

迈向成功的关键是不断提升自我



THE SELF
IMPROVED
THE SCIENTIFIC
WAY TO GET
WHAT YOU WANT

12

自我提升12课

[美] 唐纳德·斯佩克特◎著 方菁◎译

改变自己的**职业、生活**和**人际关系**是不容易的，
但是任何时候开始都不算晚。

把你想实现的人生改变分解成小的分子，每一个分子的改变汇聚在一起的力量将会令人震惊！



中信出版社·CHINACITICPRESS



自我提升12课

[美] 唐纳德·斯佩克特◎著 方菁◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

自我提升 12 课 / (美) 斯佩克特著; 方菁译. —北京: 中信出版社, 2011.8

书名原文: The Self Improved: The Scientific Way to Get What You Want

ISBN 978-7-5086-2905-6

I. 自… II. ①斯… ②方… III. 成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 135976 号

THE SELF IMPROVED: The Scientific Way to Get What You Want by Donald Spector

Copyright © 2009 by Donald Spector

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

自我提升12课

ZIWO TISHENG 12KE

著 者: [美] 唐纳德·斯佩克特

译 者: 方 菁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8 字 数: 110 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-5266

书 号: ISBN 978-7-5086-2905-6/F · 2379

定 价: 32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

唐·斯佩克特惊人的洞察力来自他对世界万物的理解，包括万物如何整合在一起，如何改进，如何捕获充满创意的想法。他把这些技巧应用到人类环境中，为本书的每位读者创造了令人振奋的机会。

——迈克尔·巴尔邦尼议员 (Michael Balboni)

前纽约州参议员，前纽约州“国土安全部部长”

唐·斯佩克特的生活方式令我印象深刻，并且支持着我。他的精神就是享受一切，生命的最好时光就在当下。

——寺岛实郎 (Jitsuro Terashima)

三井公司执行总经理，董事长，三井全球策略研究所

本书能为任何想获得自我提升和个人成长的学生带来启发。唐·斯佩克特是（现在仍旧是）我90年代事业低谷期的良师益友。他的指导帮助我重塑自我，并向我指明更好更便捷的必经之路。本书也会为你带来同样的帮助……助你获得更高的成就，达到更高点。

——迪伊·施耐德 (Dee Snider)

广播电视名人、演员、作家、制作人、

摇摆姐妹的发言人和主唱

我的教学同分子模型类似。我眼观大局，但每次只走一小步，逐步达成我的目标。

——尼克·波利泰利 (Nick Bollettieri)，

尼克波利泰利网球学院创始人，
传奇网球教练，全球十位顶级网球运动员的教练，
包括阿加西、贝克尔、辛吉斯、大小威廉姆斯

巴迪·哈克特 (Buddy Hackett) 称唐为筑梦者，他能看到自己梦境的愿景。他将梦境中的愿景带到日常生活中来。他正直并且耐心。他指引人们前进的方向，总是允许人们打电话找他。巴迪为自己是唐的朋友而感到荣耀。这本书会使那些需要指引的人受益匪浅。

——雪利·哈克特 (Sherry Hackett)

传奇喜剧演员巴迪·哈克特的遗孀

唐·斯佩克特可以辨认出每个人身上最出色的部分，甚至是小孩子，初遇他时我还是个孩子。他帮助我相信自己，教导我如何发挥自己的长处，鼓励我追求快乐的事物和达到目标。我永远感激他给我机会。然而不是每个人都有机会被他单独指导，那么阅读这本书就是

第二佳的选择。这本书讲述了他的人格和生活经验，这也是多年来他教给我的，我至今依然非常受用。

——玛丽·罗达斯(Mary Rodas)

西班牙裔美国名人堂 (Hispanic America Hall of Fame)

最年轻的成员

如果我生活在1910年，我会同阿尔伯特·爱因斯坦成为朋友。作为一名艺术家，我很荣幸为爱因斯坦故居画阿尔伯特·爱因斯坦肖像。唐·斯佩克特就是当代的爱因斯坦。唐非常有创造力，简直就是个天才。但爱因斯坦不是商人，唐是。唐的左右脑都得到了发挥。我肯定这本书会成为很多人的《圣经》。

——史蒂夫·考夫曼 (Steve Kaufman)

国际知名流行艺术家，安迪·沃霍尔 (Andy Warhol) 的前助理

我们之间的友谊对我意义非凡，他的工作伦理观和他的信条帮助了如此多的人。我知道这本书将会改变许多人的生活。

——杰里·威尔 (Jerry Vale)

著名录音大师

此书献给

我的妻子、家人、朋友、商业伙伴、合作人和公司，谢谢你们让我的思想之花结出果实。

在此我还要纪念我的弟弟，他英年早逝，壮志未酬。

致读者的一封信

The Self Improved

无论你现在处于人生的哪个阶段，无论你想做什么，或想得到什么，这本书都将助你梦想成真。本书基于一个已经取得专利的方法，我们称其为自我提升的科学，它可以将一个巨大的改变分解为较小的“分子级别”的改变，然后逐步积累成大的改变。

