

《领导力21法则》、《领导力黄金法则》作者
世界级领导力大师麦克斯韦尔博士力作

赢在今天

12个每日实践确保你明天的成功

[美] 约翰·麦克斯韦尔 John Maxwell 著

宋欣涛 赖伟雄 译

TODAY MATTERS

中国社会科学出版社

《领导力21法则》、《领导力黄金法则》作者
世界级领导力大师麦克斯韦尔博士力作

赢在今天

12个每日实践确保你明天的成功

[美] 约翰·麦克斯韦尔 John Maxwell 著

宋欣涛 赖伟雄 译

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在今天 / (美) 麦克斯韦尔著; 宋欣涛、赖伟雄译. —北京: 中国社会科学出版社, 2011. 5

书名原文: Today Matters

ISBN 978 - 7 - 5004 - 9868 - 1

I. ①赢… II. ①麦…②宋…③赖… 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 097923 号

Copyright © 2006 by John C. Maxwell

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, New York, USA.

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字: 01 - 2005 - 3708

责任编辑 路卫军

特约编辑 盖克

审译 刘庆乐 段珩

责任校对 石春梅

封面设计 久品轩

技术编辑 王超

出版发行 中国社会科学出版社

社址 北京鼓楼西大街甲 158 号

邮编 100720

电话 010 - 84029450 (邮购)

传真 010 - 84017153

网址 <http://www.csspw.cn>

经销 新华书店

印刷装订 三河市君旺印装厂

版次 2011 年 5 月第 1 版

印次 2011 年 5 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16

印张 14.5

字数 223 千字

定价 32.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与发行部联系调换
版权所有 侵权必究

就在今天

就在今天，我将选择和展现正确的态度。

就在今天，我将确定并根据优先次序来行事。

就在今天，我将知道并遵循健康指南。

就在今天，我将与家人交流并关心他们。

就在今天，我将实践并培养良好的思考。

就在今天，我将做出并信守正确的承诺。

就在今天，我将赚取并合理管理财务。

就在今天，我将加深并活出信仰。

就在今天，我将开始和投资于稳固的人际关系。

就在今天，我将规划并示范慷慨。

就在今天，我将信奉并实践良好的价值观。

就在今天，我将寻求并经历成长。

就在今天，我将按照这些决定行事，实践每条准则，然后
将来某一天，我将看到好好活出每一天的复合成果。

第一章	今天往往支离破碎——哪些是丢失的碎片?	1
第二章	让今天成为一部杰作	13
第三章	今天的态度赋予我可能性	29
第四章	今天的优先次序赋予我专注	47
第五章	今天的健康赋予我力量	63
第六章	今天的家庭赋予我稳定	81
第七章	今天的思考赋予我优势	99
第八章	今天的承诺赋予我坚韧	117
第九章	今天的财务给予我选择	133
第十章	今天的信仰赋予我安宁	149
第十一章	今天的人际关系赋予我满足感	163
第十二章	今天的慷慨给予我人生的意义	179
第十三章	今天的价值观给予我方向	193
第十四章	今天的成长给予我潜力	207
结 论	让今天赢	223

第一章



今天往往支离破碎

——哪些是丢失的碎片？

几周前，我在地下室的旧书盒里寻找一些适合我外孙们的读物时，翻出一本我和妻子玛格丽特小时候常常给我女儿伊丽莎白读的书。这本名为《亚历山大的糟糕、可怕、坏透的一天》的书，是由茱迪斯·维尔斯特写的，讲述了一个小男孩的日子变成碎片的故事。故事是这样开头的：

我昨晚睡觉时嘴里嚼着口香糖，现在口香糖黏到了我的头发上，早上我起床时又被滑板绊倒在地……我估计到，这一天将会糟糕、可怕、坏透的！

从此以后，亚历山大的这一天过得越来越糟糕，他本来该去上学，却不得不去看牙医，还必须陪妈妈买衣服。他的一天过得很痛苦，甚至连家里的猫都跟他作对。

哪些是丢失的碎片？

孩子们总是喜欢维尔斯特的书。我想大人们读到小亚历山大暴跳如

雷的抱怨时，也会和孩子们听故事同样觉得有趣。但是假设你的一天也像亚历山大那样，可就不好过了。谁希望自己的一天充满障碍、痛苦、挫折，路上每一次转弯似乎都让事情更糟糕？

我们可能不愿意承认，当这天来临时，我们往往也会像亚历山大一样。我们可能不会醒来时头发上黏有口香糖，或者感觉家人和朋友想和我们作对，但是我们的日子往往支离破碎。结果，日子似乎就很糟糕。

