

发现你的内在优势

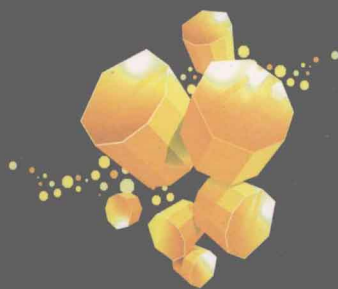
内在 正能量

PERSONAL BRILLIANCE:

Mastering the Everyday Habits That Create a Lifetime of Success

四大工具，激发你的正能量

[美]吉姆·坎特鲁奇◎著 郑倩◎译



美国畅销书作家吉姆·坎特鲁奇最经典作品
帮助全球500强企业的员工寻找和扩展自己的内在优势

美国国家演讲者协会基金会创始人尼都·奎贝恩作序推荐
激发内在正能量，突破受限人生，更有活着的感觉

中国商业出版社

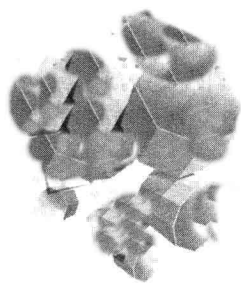
发现你的内在优势

内在 正能量

PERSONAL BRILLIANCE:

Mastering the Everyday Habits That Create a Lifetime of Success

[美]吉姆·坎特鲁奇◎著 郑倩◎译



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现你的内在优势：内在正能量 / (美)坎特鲁奇
著；郑倩译. —北京：中国商业出版社，2012. 12
ISBN 978-7-5044-7959-4

I. ①发… II. ①坎… ②郑… 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(2012)第308813号

版权登记号 图字：01-2012-8623

Personal Brilliance: Mastering the Everyday Habits
That Create a Lifetime of Success
by Jim Canterucci
Copyright © Jim Canterucci, 2011
All rights reserved.

责任编辑：王 彦

中国商业出版社出版发行
010-63033100 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京慧美印刷有限公司

* * * * *

880毫米×1230毫米 1/32开 6印张 151千字
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价：28.00元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



序

吉姆·坎特鲁奇真是个天才！他是革新的思想家、创造性的领导者，同时也是一位睿智的导师。在这本书里，吉姆对开启智慧的四个决定性因素（意识、好奇心、专注度和主动性），给予了高度关注，并通过自己丰富的经验和设身处地的思考来帮助读者理解。阅读此书，并运用书中实用的策略和行之有效的方法来开启您的智慧大门，您将获益匪浅。

我和吉姆无论是在私下还是在工作上的往来都已经很多年了，我一直十分欣赏他的能力。他能够突破思维上的障碍，把陈旧复杂的方法简单化，让每个人都可以通过有目的地运用它们来达到成功的最大化。这本书就是个很好的例子。

优秀的行动方案是成功的源泉。再了不起的想法，如果没有切实可行的行动计划，也是毫无价值的。吉姆为我们带来了前沿信息，即通过运用有效练习、内在优势评估和大量深入的观察，订出行动计划。按照这个计划，从现在起您就可以着手让人生变得丰富多彩，实现更多理想，为社会奉献更多的聪明才智。

我最钦佩吉姆的是，无论在本书还是在工作中，他都能够将知识与技能、经验与智慧、成功与重要性之间取得明显的平衡。他开诚布公地告诉大家：如果我们想要在这个竞争日益激烈的社会生存发展，就得有自己的独到之处。不管您是CEO还是家庭主妇，书中大量行之有效的方法、趣味练习以及目标例证，都会让您受益匪浅。他还在书中提到很多人类发展史上的创造成果，但他承认只有将创新变为我们思考和生存的方式，才能真正确保在生活中取得最大的收益。

好好享用这本书吧。带着对学习的渴求去阅读它，带着对卓越的追求去运用它。将您的内在优势释放出来，珍惜这些习惯所带来的益处，并将这些理论在生活中实践下去。

尼都·奎贝思
极丰面包公司董事长
海波特大学校长



前言

不管我们喜不喜欢，今天的世界充满了越来越激烈的竞争。企业巨头争抢市场操控权；贝蒂与杰夫竞争新部门的领导权；爸爸、妈妈与麦迪逊大道的营销者们争抢孩子们的注意力。写这本书的目的是为了帮助您增强您的内在实力，从而让您拥有一个个性鲜明的世界。

