

强者思维

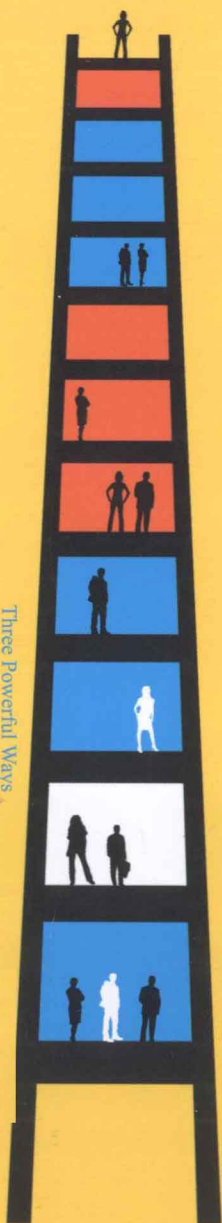
# 强者思维

让我们做事更高效，生活更快乐，  
内心更平静的思考方式

阅读、吸收、践行，  
你定会受益匪浅。

马歇尔·戈德史密斯作序

〔美〕诺亚·布鲁门塔尔◎著  
康林花◎译



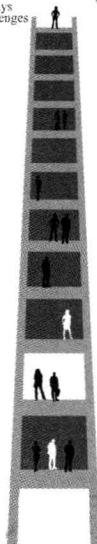
Three Powerful Ways  
to Overcome Challenges  
in Work and Life



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

BE THE  
HERO

Three Powerful Ways  
to Overcome Challenges  
in Work and Life



# 强者思维

让我们做事更高效，生活更快乐，  
内心更平静的思考方式

[美]诺亚·布鲁门塔尔◎著  
Noah Blumenthal

康林花◎译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

强者思维: 让我们做事更高效, 生活更快乐, 内心更平静的思考方式 / (美) 布鲁门塔尔著; 康林花译.

—北京: 中信出版社, 2013.7

书名原文: Be the Hero: Three Powerful Ways to Overcome Challenges in Work and Life

ISBN 978-7-5086-4000-6

I. ①强… II. ①布… ②康… 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 (2013) 第 089659 号

Be the Hero: Three Powerful Ways to Overcome Challenges in Work and Life

Copyright © 2009 by Noah Blumenthal

Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers arrangement with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation Copyright © 2013 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

强者思维: 让我们做事更高效, 生活更快乐, 内心更平静的思考方式

著 者: [美] 诺亚·布鲁门塔尔

译 者: 康林花

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: 三河市西华印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.5 字 数: 100千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

京权图字: 01-2009-7898

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4000-6 / F · 2925

定 价: 26.00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: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

谨以此书  
献给我的父亲  
他教会我通过英雄的视角看世界

还有我的母亲  
她鼓励我无论遇到何种障碍，  
都要像英雄一样表现

## Be the Hero

Three Powerful Ways to  
Overcome Challenges in  
Work and Life

### 序

偶尔，会出现一本书直击某个问题的核心，并提出一项解决方案。我们大家都具有妨碍效率、成功以及快乐的思维和行为模式。诺亚·布鲁门塔尔相信，我们可以用强者思维的方式取代这些消极模式——他称之为日常英雄的方式。他指出，每个人都能成为英雄——只要他们选择了“正确”的路径即可，即使操作上存在难度。围绕这一概念，布鲁门塔尔编造了一个故事，这个生动的故事，可以成为任何想成为日常英雄的人的路径、技巧和工具。

这本书讲的是改变视角，增加成功的可能性。这种改变可能很难，因为大多数人都倾向于重复那些正向强化引导下的行为。如果我们因身为受害人而有所回报，为什么还会想着去改变？B·F·斯金纳（B.F.Skinner）指出，在纯属偶然的情况下，饥饿的鸽子因不慎吃下小食物粒引发抽搐时，它会重复这种无意义的抽搐。与此类似，当我们因感情、金钱、工作提升等问题做出不良行为时，也会进行重复，即使它和回报没有丝

毫联系。

为什么我们想改变？因为对大多数人来说，我们最深层次的需求是更快乐、更有效，内心更平和——换句话说即是，我们想要成功。

在这本好书中，诺亚·布鲁门塔尔和我们分享了三个秘密，它会使你走向成功，甚至获得更多。阅读、吸收，然后付诸实践，你的工作效果将更明显、人际关系将提升更快，成功将唾手可得。它会让你和你身边的人受益匪浅！

