

把大象 装进冰箱 只需三步 全世界最简单的成功学

韩雪菲◎编著



将大象装进冰箱只需三步：打开冰箱——将大象装进去——关上冰箱
通往成功的道路只有三步：确定目标——分析目标——逐步完成

朝華出版社

把大象 装进冰箱 只需三步

全世界最简单的成功学

韩雪菲◎编著

图书在版编目(CIP)数据

把大象装进冰箱只需三步:全世界最简单的成功学 / 韩雪菲编著. —北京:朝华出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5054-2714-3

I. ①把… II. ①韩… 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(2011)第 094117 号

把大象装进冰箱只需三步——全世界最简单的成功学

作 者 韩雪菲

选题策划 杨 彬

责任编辑 崔晶晶

特约策划 郭晓飞

特约编辑 连 慧

责任印制 张文东

封面设计 青华视觉

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市灵山装订厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1020mm 1/16 字 数 260 千字

印 张 16

版 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2714-3

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

PREFACE

在这个万马奔腾、百舸争流的时代，“成功”一词越来越引人注目，因为人人都渴望成功。什么是成功呢？无非是目标达到、计划完成、愿望实现。或者简而言之，就是做好想做的事情。

然而，许多人对成功需要付出的艰难望而却步，最终没有达成自己的目标，或是根本没有去做自己想做的事情。事实上，并不是因为事情困难我们不敢做，而是因为我们不敢做事情才变得困难。

一位曾经到剑桥大学学习心理学的韩国留学生，从新的角度对成功进行了研究。他在校期间，常常在喝下午茶的时候到学校的咖啡厅或茶馆听一些成功人士聊天。那些人当中有诺贝尔奖获得者，有某些领域的学术权威以及一些创造了经济神话的人，这些人幽默风趣，举重若轻，他们将自己的成功都看得十分平淡和顺理成章。于是，他发现，自己以前在国内的时候被那些成功人士欺骗了。许多成功人士为了让正在创业的人知难而退，普遍将他们创业的艰难程度夸大了，换句话说，那些人在用自己成功的艰难经历吓唬那些希望获得成功的人。

后来，在1970年，他将自己的毕业论文《成功并不像你想象的那么难》交给经济心理学的创始人威尔·布雷登教授。布雷登教授读过之后，非常惊喜，因为这种现象在世界各地普遍存在，但是在这之前却没有人能够大胆提出并对其进行研究。布雷登教授写信给他的剑桥校友朴正熙——当时坐

在韩国政坛第一把交椅上的人。

他在信中写道：“我不敢说这部著作对你有多大的帮助，但我敢肯定它比你的任何一个政令都能产生震动。”

后来，这本书果然伴随着韩国的经济起飞了，而这位青年也获得了成功，他成了韩国泛业汽车公司的总裁。

本书从一个新颖的角度打造了“简单成功学”的概念，用这一概念给读者以心理暗示：成功哪有那么难？区别于市面上成功学“要成功需要比别人努力一点点”的理念，这本书强调为成功找方法。正确的行动需要有正确的观念来指引，只有简单成功学，只有高效加速度，才能高效执行，走在别人前面。

成功并不是那么难，首先，我们要学会将成功简化。就像将大象装在冰箱里只需三步：打开冰箱—将大象装进去—关上冰箱。同样，通往成功的道路也只需三步：确定目标—分析目标—逐步完成。简单有效的成功学就是先分解目标，然后再逐步实施计划。事实上无论目标有多远，在将一个大目标分解成若干个小目标后，每个小目标都会变得切实可行。将注意力集中在最简单、最有效的方法上，不但可以帮助你实现心中所想，还能让你的付出最小化，实现快速化，过程轻松化。

