

成功✓ 是道选择题

斯坦福大学人生规划课

The Highest Goal:
The Secret
That Sustains You
in Every Moment

[美] 迈克尔·雷 著 贺璇 译

选择学之父迈克尔·雷开创斯坦福大学最有价值的人生规划课程
荣膺《福布斯杂志》最有影响力的20本图书之一
诺贝尔奖得主朱棣文教授、百万畅销书《从优秀到卓越》作者柯林斯
……各路国际名人诚意推荐



成功是选择出来的
选择什么样的目标 选择和谁结婚
选择合作伙伴 甚至选择什么样的对手……直接决定了你
一生成败和幸福



中国出版集团



现代出版社

成功 ✓ 是道选择题

斯坦福大学人生规划课

[美] 迈克尔·雷 著 贺璇 译



中国出版集团



现代出版社

版权登记号：01-2011-4190

图书在版编目（CIP）数据

成功是道选择题 / (美) 雷著；贺璇译. -- 北京：

现代出版社，2014.7

ISBN 978-7-5143-2868-4

I. ①成… II. ①雷… ②贺… 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 112249 号

THE HIGHEST GOAL: THE SECRET THAT SUSTAINS YOU IN EVERY
MOMENT by MICHAEL RAY

Copyright: © 2004 BY MICHAEL RAY

This edition arranged with BERRETT-KOEHLER PUBLISHERS, INC.

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

成功是道选择题

著 者 (美) 迈克尔·雷

译 者 贺 璇

责任编辑 赵 熙

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址 www.1980xd.com

电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 东莞市信誉印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1 / 32

印 张 9

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-2868-4

定 价 35.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

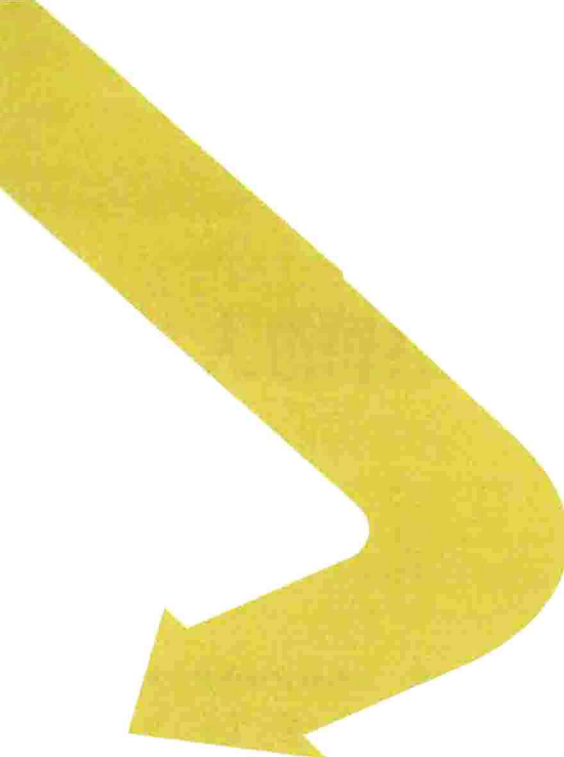
献给我的学生和老师:

(To my Students and teachers:)

