

人生黄金法则书系

世界七大成功学家的

53条成功定律



Differences Life Book Series — **53 scientists**
of the world's seven major success successful law

主编 ◆ 张弘 董国红



远 方 出 版 社

人生黄金法则书系

世界七大成功学家的 53 条成功定律

(下册)

张弘 董国红 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界七大成功学家的 53 条成功定律. 下 / 董国红编. —
呼和浩特: 远方出版社, 2007. 1

(人生黄金法则书系 / 张弘主编)

ISBN 7-80723-198-X

I. 世... II. 董... 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 (2007) 第 015405 号

人生黄金法则书系

责任编辑: 王 福

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 字数: 3000 千字 印张: 220

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80723-198-X

总 定 价: 600.00 元

版权所有, 侵权必究。

一、最佳的“自我投资”策略

假使你在森林中看到一名伐木工人，为了砍一棵树已辛苦工作五小时，精疲力竭却进展有限，你当然会建议他：

“何不暂停几分钟，把锯子磨得更利？”

对方却回答：“我没空，锯树都来不及，哪有时间磨锯子！”

在此柯维强调“工欲善其事，必先利其器”的观念，准则的主旨就是磨炼自己，从身体、精神、心智与待人处事等四个层面，增进个人产能，累积其他修养的本钱。

磨炼自己是指以均衡明智的方式，经常训练自我。这种修养工夫完全得靠自己，旁人无法越俎代庖。

人生最值得的投资就是磨炼自己，因为生活与服务人群都得靠自己，这是最珍贵的工具。

1. 维持身体健康
2. 涤除心灵的尘埃

陶冶精神可培养我们掌握人生方向的能力，与准则二——

确立目标密切相关。

涤除心灵的尘埃需要投注时间。只要把人生的意义与方向想个透彻，它就会像一盏明灯，指引我们积极进取。

若能赢得这些战争，平息内在的冲突，就能了解人生的意义，得到内心的安宁。

3. 不要停止自我教育

4. 历练待人处事之道

因为社会与情感生活互为表里，情感主要来自人际关系，也多半反映在人际关系上。因此不需多费心，只要在日常交往中多加练习即可。以关系密切的人为例，不论是配偶子女，或同事亲朋，由于必须经常接触，难免意见相左。

化解歧见的第一步是实践准则四，向对方提议继续沟通，直到获得双方满意的结果为止，通常一般人都会接受这种建议。其次先聆听对方的意见，但不是为了回应，而是想更深入的了解对方；直到可以正确复述对方的观念，才算大功告成。接着准确的表达自己，最后再集思广益，寻找第三条路。

成功关键不在理智，而在感情，在厚实的安全感。而安全感来自内在，不假外求，外界权势荣誉均不足恃。

至于增进内在安全感的方式，包括：坚守原则，肯定自我；与人为善，相信人生不止输赢两种抉择，还有双方都是赢家的第三种可能性；乐于奉献，服务人群；燃烧自己，照亮别人。如果把工作当作一种奉献，再平凡的职业也会显得不同凡响。

5. 聆听良知的声音

不断的自我磨炼是改变与成长的关键，但在这个日新又新的过程中，良知的指引不可或缺。法国女作家斯塔尔夫人有句名言：

良知的声音极其微弱，很容易被淹没，可是却又清晰得令

人无法遁逃。

修身励志没有捷径，必定是一分耕耘一分收获。而正直写成功不可分，做人愈是端正，愈能够正确判断客观世界，心中的观念地图也愈精确。这种良性循环能够使人成长，但必须靠不断的学习、坚持与实践良知所认定的正确原则来维系。

二、让心灵重拾平静

大多数人置身大自然时会感到平静、感到时间停驻、感到大自然的真实，自身几乎变得微不足道。置身大自然也会带来一种平衡与和谐的感觉，季节规律地更替，即使天灾也循着自然的规律，大自然总是根据自己的法则展现美感。

这里所谓的平静，不是远离战争，也不是躲到野外以逃避复杂的生活。我们所说的平静是内在生命的一种功能，是从生活中体认所获，而不是因为逃避生活所发现。

1. 割舍

每个突破都是割舍旧习性才达成的，当我们努力于先做最重要的事时，可能就是我们要割舍旧习性的时候。

(1) 割舍若干盛行一时、但不切实际的行为模式

我们能设定目标并达成任何想做的事，还得到提高生活品质的结果，短期看来这种自负的想法似乎很不错；但事实是依循自然原则才能使生活品质提升，如果我们的价值观不符合自然原则，我们会误以为自己能主宰人与事。有什么样的原则、就有什么样的结果。