事实上，本书最初的书名是《成功的分子模型》。“分子模型”就是将通往成功改变的道路分解为许多可达成的小阶段，逐步实现。通过一个可靠的评估系统评估你的优劣势和目标，你将会发现，这些改变的总和会让你得到比表面看到的更多的收获。你会感到更加自信，其他人也会对你另眼相待。这就是达到目标的关键。

通过阅读和使用本书中的评估和表格，你所获得的技巧，可以通过不同的方式应用于实现你所制定的任何目标……无论是在职场还

是在生活中。

如果你需要改变你的路径或目标，那么从本书中学到的技巧将能够为你提供指导。本书中的很多方法将会成为你最宝贵的财富。

无论你的目标是什么，本书都是你实现梦想的金钥匙。

序 言

The Self Improved

我们做的事，读的书，看到的东**西**，拥有的经历，都会影响我们的生活方式。我们是遗传、环境和经验共同作用的产物。我们的家人、朋友和周围的人向我们灌输他们的想法和世界观。媒体、我们选择的书籍、我们被要求阅读的书籍，当然，还有我们的老师、领导，我们国家的潜在哲学，都影响着**我**们。我们还受着宗教和传统的影响。

我们的文化甚至能够决定我们如何看待自己。世界上不同地方的人对美的看法各不相同，每一代人对美的概念也不一致。在有些社会群体中，身体超重被视为健康，而在其他社会群体中，超重会被人看不起。我们出生在世界的某一个地方，那么**我**们就会自然而然地接受那里的审美标准，以及那里的宗教、教育和文化标准。

美国《独立宣言》声称“人人生而平等”。尽管这份文件保证“法律面前，人人平等”，但我们大多数人都知道，如果将社会地位、外表和其他因素考虑进来，其实我们离真正的平等还很遥远。

柏拉图曾在《理想国》里说过，“……民主……是政府的一种迷人形式，它充满着变数和混乱，对平等与不平等都同等对待。”

我们每个人都是与众不同的，我们的能力也各有不同。一个身高只有 5 英尺 5 英寸的人，知道自己不可能成为职业篮球队的中锋。当然，这并不意味着这个人不能获得财富、荣誉，以及其他许多机会。从这个例子中我们应当认识到：我们必须看看自己拥有什么，我们想要什么，然后，通过严谨而科学的分析，决定我们能达成什么成就。这就是本书的主题。

许多人不喜欢改变。他们同不喜欢的恋人纠缠不清，生活在不喜欢的地方，做着不喜欢的工作，只是因为他们太懒，以至于不想改变。许多人花费大量的时间去评估一个金融投资计划，而忘了评估他们只有一次机会的生命投资。当人们处在这些他们不喜欢的关系、工作、城市或国家里的时候，他们不可能表现出自己最好的一面，这就导致他们永远无法得到他们原本可以得到的东西。

所有我们学习到的东西，以及我们的生活经历，将来都会让我们受益匪浅。即使我们改变了自己的行业或职业，也永远不要将过去种种经历视为浪费光阴。某些事件的价值可能并不会立即显现出来，但所有这些经验和所学将改变我们的观点，让我们变得与众不同。新

的、独特的观点会影响我们，指引我们向目标前进。我们必须认识到过去经验的非凡价值，即使那些事情已经过去了很久。我们需要明白这一点，否则我们不经意间就会使得工作的改善变得更为困难。

虽然改变行业、职业和关系很困难，但什么时候开始改变都不为晚。

摩西奶奶（Grandma Moses）在她 76 岁的时候才画了第一幅画，这激励着那些认为改变已经太迟了的人。

生命如此重要，不要在那些你无法乐在其中的事情上浪费生命。

为了从自我提升的科学中获得最大收益，你必须完全诚实地审视自我。本书包含一系列评估。这些评估就像一面镜子，可以反映出你是一个什么样的人，帮助你决定你想要做什么。最重要的是，本书将告诉你如何达成目标。

不要自欺欺人！因为如果连你都不清楚自己是个什么样的人的话，别人将永远无法看到你想让他们看到的你。

同过去相比，人们有更多的机会成为他们想要成为的人，只要他们不欺骗自己，并且当他们没有成为自己期望的样子，或者没有成为某人时，他们仍然很开心。

一面魔力不够的镜子

在童话故事《白雪公主》中，魔镜告诉皇后，她是世界上最美的女人，但魔镜无法改变其他人对皇后的看法。事实上，如果皇后能够善用我们如今的自我提升方法、化妆品和整容手术，她就有可能得到她想要的美貌，前提是她真的能够“正视”自我。