目 录

CONTENTS

Part 1 你必须知道的被误解的成功学

成功是很多人追求的，不管是功成名就还是财富万斗。在成功学泛滥的今天，很多人却误读了成功学的真谛。如果把那些错误的成功学当做座右铭，你很可能为此付出很大代价。

误解一：坚持就是胜利 / 003

误解二：只做第一名 / 008

误解三：做好每一件事 / 013

误解四：成功和梦想不是一回事 / 018

误解五：第一份工作干满5年 / 023

误解六：朋友多了路好走 / 027

误解七：是金子总会发光的 / 034

误解八：获得财富就是成功 / 037

误解九：成功要靠自己 / 041

误解十：有好的运气就能成功 / 045

Part 2 确立目标的秘密

目标就是力量，奋斗才会成功。每个人都很清楚做事首先需要一目

把大象装进冰箱 只需三步

标，那么如何才能确定一个切实可行的目标呢？而且，目标一旦确定就再也不能改变了吗？

1. 找到北极星 / 051
2. 把一只脚放在另一只脚前面 / 055
3. 找准正确的参照物 / 059
4. 只盯准野兔 / 063
5. 离出口最近的那幅画 / 068
6. 积极心态的力量 / 071
7. 不给成功设限 / 074
8. 自己选择 / 078
9. 带着梦想起飞 / 081

Part 3 分解目标的方法

目标看上去是那样遥不可及，怎样去执行它呢？如果只看准最后的目标，你会觉得它可望而不可即，从而变得沮丧，那么如何让目标实现起来变得轻松呢？这就需要你把它分解成一个个小目标。

1. 剥洋葱法 / 087
2. 多权树法 / 092
3. 短期目标法 / 097
4. 十四步练习法 / 100
5. 80/20法 / 103
6. 时间管理法 / 107
7. 鱼骨图法 / 112
8. MECE法 / 115
9. SWOT法 / 119



10. 逻辑树法 / 124

Part 4 阻碍目标达成的关键词

你会发现，在努力达成目标的路上常常会遇到一些麻烦。如果能将这些麻烦一一摒弃，你就能将自己与目标拉近许多。

1. 拖延 / 131
2. 损友 / 136
3. 守旧 / 144
4. 恐惧 / 150
5. 急躁 / 156
6. 气馁 / 160
7. 独行 / 165
8. 妄求 / 170
9. 怀疑 / 175
10. 抱怨 / 181

Part 5 30天“目标一成功”训练营

看了前面的内容，你一定了解了自己应当怎样去建立一个目标并为达成这个目标做一个计划，那么现在，你需要做的就是付诸行动了。30天，按照这些方法去做，30天后，你将成为全新的自己！

1. 列出你的目标清单 / 189
2. 用这些方法来提高工作效率 / 194
3. 用这些方法来增进家庭和谐 / 201
4. 用这些方法来修养个性 / 207
5. 用这些方法来磨炼意志 / 212
6. 用这些方法来强健体魄 / 217

把大象装进冰箱



只需三步

7. 用这些方法来拓展人脉 / 223
8. 用这些方法来培养心态 / 228
9. 用这些方法来口齿生金 / 233
10. 用这些方法来建立信心 / 238



Part 1 你必须知道的被误解的成功学

成功是很多人追求的，不管是功成名就还是财富万斗。在成功学泛滥的今天，很多人却误读了成功学的真谛。如果把那些错误的成功学当做座右铭，你很可能会为此付出很大代价。



误解一：坚持就是胜利

人们往往把真理和错误混在一起去教别人，而坚持的却是错误。

——歌德

“坚持就是胜利”，这原本是鼓舞人们斗志的一句话，然而，事实证明坚持之后未必都是胜利。“坚持就是胜利”的道理没错，但是前提必须是你所坚持的方向是对的。

所谓的“胜利”到底是指什么呢？这里指的就是你坚持要达到的目的。坚持到最后也未必能达到自己的目的这句话并非没有道理，因为有很多人兢兢业业、艰苦奋斗，一再坚持自己的理想和目标，最终却事与愿违，以失败而告终。

也就是说，坚持未必能够胜利，甚至会输得更惨，因此，我们不能一味地将“坚持就是胜利”当做追求成功的真理。如果努力的方向是错误的，那么坚持本身就更是个错误，因此，我们需要立即改变并寻找新的闪光的方向。