你是否经常感觉自己一天过得很好？对你来说，这种日子是很常见，还是罕有的例外？你如何评价自己的一天？到现在为止，你今天过得好吗？还是不那么妙？或许你直到现在还没考虑这个问题。如果我让你用1到10分给今天打分（10分为完美的一天），你可能连如何打分都不知道吧？你基于什么标准打分？是按照自己的感觉，还是检查一下你今天必做的日程表中完成了几件事情？你会按照跟自己所爱的人共度时间的长短给自己的一天打分吗？你如何定义你的今天是否成功？

今天对明天的成功有何影响？

每个人都想过好一天，但是很少有人知道过得好的一天应该是什么样，更不用说如何创造这样的一天了。而能够明白，今天如何过，将会影响明天的人，就更少了。为什么呢？问题根源在于大多数人错误理解成功。如果我们对成功的看法是错误的，我们对待自己每一天的方式也会是错误的。结果，今天就变成了碎片。

让我们来看看关于成功，通常有哪些误解以及随之而来的反应：

我们相信成功是不可能的——所以我们批评它

伟大的美国心理学家斯科特·派克的畅销书《少有人走的路》就以“人生苦难重重”这句话开头。接下来他说：“大部分人却不愿正视它。在他们看来，似乎人生本该既舒适又顺利。他们不是怨天尤人，就是抱怨自己生而不幸。他们总是哀叹无数麻烦、压力、困难、与其为伴，他们认为自己是世界上最不幸的人。”因为我们愿意相信生活应该

容易，我们有时想当然认为、难做到的事情就是不可能的。当成功从我们手中溜走，我们习惯于挥挥衣袖，认为成功可望而不可即。

然后我们就开始批评成功，说：“谁想获得成功来着！”如果某个我们认为不如自己的人获得了成功，我们就火冒三丈。

我们相信成功是神秘的——所以我们探索它

如果成功离开我们的手，而我们还没完全放弃，我们往往将其视为一个巨大的奥秘。我们相信，为了成功，我们要做的就是找到能够解决所有问题的神奇公式、银弹或金匙。所以每年有如此多的食谱书出现在畅销书榜上，如此多的管理时尚在企业办公室里大行其道。

问题在于，我们不想付出代价就想获得成功的回报。《允许型营销》一书的作者西斯·哥丁（Seth Godin），最近写到商界中的这个问题。他相信企业领导者正在频繁地寻求快速解决公司问题的方法，但是他告诫道：“欲速则不达。”

高第说：“你不可能通过几个星期的高强度训练，就获得奥运会金牌。商业世界里没有所谓的‘歌剧院式的一夜成功’。伟大的企业，不会是一夜之间冒出来的。每一家伟大的企业，每一个伟大的品牌，每一个伟大的事业，都是以同样的方式来建成的，那就是，一点一点地，一步一步地，一小块一小块地。成功绝对没有奇妙的办法。”通向成功没有什么魔法。

我们相信成功来自运气——所以我们祈祷它

我们经常听见有人用诸如“他只是在正确的时候、处在正确的位置上而已”之类的话，来解释别人的成功。这是个神话，就像一夜成功的想法一样。运气导致成功的概率，跟赢彩票差不多——五千万分之一。

我们时常会听说某个好莱坞明星原本是百货店店员、却被发掘出来；或者某个运动员被职业球队相中，这种故事令我们兴奋。我们会想，这真是运气。要是发生在我身上该多好！但这是极其罕见的例子。在这种情况下成功的人背后，往往有成千上万打拼数年谋求机会的人，

还有更多人努力多年却仍未成功。对待成功，不懈努力比祈祷更管用。

我们相信成功来自勤奋——所以我们勤奋工作

我曾经看到一个小公司里贴着这样一个标志：

57 条成功法则

第一条，交货；

第二条，其他 56 条都不重要。

努力工作并获得成果会令人感到很有成就感；许多人看重这种感觉并将此定义为成功。美国前总统西奥多·罗斯福认为：“有机会为值得做的事情而努力，无疑就是人生赋予的最佳奖赏。”

但是，将努力工作视为成功，只是一面之词。难道没有工作的日子就不成功了吗？难道那些退休的人就不成功了吗？而且，事实并非总是如此。事业心强确实是个令人钦佩的美德，但独自努力工作并不会带来成功。有许多人努力工作却从未成功。有些人投入所有精力，却走进了死胡同。有些人工作过于努力，以至于忽视了重要的人际关系，损害了自己的健康或者灯枯油尽。工作不努力的人无法成功，但努力工作与成功之间却不能画等号。

