

好好经营 你自己2

〔英〕迈克尔·赫佩尔 著 马惠琼 译

HOW TO^{Be} Brilliant

永远不要做你不喜欢的工作。

成功的秘密在于行动，而不在于单纯的了解。

不要满足于“不错”，要成为最出众的那一个！



90天改变你的工作和生活方式

HOW TO Be Brilliant

好好经营 你自己2

90天改变你的工作和生活方式

〔英〕迈克尔·赫佩尔 著 马惠琼 译

 中国市场出版社
China Market Press 

图书在版编目 (CIP) 数据

好好经营你自己 2: 90 天改变你的工作和生活方式 / (英) 赫佩尔著; 马惠琼译.
—北京: 中国市场出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5092-0414-6

I. 好... II. ①赫... ②马... 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 (2008) 第 138872 号

Copyright © Pearson Education Limited 2004

Copyright of the Chinese translation © 2008 by Portico Inc.

This translation of *HOW TO BE BRILLIANT* is published by arrangement with Pearson Education Limited.

Published by China Market Press.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号: 图字 01-2008-4398

书 名: 好好经营你自己 2——90 天改变你的工作和生活方式

著 者: [英]迈克尔·赫佩尔

译 者: 马惠琼

责任编辑: 郭 佳

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68033692 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16 11 印张 145 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0414-6

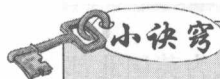
定 价: 32.80 元

改变你命运的那个决定是什么？

你的生活中是否有过这样的时刻：你作出决定的那一瞬间，你的命运就被改变了？那些短暂的时刻影响着你今后的生活，这想起来不是很令人激动吗？在你阅读本书的过程中，抽点时间好好想一想那些改变了你生活的瞬间。问问自己，当时是你在控制这些改变还是这些改变在控制你？这些改变在短时间内改善了你的生活，还是很久以后你才感受到它们给你带来的好处？（也许，你依然还在等待。）

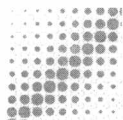
首先，我想给你讲一讲那些改变了我生活的精彩时刻。当我坐下来罗列这些时刻时，我才发现有数十次之多。但其中有些对我写作本书有更大的影响。我将与你分享这些时刻。

16岁那年，我辍学到父亲的公司当学徒，学习修建屋顶。大约一周后，我意识到那份工作不适合我，于是我决定离开。7年后，我才真正有勇气告诉父亲我从来没有打算从事传统的事业，他非常为我感到高兴。我发现，不管我做什么，父亲都希望我能快乐。



永远不要做你不喜欢的工作。你一生中有三分之一的时间在工作——要使它成为一种享受。

父亲在价值观问题上教会我很多东西。他从来不会为了短时间获利而投机取巧。他总是不辞辛苦地花上数小时，教会学徒最好的手艺。为了保证不出差错，他愿意无条件地付出时间和金钱。父亲培训了英国最好的屋顶修建小组。这个小组多次获得世界冠军（我敢打赌，你压根就不知道还有世界屋



顶修建锦标赛一说)。父亲还帮助了世界上成百上千的人。这就是我对“辉煌”二字最初的理解。

我最初是以志愿者的身份加入到年轻人的工作中的。后来我成了一个职业的青年工作者。再后来，我在盖茨海德的国家公园节上与很多不同的慈善组织实施了一个很大的项目。我的工作是要保证让慈善组织得到它们赖以成功的所有东西。没过多久，我意识到有些慈善组织将比另外的一些筹集到更多的钱。事实上，当我查看每周的数据时，我注意到：20%的慈善组织筹集到80%的钱，而80%的组织却在艰难地筹集剩余的20%的资金。其中，有一个组织尤其突出，那就是诺森佰兰郡的野生动物基金会。他们似乎凡事都比其他组织做得好。仔细研究，我发现了他们成功的秘诀：他们是一个了不起的团队。他们到得早，走得晚，比其他组织工作卖力，联系的人也更多。这秘诀迄今都陪伴着我。他们筹集到更多的钱了吗？毫无疑问！日子一天天过去，为什么其他人就看不见这个组织的业绩而对他们的策略作出相应的调整呢？对此我一直困惑不解。直到现在我才真正明白了个中原由。



