

THE EDGE 卓越论

让平凡成为过去，让成功成为一种习惯！

其实，你与亿万富翁有90%相似，
你只缺少10%的**卓越因子**！

[英] 迈克尔·赫佩尔 著
(Michael Heppell)

郑双涛 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

卓越论

[英] 迈克尔·赫佩尔 (Michael Heppell) 著 郑双涛 译

T h e E d g e



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

迈克尔·赫佩尔致力于研究成功人士，他通过采访企业家、知名人士及政界与教育界的多位领袖，研究各行各业卓越人士的每日习惯，揭开了他们出类拔萃的“卓越”奥秘，并在本书中与读者分享。卓越人士的生活方式中，90%与常人并无分别，这本身并不奇怪，正是剩余的10%的习惯使得他们与众不同。通过辨别出这隐秘的10%的卓越“因子”，并加以提炼，迈克尔·赫佩尔向普通读者展示了常人如何利用同样的要诀以成就卓越。

THE EDGE: HOW THE BEST GET BETTER by MICHAEL HEPPELL

Copyright ©Michael Heppell 2012

This edition arranged with HEADLINE BOOK PUBLISHING LTD(HODDER HEADLINE) through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

All rights reserved.

本书中文简体字版专有版权由 HEADLINE BOOK PUBLISHING LTD (HODDER HEADLINE) 正式授权，通过 Big Apple Agency 代理，由电子工业出版社出版，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-4147

图书在版编目（CIP）数据

卓越论 /（英）赫佩尔（Heppell, M.）著；郑双涛译. —北京：电子工业出版社，2014.7

书名原文：The edge: How the best get better

ISBN 978-7-121-23164-3

I. ①卓… II. ①赫… ②郑… 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（2014）第092827号

责任编辑：杨 雯

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17 字数：254千字

印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



致 艾 玛





引言

你成功了！生活完美无瑕，事事一帆风顺，周遭之人无不羡慕嫉妒。

啊？说的不是你？

我猜，这才是你捧起这本书的原因吧。对生活有诸多不满，面对缤纷的大千世界，希望有朝一日能出人头地。为什么不能呢？看到成功人士，莫要心生妒忌，花点时间推敲一下他们的成功之道，揣摩他们的过人之处。他们的卓越究竟源自何处？

但凡成功必有迹可循。越是用心寻觅，成功便越触手可及。通过不断地求索和质疑、探究和尝试，你会愈发意识到，成功之路没有捷径。但总有那么一些规律、理念与策略，我们是能够习得、驾驭并为己所用的。从这一秒开始！

本书中此类内容俯拾皆是。只要你勇于尝试，它们就会很管用。这本书或许能够激励你，但只有在实践中检验书中的理念，你的未来才会大不同。文中诸多观点都源自笔者多年的研究对象——书中提到的卓越人士。你可以用很多标签来界定卓越：功成名就、大展宏图、星光熠熠、天赋异禀、才华横溢。这些字眼都很恰当。

开辟属于自己的卓越之路

虽不知本书中哪些内容最适合您，但我很清楚，其中有很多能极大地帮助各位挖掘潜力，实现卓越。文中有来自商界、体育界、军界、影视界及其他各

行业中诸多精英的成功故事。我的初衷不是请你克隆他们，这也不可能。读一下比尔·盖茨的成功故事并不能让你立刻就变成亿万富翁。我希望你能够发掘自身优势，摸索出一条独特的成功之路，并从本书中汲取灵感，扬帆破浪，迈向成功。

访谈

描写卓越人士的成功故事当然难免主观。我对于卓越人士的理解可能和诸位大相径庭。研究伊始，我本想尽可能多地采访一些成功人士。在沟通时，我最喜欢提的问题是：“你认为谁比较优秀？”出于深入研究的目的，如果我的交谈对象跟此人有关，我会请求他对此人做进一步介绍。有些相当意外的名字会冒出来，读者朋友们有可能认为，他们与“成功”二字相隔甚远。