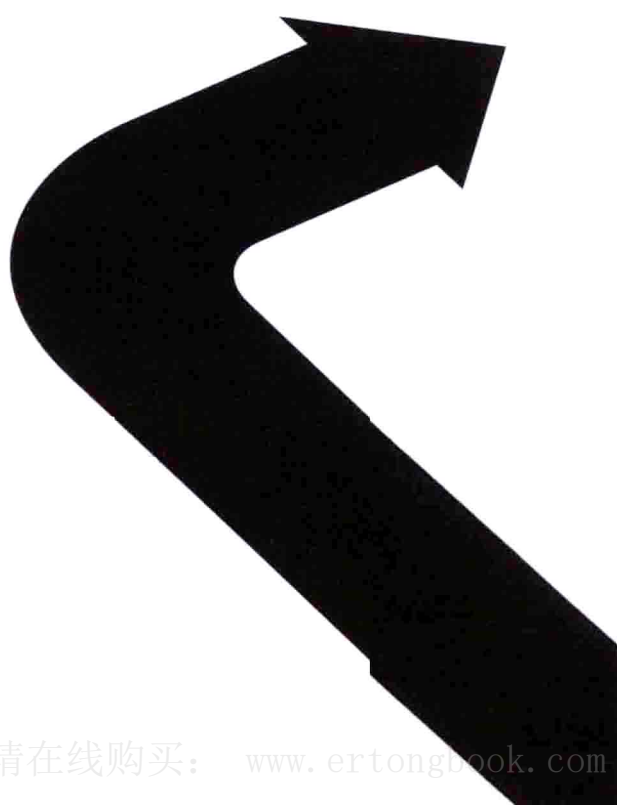


但愿付出和回报的循环永无止境。

(May the flow of giving and receiving continue without end.)



路，不通时，选择拐弯
心，不快时，选择看淡




我们应该 ▶ Life 选择什么样的人

我们很多人可以为了买一件衣服从款式、质地到价钱琢磨个遍，为了中午究竟是吃中餐还是西餐而踌躇不前，但是，爱一个人，和什么人在一起，或者读什么专业，在什么地方工作，我们却常常很快地做了决定。

为什么面对人生这么重要的关口，我们却可以如此轻描淡写？为什么从同一名校毕业的学生，站在同一起跑线上，几年之后同学之间却显示出了差距？为什么有些人每件事看起来都十分努力，但一辈子却碌碌无为？决定我们一生成败的，到底是出身、天才还是勤奋？

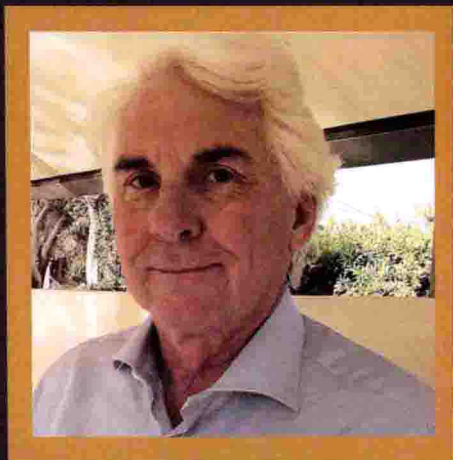
都不是。成功是选择出来的。不敢想象，假如爱因斯坦不选择物理学而阴差阳错做了名语文老师，相对论还能与他的名字联系在一起？诚然——我们无法事先决定选择出生在什么样的家庭，但是我们可以选择属于自己的道路：我们可以选择适合自己的目标，可以选择和谁结婚，和谁一起工作，甚至可以选择暗地里一直较劲的对手……有时候，看起



来似乎不起眼的一个决策，却决定了你一生的成败，因此你必须得弄清：卷起大海风暴的是哪一只煽动翅膀的蝴蝶？

面对纷繁芜杂的多重诱惑和可选择路径，我们如何找到属于自己的道路，做出最有利于自己的选择？

被《快公司》（*Fast Company*）杂志称为“硅谷最有创意的人”、现任教于斯坦福大学商学院的迈克尔·雷教授通过研究发现，如果一个人，处处能以最高目标为原则，必然能在生活中做出正确的确定。试着闭眼回想一下：当你在为你一直梦寐以求的目标奋斗时，是不是每天都有使不完的热情？假如你所追求的爱人符合你心仪的美人标准，你一定愿意和她厮守终生。在这本充满洞见的书中，迈克尔·雷刷新了实现成功的关键因素及方法，只要掌握了这些原则，那么成功也就不过是轻而易举能够实现的小事。