辉煌不是偶然产生的。它与筹划、工作和技术都有关系。

最终，我自己成了一家慈善机构的资金筹集者。这家机构成为英国北部有史以来最成功的慈善机构。回顾过去，我知道，我所采用的一些技巧是有关个人发展的很不错的工具。我们之所以能如此成功的唯一方法是：有一个正确的态度；有向上的能力；能打破那些使很多人止步不前的想法。

我后来的工作是与另一家慈善机构共事。但是，我这一次的主要任务是负责为机构拉进大额捐款。有一天，我有幸见到一位叫大卫·布朗的先生，他是全世界的采石场都在使用的大型自动装卸卡车的发明人。大卫·布朗是一个

很温和但又非常专注的人。和他长谈之后（我主要问他一些关于他的生活和工作成就等方面的问题），他问我：“迈克，你目前在个人发展方面在做些什么工作？”那时我并不真正理解这个问题，但是经过一段时间的反思之后，我知道我应该采取一些积极措施了。

我开始读书。我读的第一本书是拿破仑·希尔的《思考与致富》，这本书我已读了10遍。第二本是戴尔·卡耐基的《如何赢得朋友的友谊并影响他人》，这是两部经典之作。我意识到，如果我想使自己（以及他人）进步，我必须获取其他方面的知识。为了获得那些知识，我全身心地投入到不断的自我完善当中。我下定决心每周读一本书，并坚持了两年。这也正是我要感谢你读我这本书的原因之一，因为阅读可能是很艰辛的事。为什么不能挑战自我，以最快的速度完成这本书呢？

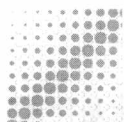
在我每周读一本书的过程中，我还尽我所能听很多不同的作者和专家的作品录音带。我不断地阅读以实现自我发展，因为我意识到如果我想不断完善自己，我必须为我的未来投资。



阅读、阅读、再阅读！做一个酷爱知识的人。你可以从一本书中了解一个人的一生。当你应用从书中学到的知识时，你在学习中投入的每一分钱和每一秒钟都会以一种无法想象的速度回报你。

在做有关个人发展的培训项目的时候，我意识到，我将注定把这类资料呈献给大家。没过多久，我就获得了一次在周末给小孩子上课的机会。讲课取得了惊人的效果。实际上，孩子们返回学校后，他们的老师会问：“你们经历了什么？”孩子们不仅学业上有所进步，社交能力也有了提高。他们的信心大增，体育水平也提高了。他们取得了全面的进步。

老师们也开始来听我们的课。他们渐渐明白了我们所做的一切。很快，



一些教育机构开始对我们的项目感兴趣。我又获得了向老师们传授我们在项目中所用的一些技巧的机会。

好吧，下面我就详细地把我第一次踏入校门给老师们上课的经历讲给你听听。这可能会让你大吃一惊。我站在一群老师面前，向他们声情并茂地解释很多不同的观点以及他们将如何在他们各自的学校工作。

老师们一点都不专注。我问自己：“这些人到底怎么啦，他们为什么不理解呢——他们为什么不愿意接受并应用这些观点呢？”

当我使用传统的方法来控制这种局面时，我犯了一个很大的错误。我问道：“有人要提问或是要评论吗？”当 50 多只手齐刷刷地举起来时，你可以想象我有多吃惊。我惊慌失措。我试着挑了一位我认为看起来年长一些，并稍微“弱”一些的老师提问。我又犯了一个大错误，老者并不弱！

她问了这样的一些问题：

“这以谁的研究成果为根据？”

“能支持你的观点的

科学的依据在哪儿？”

“当大脑处理积极的语言时，

大脑皮层的认知过程

又是怎样的呢？”

坦率地说，她问完最后一个问题我就蒙了。你是否有过这样的经历：你胃里有一种极不舒服的感觉，那时你以为那种感觉永远都不会消失？那天，这些老师让我经历了我培训生涯中最痛苦的日子。

