



《纽约时报》畅销作品，《心灵鸡汤》作者马克·维克多·汉森和杰克·坎弗莱德再度联手、最新力作。

浙江文艺出版社

[美]马克·维克多·汉森 杰克·坎弗莱德 著 刘云雁 译

敢

胆

「美」马克·维克多·汉森

杰克·坎弗莱德 著

刘云雁 译

浙江文艺出版社



敢赢

敢尝试
敢成功
敢赢

这是一本改变了许多人一生的培训教程，
它将告诉你如何：

不再限制你的视野

肯定自我的价值

找到人生的真正目标——并学会实现它

源源不断地输送给你勇气和智慧

释放你的能量、帮你走上顶峰

你有潜力、有梦想，你需要做的是：敢赢

图书在版编目(CIP)数据

敢赢 / [美] 马克·维克多·汉森 杰克·坎弗莱德著;
刘云雁译. — 杭州: 浙江文艺出版社, 2006.12

ISBN 7-5339-2406-1

I. 敢... II. ①马... ②杰... ③刘... 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(2006)第 138552 号

本书由伯克利图书与作者协商出版, 版权© 1994 归马克·维克多·汉森和杰克·坎弗莱德所有。

版次: 1994 年 8 月第一版·伯克利出版

简体中文版权由杭州博克版权咨询服务有限公司引进。

本书中文简体字版版权, 浙江文艺出版社独家所有。

敢 赢	
[美] 马克·维克多·汉森 杰克·坎弗莱德著 刘云雁 译	
责任编辑 项 宁 译文校订 胡 蓉 装帧设计 水 墨 责任出版 朱毅平	浙江文艺出版社出版发行 地址: 杭州市体育场路 347 号 邮编: 310006 电邮: zjlap@mail.hz.zj.cn
	浙江省新华书店集团有限公司经销 杭州长命印刷有限公司印刷 浙江新华图文制作有限公司排版
	开本: 880×1230 1/32 字数: 174 千字 印张: 7.25
	印数: 0001-8000 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
	ISBN 7-5339-2406-1 定价: 16.00 元

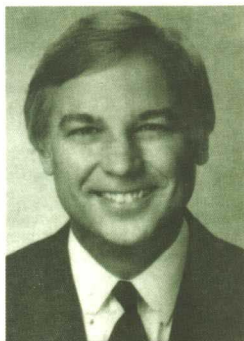
版权所有 违者必究



作 者

马克·维克多·汉森

通过企业培训课程、贸易及专业人员协会，以及教育与慈善机构，每年向数千人演讲，数次接受电台电视台采访，新近刊登于《成功》杂志封面。



简 介

杰克·坎弗莱德

加州考弗市自信研讨会及自信基金会主席。在全球主持研讨会，参加人数超过五十万人。另著有多本开发自信的书籍，与马克·维克多·汉森合著《心灵鸡汤》。



建议上架：励志 心理 教育

- ☆《态度改变人生》
- ☆《早明白 早成功》
- ☆《小故事 大哲理》
- ☆《是什么毁了热带鱼的自信》
——为孩子终身幸福奠基的99个故事》
- ☆《一生的忠告》
——关于优雅和处世之道》
- ★《敢赢》
- ☆《致加西亚的一封信》
- ☆《人生三十六计》

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

◆每个人都有伟大的梦想，但并非所有伟大的梦想都能实现。我们常常觉得自己**没有足够的钱，没有爱情，没有成功，没有快乐**。这是为什么？到底是什么限制了我们？

◆人们能列出无数理由，来说明自己为什么**不能得到想要的一切**。但是内心深处，难道我们不知道，我们其实可以做得**到，只要敢赢！**

◆也许限制我们获得成功的唯一原因，就是**“害怕”本身？**

◆答案是肯定的！是**“害怕”**阻碍我们的步伐、僵化我们的思想、腐蚀我们的斗志，并在前进的道路上摆出假想的拦路虎。**害怕成功，使我们的行动犹豫不决；而没有行动，我们永远也不可能走出这个怪圈。**

◆一旦**“害怕”**消失，一旦我们掌握了自己，我们就能够实现任何梦想。

◆虽然不知道目前是什么样的恐惧和自我怀疑使你停滞不前，但是以我们二十多年来为成千上万的人们提供培训的经验来看，我们相信能够帮助你挣脱自我的囚牢，实现任何愿望。**我们的课程，自今天开始。请和我们站在一起，我们敢赢！**

惊喜的结局！这是每个人对生活的期待。

更多钱，更刺激的工作，真爱，甚至只是一场美妙的性爱，都可能成为我们的梦想和追求。我们或许也曾偷偷地幻想着自己的身影出现在电影银幕上，幻想着自己摇身一变成了某个集团公司的老总，甚至幻想着成为伟大的政治人物。