信息时代，几乎任何一个主题都蕴藏着巨大的数据信息，由此导致了不平衡，以及更加精细的专业化程度。具有讽刺意味的是，专业化的信息财富不仅没有把您的生活变得更加轻松、有效率，还起到了反作用。完成一件事所必需的时间和资源好像变得越来越少了，我们得让自己变得更加全面才能完成要做的事情。难怪压力和抑郁在如今这个时代达到了历史最高。

本书是关于“希望”和“可能”的。您已经拥有了这两样工具。不管您现在是处于发展和成长的哪个阶段，您的内在优势都能让您在与人生博弈的过程中受益良多。本书主要关注的是如何将创新性的解决方案和价值运用到这些情况中。尽管这个时代不乏一些极其优秀的人物故事，但是我们更关注每天生活中的亮点。比如那些能对青少年产生积极影响的事，那些能解决工作中营销问题的

事，或者是决定怎样为慈善事业募集到更多资金的事。不管您是家庭主妇、专业人士、企业经理人、学生、企业家，还是一线工人，《内在正能量》这本书都将在各个方面给您提供帮助。

《内在正能量》这本书包括四个要素：意识、好奇心、专注和主动性。这些先天的品质是可以通过后天的实践和练习得到加强的。通过多年的咨询和个人辅导经验，我认为这四个要素对发现自己的内在优势起着至关重要的作用。这些要素已经得到了很多客户的验证。每一个要素对应书中一个单独的章节，每一小节都为相关的章节做铺垫，这些小节介绍了存在的障碍以及解决的方法，提供了一些能够提升您实力的策略，由此您可以运用它们来提升、扩大和增强您天生的实力。

为帮助您更好地消化吸收，您可以进入到内在优势的在线评估系统，在那里您可以获得一些如何更好地运用本书的建议。

这不是一个速战速决的解决方案。只有学习和实践才能把您的习惯通过一种创新的方式转变成一种不断进取的人生追求。当然，在很多方面，您可以见到立竿见影的效果。阅读此书时，请使用荧光笔和印有“内在优势”的笔记本（在第二章中会提到），以便攫取能够对您产生巨大影响的闪光点。

书中还有很多可供选择的练习方法。我建议您全部尝试一遍，然后重复那些可以带给您最大收获的方法。通过运用这些方法，您将开启一段创新之旅，并最终找到属于您个人的里程碑。

如果您是追求进步队伍中的一员，请向包括客户在内的小组成员每人赠送一本。家庭成员一起实践书中的方法同样可以获益。综合运用意识、好奇心、关注和主动性战略产生的同步效果和动力，将确保您更快地实现预期目标。

我们这就起程吧。让《内在正能量》这本书为您的未来带来更高的创造性和价值吧。

祝您旅途愉快！



目 录

第一章 你已具备了所需的一切

- 1 为自己勾画成功的蓝图 // 002
- 2 四要素的力量：天生能力就是内在优势 // 007

第二章 意识

- 3 意识的力量 // 012
- 4 天生具备最佳意识 // 021
- 5 突破意识障碍 // 029
- 6 增强意识 // 041

第三章 好奇心

- 7 好奇心的力量 // 052
- 8 为什么？用孩子的方式思考 // 066
- 9 突破好奇的障碍 // 076
- 10 增强好奇心 // 087

第四章 专注

- 11** 专注的力量 // 100
- 12** 注意力、节奏和目标 // 108
- 13** 突破专注障碍 // 115
- 14** 拓展专注 // 126

第五章 主动性

- 15** 主动性的力量 // 138
- 16** 做好准备，整装待发 // 147
- 17** 突破主动性障碍 // 155
- 18** 加强主动性 // 169

第六章 在生活中发挥内在优势

- 19** 每天的选择都精彩 // 178

PART 第一章

1

你已具备了所需的一切

- 1 为自己勾画成功的蓝图
- 2 四要素的力量：天生能力就是内在优势

1 为自己勾画成功的蓝图

生活中，成功往往反映在小事而非大事上，反映在贴近我们而非遥远的事上。

——布克·华盛顿

非裔美国教育领袖

成功是什么？拥有豪宅名车、吃喝不愁就是成功吗？拥有幸福的家庭、可爱的孩子、亲切的朋友，是成功吗？身体健康、精力旺盛、长命百岁，是成功吗？拥有坚定的信念、虔诚的信仰，抑或能够与上帝交流，是成功吗？成功对你意味着什么？