两个美国科学家曾经做过一个有趣的实验。他们在两个同样的玻璃



只需三步

瓶中分别放进了5只苍蝇和5只蜜蜂，然后将开口朝向黑暗的一面，而将玻璃瓶的底部对着有亮光的一面。几个小时之后，科学家发现：5只苍蝇全部都在玻璃瓶的后端找到了出口，飞了出来，而另一个玻璃瓶中的5只蜜蜂全都撞死了。

这个实验是美国密执安大学教授卡尔·韦克在《组织的社会心理学》一书中转述的。那么，蜜蜂为什么会找不到出口？原因就在于——坚持。它们的经验使它们认定：有光源的地方才是出口。蜜蜂为什么会撞死？它们每次朝着光源飞的时候都用尽力量。而苍蝇却与之相反。寻找出口的苍蝇和蜜蜂就像是正在追求成功的人们，他们一种是“苍蝇型”，一种是“蜜蜂型”。

有人 would 认为蜜蜂才是烈士，苍蝇不过是苟且偷生。首先，我们应当摒弃对这两种昆虫的好恶感并需要认真思考的问题是：你的目的是什么？你希望成为达到目的的“苍蝇”还是壮烈牺牲的“蜜蜂”？

蜜蜂寻找光明，于是就不断向光明的地方飞去，不断重复着自认为正确的行动。它进行着一次次不懈的努力和追求，凭借坚定的信念勇往直前、义无反顾，但最终没有得到任何结果，也不会有人为它赞叹，因为，错误的坚持是没有意义的。

许多人无法成功，并非自己能力不足，也不是外界环境的影响，而是因为他们用自己的目标给自己的思维上了一把锁，无法从困境中突围出去。

所以，在追求成功的道路上不要只是一味地坚持，要懂得寻找出路、打破僵局。胜利在光明的地方，但通往胜利的路却不一定在光明的地方。赢在执著、贵在坚持，这些似乎听起来都有道理，但是，如果方向是错的，那么执著和坚持的结果却只能是离目标越来越远。

三国时期，关羽被东吴大将吕蒙设计杀害，以诸葛亮为首的主和大臣认为魏国强大，蜀、吴应当结盟抗魏，而不应当因个人恩怨大动干戈，但刘备不顾东吴的求和，坚持要为关羽报仇，亲自引40万大军出兵东吴，结果因为他的坚持，导致全军覆没，蜀国元气大伤，他自己也因伤重不



治而亡。

很多坚持根本无法向胜利靠近，正像歌德所说，坚持的是错误。

蜗牛这种动物喜湿，但怕淹，大雨来临时就拼命向高处爬，直到太阳出来被晒死的时候还紧紧贴在墙上。方向是引领我们前进的路标，如果方向错了，再坚持下去，只能是一错再错。就像蜗牛，如果它能及时改变爬行的方向，重新找到生存的地方，就会继续活下去。

与其命运相同的还有马嘉鱼，马嘉鱼生活在深海，春夏之交溯流产卵，随着海潮漂游到浅海。渔人用简单的方法就能捕捉到大量的马嘉鱼，因为这种鱼不爱“转弯”。渔人用一个孔目粗疏的竹帘，下端系上铁坠，放入水中，由两只小艇拖着，拦截鱼群。马嘉鱼“前赴后继”陷入竹帘孔中，帘孔随之紧缩。但马嘉鱼丝毫不退缩，更加拼命地向前冲，结果为渔人所获。

假如你也像马嘉鱼、蜗牛和蜜蜂一样，一味坚持自己的路，那么就不要再抱怨人生的路越走越窄，看不到成功的希望。

成功需要信念，但也需要智慧，要懂得坚持，但也要勇于放弃。在追求成功的路上，教条和理论对达到目的是徒劳无功的。如果你想获得成功，就应当去探索、去实践。

盲目的坚持只能把自己带进一个死胡同，甚至将自己永远困在里面。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，很多时候，成功也许就在转角处。

一位登山者和他的向导在登山途中迷路，向导坚持说：“只要一直往前走，到达最高处，就一定能找到出口。”当他们筋疲力尽地到达山顶时却发现，正确的路与自己走的路仅有几米之遥，而他们却选择了一条艰难的路，浪费了许多时间。