每个人都有伟大的梦想，但并非所有伟大的梦想都能实现。我们常常感到没有足够的钱，没有爱情，没有成功，没有快乐。我们常常不满足，内心深处相信，自己并没有把潜力完全发挥出来。因此我们称不上赢家。

为什么？

为什么我们不能成为自己希望的那种人？为什么我们不能获得想要的一切？为什么我们不能放手享受这个世界的繁荣和幸福？到底是什么限制了我们？人们能列出无数“很好”的理由：

我太难看了。

我太胖(瘦)了。

我太高(矮)了。

我不够聪明。

我不够强壮。

我身体不好。

我没受过很好的教育。

我是少数民族。

我秃顶了。

我只是个女人。

我只是个妻子。

我只是个单亲父(母)。

我是个天生的失败者(两次、三次、四次……)。

我们不能成功,不能得到想要的一切的原因,也许就在上面这张表中。看看这张表,你是否至少能找到三五个这类方便的说法,而这些说法你经常用来解释为什么你做不到。

借口而已?

它们到底是真正的原因,还是仅仅只是借口而已?内心深处,我们难道不知道,自己其实可以做到,只要敢赢!我们难道不相信,自己其实可以做到,只要无所畏惧。

也许正是这些借口限制了我们?也许我们只是不够勇敢而已?

想想吧,勇敢藏在心灵深处,借口却永远等在那里,像一只小手抓紧我们的心肝,对我们说:“你害怕!”

害怕?或许真正的敌人就是害怕本身?

害怕?我?“我才不怕呢!”

在我们的文化中,我们对直接暴力以外的任何事物,都不愿意承认自己的恐惧。那我们怎么可能害怕呢?

害怕失败——或者成功

我们都会害怕,很多人都害怕失败。我们害怕一次次尝试却又一次次失败,这会让人很没面子,我们害怕自己的失败会使别人为难。还有一些人则害怕成功,成功有时比失败更加可怕。如果我们梦幻般地当上了某个集团公司的老总,在一大群管理精英面前发表年度报告,手中操纵着股民的命运,我们还能镇定自若吗?我们难道不会质疑自己的能力?

丹尼·德维只有五英尺高^①，却成为了家喻户晓的电视明星、电影明星及导演。他克服了自己的恐惧，而不是让恐惧征服自己。在某些特定的时刻，我们都需要克服自己的恐惧。

如果我也成了电影明星，能不能安然面对媒体、评论家和摄像机镜头？如果我成名了，会不会失去朋友、同事和天伦之乐？如果我挣了很多钱，真的会让父母亲高兴吗？说不定反而会破坏了某种默契。

这些隐藏在内心的担忧，会不会成为我们的拦路虎？也许，限制我们成功的并不是那些说出来的借口，而是这些没有说出口的隐忧？是不是这样呢？

没错！

害怕成功、害怕失败，很多人不敢做自己想做的事、不敢做自己想做的事、不敢成功。这个世界上，没有什么可以阻止我们，除了我们自己。

当然没有人愿意承认这一点。为了保护自己敏感的心灵，我们把忧心和恐惧下意识地隐藏在听起来有点道理的种种借口之下。现实当中，你或许真的秃顶、矮小，还戴着厚厚的眼镜，于是你对自己说：我不可能找到一个完美的爱人，愿意和我共度一生。你或许“只是个女人”，或者“只是个妻子”，或许你不够温柔漂亮……总之你觉得，这就是你在这个以男性为主导的社会不能升到最高职位的原因。

或许你来自贫民窟，没受过什么教育，也说不好母语，于你是你潜意识中认为自己不可能找到体面的工作。

你破产了，一夜之间一贫如洗，于是你告诉自己再也不要

^① 译者注：即 1.5 米左右。

开公司、投资房地产,也不敢再鼓励别人。

这样做对不对?

当然不对!你正在不断给自己灌输消极的暗示,你正在一遍一遍地努力说服自己:我不行。

从现在开始

“害怕”限制了我们,阻碍我们的步伐,僵化我们的思想。“害怕”或许可以看做:让失败成为现实。它制造拦路虎和绊脚石,教我们自我否定,然后进一步制造罪恶感和焦虑感,最终使我们变得无所事事、懒懒散散。“害怕”阻止我们尝试,如果不尝试,就永远无法走出自己的囚牢。如此循环往复,我们压根就没法开始。某次研讨会后,一位女士向我抱怨说,她不能回去读书,因为拿到学位需要五年时间,那时她就该四十三岁了。我忍不住问她:“如果这五年你没有去拿学位,那么你将是多少岁呢?”即使是一位三十九岁的女性走进医学院,四十七岁拿到学位。按照八十一岁的预期寿命来算,她尚且有三十四年可以为社会和人生做出了不起的事情。

