

斯坦福大学最受欢迎的人生管理课

掌控



CONTROL

如何规划自己的时间和生活？

[美] 贝南·塔布里兹 迈克尔·特雷尔◎著 高天航◎译



在一切都碎片化的今天，你的时间都去哪儿了？
将自控力运用到工作管理和人生规划的第一本书，
只需30天，你就能掌控自己的生活。

 中国出版集团
 现代出版社

014036819

B848.4-49
1207

掌控

CONTROL

如何规划自己的时间和生活?

[美] 贝南·塔布里兹 迈克尔·特雷尔◎著 高天航◎译





B848.4-49
1207



北航

C1725069

 中国出版集团
 现代出版社

018880410 .

版权登记号：01-2013-9023

图书在版编目（CIP）数据

掌控：如何规划自己的时间和生活？ /（美）塔布
里兹，（美）特雷尔著；高天航译．—北京：现代出版
社，2014.3

ISBN 978-7-5143-1530-1

I . ①掌… II . ①塔… ②特… ③高… 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037851号

The Inside-Out Effect ©2013 by Behnam Tabrizi and Michael Terrell

All Rights Reserved

Original English edition published by Evolve Publishing, Inc.

Simplified Chinese rights arranged with Evolve Publishing, Inc.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

Simplified Chinese edition

2013 EVERIGHT BOOK

All rights reserved.

掌控：如何规划自己的时间和生活？

作 者 （美）塔布里兹 （美）特雷尔
责任编辑 陈世忠
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 787mm×1092mm 1 / 16
印 张 19.5
版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1530-1
定 价 38.00元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

为什么我们必须学会掌控？

你是否会有这样的无力感？明明早上刚信誓旦旦地下了减肥的决心，晚上路过麦当劳餐厅的时候又不由自主地吃了一个汉堡鸡腿外加一大杯可乐。这个月的信用卡又刷爆了，你发誓再去 Amazon 网站购物就剁手，可是感恩节促销你还是买了一大堆平时都用不着的物品。你知道晚睡是个很不好的恶习，可是你还拿着移动手机刷 Facebook 到凌晨三点。我们希望多留一点时间陪陪家人和孩子，可是一到下班，却神不知鬼不觉地溜进了夜店借酒精消磨时光。我们知道爱情和婚姻彼此应该忠贞不渝，可是在一个人的旅行中却希望来一段绮丽的艳遇。

我们期待着能够理性地支配着自己的生活，可是我们为什么却无法掌控自己的行为？我们对现状很不满意，可是为什么却无法抵挡非理性的诱惑？我们甚至都不清楚我是谁，我究竟想要什么，什么才是最适合自己的工作。我们往往有一种错觉，以为自己是自己的主人，可以把人生安排得井井有条；可现实却残酷得多，真相是我们拖拉、抱怨、放纵、迷惘、自我怀疑，一直按照别人的期待行事，从来都无法掌控自己的生活。

是不是人性本来如此，每个人都无法掌控自己的行为，我们每天做出的选择和决定都是理智计算的结果？其实不然，这些不过是习惯的产物。据杜克大学的研究表明，人每天的活动，40% 都是习惯的产物。你每天何时上床睡、何时起床刷牙，遇到问题是想办法解决还是主动退缩，都是习惯的产物。

然而人们为什么会形成这样的习惯而不是那样的习惯呢？麻省理工学院的神经

学研究表明，大脑之所以会形成某种惯常行为，是因为可以获得某种奖赏，从而形成习惯回路，一旦暗示出现，大脑就会自动做出习惯选择，我们每天所做的一切都是神经系统对外界的自然反应。这些习惯综合起来，就会影响到我们的工作、生活、家庭和健康。

因此，控制行为的第一步就是改变你的思维和行为习惯，进而弄清楚自己究竟想要什么、适合做什么，从而建立起新的认知模式和行为模式。我们在斯坦福大学的讲授的人生管理课，吸收使用的都是禁得住时间考验、可行性强的方法。尽管我们并不反对突破性变化，但是在这里，我们不会给您提出例如“立马辞掉工作，变卖家产，到地球另一面去生活”这样的建议。我们的社会经验告诉我们，猛冲进一个全新的环境并不会给我们带来幸福感。事实上，更大的个人价值的实现和满足感源于我们的内心，有效掌控自我的办法是我们内心深处认知的改变。

