

一生中，总有些人与众不同

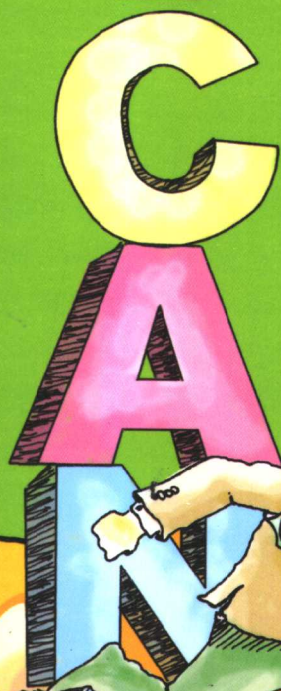
想别人所不能想 做别人所不能做 从 NBA 球星到商业巨子

相信自己能成功

——一个成功者的金科玉律

【美】霍华德·H·怀特 ◎著

郭书彩 陈曦 郭彩霞 ◎译



全美年度
畅销书金榜



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

相信自己能成功

——一个成功者的金科玉律

【美】霍华德·H·怀特 著
郭书彩 陈曦 郭彩霞 译

人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

相信自己能成功: 一个成功者的金科玉律/[美] 怀特著; 郭书彩译. —北京: 人民邮电出版社, 2004.11

ISBN 7-115-12744-1

I. 相... II. ①怀... ②郭... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第113384号

Copyright © 2003 by Howard White

First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon. All rights reserved.

本书中文简体版由Beyond Words Publishing授权人民邮电出版社出版。

相信自己能成功

——一个成功者的金科玉律

-
- ◆ 著 [美] 霍华德·H·怀特
 - 译 郭书彩 陈曦 郭彩霞
 - 责任编辑 任英梅
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
 - 邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 读者热线 010-51626398 (编辑部) 010-51626376 (销售部)
 - 北京迪杰创世信息技术有限公司制作
 - 北京展望印刷厂印制
 - 新华书店总店北京发行所经销
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
 - 印张: 5.75 2004年11月第1版
 - 字数: 90千字 2004年11月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记 图字: 01-2004-4425号

ISBN 7-115-12744-1/F·554

定 价: 16.80 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 51626398



献给曼迪

从奶奶
到父亲

是你——我的小熊，让我的圆周变得完整。

内容提要

《相信自己能成功》的作者霍华德曾经是美国职业篮球联赛的获选新人，因膝伤中断了职业生涯，后经不懈努力加盟耐克，并成为乔丹品牌的副总裁。本书通过作者的个人成长经历，告诉年轻一代：非凡人物不过是因为强烈的成功渴望而充满激情的普通人，只要相信自己，就一定能到达成功的巅峰。本书旨在帮助那些胸怀抱负却不知如何实现的年轻人认识自身潜能、抵达成功终极。正如作者所言，你永远无法一眼断定人们能做什么不能做什么——即便那个人就是你自己。

着意于世俗的西方禅宗

一、我们读什么？

这本书让我想到了一个希腊神话。

希腊神话中传说古代塞浦路斯有个国王叫皮格马力翁 (Pygmalion)，他觉得女人的缺点很多，就决定终身不娶。但他还是个了不起的雕塑家，他按照自己的理想亲手雕塑了一个完美无暇的美丽少女，美仑美奂、栩栩如生。作品完成后，这个地中海岛国的国王就陷入了对这个雕像少女的迷恋中，他爱上她了，像我们的唐玄宗一样“从此君王不早朝”了。但是皮格马力翁国王不觉得荒谬，他不仅欣赏和沉迷，还用最好的衣饰去装饰她，让她看起来更加迷人。他向神祈求，希望自己的爱情能得到神灵的恩准。他的执著感动了爱神阿芙洛狄忒 (Aphrodite)，于是爱神赋予少女生命，皮格马力翁如愿以偿，娶少女为妻，过上了幸福的生活。

心理学里经常提到这个故事，尤其在教育心理学领





域，把它作为积极心理暗示的抽象典范。这本书的立意，我看就是皮格马力翁故事的现实加强版，可以用蔡振华那则两个字的广告来概括，就是让你自己能倔强自信地說出：“我能！”

但是“我能”不是独坐窗前自言自语，还要配合美国人的另一个信条，那就是just do it。“我能”然后积极行动。怎样行动呢？如果你能提出这样的问题，我想阅读以后你会有收获了。因为在“我能”的立意之下，这本书阐述的就是行动的原则。

