

shiwentbooks 领导力

John C. Maxwell

国际著名领导力和人际关系大师

约翰·麦克斯韦尔

最新作品

个人成长力 15 法则

学习、实践书中的法则，
你会成为一个更高效、更成功的人

The 15 Invaluable
Laws of Growth:
Live Them and Reach
Your Potential

【美】约翰·麦克斯韦尔/著 刘智玮 吉普/译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

shiwenbooks

个人成长力 15 法则



[美] 约翰·麦克斯韦尔 / 著
刘智玮 吉菁 / 译

The Law of Intentionality

The Law of Awareness

The Law of the Mirror

The Law of Reflection

The Law of Consistency

The Law of Environment

The Law of Design

The Law of Pain

The Law of the Ladder

The Law of the Rubber Band

The Law of Trade-Offs

The Law of Curiosity

Law of Modeling

of Expansion

The Law of Contribution



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

个人成长力 15 法则/(美)麦克斯韦尔著;刘智玮,吉菁译. —北京:金城出版社,2012.12

书名原文:The 15 Invaluable Laws of Growth

ISBN 978-7-5155-0118-5

I. ①个… II. ①麦… ②刘… ③吉… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 298736 号

☐ 中国大陆中文简体字版出版 © 2013 金城出版社

☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

个人成长力 15 法则

作 者	[美]约翰·麦克斯韦尔
译 者	刘智玮 吉 菁
责任编辑	雷燕青
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	15
字 数	135 千字
版 次	2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
印 刷	三河市祥达印装厂
书 号	ISBN 978-7-5155-0118-5
定 价	36.80 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)84250838

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

致 谢

谨以此书献给约翰·麦克斯韦尔公司团队

你们扩大了我的影响力,让我变得更优秀。

你们帮助别人最大限度地实现自己的潜力,并且影响周围的世界。

我同时想感谢科特·卡姆普梅尔,是他让我知道了“有意图地成长”的概念并且为我指明了实现个人潜能的道路。



引言 / 1

01

意图法则

要想成长必须有明确的意图

成长借口的陷阱 / 4

1. “假定”借口——假定我会自然而然地成长 / 4
2. “知识”借口——“我不知道该如何成长” / 5
3. “时间选择”借口——这不是开始成长的适当时机 / 6
4. 错误借口——“我担心我会犯错误” / 7
5. 完美主义借口——“在开始成长之前我必须找到最好的方法” / 7
6. 动力借口——“我不想成长” / 8
7. 比较借口——“别人比我强” / 9
8. 期望借口——“我原以为成长会很简单” / 9

实现到有意图地成长的转变 / 10

1. 现在问自己人生的重大问题 / 10
2. 现在就做 / 11
3. 勇敢直面自己的恐惧心理 / 12
4. 从不经意地成长到有意图地成长 / 12

把意图法则应用到你的生活中 / 14

02

自我认知法则

要想成长你必须了解自己

失去记忆 / 16

你有方向感吗? / 17

1. 不知道自己要做什么的人 / 17
2. 知道自己要做什么却不行动的人 / 17
3. 知道自己想做什么并且真正去做的人 / 18

怎样发现你的兴趣和目标 / 19

1. 你喜欢现在做的事吗? / 19
2. 你想做什么? / 20
3. 你能做你想做的事吗? / 21
4. 你知道你为什么想做你想做的事吗? / 23
5. 你知道自己想做什么就能做自己想做的事吗? / 24
6. 你认识做你喜欢做的事的人吗? / 26
7. 你愿意跟他们一起做自己喜欢做的事吗? / 26
8. 为了做你想做的事你会付出代价吗? / 28
9. 你什么时候能开始做你想做的事呢? / 29
10. 如果你能做自己喜欢做的事了会怎样呢? / 30

把自我认知法则应用到你的生活中 / 32

03

镜子法则

只有看到自身的价值才能给自己增值

踩碎的潜力 / 33

自我反省 / 34

自信的能量 / 35

1. 自信是影响个人行为的首要因素 / 36
2. 自信不足限制个人潜力 / 36
3. 自我评价往往是别人对我们的评价 / 37

塑造自我形象的方法 / 37

1. 坚守自我 / 38
2. 不要拿自己和别人做比较 / 39
3. 突破自我限制的思维 / 39
4. 为别人增值 / 40
5. 做正确的事情,即使很难 / 41
6. 每天都在具体的生活领域恪守纪律 / 41

