

我是 I AM THE CHAMPION 冠军

★ 成功的12条法则 ★



(英) 史蒂夫·巴克利 著
裴蕾 译

我曾经，
我本应该，我本来是，我本能够……

不要再找借口了！

这是一个与你有关的拼搏故事，这是一张挖掘潜力的体检表，扫描阻碍成功的致命盲点，激发与生俱来的天赋，发掘出你全部的潜能

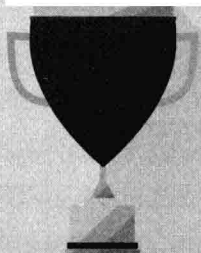
如果你有梦想，12条黄金法则，助你步步为赢！

出版社(中国·深圳)

我是冠军

I AM THE CHAMPION

★ 成功的12条法则 ★



(英) 史蒂夫·巴克利 著

裴 蕾 译



海天出版社 (中国·深圳)

图书在版编目 (CIP) 数据

我是冠军 : 成功的12条法则 / (英) 巴克利著 ; 裴蕾译. — 深圳 : 海天出版社, 2014. 12
(心灵修复与心灵成长译丛)
ISBN 978-7-5507-1145-7

I. ①我… II. ①巴… ②裴… 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168403号

图字: 19-2014-081号

Text Copyright © Steve Backley 2012

First edition published in Great Britain by Mirage Publishing 2012

This translation is published by arrangement with Mirage Publishing through Rightol Media in Chengdu.

英国幻影出版社通过锐拓传媒(copyright@rightol.com)授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国内地出版中文简体字版。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒copyright@rightol.com

我是冠军 : 成功的12条法则

Wo Shi Guanjun: Chenggong De 12 Tiao Faze

出品人 陈新亮
责任编辑 林凌珠 许全军
责任校对 张 玫
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)

网 址 <http://www.htph.com.cn>

订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)

设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427

印 刷 深圳市希望印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 6

字 数 95千字

版 次 2014年12月第1版

印 次 2014年12月第1次

印 数 1-5000册

定 价 32.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



本能够



本应该



本来是



曾经

四个运动员

在奥运会闭幕式结束，一切尘埃落定的时候，所有运动员回到奥运村，脑中回想着他们的表现……

有的人对自己认识很充分，对自己评价公允；有的人抱怨发生的事情，希望他们可以改变过去。

“我本可以做得更好……”

“我本应该做得更多……”

“我本能得奖牌，但是……”

“我曾经尽力了……”

在另一个地方，四个新的运动员出生了——本

能够，本应该，本来是和曾经。

很多年后……

四个人长大，成为努力的运动员——短跑健将。他们从全国不同地方走到一起，带着才华和共同的目标。他们从学校比赛到地区比赛，到全国范围的比赛，排名一路上升。这，只是个开始。

每个人都决心追逐梦想，他们小时候都在电视上看过奥运会，并且惊讶于运动员用生命比赛的体育精神。

他们来到一起，作为个体也作为团队进行训练；他们有共同的梦想：不仅要成为优秀的短跑健将，有一天更要成为这个地球上跑得最快的人。

他们每个人都有独特的个性，他们截然不同。

奥运会

奥运会还有不到两年就要举行了，教练知道需要迅速开展工作了。

四位运动员都在去年的全国冠军杯决赛上表

现出众，今年也很可能被选中参加国际比赛。对于他们所有人来说，登上奥运舞台的最后一个障碍就是如何快速完成从普通运动员到竞技者到冠军的转换。“冠军”指个人的表现，而不是结果。这个词教练从不轻易使用。教练见过很多冠军，他们有胜者的心态，教练喜欢研究并且理解他们的行为。

有意思的是，他观察到，体育界之外的冠军也有相同的心态，在某个领域领先的人通常能有效实现目标。从赛跑到商业管理，从体操运动员到企业家，从高尔夫运动员到银行家，在教练看来，他们身上的这些有效的行为特征都是很突出的。

秘密教练 梦想的起点

周二晚上例常训练，运动场地上一边是跳高运动员，一边是链球投手，他们正轮流向场内投掷链球。

这里有很多才华横溢的运动员：短跑健将、跳

高运动员和链球投手，尤其是那四个与众不同的短跑健将。虽然他们还不知道他们将受到最好的训练，并可能达成他们的梦想——取得奥运会比赛的胜利。

在这个初秋的夜晚，四个人将进行常规的冬季前训练，所有运动员都会进行这个训练来巩固加强他们身体的健康和运动能力。在场地上进行长时间的重复练习，跑圈和其他低强度运动显得很无聊。这些基础训练可以为他们在未来的几个月进行更丰富、更有针对性的训练做好准备。