我意识到，知道这些观点起作用固然很好，但是我怎样才能得到那些能支持我的观点的、科学的证据呢？

合适的人选在恰当的时候出现

你是否相信，在你的生活中合适的人总会在恰当的时候出现？我对此深信不疑。当我满脑子都是疑问的时候，我遇到了一位叫约翰·迈克毕斯·OBE 的教授。那时候，他是格拉斯哥的斯特拉思克莱德大学教学质量监督部的领导。后来他当了剑桥大学教育学院的领导。他是一个真正了解他的工作人员的领导。他主动帮助我们解决教学方面的问题，我们也从那以后成了好朋友，因为他不仅能告诉你一些观点是如何起作用的，他还能告诉你它们之所以起作用的原因。有一次，我们把调查研究的结果与他的观点结合起来，以支持这些观点。我们的合作非常成功。我那时非常激动。我又一次进入学习的高峰期，一个大大加快了的学习高峰期！这一次，我们能通过教育方面的工作接触到千百万个年轻人的生活。



小诀窍

合适的人会在恰当的时候出现——因此，你要睁大双眼。你永远都不可能知道在火车上坐在你对面的那个人，或你的一个朋友的朋友可能就是能帮你解决人生中的很多问题的人。但是，如果你不与他们交谈，你永远都不会知道。

在几个月之内，我从学校礼堂走向了在新加坡举办的世界思考大会，并且有资格向来自 52 个国家和地区的听众介绍我们的工作，使我们能够展示

自己在教育中真正应用的不同的观点和技巧。我们的模式被全世界很多国家采用。我为自己是其中的一员感到骄傲。在新加坡，我也意识到，我该为自己做些事了……90天后，我辞了职，搬了家，写了一系列新的培训教案，重新制定了我的个人目标并开办了自己的公司——迈克尔·赫佩尔有限公司。我的目标是：积极地去影响 100 万人的生活。

为什么你应该读这本书？

为不理想的结果感到厌倦？想来理应如此。

你数小时的投入只换得微不足道的回报，或日复一日做着同样的工作，如果你对这些感到厌倦，那么，你需要了解取得辉煌成就的秘密。每年都有几个所谓的“幸运儿”获得成功，得到承认和奖赏。这种成功有时候他们自己都想不到。他们继续积极地影响着周围的人，使生活发生了真正的改变。其他人在旁观，并评论着他们是如何的幸运。可事实远非如此。他们成功的秘密在于：他们下定决心要取得与众不同的成就。

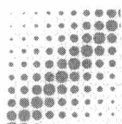
本书将指导你弄明白你现在所处的位置及你今后的发展目标，并

- 尽可能快地，
- 尽可能经济地，
- 尽可能愉快地，

制定有助于你达到目标的策略和方法。

90 天内你将改变你的处世方法。

你将了解取得辉煌成就的人的特点，这样你就能向最优秀者学习。通过了解很多人的亲身经历，你就知道如何去克服那些制约你前进的困难。你将知道如何为实现光辉灿烂的未来而规划一个明确的前景。你也将知道如何更好地与朋友、同事和家人交流。



有了这样的基础，你将为了达到短期目标而规划前景、制订令人激动的为期 90 天的计划。然后有了前人用过并通过检验的工具，以及更充沛的精力和更高的热情，你就能够继续前进，制定并达到更长远的目标。你将学会如何主动而有创造性地迎接挑战，并能随心所欲应用 50 多种工具去达到你应该达到的高度。

脱颖而出是一个标准，而不是一门技术。一旦你知道了脱颖而出的秘诀，你就能够把在生活中的某一方面学到的技巧稍做调整之后应用到生活中的其他领域。

本书分为不同的章节，这样就保证了你能按自己的速度学习。小诀窍部分把那些你可能需要仔细阅读的部分抽了出来，单独列为一部分。现在就下定决心，快快乐乐地读一读本书吧。

从本书中获取最大的益处

本书真的可以改变你的生活。但是要做到这一点，你要全身心地投入。如果我建议你完成一项工作，请最好照办。仅仅只是坐在那儿读一读这些信息，那是远远不够的。我从自己的亲身经历中认识到，表面化地理解一件事是毫无价值的，生活是需要采取行动的。那样才能使你的生活与众不同。你现在要采取的行动将影响你今后的生活。只了解一些信息是远远不够的。