(2) 割舍不是“当务之急”的事

知道自己的影响范围，将有助于我们专注于该做的事情，唯有割舍其他杂事，才能使自己专注于最重要的事。

(3) 割舍一些理性

如果我们过于要求自己理性，就没办法听到良知的声音。试试看割舍一些理性，即使只有一星期也会大感轻松，因为你

会发现耗费太多时间和精力在替自己的行为找理由。

(4) 割舍不必要的罪恶感

良知引发的罪恶感是我们的良师，能使我们知道那儿违背了原则；但是大多数的罪恶感却来自社会的期望，这种社会的压力只会妨碍我们进步，因此必须割舍社会礼教造成的罪恶感。自觉的罪恶感则必须确实面对，尽可能改进。

(5) 割舍外在因素形成的安全感

只要我们得借助忙碌、专业受肯定、才干受赏识、人际关系良好，或是任何与良知及原则无关的因素，才能获得安全感，我们就不能把最重要的事视为当务之急，这些事情总是比我们必须做的事重要。唯有割舍这些外在因素，才能出自内心获得安全感，才能够所应为。

2. 转折点

我们所作的每个决策都很重要，有些决策当时看来没什么，但事实上日积月累成为习惯之后，会使我们的命运改观。

有些决策当时不知道，后来却成为生命的转折点，有时候很难作出决定，因为这些决策不受认可、不合逻辑，但只要我们能站稳立场，秉持良知行事，就能发现这些决策对生活品质产生重大冲击。

3. 想要改变世界，得先改变自己

第四章

安东尼·罗宾——激发心灵潜能

安东尼·罗宾是世界顶尖的潜能学权威，新一代的成功学大师。他的著作已经被翻译成11种语言，行销全世界，并屡屡位于畅销书排行榜第一名，他的著作成为追求成功者的必读物。他的电视节目“个人潜能时间”在美国同类节目中，每年都是最成功的。

罗宾一整套的理论和方法，使他成为一位顶尖的成功学顾问和咨询专家，他帮助了世界各地许多团体和数百万人走上成功之路。美国陆军、运通公司、IBM、ATT以及美国职业球队都受到过他的恩泽。甚至美国总统、世界首富级企业总裁也请教过他。

一、别压抑你的潜能

1. 不要画地自限

安东尼·罗宾曾讲过这样一个故事：

许多年前，重量级拳王吉姆在例行训练途中看见一个渔夫正将鱼一条条地往上拉。但吉姆注意到，那渔夫总是将大鱼放回去，只留下小鱼。吉姆好奇地上前问那个渔夫为什么只留下小鱼，放回大鱼。渔夫答道：“老天，我真不愿这么做，但我实在别无选择，因为我只有一个小锅子。”

在你大笑之前，罗宾提醒你，他实际是在讲你呢！许多时候当我们想到一个大的主意时，往往会告诉自己：“天啊！可别来个这么大的！我只有一个小锅子呢！”我们更常常自我安慰道：“更何况如果是一个好主意，别人早该想到了。就请赐给我一个小的吧！不要逼我走出舒适的小圈子，不要逼我流汗。”

安东尼·罗宾指出：在我们每个人的生命中，都会面临许多害怕做不到的时刻，因而画地自限，使无限的潜能只化为有

限的成就。

下面这个例子是关于这个道理的典型故事（两个推销员的故事）。有两个人，一个人一年到头挨家挨户推销产品，最后挣了两万元；另一个人花了一年时间设计并发动了一次技术改革，这一举动，使公司获利两千万元。俩人所花时间相等，可是第一个人总是担心银行的贷款，另一个人很快得到提升，同时拿到一笔数目相同的资金。

究其原因是两个人的努力程度不同，第一个人盲目地工作。他很勤奋，他很自觉，他完成了自己的工作任务，他满足了他的上司，他在工作上保证了他的后半生。

但第一个人只是在消磨时光。

另一个人则是使用时间。一年中他在工作时不仅动手，而且动脑。他把工作既当成任务也当成机遇。他意识到自己有成功的希望并潜心去发展它。他正确评估自己的能力，集中精力去发展他所做好的一切。他观察到在仅仅能干与干得十分成功之间没有多大区别，并决定去弥补这种差异。当他遇到困难，他没有诅咒，而是尽力解决；他寻找需求，力求给予满足；他注意到任何办公室里所做的事情都多以语言交流为基础——书面语言和口头语言——他就开始学习掌握语言技巧；他发现事业上最有价值的能力莫过于在多数场合做出正确决定的能力，所以他就潜心研究决策法；他明白不管做任何事情，办法都不只有一个，他会永远铭记这一点。

