

怎样 当上“头”

——成功窍门

ZEN YANG
DANG SHANG
TOU

■ [美] 鲍勃·摩尔著 文舟 曾力译



怎样当上“头”——成功窍门

〔美〕鲍勃·摩尔 著

文舟 曾力 译

农村读物出版社

1989 北京

You Can Be the President
据 Pelican Publishing Compang

1980年第一版译出

怎样当上“头”——成功窍门

〔美〕 鲍勃·摩尔 著

文舟 曾力 译

责任编辑 于 玲

农村读物出版社 出版

通县教育局印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092毫米1/32 3.625印张 73.7千字

1989年12月第1版 1989年12月北京第1次印刷

印数：1—11 000

ISBN7-5048-1032-0/Z·68 定价：1.85元

序

动机！我们难以给它下个确切定义，更不知道如何用它促进个人生活的发展和成功。鲍勃·摩尔在这本书里却都做到了。我曾经读过许多“启发灵感和自我帮助”的书，对于这类书，我起初打算一次只看一两章。可是，当我翻开《怎样当上“头”——成功窍门》时，我就被它深深地吸引住了，不得不一口气将它读完。

我和鲍勃·摩尔已相识多年，由于共同的兴趣和愿望——帮助人们利用和认识他们的潜能，我们一直保持着密切的关系。他本人就是他在书中所写的一切的活生生的例子。他忠实地实践着他所宣扬的一切！

在这本书里，他以简洁明快的文笔告诉我们“应该怎么做”。书中列举了大量引人入胜的生活实例，所提到的人都是以强烈的自身动机赢得自己的成功的。

如果你想使你的生活和你所做的一切具有更明确的方向，更坚定的目标和更丰富的内涵，我真诚地向你推荐《怎样当上“头”——成功窍门》。

科罗拉多州玛丽·凡·德伯
动机研究所所长，玛丽兰·
凡·德伯于丹佛

前 言

鲍勃·摩尔是谁，这本书的作者是怎样一个人？

他将怎么帮助你呢？

如果你今天见到了鲍勃·摩尔，你看到的将是一个笑容满面，衣着考究的人。他看起来春风得意——他也确实如此！他到全国各地演讲，向人们指出，如何才能改变他们的生活。他曾教导和忠告过成千上万的人，当然，他也得到了很好的回报。

鲍勃·摩尔知道有关小人物的什么呢？

鲍勃·摩尔了解小人物，因为他曾是一个小人物，他做过多年的小人物。

鲍勃·摩尔以代数平均70分的成绩完成了高中学业，而且，其它科目的成绩也不行。他个子瘦小，在体育课上，他常是被取笑的对象。

鲍勃·摩尔能够跨入大学校门，仅仅是因为那时的大学没有入学考试。大学第一学期结束时，他5门课有3门不及格——尽管他尽了最大的努力学习。

鲍勃·摩尔知道那时他是一个小人物。

他放弃了学业——中途退学了，这是他生活的最低潮。他是——一个失败者——一个渺小的青年。他甚至不能通过大学第一学期所学的几门课的考试，那时他出现了有时你也会有的感觉——认为一切都是白费，你所做的一切都于事无益，你不行，不行！

鲍勃·摩尔已经退学，中止了学业。失败不是他的过错（他对自己说）。他肯定那是因为他运气不佳，或者，他人没有给他机会；也许是由于他不像有些人那样富有，或者，他不像他人那样高大。

可是，当时的某些事情改变了鲍勃·摩尔。他找到了改变他生活的一个主意。他这样问自己：“我为什么总盯着自己没有做到的事情？为什么我不看到自己成功的地方呢？”

鲍勃·摩尔知道他3门功课不及格。但是，他也知道他毕竟通过了两门课呀！他已经在某些事情上获得了成功——他已成功地通过了两门课。如果他能通过两门课，那么他就能通过更多的课。

当鲍勃·摩尔不再责备自己，不再盯着自己的不足，而开始看到他的长处时，他的生活改变了。他明白了，只有一个人能够使他的梦想变成现实，那个人就是他自己，他人的所想、所说、所作所为，都无济于事。

鲍勃·摩尔又回到了学校。在他的一生中再没有一门课不及格。他不再是一个小人物，他成了一个大人物。

鲍勃·摩尔后来遇到了更大的困难。在他大学毕业从事教学工作后不久，他被汽车撞倒，腿被轧碎了。但是，鲍勃·摩尔知道他不是一个小人物——他是一个大人物。于是，他决定丢掉拐杖重新走路。他看到他能做什么，而不是看到他不能做什么。如今他走起路来，不再跛了。