要我说，成功就是以上所有这些的综合，而判断成功的标准就是：看你一次可以有多少可选项。举个例子，两个条件一模一样的人，他们做着一样的工作，经济水平相当，家庭生活也差不多，我们看不出谁会更成功。但是，如果其中一个是因为热爱工作而工作，而另一个则是不得不做这份工作，那么你觉得哪一个会更成功呢？

假设你正在找工作，手里有两三份录用通知书，又或者你租房子的時候，可以从四个社区中进行选择，那么，比起没有获得工作邀请或是四个社区中有三个都遥不可及的情况，前一种情况则更为成功。你手头有多少可选项，取决于你之前的工作经历和

表现，同时也是衡量成功的合理标准。

在每一种环境中，你所拥有的往往都不止一个选项。然而你能看到所有的选项吗？你可以发现这些选项之间细微的差别吗？非黑即白的情况是很少见的。成功的机会往往躲在灰色地带，而这正是你发挥内在优势的地方。不管你想要什么样的成功，内在优势都会帮到你。

发挥你的内在优势

一个人对人生哲学的表述，不是体现于言语，而是表现在他所做的决定。从长远来看，我们塑造了自己的生活，也塑造了自己。这一过程永不停歇直到我们的生命逝去。我们做出的选择终究由我们自己负责。

——埃莉诺·罗斯福

美国第一夫人、专栏作家

此书与创造力无关，尽管它是发挥内在优势的先决条件。创造是产生新东西的过程，每个人都拥有内在的创造力，这是一种技能。创造力关乎直觉和右脑的使用。很多方法都可以增强创造力，花些时间在这上面绝对值得。

我在本书中要说的是个人创新。如果说创造是发明新的东西，那么创新则是将创造力运用到实际中来发挥影响。

发挥你的内在优势就是将你的天生资质进行扩展，让你可以不断地创新，从而创造成功的一生。

讨论这些日常的、个人的创新之前，让我们来看看那些举世闻名的发明创造。问题出现了，我们真的需要那些发明吗？我们需要印刷术吗？需要电视吗？需要尼龙搭扣吗？汽车呢？手机呢？

没有这些发明，我们照样可以生活。但是很显然，这些东西对我们的生活产生了深远的影响。作为人类，我们具备优秀的能力，这是我们的天性。

无论是在高端领域还是在日常生活中，我们都具备内在优势。我们真正需要的不是创新的结果，而是这个过程。我们的创新能力可以通过施展自己的个人才华得以实现。

我们都需要去发明像电灯泡或者空调那么重要的东西吗？未必。你可以发明任何你想要的东西，最重要的是你每天都要去实践这些理念。内在优势不仅仅是科学家、高科技权威和CEO们的专利，职场菜鸟、六人小组长、会计主管、流水线上的工人或者项目经理同样拥有这些内在优势。

作为家长、配偶或是家庭成员，这些概念也可以运用到我们的个人生活中。

举个例子来说，一位忙碌的母亲，因为对孩子们总是在最后一刻提出新要求导致不得不临时改变计划而烦恼不已，于是她决定在周日晚上开个会，会上孩子们必须计划出下周的一切活动，以此培养孩子们管理时间的能力。如果他们要求做计划表之外的事情，答案都会是“不行”，除非这事儿生死攸关。很快，孩子们就会说“我忘记说了”，而妈妈就可以回答“下周记得早点做计划”，这样就不用临时改主意。一切都按计划行事：这就是内在优势在现实生活中的成功应用。

习惯使一切更容易

做自己不是停滞不前，更不是满足于现状。是时候起程了。

——悉尼·哈里斯

英国作家

习惯是你经常并且有规律地去做，最后形成自然的事情。习惯是你容易重复的行为。当我和别人一起工作的时候，我总是试着去发现同事的习惯，这是因为大部分行为都是由习惯决定的。

习惯和我们的舒适感有直接关系。适应环境的过程就是形成习惯的过程。有了这些习惯，我们就用不着时刻面对那些未知的危险。

有些习惯形成于最无秩序的环境中。我到处旅行，不时地会遇到各种安全检查、行李滞留，还有航班取消的情况。这个时候我就只好借助一些小习惯来从容应对，比如每次都把机票和护照放在同一个公文包里；随身携带生活必需品，以便在行李滞留的情况下也可以顺利度过一天；带上有演讲资料备份的硬盘以防箱子没有按时邮到。在经历了很多状况之后，习惯性的应对措施就会增加，应对突发事件的灵活性和能力就越大。