如果一个鸡蛋的蛋壳从外面裂开来，它的生命就结束了。但是，如果一个鸡蛋的蛋壳从内部裂开来，则意味着新的生命破壳而出。伟大的事物都是由内而外产生的。伟大的掌控力也如是——它应该是一种从内心深处流出来的东西，能让你完全掌控自己的时间和生活。

阅读之前

您的名字： _____

您的三个真正的核心价值是什么？

（请给自己一点思考的时间）

1. _____

2. _____

3. _____

您将要开始阅读的可不是一本寻常的书。在它的书页可供您写字，有折痕可以折叠，还有一些可以沿虚线撕下来！要知道，改变之路不会那么平坦整洁，我们的书恰恰反映了这一特点。请将本书看作一张地图或一只工具箱。地图往往都是叠起来的，它能够替我们定位和寻找路线。既然有工具就一定要物尽其用。这篇第一页上可以写的好消息是：您已经迈出了提升自己的第一步！好啦，放下笔，我们继续前行。在我们的旅途中我们会得到很多，请时刻准备着，将这些知识变成您自己的。

注意：如果您更倾向于用电脑而不是读书，那么请进入我们的网站：www.theinsideouteffect.com，在这里您会找到很多书中提到的工具和练习方法！

无论是过去、现在还是将来，所有的表象与您的
内在相比，都显得微不足道。

——爱默生

史蒂芬·柯维、史蒂夫·乔布斯、比尔·盖茨、奥巴马 四位世界级领导人的非凡领导力 普受赞誉的

本书献给

我的叔叔兼导师，Firooz Tabrizi。

MD，他鼓励我写出了这本书。

我的女儿 Sheila Tabrizi，她也是我的英雄——她们这一代人给了我希望。

——贝南·塔布里兹

我的母亲 Ann，她令我懂得领导力的意义所在。

我的父亲 Glenn，他令我懂得一切恒久改变皆起始于内心。

——迈克尔·特雷尔

贝南·塔布里兹、迈克尔·特雷尔 和他们所开设的人生管理课所受到的 卓越赞誉

贝南的《掌控》犹如一股新鲜空气，他认为 21 世纪的领导者应该能够“超越金钱”。“伟大的领导者即本星球的顶级奢侈品”这一论断将在未来的几十年里得到证实。若想做这样的领导者，您得仔细阅读本书，并身体力行贝南的观点。《掌控》将成为本世纪全球领导人关注的焦点，它是一本领导力“红宝书”。

——丹·沃尔克，苹果公司前首席人才官

贝南的书通过帮您认知自己来提升您的掌控能力——让您知道自己为何许人也，这样您就可以拥有一种更高效、更顺利的生活。只有首先成为自己的掌控者，您方能够领导他人——在这个时刻变化着的世界上，这是成为优秀领导者的关键。贝南给我们提供了真实、有效的建议，真的会使您获益匪浅。

——克雷格·纽马克，美国最大分类网站 Craigslist 的创始人

我们都在运动队中看到过这样的事情，我也曾在送机器人上火星的工作团队中亲眼目睹了它——优秀的领导可以使一支过去屡战屡败的队伍获得成功。《掌控》一书会引领您深入自己内心，去发掘您真正的领导潜力。这是一套令人耳目一新的掌控力养成

法。此书是一本使用手册，而不仅仅是一本读物——它更像一本练习册。我强烈推荐这本书！

——费罗茨·纳达利博士，美国火星探测计划项目负责人，
现任美国航空航天局喷气推进实验室太阳系探测项目主任

去听塔布里兹教授的课，这是我在斯坦福大学求学时代最具颠覆性的一段经历，因为从中我第一次认识到提升掌控力的真谛并非是模仿其他人，而是要遵循自己的内心意愿去过真正能够满足自己的生活。这门课还告诉我，只有在认识了“我是谁”“我的原则是什么”“驱使我活下去的最大动力是什么”之后，我们方能发挥出自己的最大优势。