我们相信成功来自机会——所以我们等待它

许多非常努力却依然没有成功的人，相信他们所需要的就差一个突破而已。他们的座右铭总是以“只要”开头：只要我的老板放手让我去做……只要我能获得提升……只要我有启动资金……只要我的孩子们能够乖点……那么人生就完美了。

事实是，除了等待什么也不做的人，就算机会来了也抓不住。正如著名篮球教练约翰·伍德所说：“机会来时，再做准备就晚了。”那些获得升职、拿到本钱或达成任何愿望的人，倘若他们没有做好成功所必需的准备工作，这些机会从长期来看，也不会对他们的人生产生任何

改变。

而且，人性善变。那些我们相信能够解决我们的问题，或使我们开心的东西，并不是一成不变的。正如我八岁时心想，“要是我有辆新自行车就好了”。圣诞节来临时，我得到了一辆崭新的自行车，上面还带着铃铛和哨子。我爱死它了——热情只是持续了一个月。机会可能会助人一臂之力，但不会保证成功。

我们相信成功来自于杠杆——所以我们争取它

有些人将成功与权力联系在一起。许多人将这一成功和权力论进一步延伸，认为成功的人就是利用他人达到自己的目标。这些人为了达到自己的目的，千方百计地利用或压倒别人。他们以为自己能够强行获取成功。

伊拉克独裁者萨达姆就是采取了强权、操纵和残酷手段而发家。他谋杀对手，通过军事政变摇身一变成为副总统。但他并不满足于当副总统，一下子掌控了权力，而成为总统。

几十年来，他用酷刑、压迫和谋杀维持自己的权力。他幻想成为中东英雄，一统江山。但是正如所有利用和滥用权力的人一样，无论是狂妄的公司总裁还是血腥的独裁者，他最终失败了。权力，无论被多么无情地操控，都丝毫无法保证成功。

我们相信成功源于人际关系——所以我们编织它

你认为什么对你达到人生目标更重要：是你知道什么，还是你认识谁？如果你认为答案是后者，那么你或许就相信成功源于人际关系。

人际关系至上者以为，若是他们出身于一个正确的家庭，早就成功了；或者只要遇到伯乐，他们的命运就会瞬间改变。但是这些想法却不尽然。具备人际关系固然很好，遇到伯乐也有好处。但是单凭人际关系，一个不争气的人并不能就此改变命运，也不能保证成功。倘若如此的话，每个成功商人的孩子早就成功了，每个美国总统的后代也会非常成功。众所周知，情况并非如此。没人能够单凭人际关系就能够成功，

除非他原先就具备过人之处。

我们相信成功源于认可——所以我们追求它

你所在的行业里，是否有表明你成功的标准吗？如果你被《财富》杂志认可为国际象棋之王，或者橄榄球联赛冠军，你的同侪是否会敬仰你？如果你荣获年度优秀教师称号，或者某个知名大学的荣誉博士学位，这是否意味着成功？或许你暗自梦想有朝一日能获得奥斯卡金像奖、格莱美奖或者埃美金像奖？你是否幻想过自己接受普利策奖、菲尔茨数学奖或诺贝尔奖的情形？每个行业或职业都有自己的认可方式。你是否正在努力获得自己行业的认可？

法国是美食家乐土，厨师们可在此获得最高的荣誉。美食业最高的一项认可标志，就是该饭店能在米其林指南手册上获得三星评价。如今，全法国只有 25 家饭店获此殊荣，其中之一就是波纳德·罗素先生在勃艮第（法国东南部地名，盛产红葡萄酒）地区创办的“彼岸”饭馆。

几十年来，大厨师罗素先生致力于创建最完美的饭馆，以荣获米其林指南最高评价而著称。他不知疲倦地工作。即使要获得二星评价都非易事，而罗素先生早在 1981 年就得到了二星。此后他更加努力，力求把菜单上的每道菜都做到完美。他改进了饭馆的服务水准，并且贷款 500 万美元以改进设备。1991 年，他终于荣获三星评价，达到了极少数人才能企及的成就。

有一次他说：“我们卖的是梦想。我们是销售快乐的商人。”但是，他在业内得到的认可无法令他感到快乐。2003 年春天，他在一个午餐后开枪自杀了，没有事先警告任何人，没有留下任何遗言。有人说他是因为在另一本饭馆指南中的等级从 19 跌到了 17（20 为最高级）而心灰意冷，也有人说他是抑郁症发作。总之没有人知道他为何自杀，但是可以肯定的是，他所获得的业内赞誉对他来说还不够。