马歇尔·戈德史密斯<sup>①</sup>

---

① 马歇尔·戈德史密斯是《纽约时报》评选的最畅销图书《今日不必以往》(What Got You Here Won't Get You There)的作者，是2007年度最佳工商类书籍哈罗德朗文奖(Harold Longman Award)得主。他的新书《成功：你准备好了吗？》(Succession: Are You Ready?)由哈佛商业出版社(Harvard Business Press)出版。

## Be the Hero

Three Powerful Ways to  
Overcome Challenges in  
Work and Life

### 引言

## 换个故事，改变生活

没有人可以避免挑战。工作和生活上的事情让我们疲惫不堪，世间又充满着不公平，有时，我们会感到无能为力。

当我们对工作或生活感到沮丧、恼怒时，就会觉得日子过得特别艰难。可能上司或客户易怒，可能配偶和小孩有时难以应付。人生充满着变化，唯一不变的是改变。

当沮丧感来临，有时我们会将自己视为受害人。也许，你可以完成以下受害人式句子：

“我的上司是个\_\_\_\_\_。”

“我的工作\_\_\_\_\_。”

“最糟糕的是，我没有什么\_\_\_\_\_。”

当处于受害人模式时，人们会用“混蛋、乱七八糟、本来

是可以做的”之类的词组织语句。这种表达方式产生了一种自证预言的心态，从而无法使自己做到最好。

然而，有些人即使是在最艰难的时刻也会处于最佳状态。你可能认识一些这样的人。无论发生什么事，无论有怎样的压力或挑战，即使变得恼怒，或是被游戏规则抛弃，他们也能迅速恢复过来。在你意识到状况之前，他们就表现积极、充满活力，进行着有意义的活动。

我之所以写这本书，是因为相信任何人都能成为这样的人：经历着痛苦、质疑、艰难岁月或是不公平待遇，但仍抱有判断力、幽默感和乐观态度。当面对难题时，会尽己所能解决。这种思维方式就是强者思维，这种人就是日常英雄。

本书旨在帮助你成为一名日常英雄。

日常英雄不会被生活中的挑战所击倒。相反，他们会积极面对，找出方法克服障碍。他们不会总是成功，但会一直坚持这种信仰，即他们能够做一些事情，改善自身以及身边人的状况。

你的思维方式——我称之为你的故事（*your stories*）——能否引导你成为一名日常英雄，主要在于你所表述的故事是使你变得积极、充满希望和能量，还是让自己饱尝怨恨、痛苦和绝望。面临那些可能使你失望、沮丧或恼怒的日常事件时，你可以选择反应方式——一种摆脱受害人心理，用英雄的心态反应的方式。

你的故事决定了你的快乐与成功。当你像日常英雄一样进



行思考时，你能看到新的可能性。当你所在公司的员工具有英雄心态时，你们彼此的交流就会增进，单独行动的工作模式会不复存在，创造性想法将会层出不穷。你将感受到更坚实的友情、更开放的新主意及改变的乐趣。

表述英雄故事不只能改变你的心境，还会产生如下结果：

**事业的成功**

**人际关系的提升**

**更有效的冲突解决方案**

**更强的领导能力**

**压力的舒缓**

**更多的快乐**

这些结果都通过表述英雄故事产生，而我们都能做到。我将这些故事分为三类：

关于他人的故事。英雄选择感受他人的痛苦，试图理解他们的行为；受害人心思集中在自己的痛苦上，责怪身边的人。

关于现状的故事。英雄看到生活中最好的一面，感激自己所拥有的；受害人心思集中在生活中糟糕的方面。

关于自我的故事。英雄相信能够影响自己的生活，并且选择付诸行动；受害人认为在改善生活上自己无能为力。

没有人能够一直表述英雄故事，我们都会时而陷入受害人

心境。成为一名日常英雄我们需要认识到这些失误，并向英雄故事转变。

本书所介绍的技巧和策略来自我本人多年作为企业教练与咨询师的经验，旨在帮助职场人——从高层管理人员到流水线工人再到企业家都能获得想要的成功和内心的宁静，也来自我作为员工、管理者、企业家、丈夫和父亲的个人经历。

过去 10 年里，我先是做了一家全球 500 强公司的内部咨询组的创会会员，之后，成为我所自创的咨询公司的创始人和总裁，培训过成百上千面临工作危机、家庭难题、人生抉择或是道德两难困境的公司主管，教过成千上万的人如何接受责任，引导他们到自己所向往的生活和工作中去。

每次我和客户探讨一个故事时，两人都能从经历中获益。我对所有的客户都心存感激，感谢他们帮我懂得我们故事的力量。每次发现自己陷入一个受害人故事当中时，我都会从中有所斩获。从这些经历提炼出来的所有课程都在本书中有所讲解。

