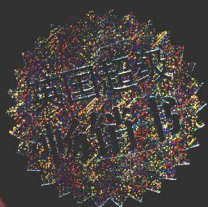
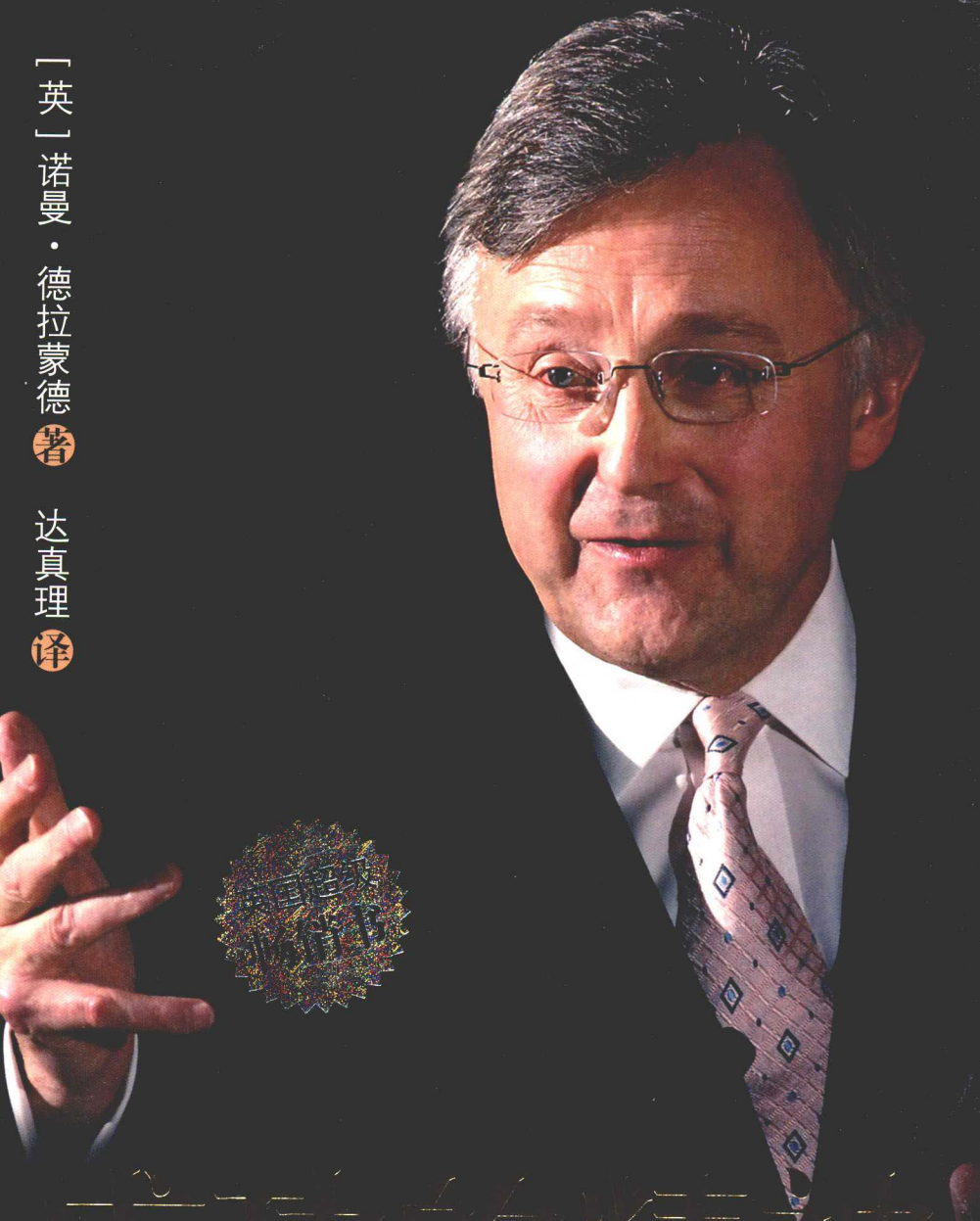


「英」诺曼·德拉蒙德

著

达真理

译



成功的精神

The spirit of success

怎样在工作和生活中
把头脑和心灵结合起来



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

[英] 诺曼·德拉蒙德 / 著 达真理 / 译

成功的精神

怎样在工作和生活中
把头脑和心灵结合起来



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

成功的精神 : 怎样在工作和生活中把头脑和心灵结合起来 / (英) 诺曼·德拉蒙德著 ; 达真理译. — 广州 : 南方日报出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-5491-0279-2

