Marshall Goldsmith)

全球高级领导者教练领域的先驱与权威
Global Leadership: The Next Generation 和
What Got You Here Won't Get You There 作者

难以置信！这本小书中的领导力课程为我们提出了处理突如其来的困难的方法，它适用于任何一个时代。博恩·崔西认为，不论发生了什么事情，你都要学会如何掌控局面，并且成功走出困境。

——哈维·麦凯 (Harvey Mackay)

《纽约时报》畅销书排行榜第一名《与鲨鱼一起游泳》作者

危机无时无刻不出现在我们的工作和生活中。博恩·崔西正是因为这个原因才写成了本书。让我们在博恩·崔西的带领下走出困惑的迷宫。他总是陪伴在

我们的身边，并且为我们提供最好的建议。

——肯·布兰佳 (Ken Blanchard)

《一分钟经理人》和

The Secret: What Great Leaders Know-And Do 作者

在当今的世界中，任何公司的管理者、老板、企业家和职业人士都无法逃避困难、挑战、挫折。在如今这个充满危险的商业社会中，博恩·崔西的著作无疑为我们必须面对的残酷现实打了一针强心剂。

——杰伊·亚伯拉罕 (Jay Abraham)

国际市场营销专家，企业发展战略专家

“那些不能杀死我的，终将使我更强大”这句话是对的，我们可以据此制订行动计划来实现我们变强大的目标。本书就是这个计划，能够以更加熟练的技能让你在面对个人和职业生涯中的挫折时收获成功的仅博恩·崔西一人。

——乔·波利什 (Joe Polish)

Piranha Marketing 公司创始人

谨以此书献给那些在面对生活困境时
勇往直前、从不放弃的勇敢的人、企业精
英、家庭和友谊的建立者和保护者。你自
己就是帝国的创造者，是我们值得依靠的
推动社会不断前进的那个人。这就是你的
使命！

前言

你所面对的困难是一种心理障碍，你可以通过采取更加积极的方法来克服它。

——克拉伦斯·布莱齐尔 (Clarence Blasier)

欢迎阅读《压力是成功的跳板》。不论你的社会地位是什么，也不论你正在做哪些事情，每个人和每个团体都会遇到困难、问题、危机和其他突发事件，你必须采取正确的方法来处理这些问题。

据估计，每一家公司 2 ~ 3 个月就会遇到一次危机，如果危机没有得到快速和有效的解决，就会威胁到公司的生存。个人也会遇到危机——生活上的、财务上的、家庭上的或者是健康方面的，而且危机出现的周期也是 2 ~ 3

个月。

当你把危机看作一种磨炼的时候，这些危机实际上也就解决了。只有在关键时刻面对挑战，才能向自己和他人证明自己的价值。正如希腊哲学家爱比克泰德（Epictetus）所说的那样，环境不能创造人，它只能让你看到真实的自己（其他人也是如此）。

你的困难时刻可能会以销售下降、收入减少或者现金流不足的形式出现。你可能会失去主要的客户或者一笔大订单。当你投资失败的时候，你可能会遇到超出预期的花销和挫折。那些和公司有关系的人可能会变得不再诚实可靠，你的朋友和同事可能会欺骗你、背叛你。这些事情可能发生在任何一个人身上。

当你的客户因为破产无法偿还债务而导致你出现财务危机的时候，你就要面对这个艰难时刻了。银行会削减你的信用额度。公司通过销售和借贷获得的资金来源就会被切断。你可能会突然被解雇。你还有可能遇到家庭、财务以及健康等方面的问题。在危机时刻，你会突然发现自己面前出现了一堵墙，你只有控制住自己的情绪、解决财务问题才能让自己走出困境。

应对挑战

历史学家阿诺德·汤因比 (Arnold Toynbee) 在 1934 ~ 1961 年写成了《历史研究》(*A Study of History*), 在这部 21 卷的著作当中, 他对过去 3000 年里 26 个人类文明的兴衰进行了分析。他在对那些帝国的生存周期进行研究的过程中发现, 这些帝国兴衰的历史经验同样适用于不同规模的公司和个人。你可以把这些经验应用到你个人的生活中来。

汤因比在自己研究的基础上创立了“历史反应理论”。他发现, 每个文明在建立之初都是由一个很小的部落, 或者是一群在面对异族入侵时结合在一起的人形成的。在经营上, 我们同样会面对市场中激烈的竞争和意想不到的变化。

汤因比还发现, 为了对来自外部的威胁做出有效的反应, 为了部落或者群体的生存, 领导者必须马上重新整顿自己的部落和群体。如果他做出了正确的决定, 并且采取了正确的行动, 那么他的部落就会从容地面对挑战、打败敌人。在这个过程中, 这个部落就会得到成长, 变得更强。

然而，在部落成长、变强的过程中，它还要面对来自其他强敌和部落的威胁。只要部落在自己首领的带领下不断成长、不断战胜无法避免的挑战，那么它就可以继续生存和发展下去。在部落不断生存和发展的过程中，即使是很小的部落，也会逐渐发展成为一个国家，形成自己的文明，拥有大量的国土、财富和人民。