成功的秘密在于行动，而不在于单纯的了解。

下面，我将为你介绍本书涉及的一些主要内容。

首先，我们来看一看怎样才能过上一种均衡合理的生活。你要做一个被称之为“生命之轮”的练习。这个练习做一次是不够的。实际上，整个项目

都不是你做一次就能完事的。我希望你经常做。为什么呢？每一次你访问你的“生命之轮”，你都会知道，你的个人发展是怎样不断提高的。如果你发现在某一点上你开始倒退，你要立即加以注意并迎头赶上。

接下来，我们来看看取得辉煌成就的人士的共同特点。是什么让一个人取得辉煌的成就呢，你认为他们是天生杰出，还是他们所具备的某些特点、学的某些东西、追求的某些目标使他们脱颖而出？取得辉煌成就的人有五大特点。如果你把这些特点应用到你的生活中，你肯定能上一个台阶。我敢保证你将一步步靠近辉煌。

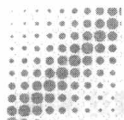
然后，我们将确定目标。你需要一个充分的理由前进，你也要好好利用这些工具——技术和目标是最好的驱动力。

你要学的确定目标的体系与其他大多数人的体系不一样。从我的经验来看，大多数人确定目标的体系是不管用的。在此，你见不到任何形式的SMART目标^[1]。

我们还要看看你目前的生活状态。你现在做的工作很差？还不错？很出色？还是非常棒？经常出色地完成工作的人似乎得到的收获也最大。在本书中，你将找到怎样每次都获得最好结果的秘诀。当前阻止你取得最好成绩的因素之一可能是你的信念体系。我不好说你的信念体系是否正确，但是，我从与千千万万的人共事的经历中得知，我们的信念体系比其他任何东西都能拖我们的后腿。我们将进一步搞清楚你的信念是什么，以及你有那样的信念的理由。

如果你能立刻改变你的信念体系，使它能促使你采取行动，这难道不是很好吗？它是你自己设计的、为你所独有、能使你前进、过上一种完全不同的生活的信念体系吗？在本书中，我们也将探讨这个问题。

[1] SMART 目标指的是随着时间推移可以估计的、能够实现的、具体的、很现实的目标。这种目标近年来常被一些培训者采用。但是我还没有遇到一个使用 SMART 体系而取得巨大的个人成就的人。



我们还将研究“影响圈”和“焦虑圈”的问题。在生活中，我们会有很多令我们焦虑的问题。但是，前进的方法在于我们能影响什么、改变什么，在于我们能采取什么样的行动，而不在于老是想着我们的忧虑以及那些无法改变的东西。你将想出一个能使你快速前进的策略和模式。实际上，你将以一种令你自已都会感到吃惊的速度前进。当你一两个月或一年之后重读这本书时，你会想：“哇，看看我有了多大的改变！”你之所以会改变，并将朝着积极的方向改变的原因是你将在自己能对之产生影响的领域工作。

在本书的结尾，我们将探讨你的价值观。为什么在价值问题上花时间呢？难道那不是长时间形成的吗？不！价值观是我们创造的。我们创造了自己的价值观，并以同样的方式创造信念体系，然后我们创造支持这两种体系的证据和规则。因此，我们将深入地看看我们的价值观，了解一下我们是怎样首先创造这些价值的。

你会明白，你每时每刻所作的决定是如何造就了你自己的。你将对你目前的价值观作出决定，这会对你的-辈子产生影响。你可能很幸运。读了这一章，你也许会说：“那就是我，完美的价值，完美的规则，无可挑剔的我！”或者，你会像95%的人那样说：“等等，那些价值体系不适合我，它们不能真正把我带到我需要到达的地方。”如果你想在生活中取得辉煌的成就，你就需要与众不同的价值观。