- 7. 每个细小的成功都要庆祝 / 41
 - 8. 以积极的态度拥抱生活 / 42
 - 9. 单一词汇策略 / 43
 - 10. 承担生命的责任 / 43
- 把镜子法则应用到你的生活中 / 45

04

反思法则

学会停下来反思能够让“成长”赶上你

改变范式 / 46

停留的意义 / 47

- 1. 思考将经验转变为洞察力 / 48
- 2. 每个人都需要一个时间和空间去思考 / 48
- 3. 有针对性的静止利于开拓思维 / 49
- 4. 停下脚步思考时,遵循以下四点 / 50

好问题是思考的核心 / 52

具有自我意识的问题 / 52

- 1. 我最大的财富是什么? / 52
- 2. 我最大的责任是什么? / 53
- 3. 我的最高追求是什么? / 53
- 4. 我最低的期望是什么? / 53
- 5. 我最珍贵的情感是什么? / 54
- 6. 最不可要的情绪是什么? / 54
- 7. 我最好的习惯是什么? / 55
- 8. 我最差的习惯是什么? / 55
- 9. 我最有成就的事情是什么? / 55
- 10. 我最重视什么? / 56

苦难有所值 / 57

把反思法则应用到你的生活中 / 59

05

坚持法则

激励让你行动——自律让你成长

如何在坚持中成长 / 60

- 1. 你是否知道自己需要提高的是什么? / 61
- 2. 如何提高自己? / 61

- 3. 知道进步的原因吗? / 65
- 4. 是否知道自己什么时候该进步? / 67
- 或许该停止制定目标了 / 68
- 不断创作 / 69
- 把坚持法则应用到你的生活中 / 72

06

环境法则

良好的环境促使你迅速成长

改变的时机 / 73

因你而变 / 74

- 1. 评估你现在的环境 / 75
- 2. 改变自己, 改变环境 / 77
- 3. 交些新朋友 / 79
- 4. 在新的环境里挑战你自己 / 81
- 5. 聚焦当下 / 82
- 6. 勇往直前 / 83

一个领导者的笔记 / 84

把环境法则应用到你的生活中 / 86

07

规划法则

要想最大限度地成长, 你必须有明确的规划

回顾历史, 继往开来 / 88

生活经验 / 89

- 1. 生活很简单, 但要维持这种生活却很难 / 89
- 2. 规划生活比规划职业更重要 / 90
- 3. 生活不是演出彩排 / 91
- 4. 做计划时, 凡事乘以两倍 / 92

系统性发展策略 / 92

什么是方法 / 94

- 1. 高效的方法有一个宏大的目标 / 95
- 2. 有效的方法有侧重点 / 96
- 3. 高效率的方法包含衡量体系 / 97
- 4. 高效的方法包含实践 / 98
- 5. 有效的方法都很有条理 / 99

6. 有效的方法提升相容性 / 100
一个打高尔夫球的人的策略 / 101
把规划法则应用到你的生活中 / 103

08

痛苦法则

战胜逆境让你迅速成长

难以想象的痛苦 / 105

我对痛苦经历的认识 / 107

1. 每个人都曾有过痛苦的经历 / 107
2. 没有人喜欢痛苦经历 / 108
3. 很少有人能将不好的经历变成积极的经历 / 109

我的痛苦记录 / 109

如何让痛苦成为收获 / 111

1. 选择积极的生活态度 / 111
2. 拥抱和培养你的创造力 / 113
3. 拥抱糟糕经历的价值 / 114
4. 从糟糕的经历中学习,然后做出好的改变 / 115
5. 担起生活的责任 / 116

把痛苦法则应用到你的生活中 / 119

09

梯子法则

性格成长决定了你个人成长的高度

无师自通的雄心 / 121

要想成功,必须要有成功人士的思维 / 122

那些原则开始四处传播 / 123

性格的价值 / 125

我的性格之梯上的横杆 / 127

1. 我将专注于拥有更好的内心,而非更好的外表——性格很重要 / 127
2. 我将遵循黄金法则——人很重要 / 129
3. 我只教我相信的东西——激情很重要 / 130
4. 在所有美德中,我最看重谦卑——视角很重要 / 131
5. 我会努力做到“有始有终”——忠实很重要 / 134