只要你愿意，你就可以改变自己的生活。本书可以助你一臂之力。

当然，一本书无法将一个丑八怪变成布拉德·皮特（好莱坞著名影星）。不过，如果你愿意，本书会改变你的生活。

提升自我可以很难，也可以很简单。这取决于你到底想让你的生活改变多少，或者说提升多少。这同改变外貌一样：你可以用化妆品，或者更极端点，你可以做整形手术。前者简单，后者费用较高，但效果更富有戏剧性。

作为作者，我无法给出确切的答案，但我还是要回答这些问题，答案是：这取决于你自己，你要自己来回答这些问题，决定你到底想要怎样程度的提升。

在《爱丽丝梦游仙境》一书中，作者、数学家路易斯·卡罗尔（Lewis Carroll）描绘了这样一个场景，爱丽丝问柴郡猫，“您能告诉

我，我该走哪条路吗？”柴郡猫回答道，“这取决于你想要去哪里。”爱丽丝答道，“我去哪里都无所谓……”然后柴郡猫说道，“那么你走哪条路都无所谓了。”

如果在生活中，或事业上，你真的无所谓走向哪里，那么你真的不必在意走进哪扇门。如果你正处于这种境况，那么现在就不会读这本书了。

本书旨在帮助你制胜于职场、私人生活，以及人际交往。当然，所有这些——你的工作、人际关系和生活——都是交织在一起的。

本书的第一次评估将体现你对现状的满意度，你真正想要做怎样的提升，以及你想要达到何种程度。提升的空间总是有的，只是有些情况下的提升更为重要。如果你得不到心仪的工作，或者正从事着不满意的职业，或者走在你不想走的道路上，本书将会帮助你发现自己。

如果你基本满足现在的生活，只想提升成功的几率，那么本书对你来说就很简单了。然而，如果你目前所处的位置非常重要，那么即使是最简单的提升，你的收获也会很大。例如，当我给那些已经获得巨大成功的政府或商界要人提供建议时，应用本书中的规则对他们价值更大，因为他们可以简单地将这些规则融入他们自己的世界。输赢本就在一线之间，就好像在体育比赛中，对于受过严格训练的运动员来说，胜负往往取决于一个小小的调整。

有些事比其他事更容易改变。糟糕的演讲水平需要付出很多努

力才能得到提升，然而改变头发的颜色却很容易，二者都会影响你的生活，这取决于你做了什么。本书不仅教你如何看待自身和自己的能力，还帮助你建立优先次序，这样你就可以达成目标。

设定行为目标

行为目标是你在一个交互环境中想要完成的东西。在进入一个情境时，你头脑中必须带着某一个行为目标，希望你在走出此情境时，已经达成了这个行为目标。

心中要牢记你要的结果。行为目标至关重要，它能帮助你决定做什么事，以及往何处去。许多人终其一生都没有一个行为目标。我看到人们一次又一次地犯着这个错误。

每次你参与一个会面，或处于某种关系时，你都应该知道，在你离开的时候，你想带走什么。

看这样一个例子：销售人员与客户见面，是为了获得订单。有句名言说道：“一旦获得订单，立即离开。”奇怪的是，许多销售人员在得到订单后，依然在继续谈话。其实，在得到订单后继续谈话，并没有意义，进一步的谈话只会导致你愚蠢地失去这个订单！在一次见面中，当你得到想要的东西后，就离开吧。在社会关系中，情况更为复杂，但规则相同：如果一段关系有用，那么就维持它；与在金融市

场中一样，不要只是因为想捞回损失而投入更多的钱，也不要已经在浪费时间的事情上继续浪费时间。

不要太计较评估表中的数字，它们只是为了使事情更加容易量化，或者将你生活中的事情视为真的已量化的事物。如果它们变成了一个烦恼，那就简单了解一下，快速做完，只把它们当做指路的方向标，而不是像读书一样研究。

优先次序技巧指的是你如何排列自己的特征。许多人都是从主观角度来排列，用数字标出分数，并列在一张纸上，这是完成此领域目标的最简单方法。通过观察什么对你最重要，以及你如何认识自己的才能，你将能达成目标。这样你就可以按照你想得到什么来设定优先次序。无论是谈判、形象设计，还是求职面试、写论文或报告，都可以使用这个方法。数字将会帮助你把定性的信息转化为定量的信息，并用于日常生活。

这同其他事情一样，种瓜得瓜，种豆得豆。

目 录

The Self Improved

致读者的一封信→XI

序言→XII

第一次自我评估→1

表 I：个人评估→2

表 II：重要性得分→5

表 III：个人特征优先次序→8

1 提升你的第一印象→11

2 提升你的形象→21

3 提升你的会议技巧→37

4 提升你的谈话技巧→53