I. ①成… II. ①诺… ②达… 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(2011)第 249572 号

成功的精神——怎样在工作和生活中把头脑和心灵结合起来

(英) 诺曼·德拉蒙德 著 达真理 译

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 83000502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 280 千字

印 数: 1-5000 册

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

投稿热线: (020) 83000503 读者热线: (020) 83000502

网址: <http://nf.nfdaily.cn/press/>

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

因为你们的勇气、善良、真挚、正直、奉献和尊严，美德与你们同在——伊丽莎白斯、安德鲁、玛丽·克莱尔、克里斯蒂和劳莱德，请你们接受我的爱意。

现在留下的还有三件事：信仰、希望和爱。但是在这三者当中，最伟大的是爱。

《新约·哥林多前书》第13章第13节

致 谢

这些年来，有许多人一直在亲切地鼓励我写作。没有他们一路上的帮助和鼓励，这本书肯定还只是我心中偶尔闪过的一丝念头而已。

对一个孩子来说，充满关爱和可依靠的家庭生活是人生最好的开端，在这方面我本人是有福的。我至今仍能记得我父亲收听马卡斯尼的《乡村骑士》时开足了音量，而我慈爱能干的母亲要他把音量放低好让孩子们睡觉的事情。然而最近，我在格拉斯哥的一次音乐会上听到了由完美的男高音歌唱家安德烈·波切利演唱的《乡村骑士》，这时我又听到了父亲的声音，“继续干下去，你能行”。

我父亲在30多年前因心脏病突发去世。也许时隔30多年后重新想到的这一句话，是理解《成功的精神》这本书并能使你从中得益的关键。只有你把自己的心灵和头脑结合起来，你才能成为天生的自己。

在写作《成功的精神：怎样在工作和生活中把头脑和心灵结合起来》这本书的过程中，我当然受惠于我的家人，还有我出色的私人助理维尔玛·夏丽迪，可爱的编辑卡罗·亨得利，与他们一起工作是如此开心。我还要感谢Hodder & Stoughton出版社罗薇娜·韦伯富有激励性的领导工作，我对她和她的团队充满敬意。

然而真正促使我开始这本书写作的是我的代理人，纽约Pimlico代理机构的凯·迈克考利，他帮助我意识到我有能力写作，并可以通过写作这种方式来帮助他人。他的幽默感使我在潜意识里想起我父亲的诙谐和对我说过的话，“继续干下去，你能行”。

我相信和祈祷，这些来自我父亲的话现在可以用来激励我的读者“继续干下去”，因为当你的心灵和头脑结合起来时，你能行！

中文版前言

《成功的精神》一书在英国出版后很快就成为了畅销书，精装本和平装本都曾得以重印。我在写《成功的精神》这本书时从来没有想到过，该书在出版了几种国外版本后，会得以在中国出版。

我对中国的黄先生以及南方日报出版社对我在这方面的鼓励深表感激，我希望《成功的精神》一书能给广大中国读者带来帮助和启示，无论是在他们的私人生活中，还是在职业生涯中。

我还希望，像在其他几个国家里一样，《成功的精神》一书会对我主讲的领导艺术课程起到辅助作用，这些私人或公开的课程是为团体、公司和机构特别量身定制的，他们有志于增进生活和工作中的目标感、愉悦感并取得更大的成就。

任何读者或机构对此有兴趣，欢迎联系在苏格兰的我们：

www.drummondinternational.com.

我们热诚欢迎您的询问并热切期待《成功的精神》一书能使您得益，因为它能使您的头脑和心灵结合，让您在家庭生活和工作中有更完美的表现，从而能在中国以至更广阔的世界作出更大的贡献。

爱丁堡皇家学会会员、大学博士诺曼·德拉蒙德教授

推荐序

“成功”是一种心灵的修炼

黄晓东

毫无疑问，这是一本励志书，一本引导你走向成功并如何去面对自己的内心，从而领略“成功之精神”的书。与早些年《卡耐基成功之道》之类的书籍一样，它也是来源于一个企业管理者自身的经验，并且以一种布道者的方式去与读者分享他的人生经验、他的工作哲学、他的所思所想。诺曼·德拉蒙德，作为出身企业世家、也是英国第一家国际性的领导学培训中心“哥伦比亚1400”的创立者，无疑是一位卓越的职场导师，也是一位窥探了人生奥义的成功人士，他将在此书中引导我们以什么样的姿态去活着，以什么样的姿态去品尝成功之酒。