理查德·布兰森爵士¹够优秀吧？我认为是的，可你或许不这么想。比起商界大亨，你或许更崇拜体育巨星。这很好！事实上，拥有自己所崇拜的偶像，并渴望向他们学习，我举双手赞成。但请不要戴有色眼镜来阅读本书。如果说谦逊是众多成功人士的一个关键特质，对于知识的不懈追求则是另外一个。在脚踏实地的同时能够高瞻远瞩也是一种关键技能。有些人甚至认为，像勤记笔记、有始有终这些小习惯也属于卓越特质的范畴。

卓越箴言

我对卓越人士的定位可能与诸位有所不同。

本书所分享的多种观点都是被卓越人士广泛认可并身体力行的准则。我是否应该指名道姓，告诉各位这些理念的出处呢？我曾问过受访者，是否介意自己的观点被引用，几乎所有人都给出了否定答案，一些人甚至连名字都不愿

¹ 理查德·布兰森爵士（Sir Richard Branson），英国亿万富翁，维珍（Virgin）品牌创始人。

被提及。这并非由于他们言不由衷，只是因为他们不愿被旁人误解，自诩为成功人士。

关于本研究

我的研究谈不上十分科学。我既没和某高校合作，也没有一个科研团队来检测成千上万的实验对象。在过去的 18 年中，我一直致力于个人发展领域的研究，我总共完成了 37 次针对卓越人士的正式访谈，非正式访谈更是不计其数。我确实也读过几篇学术论文，偶尔也在社交网站脸书（Facebook）或推特（Twitter）上发布一些想法，然后从网友回复中汲取灵感。

文中的许多例子都是源自本人的亲身经历。在下虽不优秀，可生活还算色彩斑斓，酸甜苦辣也都尝过。某些经历和教训感觉有必要在本文中书上一笔。它们是我生命中的里程碑，是我的高兴时刻与难忘瞬间。我依然记得生命中那些里程碑般的瞬间：当我发现了恪守价值观生活的真谛；当我跟同学们一起见证老师跳窗而逃，仅仅因为他错误地认为教室马上要爆炸。

初稿写作临近尾声时，我把整本书稿拿给团队中的两位成员审阅，并请他们提出修改建议。这是我第一次这么做，但结果却非常好。在此过程中，我那位无与伦比的妻子克里斯汀，同时也是我的商业与写作伙伴，始终积极地提出了许多范例、分析、想法和（大量的）修正意见。所以如果您字面上读到的是“我”，请把它理解为“我们”。

浓缩即为精品

过去，我总是被人家批评：要么概念复杂化，要么概念简单化。“细节烦琐”、“深度欠缺”，他们是这么说的。因此最好事先声明，虽然我为大伙儿写出这部书，可我们却素不相识。我并不清楚你希望这本书写得多么透彻或者多么直白。所以在撰写过程中，我决定为读者提供大量信息，但却是以短脉冲

的形式，而不是通篇的细节赘述。我这么做是有理由的，因为我猜你的时间可能并不宽裕。我总得尊重这个事实，所以本书尽量避免长篇累牍式的啰唆。如果你希望学到更多，别着急，条条大路通罗马，你总会如愿的。这也是为什么，你手中的这本书如此短小精悍。

懂得 VS 行动

我也清楚你想尽快地出人头地，而且你的首要目标是过上更好的生活。这本书里的有些理念其实相当简单。实际上，你可能一边翻着书，一边心里嘀咕，“这些东西我本来就知道，读这些怎能帮助我变得成功呢？”道理是这样的：每 10 位《卓越论》的读者，就可能有 10 种截然不同的想法。每个人对于简单还是困难、基础还是高级的看法和尺度可能都不一样。因此，如果你确实发现有些篇章有点老生常谈的感觉（你肯定会），就请先退一步思考一下，现在你在该领域表现如何，是否足够优秀。

卓越人士的关键特征之一：他们会先欢迎新的想法与理念——之后再处理细节。我们不妨也这么做。我撰写这本书时，把重点放在发掘卓越的关键领域。不过，我清楚自己会漏掉某些内容；我也清楚你会有自己的倾向喜好。为了满足各位这方面的要求，本书在设计上允许读者对内容进行跳跃性遴选。读者朋友，（如果你比较挑剔）请拣出最感兴趣的章节来阅读；（如果你是大忙人）可以只翻阅某些章节来对症下药；（如果你时间相对宽裕而又不那么挑剔）欢迎你从头读到尾。