为什么要独自干呢？“出色的团队”一章将为你提供很多技巧以帮助你与人共事，帮助你赢得别人的支持并节省时间。本章选取了一些如何与别人建立良好关系的好主意。这是每一个与人打交道的人必读的一章——也就是我们所有的人都必读的一章。

然后，我们将动身制定一些大的目标。扩大目标一开始似乎是不可能的。但是采用本书中的一些观点之后，你会很快看到一些了不起的结果。

你将发现如何使用一种称之为“脑中预演”的精妙的可视化技术。这是一流的运动员使用的一种技术。出色的表现不可能偶然产生：它的出现是有理由的。“脑中预演”这一技术将告诉你如何持续不断地得到你想要的结果。

以上这些方法都是以全球最出色的人士的技术和体系为基础的；这些人都真正知道怎样以一种令人激动的、充满感情的方式取得理想的结果。在本书中，我会告诉你怎样制定真正让你激动的目标，鼓励你采取行动并得到你想要的结果。

在本书的结尾，我会告诉你把自己的聪明才智应用到实践当中，并成就事业。

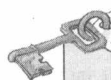
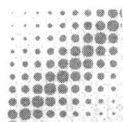
最后，在我们正式开始之前，我要和你签署一个小小的合同。

花点时间，坦诚地对你在获取新信息时的高兴程度打分。最高分为10，最低分为0。

然后，针对你对改变的态度打分。你是怎样看待改变的？你是否喜欢改变以及尝试任何新的观点？当有人在工作中说“我们将做些改变”时，如果你大声地说“太好了，我喜欢”，你就给自己打高分。如果你不喜欢改变，或者你不喜欢改变你目前做事的方式，就打低分。同样，10分为最高分，0分为最低分。

把两项分数相乘，你的得分会在0~100分之间。

如果你得了100分，恭喜你！毫无疑问，你将从本书中受益匪浅。如果你得了90分，很好，你也将大有收获。如果你的分数在80~90分之间，你做得也很不错。假如你的分数更低，我敢说，那是因为你不愿意改变。尽管并非人人如此，但一般情况下人是不喜欢改变的。



小诀窍

理解本书中的观点固然很好，但是把观点付诸实践的能力更重要。因此，加入到我们中间来，考验一下自己。

90 天的行动

下面我将引入一个概念：90 天计划的概念。这个 90 天计划包括你必须采取的行动，而不是你应该采取的行动。在 90 天内，你可以完全改变你的生活，并使你所在的环境也有很大的改变。看看今天是几号，朝前数 90 天，记住你的第一个 90 天。

90 天是一段很长的时间，长得足以让你改变自己的个人习惯，改变很多环境和每一个看法。但这段时间也短得足以让你为此感到激动不已。你真的可以在 90 天内改变你的生活方式。在本书中，你将听到很多关于 90 天的故事。

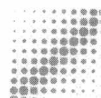
最后，我恳切地请求你们记住：不要以为这是一次性的练习。如果我建议你为了健美，你只需到体操馆去一次就行了。那不是太好了吗？可是你信吗？你接着做梦吧！如果你想保持身体健康，你必须定期锻炼。完成你的个人发展也是这样的。你必须坚持不断地工作。每时每刻你都要保证自己在接受信息。



小诀窍

这是一个关乎一生的计划。正如要做到身体健康一样，要做到心智健全也需要持之以恒地去做。但这是值得的！

记住，现在就是你采取行动的时候！下定决心，此时此刻就全身心地投入进去。下定决心去改善你的生活，迈上一个新的台阶，学习如何取得辉煌成就。



改变你命运的那个决定是什么?	I
为什么你应该读这本书?	VII
1 生命之轮: 好好规划你的人生路线	1
2 什么样的人成功的人?	17
3 你到底想要什么?	49
4 成就辉煌的时刻是哪一刻?	63
5 与众不同的信念	79
6 你生活中的“暗礁”是什么? 怎样破除?	91
7 要有正确的价值观	107
8 做事情要有出色的团队	123
9 愿景! 愿景!	135
10 行动是最重要的!	149
附录: 迈克尔·赫佩尔有限公司的价值观	157

生命之轮：

好好规划你的人生路线