迈克尔·雷 (Michael Ray)
“硅谷最有创意的人”
斯坦福商学院“个人商业创意”导师

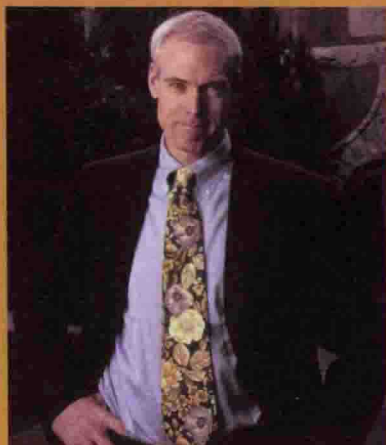
他是斯坦福大学企管研究所创意与创新营销课程的教授，也是一位社会心理学家，在营销沟通以及为企业与个人发展创造性环境的领域中，具有丰富的经验。《快速企业》(Fast Company) 杂志称他是“硅谷最有创意的人”。他有一百多种著作，包括十本书，其中两本是消费者资讯处理领域的先驱著作，有两本则有助于建立与发展企业新典范。

他与迈尔斯 (Rochelle Myers) 合著的畅销书《创意革命：如何激发企业人创造力》，被《公司》(Inc.) 杂志提名为九本“最伟大的商业书”之一；《平凡英雄之路》(The Path of the Everyday Hero) 获选为年度最佳商业自助书籍，与高曼 (Daniel Goleman) 及高夫曼 (Paul Kaufman) 合著的《创意精灵》(The Creative Spirit)，灵感来自于他在斯坦福商学院的“个人商业创意”课程，为美国公共电视网 (PBS) 同名节目的指定书籍，他还与创意课程的老师合作撰写《基础对话》(Conversations on the Basics)。

雷在各地演讲，并且担任许多组织团体的顾问，指导过的企业包括大型零售商、食品公司、目录公司、新成立的航空公司、全国性有线电视系统公司、广告公司以及四家非营利机构。

斯坦福大学开放课程学习笔记

THE COURSE NOTES



01



《成功是道选择题，斯坦福大学人生规划课》，是一位伟大导师多年智慧的结晶。

——全球畅销书作家 吉姆·柯林斯（著有《从优秀到卓越》）

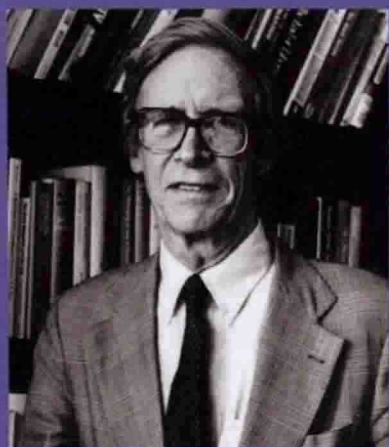
02



成功是道选择题，当你开始生活的新阶段时，请追随你的爱好。如果你没有爱好，就去找，找不到绝不罢休。生命太短暂，所以不能空手走而归，你必须对某样东西倾注你的深情。

——诺贝尔物理学奖获得者 朱棣文（斯坦福大学校友）





03



这是本不可思议的书，科学的论述了我们愿意为之而生存的生命原动力！

——畅销书作家 约翰·伦利希（著有《创造更好的明天》）

04



迈克尔·雷用他那独特的、创新性的深刻洞见，帮你发现并追求自己的最高选择。

——畅销书作家 李欣频（著有《十四堂人生创意课》）



《成功是道选择题》告诉我们所有人，如何才能发掘我们最强的优势，创造一个有意义、有成就的人生。

——硅谷企业家、风险投资家 海蒂·罗伊森

05



06



人生无非两种选择，要么铤而走险走在钢丝上，要么平平庸庸躺在海绵上。试着走钢丝固然危险，担当你体味到那种凌驾空中的感觉，你就知道，没什么了不起，如果读这本书被视为一个旅程，这次探险的确很有收获。

——彼得·巴菲特（股神巴菲特之子）

选择这个概念，在我们生命的早期，大多数人都不能正确的理解，但人生经历丰富之后，通过危机或经历爱情变得成熟，就会发现选择的重要。如果我们不去做出选择，认为这是一场冒险，那人生岂不无趣很多？

