

The Laws of Lifetime Growth



亚马逊书店经管类图书排行榜第一名

励志经典《心灵鸡汤》作者杰克·坎菲尔德
理财超级畅销书《自动百万富翁》作者戴维·巴赫
强力推荐！

一生的成长法则

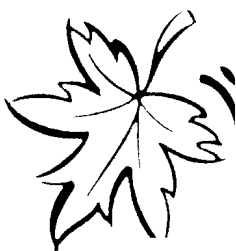
把成长作为送给自己最好的礼物，
十条黄金法则让你拥有一个超越过去的美好未来！

[美] 丹·沙利文 凯瑟琳·野村 / 著

The Laws of Lifetime Growth

一生的成长法则

[美] 丹·沙利文 凯瑟琳·野杜 著
于继英 译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的成长法则 / (美) 沙利文, (美) 野村著; 于继革译. —北京: 中信出版社, 2007.9
书名原文: The Laws of Lifetime Growth

ISBN 978-7-5086-0973-7

I. ①沙… ②野… ③于… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821.49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第133239号

The Laws of Lifetime Growth by Dan Sullivan & Catherine Nomura

Copyright © 2006 by Dan Sullivan and Catherine Nomura

Copyright licensed by Berett-Koehler Publishers arranged with Andrew Nurnberg Associates
International Limited.

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by CHINA CITIC PRESS

ALL RIGHTS RESERVED.

一生的成长法则

YISHENG DE CHENGZHANG FAZE

著者: [美] 丹·沙利文 凯瑟琳·野村

译者: 于继革

策划者: 中信出版社策划中心

出版者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经销者: 中信联合发行有限责任公司

承印者: 北京国彩印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 4.25 字数: 47千字

版次: 2007年10月第1版 印次: 2007年10月第1次印刷

京权图字: 01-2006-2946

书号: ISBN 978-7-5086-0973-7/F·1125

定价: 22.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-85322521

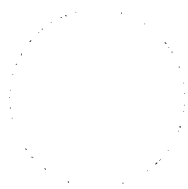
<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

The
Laws of Lifetime
Growth



献给巴布丝和希尔达

The
Laws of Lifetime
Growth

前
言

丹·沙利文把他的大部分时间都用来研究人们的成长历程，寻找那些阻碍人们成长的因素，并研究各种方法来帮助人们克服这些障碍，以使人们不断获得个人或职业生涯的成长。这一切都开始于他的邻居韦泽尔太太厨房里的那张橱柜。当时丹还只是个6岁的孩子，但他已经为战略培训公司（The Strategic Coach, Inc.）埋下了第一块基石，现在这家培训公司已经帮助了累计超过10 000名来自全球各地的企业家，市值达到了2 500万美元。

韦泽尔太太总是说：“有丹在，我感觉好多了。”因为丹喋喋不休的提问总能够让她想起自己最紧要的事情，并确定下一步应该切番茄还是洋葱。50年之后，感谢丹的人已经变成了像大卫·巴赫和杰克·康菲尔德这样的畅销书作者，还包括其他六十多个领域的杰出企业家。他们感谢丹帮助他们从新的角度去看待事物，这有助于他们的成长和成功。

丹有一项独特的天赋，他能从世间广阔纷繁的万物中抽丝剥茧，发现其中的智慧，并把它变为简单实用的方法，让人们在日常生活中得以应用这些智慧。《一生的

成长法则》这本书是丹的最新成果。他从成千上万的企业家和其他人的成长经历中研究得出经验，找出哪些是有效的，哪些是无效的，并加以提炼、浓缩成十个简洁的、任何人都可以运用的法则。

当我7年前遇到丹及其事业与人生伴侣巴布丝·史密斯时，对人们成长过程的兴趣以及帮助人们激发潜能、为社会做出更大贡献的渴望激发了我们的合作热情，并最终让我们走到了一起。我花费了数年时间去了解贫困者如何有效并且有目的地控制他们的成长过程，我最终认识到，像企业家一样去思考和行动能够给他们提供最好的机会。丹的这些简单而又有效的思想打动了我。

当我与巴布丝和丹在战略培训公司一起工作时，我们试图分辨并描述成长过程中的种种机会，他们还允许我传授我的那些“粗糙的经验”，去检验丹所创造的那些特定的方法和思想是否对其他人同样有效并具有使用价值。我发现写作本书对丹来说是一次愉快的经历，他将其思想扩展到各个领域，去展示来自不同背景和不同环境的企业家在运用这些思想时是如何惊人的相似。