为帮助你改变自身故事，本书分成两大部分：寓言故事和资源指南。

## 寓言故事

在寓言故事里，我们以杰夫的故事为线索，他是一个很不错的人，极有天赋且很有抱负，他的生活使他遭遇了一些意想

不到的挑战。我相信每个人都会经历他正在经历的挣扎。你是如何积极面对逆境、不被它击倒的呢？他找到了答案，你也能找到。

我将本书写成了寓言故事的形式，主要是考虑到故事这一形式能使课程更生动，且容易理解和消化。虽然故事是虚构的，但书中的人物原型皆来自我生活中的人——我的家人、朋友、同事、客户，当然还包括我自己。

不过，这个寓言故事的一部分是真实的。那一部分已成为我生活中最重要的鼓舞来源之一。当你阅读时，如果猜不出是哪部分，你将会在后记里知道。

## 资源指南

寓言故事所蕴含的道理显而易见，但这并不是说，它们会自动转化为你持续性的行为变化。因此，寓言故事之后的资源指南为你提供了详尽的信息和工具，你可以把它们运用到工作和生活中。

我已经尽力在本书中为你提供一些有效的课程。但是，转变故事是一项技巧，需要一定时日的实践。我每天都在发现更多。为了分享这些课程，以读者板块为特点的网站 [www.be-the-hero.com](http://www.be-the-hero.com) 会一直更新更多的信息和工具，帮助个人和管理者取得成功。

读者还可以进入论坛，和其他寻求生活和工作中的英雄的人联系，也可以对我进行这方面的提问。本书的资源指南处可找到登录网站读者板块的访问代码。

衷心希望这本书能带给你阅读的乐趣，并希望你能成为你自己内心的英雄。

诺亚·布鲁门塔尔

2009年7月

## Be the Hero

Three Powerful Ways to  
Overcome Challenges in  
Work and Life

### 目录

序//VII

引言

**换个故事，改变生活**//IX

**寓言**//001

第一章 工作与生活的挑战//003

第二章 他人的故事//029

第三章 状况的故事//077

第四章 自我的故事//101

后记

**努力获得英雄式灵感**//135

资源指南

**书本及网络资源综述**//139

致谢//159

# Be the Hero

Three Powerful Ways to  
Overcome Challenges in  
Work and Life

**寓 言**



## 第一章 工作与生活的挑战

### 焦虑

杰夫（Jeff）的生活陷入了僵局。

日子机械地重复着。闹钟铃响，杰夫摁掉了闹铃。以往，闹铃一响他就会惊醒，而今天，闹钟响了四次才把他唤醒。

“为什么我会碰到这些事？”他不止一次地问自己，接下来总是“我的生活何时才能像个样子啊？”

B-HAG是杰夫所在公司的口号，它是Big Hairy Audacious Goal（宏大、惊险且大胆的目标）的缩写，旨在鼓励员工为更高的目标而奋斗。杰夫将这一缩写稍作了修改。某天，他刮胡须时弄伤了自己，接着又打翻了咖啡，于是他将这天定为B-HAD。对他而言，B-HAD表示糟糕透顶的日子，之后，他觉得几乎每天都是B-HAD。



杰夫觉得这辈子从未经历过这种恐惧，而且事情很可能会变得更糟。今天，他必须向上司伊薇特递交自己的年终业绩评估。

杰夫不确定伊薇特会对自己作何评价，但他敢打赌，绝对不会有什好消息。最近，她一直在关注他的工作。他清楚自己必须呈现最佳状态，但是他只想跟她说，自己想辞职不干了。每天，他都觉得自己快要完全失去理智，会做出很多一定会让自己追悔莫及的事。

生活中的一切都在走下坡路。他和伊薇特的关系一直在恶化，已经持续了好几个月。九个月大的女儿西娜患有腹绞痛，他相信这一医学术语意味着医生已经放弃，不会再去设法弄清楚为何她会整天哭个不停。睡眠不足，加上小孩不停啼哭，已成为他和妻子玛丽关系上的重大枷锁。

以往，他一沮丧，常会去打打篮球，骑骑单车，或是散散步。可这些天，他总是得加班，即使在正常时间回家，也得帮忙照料西娜。他已全然忘记了从容生活和为自己而活是怎样一种感觉。这些日子已经远去，而今压力与日俱增。

由于必须递交业绩评估，杰夫一直在为这天做最坏的打算。但几个小时后，他吃惊地发现，这几个月以来，他从未感觉如此地开心。