我们的敌人就是“害怕”本身。

“害怕”腐蚀了我们的自尊,败坏了我们的自信,努力教导我们:我们是天生的失败者。只要让“害怕”控制了我们,我们就永远不敢赢。

解决方法

我们能够克服和击败这种“害怕”,只要我们认识到它来自内心,而非外在世界。富兰克林·德拉诺·罗斯福在一次壁炉前的讲话中雄辩地指出:“我们唯一需要害怕的是害怕本身。”励

志经典《用思想致富》的作者、同时也是为罗斯福撰写这篇讲稿的拿破仑·希尔同样写道：“正视你的‘害怕’，你就能让它消失。”

我们一旦意识到借口不再管用，就会开始突破囚牢。问题的关键是：一旦看清了惧怕只是蛰伏在潜意识中，而非来自外界环境。只要我们愿意，我们就能掌控自己和人生，就能够成就任何事情，成为任何人，拥有任何东西。

我们都渴望成功，渴望把自己的才华发挥到最大限度；我们都渴望享受富裕和繁荣；我们都渴望显得与众不同；我们都渴望身体健康、万事如意；我们都渴望爱情、快乐、幸福和满足；我们渴望一切都是最好的！我们知道我们自己想要什么，我们知道你想要什么。奇迹将会发生，人人都将得偿所愿。而首先要做的，就是克服“害怕”，勇敢地树立自己的目标。

本书介绍

突破自己

敢赢，可能是一瞬间的奇妙变化，也可能是长期训练的结果。我们不知道什么东西可以突破你惴惴不安的心理防线，但是我们相信你能够突破它。

撰写这本书的目的，就是为了帮助你创造一个环境。在这里，你可以沉淀自己的思想和信仰，变得和以前有所不同。我们不知道你看到哪一页才会升华，可能是看到第 17 页，可能是第 133 页，也可能是看完这本书的两周以后。

但是我们知道你将变得有所不同！这一刻，你无须相信自己能够做到这一点，只需要相信我们认为你能够做到这一点。你能做到几乎任何事情，只要不违反上帝的法律、不伤害别人的权利。

赢敢

目录

学会勇敢	001
本书介绍	002
第一章 困难是伪装的机遇	001
生活就是磨刀石,把你碾碎还是磨得锋利,由你自己决定。	
第二章 扩展你的想象,万事皆有可能	019
凡你们祷告祈求的,无论是什么,只要信是得着的,就必得着。	
第三章 聚焦你的能量	034
成功是一种心态。保持这种心态,你就能获得想要的一切。	
第四章 肯定你自己	059
你走到哪一步,这是由你的目标所决定的。	
如果你想看看其他的风景,你就会改变自己。	
第五章 生活是平衡的艺术	076
我是生活的艺术家,我的艺术品就是生活。	
第六章 带着情感去做	081
生活是一场盛宴,大部分不懂得享用的人将饥饿至死。	

赢敢

第七章 天伦之乐 104

当你找到了完美的另一半时,你立刻就会知道。

第八章 事业成功 124

能赚多少赚多少,能省多少省多少,能投资就投资,能给予就给予。

第九章 身体健康 158

重塑健康人生,永不嫌迟。

第十章 遇到谁,对你很重要 181

五年后,你还是现在的你,除非你遇到了特别的人,读到了特别的书,听到了特别的录音磁带。

第十一章 坚定你的信念 194

比垃圾食品伤害我们的身体更甚者,是任凭垃圾的电视节目和新闻报纸伤害我们的头脑。

第十二章 唤醒我们的心灵 210

每一个人,都有心灵的一面。虽然找到它可能是一个漫长而艰难的过程,但千万不要停止寻找。

结论 220

第一章

困难是伪装的机遇

001

“我有一个困难”。

一个年轻男子冲进诺曼·文森特·培拉博士位于纽约第五大道的办公室，揪着他的领子喊道：“博士，您帮帮我！我的困难太多了，不知道怎么办才好。”培拉博士说：“我要去做个讲座。放开我的衣领，我带你去个地方看一看，那里的人们没有任何困难。”男子说：“如果您真的愿意带我去这样的地方，花多少代价我都心甘情愿。”培拉博士说：“但是你去了以后不一定会喜欢那儿。跟我来，离这儿只有两个街区那么远。”就这样，他们一起走到了弗洛伦公墓，培拉博士说：“瞧，这里有十五万人，他们没有任何困难。”

困难也许是财富

这是培拉博士最喜欢的故事之一，他讲故事的情景至今令人难忘，因为故事揭示了困难的本质。困难是生活的标志，如果你有一个大困难，恭喜你，那证明你还活着，而且还在制造些什么。（事实上，有人说评价一个人的最好办法，就是看看他或她的困难有多少分量。）

