

成功 的 9个步骤

让我们的人生与众不同

「美」詹姆斯·斯金纳◎著

董为群 高静敏 汪大洲◎译

あなたの夢を現実化させる

成功の
9
ステップ

LIVING THE
DREAM

The 9 Steps to
a Successful Life



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

LIVING THE
DREAM

The 9 Steps to
a Successful Life

あなたの夢を現実化させる

成功の9
ステップ

成功的9个步骤

让我们的人生与众不同

「美」詹姆斯·斯金纳◎著
董为群 高静敏 汪大洲◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

成功的9个步骤：让我们的人生与众不同 / (美) 斯金纳著；董为群，高静敏，汪大洲译.
—北京：中信出版社，2010.10

书名原文：9 Steps to Success

ISBN 978-7-5086-2240-8

I. 成… II. ①斯… ②董… ③高… ④汪… 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 (2010) 第 142333 号

9 STEPS TO SUCCESS

Copyright © 2004 by James Skinner

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Published by arrangement with Infiniti Management Services Pte Ltd

All rights reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

成功的9个步骤——让我们的人生与众不同

CHENGGONG DE 9 GE BUZHOU

著 者：[美] 詹姆斯·斯金纳

译 者：董为群 高静敏 汪大洲

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者：北京京师印务有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：10.25 字 数：266千字

版 次：2010年10月第1版

印 次：2010年10月第1次印刷

京权图字：01-2009-7887

书 号：ISBN 978-7-5086-2240-8/F · 2043

定 价：32.00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：010-84849283

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

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



○ 詹姆斯·斯金纳

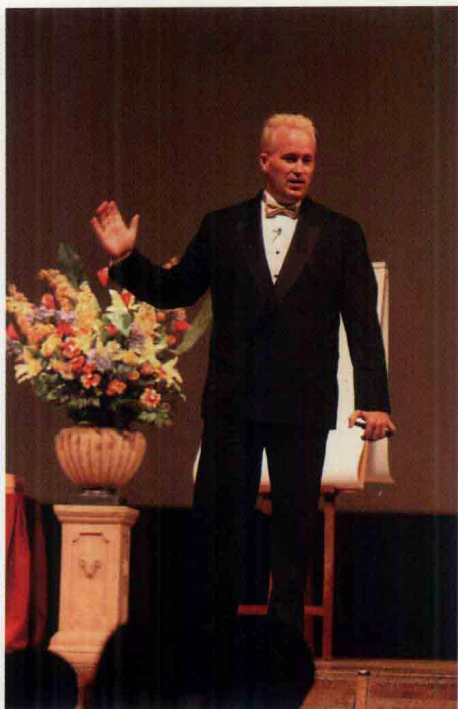


○ “成功的9个步骤”在日本横滨的培训会



○ 东京某音乐厅的万人演讲现场，演讲主题是“成功的9个步骤”