就像犹太人有句谚语：“没有卖不出去的豆子。”假如你拿着豆子，坚持要卖掉它，结果一定不尽如人意。犹太人却能够想到将豆子拿回家，加上水让豆子变成豆芽，然后改卖豆芽，或者干脆让豆芽长成豆苗，将这些豆苗移植到花盆里，当做盆景来卖……



只需三步

道理是相同的。成功是简单的，但如果你走错了路，找错了地方，敲错了门，成功就会变得复杂，因此，应当学会变通，及时审查自己走过的路是否正确，别让暂时的不成功在错误的坚持下成为永远的不成功。

举考试并没有垂青于他，读了一辈子圣贤书连个秀才都没有考中，而长期为应试科举而埋头苦读的生活已使他手无缚鸡之力，最后落得个断腿而死。倘若孔乙己不固执坚持，稍具理性，就不会落得这样的下场。从中，我们不难看出：倘若人生目标错误，即使坚持到海枯石烂，也必定胜利无望。

与孔乙己不同，伟大的文学家歌德，一生创作了无数令人感动的佳作，但你也许不知道，歌德年轻时候的理想却是画家。由于对色彩有着极强的敏感度，因此很长时间他都沉浸在画板里，渴望用手中的画笔描绘出自己的天地，他用了十年的时间不断拜师学习，磨炼自己，但画技依然平平，歌德常常为自己的才华得不到赏识而苦恼不已。

后来，歌德在与朋友到意大利游玩的时候欣赏到了许多知名画家的真迹，他终于认清了自己所处的水平，不禁为自己自以为是的天赋感到羞愧，他突然意识到，可能自己花上一辈子的精力也达不到那些大师的境界。

此后，歌德放弃了自己的苦闷和牢骚，放弃了怀才不遇的想法，将精力转移到文学上，最后成了闻名世界的一代文豪。如果当时歌德坚持绘画，就无法成为一个为世人所知的大作家歌德。

我们应该学会谨慎地运用智慧，做最正确的选择，及时审视选择的方向，并适时作出调整，学会从各个不同的角度全面分析问题，放掉无谓的坚持，这样我们才会离成功更近一些。

“坚持”的精神固然可贵，但不能因此失去方向。当你从事某种工作或者做某件事情时，必须有正确的指导思想和可行的方案，才有达成



目标的可能。否则，最后只能是因迷失方向而不得不遗憾地以失败告终。

“坚持”的精神值得提倡，但不值得盲从，决定胜利的因素不只是“坚持”，更多的时候是智慧，甚至是放弃。

坚持固然可贵，放弃也并不可耻，但如果只是为了所谓的坚持而去坚持，那么这样的坚持就没有任何意义。坚持并不难，难的是让人们放弃错误的观点，从坚持的锁链中将自己放开去追求正确的道路。



误解二：只做第一名

一位无氧登山运动员，在一次攀登珠穆朗玛峰的活动，已经到达了6400米的高度。这时，他逐渐感到体力不支，停了下来，和队友打了个招呼，就悠然下山去了。后来，有人为他感到惋惜：“为什么不坚持一下呢？只要再向上爬100米，就可以跨越6500米的登山死亡线啦！”对此，这位登山运动员回答得很干脆：“我很清楚，6400米的海拔，已经是我登山生涯的最高点，我对此一点都不感到遗憾。”

如果是你，你会做出怎样的选择呢？相信很多人都会选择放弃，谁不想在这时候为自己争口气呢？

当我们不断鼓励自己去争第一名的时候，我们是否想过，更应当尊重自己，在恰当的时间停止。不争第一名，并非不求上进，就像这名登山者，在距离死亡线一百米的地方，本来可以挑战一下极限，但他却选择悠然下山，试想，如果这位登山者由于体力不支而牺牲了性命，难道这就是值得人们称赞的所谓上进吗？

每个人对任何事情都有自己的极限，当你勉强自己超越这个极限