习惯有助于给自己定位。我们适应环境的方法以及如何表现，都能说明我们是什么样的人。对于素食者我们都了解些什么呢？对于有吸烟习惯的人呢？每天都要跑五公里的人呢？

习惯一旦养成就改不掉，它已经跟我们自身融为一体了，但请注意我可没说过要“打破习惯”，我不这么说是因为习惯其实就是重复。因此，如果用散步和嚼口香糖来取代饭后吸烟的习惯，那么，吸烟的习惯就戏剧性地开始改变了。

以新代旧的关键是保证新的行为与旧的行为相比更有吸引力、更有效和更有益。下一章我们就来做一些替换练习：用新的行动来填补空白，增强不同领域的能力，有可能的话替换一些不符合你成功定义的旧习惯。

事实上，用更有效的行为替换不那么有效的行为，培养有助于成功和健康的新习惯，才是提升和扩展内在优势的上策。

想象加创新等于成功。

——丹尼斯·魏特利

作者及“最高性能”专家

仅仅通过投资《内在正能量》这本书就已经证明你很可能比我们中的许多人更加具有创新力，而且我认为你的创新能力可能比你自己的还要强。通过调查数百位具有多元背景的各界人士，我发现了一些惊人的事情。我认识的许多具有强大内在优势的人并不认为他们有创新力。发现别人身上的创新力比发现自己身上的更容易。

这本书不是用来改正你的，你并没有什么缺陷。但是，我们可以通过更进一步改进自己的习惯来发挥内在优势。可能你已经在你生活的一个或者多个领域有过创新，可能是你用新的方法让孩子完成作业，也可能是你为企业制订了尖端的营销计划。然而，不管你现在多么有创造力，总有可以再提升的空间。通过遵循书中的计划，你会不断地施展你的才华，而不是与此相反。

2 四要素的力量：天生能力就是内在优势

生活很奇妙。如果你只接受最好的，你通常就会得到最好的。

——W·萨默塞特·毛姆

英国小说家、剧作家

此次旅程基于四个要素，有了它们你的内在优势就能得到增强。它们就是——意识、好奇心、专注和主动性，而这四者是我们生来就有的能力。

意识首先包括自我意识（这是最坚实的部分），其次还有对周围环境的察觉，以及对实际问题的认知。一旦你对一个特别的问题或难题产生认知行为时，这种意识就变成了你的潜意识。跟人聊天时，你会提起这个问题或难题（口头或非口头的）。阅读书籍或文章时，这个问题也会存在于你的潜意识里。不管你做什么事情，都会下意识地想到它。

每一次的交流互动都提供了更多可供思考的素材。在思考的同时，想要洞察一切的好奇心就会被培养起来。带着好奇心去观察你生活中的问题，然后寻找解决问题的方法。虽然现在看到的只是事物的表面现象，但好奇心会驱使你走得更远。

随着一天天的积累，你会把关注点集中在这些问题上。我并不是说要像激光一样集中在某一个点上地关注，而是如聚光灯散发出的光一般，进行360度的关注。别把自己限制住。聚精会神

地关注会帮你找出所有可行的解决方案。

通过运用意识、好奇心和专注，你会拥有更多的想法和选择。而第四个要素——主动性，无论是在思考的过程中，还是方案的最终执行上，都是不可或缺的。主动性事关行动的成败。这本书旨在教会你用所有的努力去行动，以形成一种可以施展你内在优势的习惯，从而不断地创新。

意识、好奇心、专注和主动性，单拿出任何一个都是无法估量的，如果把这四个要素结合起来，效果会非常惊人。不过，依次排队去使用它们，比如先做什么，再做什么，从而想出新的主意或解决方案，这几乎是不可能的。有了想法，接着加强意识，再去培养在这个问题上的好奇心，集中精力去关注它，最后采取行动。这个过程会同时运用到两个或两个以上的要素。此时，这些要素的合作便是亲密无间的了。

把以上四种内在能力演变成日常习惯，再加以综合运用，就会使个人创新的车轮转动起来！拥有了这些习惯带来的力量，你的成就便会如骏马奔腾一般。有可能目前你对其中一两种能力的运用要好于其他几种。好极了！是时候让其他几种能力也迎头赶上了。请记住这四个要素同样重要，所有这四个要素都要变成日常的习惯，这样才能得到最佳结果。如果让其中某个习惯占据了主导地位，你很有可能会错失一幅重要的蓝图。

让本书发挥最大功效

内在优势系数

说到德行，仅仅知道它是不够的，还必须努力具备