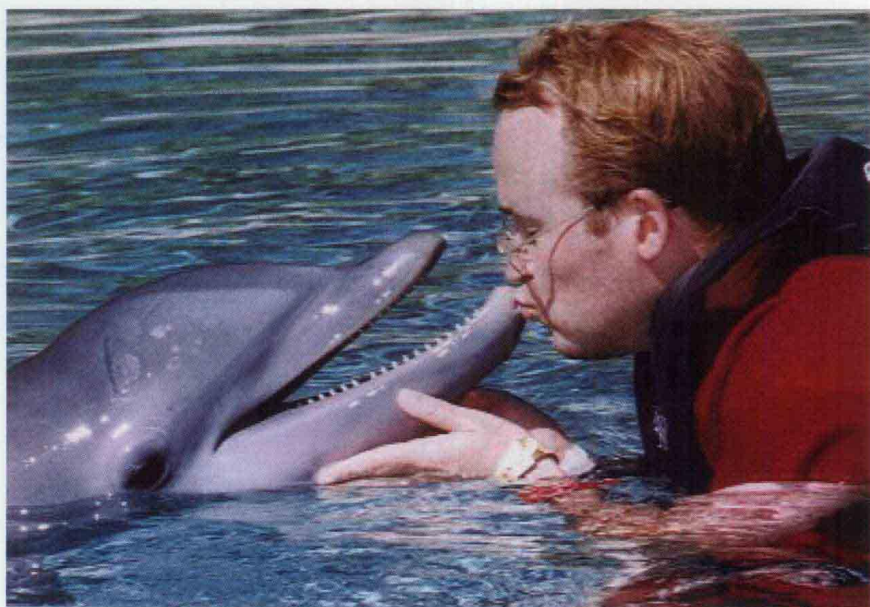
○ “成功的9个步骤”在日本千叶的培训会



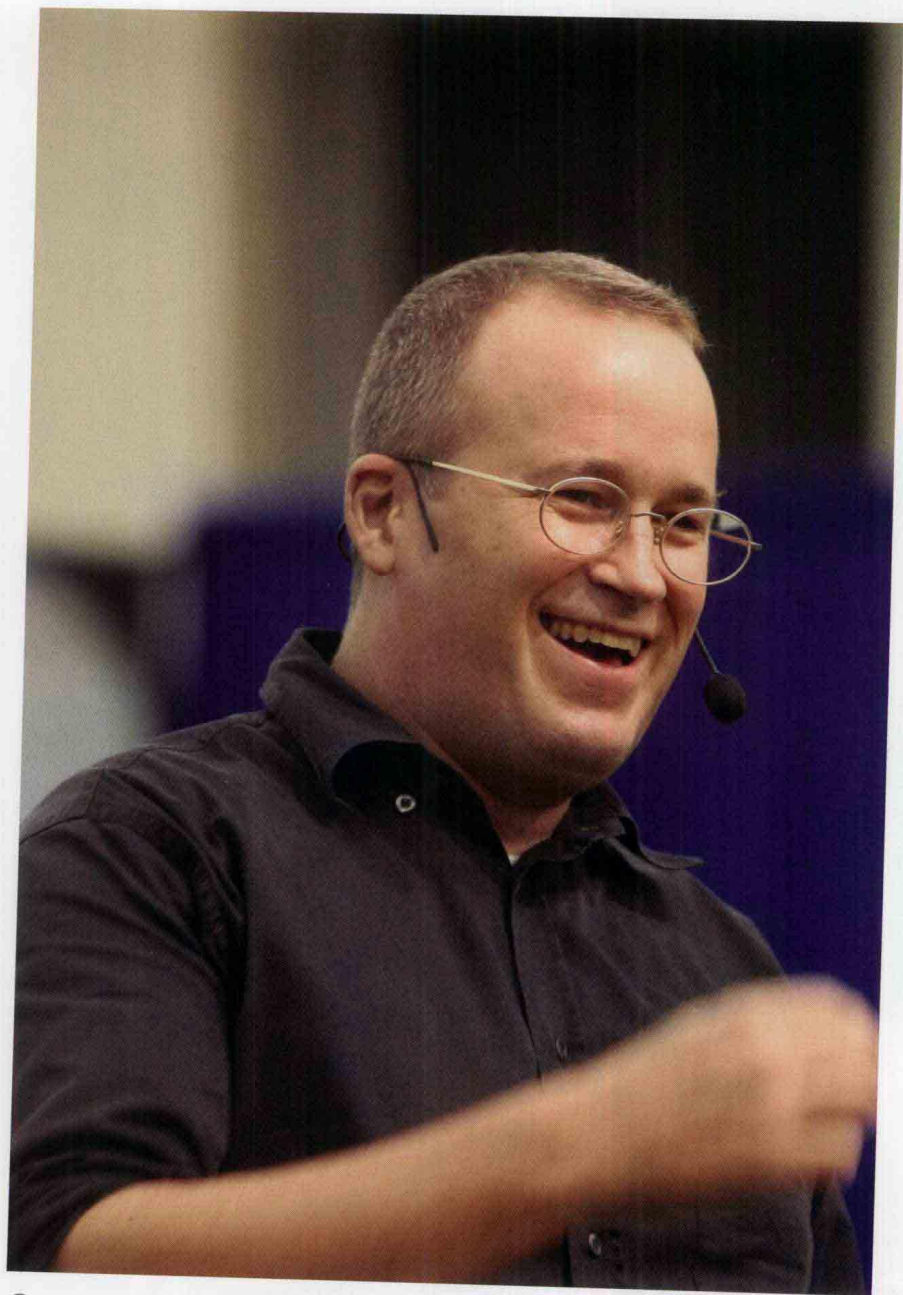
○ “成功的9个步骤”演讲现场



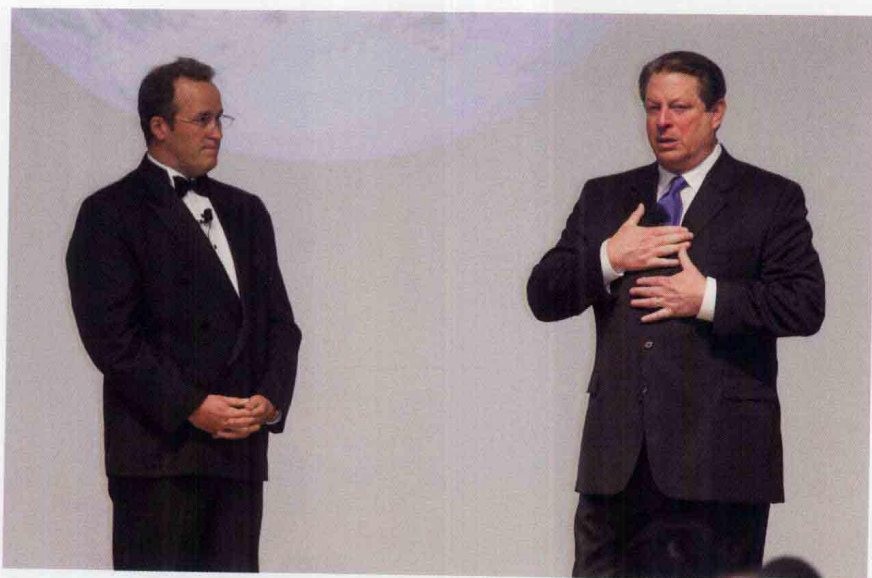
○ 攀登坦桑尼亚的乞利马扎罗山，看到了绚丽的日出



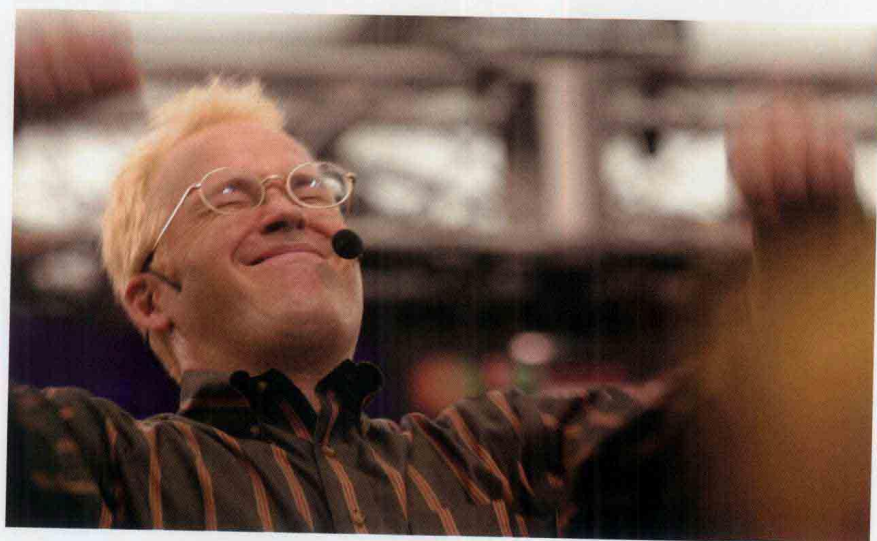
○ 与海豚同游