卓越人士

在写作初期，有件事让我总是非常郁闷。每次在描述一位拥有卓越品质的优秀人士时，我都不得不表达成“那些拥有卓越品质的优秀人们”（好长啊！）。经过深思熟虑，我们想出了“卓越人士”这个词。这个词儿或许不那

么完美，如果你想出更好的词汇不妨告诉我。反正总得起个名嘛，暂时就用“卓越人士”吧。如果你喜欢，好，在书中它会多次出现。不喜欢的话，我相信这个字眼会慢慢在你心里生根、发芽。

在阅读本书的时候，你会反复地看到这个“卓越箴言”的标记。

这个标记就是所谓的“卓越箴言”：看上去像是本书中的一些附加信息。有些是对关键论点的总结；有些是为了激发读者朋友们的思考；有些只是在那儿起分页符的作用。我虽然并不提倡在阅读本书时用“卓越箴言”来导航，但如果想抓住某些章节的精髓，那么浏览“卓越箴言”无疑非常便捷。

最后，就像我在每部作品中所提出的，阅读这一本书恐怕远远不够。必须检验书中的理念，挑战书中的概念并把相关内容付诸实践。在调研阶段，我所访谈的首批人士中，就有一位恰好指出了这点。他问我：“您不会认为人们能通过读一本书就变得优秀吧？”

“当然不，”我回答道，“但我真心相信，有了您和其他友人的帮助，我的读者可以在书中找到足够的信息，并通过阅读来得到鼓舞。然后当他们检验这些想法、应用这些理论的时候，自然会发现自己生活的方方面面都有了进步。而正是通过鼓励读者们采取行动，才能帮助他们真正发掘自身的卓越特质。”

他说：“这个主意不赖。”

秘诀不在于懂得——在于行动！让我们此刻起航。



译者序

初稿的翻译工作接近尾声时，2013年羽毛球世锦赛激战正酣。男单决赛在两位夙敌之间展开：奥运冠军林丹 vs 大马天王李宗伟。种种迹象表明，这一次是李宗伟离世界冠军最近的一次。林丹奥运后基本处于半退休状态，不但频繁出席商业活动，而且由于长期没有系统训练和比赛，他的世界排名甚至下滑到200名开外。国内羽球界也对持外卡参赛的林丹不看好。人们认为，挑战李宗伟霸主地位的重担会落到新锐小将谌龙肩上。

事实却是，林丹不但过五关斩六将站到了决赛场上，更在三局鏖战后再次击败李宗伟，赢得自己第19座世界冠军奖杯。已过而立之年的林丹向世界证明：站在决赛场上的他，依然是对手无法逾越的一座大山。

毫无疑问，羽毛球王者林丹是一位卓越人士。可很少有人知道，他一直通过艰苦的体能训练来保持状态。可能有些朋友会想，其他羽毛球运动员同样经历了艰苦的训练和比赛，付出的汗水不比林丹少，为什么只有他能“一览众山小”？“超级丹”的秘诀到底是什么？

让我们再看一则例子。俄罗斯选手伊辛巴耶娃被誉为撑杆跳女皇，是历史上最出色的女子撑杆跳高运动员。她28次打破世界纪录，获得冠军无数。在2013年8月14日的莫斯科田径世锦赛上，她夺取了自己的第三块世锦赛金牌。获得冠军的她像孩子一样兴高采烈，在跑道上用空翻的方式庆祝自己

的成功。赛后接受记者采访时，31岁的伊辛巴耶娃说，“我现在不会退役，将会在明年要小孩，然后再征战2016年里约奥运会，时间刚刚好。”