你的性格越完善,你的成长潜力越大 / 134

把梯子法则应用到你的生活中 / 136

10

橡皮筋法则

当你失去现状与目标之间的张力时,成长就会停止

一系列拉伸 / 138

1. 选择我的第一个牧师 / 139
2. 专注于传授领导力 / 139
3. 学会国际化沟通 / 140
4. 跨越到一个新的读者群 / 140
5. 专注于创建一份遗产 / 141

紧张的好处 / 141

1. 很少有人愿意拉伸自己 / 141
2. 安于现状最终将导致不满 / 144
3. 拉伸总是由内而外 / 144
4. 拉伸总是需要改变 / 146
5. 拉伸让你与众不同 / 147
6. 拉伸自己可以成为一种生活方式 / 148
7. 拉伸给了你一个做到不凡的机会 / 149

向极限拉伸 / 150

把橡皮筋法则应用到你的生活中 / 152

11

折中法则

你必须学会放弃才能成长

实现美国梦 / 153

从全球副总裁到汉堡厨师 / 155

我对折中法则的一些见解 / 156

1. 我们一生都会用到折中法则 / 156
2. 我们必须把交易看做是成长的机会 / 157
3. 交易迫使我们艰难地改变自己 / 158

值得做的交易 / 164

1. 我愿意为了更好的明天放弃今天的经济保障 / 164
2. 为了实现个人成长,我愿意放弃近期的满足 / 165
3. 放弃过快速成功的生活,去过美好生活 / 166
4. 为了生活得有意义我愿意放弃安全感 / 167
5. 有时候我会为了做乘法而放弃做加法 / 167

把折中法则应用到你的生活中 / 170

12

好奇心法则

只有会问“为什么”才能成长

好奇心从哪而来? / 172

怎样培养好奇心 / 173

1. 相信你能够变得有好奇心 / 173
2. 永远把自己当做初学者 / 174
3. 让“为什么”成为你最喜欢用的一个词 / 175
4. 多跟有好奇心的人在一起 / 175
5. 每天都学习新东西 / 177
6. 从失败中汲取教训 / 177
7. 不要总是试图找到唯一的答案 / 178
8. 战胜自己 / 179
9. 突破限制你思维的盒子 / 180
10. 享受你的生活 / 181

好奇心是钥匙 / 181

他的好奇心没有止境 / 182

把好奇心法则应用到你的生活中 / 185

13

榜样法则

如果没有榜样的话你将很难进步

我应该向谁学习 / 187

1. 一个好的导师是一个值得学习的榜样 / 188
2. 一个好的导师是可以找到的 / 189
3. 一个好的导师有丰富的经验 / 190
4. 一个好的导师是有智慧的人 / 191
5. 一个好的导师是我们的好朋友,给我们提供支持 / 192
6. 一个好的导师可以改变别人的生活 / 193

把榜样法则应用到你的生活中 / 198

14

扩展法则

成长会提升你的能力

怎样提高你的思维能力 / 201

1. 不再想着做更多工作而是开始考虑哪些工作是有效果的 / 201
2. 不要再想我能不能做而是想我应该怎样做 / 202

3. 不再想着只有一扇门而是努力寻找很多扇门 / 204

如何提高你的行动能力 / 205

1. 不要只做你以前做过的事情, 而是尝试做你以前没做过, 但是又能做和应该做的事 / 205

2. 不要只做别人期望你做的事, 而是做超出别人期望的事 / 207

3. 不要偶尔做重要的事, 而是要每天都做重要的事 / 208

扩展他的能力和影响力 / 209

把扩展法则应用到你的生活中 / 211

15

奉献法则

你的成长能够促使你帮助更多的人成长

早期鼓励 / 213

好榜样 / 214

做一条河流, 而不是一个水库 / 215

做出正确的贡献选择 / 216

1. 怀有感恩之心 / 216

2. 把人放在第一位 / 217

3. 不要让物质财富奴役你 / 218

4. 不要让人主宰你 / 220

5. 把成功定义为播种, 而不是收获 / 220

6. 专注于自我发展而不是自我成就 / 221

7. 为了能够不断给予, 你要不断成长 / 222

一个传奇的奉献者 / 222

把奉献法则应用到你的生活中 / 225

引 言

在任何一种语言里,“潜力”都是美妙绝伦的一个词。它洋溢着乐观的精神,展望着未来。它充满着希望,预示着成功,隐含着成就,暗示着伟大。它说明你有无限的可能。如果你想到你会有无限的潜力,你会感到很激动——至少我希望你会这样。这是一个多么振奋人心的词啊。每个人都有无限潜力。你有潜力吗?绝对有。