○ “成功的9个步骤”在东京幕张阿帕酒店的培训会



○ 和前任美国副总统阿尔·戈尔在东京合作演讲



○ 激情演讲中的詹姆斯



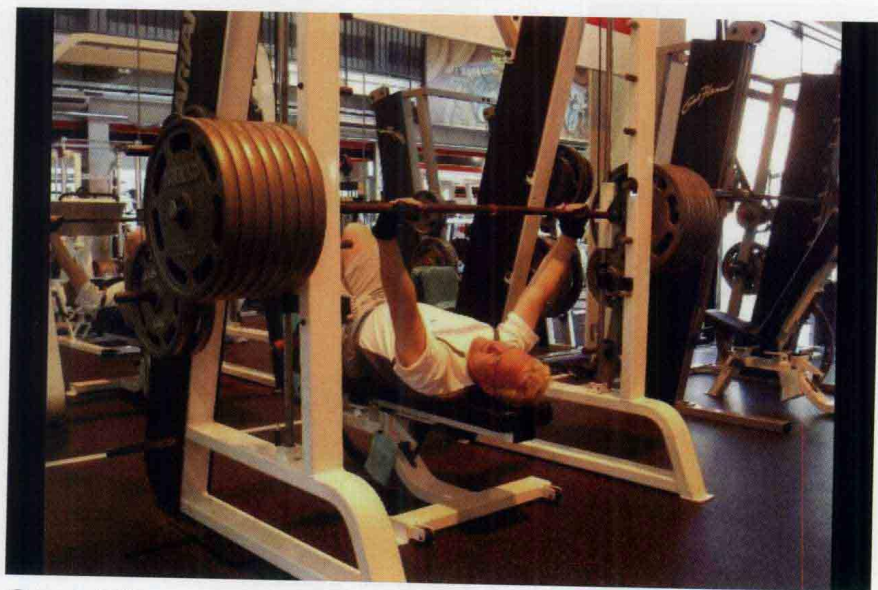
○ 在莫斯科空军基地试驾心仪已久的米格战斗机



○ 在夏威夷珍珠岛体验高空跳伞



○ 2008年新加坡铁人三项赛



○ 正在做上肢力量锻炼的詹姆斯

致中国读者



能向你介绍《成功的9个步骤》这本书，我的内心感到十分喜悦。

其实，“成功的9个步骤”就是“带来差异的差异”。什么是“带来差异的差异”？观察一下周围的世界，你会发现有些人获得了很大成功，有些人却所得甚少。无论什么领域都存在这种现象，对企业来说也不例外，在个人健康、人际关系、财富积累、时间管理、情绪调控等诸多方面也同样如此。

导致不同结果的原因，就是“带来差异的差异”。

自从我开始专注于“带来差异的差异”以来，由于观念碰撞所得到的经验让我受益匪浅。让我最高兴的是，能有机会向许多朋友、亲戚、客户介绍有关的方法，并且亲眼见证了他们的生活或事业在很短的时间内所得到的意想不到的改善。