夏天好像已经过去很久了，整个团队也知道冬天有很重的训练任务。落在训练场地上的叶子似乎提醒了他们这一点，他们渐渐变厚的训练服也准备着——为这个一年中最重要的时期。

在看台上，一个看起来有 60 多岁的人在看着这些运动员。这是教练第一次仔细观察他的学员们：本能够，本应该，本来是和曾经。

运动员们一起训练了一天，大家都清楚他们的能力水平差不多，这对于一个将要挖掘他们潜能的人来说很有趣。教练发现他们都非常敏捷，对于他们选择的道路来说，他们有很好的天赋。

在职业生涯中，教练积累了很多教学经验。很

多年前他也当过运动员，但是从没跻身过运动之巅。在他 20 多岁的时候也曾经展现出很好的潜质，达到国际水平，但是因为一次车祸导致的背部问题，他的职业生涯缩短了。这让教练决心帮助别人。他决定帮助这个团队的另一个原因是，他知道不能达到目标的障碍在哪儿。

教练收到了运动员们之前的教练送来的训练记录，结合一晚上的观察，他开始了解运动员们的技能和能力了。

团队训练之后，教练见了他们并且做了自我介绍。他们都愉快地握手问好。虽然没有说什么，但是交谈气氛中满是对未来的期许。

从这几分钟的短暂交谈中，教练很快加深了他从前任教练记录中得到的印象，并开始分析观察到的更加细致的信息。

本能够

本能够很明显缺乏自信。他之前的教练写道：“为了实现进步，本能够需要学会相信自己。”

教练之前遇到过这样的运动员，他知道应该怎

么做。他自信可以帮助本能够实现进步。唯一的问题是本能够是否会相信教练的话：“如果你不相信自己能做到，你永远不会成功。”教练自忖着：“如果你不相信自己，别人凭什么会相信你？”

根据经验，他知道一个人不应被局限或悲观的想法和信念控制住，否则将无法达到目标。

教练能预想到他将如何改进本能够的状况，在心里有了一个大体的计划，他满意地笑了。

本应该

教练从前任教练的笔记中得知本应该不愿意接受新事物。他每天从早到晚穿同样的衣服，走同样的路线去训练场。

他每天在同样的时间出现，做同样的训练。他去篱笆边上同一个地方，按照同样的顺序做同样的伸展运动，和同伴说同样的话。

教练思考着如何激发本应该在生活中创造改变，成为冠军。

教练喜欢常规训练，但是他知道这对于本应该这样的运动员来说是一个束缚。他还知道为了成为

最好的运动员，本应该必须接受改变，并且承担相应的风险。

教练意识到，为了成为冠军，本应该需要接受一系列新的训练来改变他对“改变”的看法，以及学习如何做出改变，影响未来，如果他愿意的话。

他知道成为“改变恐惧者”的下场。改造本应该的过程要么十分成功，要么十分痛苦。他有了一个最终将改变本应该的生活的想法。

本来是

教练从记录中发现，本来是缺乏热情。他满足于现状，教练在他眼中看不到他对于未来的渴望。本来是已经取得了一定的成功，但他太安于现状以至于不愿担心拿冠军的事，这主要因为他自认为已经是冠军。教练明白这一点，他知道自己需要帮助本来是找到他的热情，充分发挥他的才华。

教练知道要想发现本来是的问题之症结，需要更加深入地了解他。教练决定这么做，尽管这要花很长时间，但幸运的是，他很有耐心，并且充满热情。

曾经

教练从前任教练那里得知“曾经有很大潜力，但有点一意孤行，虽然这对于个人有好处，但是对团队常常是毁灭性的”。

教练知道“团队”的力量。他希望曾经认识到更大的责任，并且对团队负责。这将是教练最大的挑战：让曾经从独立行事者变为团队一员。

教练知道曾经是有担当的，他渴望成功，但是他需要别人的帮助才能达到这个目标。教练想让曾经学会合作，实现改变。

教练准备好展开工作了，介绍他的 12 条法则，让运动员们走上一段新的旅程。

CONTENTS 目录

- 1 第1条法则
冠军要下定决心努力工作
- 27 第2条法则
冠军需要博学
- 43 第3条法则
冠军崇尚提高目标
- 57 第4条法则
冠军有尊严——责任感创造卓越
- 71 第5条法则
冠军视野清晰、目标明确