个人的成长

汤因比在研究文明的生命周期的过程中发现，个人的生活和工作也具有生命周期。从你开始上班的那一刻起，你就会遇到各种各样的问题、困难和挑战。这些都是没有止境的。当你解决了一个问题，又会出现新的问题，而且难度越来越大，也越来越复杂。

各种挑战、问题、危机都会成为你生活中的不速之客。它们会在不经意间出现，而且造成的影响也是非常严重的。你既不能避免遇到它们，也不能阻止它们出现。你在挑战 - 反应这个等式中能够把握的唯一一件事就是**反应**。你能决定的事情就是如何对工作和生活上的起起落落做出反应。你的反应取决于你

自己。

因此，你个人的**反应能力**决定了你是否能够生存，是否能够成功、健康、幸福和富有。通过有效地应对，你可以从容面对生活中出现的各种不可避免的挑战。在学习有效应对的过程中，你要不断丰富自己的知识、经验、智慧，让自己成熟起来。成功也会离你越来越近。

俗话说，是北风成就了维京人。

哲学家弗雷德里希·尼采曾经写道，“那些没有杀死我的，终将使我更强大”。

迎接挑战

意识到自己潜能的唯一方法就是在有效处理危机的时候成就你能够成就的一切。实现你的目标的唯一方法就是对每天出现的那些不可避免的危机做出有效的应对。

在危机时刻发挥自己全部力量的关键因素是把精神集中在**解决方法**上，而不是问题本身。你思考得越多，你想到的解决方法也就越多，效果也会更好。你对解决方法的思考越多，你拥有的积极性、专注力和

创造性也就越强。你对自己能够采取的具体行动思考得越多，你所能掌控的东西也就越多。

领袖所具备的最重要的品质就是处理危机的能力。也就是说，**领导力就是指解决各种突发事件的能力。**

成功也是解决问题的能力。在每个领域中最引人注目且最受人尊敬的人往往就是那些能够在这个领域有效解决问题的人。

现在，你就是你自己。你要在处理问题和危机时做好每一件事。只要你运用自己的智慧和创造力去发现解决方法，就没有你解决不了的问题。只要你集中精力，就没有克服不了的困难。只要你下定决心并且坚持到底，就没有迈不过去的坎。

有一段话这样写道：

对于世界上的每一个困难来说，

解决方法既存在，也不存在。

如果你相信有，就去找到它，

如果你不相信，也不要担心。

你在关键时刻的工作就是迎接挑战，有效地执行计划，并且不断地向前进。现在，我们将进一步讨论在你遇到困难时，必须尽全力做好的 21 件事情。

除了坚持不懈的努力，我还没有找到通往成功的钥匙。坚韧的品质可以让你战胜一切，即便你的对手是大自然。

——约翰 D. 洛克菲勒 (John D. Rockefeller)

目录

前言

第 1 章 保持冷静 // 001

马上行动 // 002

深呼吸 // 003

发现两个最大的敌人 // 004

内心的对话决定了你的情绪 // 005

在做出决定之前仔细思考 // 006

汲取有价值的经验教训 // 007

执行关键点 // 008

第 2 章 相信自己的能力 // 009

让自己充满自信 // 010

缓解焦虑情绪的法则 // 011

消除焦虑的方法 // 012

执行关键点 // 013

第 3 章 勇往直前 // 015

每个人都会害怕 // 016

克服自己的恐惧心理 // 017

进入危机模式 // 018

构成勇气的两大要素 // 019

执行关键点 // 019

第 4 章 了解真相 // 021

事实不等同于谎言 // 022

提出正确的问题 // 023

进一步挖掘事实的真相 // 024

相关性 VS. 因果关系 // 025

执行关键点 // 026

第 5 章 采取控制 // 027

成为力挽狂澜的人 // 028

做到 100% 的担当 // 028

面对失败要经历的 5 个阶段 // 029

你需要多久才能恢复正常状态 // 032

每个人都会犯错误 // 033

执行关键点 // 034

第6章 减少损失 // 035

活在当下 // 036

对任何事情都要问个为什么 // 037

在街对面重新开始 // 038

执行关键点 // 040

第7章 管理危机 // 041

马上采取行动 // 042

从未来的视角思考问题 // 043

制订应急计划 // 043

防止危机重现 // 044

执行关键点 // 045

第8章 保持沟通 // 047

快速处理金钱事物 // 048

好事不出门，坏事传千里 // 049

采取领导力策略 // 049

坚持财务问题“无意外” // 050

勇敢面对，不要回头 // 051

身先士卒 // 052

志在必得 // 053

执行关键点 // 054

第9章 打破束缚 // 055

发现束缚自己的关键因素 // 056

内部分析 // 057

检验你的借口 // 058

确认外在的瓶颈 // 058

突破你的主要瓶颈 // 059

执行关键点 // 060

第10章 发挥你的创造力 // 061

考虑结果 // 062

你的创造力会随着实践而增强 // 063

组织你的思想 // 063

找到正确的解决方法 // 065

运用“头脑风暴” // 065

马上采取行动 // 066