——亚马逊读者

07



教学案例展示

《成功是道选择题》是迈克尔雷在斯坦福大学企管研究所开设“个人创意课程”，总结二十多年来的教学经验所著。书中并不是用传统的观点直接点明创意，而是深入心理层面，引导每个人。

选择是协助我们成功的核心力量，每个人的选择都不同，唯有找到自己的最高目标，为它而活，生命才能充实、圆满，也更有创意。

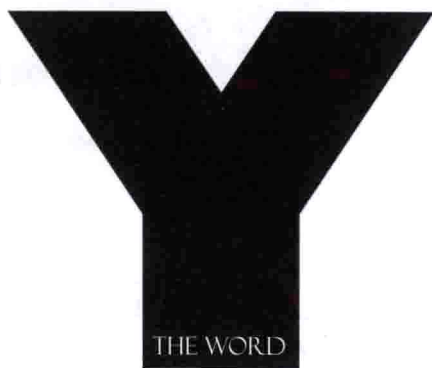
有以下几个例子：

丹尼斯·布罗素 (Denise Brosseau) 在课堂上发现，基本上她是一个联结者 (connector)。一九九三年，从斯坦福大学毕业不久，她与其他人一起创办了女性创业家基金会 (Forum for Women Entrepreneurs)，协助她们寻找资金和发展人际关系。例如，她所召开的一场大会，就为二十六家女性创办的新公司募得了一亿八千五百万美元。

杰夫·史寇尔 (Jeff Skoll) 曾于一九九五年选修了这门课，并因此学会了看到内心的自我。他创办 eBay，累积了许多财富，在美国四十岁以下的富人榜中排行前五名。他还成立了“以投资、联结与颂扬社会创业家为使命”的“史寇尔基金会” (Skoll Foundation)。

多米尼克·豪 (Dominic Houlter) 是伦敦商学院“史隆计划” (Sloan Program) 的主任，在其他事业上也是名利双收。他同时还钻研佛法，并成为佛学老师。他在著作《心满意足与金钱》 (Mindfulness and Money: The Buddhist Path of Abundance) 中提到，这门课程“开拓了许多学生对于商业精神层面的视野”。

我们曾经为“九一一”攻击事件遇难者的遗孀开设这门课程，也出现过与上述例子中类似的情况。虽然这些女性面对着难以承受的生命难关，但我的课程协助她们走了出来，这是她们没想到的。而且她们还能激励他人，使世界更加美好。



你可以改变世界!

YOU CAN CHANGE THE WORD!

在威斯特敏斯特大教堂地下室的墓碑林中,有一块扬名世界的墓碑。墓碑上刻着这样的话:

当我年轻,自由,当我的想象力没有尽头的时候,
我梦想改变世界。

当我长大,变得聪明,我发现世界是无法改变的,
我收回眼底,决心只改变我的国家。

但对国家我也无能为力。

在我垂老的时候,作为最后一搏,我决定改变我的家人,
那些与我最亲近的人,可他们还是不可改变。

现在,当我临终之时,我才懂得:如果我能改变自己,
那么我可以用自己的榜样去改变家人。

在他们的感召和鼓励下,我也许能让我的国家变得更好,
进而,天晓得,我或许甚至能改变世界。



Foreword by
Jim Collins

走出自己的生命之路 ——柯林斯

一九八二年九月，一个温暖的下午，这是我就读斯坦福大学企管硕士班的第二年，我正在确认所选的课程。在生产策略与公司财务等相关课程中，有一门课叫做“个人商业创意”（Personal Creativity in Business）。“这是矛盾修饰法。”我心想。考虑了一会儿后，我决定加选这门课，企图平衡我枯燥的分析性课程。

十五点二十分，我从容地进入教室，找了一个位置坐下，和同学闲聊着暑假的工作经验与这学期的课程，一边等待着迈克尔·雷（Michael Ray）与罗谢尔·迈尔斯（Rochelle Myers）教授。