与所有的类似读物一样，本书围绕的也是“如何成功，怎样励志”的主题，但与很多同类读物不同的是，这一次，励志触摸到了人生的正能量，“成功学”抵达到了人类的心灵，因为正如它的副标题所说的，它要探讨的是——“怎样在工作和生活中把头脑和心灵结合起来”。由此，这里所谓的“成功”，也超越了财富独占所带来了物欲满足感，从而延展到了“精神”的层次。

从市场经济初起的20世纪90年代早期开始，有心的读者会发

现，随着经济的繁荣、人心的振奋，在我国，有两种书籍大行其道，一种是西方企业家传记模式的“成功学”，以及后来为了实现、保障这种“成功”而衍生出的“大师管理学”；另一种是东方式的，据说是提炼于吾国传统文明中的“厚黑学”，以及各种与之相似的“权谋学”。从目的论上来看，这两种书并无二致，它们都应市场经济的大潮而生，响应了这20年来很多人的内心需求：我们如何取得成功？如何爬上更高的位置或得到更多的利益？但只要稍加分辨，就不难看出，这两种书背后所倚仗的价值资源，却有很大的区别：前一种“成功学”，往深里看，它宣扬的是一种正面的、积极向上的“企业家精神”，一种创世纪的情怀，当然，不可否认，这种“企业家精神”也时常被简化成一些格言式的句子，被包裹在心灵鸡汤的氛围之中；而后一种“厚黑学”、“权谋学”，则鼓捣的是一种负能量，即教你怎样应时应世，怎样对付官场上的政敌和生意场上的对手，总而言之，就是告诉你如何去掌握、运用那些“潜规则”，以做到“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。然而可以说，在很多情况下，上面两种书籍，大多与真正的“成功”无关，它们大多只关注成功的“技术”，在所谓的“道器”、“体用”之中，很少涉及到“成功”的本体、成功之“道”是什么的层面。

很多年来，我一直在想，为什么这两种书籍会畅行不衰，并以各种各样的变种流行于世，它们到底根源于什么样的文化土壤，又将嫁接出什么样的果实？抛开厚黑学、权谋学之类中国治世、应世哲学不论，在这里单单与读者分享一下我对西方真实的“成功学”方面的理解与体会，因为这或许可与诺曼·德拉蒙德先生所著的这本《成功的精神》有一些共鸣。

那么西方“成功学”到底根植于什么样的文化土壤和文明图景

中呢？以我的理解，这完全可以从德国著名的政治经济学家及社会学家马克斯·韦伯所著的《新教伦理与资本主义精神》中找到答案，甚至是可以从《圣经》这本西方文明最大的励志书中去寻得答案。

马克斯·韦伯在他的巨著中，谈及了一种促使资本主义车轮滚滚向前的动力，这种动力实则是一些观念，譬如认为“个人有增加自己的资本的责任，而增加资本本身就是目的。违犯其规范被认为是忘记责任”。这种观念，带动了资本的逐利，也为资本扩张者带来职业的责任感乃至荣耀感，它将追逐物质上的极大增加看成是一种合乎宗教伦理、道德伦理的工作，将赚钱视为美德，从而不仅实现了财富创造上的成功，而且也实现了精神的成功、“精神的胜利”。

马克斯·韦伯所论述的这种资本的精神，来源于他对基督教精神的深切洞察。德国宗教改革家马丁·路德将基督教改造为新教，提炼了基督教的内核，赋予其崭新的面貌。更为重要的是，他打通了基督教徒在创造财富与侍奉上帝方面的“任督二脉”，也打通了现世生活与来世生活之间的关节，使物质、财富与精神、美德能够互为表里。这样一来，追求财富不再是一种罪恶，钱财也不再是中国人所蔑视的“阿堵物”，恰恰相反，这是一种按照神的旨意、荣耀主的大好事，今世“根据神的召唤，努力工作”，是尽上帝的臣民应尽的义务。那么，这种“成功”，就有了很深的伦理学意蕴，这种“成功学”，就抵达了精神上的大境界和大通透。

不止如此，与新教伦理相互粘连的资本精神（体现在企业家身上的这种精神气质也可被称为“企业家精神”），还找到了另外一种“成功”的归宿，那就是舍弃的精神、慈善的精神、爱的精神：一个成功人士，只有在今生努力创造财富，然后在升入天堂前舍弃