“成功”这个概念本身蕴涵着功利。中国有句劝人读书上进的话叫“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”。这句话赤裸裸地在用世俗功利作为十年寒窗的激励。这本书要引导读者的也是世俗中的选择，有功利性，但却没有那么强，因为作者开篇就说：“写作这本书的初衷，是为了我的女儿——起初只是一封家信，然后成为一本指南——为的是与她分享我在人生旅程中学到的东西，让她的人生之路更加平坦。”很显然，这里的关键词是“分享”和“平坦”，这是他强调的意义。书中所讲的故事自有一番超出功利之外的道德或心灵追求。当然，你也可以反驳我说那是为了更大、更长远的功利。因为对



于不同性质的行动，原则也许会有变化，所以无论如何，我想，提醒读者注意这一点，对理解全书有益无害。

二、固本、扶正、驱邪

中国佛教的禅宗非常独特，没有其他派别那么多的教条，他们奉行顿悟，而且有时候还要“棒喝顿悟”。其实强调的是修行者的自醒。

一脉相承的还有中医。中医最基础的一个行医原则就是：固本、扶正、驱邪。就是说我给你看病其实并不是我去直接消除你的病灶，我是要用药或者别的手段来减轻你的病痛，但是更重要的是我去调理你的身体，恢复和激发你自己潜在的机能，最终依靠你自己的力量消除疾病。

这本书的英文版序言的作者说，霍华德和他曾经一同有过许多奇遇。这些经历大多非同寻常。有许多次，他成为霍华德对事物独特判断力的见证人。例如，霍华德从不对年轻人说：“你们要确立目标，并致力实现它。”他会这样说：“即使你不知道要去向何方，每条路都会将你引向终点。”霍华德风趣的即兴评论总是蕴含无限智慧与机锋，你总是要略加思考才会有所领悟。其实，



照我看，说教还是说教了的，看看目录就一目了然了，但是并不生硬也不教条，而且还“总是要略加思考才会有所领悟”。这样的方法和禅宗与中医的操作思想有异曲同工之妙。这才是好的地方。

看这本书的读者，我想，你应该明白作者循循善诱的方法和苦心。你需要耐心琢磨品味，这样你会和我一样觉得醍醐灌顶。

三、心诚则灵

一个人如果积极调整心态，并且积极投入到影响结果的行动中去，那么结果符合理想的概率就大大提高了。当然，这里有个前提就是自己要努力。因为，是一个人的信仰决定了投入的程度。

心理学里有个技术叫催眠，但并不是每个人都能够被催眠的，能被催眠的人进入催眠状态的速度也是不一样的。造成这种结果的原因是什么呢？那就是实施催眠的心理医生和催眠者之间在心理和意志上的博弈互有胜负。心理医生能够引导催眠者按照自己的意识进入特定思维状态的，催眠成功，在一定时间内，引导越彻底，催眠就越快。如果催眠者自己的意志可以排除心理医生



的引导，那么催眠就失败了。什么样的人容易被引导呢，就是那些相信心理医生的人。

关于书中阐述的道理，在你确定它是否有价值以前也有一个类似于面对神或者心理医生的选择：信还是不信。书中的很多道理或许你早已知道，但是至少我自己承认，我在总结生活或事业的行动准则时，没有这么全面的想法，安逸、疲惫和懒惰也会不知不觉让我忽视或忘记了很多道理。在这个时候，有这样一个、一本书来提醒我，对我实在是很有必要。书中还有些道理是我未曾认真思考过的，对于这部分内容，那就更是开卷有益了。

明朝的旅行家徐霞客说：“人长见识的三个途径是读书、旅行、交友。”这本书就像一个朋友在和你倾诉他人生之旅的精华。三点一线，道理是不是能说准，还是请你自己慢慢体会吧。

林海峰



霍华德和我曾经一同有过许多奇遇。这些经历大多非同寻常。有许多次，我成为他对事物独特判断力的见证人。例如，他从不对年轻人说教：“你们要确立目标，并致力实现。”他会这样说：“即使你不知道要去向何方，每条路都会将你引向终点。”霍华德风趣的即兴评论总是蕴含无限智慧与机锋，你总是要略加思考才会有所领悟。

霍华德的母亲几年前去世了，我从未见过她。但是听到霍华德讲述他母亲的事，就不难了解他的“独特天赋”来自何处。他的母亲抚育了五个孩子，尽管要克服许多困难，她还是向孩子们灌输了一套极为有益的价值观念。母亲的影响，再加上天才教练——弗吉尼亚纽波特纽斯队的吉姆·哈萨威，共同造就了独一无二的霍华德。

霍华德动过三次膝部手术，这使他无法正常走路。这几次手术无疑是使他离开NBA的惟一原因。他职业篮球梦遭受的毁灭性打击或许是他人生中的一件幸事。否



则，他也许会在美国职业篮球联赛上一举成名，然而以后是什么样子很难说。相反，退役后，他需要重新发掘他的其他才干，重温母亲幼时灌输给他的价值观。事实上，我们看到了这样一个人：他不仅为创立飞人乔丹品牌（专业篮球鞋）——一个世界公认的运动品牌做出巨大贡献，而且还在全国上下的年轻人中传播他的信条，给予他们希望和帮助他们实现梦想的工具。