事实上，处在任何人生阶段的人都能用到本书中的智慧。无论从哪个方面看，对任何文化、任何环境、任何年纪的人来说，这些法则在所有成长过程中都同样有效。

我们很高兴以一种简洁和容易理解的方式来展现这些法则。我们衷心祝愿各位能不断鼓足勇气，并发挥想象去追求人生的成长。

凯瑟琳·野村

2005年8月

The
Laws of Lifetime
Growth

引
言

成
长
的
渴
望

成长和取得进步是所有人的基本愿望。无论你有什么目标，无论你为什么奋斗，无论你想在人生中追寻什么，这都与成长有关。成长源于我们从外界获得的如下感觉：成就感、满足感、价值感以及进步感。

但人们有时却停止成长。我们都能回忆起脑海中的那些画面，就如现实中一样，电影和各种文学作品中充斥着这种场景。例如，在影片《伟大的拿破仑》中，里科大叔不断地重复这样一个情节，从中学开始他就不断与各种机会擦肩而过；还有影片《日落大道》中隐退在家的昔日默片巨星诺尔马·德斯蒙德。更常见的是你身边的一些人在退休后面临的家庭危机，因为他们不知道该如何打发退休后的时光；吸毒者唯一的生活目标就是期待下一次的注射；那个仍然用40年前的那些伎俩与女人周旋的老头想不通为什么现在他的收获大不如从前了；而更多的人则是在混日子，工作、回家、睡觉，如此日复一日。

我们身边还有许多这样的例子，因为种种原因，一些人不再追求进步和成长，而本书正是为了让你避免成为这类人。也许你感到有些乏味，也许你正处于一个特

殊而又富有挑战的成长阶段，正在寻找洞察力、鼓励 and 方向，也许你正在寻找一些资源来铺平自己的发展道路。我们大部分人的奋斗都或多或少与个人进步有关。我们在战略培训公司的工作中接触的那些企业家，都是这个世界上非常成功、有着清晰目标的人，但他们也和别人一样会遇到成长过程中的各种挑战。

本书中所描述的 10 条法则就如同一面镜子，能够反映你的行为，通过它去了解究竟是什么在激励或阻碍你不断成长。运用这些法则，你就能看清前进的方向——迅速查清问题所在，调整到合适的状态，然后遵照执行。你也可以多花一些时间，进行更多的探索，去找寻有待改进的地方，以便使工作产生更好的变化。从这个意义上说，这些法则如此有用，但它们一般很难被人系统地归纳出来，而你是否走在正确的道路上只能依靠自己的感觉。

罗莎贝斯·莫斯·坎特曾睿智地说：“任何事情在过程之中看上去都要失败。”有时候成长中的痛苦感觉跟失败时一样——有时候失败也是成功的一部分。成功的企业家对此有深刻的认识。他们大多数人在成功之前都经历过失败。丹喜欢把他的两次破产经历看成是“市场研究”，但这并不意味着他那时候的挫折感就不多，而是他把这些当做成长的一部分，通过吸取教训，他和巴布丝·史密斯成功开创了一家数百万美元规模的公司，并经营至今。

充分领悟这些法则，能帮你度过成长过程中的艰难时光。在本书的众多例子中，挑战，或者说那些失意的阶段都给人们提供了很多良好的成长机会。这些法则能从人生经历中提取最大的价值，而这些经验很可能是你疏忽或者早已忘记的。

即使是在顺境中，你也能运用这些法则审视自己的行为。获得需要

的东西，或者达成目标也许会让你感觉良好，但这并不能保证你已经步入不断进步的坦途。事实上，金钱、赞美、职位提升、自我满足，甚至有些辉煌过去，都相当诱人，因而可能成为成长的陷阱。如果这些身外之物逐渐掩盖了成长目标、业绩、自信还有你更美好的未来——那些促使你成长的动力，那么你的个人能力在未来成长阶段就得不到持续不断的提升。

这些法则来源于我们对促进成长的因素的种种观察。如果“法则”(Law)这个词让你感觉不舒服，那就想象一下当下流行的个性文化衫上的幽默图案吧——T恤上的警察高举双手，一旁的标题是“遵守地心引力！这是自然规律”。当然，无论你是否遵从，自然规律总是发生作用的。如果你不认真对待或是一瞥而过，当然也不会有警察来抓你。但同时，如果你不遵从这些法则行事，也就不会有“成长警察”来为你保驾护航了，你可能会发现你的进步不太大。