财富，他才能如骆驼穿过针眼，通过天堂的窄门——还有什么样的“成功”比得起“上天堂”这样的福报呢？

在众多的“成功学”、励志类书籍中，很少有人洞穿了“成功”的这样一层含义，因而它们所指的“成功”只能沦为一门技术，它们或许可以提供一种“我的成功你可以复制”的模式，但始终难以回答“我是谁，我从哪里来，又要到哪里去”这种人生大命题。

真正的成功，必然是与头脑和心灵相关，这既是修炼，也是“成功”的出路与去路，乃至退路。

这就是《成功的精神》一书给我们的启示。

2012年春于广州

前 言

追溯和展望

在19世纪，我四位曾祖父中的三位在苏格兰开创了自己的事业，他们成了企业家。我的每一位曾祖父都是从很小的生意做起，懂得贫困意味着什么，他们决心要让自己和家人过上更好的生活。他们吃苦肯干，紧紧抓住生活带给他们的每一个机遇。他们在140年以前创建的公司至今依然繁荣兴旺，为成千上万的人提供了工作机会。多年来是他们塑造了我们家族的生活和人生态度。这些公司中有一家仍是家族公司，雇请的已经是第五代的家族成员了。

这是一种了不起的传承。但曾祖父们留给我们的不止是他们创建的公司，他们把他们的价值观和信仰也传给了我们，正是这些价值观和信仰使得他们在人生和事业上取得如此的成功。他们三人都是狂热的平均主义者，坚信我们都有共同的人性。他们痛恨虚浮矫饰，总是乐于承认自己的错误，并能够从中获取教益。他们是独立自主的人，但也相信无障碍领导，对同事和下属则能表示出他们的善意和尊重。他们传给我们的信念是：努力工作就会有收获，这种收获既是物质的，也是精神的；你在生活中作出的决定，你的生活和工作方式都会对你的人生产生深远的影响。

我就是在这样的信念影响下长大的，并且把它们带到了我自己

的工作和生活中。我在大西洋两岸做教师、指导者和中间人，见到过许多不同的公司以及经营这些公司的人。由此我认识到，我的曾祖父们如此崇尚的价值观和理念如今已经逐渐丢失了，我们亟须把它们重新挖掘出来。当然，我们并不能使时钟倒转，我们也无意这样做。比起我曾祖父的时代，有许多事情现在已经变得更好了，但是他们在工作 and 生活中持有的信仰和价值观仍与我们休戚相关。

我在职场中见到的人们，有太多的只是处于一种“机械运行”的状态中——按照公司的要求完成工作，呆板地过完每一天。西方世界的会议室和办公室里充满了灵魂支离破碎的人们，他们已经不再认识自己的本来面目，也迷失了人生的方向。他们中有许多人长时间工作以获取更多的物质报酬，但却饱受焦虑、压力和精神痛苦的折磨。

我最近去了美国，遇到了一位《华尔街日报》的编辑，他给我讲了他的一位熟人的故事。这位朋友多年来一直专心致志地经营着他的生意，到了接近50岁的年纪，他卖掉了公司，准备享受他多年辛苦得来的成果。这时他却发现自己不知道自己是谁，也不知道他在自己的人生中还想干些什么。这位编辑告诉我，假如你和这位朋友谈及他的灵魂，他也许只是茫然地看着餐馆菜单上的鱼鲜部分不知所措。他多年的辛苦工作给他带来了财富，但并没有给他带来悟性、满足和幸福。像这样失去方向的男女为数不少，他们的确不知道自己想要什么，也不知道对他们来说什么才是真正重要的。他们相信成功是以物质财富来定义的，然而他们并没有幸福感，也不能从他们所从事的工作中得到快乐。

还有些人在制造或忍受着职场里的痛苦。在许多公司里，人们更多感受到的是失败的恐惧，而不是成功的喜悦。对员工的羞辱

是家常便饭，表扬和鼓励却凤毛麟角。人们唯一感兴趣的是自己的得失，而不是他人或整个公司的利益。这种情况对所有的人来说都毫无益处，员工流动性很大，士气低落，并由此影响到生产，一切都乱了套。有许多公司至今还处于这样的经营状态，而且毫无改变的迹象。在整个西方世界中，人们开始意识到大并不一定等于好，财富并不能买到幸福，一种由公司规章塑造出来的人生并不能给人带来深刻的自我认识和自我实现，他们正在寻求一种不同的行事方式，以及更多的东西。

但是，要找到更多的什么？我相信要得到真正的满足，我们需要从现在开始、从内心去寻找真正的人生目标和成功感。有太多的人依靠外在的自己——物质利益和他人对自己的评价——而忽略了内心的资源。我们有认识自我、独立自主的能力，有相信自己判断、不同流俗作出独立决定的能力。这些能力很像是人身上不太常用的肌肉，肌肉需要通过锻炼来得到增强，直到它能在任何情况下成为我们能够依靠的力量。