教授没来，我们继续聊。

教授还是没来。

最后，我们发现迈克尔与迈尔斯早就坐在了教室前面等着。

一群群聚集聊天的同学终于发现教授正耐心地等着我们转移注意力，于是逐渐安静下来。而身高不到一米六，穿着夏威夷长衫，胸前挂着一面巨大银饰奖章的迈尔斯教授，以我们几乎听不见的音调喃喃道：“你们即将开始为期十星期的旅程，在这趟旅程中，你会发现你们内心深处的本质。”

我立刻翻阅课程目录，想知道这到底是什么科目。我正全神贯注翻阅着，又被迈克尔教授的话打断了，他要我们开始冥想：

“深呼吸，慢慢地，感觉你右脚脚趾的能量。感觉这能量开始在你脚上移动，集中意志在右脚上，其他什么事都不要做……”

我觉得自己似乎选错课了。

那天晚上，我告诉妻子乔安妮，我选的课程大致上不错，只有一门我想退掉。我说了迈尔斯与他的长衫，以及迈克尔带领我们练习冥想的事。我觉得迈克尔像是穿着皱巴巴服装的瑜伽熊，可后来我才知道，迈克尔真的是瑜伽信徒，也是精神方面的导师。至于我，我在大学主修应用数学，在麦肯锡（McKinsey）公司工作，非常喜爱以资料为主的分析与研究，跟迈尔斯与迈克尔实在是很不相同。

乔安妮听了却说：“我觉得这门课可能对你很有帮助，你为什么不再继续选修，看看到底会怎么样呢？”

结果呢？如果没有修这门课，我不会有今天的成就，也没有这么美好的生活。不只是我有这种经验，一年不到，我的同学都跟我有相同的感觉，非常庆幸在人生的初期能够选修这门课；即使当时还不知道，这个经验后来也成为我们以勇气与坚持去选择最高目标的第一步。

不过，对于我这个喜欢分析数据的怪胎，这个经验还是令我局促不安。“什么时候我们可以学些有创意的技巧，或是生产创意产品的管理方法？”我上了几个星期的课就提出了要求——我要工具、技巧、方法，我要实际有用的东西。

迈克尔则以商人拜访禅师希望得到启发的故事来回答我。

► 创意就在我们心中

商人与禅师坐下来之后，商人开始喋喋不休地说着生活中遇到的种种问题，他寻求成就感、方向、意义与目的……禅师没说什么，只是一直倒茶。茶杯满了，禅师还不停止，茶水流到盘子上、桌子上，最后流到商人的腿上。

商人跳起来大叫：“喂！你在干吗？”

禅师说：“你的杯子太满了，你在生命中一直加一直加一直加……除非你的杯子是空的，否则我没有办法再给你启发。”

迈克尔与迈尔斯解释，这门课的目的不是要增加技巧与知识，而是要移除创造潜力的障碍。他们的前提是，人人都有创意，只是创意通常会被掩盖。每个人都有一个创意宝盒，放在心灵的角落，而我们要做的，就是定期去打扫，清除盖住宝盒的垃圾，这样才能打开它，看看里面有什么。每个人都要面对这个基本的挑战，让生活本身成为创意艺术的作品。

此后几年，我体会认识到两种生活态度。第一种是大多数人的态度，生命只是“按照数字上颜色”。别人怎么说，你就怎么做，照着大家的路走，安分守己，不敢超越界线，最后完成一张漂亮但是没有想象力的图画。

第二种是少数人的态度，从一张空白的画布开始，企图创作出一幅杰作。这条路风险较大，也较难走，充满了不确定性与创意的选择。但是，这是使生活成为创意艺术作品的唯一方法。要画出杰作，需要有概念、开始，以及主导的脉络，但就是不要有别人预先设定好的数字与线条。这个作为参考的指引架构就是选择。而本书的内容，就是用迈克尔的发现，来协助你达成生命中的最高目标。

一九八二年我选修这门创意课程时，迈克尔教授并没有清楚地提出合理选择的概念。不过，这个观念一直都有，是一个大架