在鲍布·摩尔当了一名教师和辅导员后，他发现，在这个世界上，他并不是曾经把自己看成是小人物的唯一的一个。他看到在高中和大学里到处都有这样的学生，他们对自己悲观失望——他们贬低自己的能力和潜能。

他看到这些学生不仅不抱希望——而且，他们不知道如何改变他们的生活，他们不知道如何使他们的梦想变成现实。他们认为自己是没有希望的差等生，认为自己不管走到哪里都是小人物。

鲍勃·摩尔开始认识到，许多成人也有同样的自我怀疑，在他们的生活中，他们也同样有失败和沮丧的感觉。鲍勃·摩尔理解这种感觉。在做学生时，他也曾觉得自己像个小人物。他也曾体验过失败带来的羞辱和窘迫。他也曾觉得——也许你也这样——人家每一个人都有才能、智慧和好运。

鲍勃·摩尔说：“我理解，我也曾是那样，我也曾一度是个小人物”。

多年后，鲍勃·摩尔听力衰退。如今他已聋了一只耳朵，而另一只耳朵听力也很差。但是，鲍勃·摩尔知道自己不是一个小人物，他不会说：“到此为止，是放弃向成千上万人讲成功和帮助他们取得成功的理想的时候了。”他说：“我要学会唇读，我要充分利用我有限的听力。”

鲍勃·摩尔看到了他拥有的东西，而不是已失去的东西。

如今，鲍勃·摩尔把他的余生用在对无数学生和其他听众的演讲上。他与他们共享他一次又一次认识到的秘密，那个能够使小人物变成大人物的秘密。

由于鲍勃·摩尔想与你分享那个秘密，他写了这本书。

他将告诉你怎样才能不再感到自己不行，不再作一个小人物，而成为一个大人物。

他将告诉你怎样当上“头”——你生活中的总统。

目 录

序	I
前言	I
1. 宝地	1
2. 从囚犯到明星	4
3. 因果律	7
4. 彼岸在即	11
5. 把握更多的力量	17
6. 形成习惯	18
7. 只要你想, 你就能	23
8. 想象成功	28
9. 心灵的力量	32
10. 成功的劲敌	36
11. 说不行的人永远不会成功	37
12. 如果林肯放弃了.....	41
13. 露茜的梦想	44
14. 你的总统内阁	48
15. 热情的多丽	49
16. 立即行动	53
17. 黄金规则	58
18. 冰冻三尺, 非一日之寒	62
19. 梦想的杀手	67

20.	目标就是“我能”	72
21.	自信才能自尊	77
22.	主宰自己的能力	80
23.	改造自己	81
24.	炽烈的愿望	85
25.	明确目标	87
26.	拟定计划	90
27.	付诸行动	94
28.	得由你自己决定	97
	一个七周计划	98

宝地

在人们身上我看到了许多奇妙的东西，而他们自己却没有意识到。我想向人们道出它们以及它们与未来的关系。

——鲍勃·摩尔

100多年前，美国费城的6位高中生向他们所仰慕的一位博学多才的牧师请求：“先生，您愿意教我们吗？我们很想上大学，可是我们没钱。您有地位有学识，您会教我们，是吗？”

这位牧师名叫拉塞尔·康韦尔，他收下了这6个学生。他暗自思忖：“如果这6个青年想上大学，而交不起学费的话，那么一定会有成百上千的青年跟他们的处境一样。我应该为这些年轻人办一所大学。”

于是，他开始为筹建大学募捐。当时建一所大学需要150万美元——不像今天所需要的那么多，但这仍是一个相当可观的数目。

康韦尔到处演讲，动员人们捐款为没钱的青年建一所大学。可他5年的奔波，筹集到的钱还不足1,000美元。这对建一所大学来说简直是杯水车薪。

拉塞尔·康韦尔为此悲观、消沉。当他有一次去教堂准

备下礼拜的布道时，他发现教堂周围的草坪灰暗败落。他叫来园丁，问道：“这草坪为什么不能更美观点？它为什么没有别的教堂前边的草坪长得好看？”

那个人看着牧师，“是的”，他回答道，“我想，这草坪在您眼里并不好看，是因为你把它与他人的草坪相比较。人们似乎总是认为别人的草坪漂亮，并希望那块草坪是属于自己的，可是，从不去修理自己的草坪。”