我们相信成功是一个事件——所以我们规划它

三十多年来，我在各个活动和会议上演讲，帮助他人更成功，成为

更好的领导人。但我深知某个活动对一个人一生的影响毕竟有限，我时常提醒我的听众这种影响的局限性。这些活动更容易使听众获得激励和勇气，并且促使我们做出重要决定去改变自己，甚至能够提供知识和途径让我们起步。但是，真正可持续的改变，并非瞬间发生，它是个过程。对这一点的理解，促使我写书和制作录音教材，为那些决定改变的人提供工具，在某个活动之后促进这个过程。

1996 年，我创办了名叫“装备”（EQUIP）的非营利组织，目标是培训和装备 100 万海外领导人。我们没有单纯地走过场，举办某个活动，然后消失。我们运用三年策略，把书和教程翻译成本地语言。第一次教学活动后，我们给参加培训的领导者分发书和磁带，让他们继续学习。教学团队每隔半年回到当地，教授更多技巧，跟进这些领导者的培训情况。

不要误会。活动是有益的，只要我们明白，它能为我们做到什么，不能做到什么。我要鼓励大家参加各种改变你人生的活动，只是不要期待这些活动能够立刻使你成功。成长源于做出决定并且持之以恒。这也正是本书所要阐明的。

今天至关重要

成功人士通过专注于今天而创造成功。这听起来有点陈词滥调，但是今天是你唯一拥有的时间。昨天已经过去，我们又无法依赖明天，所以我们要赢在今天。大多数时候我们却忽视了这一点。为什么呢？因为……

我们夸大昨天

当我们回顾过去，曾经的成败往往看起来比实际影响要大。有些人始终无法跨越自己以往的成就：大学篮球明星或选美皇后们总是放不下自己的辉煌时代，在以后 20 年里，总拿过往成绩给自己定位；获得一项发明专利的人，从此靠这专利费为生；某个销售员获得年度最佳销售

员后，连续五年处于销售低谷，因为他宁愿花更多时间思念自己的巅峰时代，而不是努力再次创造新的高度。

你或许听过有句老话——“人越老，过去就越辉煌”。这是个奇怪的现象：有些人高中时体育成绩极其平庸，年过三十后，忽然坚信自己高中时体育很出色；毫无建树的普通商人到了四十岁时，却以为自己过去若有机会，就能当华尔街大亨。几乎过去错过的每个机会，现在看来都成了无法追回的黄金。

有些人就用过去负面经历塑造了他们的余生。每次被拒绝、失败和受伤时，过去的负面经历就涌上心头，将他们推进感情死角。

多年来我在书桌上放着一个铭牌，帮我正确看待昨天。它只是一句话：“昨天于昨晚就结束了。”这提醒我，无论过去我失败得多惨，都已经结束。今天是新的一天。同理，无论过去我获得什么成就或奖赏，对我今天做的事情都没有直接影响。我也不会就此以为自己已经踏上成功之路。

我们高估了明天

你对未来态度如何？你对未来有何期待？你认为自己的未来更好还是更糟？回答以下有关你对将来两三年的期待的问题：

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. 你期待自己的年薪涨还是跌？ | 涨/跌 |
| 2. 你期待自己的资产净值增加还是减少？ | 增加/减少 |
| 3. 你期待自己的机会更多还是更少？ | 更多/更少 |
| 4. 你期待自己的婚姻（或最重要的人际关系）更好还是更糟？ | 更好/更糟 |
| 5. 你期待自己的朋友更多还是更少？ | 更多/更少 |
| 6. 你期待自己的信念更强还是更弱？ | 更强/更弱 |
| 7. 你期待自己的健康更好还是更糟？ | 更好/更糟 |

如果像大多数人一样，你会说，你期待将来更好。让我再问你一个问题：你为什么这样想呢？你的期待除了模糊地希望自己的生活更好之

外，还有什么其他基础吗？对于大多数人来说，这种期待只是基于一种模糊的希望。许多人只是估计明天应该会更好，而没有使明天更好的策略。实际上，有些人今天感觉越糟糕，就会越夸大明天会更好的程度。他们有中彩票的思维模式。

普利策获奖者、记者威廉姆·艾伦·怀特说：“无数人没能为今天而活。他们终其一生追寻将来，而完全错过了今天把握中的东西，因为他们只对未来感兴趣……等他们发现的时候，未来已经成为过去。”期待美好的未来，却不投资于今天，犹如农夫不播种、空等收成。

我们低估了今天

你是否问过某个人，他在做什么，得到的回答是：“哦，我只是在打发时间”？这个人或许也可以说：“我正在浪费人生”或“我正在谋杀自己”。本杰明·富兰克林认为，时间就是“组成生命的材料”。今天是唯一我们能掌握的时间，然而许多人却让它从指缝中溜走。他们完全没有意识到今天的价值或潜力。