我相信，诸位的想法与当时电视机前的我一样——瞠目结舌。为何在普通人看来难于登天的事情对于他们却如此轻松？可能会有人说，他们不是凡人，我们普通人永远无法望其项背。

好吧！那让我们举一则“凡人”的例子。我最喜欢的励志演讲家名叫尼克·武伊契奇（Nick Vujicic）。他生来就没有四肢，是一位残障人士。但是，他没有接受命运的安排，没有怨天尤人。相反，他作为爱的使者，向全世界人民诠释了何谓坚强，何谓成功。他不但生活能自理，而且会游泳，会踢足球，会演奏音乐，拍过电影，被授予澳大利亚年度青年称号。在某国际公益组织任总裁一职，并拥有自己的公司。此外，他还娶了一位美丽的妻子。尼克用自己生命迸发出的奇迹激励着无数人——像你我一样的健全人。

再看看我们身边。如果你尚在求学，身边是否有这样神一般的“学霸”存在？无论你多努力，多用功，他们的成绩都永远甩你一大截？你可能感觉“忿忿不平”，他们貌似并没有你努力，却能门门功课出类拔萃？如果你已工作，身边是否有这样的超级同事兼对手？他们家庭美满，事业成功，很少加班，劳逸结合。而每逢年终考评时，他们的业绩总让你觉得自惭形秽。是的。不得不承认，卓越人士就在你我中间。

很多人会慨叹，“你的起点，也许是我永远到不了的终点”，然后摇摇头，甘居人后。更多人会扪心自问，他们到底强在哪里？人家每天也只有24小时，为什么就能如此优秀？

我们凡人，平时奔波于学业、工作与家庭之间，这已经令人手忙脚乱，身心俱疲了。因此，我们对自己的要求降格为：凑合、马马虎虎、还不赖。毕竟，并非人人都是本杰明·富兰克林，比尔·盖茨或马克·扎克伯格那样的天才。

但是，你是否与我一样，也曾憧憬未来，也曾雄心勃勃，想要成就一番丰功伟业呢？在忙碌一天后，躺在床上的你无法入眠。你是否安于现状？是否

厌恶平庸乏味的生活？是否因虚度光阴而自责？是否为自己的拖延症感到懊恼？是否感觉不甘心，我本不该落得如此田地啊？！

恭喜！如果这些问题曾经，或者依然困扰着你，那么还不算晚。

有人说，不满是向上的车轮。它敦促你不断奋斗，超越自我。翻开手中的这本书，是你脱胎换骨，迈上成功之路的第一步。

迈克尔·赫佩尔先生是一位著名的演说家、生命导师和畅销书作者。结合自己近 20 年的研究，迈克尔对很多成功人士展开访谈，并总结提炼出卓越人士身上的特质，浓缩在本书中。用他的话来讲，“但凡成功，必有迹可循。”

因此，如果你想摆脱平庸，发掘自身潜力，成为一名卓越人士，就从本书开始吧！

你的心决定你所见，我们是自己命运的创造者。——（美）加思·斯坦

译者于 2013 年圣诞

东海之滨



目录

第一章

本能，直觉与洞察力 1

第二章

卓越者周期 9

第三章

习惯 21

第四章

生活价值观 27

第五章

释放你的热情 37

第六章

卓越的自我修养 45

第七章

成交不成交 55

第八章	
问出好问题	63
第九章	
与失败打交道	71
第十章	
保持镇定，继续前进	79
第十一章	
卓越人士的健康观	87
第十二章	
心理卓越	93
第十三章	
卓越教育	99
第十四章	
从顾问那儿汲取更多	105
第十五章	
继续前进，不断进步	115
第十六章	
人才引擎	121
第十七章	
领导者的卓越特质	127
第十八章	
不会误导的魔法	137

第十九章	
承诺的代价	143
第二十章	
切忌凡事想当然	151
第二十一章	
卓越的决策能力	157
第二十二章	
卓越的演说家是怎样炼成的	165
第二十三章	
演说的诀窍	181
第二十四章	
明喻、暗喻与其他类比	189
第二十五章	
自我推销	195
第二十六章	
卓越人士愿意付出更多	205
第二十七章	
让他人如沐春风	209
第二十八章	
智齿恐惧症	215
第二十九章	
卓越雷区	225

第三十章

行动决定结果 237

第三十一章

回顾与总结 243

致谢词 249



第一章 本能，直觉与洞察力