园丁的那番话触动了拉塞尔·康韦尔的思绪。他走进书房立刻铺纸提笔写了一篇讲演稿。他谈的是，你我如何浪费时间去寻觅和希冀，而不去工作使事情变成我们所想象的那个样子。

在这篇演讲里，他谈到了一个农夫。那个农夫有自己的一片土地，并靠它过着舒适的生活。可是，那个农夫听说，如果一个人有一块蕴藏着宝石的土地，即使他只挖出那么一点点，他就会变成做梦也难以想象的富翁。于是，这个农夫卖掉了自己的土地，周游世界，想得到一块能够发现宝石的地方。农夫浪迹天涯，到过许多国家，但是他始终没能找到一颗宝石。15年后，他用尽所有积蓄，身无分文。一天晚上，他在西班牙东北部的巴塞隆纳海湾结束了自己的一生。

与此同时，买农夫土地的那个人，一天在散步时，却碰巧捡到一块石头。他发现这块石头还有光泽，又仔细一瞧，发现那是一颗宝石。在农夫卖掉的土地上，新的所有者发现了一个已找到的最大的宝石矿。

教训很明显，拉塞尔·康韦尔写道，财宝并不需要到其它地方去寻找，它却自己光顾了挖掘自己土地的人——他充分利用他自己的土地，他自己的能力。

拉塞尔·康韦尔演讲这篇他称为“宝地”的演说历时7年。最后，他募捐到了800万美金，这用于建造一所大学已绰绰有余了。

今天，那所大学仍然矗立在宾夕法尼亚州的费城。

“宝地”的故事对你有何启示呢？

它向你揭示了生活的一大奥秘——在你身上你也有宝地。你身上的宝石叫做潜能或能力，你自身就有使你的梦想变成现实的足够的宝石。

你所做的一切都是使用你的“宝石”，并为实现你的梦想付出代价。你所做的一切是挖掘你自己的宝矿。

你的宝藏有多富饶呢？

事实已多次证明，大多数人仅仅使用了他们“宝石”——潜能或能力的10%。请想想——只有10%呀！如果你使用的能力或潜能增加10%的话，你就会成为你现在的两个人。你就能做现在两倍的事情，相当于别人活了两辈子，取得的成就就会是你现在成就的两倍。

你怀疑你能做到这些，是吗？请想想，你在两岁半时就学会了说话，如果你能够在3岁就学会说母语，那么，你现在又能多做多少事。

通过挖掘你的宝矿——通过使用你的能力——你能够实现你的任何梦想。你能够成为你自己的“头”。

从囚犯到明星

千里之行始于足下

——中国格言

像书里其它故事一样，这是一个真实的故事，它谈的是我们许多人都会遇到的人生的困难时期。

这是一个关于黑人青年的故事。他生长在恶劣的环境里——底特律的贫民窟。他除了从别的孩子那里学会逃学、偷窃和吸毒之外，他几乎没有得到过什么教育。

因为抢劫当地的一个商店，他12岁就被捕了。15岁时，因闯入一间办公室企图打开保险柜而再次被捕。成年时，他又因为参与邻街酒吧的武装抢劫案被关进监狱。

在监狱里，他也不是一个安分囚犯。事实上，在南密西根的州监狱里，他3次被单独监禁。

就是在第3次单独监禁之后，他头一次听到改变他生活的忠告。一个被判无期徒刑的囚犯——一个将死于狱中的老人。老人曾看过他打棒球，他对他说：“你有才能——一个会使你有所作为的机会，不要浪费了它。”

这位年轻人认真考虑了这个忠告，然后做出了决定。他虽在狱中，但他突然领悟到他有一个人所拥有的最重要的那种自由。这就是选择他一生中的其余时间干什么的自由。他做

出了选择，停止作恶，去当一名棒球手。

5年后，这个年轻人，罗恩·莱弗洛里竟在明星赛中为底特律老虎队打中场！是比利·马丁给他的这一次机会。比利·马丁是底特律棒球队的主管，他在一次施善旅行中参观了南密西根监狱。他决定试用罗恩·莱弗洛里。不到1年，罗恩·莱弗洛里就进了主要的棒球联队。

请想想，这是一个生活在社会底层的青年，一个被囚禁监狱的罪犯。而他看到了真正的自由，我们都具有的自由。这种自由存在于自由选择的绝对权力之中，我们每一个人都拥有那种权力，你也具有那种权力。

罗恩·莱弗洛里可以说：“我没有选择，呆在监狱里，我能有什么选择呢？”然而他没有那样说。他只是说：“我能支配自己，我要决定自己的命运。”