因此，我提笔写了这本书。平日我在研修会上教授的“成功的9个步骤”，集中了至今所学中那些影响最大的“带来差异的差异”，可以说是实现人生梦想不可或缺的因素。

如果你也能和我一样，乐于冒险、体验差异，我将感到无比幸福。

《成功的9个步骤》能被介绍给中国读者，我深感荣幸。

20年前，我曾在长城上就成功之道发表演讲，那是我第一次去中国。这20年来，中国发展迅速，而且日益繁荣，我真心为此感到高兴。

从根本上来说，国家成功了，它的人民也一定会成功。

据说在过去5年里，中国的百万富翁人数已经超过了百万，而且在未来的日子里还会不断增加。

每一次我到中国，都能感受到它的活力，也能感受到人们潜力迸发的气势。

成功是最伟大的人类哲学，也是思维的一种方式。当你将这种哲学注入你的心神之中时，成功将不请自来。

这些简单的步骤已经带给上百万人健康、财富和幸福。

现在我的最大愿望就是让这些奇迹也同样发生在你的身上，从而让我们的人生与众不同！

真心祝愿你实现自己所有的梦想和愿望！

祝福你们！

詹姆斯·斯金纳于东京



人生由心而定

詹姆斯·斯金纳先生曾经把《高效能人士的七个习惯》一书引进到日本。该书的卓越思想和理论，深刻地影响了以实业家和创业者为代表的众多读者，很多人至今对此仍记忆犹新。人们一直在使用模式转变（Paradigm Shift）的理论探讨人生或研究企业，这在今天已经成为常识。斯金纳先生独立创办詹姆斯事务所之后的首部著作《成功的9个步骤》，终于就要出版发行了。

去年，我参加了斯金纳先生主办的“成功的9个步骤研讨会”。因为我在之前听过相关CD，所以对研讨会的内容自以为很了解。《成功人士的七个习惯》翻译出版之前，我们就是好朋友。斯金纳先生将如何在研讨会上围绕着实现“新思考方式”这一命题展开研讨，对此我很感兴趣。

研讨会比我预想的更加精彩。首先，我被斯金纳先生和他助手们的能量所震惊。他们让这种能量在所有350位参会者之间传递，形成了会场的主体力量，并使之进一步放大。

从上午8时的早饭开始，一直到次日凌晨2点，除了吃午餐和晚饭，没有片刻休息，喝水和上洗手间等都由参会者按照自己的节奏自行管理。听过有人说研讨会简直就像残酷的特训营之类的话，但事实上绝非如此。

本书中那些配合实践与行动的内容，是在斯金纳先生缓急有序的节奏中展开详细介绍，时间很快就过去了。虽然从一开始就跟着这样的快节奏走，但结束时并没有感到疲惫。

这样的经验让我对自己有了更多的体认，也使我有机会重新深入思考人生目标、家庭、事业、健康，以及自我发展的可能性。

斯金纳先生对先哲的智慧领悟甚深，他花费了大量的时间和精力，去结识当今世界上的贤人名士，丽思卡尔顿的创办人霍斯特·舒尔策就是其中之一。舒尔策的哲学和理想让斯金纳先生的心灵得到培育和升华。这次斯金纳先生也用本书回报了丽思卡尔顿，大大提高了其品牌的影响力。

《成功的9个步骤》这本书称得上是斯金纳哲学的集大成者。从他自身成功和失败的体验中产生出的智慧，还有经过他融会贯通的先哲思想，都集中体现在了本书中。

最令人难忘的是，斯金纳先生的行为与他的思想完全一致。这源于他对人类的深切关爱，对所有人的温情善意，以及为了获得成功和幸福而不断追求全知全能的意愿。因此，斯金纳先生所提倡的“人生由心而定”的思想直入人心。我坚信，这本书将会对想要获得成功和幸福的读者产生巨大影响，并能帮助他们建立起真正的动机。

丽思卡尔顿酒店集团（日本）总裁 高野登

梦

我有一个梦想。

马丁·路德·金 牧师（人权运动领袖）

排除虚伪、自恋，以及一切对现状的不满情绪，将生活的每一个行动都当做人生最后的机会，如此你一定会获得内心的平和。

马克·奥勒留（罗马皇帝）

人生对你的回报，不会超出你对人生的要求。

佚名



致中国读者 / XI

序 / XIII

第一部分 通向成功的道路 / 1

来，让我们开始吧！ / 3

去夺取人生的金牌 / 7

我有一个梦想 / 8

发现自己的梦想 / 10

从实现梦想的动机开始 / 11

方法一旦明确，成功不是问题 / 12

人类共有的动机 / 16

高质量的联想是通向成功的捷径 / 18

快乐是成功之道 / 19

现在我为什么会是这样 / 20

超越自我障碍 / 24

在头脑中打广告 / 26

只是消遣，无法成功 / 28

成功有秘诀 / 31

“成功的9个步骤”——最终带来差异的“差异” / 32

本章学习收获 / 36