——大卫·德卡斯特罗，匹兹堡钢人队 2012NFL 选秀冠军

《掌控》犹如一位体育教练，他训育您，帮您超越自己最狂野的理想。好好使用本书中的知识吧，它会改变您的人生！

——克里斯托弗·沙利文，福克斯体育评论员，
美国前国家足球队队员

非常好看……本书的两位作者花费了很多心血将许多尖端神经科学的最新研究与心理行为学结合在一起，阐述了如何由内到外掌控自己，领导他人。这是一本改变你生活历程的书。

——《纽约时报》

改变自己，赢在“立规矩”。控制自我的最好办法就是给自己定下规矩，然后遵守它。

——《商业周刊》

贝南和迈克尔创办的人生管理课是斯坦福商业研究所里最受欢迎的课程之一，在这门课上，他们教给学生如何通过改变认识，控制自我，提高情商和沟通能力，这些都会对他们的工作、生活大有裨益，有助于他们在将来成为一名领导者。

——《福布斯》

掌控的意义： 活出真我，从此不按照别人的期待生活

全力以赴为他人改变人生，这是我们俩工作的重头戏。这工作使我们振奋，使我们满怀激情。这些年来，有形形色色的领导人在我们俩的帮助下做出了有益的改进——有些只是做了四两拨千斤的微调，有些则进行了翻天覆地的大修。无论哪一种改进，我们的终极目标始终唯一——**领导能力和工作能力的超大幅度提升。**

这本书将带您走入“改进之旅”的最高境界。在书中，您将看到我们潜心工作、研究了10年的成果。我们会从操作性最强的角度切入，帮助您建立一份真正能够使您振奋且从中获得满足的生活；我们还将教会您用全新的领导模式去引领下属。

改进的核心方法，首先是将**尖端神经科学与一系列研究**相结合，这些研究包括认知研究、行为研究、积极性研究、运动心理学研究、社会学研究、领导理论研究、哲学研究及精神境界研究，具体内容在后面几个章节中会有详述。在这些年中，我们的“改进方法”已经用在了无数令人叹为观止的“大人物”身上，既有财富500强领袖、政府公务员、非营利机构的管理者，也有大学生运动员、全职父母和世界顶尖级教育

家。其次，“改进方法”也基于我俩广泛的人生经验。我们来自不同国家，出生于不同年代，人生的经历也多有不同。我俩不同的生命旅程，两种跌宕起伏的人生，如种子般孕育出了这本书。我们都遇到过很多促使我们转型的关键时刻，既有在私生活中苦苦挣扎的时刻——我们中的一个曾在革命前夕永远地离开了自己的祖国，而另一个则曾在午夜时分照顾自己处方药成瘾的父亲；也有在工作中行差踏错的时刻——我们都曾羡慕名利，也曾因此而空欢喜一场。这些都是我们生命中的转折点，经历了这些事情之后，我们脱胎换骨。虽然无论对我们自己，还是对我们的客户而言，个人改进都并非易事，但也不是可望而不可即的。因其可能，所以我们写了这本书。

我们要和您一起开始旅程了。在这本书里，您会看到很多人的故事，通过看似不大却至关重要的改进，他们使自己的日常生活更加有意义，也更富有成就感。您还会看到一些更励志的故事，当中的主人公对自己生活做了天翻地覆且意义重大的转变。阅读至此，我们会更上一层楼，使您领会到我们故事更深层次的含义，即通过讲述故事、展示故事框架，将获得更大快乐和更强大工作、领导能力的方法展示给您。无论您所期待的改进是大是小，是质变还是量变，我们都会帮您完全实现。一旦您踏上“改进人生”的旅程，您就不光只是从根本上改变了自己的人生，也同时获得了将他人的生活变得更有意义的的能力。您会成为一个领导者，并发展出帮助和持续激励您周围人的能力。

您将要阅读的这本书，其主旨脱胎于一位名叫布朗妮·威尔的临终关怀工作者的著作。她常年为临终人士服务，那些人都深知这最后一段生命的可贵。她说临终者们最常发出的后悔之辞便是：

如果我有勇气活出真我就好了，我不该仅按照别人的期待去生活的。¹

“由内而外提升领导力的效应”将会赋予您勇气和能力，令您过上自己真正满意的和谐生活，它会帮您寻找到您真正想要选择的生活。当您开始探索人生，并且以自己的内心为标准去过日子时，您的世界将以全新面貌徐徐展现。能够与您一起开始这段旅程，我们两位作者感到无比兴奋。