令人欣慰的是，霍华德已经把他的一些信条记录下来。我们很高兴他这样做了。

菲尔·奈特（Phil Knight）
耐克公司总经理、总裁及董事会主席

写作这本书的初衷，是为了我的女儿——起初只是一封家信，然后成为一本指南——为的是与她分享我在人生旅程中学到的东西，让她的人生之路更加平坦。我的人生是在母亲搭乘一辆黄色计程车，在灰尘弥漫的黄泥路上一路驶过时开始的。那是1950年。哥哥还记得母亲怀抱着她的新生婴儿，钻出计程车时笼罩我们的那团烟尘。从那天开始，他就知道他的弟弟将会改变世界，尽管他最近才告诉我。至今我已仔细考虑过多次。我问自己，为什么是我？有些人认为我做了许多了不起的事，还有一些人说我改变了他们的生活。现在看来，我知道这一切都始于计程车上烟尘弥漫的回家之路。

生活中，我是幸运的，我从别人身上学到了许多东西。我知道有徒弟就要有师傅。一定要有明白人引路。在每个转折点，都有人指出我自己看不到的不同寻常的东西。我问自己，是谁或者是什么成就了今天的我？是谁把我引领上奇妙的光明之途？很多时候，我本会走错方向。我们每天都要面对两股相反的力量。你有选择的





权利：选择光明的一面还是黑暗的一面。但你是惟一能做出决定的人，也是惟一必须承担后果的人。我很感激人们帮助我选择了正确的道路。

不久以前，我逐渐意识到，母亲是我的大师。我有过多位老师，可是莉莲·米切尔·怀特（Lillian Mitchell White）是我最崇敬的大师。她没有给我任何浮夸的训诫——她只教我一些日常小事。比如，每天整理床铺了吗？做家务了吗？我仔细观察过她的生活。她的生活很简单，只是做一些简单的家务事。但她骄傲、有尊严地生活着。我观察花园里的她，观察她帮助邻居，或者只是给路人一杯茶、一块糖。在她身上，我找到自己一直寻觅的东西：来自坚定信念的平凡中的伟大与谦逊——帮助我们穿越迎面而来的每一场风暴的信念。

因为她，我能够向生命中其他所有老师和他们的教诲敞开心扉。正是她使我能够与大家分享自己的经验。一生中，我看到过普通人身上蕴藏的超凡的潜能——从表象看，你永远不会知道他们的能力，特别是年轻人。自从创办了耐克公司“笃信成功”的计划，我从人们对梦想的兴奋中看到他们激烈的渴望。他们只是一直以来不知道如何使梦想成真。





我自身的阅历告诉我，凡事发生总有一个过程，但也很容易——只要你留意生活中的教训和机遇。在这个过程中有几条基本原则在发挥作用：我们的人生是一个圆，任何时刻、任何地方都能习得经验。在圆周的任何一点，都有某种力量把你放到你应当所在的那一点上。此外，你必须明白你的行为影响着你和周围人的生活。我们都被连结在一起。当我们改善自己的生活时，我们也改良了世界，反之亦然。

当我对不同群体做巡回演讲时，我在寻求一个能表达这些原则的概念。成功斗士的精神就源自这里。简单地说，它是自我同世上其他事物的关系。

我永远和你在一起

我就是一切

我是改变的力量

我是向导

我是勇者无敌的成功斗士

全国各地、各个年龄段的人们都能呼应这个观点，许多人意识到自己的潜力，并开始看见一条清晰的成功





之路。我的办公室塞满了孩子们、年轻人还有同事的来信和贺卡，告诉我他们的生活被这些原则改变——他们成了渴望成功的斗士，本书旨在帮助那些渴望按照自己的梦想生活的人们实现梦想。本书分两部分：第1部分“学徒”，旨在介绍确立成功目标的方法；第2部分“大师”，这是为那些已经充分检验了这些方法，并愿意进一步探索方法后面理念的读者们准备的。

希望本书能帮你发现真正的人生方向，并助你最终抵达那里。它还将帮你发现并释放自己和他人的潜能。你永远不孤单。

大师与学徒永远并存。

你准备好了了解自己的去向了吗？

你准备好踏上成为“成功斗士”的勇者之路了吗？

必须用“成功斗士”的方法

训练你的头脑、身体和心灵。

圆周是你的盾牌，

是你抗衡世界的斗篷。

它是圆满的标识。

没有开始，也没有结束。



一个成功者的金科玉律



前言

向前，我的勇士，去改变世界！

这是你的指南，是你通向成功世界的通行证。你的盾牌是个圆周，你的武器是你的头脑。去改变世界！跟随我或引领我，但一定要改变世界！