89 第 6 条法则
冠军挑战过程

99 第 7 条法则
冠军及时采取行动

113 第 8 条法则
冠军渴求知识，寻根究底，渴望倾听和理解

125 第 9 条法则
冠军永不放弃

137 第 10 条法则
冠军具备沉着冷静的特质

149 第 11 条法则
冠军活在当下

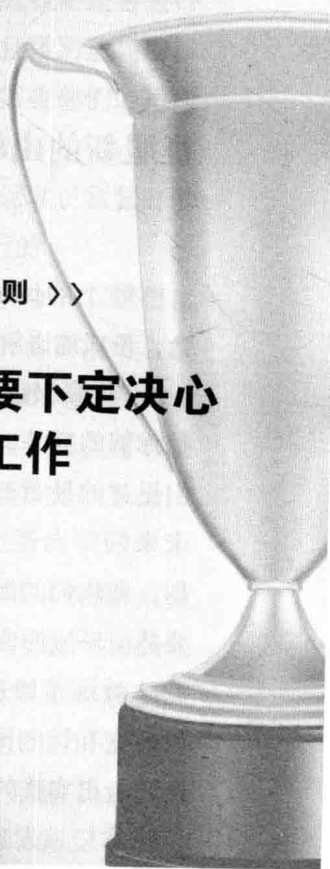
159 第 12 条法则
冠军永不满足

175 后记
接下来发生了什么？

我 是 冠 军

第 1 条法则 >>

**冠军要下定决心
努力工作**



征服新的山峰

晚上的训练结束后，教练请四位运动员来到俱乐部开会，正式地讲解他的意图。

“很高兴成为你们的新教练。运动会开始之前，我都会是你们的教练，你们的密友，你们忠实的公仆，可能也是你们见过的最苛刻的人。我会研究并制订出一个培养计划，在未来两年内逐步实施。同时，你们也应该有各自的发展计划，和你们的团队工作一起开展。尽管有计划，你们也一定要适应环境的变化，这在你们的发展过程中是不可避免的。”

教练希望逐渐让运动员适应他的思维，他解释道：“随机应变和计划同样重要。你们不仅要跳出思维的局限，有时还要走出实践的局限。”

本应该发现他的常规训练会被打乱，他不喜欢这样。他说：“我能有固定的计划么？那种我可以严格执行的计划。”他觉得这样更加保险。

教练问：“本应该，你到底害怕什么呢？”

教练直接解释说：“尽管我理解你们希望有固定的计划，但在这个过程中能够随机应变更加重要。以后我会经常进行评估，调整 and 变化，如果你们常常评估，并且做出适当的调整来应对变化，你们会不断进步的。这就是需要你们的适应性的原因。”

本应该表达了他的顾虑之后，其他三位运动员紧紧盯着教练：他们看到严格的常规训练并不总是可行的。

教练意识到，如果他现在动摇，运动员们会一直记得这件事情，所以他要表现得既权威又不失民主。他需要建立权威，否则团队将失去凝聚力，那样将很难保证团队的成功。

教练知道很多人不喜欢别人颐指气使，发扬民主更容易激发人们的能量，他也知道发扬民主能够使这些运动员做出最好的回应。

教练将他深邃的目光从地板上移开，轮流询问团队成员的意见。他停下几秒，他知道他要埋个包袱来得到大家的注意，他说：“你们想过为什么有的人格外幸运么？一切都绕着他们转，不管他们做了什么结果都挺好。他们有一流的人际关系，行业里最好的工作，一切都如愿。好像好运一直如影随形。

“那我来解释他们如此幸运的原因，同时，我会告诉你们怎么能得到同样的幸运。”

这是教练为了吸引大家注意力埋下的包袱，显然他激发

了他们的兴趣。

教练继续说，“在过去十年，我研究了上百个人，看好运是否眷顾他们的生活。这个研究告诉我，你如何思考和你事情的看法决定了你的好运。

“只要改变你们对事情的看法就可以带来好运气。我希望你们对未来尽可能地好奇。”

教练盯着本应该的眼睛看了一会儿，目光坚毅但友好，他接着说：“人们有希望的时候是最幸运的！他们怀有积极的态度，努力实现自我。只要专注在目标上，这种积极的态度就能把坏运气变成好运气。”

本应该认同地点了点头，团队的其他成员也表示认同。

教练接着说：“这些人对一切事物心怀感激，凡事向好的方面看，而不是抱怨。

“就像这些‘幸运的’人一样，你也可以改变运气，创造好运。不仅训练你的身体，更要训练你的积极思维，变得更乐观，发掘机遇，这样就可以创造好运。

“未来的几个月，我会告诉你们一些方法，能帮助你们看到事情积极的一面。

“如果你们想创造好运，就要有开放的心态，并看到你们的机遇。

“如果你们想成为厉害的运动员，并且得到尊重，需要投入很多时间好好探索。人不幸运通常只是因为他们总是错