在需要更多的自立和自我认识的同时，我们还要看到一幅更大的图画。我们不仅要看见自己的需求和愿望，也要看见同事的乃至公司的需求和愿望。我们需要确立一种造福公司内外每一个人的价值观和工作氛围，无论你的公司是大还是小。公司中的每个成员把公司看作一个整体很重要，而作为个人，你和其他每个人都一样重要。公司的上层人员得到的好处最多，这一点在如今的职场里司空见惯，而在中层以及底层的员工则常常报酬过低，不被重视并充满了挫败感。在这种情况下，人们得到的是踩踏别人向上爬的理念，而一旦爬到顶层，他们却很少会顾及他人的利益。但是，假如我们在向上攀爬的过程中把我们诚实正直的秉性弃之一边，我们的成功

也会顿时黯然失色。在一个重视每一位员工的公司里，每个人都会得益，每个人都会有良好的自我认同感和工作愉悦感，无论他是送茶水的服务员，还是董事会的主席。对公司目标的分享，对幽默感、成就感和工作乐趣的分享，是对员工最大的鞭策和激励，能造就一批高效、忠诚和快乐的员工。

要创建一家伟大的公司需要伟大的员工。你需要那些已经取得成功并且不满足于物质成功的人，那些相信成功的可能性并且目光远大的人，那些能在计划实施前调兵遣将并将计划圆满完成的人。这些人有极高的行为标准，他们善良却不软弱，坚定却不凶残。他们不怕犯错误，勇于承认错误。他们能持续地给人以启示和激励。总而言之，他们有杰出的人性，善于开动脑筋而又不忘顾及他人的情感和心灵。我们当中的每一位都有能力成为这样的人。小说家兼殖民地行政长官约翰·巴肯曾经写道：“我们的任务不是把崇高放回到人性当中去，而是从人性中去发掘它，因为它本来就在那儿。”我们每个人都有自己内心独特的高尚情操，我们的人生挑战就是去发掘它，并且把它运用到极致。

这本书就是一本有关崇高人生艺术的指导书，一本教会你如何探索和扩展你的内心资源、能力和潜能的入门手册。本书立论的前提是，要获得真正的成功你必须首先探索你的内心，做到真正了解自己。假如你想以一种富有创造性的、能实现自我并且富有成果的方式去生活，那么发现真实的自己，自己的人生目标这两点是最基本的要求。本书采用问答、练习、解说和其他简单技巧来加深你对自己的认识，提高独立性，使你的工作更加富有成效。我考察了如何解决焦虑、压力，工作时间过长，怎样与难相处的同事打交道以及怎样面对难以完成的任务等方面的问题；我也探索了如何在

工作和生活之间保持理想的平衡，如何创造愉悦和富有成效的工作环境，以及如何简单有效地处理职场中的各种疑难问题等。

我希望这本书能带给你一种看待事物的全新方式，事实上这种方式发自你的内心。我愿意帮助你创造出一种值得为之奉献的职业生涯和一种值得为之生活的人生，因为这是每个人都应该得到的人生。

目录 Contents

致 谢 / 001

中文版前言 / 001

推荐序 “成功”是一种心灵的修炼 / 001

前 言 追溯和展望 / 001

第一章 三个基本的人生问题 / 001

你是谁? / 003

找到你自己 / 007

你为什么会以现在的方式来生活和工作? / 012

你将会有怎样的未来? / 014

看待事物的新方式 / 017

新的地平线 / 019

第二章 把头脑和心灵结合起来 / 021

理想的平衡 / 023

把头脑和心灵结合起来 / 024

把头脑和心灵结合起来去工作 / 027

让每一次会议都取得最大的成效 / 030

在会议室里放上一条小圆船 / 032

培养与人交往的技巧 / 033

保持头脑和心灵联系 / 036

第三章 善待自己 / 037

自我关爱是什么? / 039

选择健康生活 / 041

在工作和生活之间取得平衡 / 046

焦虑带来的困惑 / 051

知道何时该停下脚步 / 053

自我激励 / 053

探索你的精神世界 / 055

第四章 把家里的你带到职场中去 / 057

恐惧与谬误 / 059

全新的你 / 063

把分开的自己合起来 / 067

第五章 每一个人都很重要 / 073

船上的气味对吗? / 075

当朽败开始的时候 / 077