他尽力让别人需要自己，结果他成了必不可少的人。

同样的惰性折磨着多数人，对于眼前的任务他们没有远虑。有人是因为不知如何应用自己具有的能力，有人尽管雄心勃勃，但对如何发挥这些能力却只有一个模糊概念。

这与其说是没有决心，倒不如说是缺乏想像力。对于采取

哪些措施使他们感到迷惑，其结果是：他们常常对自己或他人或对“制度”满腹牢骚，对自己的潜能画地自限，又因为不知如何消除这一影响而灰心丧气。

对此，安东尼·罗宾指出，我们中有很多人给自己套上限制，我们在一生中不会超过父母，我们反应迟钝，我们缺乏别人拥有的潜能和精力。那么无疑我们就承认我们实现不了一些目标。

你可能一直认为你现在的一切都是命中注定的，现实的一切不可超越，不管你持有此观点的时间多长，你都是错的。你可以通过改变自己的态度和习惯来改进自己的生活。我们中的许多人应更为成功，但我们在生活中失去很多，因为我们会安于现状，这比我们能取得的一切少得多。

但是，首先必须意识到这一点，你必须见那个可能的你。

罗宾常常谈起这个故事：有个乞丐每天都在街上坐着，他的对面是个艺术家的画室。艺术家从窗口给乞丐画了一幅肖像，有一天叫 he 去看这幅画。刚开始，乞丐没认出是他自己。接着，他慢慢认出来了，他半信半疑地问：“那是我？那可能是我吗？”“那是我所见到的那个人。”艺术家答道。乞丐盯着画看了好一会，然后说：“如果那是你见到的人，那么，他就会是我。”

靠呼口号就想保证我们能比现在好得多，这是办不到的，这一点千真万确。有不少故事描写人们生活在自己的潜能之中，通过行动，他们踏上了平坦的大道。

2. 超越缺陷就能发挥潜能

芭芭拉·史翠珊是个才华横溢的艺术家，年轻时她不断追求影视艺术上的成功，当时她希望有人能让她上台。但他们都拒绝了她，并强调地说道：“你，也想当明星？也不听听你那

口音，再瞧瞧你那鼻子！”她怒冲冲地向他们说道：“你们会遗憾的！走着瞧，你们会遗憾的！”后来，事实证明他们判断失误，因为她成了当代最伟大的表演艺术家之一。

但这一切就因为她藐视自己的缺陷。你能超越你的缺陷吗？

有一位住在佛州的快乐农夫，由于超越了不利环境，他甚至把一个毒柠檬做成了柠檬水。当他买下那片农场的时候，他觉得非常颓丧。那块地坏得使他既不能种水果，也不能养猪，能生长的只有白杨树及响尾蛇。然后他想到了一个好主意，要把他所有的变作一种资产——他要利用那些响尾蛇。他的做法使每一个人都很吃惊，因为他开始做响尾蛇肉罐头。几年后，人们发现每年来参观他的响尾蛇农场的游客差不多有两万人。他的生意做得非常大。由他养的响尾蛇所取出来的蛇毒，运送到各大药厂去做蛇毒的血清；响尾蛇皮以很高的价钱卖出去做女人的鞋子和皮包；装着响尾蛇肉的罐头送到全世界各地的顾客手里；为了纪念这位超越不利因素的农夫，这个村子后来改名为佛州响尾蛇村。

愈研究那些有成就者的事业，就愈加深刻地感觉到，他们之中有非常多的人之所以会发挥潜能获得成功，是因为他们开始的时候有一些会阻碍他们发挥潜能的缺陷，促使他们加倍地努力而得到更多的报偿。正如威廉·詹姆斯所说的：“我们的缺陷对我们有意外的帮助。”

不错，很可能密尔顿就是因为瞎了眼，才写出这么好的诗篇来，而贝多芬就是因为聋了，才作出这么好的曲子。

海伦·凯勒之所以能有光辉的成就，也就是是因为她的瞎和聋。

如果柴可夫斯基不是那么的痛苦——而且他那个悲剧性的婚姻几乎使他濒临自杀的边缘——如果他自己的生活不是那么

的悲惨，他也许永远不能写出那俗不朽的《悲怆交响曲》。

如果陀思妥也夫斯基和托尔斯泰的生活不是那样的曲折，他们可能也永远写不出那些不朽的小说。

哈瑞·艾默生·福斯狄克在他那本《洞视一切》的书中说，斯堪的那维亚半岛人有一句俗话，我们都可以拿来鼓励自己，北风造成维京人。我们为什么会觉得，有一个很有安全感而很舒服的生活，没有任何困难，舒适与轻闲，这些就能够使人变成好人并且变得很快乐呢？正相反，那些可怜自己的人会继续地可怜他们自己，即使舒舒服服躺在一个大垫子上的时候也不例外。在历史上，一个人的性格和他的幸福，却来自各地不同的环境；好的、坏的，各种不同的环境，只要他们肩负起他们个人的责任。