你也许会重新考虑前面所提到的每条法则，“如果你……你将会开始进步……”例如，如果你让未来比过去更加美好，你就开始进步。这就是生活的意义。你得依靠法则。如果理解了这些法则，你就可以有意识地规划自己的成长，就如同科学规律能帮助我们预测自然界中的某些现象一样。

如果根据这些法则来矫正你的行为，它便会帮助你控制自己的未来，增加你的自由和自我决断力。它将成长的责任归于你自己。你可以选择通过何种方式生活。成长并不容易，但是成长的回报是很丰厚的。生活不断给我们提供成长的机会，因此当你把成长作为主要目标时，你的生活中就会充满各种各样的机会。

当你能够更好地支配自己的行为和思想时，你就会经历其他人经历过

的这种冲击，它会逐渐清晰，成长带来的回报将远远超出你遇到的挑战。对成长的渴望与爱一样无处不在——生活中到处都是这样的激情和深深的渴望。当你决定用这十个法则中的某些原则安排自己的行为时，你能充分利用生活所赐予你的一切。

你还能为自己和世界找到比这个更好的礼物吗？

达·芬奇艺术珍品的背后究竟隐藏着什么？
《达·芬奇密码》的神秘之处到底在哪里？
本书会告诉你这一切的答案！
诺贝尔物理学奖得主威廉·菲利普斯推荐！



《达·芬奇的数字迷宫》

[美] 比伦特·阿塔拉伊
ISBN: 978-7-5086-0807-5/G · 207
定价: 32.00元
2007年1月版

赖声川的
创意学

创意，是人最向往的一种能力。
赖声川首创“创意金字塔”，
为创意解密。

赖声川 著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

赖声川 著

ISBN: 7-5086-0745-7/F · 1071

定价：36.00元

2006年9月版



为什么你不知道美联储是私有的中央银行？

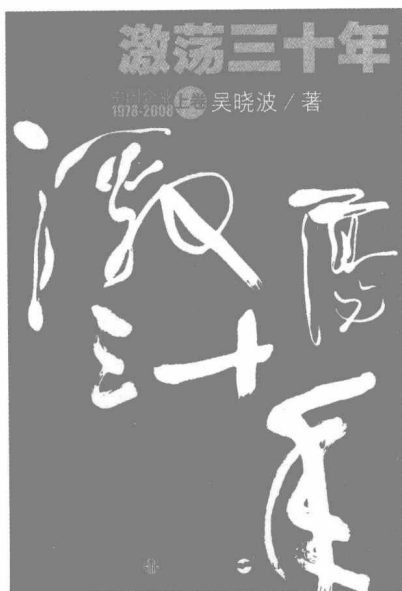
为什么华尔街风险资本会选中希特勒作为“投资”对象？

为什么美国总统遇刺的比例高于美军诺曼底登陆一线部队的伤亡率？

通过描摹国际金融集团及其代言人在世界金融史上翻云覆雨的过程，本书揭示了对金钱的角逐如何主导西方历史的发展与国家财富的分配。通过再现统治世界的精英俱乐部在政治与经济领域不断掀起金融战役的手段与结果，本书旨在告诫人们警惕潜在的金融打击，为迎接一场“不流血”的战争做好准备。

对中国改革开放三十年的宏大叙述
知名财经作家吴晓波最新力作

尽管任何一段历史都有它不可替代的独特性，可是，1978~2008年的中国，却是最不可能重复的。在一个拥有近13亿人口的大国里，僵化的计划经济体制日渐瓦解了，一群小人物把中国变成了一个巨大的试验场，它在众目睽睽之下，以不可逆转的姿态向商业社会转轨。



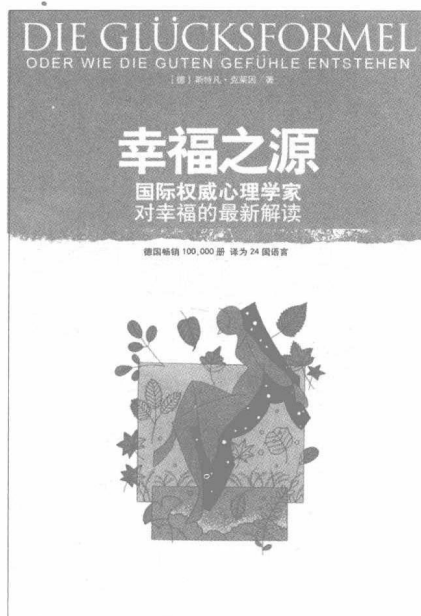
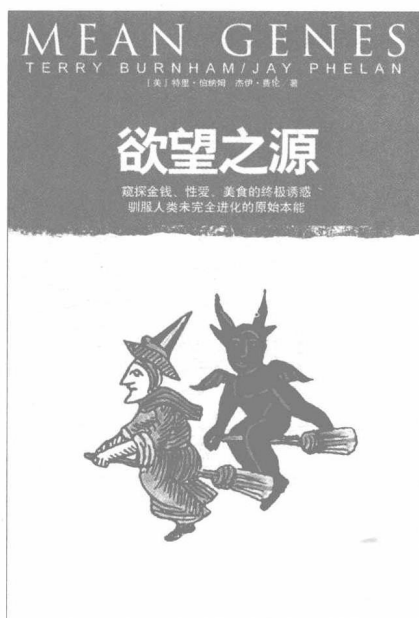
[美]特里·伯纳姆 杰伊·费伦 著