遇见内特

现年 35 岁的内特貌似拥有一切：他毕业于德州大学奥斯汀分校，在那里取得了本科和硕士学位；他是华盛顿一家大型经济顾问公司的董事；开着一辆才买了三年的奥迪 A4，永远衣冠楚楚。他的妻子克洛伊是他大学时代的恋人，现在他们夫妇两人带着三个孩子住在马里兰州贝塞斯达的一个高级小区里。尽管为了应付公司那些来自国会山的客户，他往往每天要工作很长时间，但是他每晚 8 点钟回家时，总会受到热烈欢迎——家里的杰克拉·西尔狗伊兹会欢叫着扑上来，还有一顿美味多汁的晚餐在等着他。

内特属于高收入人群（尽管与他的一些做销售的朋友比，他认为自己的薪水不过是中等水平）。他有能力为孩子们请数学家教，孩子将来上大学的学费也早有了着落。他和克洛伊笃笃定定地存了一笔养老金，夫妻俩每月按时支付家庭账单，除此之外，还会余下一笔钱零花。在过去的三年里，内特和克洛伊每年都有能力带孩子外出度假，去的都是如迪士尼乐园或北卡罗来纳州的外滩群岛这样令人羡慕的旅游胜地。

从表面看来，内特的生活简直就是成功和幸福的最佳诠释。他有工作，有学历，也有其他所有重要的东西——房子，彼此相爱的家庭，汽车，宠物狗。我们对生活的向往，可以说都在内特身上变成了现实。看起来他的日子过得真叫成功。就如我们方才所说的，内特似乎真的是一个拥



有这一切的人。

令人吃惊的是，内特对自己的生活并不满意。他不认为这些都是自己创造的。事实上，他常常无法明确判断一些事情，譬如说，之前有一段时间，他不晓得自己是否该读硕士；之后，何时结婚又困扰着他。还有公司里的升职问题，小孩的事情，许许多多。内特已经渐渐察觉，他虽然在某些方面取得了成功，但是事实上他并没有花很多心思在这些事情上。穷他半生，他下意识地给“成功”的定义，即：完成出现在他面前的所有短期目标。

正因为如此，再加上他给自己定下的1~3年的目标在慢慢萎缩，现在内特常常会难以控制地感到一阵阵的失落——甚至是空虚。他开始审视自己生活中的每个环节，他完美而轻而易举地符合了社会对“成功人士”的定义，这不禁令他思索：“这都是真的吗？”然后，内特开始寻找他对生活感到不满意的原因。

他开始了客观的观察，看自己是如何将日子过到现在这个层次上的，同时体会自己对生活现状最真实的感受是什么。据他反映，他已经在一家公司里做了11年，而这份工作原本只是他的一块事业上的垫脚石罢了。他24岁研究生毕业，进入了这家公司，那时他对公共政策与经济如何相容十分感兴趣，希望能够从现实世界中获得这方面的经验，同时，他希望这份经验能够激发出他对经济学的兴趣，促使他在几年之内重返校



园，取得博士学位，然后成为有学术专著出版的大学教授。但是自打内特一猛子扎进这家公司，他就没再离开，他的命运也因此发生了转变。真是一份高薪工作，而且，至少在最初那段时间确实如此——他喜欢来自国会山的客户给予他的挑战和快节奏。事实上，他在这里做得越久，薪水就越好，而他在所做项目上的影响力也就越大。

不过，内特最终意识到，他为这份工作付出了惨重的代价。在过去的五年里，政治色彩不断往他的作品中渗透，他渐渐被拖垮了——许多他的合作伙伴的房间设计却充满了个性。更不幸的是，每晚当他终于熬过冗长的工作时间、回到家里时，他总是单独在厨房里凑合吃一口饭，而此时，孩子们都在自己房间里做功课，克洛伊则会在卧室里看书。

内特疲惫不堪、毫无满足感。

这种状态首先就导致了他在办公室里的无精打采，更有甚者，还影响了他在工作中的表现。在最近的几年里，他开始逃避做方案，用自动应答来应付客户的电话，在做大型项目时，他甚至需要为了在最后期限内完成工作而苦苦挣扎。这些都是内特初入公司几年里从未有过的事情。同时，他的领导力也日渐下降了。他注意到，近来他的团队内讧不断，与他合作的分析师永远一副又累又沮丧的德行——似乎，就是这些人害得他越来越不满。他的团队成员曾经是多么乐观、能干的一群人啊！而