3. 你认为你行，你就行

安东尼·罗宾曾说，对潜能的强烈信念是世界上最强的力量之一。

不论情况多恶劣，障碍多难克服，你的信念都会告诉你，其中必有解决之道。你的盔甲可能是听诊器、打字机或是麦克风；你的宝剑可能是耐心、不自私或者永不懈怠的态度。

成功是由一群平凡的人以不平凡的决心达到的，但这并不简单，有价值的成就通常都不容易取得。一位心理学家说，多数情绪低落，不能适应环境者，皆因对自己缺乏信心，没有对潜能产生强烈信念。

威伯福斯就是一位对潜能有着强烈信念的人。英国政治家威伯福斯厌恶自己矮小，名作家威斯特威尔有一次去听威伯福斯演讲，事后对人说：“我看他在台上真是小不点儿，但是听他演说，越说似乎人越大，到后来竟成了巨人。”这奇矮的人终生病弱。医生叫他吸鸦片烟，以维持生命，历时 20 年，他却

有本领不增加每日吸食的剂量。他反对奴隶贸易，英国废止奴隶贸易制度，多半是他的功劳。

历史上最激励人的成功事迹，多半是身有缺陷或境遇困难，但仍勇往直前的人谱写的。挪威著名小提琴家布尔有一次在巴黎举行演奏会，一曲未终，一根弦突然断掉。他不动声色，继续用三根弦奏完全曲。事实上，这就是人生——只要你对潜能有强烈的信念，就能用其余三根弦奏完人生。

二、相信“能”的人就会赢

“日复一日，我会在各方面干得越来越好。”这是法国心理疗法专家埃米尔·库埃的名言。在本世纪二十年代的英国和美国，这句话被成千上万的英国人反复叨念。

“日复一日，我会在各方面干得越来越好。”当时，这是人们每天必不可少的事情。人们在每天规定的时间内重复这句话，每当头脑中闪现这一想法时也重复这句话。他们相信这样做能够增强头脑意识、调动身体活力、为事业和生活的成功作准备。这就是今天积极思维的早期雏形，曾经风行一时。

埃米尔·库埃并非是第一个提出此观点的人。在这一方面，他的前辈芸芸，多不胜数，其中一人名叫塞缪尔·斯迈尔斯，他的著作《自助：对性格和行为的描述》在 1895 年发表后，一时在英国成了人们喜读的畅销书。

1908 年，英国小说家兼戏剧家阿诺德·贝内特发表了《怎样度过一天二十四小时》一书，接着，十几本类似的书籍接连三地出版，从不同的角度利用应用心理学向人们提供了幸福和成功。当传教士诺曼·温森特·皮尔发表了以宗教为基础的说教自助书籍时，这一趋势达到了高潮。

皮尔是纽约市马布爾联合教会的名誉牧师，在本世纪 40 年代，他用《积极思维的力量》一书传播这一概念。不久，他

的追随者和仿效者陡然激增起来。

这位牧师的灵丹妙药是精练的基督教义与大众心理学的混合物，是《圣经》中的警世良言与简单的自助精神结合的产物。可是，它被当作获得成功的有效方法，它的有效绝对不是因为上帝的保证。热心的人们每天都要把使徒保罗的话认真重复十遍：“耶稣基督使我坚强，通过他我能做成任何事情。”他们还被告诫：“遵循上帝成功的法则，你就永远不会失败。”

1. 想像自己成功

能改变你生活的最有效方法之一就是使用想像的技巧。

想像是一种创造行为，通过它，你就可以组成思维形象，它能看清头脑里的某些东西。第一个目标就是看你自己，任何时候，就像你现在一样。

一开始就把自己想像成处于各种具体的情况中，给自己幻想出一种思维形象。

有意去回忆你在最近工作中的行为和态度。你看见了什么？你曾见到某人泰然自若、十分自信或见到某人忐忑不安吗？此人给你留下的是自信的印象，还是犹豫不决？焦虑不安和缺乏自信的暗示？

接着，改变这种形象，试着想像自己处在自己喜欢的境况中，然后想像自己就是那个人。了解运动员如何使用想像来促进他们的动作就能帮助你做到这一点。

2. 使用这一技巧

你怎样使用这一技巧？

首先要意识到如果没有刻苦工作为基础，想像便毫无作用。如果你没有做好细致入微的准备工作，你会发现想像自己成功是不可能的。

如果你在谈生意或社交时感到不适应而受挫并由此常常感

到坐立不安，很可能是你没有做好准备工作以增强自己的信心。没有什么比了解你的同事更能增强你的信心。一旦你为了成功而要把自己武装起来时，你就会发现你所缺乏的自信。

相信你自己，相信你的潜能，想像自己在经营这个公司而不是为它效劳，要超过你的同事，去实现哪怕是最荒诞的梦想，这些都不是毫无价值的空想。

但是，首先你必须想像自己在这样做。