大部分人都以为，困难是坏东西；大部分人心目中的理想状态是无忧无虑、毫无烦恼的境界。似乎一旦有了困难，一定是哪儿出了差错。然后，我们开始拼命地抱怨命运：“要是没有这个困难就好了！”

这都是悲观主义者的论调，乐观主义者则把困难当做机遇。等到有一天，你面对一个棘手的问题，并在攻克它的过程中突破了自己的惧怕感，你就会突然明白我的意思。但是大部分人并没有这么做，他

们没有突破自己,不相信困难其实是伪装的机遇。很可惜,我们无法接近你、接触你、和你面对面地聊聊个人问题,但是我们的小书可能会对你有所帮助。书中讲述了几个人的小故事,故事中的主人公都遇到了很麻烦的问题,却最终获得了惊喜的结局。

下面让我们从人们最忧虑的四个问题开始,它们是:

财政

外貌

多次失败

健康不佳

财政困难

我们从财政困难谈起,因为大多数人的生活与此有关,这里我们要讲讲马克的故事。

1974年,马克二十六岁,正在纽约经营着建筑业务,每年建造价值两百万美元的拱屋。拱屋是由铁三角连接构成的大型建筑群,由马克的导师R.巴克敏斯特·富勒博士设计,也是这位专家两千种主要建筑设计发明中最著名的一种。马克用最快的速度建造并且出售它们。

但是马克有了困难。1974年是阿拉伯石油禁运的第一年,而拱顶必须用乙烯氯化物(PVC)制造,这是一种石油化工产品。这一年绝对不是建造拱屋的好时节。欧佩克刚刚成立,石油产品价格直线上升,阿拉伯人说:“我们能签的支票数额太大了,连银行都付不出来!”马

生活就是磨刀石,把你碾碎还是磨得锋利,由你自己决定。

——卡沃特·罗伯特

003

克就像站在世界之巅,突然听到法官说:“我在此宣判马克·维克多·汉森破产。”

最终审判之前,马克站在法院门口的台阶上,一个年轻律师正在向他推销自己:“让我来为您服务吧,只要三百美元,就能完成宣布破产所需的全部文件。”马克说:“如果我还有三百美元,就不需要破产了。”为了解决这个案子,马克不得不去图书馆借了本书《如何安排破产事宜》。

这是马克人生的低谷。如果人生境遇可以用从一到十的刻度来衡量,那么马克现在的状态是负十二。马克生病了,频频作呕,眼泪不停地流,常常短暂失聪。他万分沮丧,觉得自己一无是处、永不得翻身。无论是作为一个人,还是作为一个专业人士,他都太失败了。

马克钻进了自己的壳——永远地躲了进去,至少他自己这样想,他要将世界关在门外。他的逃避方法包括:拼命睡觉,晚上六点上床,欺骗自己说太累了,然后早上六点起床。他不喜欢任何人知道自己破了产,不希望任何人认为自己是彻头彻尾的失败者。他逃避着。

与困难共存

马克被赶出了家门,他努力把这件事想得可爱一点。破产后,他把车停在纽约泛美大楼门前,为他取车的服务员,见他穿着法庭留给他的唯一一件衣服站在门口,和他打趣说:“我该给您找辆凯迪拉克。”

“是我该开一辆凯迪拉克给你停才对。”马克苦笑着说。

他本来忙得晕头转向,没有一点多余的时间。现在却突然开着一辆价值四百美元、车窗上满是划痕、还好有空调的大众汽车,绕着纽约转悠。

他在寒冷的纽约的冬天,穿着厚厚的大衣、精致的衬衫和名牌皮鞋,在火车车厢上装卸卫生纸卷,每小时挣2.14美元。曾经,他是一个销售人员——一个管理者,一个白领。如今他问自己:“我是谁?”

陷入谷底

在这段灰色的日子里,马克开着他的老爷车驶进加油站,服务员问他:“要加满吗?”他会说:“只要加二十五美分的油就够了,谢谢!”马克很尴尬,但服务员很有耐心,仿佛能够感受到他的窘境。

自尊被彻彻底底地打败了,他已经跌到了人生的谷底。但是谷底往往也是转折点——是最大的机遇。他学会了《敢赢》这本书里要教给大家的一些重要原则。关键之一即是,无论情形多么糟糕,不要轻言放弃,总有办法解决所有的困难。马克的情况已经不能更糟了,然后一切开始有了起色。

我们常常忽视一些重要讯息,常常看轻那些破产的人,对他们抱以同情。但就在这时,世界向他们敞开了胸怀。他们不再局限于某个不喜欢,或是不适合的工作,没有讨厌的财政安排使他们缩手缩脚。世界向他们敞开了胸怀,一切皆有可能。