丢失的碎片找到了！

如果我们想在有生之年有所成就，就必须把握今天。这也是明天成功所在。但是如何赢得今天，而不是让它变得支离破碎呢？丢失的碎片就在这里：成功的秘诀由你每日的日程表决定。

你是否希望让你的每天……

- 充满可能？
- 保持专注？
- 健康良好？
- 表现稳定？
- 取得优势？
- 拥有毅力？

- 有所选择？
- 感受平静？
- 感觉满足？
- 获得意义？
- 学习成长？

这是否会让今天变成美好的一天呢？

一切在于你今天做什么。当我谈到你的每日“日程表”时，并不是指你的每天“要做事宜表”，也并非要你采取一种特殊的日历或电脑程序来管理时间。我着眼于更大的事情。我希望你能拥有一种可能是全新的人生观。

一次性做出决定，然后每日管理

人的一生仅仅需要做几个重要的决定，这是否令你惊讶？大多数人将人生复杂化，为了做决定而伤透脑筋。我总是尽可能地保持简单。我将大决定分解为 12 件事情。一旦我做了决定，就确保自己持之以恒。

如果你在关键领域做了一锤定音的决定，然后每天管理这些决定，你就可以创造你所向往的明天。成功人士早早作出正确的决定，然后每天管理这些决定。你越早做出正确决定，管理得越久，你就越成功。那些忽视做决定、并好好管理决定的人，往往会怀着痛苦和后悔回顾人生——无论他们有多少才华，或者拥有多少机会。

最终后悔

这样的经典例子就是奥斯卡·王尔德。作为诗人、剧作家、小说家兼评论家，王尔德是个有无穷潜力的人。他生于 1854 年，在英国最好的学校受教育，获得奖学金。他精于希腊文，在圣三一学院学习时获得

金奖。他被授予纽迪吉特奖（牛津大学设立的诗歌奖），并被誉为牛津“伟大人物之首”。他的剧作广受欢迎，从中获利不少。他是伦敦才华横溢的名流。《英国名流》杂志作家卡伦·肯尼称王尔德为莎士比亚之后“我们最引以为傲的作家”。

但是王尔德的晚年却破产了，生活悲惨。他恣意妄为的生活方式令他深陷囹圄。在狱中，他反省自己的人生，这样写道：

我必须对自己承认，是我自己毁了自己。我是心甘情愿地这么说。人，无论伟大还是渺小，除了你自己，没有人能把你毁掉。尽管别人可能现在不这么认为，但我还要这么说。这是我毫不留情地对自己发出的指控。尽管世界对我很糟糕，但我对自己所做的一切更过分。

在我这个时代里，我是文学艺术的一个象征性人物。从我青年时代的开始我自己就已经认识到这一点，随后我也努力使这个时代的人们认识到这一点。很少有人能在有生之年达到这样的地位，获得如此的社会承认。通常人们对此类人物的承认即使有，也都是在这些人物及其所处的时代逝去很久之后，由后世的历史学家或评论家作出的。但我却不同。我自己感觉到这一点，并且使其他人也感觉到这一点。拜伦也是一个象征性的人物，但他的影响却取决于他那个时代对浪漫派的喜好。而我的影响却与更崇高、持久、核心的价值联系在一起，影响范围更广。

上苍已经赐予我几乎一切，但我却沉湎于毫无意义的声色犬马之中。我为自己成为浪荡子、花花公子和时尚人物而洋洋自得。我与更渺小的灵魂、更卑贱的头脑为伍。我肆意挥霍自己的才华，浪费青春令我感到新奇的喜悦。我厌倦了高高在上，有意滑落深渊追寻新的刺激。思想领域里的悖论令我在感情领域里为所欲为。欲望最终成为一种病态，一种疯狂，抑或兼而有之。我变得不关心他人死活，只求如何无休止地享乐。我忘记了，每个平凡日子里每个细小的行动都在塑造或毁灭性

格，而一个人在僻静角落所做的事情总有一天会被广泛宣扬。我不再控制自己，不再掌控自己的灵魂，甚至不了解自己。我让享乐占据自己，最终身败名裂。彻底的羞耻是我现在唯一的东西。

当王尔德看到忽视每一天给他带来的后果时，已经太晚了。他失去了家庭、财富、自尊和生活的意愿，46岁时就在穷困潦倒中死去。

我相信每个人都有能力影响自己的人生结果，要做的就是把握今天。富兰克林说过：“一个今天抵得上两个明天；我正在成为明天的样子。”你可以把今天变成美好的一天。实际上，你可以令今天成为杰作。这正是下一章的主题。