那“没有实现的潜力”这个词说明什么呢?如果说“潜力”是一个积极的词,那么“没有实现的潜力”则是一个消极的词。我的朋友弗洛伦斯·莉托,一位演说家和作家,在她的《银盒子》中谈到,她的父亲一直想当一个歌手但却没有实现。她说他遗憾地离开了人世,音乐仿佛还存在于他的身体里。这个比喻形象地描绘了“没有实现的潜力”。如果你没有发挥出你的潜力就遗憾地死去,那么你未实现的潜力就会残留在你的身体里。

既然你现在在读这本书,就说明你一定想充分发挥你的潜力。所以现在的问题是你怎样才能发挥自己的潜力呢?

毫无疑问,答案是成长。为了实现你的潜力,你必须成长。而要想成长,你必须有明确的目标。在这本书里,我会努力帮助你学会如何成长,如何发展自己,因为只有实现了个人成长和发展,你才能有最好的机会来变成你应该成为的人。我希望帮助你培养正确的态度,了解自己的长处,挖掘自己的激情,时刻牢记自己的目标,培养自己的技能,以便让你充分发挥自己的潜力。

你可能留意到这是我写的第三本关于“法则”的书。我写第一本书是为了让领导者理解领导力的含义,以便成为更好的领导者。第二本书帮助人们理解团队合作的重要性,以建设更加强大的团队。而这本书致

力于帮助你理解个人成长的含义,以助你成为一个效率更高,更有成就的人。虽然我可能会在本书中夹杂一些我对领导力的理解,但这本书并不仅仅适用于领导者。不是只有在团队中人才能成长(虽然团队一定会有助于你成长)。只要你是一个想要成长,想进步的人,这本书就适用于你。

“成长”对每个人都有不同的含义。要想明确你的目标,你的自我意识必须成长。为了成为品质更好的人,你的性格必须成长。为了在事业上有所进步,你的职业技能必须成长。为了成为更好的配偶或父母,你处理人际关系的能力必须成长。为了你的投资能够成功,你在投资方面的知识必须成长。为了丰富你的内心,你的精神世界要成长。每个人想要实现成长的方面不尽相同,但是成长的方法对每个人来说都是一样的。这本书为你提供成长的法则,教会你如何成长。它是一把开门的钥匙。要想真正地成长,你必须付出努力。

我建议你每周读一章,然后跟朋友讨论一下。完成每章后面的练习,写成长日记。把你学到的东西运用到你的日常生活中。只有你每天都做一些小的改变你才能改变你的生活。通过学习、实践书中的法则,你会实现你的潜力。如果你每天都学习,成长,并且坚持很多年的话,连你自己都会对自己的成功感到不可思议。

意图法则

要想成长必须有明确的意图

生活正在拉开序幕,你准备好了吗?

“你为你的个人成长做好计划了吗?”科特·卡姆普梅尔问了我这样一个问题,并且耐心地等待我的回答。这是一个改变了我一生的问题。

我笨拙地寻找答案。我把最近三年的成就罗列出来。我讲了我是如何努力工作的。我列出了我的目标。我讲了我是如何努力认识更多的人。我所有的答案都是关于我做过的事的,而不是我的进步。最后我不得不承认我没有任何个人成长的计划。

他所问的问题是我从来都没有思考过的,对于这个问题的回答暴露了我在工作方法和实现成功的方法上的一个主要错误。当我开始职业生涯的时候,我努力工作,实现自己的目标,变得成功。我有一个战略:努力工作。我期望努力工作会让我实现自己的目标。但是努力工作并不能保证我成功,也不是一个很好的战略。

你怎样才能做得更好?怎样培养良好的人际关系?怎样变得更有深度,更有智慧?怎样获取洞察力?怎样克服困难?靠努力工作吗?靠加班加点吗?等待自己顺其而然地提升?