ISBN 7-80073-871-X

定价：28.00元

窥探金钱、性爱、美食的终极诱惑

驯服人类未完全进化的原始本能



国际权威心理专家对幸福的最新解读

德国共销售100,000册 已被译为24国

[德]斯特凡·克莱因 著

ISBN 978-7-5086-0753-5

定价：30.00元

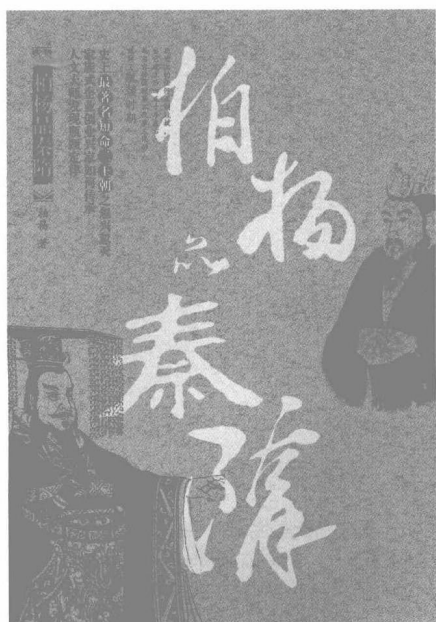


《柏杨品三国》

ISBN 7-5086-0716-3

出版日期：2006年8月

定价：35.00

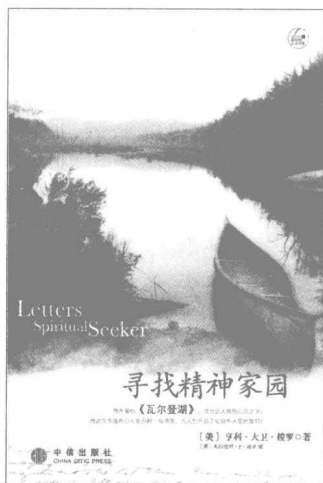


《柏杨品秦隋》

ISBN 978-7-5086-0814-3

出版日期：2007年1月

定价：36.00



《寻找精神家园》

ISBN 978-7-5086-0848-8/G · 218

作者：[美]亨利·大卫·梭罗

出版日期：2007年5月

定价：25.00元



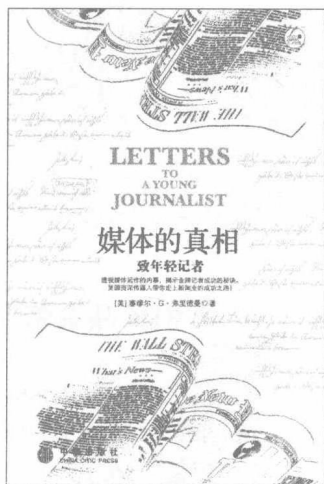
《舞台上的智慧——致年轻演员》

ISBN 978-7-5086-0849-5/G · 219

作者：[美]罗伯特·布鲁斯特

出版日期：2007年5月

定价：25.00元



《媒体的真相——致年轻记者》

ISBN 978-7-5086-0850-1/G · 220

作者：[美]塞缪尔·G·弗里德曼

出版日期：2007年5月

定价：19.00元



《琴语人生——致年轻钢琴家》

ISBN 978-7-5086-0847-1/G · 217

作者：[法]让·法希纳

出版日期：2007年5月

定价：18.00元



The
Laws of Lifetime
Growth

目
录

前 言

VII

引 言 成长的渴望

IX

第一条法则

让未来超越过去

1

第二条法则

让学习超越经验

13

第三条法则

让奉献超越回报

23

第四条法则

让表现超越掌声

33