这种自由选择是你作为你生活的总统所应拥有的强有力的工具，它就是人与动物或其它存在物的区别之所在。对你的思想和行动，你有绝对的选择自由，对你的工作你能选择干好或者干坏。

这个世界上到处都有这样的人，他们说，选择是有限的，没有任何个人自由可言。它们宣称，人的行为完全是由机遇、规律和法令决定的。

这种说法有点偏颇。世界著名的精神学家维克多·弗兰克在二次大战期间曾被关进德国集中营。他根据自己的深入思考及与别人交谈时所得到的启示得出结论：“一个人的任何东西都可以被剥夺，但唯有一种东西除外，这就是人类的最后一种自由——在任何情况下选择个人态度的自由——选择自己道路的自由”。

如果说集中营里的男男女女都能有那种自由，显然，几

乎没有受到束缚的你也完全有那种自由。

因此，事实上，我们并不是没有选择的自由，我们能选择！不过，对于我们大多数人来说，问题在于我们不想选择。因为，我们一旦作出选择，便要承担责任。正因为如此，我们才会一碰到决策错误就责怪别人，或者推诿说运气不好。然而，为了成功，我们必须选择。我们必须运用我们选择的自由，作为你生活的总统，你每时每刻都应做出自由选择。

你必须选择：

你是轻视自己还是正确看待自己；

你是感到卑微还是感到高尚；

你是办事拖拉还是说干就干；

你是叹息、抱怨还是泰然处事；

你是按黄金规则处世还是只为自己而生活；

你是抱消极态度去生活还是积极乐观地去行动；

你是以恶待人还是与人为善；

你是成为你想成为的人还是满足现状驻足不前；

你工作是完全彻底还是半途而废；

选择属于你

你是你生活的总统。

因果律

你认为你是什么人，你就是什么人

——丹尼尔·斯蒂尔

鲍勃·理查兹是一个成功者。他在从事宗教活动前是一个运动员——奥林匹克冠军。

鲍勃·理查兹是如何取得成功的呢？他能成为冠军，就在于他决定试试，并且立即付诸行动，他在早年就明白了，人们的想法和决策决定了他们将成为什么样的人。

在他十三岁的时候，鲍勃·理查兹就决定要做一名优秀运动员。他选择了撑杆跳高，曾练习撑杆跳达一万多小时。请想想——是练习一万小时呀！鲍勃·理查兹知道成功的秘诀，你想些什么——你决定于什么——你就能干什么。

“可是”，你也许会说，“理查兹是一个健康、强壮的小伙子——他具有成为冠军所需要的一切。这才是他成功的原因”。你这样说是不贴切的。任何人确定了目标，只要他做出了足够的努力，他就会成功。

让我们来再看另一名运动员——他没有鲍勃·理查兹那样强壮的身体。这个运动员一生下来就只有半个右脚和一只畸形的右手。但是，在他童年的时候，他父母就已教他相信

了“我能干事，我能成功”。

在其他孩子参加童子军10英里的行军时，这个孩子也瘸着脚参加了。他断定他能够行军。在少年时代，他就决定踢足球。他不断地练习，这样便弥补了他的缺陷。后来，他竟申请参加职业球队！新奥尔良天使队教练试图阻拦他，但他请求先做一名试用运动员。请想想——半只脚的足球运动员！他们让他试试，结果使他们大吃一惊，他能在五十五码外射门。队里让他参加一些表演赛，他踢得很好。在一些常规比赛中，他踢得越来越棒，一年就踢进九十九个球。后来，他参加了一场激烈的比赛，眼看天使队就要因一球之差败北了，而再踢进一个球就会反败为胜。只剩最后几秒钟了，可是球队还没到五十码的线，六十三码外的教练叫道：“喂，汤姆·丹普西，上去射门。”丹普西冲上前，起脚射门，球直射而出，然而，球能否一发就中呢！好，球进了！天使队以19比17赢了。这关键的一球竟是由半只脚的人射进的！

这两个人——汤姆·丹普西和鲍勃·里查兹——都知道，一个人是能够做到他（她）决定要做的事情。

一个普遍的定理

这个法则——你想什么，你就是什么——是一个十分有用的定理。它被称为因与果，意思是，在你头脑中发生的事情，也会发生在现实世界中。

在这个世界上，没有任何事情是偶然发生的，每一件事情的发生都是由其它事情引起的。对你来说，这意味着，你所具有的每一种思想，你所采取的每一行动，都决定着结果将是什么。如果你认为你能做某事；如果你愿意为成功而工作，奇迹就会出现。即使你一开始就认为在自己的道路上会有障碍，这种事情也会发生。