以上的对话发生在1972年假日酒店的一次午餐聚会上,那时候我恰好有个升迁的机会。那时候我有机会能当上我所在公司的最高领导,可问题是我当时只有24岁,我心里有些打鼓了,因为如果我不能干好这个职位的话,我将会败得很惨。

科特是一个销售成长小册子的销售员。他销售的小册子意在帮助一个人在一年内实现个人成长。但是那套小册子要花费799美元,在当

时那相当于我一个月的收入。我没有买那套小册子,但是回家的路上我思绪纷飞。以前我觉得只要我努力工作我就一定会成功。科特让我意识到成功的秘诀是个人成长。我认识到如果你专注于目标的话,你可能会实现目标,但是专注于目标不能保证你会成长。而如果你专注于成长的话,你总能实现目标。

我想起了詹姆斯·艾伦的《做你想做的人》中的一句话。我上七年级的时候读过那本书,之后我又读了几十遍。艾伦说:“人们总是急于改善自己的境遇却不愿意提升自己;正是因为这样他们才会被困在原地。”我买不起科特的书,但是科特已经让我明白了该如何提高自己的能力,去迎接事业上的挑战,胜任更高的职位。我意识到了现在的我和我想要成为的人的差距(也可以说是我需要成为的人)。我需要努力缩短这个差距。

成长借口的陷阱

如果你要实现梦想、目标和抱负,你需要成长。但是如果你像我以前一样,像大多数人一样,那肯定是因为你有一个或更多错误的想法,造成了一个借口,阻碍你成长,阻碍你实现自己的潜力。看一看下面这八个关于成长的错误理念,这些理念会让你漫无目的。

1. “假定”借口——假定我会自然而然地成长

当我们是小孩子的时候,我们的身体会自然而然地成长。我们会长高,变强壮,我们做事的能力和面对挑战的能力会自然提高。我想大多数人长大后潜意识里都会认为我们的心智、精神和情感都会自然而然地成长。随着时间的增长,我们会自然而然地进步。我们就像查尔斯·舒尔茨的连环画《花生》中的查理·布朗一样,他曾说:“我觉得我发现了生活的秘密——你只需要漫无目的地顺应生活。”问题是仅仅漫无目的地生活不会让我们有所进步,我们必须有明确的目标,筹划自己的生活。

音乐家布鲁斯·斯普林斯汀说过:“总有一天你会不再等待你想成为的人来找你而是努力成为你想成为的人。”没有一个人的进步是偶然的,

个人成长不是自然而然实现的。一旦你接受完教育，你的个人成长就完全由你自己来掌控了，因为没有人会替你成长。就像蒙恬所说：“对于那些没有目标的船只来说，没有风会助力它们的航行。”如果你想改善你的生活，你必须提升自己。你必须制定一个看得见、摸得着的目标。

总有一天你会不再等待你想成为的人来找你而是努力成为你想成为的人。

——布鲁斯·斯普林斯汀

2. “知识”借口——“我不知道该如何成长”

见过科特·卡姆普梅尔之后，我问每个我认识的人科特问过我的问题：“你有成长计划吗？”我原本期望有人会有成长计划，我就能向他学习了。但让我失望的是，没有人说有。我生活的世界里没有人有成长和提升的计划。我不知道该如何成长，他们也不知道。

作为设计师、艺术家和顾问的洛雷塔·斯台普斯说：“如果你清楚地知道你想要什么的话，世界就会变得很清晰。”我知道我想要什么。我想胜任我的新职位。我知道我要实现什么样的宏伟目标，我只是需要知道怎样实现这个目标。

很多人只是从挫折中学习。挫折给他们沉重的打击，他们会改变——有时候他们变得更好，有时候他们却变得更消极。挫折给我们的教导是随意和难懂的。更好的办法是有意图地计划自己的成长。你自己决定你需要和希望成长的地方，你选择你要学习的东西，你按照你自己的节奏执行自己的计划。

我见了科特之后我开始意识到没有人可以帮助我。我的妻子玛格丽特开始精打细算，想尽办法攒够 799 美元（记着那时候还没有信用卡），我省掉了午饭，我们取消了旅行，我们成功了。我们用了六个月最终攒够了 799 美元。你无法想象我拿到那本书时的兴奋之情。我开始仔细阅读书中涉及的五个方面：态度、目标、纪

我的世界变得更广阔了。实现个人成长的决定对我的人生产生了巨大的影响。